



de Wijkkrant

September 2021

Nijmegen-Oost.nl



Van de redactie

Bij de voorpagina:

Nederland fietsland, Kor schrijft erover in zijn column. Voor onze huisfotograaf, Marc van Kempen, is ons landje te klein: met zijn vrouw maakt hij elke zomer een verre tocht door Europa, waarbij ze nieuwe uitdagingen niet schuwen. Lees hun relaas over hun laatste tocht op pagina 7.

Van de redactie

T'is weer voorbij die mooie zomer... Hoewel het erop lijkt dat we een mooie nazomer krijgen en veel mensen nog een

uitgestelde reis op het programma hebben staan, loopt hij alweer langzaam af en maken we ons op voor de herfst. Hopelijk komen we langzamerhand weer in een wat rustiger vaarwater wat betreft corona. Nog genoeg andere zaken om ons druk over te maken: een nieuwe vluchtelingenstroom, de heropening van bijna bezweken bedrijven, scholen die de deuren weer openen en de grote klimaatuitdaging waar we voor staan. (Om maar eens een paar dingen te noemen). Wij van de Wijkkrant proberen ons steentje bij te dragen door elke maand weer voor een mooie editie te zorgen, waardoor jij je nog meer verbonden voelt met je eigen buurt!
Mogelijk gemaakt door onze adverteerders en Fans.

Verder o.a. in dit juninummer:

- 3 Petie en John overleven maar net de Griekse branden
- 5 Weet jij waar deze trappen zijn? Prijsvraag!
- 11 Na 42 jaar stopt fysiotherapeut Jan-Erik Rozendaal
- 14 Zorgstudenten helpen mantelzorger en cliënt een handje
- 18 Het poëtische Podesië van kunstenaar Quintia Buma
- 21 Een documentaire van Doetie Bakker over stemmen in je hoofd
- 23 Een theaterstuk over vluchten

Open Dag Loge St. Lodewijk aan de Fortstraat in Oost

Meer weten over de vrijmetselarij?

Dan is de Open Dag in Loge Sint Lodewijk een unieke kans. Zaterdag 11 september van 11 t/m 16 uur. Fortstraat 7, Nijmegen-Oost

Ben jij op zoek naar nieuwe antwoorden op oude vragen? Zoek je zingeving, verdieping en betekenis in het leven? Je zoekt een methode om jezelf te verbeteren en de ander te helpen? Dan is de vrijmetselarij wellicht iets voor jou. Kom eens langs! Loge Sint Lodewijk in Nijmegen organiseert op zaterdag 11 september van 11.00 tot 16.00 uur een Open Dag in de Fortstraat 7 te Nijmegen.

Vrijheid, verdraagzaamheid, broederschap. Drie trefwoorden waarmee de vrijmetselarij kan worden gekarakteriseerd. De vrijmetselarij gaat uit van ieders recht om zelfstandig te zoeken naar waarheid, streeft naar de algemene broederschap der mensen, kweekt verdraagzaamheid, zoekt op wat mensen en volken vereent en tracht verdeeldheid weg te nemen. Toch is de vrijmetselaar geen wereld-

vreemde wereldverbeteraar. Vrijmetselaren willen positief en creatief denkende mensen zijn, die met beide benen op de grond staan. Vrijmetselarij is geen godsdienst, geen ideologie of levensbeschouwing. En zeker geen sekte of geheim genootschap. De Orde van Vrijmetselaren is een democratische vereniging, waarvan de leden streven naar verdieping van inzicht op geestelijk en zedelijk gebied. De vrijmetselarij onderscheidt zich van andere organisaties op dat terrein door haar bijzondere methode van werken.

De geschiedenis laat zien dat deze aanpak werkt: vrijmetselaars hebben actief bijgedragen aan het ontstaan van de parlementaire democratie, de zorg voor kwetsbare groepen, de kunsten en het ontstaan van de moderne wetenschap. En die bijdrage leveren ze nog steeds. De vrijmetselarij is springlevend, zowel gemengd als voor vrouwen of mannen afzonderlijk.

Als het voorgaande je belangstelling heeft gewekt, kom dan gerust eens kijken en praten op de open dag van de loge Sint Lodewijk in Nijmegen. Misschien is dit je eerste stap naar een nieuwe vrijheid...



Fietsen als oplossing voor veel!

Onze gewaardeerde Wijkkrant-fotograaf Marc fietste met zijn vriendin naar Italië en terug. (En maakte daar leuke blogs over die je terug vindt op onze site nijmegen-oost.nl) Je realiseert je weer in wat voor fietsparadijs wij leven. Mijn eigen ervaringen met fietsen in Duitsland, Spanje en de VS: waar je fietspaden aan beide kanten van de rijksweg gewend bent, word je daar geregeld door een truck de berm in geblazen.

Uit vele onderzoeken komt Nederland naar voren als het beste fietsland ter wereld, waarbij gelet wordt op fietspaden, aantal ongelukken, stallingsmogelijkheden, fietsbezit etc.

Ons land telt 35.000 km aan fietspaden, 1100 fietsmakers en het hoogste aantal fietsen per persoon (2,3) van de wereld. In

2 de ochtendspits zijn net zoveel fietsen onderweg als auto's, een



uniek gegeven. Door corona zijn zelfs nog meer mensen gaan fietsen: met name ouderen die met een elektrische fiets een route volgen zijn in opmars. Van elke twee fietsen die er verkocht worden in Nederland is er nu één elektrisch. Sommigen vinden dat een slechte ontwikkeling ("onsportief") maar ook veel mensen die eerst per auto, scooter of niet op pad gingen, zijn overgestapt op de elektrische fiets! De fiets is goed voor de geestelijke gezondheid: de buitenlucht, het briesje, het ritme van het trappen, het genieten van het uitzicht dragen daaraan bij. Maar ook voor de lichamelijke gezondheid, natuur en milieu is de fiets geweldig, en voor de planologie, omdat de fiets veel minder ruimte kost dan de auto, zodat we meer overhouden voor woningbouw, natuur etc.

Vanuit ons Nijmegen - fietshoofdstad en

Kor Goutbeek column

gastheer van de Giro in 2016 - kun je fantastisch fietsen! Langs ruisende populieren rond de Maas, over oude rivierdijkjes in Ooijpolder, op steile en beboste hellingen van de stuwwal en via bloeiende uiterwaarden richting Deest. Mijn voorstel: neem de fiets op in het iconische Hollandrijtje tulp-kaas-klomp-molen. De fiets is tenminste echt een icoon om trots op te zijn: een inspirerend voorbeeld. De rest van de wereld hoeft van mij echt niet met een bos tulpen op klompen te gaan lopen, maar als iedereen zou gaan fietsen, werd het klimaatprobleem snel gereduceerd! En de elektrische fiets maakt dit ideaal haalbaar. Vele Italiaanse en Amerikaanse toeristen in Amsterdam proberen nu al onze wonderlijke traditie uit!

...

Reacties? k.goutbeek@gmail.com

Branden in Griekenland duperen ook Oostenaren

Petie van Dinter en John Reintjes uit Nijmegen-Oost kochten in 2007 een huis met olijfgaard in Griekenland. Elke winter werd er geoogst en omdat er te veel olijfolie was voor alleen eigen gebruik gingen ze deze verkopen op de zaterdagmarkt op Kelfkensbos. Tijdens Corona begonnen ze www.doemijmaarolijfolie.nl, een webshop waarmee ze vaste klanten van olijfolie konden voorzien.



Op 5 augustus woedden er vele branden in Griekenland. Helaas werd de omgeving van Marathea, het dorp waar Petie en John meerdere maanden per jaar verblijven, zwaar getroffen. Hun huis bleef ongedeerd, maar de olijfgaard ging voor tweederde in rook op. Door de enorme hitte verbrandden de stammen van de bomen van binnen uit en ont-

ploften als het ware. Prachtige olijfbomen van 400 tot 500 jaren oud zijn verdwenen. Zo jammer.

De aanvoer van olijfolie komt gelukkig niet

over vele dorpen heen. Ook over ons dorp. De politie reed door de dorpen en maande iedereen om weg te gaan. Wij vertrokken naar het strand. Onze hond ging mee, maar



in gevaar omdat Petie en John al verschillende jaren samenwerken met olijfboeren in de omgeving. Er zijn gelukkig nog vele olijfgaarden intact. Goed voor olijfolieliefhebbers en heel goed voor de boeren!

Petie schrijft:

"Brand. Ik wil er niet over schrijven maar ik moet. In mijn hoofd zitten niet veel andere gedachten. Donderdagochtend 5 augustus zagen we rookpluimen verschijnen aan de horizon. Donderdagavond waren die uitgegroeid tot een lange streep van vuur. Sommige mensen uit ons dorp evacueerden al, maar omdat het vuur nog redelijk ver weg

was besloten wij te blijven. De hele nacht hebben we vanaf het balkon het vuur in de gaten gehouden. Als het over de berg zou komen moesten we maken dat we wegkwamen. Tegen de ochtend was het vuur een beetje geluwd. Zou het gedaan zijn? Nee dus. De wind wakkerde aan tot windkracht 6 en het vuur raasde uiteindelijk

de buurhond die alleen was omdat zijn baas meehielp met de brandbestrijding wilde niet mee. We kregen hem niet in de auto. Na een paar uur was de rook zo onprettig dat we besloten naar een verderop liggend strand te rijden. Maar dat strand werd op een gegeven moment ook geëvacueerd. Dus weer verderop. We hebben maar wat rondgereden en zijn beland bij een kapelletje. Daar hebben we twee kaarsjes opgestoken voor de goede afloop. We zijn uiteindelijk zeer gastvrij ontvangen bij vrienden die op veilige afstand woonden. De volgende ochtend zou ik naar Nederland vliegen om mijn werkklus af te maken. Maar moest ik wel gaan? Stond ons huis er nog? Op het vliegveld kregen we van iemand foto's door van ons huis. Het stond er nog! Midden tussen een totaal zwarte omgeving. Hoe bestaat het? Dat vragen we ons nog steeds af. Ik ben naar Nederland gegaan en John is in zijn uppie naar Marathea gereden. Met de tranen in zijn ogen toen hij zag hoe de natuur was verwoest. We hebben nog dagen gehuild. Om de schrik, om alle mensen die hun huis wel verloren, om de mooie natuur. De tranen zijn weg, maar het verdriet blijft. We zullen nog jarenlang aan deze ramp herinnerd blijven."

www.doemijmaarolijfolie.nl

Piano-
en keyboardles

Margriet Naber

06 4175 3818

Proefles gratis! nijmegen-pianoles.nl



Voor locatie BSO Klein Heyendaal Nijmegen

zoeken wij een

PEDAGOGISCH MEDEWERKER m/v

- Meerdere dagdelen per week
- Drie stamgroepen
- Zowel VSO als BSO

Ben je een enthousiaste teamspeler, heb je leuke ideeën en wil je daarmee met onze kinderen aan de slag gaan? Stuur je CV en motivatiebrief naar info@stichtingsoos.nl.

Zie ook www.stichtingsoos.nl of bel 024-3503874

Festival de Oversteek gaat door!

Kunstenfestival De Oversteek trapt op zondag 5 september het eerste weekend na de zomervakantie traditiegetrouw het culturele seizoen af.

Festival De Oversteek gebruikt het prachtige rivierenlandschap van Nijmegen-Noord als podium en decor voor de kunsten. Muzikanten, dans- en theatermakers, beeldend kunstenaars en andere kunstenaars laten zich inspireren door natuur en cultuurhistorie op locatie, en presenteren nieuw werk. Publiek maakt letterlijk

de oversteek naar onbekende voorstellingen, en komt op bijzondere, onbetreden locaties aan de oevers van de Waal.

Nog geen ticket? Ga dan hop, naar onze ticketshop want op=op.



DE NIJMEEGSE VERGADERKAMER

Vergadering - Workshop - Sollicitatiegesprek -

Training - Coachingsgesprek

www.denijmeegsevergaderkamer.nl

06 429 774 88

LEON DE SWART FYSIOTHERAPIE

MANUELE THERAPIE - HAPTOTHERAPIE

“Raakvlak heel de mens”

Voor contact en informatie: leondeswart.nl
Professor van Weliestraat 8 6524 NN Nijmegen

TANDARTSEN PRAKTIJK VILLA WESTHOF

Leon Pennings
Annemieke de Grood



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

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

AUTHENTIEKE FRANSE WIJNBAR & BISTROT

La Belle Excuse

altijd een excuus

FRANSE GERECHTEN EN STREEKPRODUCTEN

WEEKMENU



Afhalen en
bezorgen
wo. t/m zo.

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

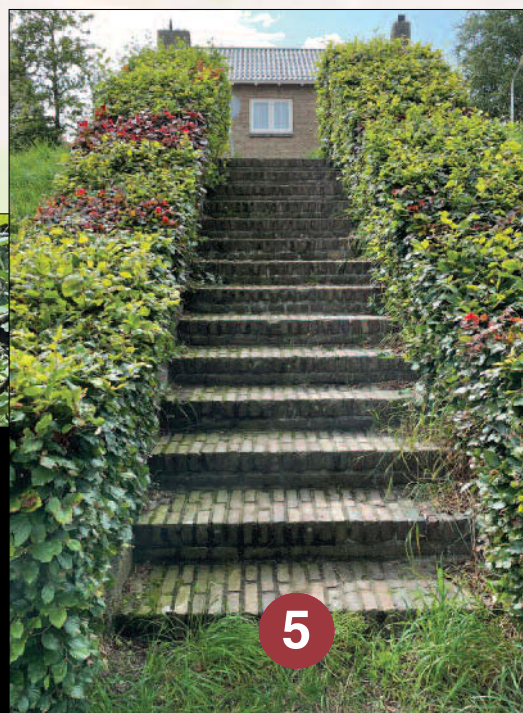
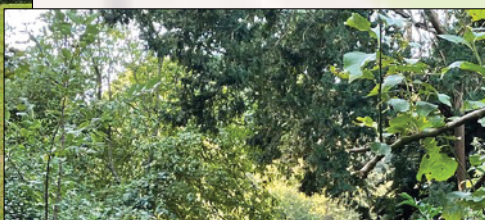
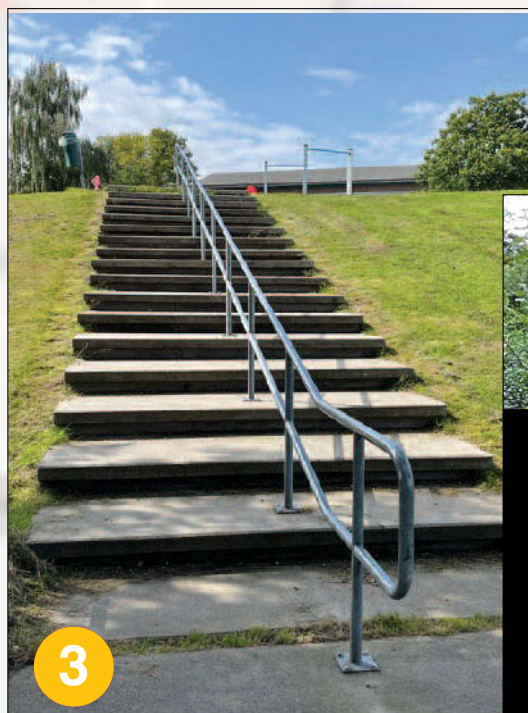
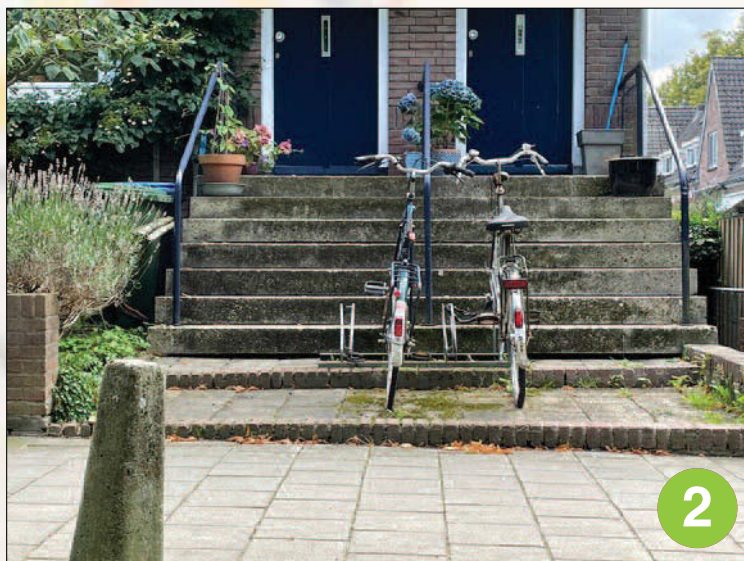
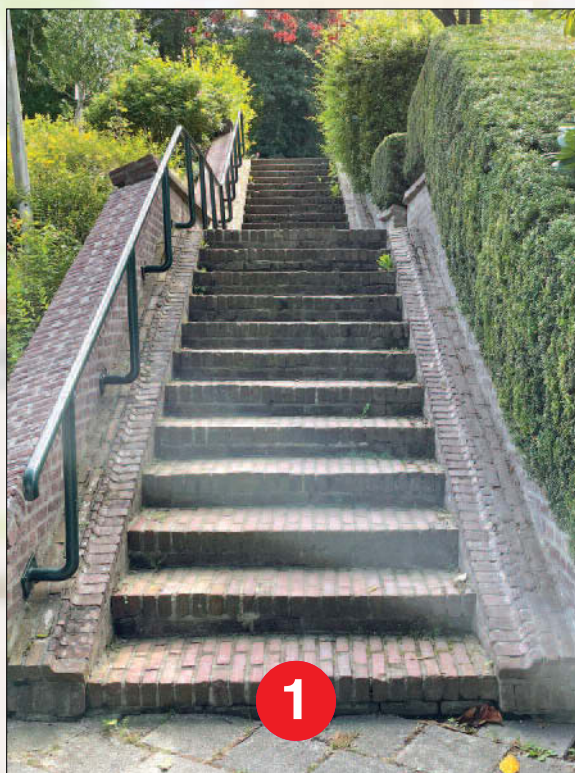
Prijsvraag in de wijk

Kor Goutbeek



Hoe goed ken jij onze wijk?

