

## Timmerlieden in de dop

Van 25 tot en met 28 juli vond voor de derde keer een Bouwkamp in de Kolpingbuurt plaats. Ongeveer dertig kinderen gingen met hout, hamers en spijkers aan de slag. Oude planken van sponsorbedrijf Berntsen en Braam vormden het bouw materiaal. Vijf fraaie huisjes waren het resultaat.

Elk bouwwerk heeft zijn eigen bouw-ploeg en begeleider. Peter Obbink is een van hen. Hij helpt niet alleen met de constructie, maar houdt ook de veiligheid in het oog. Een van zijn taken: de spijkers krom slaan die de meisjes en jongens door de planken heen getimmerd hebben. 'Door zo zelf met dat hout bezig te zijn leren de kinderen al doende wat wel en niet kan', zegt hij. 'En mooi om te zien is ook dat ze leren samenwerken.'

Tussen de middag is er een broodje voor de harde werkers. Drinken en chips ontbreken evenmin. De derde dag kan er

eventueel geluncht worden in de huisjes zelf. Dan zijn ze helemaal af: met een trappetje naar boven, een tafel met kleed en gordijntjes voor de ramen. En de muren zijn in de verf gezet. Het zijn nu echt huisjes om trots op te zijn.

Het is dan ook niet verwonderlijk dat sommige kinderen er moeite mee hebben als hun prachtige bouwsels op het eind van het bouwkamp weer met de grond gelijk gemaakt worden. 'Boos en verdrietig dat ze waren toen vorig jaar de DAR alles weer kwam slopen wat zij met zoveel enthousiasme hadden opgebouwd. We moesten ze gewoon

tegenhouden', vertelt een van de vele vrijwilligers uit de wijk die er mede voor zorgen dat het bouwkamp tot een succes wordt. 'Maar er zijn er ook die het slopen net zo leuk vinden als het bouwen', voegt Obbink er lachend aan toe.

Na al die arbeid hebben de kinderen op de laatste dag wel een uitje verdiend. Dit jaar ging het naar een grote speeltuin in Wijchen. Misschien dat daar een jongen zwaaiend op de schommel of een meisje hangend in het klimrek bij zichzelf heeft gedacht: ze kunnen me nog meer vertellen maar ik word later timmerman.

## Feest Muntenbuurt



Op 3 juli vond er in het kader van de zomeractiviteiten een kinderfeest plaats in de Ducaatstraat in de Muntenbuurt. Foto's hiervan zijn te vinden op [www.muntenbuurt.nl](http://www.muntenbuurt.nl)

## wijkrondeleiding

In verband met Nijmegen 2000 ben ik begonnen met een rondleiding door de buurt Hazenkamp/Groenestraat/St. Anna te schrijven. Ik ga die rondleiding nu doen op Zondag 18 September om 14.00 uur vanaf Groenestraatskerk. U zult versteld staan van wat er in de wijk te zien en wat er over de wijk te horen is. U hoeft zich niet aan te melden. Er zijn geen kosten aan verbonden. U kunt gewoon aansluiten

*Gijs Hoogenboom*



Fietskoerier Nijmegen

- > spoedvervoer binnen een uur
- > mailings in de regio
- > dagelijkse postbusservice

T 024-3244990 Willemsweg 209  
[www.fietskoerier-nijmegen.nl](http://www.fietskoerier-nijmegen.nl)

ASSURANTIEKANTOOR



DIEST & DREIS

Groenestraat 242 - 6531 JA Nijmegen  
Tel. (024) 356 82 42 - Fax (024) 355 88 88

# Willemskwartier is trots op de wijk

Na een hittegolf en tropische stortbuien in de dagen ervoor, scheen er een aangenaam zonnetje over de Trots-op-de-wijk-dag, de eerste zondag van juli. De sfeer op de Willemsweg was ontspannen en vrolijk. Om half twaalf was het al hartstikke druk. Terwijl sommigen in hun eerste ijsje happen en anderen in hun eerste pilsje, kringelen heerlijke etensgeuren uit alle windstreken door de straat. Een impressie.

