

DE HEISTAL

HATERTSE

GROOT

WIJKBLAD VOOR DE HATERTSE HEI & GROOTSTAL



Simpelveld Zuid Limburg

Evers Janssen tweewielers



- Verkoop van fietsen en accessoires
- Stadfietsen, Elektrische fietsen en Kinderfietsen
- Reparatie op afspraak, zelfde dag gereed
- Gratis haal- en brengservice
- Gratis leenfiets bij reparatie

Leverancier van onder andere:



Batavus



Cortina



Gazelle



Union



Loekie



Alpina



Bike Fun



Kanunnik van Osstraat 2A
6525TX Nijmegen www.ejtn.nl
Tel: 024-3552015 info@ejtn.nl

Dinsdag t/m Vrijdag: 09:00 - 18:00
Zaterdag: 09:00 - 16:00
Zondag t/m Maandag: Gesloten

BELASTINGAANGIFTE?

Voor u kan het leuker en makkelijker!



**schouten
fiscaal**

Kijk op www.schoutenfiscaal.nl
of bel 06 - 22 99 05 20

Jolanda Schouten - van Baarsen RB
Belastingconsulente
Heiweg 212
6533 PH Nijmegen

Anneke Postma
Uitvaartverzorging



Met veel zorg en een goed gevoel heb ik afgelopen jaar mijn uitvaartonderneming overgedragen aan Claudia Rossen. Ik dank u allemaal voor het jarenlange gestelde vertrouwen in mij. - Anneke Postma

Achter iedere traan van verdriet,
schuilt een glimlach van herinneringen...



Claudia Rossen

UITVAARTVERZORGING

Dag & nacht bereikbaar: 06 - 223 824 04
www.rossenuitvaartverzorging.nl



Advertentietarieven en -formaten 2023

Advertentiekosten per editie (excl. 21% BTW)

Pagina	Formaat hoogte	Formaat breedte	Kosten
1/1 pagina (staand)*	272 mm	190 mm	€ 252,00
1/2 pagina (staand)*	272 mm	92 mm	€ 126,00
1/2 pagina (liggend)*	134 mm	190 mm	€ 126,00
1/4 pagina (staand)*	134 mm	92 mm	€ 63,00
1/4 pagina (liggend)*	65 mm	190 mm	€ 63,00
1/8 pagina (staand)	65 mm	92 mm	€ 31,50
1/8 pagina (liggend)	30 mm	190 mm	€ 31,50
1/16 pagina (liggend)	30 mm	92 mm	€ 16,80

Enmalige opmaakkosten voor het, door ons, maken van de advertentie € 50,- (excl. 21% BTW)

* Bij een jaarcontract van minimaal 1/4 pagina 10% korting.

Het jaarcontract wordt automatisch verlengd. Opzegging één maand voor afloop van contract.



Colofon

Wijkblad De Heistal is een uitgave van de gelijknamige stichting, mede mogelijk gemaakt door subsidie van de gemeente Nijmegen, en wordt verspreid in de wijken Hatertse Hei & Grootstal, omsloten door de straten Grootstalselaan, Hatertseweg, Slotemaker de Bruineweg en Sint Annastraat.

Kopij voor Wijkblad De Heistal dient in Word-bestand aangeleverd te worden.

Foto's apart aanleveren in JPG-formaat minimaal 300 DPI.

Oplage: 4.100 exemplaren

Bestuur:

Jos van Gelder (voorzitter/fotograaf)

Erik Rutgers (penningmeester)

Anna Kunen (secretaris)

Wim Smitjes (acquisitie)

De redactie bestaat uit:

Carla Boves

Dorite Claassen (eindredacteur)

Fred uit het Broek

Joke Snijders

Layout en website:

Bart van Munster

Aan dit nummer werkten mee:

Anthoon Lucas Budel, Bart Janssen, Basis-school De Kleine Wereld, Bettine Winters, Bindkracht10, Brandweer, DAR, Erik van Benthum, Frans Sijben, Gemeente Nijmegen, Gerrit Steunebrink, Harrie Kamphuis, Hiday, Joost Wanders, Jos van Vliet, Leo Venderbosch, Mandy Spoeltman, Marije de Haan, Nel van Ruijven, Rene Driessen, Sterker Social Werk

Aanleveren kopij:

redactie@deheistal.nl

Aanleveren advertenties:

advertenties@deheistal.nl

Klachten bezorging:

06 - 40337942

Deadline aprilnummer:

maandag 6 maart 2023

De redactie behoudt zich het recht voor kopij aan te passen, in te korten of zonder opgave van reden te weigeren. Ingezonden kopij valt buiten de verantwoording van de redactie.