Een maandelijkse prijsvraag in de Wijkkrant! Ken je onze wijk goed?
Deze maand: wie herkent al deze trappen in Oost?
Stuur je oplossing naar redactie@nijmegen-oost.nl en maak kans
op een uniek setje van vijf ansichtkaarten uit Nijmegen-Oost!



Jouw spullen ook op deze pagina? Plaats gratis!



Prikbord

Zijn hulp is voorlopig aan het revalideren en kan niet werken. Het gaat om 3 uur per week, een eengezinswoning, goed bijgehouden. Bel met Ben: 024 3232674

Wil jij een VIP-behandeling bij **Zelfregiecentrum Nijmegen**? Wij zijn er voor ieder die meer grip op het leven wenst. Kom op 8 of 9 september kennismaken (15.00-19.00 uur). We ontvangen je persoonlijk met een versnapering. Meld je aan: secretariaat@zrcn.nl. 024- 7511120

Familiegeschiedenis. Van Bergen naar Nijmegen en vandaar de wereld over, 400 bladz. over de familie **Kokke**, waarvan er tallozen in Oost woonden. €25 excl. verzendkosten. Tekenen in swelm32@zonnet.nl

'Hij is ons tot voorbeeld'. Een bijzonder boek van de **Antonius van Paduagemeenschap**. Twintig overwegingen van Jan Zuiker en 20 reflecties daarop door 20 parochianen. Prijs 10,00 zie avpnijmegen.nl

We zijn er bijna.. alleen nog een paar bassen. **Kamerkoor Sotto Voce** hervatte 31 augustus de repetities voor een groot muzikaal project. We zijn dringend op zoek naar nog twee ervaren bassen. Voor meer info: www.sottovoce.nl/ 0633175995

Zelfstandige woonruimte gevraagd. Wij gaan, na 35 jaar, weer latten, is beter voor onze relatie. Wie weet een zelfstandige woonruimte, eventueel anti-kraak, voor één van ons? Het mag tijdelijk zijn, minimaal een half jaar. Leeftijd 62. Telefoon: 0653884791

Gezocht **eenvoudige woning/appartement** met min. 2 slaapkamers. Ik bemiddel voor 2 Poolse vrienden. Zij zoeken een eenvoudige woning/appartement. Zij zijn al jaren werkzaam als schilder. Zij zijn sobere plezierige mensen die hard werken. Legaal. KvK. Engels sprekend. Telefoon: 06-54676042

4 stuks nieuwe 7-zone 1 persoons **comfortmatrassen** (formaat 100 x 200 cm.) (i.v.m. verkeerde maatvoering.....) alle vier in één koop voor € 200,- (= slechts € 50 per matras!). via: Hanlijn@hotmail.com

Nauwelijks gebruikte **sneeuwkettingen**. Noem een prijs. Bruikbaar voor diverse banden. Tel: 024-3229772. Liefst na 18.00 uur.

Wegens overcomplete: inbouw **combi oven/magnetron Whirlpool M927**. Zwart. In prima conditie. Nieuw prijs €500,-. Vraagprijs €125,-. Tel. 024-3229772.

Degelijke **ibis rolstoel met beensteun**. Kan niet kantelen. €80,-. Telefoon: 06-22783390

Rood schuw katertje kwijt op Limosterrein. Willen jullie mee uitkijken naar Habibi, een tenger schuw rood katertje? 4 jaar, gechipt en gesteriliseerd. Binnenkat. Hij woont 1 hoog hoek Wachterslaan/Wagenaarstraat. Kwijt sinds 2 aug. Hij wil niet opgepakt worden!! Wordt daar nog schuwer van. Gezien? 06-36294254 Dank! Liesbeth

Te koop zo goed als nieuw in de doos **Philips Senseo Original**, 40 euro. Telefoon: 0616057969

Tuinset: 4 klassieke robuuste tuinstoelen merk Grand Royal, prijs is voor de complete set. Kleur is donkergroen. Vraagprijs is minimaal 40 euro. Telefoon 06-20800236.

Samenspraak, taalmaatjes-vrijwilligers gevraagd. Het taalmaatjesproject (Samenspraak) van Gilde Nijmegen is weer op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Lijkt het je leuk om een jaar lang wekelijks (of tweewekelijks) op te trekken met iemand die in een ander land is geboren, met als doel dat hij/zij makkelijker en beter Nederlands gaat praten en het beter begrijpt? Je informeert jouw taalmaatje ook over onze cultuur en gebruiken zodat de nieuwe Nederlander een betere kans krijgt tot integratie in onze samenleving. De invulling maak je samen met jouw taalmaatje. De 'match' wordt gemaakt door de coördinatoren van Samenspraak, die daarbij kijken naar wat jullie gemeen hebben met elkaar, of wat aansluit op elkaar. Heb je interesse stuur dan een mail naar Annemarie en Thea: samenspraak@gildenijmegen.nl

Graffiti-artiest gezocht Beste wijkgenoten, In de nacht van 11 op 12 juli heeft een bezorgde medeburger gemeend de muur van ons Mensacomplex aan de Molukkenstraat te moeten gebruiken voor het uiten van zijn/haar gevoelens. In maart heeft dezelfde graffiti-artiest ook al frustraties over ene Engelenbertha op onze muren geuit. Zie de foto's. Herstel van de schade gaat enkele duizenden euro's kosten. Zonde van het geld, maar we willen het complex niet laten verloederen. Dat is een gezamenlijk belang van ons als bewoners, u als wijkbewoners en van de winkeliers. Herkent u het 'handschrift' van deze kunstenaar? Heeft u elders in de wijk graffiti gezien die ook van hem/haar lijkt te zijn? Zegt de naam Engelenbertha of Engelberta u iets? Laat ons het weten. Uw melding wordt vertrouwelijk behandeld. Namens het bestuur van het Mensacomplex, Frans Maes Molukkenstraat 3d6524 NA Nijmegene-mail: vve@mensa-staete.nl

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

Gezocht: plek om **camper te stallen** Helaas is de plek waar ik mijn camper gestald had niet meer beschikbaar. Ik ben op zoek naar een nieuwe stalling! 06-45302642

Ik ben op zoek naar een **garagebox** voor mijn visboot (lengte 565 breedte 208 en 165 hoog). Liefst in Oost maar mag ook wat verder (max 10 km vanuit Berg en Dal). Wil graag huren of kopen. Theo, 0645489484

Te koop: * wegens aanleg vaste klimaatbeheersing, verplaatsbare airco, * tevens 2 ventilatoren draaibaar. * Ook nog aangeboden: Tablet 10,1 inch en * elektronische wekker. Telefoon: 06-22755687

Van onze schouw van **Belgisch (zwart) marmer** is de bovenplaat gebroken. Wie heeft er nog één over? Telefoon: 0612625873

Badmintonnen bij gemixte leuke/fantatieke groep vrouwen en mannen 24 tot 74 jaar? Ervaring gewenst. Sportzaal Bottendaal. Vrijdag 17u-18.30u. t.vandenhurk@xs4all.nl

Basketballers gevraagd voor recreatief, gemengd (m/v) team; leeftijden 30-65 jr; lengte niet belangrijk; inzet wel. Dinsdagavond 20.30-21.30 in sporthal Bottendaal. 024-3601706

Vanaf 2 september: iedere donderdag van 18:30 tot 19:30 uur **recreatief en gemengd Volleybal**. Locatie: schoolgymzaal de Meander, Celebesstraat 12, Nijmegen. Spelervaring gewenst. Voor info: 06-43664766

Ervaren biologische volkstuintierster zoekt iemand, die **zwaar tuinwerk** (onkruid verwijderen o.m.) wil doen. Dat in ruil voor een deel van de oogst. Bel: 024-3228358

Fietsen te koop: * Herenfiets Raleigh Freedom te koop, €175,-. Dynamo in wiel, antilekbanden, derailleur versnelling 3/7Axaslot 2 sleutels, stevige standaard, zadel penvering, 28 inch framemaat. * Damesfiets Bata-vus te koop €150,-. Shimano 7 versnellingen. Nieuwe antilek banden. Voorvering. Telefoon: 0636175968

Koor Surplus – hét koor voor de ambitieuze 50-plusser – is in 2003 opgericht door dirigent José Doodkorte. Het doel was en is een podium te creëren voor zangers die weliswaar op leeftijd zijn, maar nog fit en goed bij stem zijn. Het koor wil zich profi-

leren in werken van allure uit het klassieke en lichtere repertoire op een ambitieus concertniveau. We zijn inmiddels weer enthousiast gestart met de repetities. Qua ledental zijn we de corona-periode prima doorgelopen, maar we kunnen toch versterking van alle stemgroepen gebruiken. Zie voor meer info: www.koorsurplus.nl.

Gezellig briden op niveau? Er is nog beperkt plek bij Bridgeclub Passage Passé. Bij voldoende belangstelling gaan er thema-avonden georganiseerd worden. Aanmelden bij v.wels@chello.nl. Kijk bij www.nbbclubsites.nl/club/15031.

Kamer gezocht voor een 18-jarige jongedame uit Deventer die Biologie komt studeren in Nijmegen. Lieve, rustige meid die houdt van gezelligheid. Wie heeft een idee?? Reacties naar cokusco@hotmail.com

Huis gezocht! Voor gezellig en sportief samengesteld gezin (6 kinderen), ruim koophuis in Nijmegen. Wij verkopen aansluitend twee huizen in Malden (Hoogenhof). Wie heeft een tip? Telefoon: 06-43114298

Op zaterdag 11 september a.s. opent het **Repareercafé Hengstdal** haar deuren. Iedereen is welkom van 13.00 tot 15.30 uur. 'De Kentering' is het (nieuwe) adres, en ligt aan de Limoslaan 10. Telefoon: 024-3241365

Mijn zoon Joris (18) is met spoed op zoek naar een kamer in Nijmegen eo. Hij rookt en drinkt niet. Gaat muziektherapie studeren aan de HAN. Woont nu in Enkhuizen. Wie kan helpen? Tel: 06-36265682

Gratis afhalen: jonge **Indische wandelende takken**. Tel.: 024-3228358

Wandelmaatje/zwembegeleider. Ouderenzorgorganisatie De Waalboog is voor alle vier de locaties (Joachim en Anna, Nijeveld, de Honinghoeve en het Jozefklooster) op zoek naar wandelmaatjes. Ook zoeken we een zwembegeleider voor onze bewoners van de Bosweg (jong dementierend). Heb je een uurtje tijd over in de week en spreekt dit je aan neem dan snel contact met ons op. info@waalboog.nl / waalboog.nl

Te koop: * Bakblikken 5 stuks. Verschillende maten. Samen €5,-. * Snelkookpan, frituurpan. Vraagprijs €10,-. Frituurpan mist een stekker. * Staande sfeerlamp, inclusief. Leeslamp. Lamp voor in de woonkamer. €15,-. Telefoon: 0620067214

Hulp in de huishouding gevraagd Wie zou de komende weken, in ieder geval tot september, kunnen poetsen bij m'n buurman van 85?

Fietsvakantie - *extra pittig: iets voor jou?*

Marc van Kempen, een van onze onvolprezen Wijkkrantfotografen, heeft er ondanks coronamaatregelen en watersnood weer een avontuurlijke fietsvakantie met z'n vrouw Alice op zitten. Hoewel... vakantie: het was zéér pittig - en natuurlijk daarom ook zo mooi! Marc en Alice proberen met hun verhaal onze lezers te inspireren.



Marc en Alice: "Wij zijn weer terug van onze 'langeduurfietstocht', zoals wij dat noemen. Een mooie, fysiek zware tocht die doorzettingsvermogen en karakter eist om het te volbrengen. Maar wat bracht ons hiertoe?"

In 2017 hebben we op enig moment bedacht dat we onze vakanties anders wilden gaan inrichten. 'Back to Basic' moest het gaan worden. Niet meer met de auto, maar op eigen kracht een route afleggen. Dit jaar was dat Florence en weer terug via een andere route. De reis kenmerkte zich als een soort 'obstacle race' vanwege de strenge Duitse coronaregels, zeer slechte Italiaanse wegen, gevaarlijke weersomstandigheden in Oostenrijk en het boeken van overnachtingen, wat erg lastig bleek te lukken dit jaar.

Even vooraf: in 2018 zijn we naar het Spaanse Santiago de Compostela gefietst vanuit Saint-Jean-Pied-de-Port in Frankrijk. De eerste dag was meteen een vuurdoop, qua zwaarte van die route. En toch gaf dit zoveel voldoening, inspiratie en zelfvertrouwen, waardoor het een soort verslaving werd en wij in de jaren erna meerdere lange fietsreizen hebben ondernomen.

Voor wat betreft deze eerste lange fietstocht langs de pelgrimsroute de Camino: wij hebben ervoor gekozen het loperspad met de fiets te doen, wat uiteraard erg zwaar

was, omdat wij onze zware bekleding plus fiets de berg op moesten torsen. En het leuke daarvan was dat wij regelmatig applaus kregen van de lopers.

Het jaar daarop (2019) waren we zó enthousiast geworden, dat we een langere route kozen. We zijn vanuit Zuid-Frankrijk de Pyreneeën overgestoken, daarna dwars door Spanje richting Madrid en Salamanca om daarna te eindigen in Portugal. Een bijzondere rit die ons leidde door diverse soorten landschappen én zinderende hitte.

Het jaar 2020 stond uiteraard in het teken van de coronamaatregelen. Omdat we niet afhankelijk wilden zijn van openbaar vervoer, hebben we besloten de reis naar Avignon zowel heen als terug te fietsen.

Dat heen en terug reizen op eigen kracht was ons zo goed bevallen, dat wij voor dit jaar, 2021, ook gekozen hebben voor een soortgelijke vakantie. Dat werd Florence en weer terug. Dat was wat ons betreft toch wel een van de pittigste tochten tot nu toe. Niet qua aantal kilometers, want die lagen onder de vorige twee reizen. Meer door de bijkomende factoren. De weersomstandigheden waren zeer slecht: aardverschuivingen in Italië, Duitsland en België, waardoor het niet mogelijk was om daar doorheen te fietsen. En ook in de Alpen waren de omstandigheden zo slecht dat het onveilig was om daar te fietsen. We hadden te maken met strenge coronaregels in Duitsland en in Ita-

lië en Frankrijk was het ongekend heet met schaduwtemperaturen rond de 40 graden tijdens het klimmen; vooral in Italië reden we op zeer, zeer slechte wegen, overal scheuren en gaten in het wegdek. Wel een onvergetelijke reis waarin we meer dan 2.200 km fietsten en 11.000 hoogtemeters maakten.

Van elke dag tijdens iedere reis maken wij een filmpje dat we onder de naam 'Lizzy van het land' op YouTube plaatsen. Op deze manier inspireren en informeren wij andere fietsers. Mensen die het voornemen hebben om voor het eerst zo'n langedurfietstocht te doen kijken al snel op YouTube om inspiratie en kennis op te doen. Ook hebben we vele volgers die het leuk vinden om elke ochtend een nieuw filmpje te bekijken. Wat het voor ons ook leuk maakt, zijn onze vele ontmoetingen met allerlei interessante mensen."

Voor Marc zijn het vaak ook mooie mensen om te fotograferen. Zie zijn website onder 'Vrij werk', waarop enkele series te zien zijn: www.marcvankempenfotografie.nl.

Het stel besluit: "Het doet ons enorm veel plezier ook met de lezers van de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost onze filmpjes te delen via bit.ly/3ym5s4B. (Zoek op Youtube naar Lizzie van het land'. Wil je een vraag stellen? Dat kan. Je kunt je vraag of opmerking kwijt onder de filmpjes. Je krijgt altijd een reactie!

Veel kijkplezier!





HET DUURZAME
WARENHUIS

BIOLOGISCH

FAIR TRADE

NATUURLIJK



LOKAAL

ZERO WASTE

DIERVRIENDELIJK

Burchtstraat 126 Nijmegen

Open: ma-vrij 10-18 uur, za 10-17 uur.

Alles voor een
duurzaam leven
onder één dak.

WWW.DUURZAMEWARENHUIS.NL



Genieten
in het
groen



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

www.duivelsberg.nl

PANNENKOEKEN RESTAURANT

De Duivelsberg

AUTOBEDRIJF STARFIT

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

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



Pontanusstraat 46-48
6524 HG Nijmegen

T: 024-3234448
F: 024-3601609

Openingstijden:
ma t/m vr: 08.00-17.00

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

5

vragen
aan de kleine
ondernemer



Tekst: Anna Bakker
Foto: Bert Hendrix

Nijmegen-Oost barst van de kleine ondernemers. Elke maand stellen we aan een van hen vijf vragen. Deze maand is de beurt aan Margriet Naber die piano- en keyboardles geeft in Nijmegen-Oost.