Het lijkt wel of iedereen zijn huis heeft opgeruimd. Veel kramen zijn gevuld met oude en ook nog bijna nieuwe spullen: delftsblauwe beeldjes, vaasjes, kandelaars, porseleinen poppen, speelgoed en tweedehands kinderkleding. Daarnaast ook veel nieuwgoed. Pottenbakkerij De Mussepot heeft zelfgebakken aardewerk uitgesteld en grappige vogelhuisjes. Bij een volgende kraam vallen we voor de schattige geborduurde peuterspijkerbroekjes. Voor wie op zoek is naar een leuk sieraad, fraai lingersetje of make-up, is er keus te over. Alles voor schappelijke prijzen, de handel loopt goed. Eten is er in overvloed. Nu eens geen hamburgers, loempia's en frikadellen, maar kleurige exotische hapjes. De gevulde meloenen van Meltem vinden gretig aftrek. Menig buurtbewoner zit met zo'n meloentje of een versgebakken gevulde böreck op het terras van de snackbar. Jong talent van turnvereniging De Hazenkamp vertoont acrobatische kunsten. Het publiek vermaakt zich met een playbackshow, djembé spelers en country linedansen. Voor vijftig cent kun je je in Romeinse tuniek op de foto laten zetten. Dat is lachen, vooral voor de omstanders. Kinderen



Foto: Nico Schonewille

kijken hun ogen uit in de mobiele kinderboerderij met emoes, geiten met jonkies, brandganzen, een alpacar (een soort lama uit Peru), een shetlandpony met een gevlekt veulentje en deftige zwarte kippen. Ze mogen de konijnen aaien en zelfs de pony roskammen.

## Wij(k)-gevoel

Ook informatie is er te kust en te keur. Rob Jaspers deelt bij zijn De Gelderlander-bus themakranten uit over de wijk en de geschiedenis van

Nijmegen. Tandem probeert jongeren te interesseren voor haar zomertour en een vriendelijke medewerkster van het ouder- en kindcentrum (OKC) vertelt over de mogelijkheden voor kinderopvang in de wijk. Woningcorporatie Portaal legt argwanende wijkbewoners uit wat er voor en na de sloop te gebeuren staat: "Laat je niet ongerust maken door de gemeente of de krant, we vertellen jullie echt de waarheid." Aan het begin van de middag is er een officieel moment als Portaal, de gemeente en de nieuwe wijkraad hun samenwerking bekrachtigen met een handdruk. Ze zeggen alledrie toe de vernieuwing van de wijk in goed overleg ter hand te nemen. Is het Willemskwartier trots op de wijk terwijl de sloop op het punt staat te beginnen? Jazeker, en terecht! Zo'n kleurrijk, drukbezocht en 'keigezellig' evenement, waaraan honderden wijkbewoners een bijdrage leverden, komt echt niet overal van de grond. Wel jammer dat iemand aan het eind van de dag het goede wij(k)-gevoel verpest door een sloopwoning in de fik te steken.

Zie foto's Trots op de wijkdag [www.willemskwartiernijmegen.nl](http://www.willemskwartiernijmegen.nl)

**Kom onze vernieuwde winkel eens bekijken!**

Volledig assortiment biologische levensmiddelen



**De Natuurwinkel**  
Groenestraat 199  
Nijmegen  
024-3553492

## Colofon:

De OpWEG-krant is een uitgave van de bewonersorganisatie OpWEG uit het Willemskwartier, de Landbouw-, Kolping- en Muntenbuurt.