E-mail met kopij of een advertentie, waarvan wij het vermoeden hebben dat die een virus bevat, wordt niet geopend.

Drukwerk: Benda druk & print Wijchen

In dit nummer:

Colofon e.d.	3
Winter Wensboom	4
Nieuwjaarsbijeenkomst	4
Vet Lekker	5
Oproep	6
Uitstel nieuwbouw Hiday	6
Koolmonoxide	6
Nijmegen blijft in beeld	7
Nieuw: Yoga in Nijmegen	9
Oud '22 en Nieuw '23	9
De Kleine Wereld	10
Wijkraad Hatertse Hei	11
Het weggeefkastje in de Schakel	11
Buddyzorg zoekt vrijwilligers	12
Wijkraad Grootstal	13
Even voorstellen: Erik van Benthum	15
Pinnen in onze buurt	15
Wonen in Grootstal...	16
Hatertse Keien en Grootstalmeesters	17
Gemeente Nijmegen: energiekosten	18
Villa Kakelbont	18
Samen voor uw voeten (deel 2)	19
Na Qatar: ik wil Marokkaan worden	20
OUDE=IN	21
Slaap	23
Bart Janssen deelt herinneringen	24
De Lourdeskerk gaat sluiten	24
Activiteitenpagina	25
Gft, daar winnen we mee!	26
Column Joost Wanders	28
Repair Café	28
Buurtgezinnen zoekt...	28
Aanmelden kan weer	29
20 jaar in de wijk	30
Struinbulletin	31
Een bijzondere ontmoeting	32
Kid's Zone	32
Agenda De Schakel	33
Belangrijke telefoonnummers	34
Biebpagina	35

Redactioneel

Beste lezer(es),



Als de dagen lengen, gaat de winter strengen! Het is een aloude volkswijsheid en weerspreuk. Zoals we echter weten komen weerspreuken bij lange na niet altijd overeen met de werkelijkheid. Hoe zit het met deze weerspreuk? Zou die deze winter ook nog uitkomen? Het kan nog met gemak, dat zagen we enkele jaren geleden. In februari kwam er toen nog een aardig pak sneeuw uit de hemel vallen! Prachtig hoor zo'n wit tapijt, maar ik kijk al stiekem uit naar het voorjaar met de krokussen en sneeuwklodjes die de lente inluiden en niet te vergeten de prachtige bloesem aan de bomen. Daar moeten we nog wel even op wachten.

Nu weer terug naar het wijkblad dat voor u ligt. We hebben weer met veel plezier geprobeerd voor u een gevarieerd blad samen te stellen. Er waren voor dit nummer veel artikelen binnen gekomen. Om die reden is helaas niet alles geplaatst en hebben we een keuze moeten maken. Enkele artikelen zijn verschoven naar het aprilnummer.

In dit nummer vertellen twee ondernemers hun verhaal, meldt een ondernemer dat zijn bedrijf dit jaar 20 jaar bestaat, maakt u kennis met de stichting 'Nijmegen blijft in Beeld', vragen wij uw hulp om De Heistal nog mooier te maken en leest u hoe belangrijk slaap is voor uw gezondheid. Dit is nog lang niet alles; er valt nog veel meer te lezen. Dat mag u zelf gaan ontdekken. Ga er lekker voor zitten en lees!

De eerste maand van het jaar is altijd spannend. Zijn onze adverteerders weer bereid om te adverteren? Ja, zo blijkt uit de reacties. Als dank daarvoor is besloten om in deze dure periode de tarieven voor de advertenties dit jaar niet te verhogen.