Margriet is Nijmeegse van geboorte, maar verliet haar stad zo'n veertig jaar geleden om samen met haar man, muzikant John Tchicai, in Amerika en later Zuid-Frankrijk te gaan wonen. Buiten musiceren en aandacht voor dans richtte ze in Perpignan haar eigen muziekschool op. Sinds twee jaar is ze weer terug in het Nijmeegse. De muzikale invloeden die ze opsnoof van over de hele wereld nam ze mee terug en zijn te horen in haar eigen muziek en in de piano- en keyboardlessen die ze geeft.

Hoe ben je in de muziek terecht gekomen? "Ik was zo'n vier, vijf jaar oud toen ik met mijn vader bij de intocht van de Vierdaagse was en voor het eerst livemuziek hoorde van de muziekkorpsen die voorbij liepen. Ik was er meteen helemaal weg van! Zodanig dat mijn vader toen al zag, en zei: 'Margriet gaat later met de muziek mee'. Hij kreeg gelijk, na mijn middelbare school ging ik naar het conservatorium en leidde jarenlang het leven van een muzikant."

Wat maakt je zo gepassioneerd over muziek? "Muziek brengt zo veel plezier in het leven! Om zelf te maken of te luisteren of om op te dansen. Dat brengt harmonie, maakt een mens gelukkiger, is daarnaast nog eens goed voor het leervermogen. Wat voor mij belangrijk is, is dat de kaders waarbinnen je muziek maakt of muziekervaart niet te nauw zijn. Ook buiten de 'officiële' muziekstukken om is er op zoveel manieren muziek te horen en te maken. Ook met hele alledaagse objecten, luister bijvoorbeeld maar eens naar het ruisen van de bomen in de wind.

Wat mij daarnaast boeit, is wat er in de muziek gebeurt; hoe iemand die muziek maakt klanken, kleur en sfeer toevoegt. Jazz en improvisatie liggen mij daarom goed, maar ik luister en speel ook graag klassieke muziek."

Hoe pak je het aan om een goede pianojuf te zijn? "Het plezier dat je aan muziek kunt beleven geef ik heel graag door. Dat staat voorop. Zo heb ik het zelf ook ooit geleerd van mijn docenten. En dat ontstaat niet als je je leerlingen dwingt om iets te leren. Zo is bladmuziek bijvoorbeeld ook maar een drager of een reminder van een opeenvolging van noten en ritme. Als iemand het notenschrift niet wil leren, zal ik zeker niet aandringen. Ik borduur graag door op wat leerlingen zelf leuk vinden. Soms brengen ze zelf een nummer in waarmee we aan de slag gaan. Bijvoorbeeld door de akkoorden bij het stuk te leren spelen of daarbij te improviseren. Afhankelijk van het niveau. Het bespelen van de piano, gehoortraining en het herkennen en spelen met ritme komen dan spelenderwijs aan bod. Sowieso zijn dat vaste ingrediënten van mijn lesopbouw. 'Moeilijk, moeilijk!', is wat ik dan van tevoren weleens hoor. Maar elke keer weer valt me op dat mensen zichzelf onderschatten, ze het veel makkelijker en sneller onder de knie krijgen dan ze denken."

Wat is je praktische aanpak? "De lessen geef ik thuis of ik ga naar mensen toe. Zeker de ouders van jonge leerlingen scheelt dat een boel gedoe met halen en brengen. De afgelopen tijd heb ik moeten uitwijken naar les op afstand, als de nood weer aan de man komt kan ik daar weer op terug vallen. Daartegenover bijna staat dat samen muziek maken een geweldige ervaring is. Als pianojuf probeer ik dat ook voor mijn leerlingen te organiseren."

Maak je zelf eigenlijk ook nog muziek? "Wat improviseren betreft ontdekte ik een tijd geleden de jamsessies in café de Kroon. Maar ja, door het virus kwam dat stil te liggen. Maar hopelijk gaat dat binnenkort weer van start. Ik verheug me er op weer samen muziek te maken."

nijmegenpianoles.nl, 0641753818

HAPTOTHERAPIE NIJMEGEN

LEKKER IN JE VEL DOOR HAPTOTHERAPIE

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

Is toepasbaar bij:

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



Anita van Raak voor haptotherapie, seksuologische hulpverlening en relatietherapie.

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

Haptotherapie wordt vaak geheel of gedeeltelijk door uw zorgverzekeraar vergoed.

Betrouwbaar | Kwaliteit | Service

**Autoservice
Kuijpers**

Lid van:



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

voedingsadvies en coaching geen dieet wel fit en vitaal

gezond gewicht / persoonlijke aanpak
deskundig / voor blijvend resultaat



Bel en vraag naar de september ACTIE

www.mariandemunkvoedingsadvies.nl
info@mariandemunk.nl / 0618954443

vergoeding uit aanvullende zorgverzekering



Klopper & Kramer
Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom

Wij dragen u op handen

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

Zó wordt een uitvaart persoonlijk en bijzonder.



Groesbeekseweg 424 Nijmegen

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

René Pennock



Na 42 jaar stopt Jan-Erik Rozendaal bij zijn FysioPlus-praktijk aan de Tooropstraat in Oost. De praktijk heeft zich aangesloten bij de TopzorgGroep en Jan-Erik gaat met pensioen. Per 10 september verlaat hij zijn florerende fysiotherapiepraktijk met acht medewerkers die tezamen maar liefst twaalf specialisaties bestrijken. Hij begon ooit in z'n eentje in een pand een paar deuren verderop.

"Op 4 mei 1979 begon ik op nummer 198. Het was eerder het kantoor van een kopelbaas, met een bar en een feestkelder beneden, waar het personeel na uitbetaling het loon kon opmaken wat ze boven hadden ontvangen. In 1985 kocht ik nummer 212 van annemer Dekkers, die in de jaren 20 mede deze hele wijk bouwde. Een fijn groot pand, want aan de achterkant zit de kelder weer op begane grond-niveau. Het was het enige huis met een mahoniehouten voordeur. Dekkers zorgde goed voor zichzelf", lacht Jan-Erik. "In 2007 hebben we het uitgebreid met een aanbouw en nog een kelder eronder voor de fitnessruimte."

"Ik ben geen dag met tegenzin naar mijn werk gegaan", vertelt Jan-Erik, "Je brengt tijdens de behandelingen veel tijd met je cliënten door, je praat ontzettend veel met ze. Bijna alle mensen zijn leuk. En zo niet, dan lag het aan mij, dat ik ze niet genoeg tijd of aandacht gunde, maar dat gebeurde bijna nooit. De contacten met de buurt heb ik altijd fijn gevonden, met de Grut, de huisartsen, de thuiszorg, de voetballers van de Trekvogels en Orion, met de mensen uit de wijk. Zelfs in de Hunnerberg, de jeugdgevangenis. Als je één op één met die randgroepjongeren werkt, dan zijn ze allemaal aardige jongens. Het gaat pas mis als ze in een groep zitten en als ze gesnoven of gedronken hebben."

Rozendaal prijst zich gelukkig met zijn medewerkers, die hij consequent zijn collega's noemt. "Het was geen duiventil. Mijn collega's zijn altijd lang bij de praktijk gebleven. Iedereen nam zijn of haar eigen verantwoordelijkheid, de fysiotherapeuten, het secretariaat en de schoonmakers. Ik hoefde nooit 'de baas' te zijn. Dat past ook helemaal niet bij me. Ik zie mezelf liever als meewerkend voorman, faciliterend, dienend leiderschap." Er zijn in de loop der jaren veel fysiotherapeuten in de wijk bijgekomen. "Toen ik net begon zag ik ze best wel als een bedrei-

Geen dag met tegenzin naar het werk

ging, maar later besef je dat je elkaar juist goed kunt helpen. Ieder heeft zijn eigen kracht." De praktijk is overgenomen door TopzorgGroep. "De eisen van de zorgverzekeraars zijn in de toekomst voor een zelfstandige praktijk niet meer te behappen", zegt Jan-Erik. Een websitepagina onder de nieuwe naam is al aangemaakt.

ren, fietsen, heemkunde, kunst, de kookclub, de Lions, ik heb een brede interesse. Natuurlijk zal ik de mensen om mij heen missen. Het samenwerken aan een gemeenschappelijk doel, met mijn collega's én met mijn cliënten: mensen uitdagen hun eigen kracht te vinden, hun eigen succes te laten ervaren. Revalideren is het aaneenrijgen van positieve ervaringen."

"Het is mooi geweest, Een nieuwe generatie is aan de beurt"

"Ik ben bijna 67, ik heb dit 42 jaar gedaan", zegt Rozendaal tot slot. "Het is mooi geweest. Een nieuwe generatie is aan de beurt. Ikzelf heb alle vrouwen in de toekomst. Eerst even helemaal niets en dan laat ik het op me afkomen. De kinderen en kleinkinde-

Jan-Erik geeft op vrijdag 10 september van 15.00 tot 18.30 voor al zijn bekenden een afscheidsborrel op het terras van Café De Kroon, Daalseweg 361, hoek Van 't Santstraat.



... Dichter Bij Oost ...

De gedichtenrubriek van de Wijkkrant

HOOG WATER

Daar staat hij
rukkende windstootjes
verwilderden zijn haren
verplaatsen 't water
dichter naar het land

Eerder heeft hij hier gespeeld
tussen pollen gras
robuuste stukken steen
zand tussen de tenen
water tot zijn knietjes
warme zonnestralen
op het getrimde vacht

Vandaag staat hij daar
bij het beginnend stukje pier
de rest is verdwenen

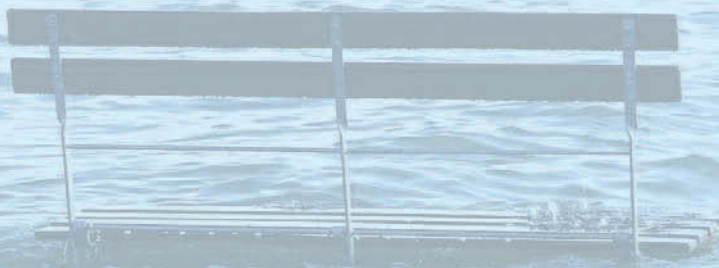
Shelly Roso (wijkbewoner)

Met veel plezier starten we weer een nieuwe ronde voor dichters in de wijk. Iedereen willen we aanmoedigen poëzie in te sturen. Als steuntje in de rug maken we jullie attent op de poëzieweek van 4 t/m 11 september in het Poëziecentrum in de bibliotheek (zie onder). Wij, Maria en Gerard, zijn op elke woensdagmiddag daar om je wegwijs te maken.

Wijkdichters hebben hun gedichten voorgedragen op het buurtfeest van de muziekbuit in Oost. Hopelijk volgen er meer optredens waarin poëzie voor de Wijkkrant ook te horen is. Een dichterbijooftcollectief dat met zijn poëzie de wijk verrijkt?

Voor nu feliciteren we Shelly Roso en nodigen we haar uit om haar dichtbundelcadeau te komen ophalen.

Stuur je nieuwe bijdrage vóór 24 september naar dichterbijooft@gmail.com.



Stip Oost

We gaan verhuizen!

We zijn er uit! Stip Oost gaat definitief naar PH7. PH7? Ja, dat is de afkorting voor Prins Hendrikstraat 7. Iedereen kent het pand wel. De oude ULO onderaan de Daalseweg. We zijn heel blij dat we op deze mooie plek terecht komen.



Verhuizen doe je niet zomaar. Het heeft nogal wat voeten in aarde. Het is niet je boeltje oppakken en dat op de nieuwe plek neerzetten. Nee, aan veel zaken moet gedacht worden. Gelukkig doen we dat samen met vrijwilligers die meedenken en meehelpen.

Het is een oude school uit 1906. Dat betekent dat het zijn eigen charmes heeft. Het is ook een monumentaal pand. Je mag er bij wijze van spreken nog geen spijker in de muur slaan. Daar wordt op toegezien door de gemeente. Het pand blijft van binnen en van buiten zoveel mogelijk in de originele staat.

We zijn begonnen met schoonmaken en schilderen. Gordijnen en vloerbedekking uitzoeken. De automatisering regelen. Nadenken over de inrichting: wat gaat wel en wat gaat er niet mee? Dan de verhuizing zelf nog. Plus ons oude pand schoon opleveren. Veel zaken die moeten gebeuren.

Het gaat goed komen: 'vele handen maken licht werk'. Ik zie het nu al groeien. Begin oktober hopen we jullie, wijkbewoners, te kunnen verwelkomen op de nieuwe plek. Een plek die van jullie is. Een plek voor vragen én voor ontmoeting.



Rob Hermens
Coördinator Stip Oost

CO-BUS Campers

- 1. 120.9 2 . 6 4 4..
@120.9 2 6 2 2
3@4.. 2 6 2 2
12 @ . 1 6 2 2 / 29 6 1 2 6 4



9) () ()
2 0 / @, 6 2
6 0 / @



Holtakkerweg 10A, 6537 TN Nijmegen

CO-BUS.NL

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

Informatie & Advies

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



Maandag (13.30 -16.30 uur) voorlopig nog gesloten,
woensdag 9.30-12.30 uur, donderdag 13.30 – 16.30 uur

Buurtwandelen

Nog steeds. Iedere woensdag vanaf 11.00 uur start bij Stip Oost aan de Elzenstraat een nieuwe wandelroute van een klein uurtje. Met op 29 september als extraatje een kopje "buurtsoep".

Buurtsoep Oost

De laatste BUURTSOEP op de oude locatie aan de Elzenstraat 4 is op woensdag 29 september om 12.00 uur. Dan weer samen (veilig) aan tafel om te genieten van de heerlijke soep die door Onder de Bomen wordt gemaakt. Kom voor deze bijzondere gelegenheid en neem gezellig iemand mee.

Vitaliteitsdag in OBG

Op donderdag 23 september van 11.00-13.30 is er weer een markt van Vitaal Oost. Deze keer in het Oud Burgeren Gasthuis aan de Professor Cornelissenstraat 2.

Informatie over gezondheid in de breedste zin.

Meer info in deze Wijkkrant
en op obg.nu



VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

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



**mét Gratis
Parkeer
Plaatsen**

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

Ondernemen in Oost

Het concept van Mantelaar klinkt sterk: zet zorgstudenten in om mantelzorgers te ondersteunen en te ontlasten.

Voor iedereen goed: mantelzorgers worden ontzorgd, cliënten vinden het leuk om met jonge mensen in contact te zijn, studenten kunnen hun kennis en kunde in praktijk brengen. Ze ervaren wat er in het hoofd omgaat van een cliënt en waar een mantelzorger mee te maken heeft. Dat alles is waardevol voor hun studie.

Toch kostte het Mantelaar veel moeite om de dienstverlening aan de man te brengen. Onbekend maakt onbemind. Hun aanbod werd gezien als oneerlijke concurrentie voor de thuiszorg, terwijl het bedoeld is als aanvulling op thuiszorg. “Er waren vooroordelen. Mensen dachten dat we een commerciële partij waren en dat het zorgstudenten vooral om geld verdienen te doen zou zijn. Inmiddels kennen mensen onze toegevoegde waarde en werken we goed samen met zorgaanbieders en – verzekeraars”, zo vertelt Thirza Snoek van Mantelaar.

Bevlogen zorgstudenten

Ze vertelt over het concept: “Die verbinding tussen ‘jong en oud’ maakt Mantelaar uniek. ‘Ik voel me weer jong!’ zeggen cliënten. Ze bloeien op door de verhalen uit het leven van de zorgstudent en kunnen op hun beurt een luisterend oor zijn voor de student. Daarnaast is het voor zorgstudenten heel goed om aan de andere kant van de tafel te zitten, te luisteren naar wat een arts of verpleegkundige vertelt. Ze schrikken niet meer zo van bepaalde ‘cases’ en denken vooral in mogelijkheden. Daar waar de omgeving of thuiszorg soms geen opties meer zien, probeert de student verder te denken, of er toch nog iets mogelijk is voor een cliënt.”

Waardevolle studentenbaan

Mantelaar heeft dus een andere functie en ander aanbod dan de thuiszorg. Het verschil is dat een zorgstudent mantelzorgtaken en geen verpleegkundige taken verricht, meer tijd heeft en minder administratie hoeft te doen dan een thuiszorgmedewerker. Daar waar een thuiszorgmedewerker vaak snel door moet naar de volgende cliënt en weinig tijd heeft voor persoonlijke aandacht heeft de zorgstudent die tijd juist wel. Tijd voor een kopje thee, een wandeling, een spelletje, een praatje, samen koken en eten. Maar ook voor zorgtaken als kousen aantrekken, toiletgang, tillen en draaien

en douchen. Een zorgstudent kan op veel andere terreinen ook hulp bieden, bijvoorbeeld bij boodschappen doen, huishoudelijke taken, administratie doen, het PGB invullen, de klantenservice bellen van bijvoorbeeld KPN of Liander. Net waar de mantelzorger en cliënt behoefte aan hebben. Voor de student is het een soort van stage-ervaring en een mooie bijbaan, die vaak tijdens de hele studietijd aangehouden kan

*de
zorgstudent
heeft juist
wel tijd
voor
een
kopje
thee,
een
wandeling,
een
spelletje*

worden. Dat geeft de mantelzorger houvast en bij de cliënt komt er een vast ‘gezicht’ waardoor er een band kan groeien. Een voorbeeld is een zorgstudente die gedurende haar hele studietijd elke week onder andere de handen komt masseren. Ondertussen is er tijd voor gezellig praten.