Redactie:  
Jamaa Himi, Ferry Blüm,  
Nico Schonewille

Redactie-adres: OpWEG  
Thijmstraat 157A,  
6531 CR Nijmegen  
[stichting.opweg@planet.nl](mailto:stichting.opweg@planet.nl)

Auteurs:  
Marij Smits, Cyril Lansink,

*de volgende opwegkrant  
verschijnt op 15 oktober*

# Een goed advies is het halve werk

## Professionele hulp bij afvallen

Eet gezond en beweeg meer. Voor mensen die last hebben van overgewicht is het vaak simpeler gezegd dan gedaan. Met hun Bureau voor voeding en beweging helpen gewichtsconsulente Mirjam Bouwens en fysiotherapeute Patty de Kleijn, beiden 41 jaar, de mooie woorden in echte daden om te zetten. Hun geheim: advies en begeleiding op maat.

Als startende ondernemers hebben ze een plek gevonden in het bedrijvencentrum aan de Groenestraat. Hun kantoor ademt een huiselijke sfeer. Het is een ruimte waarin het goed praten is. 'We willen laagdrempelig zijn. Mensen moeten hun verhaal durven vertellen. Een gewichtsprobleem staat niet op zichzelf, het heeft vaak emotionele en psychische oorzaken.' Na een uitgebreid intakegesprek wordt de cliënten verzocht een dagboek van hun eet- en bewegedrag bij te houden. Dat kan confronterend zijn. Maar voordat je iets kunt veranderen moet je eerst goed naar jezelf kijken. Je bewust worden dat je altijd een greep in de koelkast doet, als je alleen bent, dat is de eerste stap. Dan pas kun je ook leren dat te laten en in plaats daarvan bijvoorbeeld iemand te bellen.'

Het dagboek vormt de basis voor een op de persoon toegesneden advies. Realisme staat voorop. 'Het advies moet inpasbaar zijn in iemands

leven. Het heeft geen zin iemand te vertellen dat hij moet gaan zwemmen als hij helemaal niet van zwemmen houdt. Waar houdt iemand van, wat kan hij aan? – het is belangrijk om daar op in te spelen. Het gaat om haalbaarheid. Mensen moeten ervaren dat ze zelf echt iets kunnen bereiken. Beter kleine stappen vooruit dan een hoge irreële verwachting die alleen tot frustratie leidt.' De twee vrouwen schrijven ook geen diëten of afslankproducten voor. Die zijn niet alleen duur maar helpen doorgaans op de lange termijn ook nauwelijks als de achterliggende oorzaken van de eetproblemen niet worden aangepakt.

Anderhalf jaar bestaat hun bedrijfje nu. En het loopt heel goed. Een vliegende start dus. 'Maar daar ging wel een lange voorbereiding aan vooraf', zo stelt Bouwens vast. 'We hebben ons idee eerst heel goed uitgewerkt voordat we daadwerkelijk de deuren openen voor onze klanten.' Door aandacht in de media, verwij-

zingen van een huisartsenpraktijk en mond tot mond reclame vinden mensen de weg naar hun adviesbureau. Uit de wijk maar ook van verder. En van het een kwam het ander. Bouwens en De Kleijn zijn ook betrokken geraakt bij het nieuwe Flipje-stripboek. Thema: de nadelige gevolgen van te veel en te vet eten. Ze ondersteunen niet alleen de boodschap maar waken ook voor de verhaallijn. 'De tekst mag niet kwetsend zijn voor kinderen met overgewicht. Dan werkt zo'n strip averechts. Bovendien hopen we ook dat dit boekje niet alleen kinderen maar ook ouders raakt. Zonder hen is de levensstijl van kinderen immers moeilijk te veranderen.'

### Voor meer informatie:

Mirjam Bouwens 06-44606367,  
Patty de Kleijn 06-53141766 of  
[www.gewichtsadvis.nl](http://www.gewichtsadvis.nl)



### Verantwoord gewicht verliezen bij u in de buurt Stop het jojo effect

Rond de zomer maanden vliegen u de advertenties van afslankproducten en instituten om de oren. Zij beloven u de meest fantastische resultaten met zo min mogelijk inspanning. Was het maar zo eenvoudig.