Dorite Claassen, eindredacteur

Planning De Heistal 2023

Uitgave	Deadline kopij	Bezorgen vanaf
April	maandag 6 maart	di 11 april
Juni	maandag 1 mei	ma 5 juni
Augustus	maandag 3 juli	ma 7 augustus
Oktober	maandag 4 september	ma 9 oktober
December	maandag 6 november	ma 12 december

Op onderstaande locaties kunt u een exemplaar ophalen, mocht u geen exemplaar hebben ontvangen of niet in het bezorggebied woonachtig zijn.

- Wijkcentrum de Schakel, Archimedesstraat 9
- Bibliotheek Muntweg 207
- Bibliotheek Hatert Couwenbergstraat 20
- Restaurant bij de burelen (Park Malderborgh)

De Winter Wensboom in de Marconistraat

Op 21 december – de kortste dag van het jaar – werden op de hoek Archimedesstraat/Marconistraat de lichtjes in de Winter Wensboom aangestoken! Een feestelijke gebeurtenis, waar heel veel voorbereiding aan vooraf was gegaan.

Het idee kwam van Hannie van der Meer en Bianca Bolwerk, beiden van Bindkracht10. Zij werden daarbij ondersteund door Desiree te Dorsthorst die als stagiaire o.a. betrokken is bij "Van Tuin tot Bord". Omdat er, waarschijnlijk mede in verband met de hoge energiekosten minder kerstverlichting in de buurt werd verwacht, ontstond het plan de grote boom om te toveren tot een Winter Wensboom, waar alle bewoners van Nijmegen-Zuid hun wens voor elkaar of zichzelf zouden kunnen ophangen. Medewerkers van de Gemeente Nijmegen hebben met behulp van een hoogwerker twee dagen gewerkt om al die lampjes in de boom te verdelen. Met een sprookjesachtig resultaat.

Op die 21^e december werd voor alle aanwezigen een heerlijk soepje verwarmd boven een houtvuur, was er muziek en zang, en spelletjes voor de kinderen. Daarnaast waren er twee sportcoaches voor jong en oud om samen onder de boom de (koude) spieren los te maken.

Deelnemers aan de wekelijkse bijeenkomst van "Van Tuin tot Bord" hadden hun wensen al op papier gezet en ook de kinderen van basisschool De Kleine Wereld hadden blijkbaar nog genoeg te wensen. Er bleef echter nog volop ruimte over voor de wensen van de buurtbewoners. Zo ontstond in onze wijk tijdens de donkere dagen van het jaar in een mooie plek om samen te komen en naar elkaar te luisteren.

Tekst: Carla Boves

Foto: Jos van Gelder



Op zondag 8 januari jl. was het eindelijk zover. Na de jaren van Covid19 kon en mocht buurtvereniging "De Terrassen" weer een Nieuwjaarsbijeenkomst houden.

Mede dankzij de subsidie van het 4-wijkenfonds en de vele hulp die we kregen tijdens het opbouwen is het een groot succes geworden. Vele `nieuwe `buurtbewoners waren aanwezig en konden kennismaken met elkaar en met de "oudgedienden".

Iedereen had zijn eigen hapje en drankje meegenomen en er werd gezellig gesproken en de laatste nieuwtjes werden uitgewisseld. Ook het opruimen ging gemakkelijk en snel.

Dat het een succes was bleek uit de vraag wanneer er weer iets georganiseerd gaat worden.



Nog meer gezonde en VetLekkere kindermenu's op de kaart in Nijmeegse restaurants

Een wrap die je zelf mag vullen met groenten en gezonde sausjes, een vegetarische hamburger of een box gevuld met een gezonde kipnugget en knapperige groente. Dit zijn een aantal gerechten die kinderen samen met koks hebben bedacht tijdens het project Zet VetLekker op de Kaart.

Kindermenu's in restaurants aantrekkelijker, gevarieerder én gezonder maken met de input van de kinderen zelf. Dat is waar het hier om draait. Afgelopen voorjaar ging een nieuwe editie van Zet VetLekker op de kaart van start met vier restaurants en vier activiteitenpleinen van Bindkracht 10.