Mantelaar bestaat nu acht jaar en de organisatie is groeiende. Er zijn drie hoofdtaken: individueel begeleiden en gezelschap, persoonlijke verzorging en huishoudelijke hulp. Steeds vanuit de vraag ‘wat is nodig’. Bijvoorbeeld in een gezin met een chronisch zieke moeder komt er vaak veel op de partner en/of kinderen neer. Dan kan een zorgstudent taken overnemen, op een structurele basis of af en toe, net wat gevraagd wordt. Een bezoek duurt minimaal 2 uur maar vaak een dag(deel). Slaapdiensten zijn ook mogelijk, zo kan een mantelzorger bijvoorbeeld weer eens een dagje weg of op vakantie. De zorgstudenten plannen zelf de

bezoeken met de cliënt, ook houden ze een dagboek bij zodat de mantelzorger kan lezen hoe het is gegaan. De organisatie van Mantelaar zorgt voor de administratieve afhandeling, de factuur naar de cliënt en het contact met zorgverzekeringen etc. In onze regio Arnhem – Nijmegen is een groot aanbod van zorgstudenten, zo kan er veel aan diensten worden aangeboden, ook in onze wijk Nijmegen-Oost.

Participatiemaatschappij

Thirza Snoek is geboren en deels getogen in Nijmegen, ze woont nu in Berg en Dal. Thirza is coördinator en vanaf het begin betrokken bij Mantelaar. Ze praat heel bevlogen over haar werk: “Mijn rol is het koppelen van de vraag van mantelzorgers, zorgprofessionals en cliënten aan het aanbod aan zorgstudenten. Dat kunnen studenten geneeskunde, fysiotherapie, ergotherapie, maatschappelijk werk en psychologie zijn. Ik heb contact met praktijkondersteuners, wijkverpleegkundigen, ouderenadviseurs en zorgtrajectbegeleiders. De reden dat we Mantelaar hebben opgericht is zowel vanuit een persoonlijke als maatschappelijke drijfveer. We zijn in Nederland van een zorg- naar een participatiemaatschappij gegaan, waarbij mantelzorg steeds belangrijker is geworden. Mantelzorgers weten niet altijd goed wat er op hun afkomt en kunnen daarin overbelast raken. Tegelijkertijd speelde dat een bevriende huisarts gefrustreerd raakte dat hij steeds minder tijd had voor persoonlijke aandacht voor zijn patiënten en huisbezoeken. Hij bedacht dat die huisbezoeken ook kunnen worden afgelegd door zorgstudenten en zo werd het idee voor Mantelaar geboren. Zelf had ik in die tijd een oma van 95 en ik zag hoeveel zorg mijn moeder had als mantelzorger. Daar wilde ik graag wat mee en zo kwam ik bij Mantelaar terecht, dat net was opgericht. Ik ben echt apetrots op onze zorgstudenten, ze zijn toegewijd. Heel mooi vind ik de kwaliteit die ze toevoegen aan het leven van ouderen” vertelt Thirza.

Taboe doorbreken

Haar missie is om Mantelaar zoveel mogelijk onder de aandacht te brengen bij mantelzorgers en hun omgeving: “Mantelzorgers hebben vaak te laat door dat ze overbelast raken, ze hebben meestal een enorm verantwoordelijkheidsgevoel en gaan maar door. Ook kan het zijn dat er schaamte in het spel is, waardoor ze geen extra hulp willen vragen. Dit wil ik graag doorbreken.”

Ik merk dat ik wordt aangestoken door het enthousiasme van Thirza. Mocht ik ooit in de toekomst langdurig mantelzorg geven of zelf nodig hebben, dan zal ik zeker bij Mantelaar mijn licht opsteken!

www.mantelaar.nl



Wilmy
Smeets

Mantelaar

*veelzijdige hulp
van zorgstudenten*



Foto: Bert Hendrix

Vakantie verhalen uit Oost

Om die Wijkkrantloze vakantiemaanden enigszins te 'verzachten', mailden wij tijdens de zomervakantie naar al onze, meer dan duizend Fans een unieke FAN-special: vol verhalen van onze redactieleden over hún speciale vakantie-ervaring.

Daar kregen we veel positieve reacties op en ook enkele bijzondere vakantie verhalen terug van Fans! Ook voor niet-fans is de Fanspecial nu te lezen op onze website: nijmegen-oost.nl/fankrant-juli-2021

Betsie Vermeulen - Ontmoeting met Ijsbeer Zomer 2011, een nacht in Labrador, Canada

Heilige afspraak: 'Ik moet op een rots gaan staan en rondom het kampeerkamp schijnen. Vooral letten op oogjes. Staan ze dicht bij elkaar dan is het een vosje. Verder van elkaar af is het een beer. Een zwarte beer dreunt meestal voorbij. Bij een ijsbeer roep ik onze gids en schreeuw om hem te verjagen. Er zijn ook rotjes, ruiger vuurwerk en onze gids heeft een geweer. Iedereen blijft in zijn tent.

Ik slaap lichtjes, het is bijna mijn beurt. Plots hoor ik luid 'ijsbeer' en zit direct rechtop in mijn slaapzak. Wat gaat er gebeuren?! Na wat geschreeuw hoor ik 'Ijsbeer loopt weg, wie hem wil zien moet nu de tent uitkomen'.

Op mijn blote voeten in het natte gras zie ik een pracht ijsbeer die - steeds omkijkend - wegloopt. Ontroerd kruip ik mijn tent weer in. Even opwarmen en dan mag ik...

Daar sta ik dan, boven op de rots en bewaak ons tentenkamp. Op wat geritsel en licht gesnurk na is het heel stil, een oergevoel overrompelt me. Wel tig keer kijk ik naar de plek waar de ijsbeer liep. De rand richting baai bewaak ik ook.

Gelukkig blijft het vredig. Bij het ochtendgloren neemt captain Web vanaf ons schip het van me over.



Jan van Doremalen -E pericoloso sporgersi

Ik geef het toe. Ik ben van de familie Spoor. Mijn vader werkte als dieselmonteur op de hoofdwerkplaats van de N.S. in Tilburg. Tot mijn 27ste had ik derhalve vrij reizen in Nederland en op aanvraag in het buitenland. In het begin van de 70-er jaren van de vorige eeuw werden 2 coupés van de trein richting Nice door medewerkers van de N.S. bevolkt en gingen we 2 weken naar de Middellandse zee. Tot dan alleen weggelegd voor de rijken der aarde. Die Middellandse zee was inderdaad blauw. Ik fungeerde met mijn middelbare school Frans als tolk: 'Puis je l'addition s.v.p.?' of 'Avez-vous du frites?'

Van dat vrij reizen werd gretig gebruik gemaakt. Vele malen Engeland, Schotland en Ierland en van Narvik in Noorwegen tot Athene in Griekenland. Bij navraag heeft mijn oudere broer ruim 12x de wereld per trein doorkruist. We gingen ook in Nederland alle uit- en thuiswedstrijden van Feijenoord kijken.

Vroeger hingen er veel bordjes in en aan de trein. Een zal ik nooit vergeten. In het engels stond er dan: 'Do not lean out of the window' en in het Duits daaronder: 'Nicht hinauslehnen' en daar weer onder in het Frans: 'Ne pas se pencher au dehors' om ten slotte in het Italiaans te eindigen met: 'E pericoloso sporgersi'.



de Wijkkrant
ZOMER 2021 voor Nijmegen-Oost.nl

Fan SPECIAL!

Beste Fans,

Hierbij speciaal voor alle FANS een cadeautje van de Wijkkrant-redactie voor jullie geweldige steun!

Vakantieknokdotes van onze redactieleden
En een leuke kleurplaat voor de FAN-kids!

Heb jij ook een mooie vakantiebelevens (max. 200 woorden)?

Stuur deze dan in, uiteraard mét foto: Die plaatsen we dan op onze wijkwebsite nijmegen-oost.nl, we nemen aan dat dat ook is.

En de mooiste verhalen plaatsen we in het septembernummer van de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost!

Geniet van de zomer en blijf een beetje opletten!

Het team van de Wijkkrant

Linde van Heeringen - Dansen op het plein

Ik ga op vakantie naar Budapest met het gezin van mijn oom. We hebben een appartement gehuurd vlakbij het centrum. Overdag verkennen we de stad, 's avonds gaan we lekker uit eten en zitten we tot laat op het balkon te kletsen. Maar de derde avond ben ik daar niet bij, want ik ga dansen.



Dat zit zo: een paar maanden eerder volgde ik een cursus Argentijnse tango aan de Graafseweg. Ik viel direct voor de muziek en de intimiteit van de dans en al na een paar lessen bezocht ik tangofeestjes - milonga's - waar ik me in

de armen van ervaren dansers in de hemel waande. Er blijkt in Budapest ook een tangoge-meenschap te zijn die milonga's organiseert, dus toen ik mijn koffer inpakte heb ik naast zomerse kleding en een paar mooie boeken ook mijn dansschoenen en een mooi jurkje meegenomen.

Die avond - het is al donker, maar nog zomers warm - loop ik naar het Elisabethplein. Ik la-veer door het drukke uitgaanspubliek en daar, onder het grote reuzenrad, wordt gedanst. Ik verwissel mijn sneakers voor dansschoenen en met de onbevagenheid die alleen weggelegd is voor absolute beginners meng ik me onder de dansers.

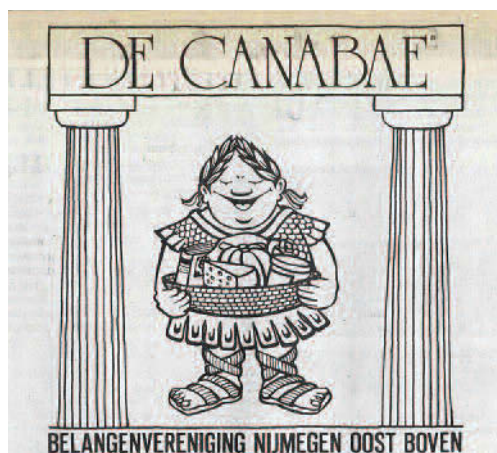


Aflevering 7: RONDJE ROMEINEN (2)

De rubriek WAALGELEGEN heette de vorige keer VAHALI ADJECTUM. Latijn voor 'aan de Waal gelegen'. Precies zoals een Lents huis heet. Reden: die aflevering beschreef een ommetje Oost langs huizen met een Latijnse naam. Deze keer heet hij vanwege het rijke Nijmeegse Romeinse verleden wéér zo. De vraag in aflevering 6 was: welke huisnaam is de Romeinste? De lezer, jij dus, mocht dat bepalen. Uitslag: alle namen kregen precies evenveel stemmen. Toeval of niet?

Verklaring van de namen

We liepen langs acht vrij jonge complexen: zoals PORTA ROMANA, de benjamin onder hen. Het bestaat sinds 2010 en dankt zijn naam aan een Romeinse poort. Zo heette trouwens ook ooit een Nijmeegs koortje. We passeerden PRAETORIUM DRUSUS, PRAETORIUM TIBERIUS en PRAETORIUM VARUS (2005). Die staan op het terrein TITULUS HORTUS, 'projectontwikkelaars-Latijn' voor 'Kopse Hof'. Een 'praetorium' is een Romeinse woning van een legioenscommandant. Genoemd trio ontleent zijn namen aan Romeinse leiders. Ons oog viel op DE ROMEIN (2004) en PRAEFECTUS-STAEDE (2001). Het woord 'praefectus' betekent letterlijk 'aan het hoofd geplaatste'. Ook zagen we CENTURIAE HOF en CANABAE, allebei naar verluidt uit 1997. Een 'centuria' is een afdeling van 100 soldaten. Canabae betekent 'burgerlijke nederzetting'. Deze stond bij het militaire kamp. De Canabae was sinds 1982 eveneens de naam van een winkeliersvereniging. Uit een Wijkkrant uit 1982 komt dit logo.



Tot nu toe noemden we louter complexen, gebouwd door woningbouwverenigingen of projectontwikkelaars. En die kregen al vóór of tijdens hun bouw hun naam. Maar er zijn ook nog twee villa's die veel later dan hun bouw een naam kregen: HIC LOCUS EST en NOVA CASTRA. De eerste, Sterrenschansweg 81, is gebouwd in 1929. De naam moet veel jonger zijn. Betekenis: hier is de plek. Het is de chique variant van het volksere HIER IS 'T.

De villa Berg en Dalseweg 150 dateert van 1907. Zij heet sinds 1967 NOVA CASTRA. Het echtpaar Bogaers-Bongers nam dat initiatief.



Het echtpaar Bogaers-Bongers, staand voor NOVA CASTRA. De naam is vaag te zien, zomer 1991. Foto collectie Juliëtte Bogaers.

Zij woonden tot dan in Amersfoort, waar hij archeoloog was bij de Rijksdienst voor



Huisnaam villa Berg en Dalseweg 150 in 2005. Foto Anton de Wildt.

Als je er goed op let, vallen ze op: huisnamen. Meer dan 5000 stuks sierden tot nu toe de gevels van huizen in de gemeente Nijmegen.

Anton de Wildt inventariseert sinds begin 2000 al die namen. In alle soorten en maten: van villa's tot kraakpanden. Ook van allang verdwenen huizen. Waarom juist een Nijmeegse versie van een rubriek over huisnamen de naam WAALGELEGEN draagt? Dat laat zich eenvoudig raden. Maar vele huisnamen zijn wel echte raadsels. In de Wijkkrant bespreekt Anton namen uit Nijmegen-Oost, het verspreidingsgebied van deze krant.

Oudheidkundig Bodemonderzoek (ROB). Gefascineerd als hij was door het Romeinse legerkamp (castra) en de Limes, de noordgrens van het Romeinse Rijk, verhuisde hij, inmiddels hoogleraar aan de KUN, naar de Waalstad. En noemde hun nieuwe optrekje NOVA CASTRA.

Leuk weetje: eerdere bewoners van NOVA CASTRA doopten het in de jaren twintig WILANCA, maar die naam verdween op enig moment..

Blijft het bij deze tien aan de Romeinen gerelateerde huisnamen in Oost? Op de plek aan de Berg en Dalseweg waar nu het oude Montessori College staat, naast de jeugdgevangenis De Hunnerberg, komt nieuwbouw. Wie weet wacht ons beschuit met muisjes, krijgt Oost een nieuwe benjamin. Als ik dat geboortekaartje ontvang, meld ik dat in deze rubriek, die dan weer gewoon WAALGELEGEN heet.

Reageren: adewildt@hetnet.nl

Quinta uit Podesië

Podesi: Het vermogen om poëzie te herkennen in de ogenschijnlijk kleine dingen van het leven en die omzetten in een voor jezelf en anderen tastbare vorm." Oftewel verzamelde ogen-blikken, stille overpeinzingen of gelukzalige momenten.

Dit zijn gedachten van Quinta Buma. Zij is kunstnares in hart en nieren. We spreken bij haar thuis af en zitten buiten aan een houten tafel met een geruit tafelzeil. Quinta woont in een gezellig straatje, met een heleboel tuintjes die naar boven voeren, de stuwwal op. Een idyllische plek in mijn ogen.

"Ja", beaamt Quinta. "Het is hier een paradijsje. We zijn veel buiten, overlopen elkaar niet, maar we houden elkaar wel in de gaten op een positieve manier. We onderhouden samen de gemeenschappelijke tuin en hebben zelfs kippen. Toen ik hier kwam in 1985 zag ik veel mogelijkheden. Een huis waar ik kon werken en leven. Onlangs heb ik hier een pop-up expositie met 11 kunstenaars georganiseerd. Schilderijen, beelden, foto's, op ezels, aan de bomen, tot aan het kippenhok toe", zegt ze lachend.

Weg naar de hemel

Al bladerend door een boekje met haar werk zie ik schilderijen van haar vader en moeder.

Hoe belangrijk zijn jouw ouders geweest in je leven?

"Heel belangrijk. Ik heb een heerlijke jeugd gehad die ik iedereen toewens. We waren met veel kinderen uit samengestelde gezinnen. Ik was de vijfde van mijn moeder, vandaar de naam Quinta. Mijn moeder was beeldhouwer en schilder. Mijn vader was arts maar ook een hele goede fotograaf. Ik zelf begon met een fotocursus op de Lindenberg nadat ik 'n oude rolleiflex had gekocht. De fotovak-school volgde en ik startte m'n eigen bedrijf. Als kind ben ik vaak verhuisd, ongeveer iedere drie jaar. Dit is mijn zeventiende adres! We hadden ook een oude boerderij in Frankrijk waar we

zodra 't kon naar toe gingen, en iedereen welkom was. Veel inspiratie hebben we daar opgedaan. Mijn moeder was creatief tot het eind van haar leven. De laatste anderhalf jaar heeft ze, nadat ze haar heup brak, hier bij mij in huis gewoond. Dat was heel intensief, maar ook heel mooi. Ze krabbelde weer op. Met haar broze lijf, binnen in stilte of buiten in weer en wind boetseerde ze nog portretten, krachtig tot het eind. Mij zei ze altijd: er moet elegantie in je werk zitten." Quinta wijst naar een blauw straatnaambordje: Weg naar de hemel. Met haar naam er onder. Een klein eerbetoon. (Binnenkort ga ik ook weg..., zei ze). Ze woonde als negen maanden oude baby tijdelijk op honderd meter van mijn huis! Op haar 98ste is ze overleden."