Het bureau voor voeding en beweging werkt anders doordat we zowel de voeding als de beweging aanpakken. Dit doen wij op maat, helemaal toegepast op uw leven. Eten zonder te diëten en beweegadvies voor thuis of in de sportschool.

Dit alles bij u om de hoek want wij zijn gevestigd aan de Groenestraat 294. Wij hechten zeer aan privacy omdat wij begrijpen dat het een grote stap is om te praten over gewichtsproblemen. Een huiselijke sfeer helpt daarbij denken wij. Dat wij verantwoord werken blijkt onder meer uit het feit dat er inmiddels ook huisartsen naar ons doorverwijzen.

Bel voor een vrijblijvende en kosteloze kennismakingsafpraak.

Bureau voor voeding en beweging  
Groenestraat 294, 6531 JC Nijmegen  
Tel. 06-53141766 of 06-44606367  
[www.gewichtsadvis.nl](http://www.gewichtsadvis.nl)

## De enige echte:

[www.willemskwartiernijmegen.nl](http://www.willemskwartiernijmegen.nl)

Na de Kolpingbuurt en de Muntenbuurt heeft nu ook het Willemskwartier zijn eigen wijkwebsite. Denk wel aan de toevoeging nijmegen – zonder streepje - in het adres, anders zwalkt u wat doelloos over de digitale snelweg. Maar eenmaal thuisgekomen – 'tuus' op zijn Nijmeegs – lachen vertrouwde namen en gezichten u toe.

Wie alleen Willemskwartier.nl intikt op de computer, komt ook wel wat te weten. Bijvoorbeeld dat dit de website is van de broers Henk en Willy Willems uit Malden. Maar niets over de wijk. De combinatie met het zoekwoord Nijmegen brengt ons al dicht bij huis. Zo lezen we dat professionals in stadsvernieuwing zich voor 55 euro kunnen opgeven voor een rondleiding door onze wijk op 7 september a.s. "Ik doe het voor minder", roept mijn vriendin die meekijkt. Met [www.willemskwartiernijmegen.nl](http://www.willemskwartiernijmegen.nl) komen we eindelijk waar we wezen willen. Bekende namen verschijnen op het grasgroene openingsscherm: Opweg, Sportrijk, De Muus, De Haard... De meeste van deze doorklikpagina's zijn nog niet gevuld. Dat komt nog. Wel staat er al informatie op over de wijkraad en een heleboel foto's van de Trots op de wijkdag. Leuk zeg! De website moet nog groeien, maar de start is veelbelovend. Beheerder is digitaal trapveld De Muus. Elke organisatie of club in het Willemskwartier die er informatie op wil zetten of een eigen pagina wil, kan contact opnemen met Hans (tel. 8441473 of [st.demuus@chello.nl](mailto:st.demuus@chello.nl)).

# Mooie spullen voor een smalle beurs

Bijna was hun winkel aan de Willemsweg gekomen, maar het pand in de Heidebloemstraat was ruimer en ligt gunstiger. André Peters woonde jaren in het Willemskwartier en komt er vaak bij familie over de vloer. Niet zo vreemd dus dat een deel van zijn klanten hier woont. Samen met Mientje begon hij vijf maanden geleden 'De Buidel', een winkel voor in- en verkoop van tweedehands goederen.

Lampen, beeldjes, een slee, bedden, een bos siervlindertjes, potten en (nieuwe!) pannen, twee gokkasten, een wasmachine en een magnetron, speelgoed, boeken, elpees en singeltjes, beeldschermen... De Buidel puilt uit van alle denkbare huisraad. Vooral meubelen. In de winkel nodigen complete eet- en zithoeken uit tot een bakje koffie.