Tijdens een brainstormsessie met een groep kinderen van Activiteitenplein Het Kleurrijk ging Thomas Heijl van Freddy's op zoek naar een gezond kindermenu voor in zijn restaurant. "De volgende keer zie ik jullie bij mij in het restaurant, welk gezond en lekker gerecht ga ik dan voor jullie maken?" Willen jullie me hierbij helpen?"

Een paar weken later waren de kinderen te gast bij Freddy's en mochten ze proeven van de Kleurrijke Box, gevuld met een gezonde kipnugget, aardappel en knapperige groenten. Dat was een groot succes. "De kok heeft goed naar ons geluisterd", zei een van de kinderen. "Dit is precies wat we lekker vinden, maar

dan gezond".

De overige restaurants die vorig jaar hebben meegedaan zijn De Industrie en BUUV. Beiden hebben gezonde voeding en smaak hoog in het vaandel staan. Kinderen van activiteitenplein Aquamarijn hebben kok Jeroen Boom van de Industrie veel tips gegeven, waar hij mee aan de slag is gegaan. Binnenkort staat daar een vegetarische hamburger op de kaart. Kinderen uit de wijk Grootstal hebben samen met Ellen Barten, eigenaar van BUUV, de tafel vol gezet met veel gezonde en kleurrijke gerechten, waar iedereen uit kon kiezen. De kinderen mochten ook een kijkje in de keuken nemen en hielpen enthousiast mee met koken en



in de bediening. Op de nieuwe kaart kan iedereen een volkoren wrap bestellen, met keuze uit diverse toppings.

Eind vorig jaar is restaurant De Limus gestart samen met kinderen van De Zonnewende. Eigenaar van De Limus, Manuel Janssen, is erg enthousiast over het project en wil samen met de kinderen gaan koken. Hij daagt de kinderen graag uit om veel smaken te proeven, ook van groenten die je misschien niet goed kent.

Manuel Janssen "Als je maar durft te proeven, dan lust je vaak meer dan je denkt."

Dit jaar start weer een nieuwe editie van VetLekker.

Wat is VetLekker?

Lekkere, gevarieerde én gezonde kindermenu's, waar Nijmeegse kinderen en koks samen aan gewerkt hebben: dat is Zet VetLekker op de kaart! In het voorjaar van 2019 vond de eerste editie van dit project plaats. Vanuit 'Groen, gezond en in beweging' brengen we verschillende partijen bijeen, waaronder basisscholen, studenten van de Radboud Universiteit en de HAN, bedrijven en natuurlijk restaurants. Vanaf 2020 is ook Jong Leren Eten betrokken bij VetLekker.



OPROEP!

Een wijkblad maken is leuk en nog leuker is het als je dit met een team kan doen. Daarom bij deze een oproep voor enthousiaste schrijvers, meedenkers en tipgevers.

Vind je het leuk om aan het wijkblad mee te werken, stuur dan een e-mail naar de redactie: redactie@deheistal.nl. Leeftijd speelt geen rol. Wij streven naar een blad voor alle leeftijden, dus ook voor de jongeren in de buurt. En niemand kan beter voor jongeren schrijven dan jongeren zelf.



Wij zijn ook nog op zoek naar een nieuwe bezorger. Heb je wat tijd over en ben je graag buiten, meld je aan bij de redactie@deheistal.nl. Je krijgt er ook nog een kleine vergoeding voor.

Uitstel nieuwbouw Hidaya

Tijdens een overleg met de wethouders van de gemeente Nijmegen hebben wij samen besloten om de nieuwbouw voorlopig on hold te zetten i.v.m. de hoge financiële risico's die er op dit moment zijn in de bouwwereld. Wij zullen in gesprek blijven met de gemeente over onze permanente huisvesting en de nieuwbouw op de locatie die de gemeente ons heeft aangeboden. De komende twee jaar zullen wij op onze nevenlocatie aan de Akkerlaan blijven en ook uitbreiding krijgen totdat wij onze permanente nieuwbouw hebben gerealiseerd.