Ideeën als paddenstoelen

Quinta is onlangs met pensioen gegaan, maar dat wil niet zeggen dat ze niets meer doet.

"Nee, zegt ze, de ideeën komen altijd als paddenstoelen boven ploppen." Ze schildert, fotografeert, tekent en werkt met tekst. Dat is nogal veel lijkt me. Ze lacht. "Ik ben niet echt in een hokje te stoppen. Maar als het toch moet, dan knutsel ik dat het liefste zelf, in mijn eigen hoofd. Ik noem die rommelzolder Podesië en woon daar met plezier. Ik had altijd verschillende eitjes in mijn mandje als aanrader van mijn vader. Ik fotografeerde alles wat op mijn pad kwam, in opdracht, vrij werk, zelfs autorally's. Daarnaast ontstond een uitgeverij van ansichtkaarten, onder andere Nijmegen en Hanzesteden. Werken werd gewoon vakantie in eigen land."

Heb je je fantasiewereld Podesië nodig om de werkelijke wereld aan te kunnen?

"Soms wel, maar vaak onbewust. Er is zoveel rottigheid in de wereld; maar ontwikkelt niet iedereen een soort escapisme om er even aan te ontsnappen? Aan de drank of drugs gaan, daar help je niemand mee, nee, ik vorm 't liever om in eigen creaties. Er is ook veel moois te zien en te beleven. Ik doe misschien extra m'n best

om dingen positiever in te zien en te benaderen. Wat ik in beeld vang wil ik laten zien en doorgeven, omdat het me geraakt heeft. Dat zelfverzonnen Podesië bestond al mijn hele leven maar door een bordje langs de weg in Italië kreeg het ineens een naam en meer vorm. Schrijven is ook zo'n vorm van ogenblikken vasthouden en opnieuw beleven. Voor wie is het grote geluk weggelegd? Het zijn de kleine gelukjes die het leven de moeite waard maken. En die wil ik delen."

Ik heb soms ook wel zo'n geluksmomentje. Maar ik wals daar vaak overheen in dit vluchtige bestaan. *Heb je tips voor mensen (zoals ik) hoe die momenten meer te waarderen?*

"Jazeker, even stilstaan bij wat je ziet en ervan genieten. De tijd nemen. Neem 'n klein krabbelboekje en een potlood mee. Tekenen kan iedereen en overal! En ja, delen als je kunt! Ik zat eens in de file naast een andere auto met een sombere snorremans achter het stuur. Buiten sneeuwde het lentebloesem, een soort katoenpluisjes. Mijn autoradio gaf een zó bijpassend concert van Rameau dat ik de man wel móest wijzen op radio 4. In gebarentaal mijn euforie gedeeld zag ik vijf seconden later zijn gezicht helemaal opklaren. De rit werd even een prachtige slowmotion film."

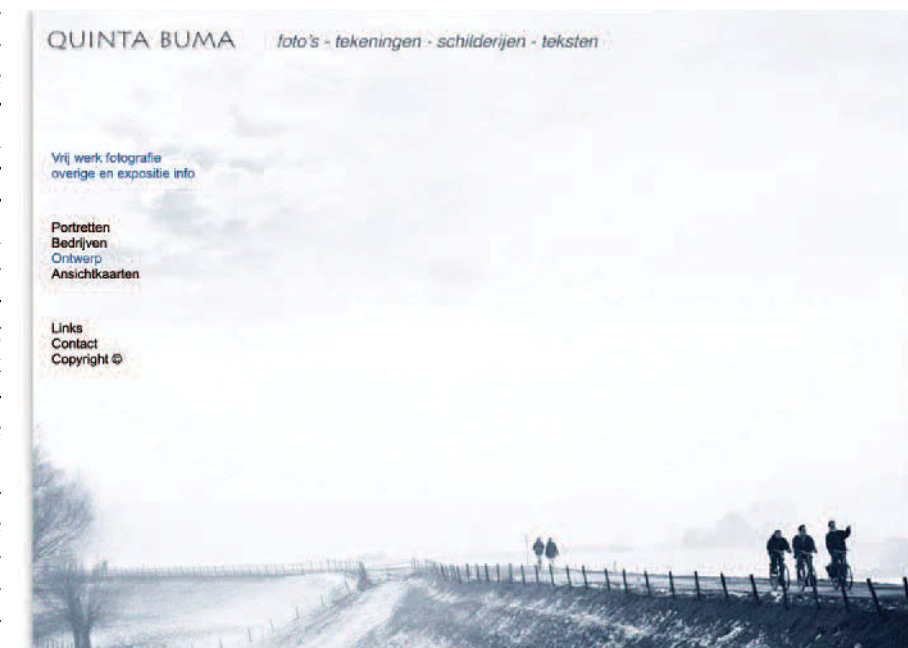
De tijd stil zetten

"Door mijn fotograferen zet ik letterlijk de tijd even stil, om er vervolgens later nog weer meer in te ontdekken. Je wordt je nog bewuster van het moment door het vast te leggen. Je wilt het niet laten ontglippen. Nu ik meer teken en schilder benader ik het nog meer vanuit rust en kan ik er langer van genieten terwijl ik ermee bezig ben. Ik werk vanuit de Transformatie (een verzamelplaats van creatieve ondernemers en kunstenaars) in Arnhem. Een inspirerend gebouw met leuke mensen. Ik heb een modeltekengroep opgezet en een keer per twee jaar gaan de deuren open voor heel veel atelierexposities: Art@deTransformatie." Toch maar eens gaan buurten in Arnhem. Klinkt goed.

Een vliegende kraai wordt soms wat nat

Het boekje "Een vliegende kraai wordt soms wat nat" bevat veel mooie gedichten en afbeeldingen van Nijmegen. De vijfde druk is helaas uitverkocht, maar ik denk dat iedere nieuwe Nijmegenaar dat zou moeten ontvangen bij binnenkomst. Om te beseffen hoe mooi Nijmegen kan zijn als je je eigen podesi's creëert.

De homepage van
quintabuma.nl



Simone
Kiekebosch

Foto: Mohanad Ataya

Waarom de wijk uit voor een nieuwe bril?

Kom naar



*Dé opticien in uw buurt
met een persoonlijke
behandeling*

Daalseweg 9, Nijmegen

Tel. (024) 323 09 17

www.geerlingoptiek.nl

*Dit jaar kan de vergoeding van uw
verzekering veranderd zijn.*

*Wij kunnen voor u nakijken of u dit
jaar nog recht heeft op vergoeding
van uw verzekering.*

Nieuwe meditatiecursussen

Beginners

Woensdag 10.00 uur

Donderdag 20.00 uur

Vrijdag 10.00 uur

Gevorderden

Dinsdag 20.00 uur

Vraag een gratis proefles aan via
martijn@joriki.nl of 0614331788

De 12-weekse cursussen starten v.a. 28 september



Meditatieschool Joriki
Koolemans Beynenstraat 105
www.joriki.nl

Schildersbedrijf *Maria Engels*

van Dulckenstraat 50

Nijmegen

Tel : 024 - 360 85 86

Mob : 06 - 181 799 04

E-mail: info@mariaengels.demon.nl



Schoenmakerij Tweehuysen Erkend Gildemeester



Voor al uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

In de Betouwstraat 42 Nijmegen

Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com

Karin
Veldkamp



Documentairemaker en ambulant GGZ-medewerker Doetie Bakker maakte samen met Mirek Vermeulen en Eelco van Gelderen de documentaire 'Breinpijn'; een documentaire over de gevolgen voor je leven als je altijd stemmen in je hoofd hoort.

Kort voordat Eelco de diagnose schizofrenie kreeg, studeerde hij, na een succesvolle carrière in het bedrijfsleven, af als piloot. Echter, de psychoses en stemmen in zijn hoofd zetten zijn leven totaal op zijn kop. Hij verloor zijn baan, zijn huis en kon zijn opleiding niet meer afbetalen. Hij woonde een half jaar antikraak in het bos waar hij een zelfmoordpoging deed die bijna noodlottig afliep. Dat was de aanleiding voor het contact tussen Doetie, hulpverlener vanuit ZorgPlus en Eelco. "Er waren altijd vijf harde stemmen in mijn hoofd die me kleineerden, onderuit haalden en eigenlijk saboteerden, waardoor ik enorm leed", vertelt Eelco openhartig. "De GGZ zei dat ik ermee moest leren leven, terwijl het door de pillen niet beter werd, maar mijn suïcidale neigingen waren daar een onbespreekbaar onderwerp. Met Doetie had ik dagelijks telefonisch contact en ze kwam twee keer per week over de vloer met haar collega's en met hen kon ik wel praten over suïcide."

Ruim je hut eens op

Ondanks haar zeer ruime ervaring als hulpverlener dacht Doetie toch: Oh my god! Hoe krijgen we Eelco weer terug! "Het verstoorde zijn normale leven totaal, hij kwijnde weg, was voortdurend depressief en kwam enorm aan en het lukte niet om de stemmen onder controle te krijgen. Ik zocht naar een ander perspectief en toen kwam het idee een documentaire te maken, als onderdeel van zijn herstelproces. Het achterliggende idee was dat ik Eelco aan het werk zette, zodat hij de regie over zijn eigen leven zou terugpakken door zelf een actieve rol in het proces te hebben als redacteur. De docu werd een 'tool' om hem te activeren en ik was ervan overtuigd dat hij het kon. Mijn baas vond het gelukkig een geweldig idee, maar ik kon hem natuurlijk niet meer begeleiden in zijn dagelijkse leven. Onze relatie veranderde omdat we collega's werden die gezamenlijk een project uitvoerden. Ik kon niet meer zeggen: ruim je hut eens op", komt er lachend achteraan."

Hoop in plaats van wanhoop

"In het begin had ik geen eigen inbreng",

'Breinpijn'

Het kan echt anders!

vertelt Eelco. "Ik kon niet nadenken over de inhoud van de docu, maar we filmde elke twee weken en hadden heel veel gesprekken over de stemmen, met elkaar en met (ervarings)deskundigen. We bepaalden de rode draad van de film, wie te interviewen etc. Het werd een onderzoek naar een betere kwaliteit van mijn leven, een heel mooie stap.

Zonder de docu had ik er heel anders bij gezeten. Nu was er een reden om op te staan, me netjes aan te kleden en ervaarde ik weer zingeving. Je krijgt je persoonlijke leven weer terug als je hoop kan hebben, maar het is ook van belang dat je reflecteert op je goede oude leven, waar je naar terug verlangt, maar waarvan je moet accepteren dat het niet meer terug komt. Ik moest mijn leven omgooien en het geluk in andere dingen zoeken. Langzaam maar zeker maakte ik stapjes in de goede richting en werden ook de stemmen in mijn hoofd minder. Ze saboteerden me nog wel maar ik luisterde niet meer naar ze."

Nu de film af is, ziet Eelco weer kansen en mogelijkheden voor zichzelf. "Ik wil mijn

ervaring inzetten en mijn steentje bijdragen aan veranderingen binnen de psychiatrie; wat heb je nodig om te leren omgaan met je kwetsbaarheden, dat je moet accepteren dat je oude leven niet terug komt maar er andere dingen zijn. Ik wil aan lotgenoten een stukje hoop meegeven in plaats van wanhoop, dat is echt belangrijk. Ik wil het liefst samen met Doetie lesgeven aan hulpverleners, bijvoorbeeld over bijwerkingen van medicijnen als lethargie, de consequenties van aankomen of je seksualiteit die kapot gaat. Je lichaam verandert in no time en dat moet bespreekbaar zijn. Het is geen aanklacht tegen de psychiatrie, eerder een uitnodiging tot dialoog om gezamenlijk te zoeken naar mogelijkheden. Het kan echt anders!"

De documentaire Breinpijn heeft eind augustus twee keer in Lux gedraaid en is vanaf 6 september online te zien. "Maar liefst 500 mensen hebben zich al aangemeld", zegt Doetie trots. "Waaronder veel psychiaters en hulpverleners", vult Eelco aan. Aanmelden kan via de website www.breinpijndocumentaire.com



Foto:
Hans Hendriks 21

kinderopvang
Heyendaal

Kinderopvang
op de Campus



 kinderopvangheyendaal.nl  024 366 00 33



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

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



40 JAAR
1979-2019

Rozendaal/Nijmegen-Oost

Fysiotherapie	Oefengroep onder begeleiding
Manuele therapie	<i>Revalidatie op het gebied van:</i>
Sportfysiotherapie	+ Neurologie: Parkinson/CVA
Bekkenfysiotherapie	+ Orthopedie:
Geriatricfysiotherapie	schouder, heup, knie en rug
Lymfe-oedeemtherapie	+ Oncologie
Dry needling	+ Longen: COPD
Orofaciale (kaak)therapie*	+ Revalidatie na Corona
Duizeligheidsklachten*	

* **NIEUW**

ONZE ERVAREN SPECIALISTEN STAAN VOOR U KLAAR!

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

024 - 323 04 24

WINNAAR 'TOEGANKELIJKHEIDSPRIJS'
VAN DE GEMEENTE NIJMEGEN



Vluchten: het kan ons allemaal overkomen

'Brood & Dood' in Roest

In theaterwerkplaats Roest aan de Ooij-
sedijk 31 in de Schependomp staat de
eerste twee weekenden van oktober
een bijzondere muziektheaterproductie:
'Brood & Dood', over mensen op drift.

Het verhaal is van Nenad Fišer, Mile Lukić schreef de muziek. Het stuk wordt gespeeld door dertien speciaal voor deze voorstelling geselecteerde acteurs, zowel professioneel als amateur, onder regie van Albert Hoex. Hoex maakte furore in Nijmegen en Arnhem met zijn onvergetelijke 'Prateur'-voorstellingen van Muziektheater De Plaats. De muzikanten zijn Gerie Daanen (accordeon), componist Mile Lukić (zang/gitaar) en Johnny Rahaket (viool). Een selectie uit het Colourful City Koor zorgt voor de koorzang.

Vluchtelingenstroom

Het stuk is een initiatief van oud Nijmegen-Oostenaar Johnny Rahaket (foto): "We maken een muziektheatervoorstelling over de vluchtelingenproblematiek. De schrijver en de componist komen allebei uit Sarajevo. Scriptschrijver Nenad Fišer had zelf nooit gedacht dat het in Bosnië zó erg kon worden, maar het kan overal opeens escaleren. Het is zelfs weer enorm actueel, nu de vluchtelingen uit Afghanistan stromen. Maar niet alleen daar. Er zijn momenteel zo'n tachtig miljoen mensen om de een of andere reden op de vlucht. De kern van het verhaal is dat het ons allemaal kan overkomen, daarom is het stuk ook niet gesitueerd op een bepaalde plek. Maar andersom kan het ook: hier in Europa zou de coronacrisis bijvoorbeeld zomaar grote groepen mensen zo tegenover elkaar

kunnen zetten, dat er mensen moeten vluchten. Dan komt er een tegengestelde vluchtelingenstroom op gang, Europa uit. De vraag is dan: zouden ze elders net zo aardig voor ons zijn, als wij denken dat wij zijn? In het stuk gaat het om die omkering."

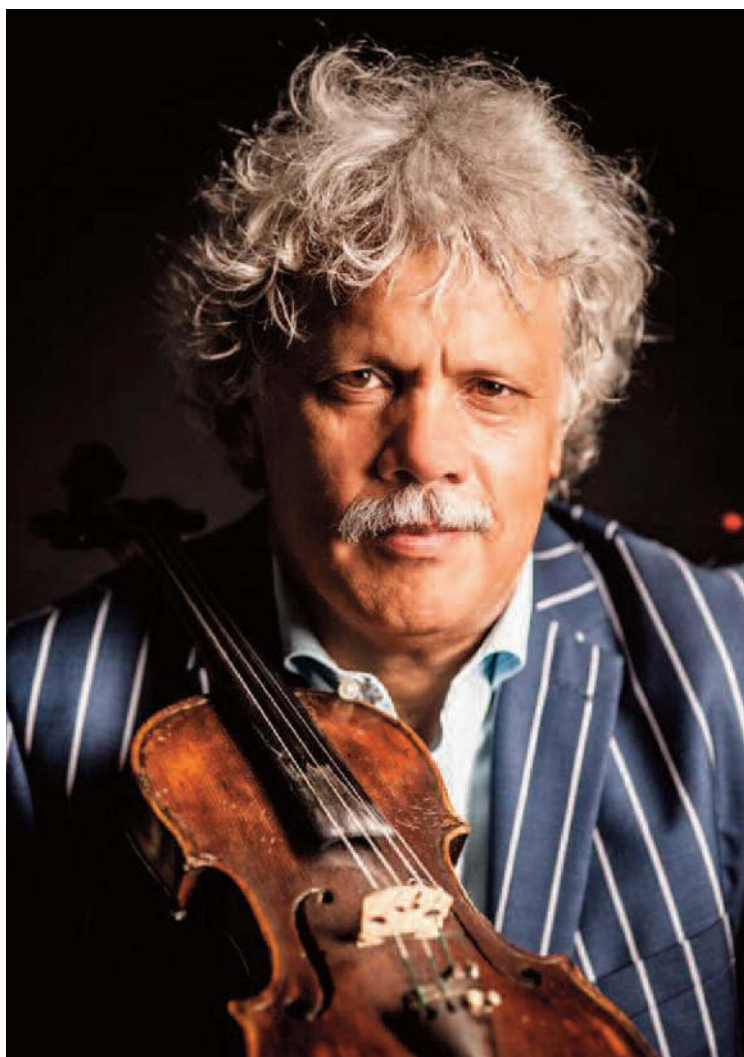


Foto Johnny Rahaket door Maaïke van Esch

De voorstellingen waren voor vorig jaar gepland, maar corona gooide roet in het eten. "Nu staat het stuk voor een kleiner publiek, maar wel twee voorstellingen per avond of

middag", vertelt Johnny Rahaket. "Ook de bezetting is kleiner gemaakt. Het Colourful City Koor zingt niet live, de koorpartijen zijn gefilmd en worden geprojecteerd. Ik ben ontzettend blij dat we Albert Hoex hebben kunnen strikken voor de regie. Hij is ge-

wend om met uiteenlopende mensen te werken: we hebben spelers uit Nederland, Irak, Armenië en Syrië; muzikanten en acteurs; jong en oud. De combinatie van professionals en amateurs werkt uitstekend, vooral voor de professionals", lacht Johnny.