André en Mientje zijn startende ondernemers, de gemeente hielp met een lening. 'Deze winkel is een droom die we al heel lang willen verwezenlijken', zegt Mientje, 'eigenlijk al sinds we elkaar leerden kennen.' Ze gingen niet over één nacht ijs. De markt was hun leerschool. Eerst die in Wamel, dat liep niet. Maar op de grote markt in Tiel kregen ze de slag te pakken. Het werkt eenvoudig volgens André: als de economie daalt, groeit de tweedehands handel. En voor de rest komt

het aan op mensenkennis: 'Je moet inschatten wat mensen aanspreekt en wat ze daar voor over hebben. Onze klanten hebben meestal geen dikke beurs.' 'En kalm blijven', voor Mientje was dat de belangrijkste les van de markt. 'Je hebt mensen die het geld gewoon neertellen en pingelaars. Vaak valt er te onderhandelen, dat hoort erbij. Maar mensen die voor een dubbeltje op de eerste rij willen zitten, worden soms grof in de mond. Dat is minder.' Maar op het eind is iedereen gewoon blij met een aankoop.

Regelmatig gaan ze 'op route' voor nieuwe handel. Vaak zitten mensen na een verhuizing omhoog met overtollige of dubbele spullen. Ook via internet worden inboedels te koop aangeboden. In Nijmegen halen Het Goed en Stichting Overal verkoopbare spullen gratis op. De Buidel betaalt

ervoor. 'Daar moeten mensen zich geen marktprijzen bij voorstellen', haast Mientje zich te zeggen, 'want dan gaan we ze teleurstellen.' Laten we zeggen dat je er een zakcentje aan overhoudt. André en Mientje maken zich ook zelf geen illusies over hun verdiensten: 'Van deze handel word je niet rijk. Alleen als er onverwacht iets heel kostbaars tussen de spullen zou zitten, maar die kans is miniem. Nee, voorlopig zijn we dik tevreden dat we ervan kunnen leven. We hebben er allebei onze baan in het ziekenhuis voor opgezegd (zij in de catering, hij in het transport). Dus we geloven erin en we gaan ervoor.'

**De Buidel**, Heidebloemstraat 45.  
Geopend van 11.00-18.00 uur  
(ma. vanaf 13.00 uur, za. tot 17.00 uur).



**In-verkoop tweedehands complete inboedels & kleingood**

**De Buidel**

**tweede handsmeubelen  
complete inboedels**

**voor al uw verkoop bel ons**

Heidebloemstraat 45 Nijmegen      Telefoon 06-46149709

Openingstijden: 11.00 uur - 18.00 uur

## Zomer 2005: er is nog van alles te doen

### Augustus

- Dinsdag 23 augustus. Karting & Adventure van 15.00 tot 20.00 uur op het terrein van Anac, Energieweg 102. Het toegangkaartje van € 2,50 kun je gebruiken voor de adventurebaan, bungee-trampoline, schiet-saloon, body arts, playstation, radiografische autorace, spacebikes, karten en nog meer.
- Maandag 22 augustus is er een Spellendag in speeltuin Beetsplein, Willemskwartier

### September

- Donderdag 1 september feestelijke opening koffieochtend ouder-kind-centrum Mengelmoes in De Haard. Natuurlijk mag je kleine kind mee. Inlichtingen: Anita of Anneke (tel. 8440791) of bij Fatma van de Vrijbouter (tel.3551376).
- Vrijdag 2 september start kleuterclub De Dwergjes weer (4 t/m 6 jaar) bij OKC Mengelmoes. Knutselen en spelen voor € 0,25 per keer. Stempelkaart € 2,-
- Dinsdag 6 september start in De Haard een jongerenclub voor jongens en meisjes die afgelopen jaar in groep 8 zaten. Van 19.00 tot 20.30 uur, € 1,- per keer.
- Zaterdag 10 september is er een buurtfeest in en voor de Muntenbuurt.

*Stichting Opweg, het Knelpuntenfonds en de Opweg-krant zijn te bereiken op:*

*Thijmstraat 157A  
6531 CR Nijmegen  
telefoon: 3505140*

*email: stichting.opweg@planet.nl*

*Nieuwe aanvragen in te dienen voor 1 oktober*