Brandweer maakt inwoners alert op gevaren koolmonoxide

Koolmonoxide

Koolmonoxide (CO) is een geur- en kleurloos gas. Het komt vrij bij (onvolledige) verbranding van fossiele brandstoffen. Voorbeelden hiervan zijn hout en gas. Je kunt een koolmonoxidevergiftiging krijgen doordat er een onvolledige verbranding plaatsvindt, maar ook door afvoerkanalen die beschadigd, verouderd of niet goed aangebracht zijn.

Voorkom gevaarlijke alternatieven

Nu bij veel mensen de kachel weer aangaat, willen we onze inwoners extra attenderen op dit gevaarlijke gas. Daarnaast zien we de trend dat mensen op zoek gaan naar alternatieve manieren van verwarmen, zoals de zelfgemaakte 'bloempot-kacheltjes'. Deze manieren van 'verwarmen' zijn brandgevaarlijk, ongezond en leveren ook een extra risico op koolmonoxidevergiftiging op.

Voor iedereen: www.co-wijzer.nl

Brandweer Gelderland-Zuid verwijst inwoners naar www.co-wijzer.nl, een website waar alles te vinden is over CO. Met onder andere een test om te bepalen hoeveel CO-melders in je woning nodig zijn. Ook is er informatie te vinden over ventileren en over de juiste plaats van CO-melders, want daar zijn nog veel misverstanden over.



Basisschool Hidaya heeft voorlopig (helaas) nog 2 locaties. Zowel op de Heiweg als op de Akkerlaan zijn we te vinden. In het kader van het schoolthema "techniek" hebben we contact gezocht met een aantal kunstenaars die ook op hetzelfde terrein werkzaam zijn aan de Akkerlaan. Leuk om nu de lessen over techniek te koppelen aan een bezoek. We zijn al een tijdje 'buren', maar geen idee wat daar gebeurt. De kinderen kijken soms verwonderd door de ramen, dus een goed moment om eens kennis te maken dachten wij! De groepen 5, 6 en 7 hebben inmiddels al een bezoek gebracht aan Chris de Geus (maakt leren tassen), BIOMA (bio imagineering lab), Wil van Lamoen (collages en schilderijen) en Jac Splinter (glas in lood). Zij vertelden vol enthousiasme over hun technieken en wat hun werk inhoudt! De kinderen genoten van de verhalen. Wellicht krijgt dit nog een vervolg in de toekomst met wat workshops later dit jaar. Wat fijn dat deze bevlogen mensen open stonden om ons te ontvangen! Onze hartelijke dank daarvoor!

'Nijmegen blijft in Beeld'

Ik neem u mee naar het jaar 1984. In dat jaar op 22 februari gaf Ab Uijen bij de historische vereniging Numaga een lezing in het kader van de herdenking van het bombardement op Nijmegen. Daarbij werden enkele Polygoonjournaals uit die tijd vertoond. Het was om die reden dat Nol Smit en David Mulder, die deze lezing bijwoonden, besloten op zoek te gaan naar meer filmmateriaal over de geschiedenis van Nijmegen. Zo is het allemaal begonnen. En nu, bijna 40 jaar later bezit de Stichting Nijmegen Blijft in Beeld (verder te noemen NBIB) één van de grootste particuliere filmcollecties van een stad en diens omgeving in Nederland. Dit vertelde Ineke Martin mij tijdens het gesprek dat ik recent met haar had. Zij is enthousiast bestuurslid en aanspreekpunt van NBIB.

Actie

Voor de aanschaf van alle polygoons destijds, was een bedrag van f 50.000,- nodig. Om dit bedrag bijeen te krijgen werd een actie gestart om donateurs te werven. Voor een symbolisch bedrag van f 19,84 werd je donateur en ontving je een certificaat. De actie liep als een trein, het benodigde bedrag werd in een mum van tijd bijeengebracht en de polygoons werden aangeschaft.

NBIB is een particuliere stichting die bewegend beeld verzamelt van Nijmegen en omstreken, zoals Bemmelen, Oosterhout, Wychen, Overasselt en Malden. Soms komt er zelfs materiaal uit Kranenburg en Kleef. Inmiddels is er een omvangrijk netwerk opgebouwd en bezit NBIB films die particulieren, bedrijven en instellingen hebben geschonken. De stichting koopt echter ook regel-



matig beelden, o.a. van het Polygoonjournaal en het Imperial War Museum.