"De omdraaiing spreekt me aan"

Riet van Dorst uit Bottendaal speelt in het stuk Honey, een huis-mus die met haar man Darling druk is in hun eigen kleine wereldje. "Ik werd getipt dat er audities kwamen. Ik geef les op de Muze, waar ook veel kinderen van het naastgelegen Asielzoekers Centrum op zitten. Ik heb in allerlei producties gespeeld en ook zelf theater gemaakt. In dit stuk kon ik die twee facetten mooi combineren. Het thema sprak me aan. De omdraaiing. In Afghanistan zag je hoe snel het opeens kan gebeuren dat mensen moeten vluchten, maar ook de klimaatverandering kan maken dat mensen huis en haard hier moeten verlaten, dat wij degenen zijn die weg moeten. In het stuk versterken theater, dans, het koor en de muziek elkaar. Het is een echt spektakel!"

Voorverkoop gestart

Projecthouder van de productie is Bureau Wijland van de Prins Hendrikstraat PH7. Directeur Qader Shafiq coördineert het project samen met Johnny Rahaket en Guus de Klein, voormalig directeur van Circus Colourful City en presentator van de Music Meeting.

De voorstellingen zijn van donderdag 7 t/m zondag 10 oktober en van donderdag 14 t/m zondag 17 oktober. De voorverkoop is al van start gegaan.

broodendood.nl



Acta

advocaten en mediators

Dé advocaat in uw buurt voor:

- Mediation bij scheiding en in arbeidszaken
- Personen- en Familierecht
- Erfrecht
- Letselschade zaken
- Bijstand aan slachtoffers in het strafrecht

Acta advocaten en mediators

Graafseweg 51

6512 BR NIJMEGEN

024-3239016

info@acta-advocaten.nl

www.acta-advocaten.nl

BIJLEVELD VITAAL

FYSIOTHERAPIE,
OEFENTHERAPIE,
LEEFSTIJLCOACHING



**MINNEMA
VITAAL**
Leefstijl en ACT coaching op maat

Wij hebben een nieuwe website!

Kijk naar ons brede aanbod van specialisaties op het gebied van oefen- en (sport)fysiotherapie, arbeid & gezondheid en vitaliteit.

Wil je deelnemen aan onze groepslessen?
In september starten we weer.



Bijleveldsingel 76 in Nijmegen, 024-322 49 11,
info@bijleveldvitaal.nl, www.bijleveldvitaal.nl



Voor verschillende basisscholen in Nijmegen
zoeken wij versterking.

OVERBLIJFKRACHTEN m/v

Je werkt tussen de middag en krijgt hiervoor een
vrijwilligersvergoeding. Werkdagen in overleg.

Werk je graag met kinderen en heb je tussen de
middag tijd voor een leuke afwisselende baan
bij jou in de buurt? stuur dan een mail aan
info@stichtingsoos.nl.

Zie ook www.stichtingsoos.nl of bel 024-3503874
voor meer informatie.

Saar aan huis

Een Saar snapt wat nodig is!

**Saar aan Huis
is op zoek naar Saars!**

Saar aan Huis bemiddelt in aanvullende
mantelzorg en zoekt mensen die willen
werken als betaalde mantelzorg-
ondersteuner. Je biedt gezelschap,
maakt een wandeling/ uitstapje en helpt
bij licht huishoudelijk werk, koken of een boodschap doen.

Herken jij jezelf hierin:

- Warm en geduldig
- Zorgzaam en betrokken
- Betrouwbaar en integer
- Ervaren in mantelzorg/ouderenzorg/hulp bij dementie
- Minimaal 2 dagdelen in de week beschikbaar

Dan zijn wij op zoek naar jou!

Kijk voor meer informatie op www.saaraanhuis.nl/werken-als/
of bel/mail vestigingsmanager Anita Rossen,
024-2001377, anita.rossen@saaraanhuis.nl.



Wilmy
Smeets



Afrika Museum uit nood geboren

Als je naar de entree loopt van het Afrika Museum en je kijkt naar rechts, dan zie je een villa van verduurzaamd hout in een lichte kleur. Hier wonen de paters van de Congregatie van de Heilige Geest, oprichters van het Afrika Museum in Berg en Dal.

Deze paters worden ook wel 'spiritijnen' of 'spiritanen' genoemd. Er wonen nu vijf paters. Met 'huiseconoom' Albert de Jong, bijna tachtig jaar, praat ik over de geschiedenis van het huis, het museum en het doel van het museum toen en nu. De Jong werkte dertig jaar als docent kerkgeschiedenis aan het Jordan University College in Morogoro, Tanzania en het Tangaza University College in Nairobi, Kenia. Momenteel is hij assistent voorganger in de Ontmoetingskerk van Dukenburg, verder bestudeert en schrijft hij over kerkgeschiedenis van Oost-Afrika.

Als de voordeur open gaat, verwacht ik niet dat het huis binnen veel donkerder en klasieker is, met donkere eiken meubels, houten bewerkte plafonds, muren en vloeren, massief houten trap, kortom het is hout wat de klok slaat in een donkerbruine kleur. De

buitenkant blijkt in de jaren 70 van de vorige eeuw helemaal opgeknapt en voorzien van duurzaam hout.

Het ruikt er om 14.00 uur al heerlijk naar warm eten, dat wordt klaargemaakt in de gezellige refter: kip op Afrikaanse wijze, met aardappels en tomaten. Het zal nog vierenhalf uur stoven in de oven voordat de huisgenoten aan tafel gaan.

De Jong leidt ons rond en laat ook zijn eigen ruime zit/slaapkamer zien, met behalve een bed een grote boekenwand, een bureau en een zitje voor enkele personen. Aan twee kanten kijk je in het groen van het park van het Afrika Museum. Nu is het een ruim huis voor het aantal bewoners, maar ooit woonden er veel meer paters. "Zelfs in het koets-huis, dat nu als restaurant dienst doet, woonden paters", vertelt de Jong.

Baron Van Voorst tot Voorst koopt het houten huis als 'bouwpakket' op een architectonische wereldtentoonstelling in Berlijn. In 1924 komt het pakket per trein naar Nijmegen. Daar laat hij het weer opbouwen en doopt het 'Villa Oostermeerwijk'. Na de oorlog heeft de internationale, in Frankrijk opgerichte, congregatie een nieuw huis nodig in Nederland en koopt de villa en het perceel van de baron voor paters in oplei-

ding, maar ook gepensioneerde en zieke paters. Alle paters van de congregatie worden uitgezonden in die tijd naar Afrika; bij terugkomst of als ze ziek zijn gaan ze naar Berg en Dal. Ten tijde van de koop wordt het huis verhuurd aan de Groesbeekse Tehuizen, het duurt ruim drie jaar om een goede andere plek te vinden voor de huurders. In 1954 verricht de burgemeester van Groesbeek de opening van het huis voor de congregatie.

Zo'n huis en perceel zijn een heel bezit, maar de onderhoudskosten waren in die tijd ook al hoog en de congregatie is niet rijk. Er moet op een of andere manier geld in het laatje komen. Het bestuur besluit dan ook om geld te gaan verdienen met het tentoonstellen van gekregen en verzamelde kunstobjecten uit Afrika. Een deel van het huis wordt ingericht als museum en de paters doen het beheer, de verkoop van kaartjes, de promotie e.d. allemaal zelf. De opzet slaagt, de toeristen komen van heinde en verre. De paters breiden de verzameling steeds uit en al gauw wordt de collectie te groot en de villa te klein. *[de Jong zegt dat alle kunst is gekocht en gekregen, dit in verband met recente ophef over gestolen kunst, red.]*

Vervolg op pag. 26



Fotografie: Marc van Kempen

Afrika Museum uit nood geboren

Vervolg van pag. 25

In de ruime tuin komt een nieuw museumgebouw, dat later nog een paar keer wordt vernieuwd. De groei van de bezoekersaantallen gaat door en het beheer vraagt steeds meer professionaliteit. De paters geven het beheer eerst deels en later - in de jaren zeventig - helemaal uit handen, de administratie blijft nog wel een tijd lang gevestigd in de villa. Het museum huurt nu het gebouw en de grond van de paters.

Maar de kosten van onderhoud aan gebouw en terrein blijven, ook nu, en het kost de congregatie veel tijd en kopzorg. Hoewel ze het museum heeft gesticht, zoekt de congregatie daarom een koper voor het geheel, ze wil zich weer geheel gaan toeleggen op evangelisatie.

Gebeurt dat dan nog heden ten dage, vragen wij ons af. "Jazeker", is het antwoord van De Jong, "Maar dan nu in omgekeerde richting. Wij gaan niet meer naar Afrika toe want de Afrikanen runnen hun eigen kerk in de vroegere missiegebieden. Afrikaanse paters komen nu naar het huis in Berg en Dal voor een

opleiding, om daarna hier in de regio te werken als pastoraal medewerker.

En wat betreft het doel van het museum, is er verschil tussen toen en nu?



"Het doel was bij de oprichting het zichtbaar maken van en een venster bieden op de Afrikaanse mensen en hun cultuur, gebruiken, zeden, gewoonten, geloof. In die tijd hadden de meeste mensen in Nederland daar geen idee van en de paters wilden op die manier de kennis vergroten en de blik verbreden van de Nederlanders en hen kennis laten maken met de mensen voor wie en met wie ze werkten. Ze brachten toen ook een eigen tijdschrift uit. Het doel van het museum is steeds meer en uiteindelijk helemaal losgekoppeld van het missiewerk, het museum is meegegaan in de tijd", zo vertelt De Jong. "Het doel is echter nog steeds een venster bieden op de Afrikaanse mens en cultuur, maar dan anno 2021."

Ik kom zelf regelmatig in het Afrika Museum en bij elk bezoek word ik weer gegrepen door de kleur, dynamiek, kracht en veelzijdigheid van die Afrikaanse cultuur en de mensen.

www.afrikamuseum.nl

Ondernemer in Oost

Marjon Spoorenberg



Iedereen die wel eens in de Professor Bromstraat komt is het vast wel opgevallen dat café Piecken verbouwd wordt. Het café is verkocht aan de familie Jerjis.

Eshref Jerjis is al dertien jaar eigenaar van cafetaria en supermarkt Sema, naast café Piec-

Café Piecken wordt eetcafé

ken. De zaken liepen zo goed dat de familie Jerjis café Piecken kon kopen. Hier komt een eetcafé met de toepasselijke naam 'De Professor'. De meeste klanten zijn namelijk studenten. De ruimte kan ook verhuurd worden aan studieverenigingen.

"Mijn zus wordt de nieuwe eigenaar van De Professor", vertelt Eshref. "Omdat we het koken onder één dak willen houden, ver-

huist mijn cafetaria hier ook naartoe. Dit wordt dan een afhaalpunt voor pizza's, frites en andere snacks. Waar nu de cafetaria zit, zal een kapper komen. We zijn nog druk bezig met de verbouwing, maar het is de bedoeling dat we 1 november opengaan."

Foto: Kees Spoorenberg.



Samen wonen in Oost



Bankje en plantenbakken Van Langeveldstraat zorgen voor sociale cohesie

Buurtgenote Yvonne stuurde ons onderstaand bericht.
We stuurden er meteen een fotograaf naartoe!

Foto's: Marc van Kempen



Yvonne: "Sinds een jaar of twaalf staat er in onze straat (Van Langeveldstraat) het Mevr. Thijssenbankje, omringd door een paar prachtige plantenbakken. Op initiatief van een aantal bewoners is dit bankje mede ontworpen en geplaatst door de gemeente. Onderhoud en beplanting van de bakken doen we gezamenlijk: dit jaar verkochten twee jonge bewoners zelfgebakken cupcakes, met de opbrengst ervan zijn nieuwe plantjes gekocht. Regelmatig doen we 'drankje bij het bankje', even een berichtje in de straatappgroep en wie wil is welkom! Zo kunnen we in onze straat de sociale cohesie in stand houden. Het bankje is echt een verbindende factor geworden in het leukste straatje van Nijmegen (Oost)!"

Per direct:

Vacature Pedagogisch medewerker, 20 uur

BSO Nijmegen BV en kinderdagverblijf De Zonnestraaltjes BV zoeken per direct een invallende pedagogisch medewerker, 20 uur per week. Iemand die zowel het team van ons kinderdagverblijf als van onze buitenschoolse opvang wil komen versterken.



We vinden het belangrijk dat je bekend bent met de antroposofie en deze praktisch weet te vertalen op de werkvloer. Wij zoeken iemand die met liefde, aandacht en plezier werkt met kinderen van 3 maanden tot en met 12 jaar. Iemand die denkt in mogelijkheden, open communiceert, kan reflecteren op eigen handelen, zich wil blijven ontwikkelen én beschikt over een beroepskwalificatie.

Herken jij jezelf in dit profiel dan komen we graag met je in contact. Je kunt je C.V. en korte sollicitatiebrief sturen naar Inge de Werd, Fransestraat 30 6524 JC Nijmegen/mail: sollicitatieskorvn@gmail.com

Wij bieden een prettige werkomgeving en mogelijkheden tot scholing en verdieping. Ondersteuning door een pedagogisch coach om jouw vaardigheden verder te ontwikkelen. Salaris en arbeidsvoorwaarden conform de cao Kinderopvang. Een dienstverband van gemiddeld 20 uur per week. Rooster is flexibel.

Wat zijn de minimale eisen?

Je bent minimaal in het bezit van het diploma MBO-PW niveau 3 of 4 of een andere afgeronde opleiding die bevoegdheid geeft om in de dagopvang te werken. Vraag je je af of jouw opleidingsachtergrond geschikt is om bij ons te werken dan vind je hier meer info over de opleidingseisen: www.kinderopvang-werkt.nl/sites/fcb_kinderopvang/files/kwalificatie-eis_pedagogisch_medewerker.pdf

Of doe de diploma-check:

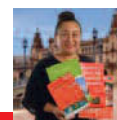
<https://www.kinderopvang-werkt.nl/check-mijn-diploma>
Mail je C.V. en motivatie, wij horen graag van je!

CURSUSSEN SPAANS

INFORMATIEDAG/AVOND Vrijdag 10 september 2021
van 13.00 tot 17.00 uur en 19.00 tot 22.00 uur

Wijkcentrum Villanova,
Derde van Hezewijkstraat 2
6542 Nijmegen
Meer informatie?

www.aulataleninstituutnijmegen.nl
info@aulataleninstituutnijmegen.nl
0612646629 / 024 3430107



**DE LESSEN STARTEN IN DE WEEK VAN
27 SEPTEMBER 2020**

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE
ONS ASSORTIMENT



www.wheelstweewielers.nl

Wilmy Smeets



Van afvalplek naar tuin

Rood, blauw, geel, wit, lila, roze, groen. Momenteel zijn er heel veel kleuren te zien in deze wijk tuin. Misschien ook nog oranje, in een ander seizoen. Het zoemt er van de insecten en het ruikt er heerlijk naar bloemen.

Aanleiding voor de wijk tuin is de nieuwe riolering en bestrating die zo'n 3 jaar geleden is gelegd in de Julianalaan en de Kwakkenberglaan in Berg en Dal. Die straten grenzen aan het bos. Die opknappbeurt van de straten was voor een aantal buurtbewoners het startsignaal om ook de bosrand op diverse

plekken aan te pakken en een veld te ontdoen van brandnetel en zevenblad. Zo ontstond het idee van een zo natuurlijk mogelijke wijk tuin met bloemen, struiken en kruidachtige planten, waar insecten zich te goed aan kunnen doen. Als wijkproject voor en door de bewoners van de Julianalaan/Oranjelaan.

Op de eerstvolgende Burendag kwamen veel buurtbewoners met suggesties en plannen. Iedere zaterdagmiddag kwamen ze met elkaar schoppen en spitten en de bosrand ontdoen van vele jaren tuinafval. De gemeente ondersteunde het idee van harte, ze hebben gezorgd dat er een tuinpad is aangelegd en een bank geplaatst. Forte Welzijn, dat ook dit soort initiatieven ondersteunt, heeft de helft van het tweede bankje gesponsord dat er staat, de andere helft kwam er door een bijdrage van Labrys Rei-

zen. Buurtbewoners hebben bomen en struiken geplant en bijenhôtels gemaakt, een 50 meter lange takkenwal is in wording. Ook zijn er prullenbakken die geadopteerd zijn door enkele wijkbewoners. Net als bij het project Wijkhelden – opruimen van zwerfafval – krijgen ze zakken en prikstokken van de gemeente en leggen ze geregeld 'hun' prullenbak. En ieder seizoen verschijnt er een nieuwsbrief met wetenswaardigheden over de natuur in de wijk.

Zo is er een heerlijke plek ontstaan om even te zitten, te kijken naar de insecten, genieten van de bloemen, een praatje aan te knopen en het gedicht bij de bankjes te lezen, de tuin ligt namelijk op de route van het Poëziepad in Berg en Dal. Wat een mooi voorbeeld van verbinding in de buurt door samen voor een tuin te zorgen en zo ook nog een afvalprobleem op te lossen!



Wijknieuws

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

Duivelsberg: theatrale avondwandeling Dante

Op dinsdag 14 september is het 700 jaar geleden dat Dante Alighieri, een van onze grootste Europese dichters, overleed. Onderweg zijn er ontmoetingen met de hoofdpersonen Dante en Vergilius die uit het werk citeren en zijn er prachtige, live gezongen liederen door sopraan Rianne Wilbers.



Literaire wandeling vanaf Pannenkoekenrestaurant De Duivelsberg.

V.a. 16.30u., Reserveren:

www.via-dante.nl

Repair Café in OBG - op afspraak! - op 18 september

Een Repair Café is een zaal vol gereedschap en materialen, deskundige hulp bij (bijna) elke reparatie, ontspanning en inspiratie. Je kunt bij het Repair Café in het OBG aan de Prof. Cornelissenstraat 2 in Oost terecht voor eenvoudige reparaties aan jouw kapotte spullen. Bijv. kleine elektrische apparaten, kleding met een (motten)gaatje, speelgoed, meubeltjes, computers, printers, fietsen en rollators etcetera. Gereedschap en reparatiemateriaal zijn aanwezig evenals enthousiaste vrijwilligers met reparatiekennis die hulp bieden bij het repareren. OBG-Dienstencentrum, Prof. Cornelissenstraat 2 in Oost. Vooraf aanmelden via: www.repaircafenijmegen.nl/oost

Het studiejaar is weer begonnen. De nieuwe lichting student trof het met een paar mooie dagen tijdens de kwakkelzomer 2021. Tekst en Fotografie: Marcvankempenfotografie.nl



Vitaliteitsdag Nijmegen-Oost

Op donderdag 23 september organiseert OBG samen met de kerngroep Vitaliteit Nijmegen-Oost een vitaliteitsdag. Met onder andere tips, een gezondheidstest en een valparcours.

Laat uw rollator keuren terwijl u geniet van een gezonde snack. En kom zelf in beweging, bijvoorbeeld met onze nieuwe activiteit: Beweeg je fit!

Programma

11:00 - 13.30 uur, Vitaliteitsmarkt, Hal en Grand Café

11:00 - 11:30 uur, Koersballen, Atelier

11:30 - 12:00 uur, Beweeg je fit! (groep 1), Atelier

12:30 - 13:00 uur, Beweeg je fit! (groep 2), Atelier

13:30 - 14:30 uur, KWIEK wandeling, buiten voor OBG

Vrije inloop, dus loop gerust binnen en doe mee!



OBG Matinee weer van start!



De Matinee is terug! Accordeonist Franswa Poerkwapa trapt dit seizoen af op zondag 19 september. Daarna kunt u *iedere eerste zondag van de maand* klassieke muziek komen luisteren. En *iedere derde zondag van de maand* is er een nieuwe Matinee. Houdt onze activiteitenkalender in de gaten voor het programma. Zolang de anderhalvemeterregel geldt, kunnen we maximaal 30 à 40 bezoekers ontvangen.

Zondag 19 september, 14:30 - 16:00 uur. Grand Café, prijs € 3,00

Inschrijven bij Informatiepunt

AGENDA

Vrijdag 10 en 24 september
18:00 - 20:00 uur
Eten met Mawteni

Dinsdag 21 september
19:00 - 21:00 uur
Alzheimer Café

Zondag 3 oktober
17:00 - 19:00 uur
Eerste BAC-buffet

Elke donderdag
13:30 - 14:30 uur
KWIEK wandeling

Elke dinsdag
11:00 - 12:00 uur
Beweeg je fit!

Kijk voor meer informatie op de activiteitenkalender op onze website
www.obg.nu

Wijknieuws

Heb je interessant wijknieuws? Zet het op nijmegen-oost.nl en we plaatsen het hier! Vanwege de zomermaanden én de vele activiteiten die er weer aan zitten te komen, konden we in deze editie helaas niet al het Wijknieuws plaatsen

Parkinson Café op 10 september

Hotel Erica, Molenbosweg 17 in Berg en Dal. Myriam Koster, Parkinsonverpleegkundige, zal samen met een collega in gesprek gaan over uw corona-ervaringen. Toegang op vertoon van de corona-check-App (met QR-code vaccinatiebewijs/vrijwaringsbewijs van corona/negatief testresultaat). Zaal open 13.30u. parkinsoncafenijmegen.nl.

Terreinmeester bij Trekvogels?

Voetbalvereniging Trekvogels, één van de grootste voetbalclubs van Nijmegen, is op zoek naar een terreinmeester voor de weekenden. Taken terreinmeester(s): Kleedkamerbeheer, Schoonmaakwerkzaamheden, Gastheer/gastvrouw, Aanspreekpunt van de scheidsrechters. Interesse? Jo de Haan via 06-20430054 of stuur een mail naar bestuurvvtrekvogels@gmail.com.

Coffeecorner op NS-station Heyendaal

Op het NS-station Heyendaal is sinds kort een coffeecorner waar je terecht kunt voor koffie, thee, frisdranken en kleine snacks. De voorziening is van een particuliere onderneming en gerealiseerd in samenwerking met de Nederlandse Spoorwegen. Op drukke onbemande stations willen zij een



horecagelegenheid hebben. Station Heyendaal is een druk station. Dagelijks stappen hier veel studenten en medewerkers uit van de Han en Radbouduniversiteit. Het station wordt ook veelvuldig gebruikt door mensen op weg naar of die terugkomen van het zuiden. Ook is het vaak een begin- of eindpunt voor wandelaars. Een coffeecorner is dan een mooie aanwinst. *Tekst: Marjon Spoorenberg, foto: Kees Spoorenberg.*

Watersteen Vlindertuin

Half juni hoorden tuiniers in de Vlindertuin Hengstdalseweg dat aan de Zaligsestraat in Lent een grote steen lag die geadopteerd wilde worden. Hij bleek daar in de weg te liggen voor dijkverzwaring en nieuwbouw. De vlindertuiniers zagen hem wel zitten en hebben een mooie plek vrijgemaakt tussen bank en kleine vijver. Daardoor kunnen ze hem half september feestelijk ontvangen, kan hij zichzelf zijn en wellicht velen inspireren. nijmegen-oost.nl/berichten/adoptie-granieten-watersteen-in-vlindertuin-hengstdalseweg.



Reserveer zaterdag 2 oktober voor 2e Ommetje Hengstdal

Omdat sluiting en sloop van de Maria Regina-school voor afgelopen juli was aangekondigd, organiseerde een club eind juni een bijzonder Ommetje Hengstdal. De wandelaars konden naast de speciale gebouwen en buurttuinen nog één keer de prachtige hal van de oude huishoudschool aan de Vlierestraat bewonderen en genieten van een klinkend concert van Kladderadatsch in de achtertuin. Op zaterdag 2 oktober kun je opnieuw deelnemen aan een Ommetje Hengstdal, weer vanaf de Elzenstraat 4 en net zo speciaal, maar nu weer in het donker van de nacht. Opnieuw bijzondere gebouwen, gedichten, hapjes en verhalen van Hengstdalse gebeurtenissen en mensen. Reserveer de avond van zaterdag 2 oktober en kom vanaf 19.15 uur naar Elzenstraat 4. Ontvangst met koffie/thee en weer een nieuw Ommetje langs plekken en verhalen in ons Hengstdal. Goede schoenen en lampje zijn altijd handig!

Kunst in Zicht: expo Doro Krol / Marianne de Bil / Jeanet Jaaltink

Zaterdag 11 september en zondag 12 september 2021. Open van 11.00 tot 17.00 uur Adres: Zicht, Persingensestraat 4, Persingen In het weekend van 11 en 12 september exposeren Doro Krol, Marianne de Bil en Jeanet Jaaltink in Zicht, Persingensestraat 4 in Persingen. Je kunt op deze prachtige plek in de Ooijpolder genieten van de kunstwerken, het mooie uitzicht en een drankje en hapje op de veranda van Zicht. Deze expositie maakt onderdeel uit van de 3-oever kunst- en cultuurroute.

Wandelmaatjes gezocht voor de oudere medemens

In onze hulprubriek 'Elkaar Helpen' op nijmegen-oost.nl kwam deze oproep binnen: "Ouderenzorgorganisatie De Waalboog is voor alle vier de locaties (Joachim en Anna, Nijvelt, de Honinghoeve en het Jozefklooster) op zoek naar wandelmaatjes. Vind je het leuk om iets te betekenen voor de oudere medemens en hou je van wandelen dan is dit misschien iets voor je? Voor of na het wandelen is er ook gelegenheid voor een kopje koffie en een praatje met de bewoner. Heb je een uurtje tijd over in de week en spreekt dit je aan, neem dan snel contact met ons op." Interesse om een fijn wandelmaatje te worden? Reageren kan via: nijmegen-oost.nl/elkaar-helpen/3317/wandelmaatje-6.

Expositie Fotowedstrijd 2021 Hobbycentrum Nijmegen-Oost

Hobbycentrum Nijmegen-Oost organiseerde afgelopen voorjaar een fotowedstrijd waaraan ongeveer 100 amateurfotografen deelnamen. Al deze foto's zijn te bewonderen op verschillende data in september 2021. Er is dagelijks een fotograaf of een medewer-



ker van het Hobbycentrum aanwezig om meer te vertellen over de foto's. Sterker Sociaal Werk, PH7, Prins Hendrikstraat 7, Nijmegen, (zij-ingang van het gebouw), wo 22-9 van 13.30 tot 15.30 uur en vrij 24-9 van 13.30 tot 15.30 uur

Gezelligheidskoor 'De Daalse Nootjes': kom meezingen!

Voor iedereen die plezier heeft in zingen. Geen repetities, de muzikale begeleiding en aanwezigen bepalen het repertoire. Iedere tweede en vierde maandag van de maand tussen 19.30-21.30u in wijkcentrum "Daalsehof", Nijmegen-Oost. Vanaf: 13 september 2021. Ook nieuwe leden welkom. Interesse? Kom langs of bel Marinus: 0610748973.

Dansen bij Wijkcentrum De Ark van Oost

Zondag 12 september 2021: dansen Wijkcentrum "Ark van Oost", Cipresstraat 154 Nijmegen, tussen 14.00 en 17.00 uur met live-muziek. Entree €3,-. Info: 06-10748973.

Wijknieuws

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

Indische Literaire Salons in OBG

Stichting Pelita presenteert Indische Literaire Salons, elke laatste zondag van de maand, 13.00 uur, in OBG, Prof. Cornelissenstraat 2 in Oost. Entree €5,-, incl. koffie/thee. Aanmelding verplicht via steunpuntnijmegen@pelita.nl. Mogelijkheid tot aanschaf en signeren van de gepresenteerde boeken. Zondag 26 september Marcel van Kanten 'Wortelzucht. De geschiedenis dat ben ik'. Philip Dröge 'Moederstad. Jakarta, een familiegeschiedenis'. 31 oktober Ko van Geemert 'Verstoten uit het paradijs. Jakarta, Bandung en Surabaya door de ogen van schrijvers'. Reggie Baay 'Het Lied van de Goden'. 28 november Yvonne Schoutsen 'Tokiko. Geschenk aan een geisha'. Ineke van der Wal 'De tempel van de chrysanten. Krijgsgevangene in Tokio'.

Open Ateliers Molukkenstraat



Zondag 19-9-2021 11-17uur
Open Ateliers Molukkenstraat

Zondag 19 september van 11-17u openen de ateliers aan de Molukkenstraat 1 in Nijmegen, hun deuren. In de voormalige basisschool 'de Blauwe Buut' verwelkomen vormgevers en kunstenaars u graag in hun werkplaatsen. Voordat ze het pand eind dit jaar hoogstwaarschijnlijk moeten verlaten voor woningbouw, willen ze nog een inspirerende dag aanbieden voor publiek. Te zien zijn: schilderijen, tekeningen, textiele werkvormen, glaswerk, grafiek, fotografie, recycle design, animatie, webdesign etc. Ingang: om de hoek Archipelstraat. Toegang: gratis

Wijkfeest Torremolimos #2: 26 september, help mee!

Het is al weer drie jaar geleden van het laatste Torremolimos-wijkfeest en daarom is het coronaveilige wijkfeest nu weer in elkaar gezet! - Bezoekers zitten aan tafeltjes rond een podium en worden bediend, - Genieten van presentaties/muziek op het podium, - Ontdekken buurtactiviteiten en buuren op podium of bij knutselactiviteiten aan een tafel. Reserveer de middag van zondag 26 sept in je agenda. Meld naar e-mail torremolimos2@gmail.com als je kunt en wilt **meewerken** en hoeveel uren.

Onze Romeinse Limesroute op Werelderfgoedlijst - wandel mee langs Romeinse geschiedenis!

Het Werelderfgoedcomité van Unesco heeft de Neder-Germaanse Limes op de Werelderfgoedlijst geplaatst. Een mooie kans voor Nijmegen - en we weten allemaal hoeveel Romeins verleden er in Oost ligt! - om alle bodemschatten nog beter te beschermen én, zoals bekende Oostenaar en Gelderlandercolumnist Rob Jaspers al vaker adviseerde, om Noviomagus met die Romeinse historie te tonen! Gilde Nijmegen organiseert - pittige - Romeinse wandelingen: bit.ly/3DtByz7

Vocal Group Revolt zoekt nieuwe leden!

In september 2021 start voor Vocal Group Revolt het derde koorseizoen! "We zijn een groep jonge, enthousiaste zangers en zangeressen. We werken samen aan een variërend, vernieuwend en pakkend repertoire. We zingen vooral popmuziek, maar we maken ook uitstapjes naar musical, rock, folk etc. We repeteren elke maandagavond in Café The Shuffle in Nijmegen-Oost). Momenteel zijn we op zoek naar nieuwe leden om bij ons koor aan te sluiten. De minimale leeftijd om aan te sluiten is 18 jaar. In september zijn er (4) open repetities en kun je gratis deelnemen. Meld je dan aan via vocalgrouprevolt@gmail.com. Ook kun je ons volgen via Facebook en Instagram en een kijkje nemen op ons Youtube-kanaal!

Vondst basisschool de Sterredans: weet iemand wie de mensen op deze foto's zijn?



Buurtgenote Janneke Janssen stuurde deze oproep: "We hebben enige tijd geleden een vondst gedaan in onze kelder/kruipruimte van de Sterredansschool aan de Ubbergseveldweg op de Hunnerberg. Het zijn glasplaatjes met negatieven. Onder andere uit het jaar 1924. We weten niet van wie, welk gebouw/woning er toen stond etc. Misschien zijn er bewoners uit de omgeving die kunnen helpen en/of geïnteresseerd zijn?" redactie@nijmegen-oost.nl

Open Monumentendag 2021

De Open Monumentendag Nijmegen is dit jaar op 11 en 12 september. Kijk op www.openmonumentendagnijmegen.nl welke monumenten te bezoeken zijn en aan welke activiteiten je kunt meedoen. Zoals in Nijmegen-Oost! Tot zover bekend in

ieder geval • Begraafplaats Daalseweg (met rondleiding, za & zo) • Antonius van Paduakerk (za) • Evangelisch-Lutherse Kerk (za & zo) • Begraafplaats Stenenkruisstraat (met rondleiding, za) • Snijderskazerne & Limos (zondag). Het programma krijgt regelmatig 'n update vanwege coronamaatregelen, dus check de website voordat je op pad gaat.

Buitenpoëzie, kunstboek van twee bewoners Nijmegen-Oost

Het kunstboek 'Buitenpoëzie', van de hand van Liesbeth Ulijn (gedichten) en Frans Drummen (linoleumdrukken), is bij uitgeverij Vliedorp verschenen. In een serie van 34 linoleumdrukken (zwart-wit) en gedichten worden impressies verbeeld van een reeks wandelingen in de regio Nijmegen (Ooijpolder, Waalstrandjes, Kopse hof, het Hengstdal, de Millingerwaard, etc.) en verder. Hardcover, te koop bij boekhandel Roelants of bij de auteurs zelf (Frans 06-14130284, of Liesbeth 06-13593131). Regio Nijmegen: Liesbeth of Frans komen het desgewenst persoonlijk brengen!

Expositie 'Stad en Land' van Diederik Grootjans

Elk weekend in september, 13.00 - 17.00 uur
Notre Dame des Arts, de Refter.
Rijksstraatweg 37 Beek-Ubbergen.



De aarde zingt: muzikaal kunstproject van Voces Caelestes

Dominicuskerk/Effatagemeenschap, Prof. Molkenboerstraat 7 Nijmegen. Zaterdag 25 september 14.30 uur. €12,50 euro. Beeldend kunstenaar Agnes de Kok heeft een jaar lang, van zomer 2019 tot zomer 2020, foto's gemaakt in haar tuin en deze als basis gebruikt voor kunstwerken. Samen met haar heeft de Nijmeegse gregoriaanse vrouwenschola Voces Caelestes hierbij een muzikaal kunstproject ontwikkeld.

Samen tuinieren in de Vlindertuin Hengstdal, 18 september

Op elke 3e zaterdag van de maand van 10-12u/ 13u: Samen tuinieren in de Vlindertuin, hoek Hengstdalseweg - Broerdijk. De mensen van achter de prachtige Vlindertuin Hengstdal: "Zin om een keer mee te doen? We gaan wieden, snoeien, planten, bollen poten, zaaien, op coronaproof afstand tot elkaar. Welkom! De tuin ziet er prachtig uit! Veel bloemen voor bijen en vlinders in het hoge gras, kikkervisjes in de vijver, spannende paadjes om te verkennen. Graag tot ziens op 18 september!"

Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen



WENNEKERS
NIJMEGEN

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

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

www.wennekers-nijmegen.nl

Uw huis verdient het mooiste bord!

Eleonoraweg 16 te Nijmegen

Harry van Leeuwen	Leonie Rutgers	Sylvia van Duin	Friederike Wijers	Ruben Hoogakker

Strijbosch Thunnissen
DYNAMIS Makelaars
85 JAAR

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

MAG DIT BIJ GFT?
JA OF...

JA (Green background):

- BLADEREN EN TAKKEN
- STRO EN ZAAGSEL
- LOOSE THEE EN KOFFIEPUIT
- BLOEMEN EN PLANTEN
- VLEES- EN VISRESTEN
- BROOD, DEEG EN PASTA
- GRONTE- EN FRUITRESTEN

NEE (Red background):

- KALFSKOP
- DODE DIEREN
- PIJLEN EN AS
- PLASTIC ZAKKEN
- LIJFSTEN MAANDVERBOD
- GLAS
- KITTENURIT EN VOEDSEL
- PLASTIC VERPAKKINGEN

TIWJFEL?
CHECK DE AFVALWEGWIJZER
IN DE DAR APP!

Dar.

www.dar.nl | info@dar.nl | 024-3716000

f i t y

Dar.

De man en zijn auto



Tekst en foto
Marc van Kempen



Eigenaar: Joep Zaad & dochter Bobbie
Beroep: docent en metaalbewerker
Wie en waar: 45 jaar, woonachtig aan de Coehoornstraat

Welk type auto en fabricagejaar?

"Ford Custom Tudor DeLuxe, wat later de Ford 'Shoebox' werd, uit 1951. Na alle voorgangers met brede wielkasten was dit eigenlijk de eerste waarin de wielen achter de schermen kwamen. Dat was een nieuwje in die tijd."

Waarom dit type en is het je jongensdroom?

"Ik dacht dat ik pas rond m'n zestigste een auto uit de jaren vijftig zou hebben. Ik loop dus vijftien jaar voor op schema. Ik vind

het mooi dat je deze wagens naar eigen smaak kunt verbouwen volgens een oude traditie. Het wordt uiteindelijk een zogenaamde 'mild custom'."

Hoe kom je aan deze auto?

"Ik heb hem gekocht in het jaar 2018, gewoon via Marktplaats. De vorige eigenaar had 'm drie jaar ervoor zelf uit Amerika gehaald."

Hoe gebruik je deze auto?

"Als hobby en ik maak hem naar eigen smaak. 'Customizen' noemen ze dat. Er zit een motor in van een chevrolet-corvette. Het dak ga ik nog een keer verlagen. En omdat er zo'n zware motor in zit, heb ik ook remschijven geplaatst om die power tot stilstand te brengen. De kabelboom heb

ik totaal vernieuwd en zo ook delen van het plaatwerk. Dat laatste is voor mij gemakkelijk, omdat ik natuurlijk genoeg gereedschap heb als metaalbewerker.

We zijn er met z'n allen trouwens mee naar Frankrijk geweest. Dat was een mooi avontuur met zo'n opzienbarende auto in Frankrijk.

Zodra de pekel op de weg gestrooid wordt, gaat de auto in de stalling bij ons en dan heb ik tijd om aanpassingen te doen.

Mijn dochter Bobbie is trouwens ook dol op deze auto. Ze is vooral geïnteresseerd in de techniek. Hoe leuk is dat."

Tips voor liefhebbers van dit type?

"Als eerste de remmen updaten. Dat is een stuk relaxter cruisen."

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



Je zakelijke advertentie ook in de Wijkkrant?

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

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

Ondersteuning bij het voorbereiden van je nalatenschap of het afwikkelen van een erfenis. Antwoord op je vragen, klankbord voor de inhoud van je (levens)testament, begeleiding bij de afwikkeling van een erfenis, coaching bij je keuzes Bel of mail voor een afspraak 06-22795122, annet@bojang.nl

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

Altijd al willen schrijven? Kom schrijven! Ontwikkel je schrijfstijl, geef je tekst karakter. Authentiek en waarach-

tig. Bespreek je werk in een schrijversgroep; meld je aan voor een intensieve cursus www.schrijfschoolnijmegen.nl

Fotograaf! Mohanad is al meer dan 20 jaar fotograaf en maakt al jaren mooie foto's voor de Wijkkrant. Hij heeft onlangs zijn eigen foto/video-studio geopend. Hij fotografeert alles wat u wilt. Van bijzondere familiemomenten, portretten op posterformaat tot foto's van eten. Zowel binnen als buiten. Zelf zegt hij: "Together we create your Dreams." Mobiel 06-85454080 / Mohanad73ataya@gmail.com

Alternatieve zondagochtendviering Zinspiratie in Cordium 12-9 11.00 uur Op zondagochtend 12 sept. is er weer een Zinspiratie ontmoeting. Dit keer met begeleiding van Ellen Deimann (zang/lichaamswerk) en Dick Verstegen (zen). Kijk op de HFC-site. Opgave: jacobushees@gmail.com. 0653776474

Saray-praktijk. Hypnose- en energetische therapie zijn inzetbaar bij een groot aantal klachten/problemen: van stress/angsten en traumaverwerking

tot dwangmatig gedrag, bewustzijnsverruiming etc. www.saray-praktijk.nl, tel: 0611452378

Native speaker geeft Engelse les. Wil je je Engels verbeteren voor je werk, opleiding of hobby? Sarah King is gekwalificeerd, native speaker en ervaren in het geven van Engelse (ook online) training. 0630477093 sarahkingsenglish.nl

Spreek-/behandelkamer te reserveren, eventueel met behandelbank, in professioneel gebouw aan Groesbeekseweg in Oost. Voorzien van o.a. wachtkamer, airco, intercom. 0629044309

Coronakilo's, hoe kom je er vanaf? Het 1 op 1 Dieet met DollyWil je graag afvallen? Of lekker in je vel voelen? Mail, bel of app mij voor een afspraak! afvallen@1op1dieetmetdolly.nl, mob.nr: 06-25126908.

Inner Voice, therapie voor Mens en Dier/ Dierentolk. Neem gerust contact op voor een gratis kennismakingsgesprek. Zowel voor fysiek als mentale problemen. Tel. 0613460807, email: innervoice.nederland@gmail.com

Gezocht flexibele pedagogisch medewerker voor 24 uur per week. Ben je gekwalificeerd en wil je ons team komen versterken? Voor ons bijzondere kinderdagverblijf en BSO, zoeken we een invalkracht. We werken vanuit de antroposofie. We horen graag van je. Telefoon: 024 - 8443347

Open Dagen voor kunstliefhebbers. Vanaf 29-08 bent u welkom tussen 11 en 16u op afspraak, aanmelden op

Zakelijke advertenties

info@pauldeswaaf.nl. U krijgt dan de informatie over de locatie. Aantrekkelijke korting op de hele collectie.

Tijdens de 5e editie van de **Zeldzaam Mooi Markt** 5 september 2021 van 11:00 - 17:00 uur in het Valkhofpark kun je genieten van muziek, picknicken in het park en bijzondere activiteiten zeldzaammooi.com. Tel: 0627139083

Chi-Kung-lessen starten 13 en 15 september! Om 10.00 uur starten de cursussen CHI-KUNG (Qi Gong) in De Ark van Oost. De oefeningen laten je balans en verbinding ervaren. Info: a.hart12@upcmail.nl. Tel: 0243453393.

Kitmeesters is een bedrijf dat kitvoegen nieuw aanbrengt en oude kitvoegen vervangt. Kijk op onze website voor meer info: www.kitmeesters.nl. Gevestigd in Milsbeek. 0651609258

De loeplamp met led-verlichting van Ekesa. Beste Buurtbewoners van Nijmegen Oost, voor beter zicht en licht bij uw hobby's en/of dagelijkse bezigheden hebben wij van Ekesa de oplossing! Telefoon: 0618711068

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

Fan in beeld

Loes Wijnfels



Door teruglopende advertentie-inkomsten slinken de Wijkkrantsreserves snel. We begonnen daarom in 2020 een FAN-actie die meteen veel enthousiaste reacties opriep.

Marco van Thiel woont sinds 2000 na wat uitstapjes naar andere wijken weer in Oost. "Alles is hier op loopafstand te vinden, de wijk is warm en vrolijk. De betrokkenheid is groot."

Omdat hij altijd een Nee/Nee-sticker op de brievenbus had, kreeg Marco geen Wijkkrant. "Ik wist natuurlijk wel dat hij bestond en zag 'm ook wel eens ergens liggen, maar ik heb me er nooit zo in verdiept. Totdat ik onlangs, na wat tips van anderen, een oproepje op nijmegen-oost.nl plaatste voor een afscheidscadeau voor onze vertrekkende PostNL-bezorger Fred. Ik was blij verrast met de grote respons die dat opleverde."

Onlangs zag Marco bij zijn burens een Fansticker op de bus zitten en vroeg waar die voor was. Inmiddels is Marco Fan van Oost. "De Wijkkrant voegt net als de site echt iets toe aan onze wijk. Ik vind dat je dat moet ondersteunen." Want, zo zegt hij: *Zonder Wijkkrant...* was onze wijk een stuk minder gezellig."

Ook FAN van Oost worden? nijmegen-oost.nl/fan

Voor 10 euro per jaar draag je bij aan de Wijkkrant én krijg je een Fan-sticker voor de brievenbus, zodat hij elke maand gega-randeerd in de bus valt. Ook als je een Nee/Nee-sticker hebt.



Foto: Bert Hendrix

"Zonder Wijkkrant..."



de Wijkkrant voor Nijmegen-Oost
Jaargang 49

Versijnt maandelijks in: Altrade,
Galgenveld, Groenewoud, Hengstdal,
Hunnerberg, Kwakkenberg,
Ooijse Schependom, Berg en Dal
en Heilig Landstichting.

*De Wijkkrant versijnt dankzij ad-
vertentie-inkomsten en de inzet van vrijwilli-
gers. Gemaakt met liefde voor de buurt.*

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

EINDREDACTIE
Loes Wijffels

REDACTIE
Anna Bakker, Kor Goutbeek,
Eric Hendriks, Simone Kiebosch,
Wilmy Smeets, Marjon Spoorenberg,
Karin Veldkamp

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
Mohanad Ataya, Hans Hendriks,
Bert Hendrix, Marc van Kempen,
René Pennock, Kees Spoorenberg,
Anton de Wildt

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

OPMAAK
Ton Burgers, www.a-formaat.nl

DRUK
Janssen Pers, Gennep

BEZORGING
Door de bewoners van Oost!
Coördinator: Karin Veldkamp

REDACTIE
redactie@nijmegen-oost.nl

ADVERTEREN VOOR BEDRIJVEN
advertenties@nijmegen-oost.nl

DEADLINE VOLGENDE NUMMER
De uiterste datum om (prikbord)-
berichten, advertenties en de
agenda aan te leveren is donderdag
23 september 2021. Elke maand
bepalen we twee weken vóór het
uitkomen de inhoud van de krant.
Ruimte voor actueel nieuws is
beperkt. We verwelkomen je artikel
maar garanderen geen plaatsing.
Plaats het in elk geval op
nijmegen-oost.nl.

BEZORGING VOLGENDE WIJKKRANT
Uiterlijk zondag 2 oktober 2021,
uitgezonderd Nee/Nee-stickers
(natuurlijk wel die met FAN-sticker).

Geen Wijkkrant ontvangen?
Meld online je klacht op
nijmegen-oost.nl/geenkrant.
Er liggen veel exemplaren op
gratis afhaalpunten, check via
nijmegen-oost.nl -> bezorging

Loes Wijffels Column



Stil in mijn hoofd

Praten met de burens, klusjes in de tuin, wo-
nen tussen de dorpsbewoners, voor de bees-
ten zorgen, boodschappen doen in de kleine
supermarkt om de hoek, een boek lezen, sta-
ren in de verte: meedoen aan het leven van
mensen uit de streek heeft me altijd meer ge-
trokken dan de toerist uithangen, de plaatse-
lijke highlights bezoeken en souvenirs kopen.

Deze zomer poetste ik met mijn zus, die in de
Bourgogne woont, schattige Franse boerderij-
tjes en statige landhuizen vol brocante meubelen.
Klaar voor de volgende huurders; maar

al te vaak Nederlanders. Ik haalde
croissantjes en stokbrood bij de bakker,
poetste mijn Frans weer op en kookte
voor zus en zwager. Met de hond zwierf
ik door de velden en zag reeën, eek-
hoorns en dartelende jonge vosjes. 's
Nachts hoorde ik de roep van vele uilen. Ik
zag de boeren op het veld, druk met het oog-
sten van tarwe of rogge. Ze lieten hun machi-
nes grote rollen stro of hooi uitpoepen. De
zonnebloemen verloren langzaam hun felgele
kleur. De heuvels in de verte toonden in het
avondlicht trots hun pittoreske dorpsjes. In de
pikdonkere nacht keek ik naar de vallende
sterren.

De dag zien verstrijken is wat ik het liefste
doe: leven bij de dag met wat de dag brengt.
Niet teveel moeten. Het wordt in mijn hoofd
zo heerlijk stil. Het ultieme vakantiegevoel.

Inwoner van Oost

Pakketbezorger Fred neemt afscheid van de wijk

Donderdagmiddag 29 juli 15.00 uur. Restaurant Bollyfoods, dat speciaal voor deze gelegenheid haar deuren opende, loopt langzaam vol met buurtgenoten. Pakketbezorger Fred moet vanwege lichamelijke klachten stoppen met z'n werk. Het is zijn laatste dag, vandaag. Tegen 15.30u parkeert Fred zijn bus aan de overkant. Binnen wordt hij ontvangen met een warm applaus. Zichtbaar geroerd neemt Fred de aandacht en cadeaus in ontvangst. Een pakketbezorger met een sociaal hart. Fred bedacht altijd wel een slim plekje waar hij een pakketje kon achter laten als iemand niet thuis was. Zeker 30 mensen komen hem, na een oproep op nijmegen-oost.nl en een geslaagde posteractie, even persoonlijk bedanken. Even zovelen hebben al een enveloppe met inhoud achtergelaten. Fred voelt zich er wat door overdonderd. Ook de posters achter de vele ramen vond hij indrukwekkend. In vele straten hing zijn afbeelding, getekend door oud-Wijkkranttekenaar Frank Schijven.

Fred, bedankt, het ga je goed.
Foto: Bert Hendrix.





WINKELCENTRUM MOLUKKENSTRAAT



"Kwaliteit, service en winkelgemak in de buurt"

coop Walraven

Molukkenstraat 13 - 6524 NA Nijmegen

024 323 12 47 - info@coop.nl

Dagelijks verse producten en maaltijden uit eigen keuken bij Coop Walraven in de Molukkenstraat. Neem bijvoorbeeld de verschillende vers belegde broodjes met limonade, sap of een smoothie voor slechts € 4,50.

Een verse pizza, naar keuze, die je zelf nog even afbakt met hangop of neem een krakend verse salade met stukjes gebakken kipfilet, taboule en komkommer. Er zijn nog veel meer salades als

Quinoa met kip, broccoli, rogge en fruit. Natuurlijk is er ook een salade met tonijn of zalm en een salade met linzen, spinazie, rode ui, witte kaas, paprika en walnoot. De salade met kikkererwten, doperwten, komkommer, paprika, witte kaas, pijnboompitten en sla (bijna vega) willen we niet vergeten. Deze salades zijn er al vanaf € 3,75.



De bakkerij bakt elke dag heerlijke panini die op verschillende manieren belegd kunnen worden. Er zijn verschillende hartige snack broodjes zoals een vegetarisch saucijzenbroodje, te herkennen aan het V-raster of een bagel met gerookte zalm. Libanees flatbread, wraps, Schnitt broodjes, pompoenbroodjes en baguettes allemaal op verschillende manieren belegd in eigen keuken en al vanaf € 2,75

Dagelijks is er keuze uit een wisselend assortiment aan maaltijden, bijvoorbeeld met vis, vlees of vega! Maaltijden uit de Hollands keuken of Spaans, Italiaans en Oriëntaals. Al vanaf € 5,00. Vul het aan met een drankje of dessert en je hebt een complete en gemakkelijke maaltijd.

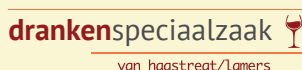
Dus bij Coop Walraven in de Molukkenstraat is het uit eigen keuken lekkerder en knetter vers!



WELKOM BIJ DE GROOTSTE COOP VAN NIJMEGEN



Beter Horen



ons winkeltje

www.winkelcentrummolukkenstraat.nl