Vaak moeten de beelden voordat ze worden getoond bewerkt of gerestaureerd worden. De films worden omschreven en deze teksten worden opgeslagen in een archiefsysteem. De filmblikken worden opgeslagen in de koude kluis die zich in het Regionaal Archief Nijmegen bevindt. Dit alles wordt gedaan door deskundige vrijwilligers die dagelijks op het Arsenaal nr. 14 in Nijmegen te vinden zijn. Op dit adres is namelijk de "werkplaats" van de stichting gehuisvest.

Film in de Vereniging

Misschien heeft u weleens een flyer van NBIB gezien met de aankondiging van een filmvoorstelling in de Vereniging. Het tonen van (historische) bewegende beelden over Nijmegen en omgeving is namelijk een van de doelstellingen van de stichting. Deze films hebben jaarlijks een ander thema en zij kunnen nog steeds rekenen op veel belangstelling.

Dit jaar staat de film in het teken van het 100-jarig bestaan van de Radboud Universiteit. Vanaf augustus 2022 tot maart van dit jaar is NBIB volop bezig met de voorbereidingen hiervan. De filmvoorstelling vindt plaats op 3 april a.s. Donateurs ontvangen twee gratis kaarten. De overige plaatsbewijzen worden verkocht.

Scannen

Door derden films te laten scannen ontvangt NBIB ook weer nieuw materiaal over Nijmegen en omstreken. Zijn het films met materiaal uit Nijmegen en omgeving, dan worden die gratis gescand mits ze mogen worden opgenomen in de collectie. Overige films kunnen ook worden gescand, waarbij vooraf een vrijblijvende offerte wordt gemaakt.

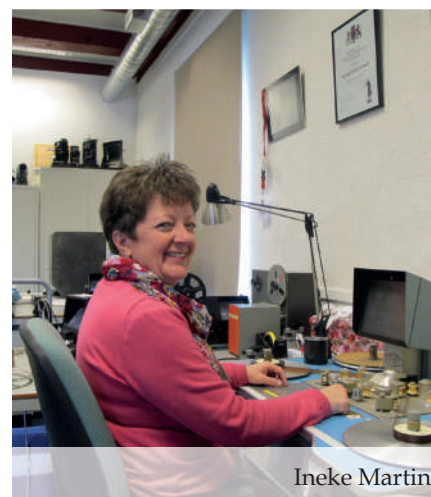
Films gezocht

NBIB blijft op zoek naar nieuw en oud bewegend materiaal van Nijmegen en omgeving.

Misschien heeft u ook nog (oud) filmmateriaal liggen: denk dan eens aan NBIB. Ze zijn er heel blij mee.

Tekst: Dorite Claassen

Foto's: Ineke Martin



Ineke Martin

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

PETERS
keukeninterieurs
est. 1985

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

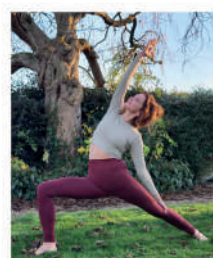


St. Jacobslaan 90 Nijmegen
Tel. (024) 3552220
www.peterskeukens.nl

Lid van
BOUW GARANT

 **AANNEMERSBEDRIJF**
W.G.M. SANDERS
Nieuwbouw Verbouw Onderhoud

Heiweg 171-171A T: 024 - 355 41 55 E: info@wgmsanders.nl
6533 PB Nijmegen F: 024 - 355 82 72 I: www.wgmsanders.nl



MANDY
YOGA
NIJMEGEN

ELKE MAANDAG VAN
19.00-20.15
START: 30 JANUARI 2023

NIJMEGEN
YOGA IN
HATERT

Je kunt elk moment instromen

Proefles: € 8,-
Losseles: € 13,-
10 lessen: € 115,-

Adres: Fysio Hatert
locatie Zonnebaars
Irene Vorrinkstraat 407

Aanmelden:
spoeltman1412@gmail.com

Mandy Spoeltman
Insta: yogamandymandy
FB: mandyspoeltman



Stomerij Swagemakers

Wij reinigen voor u:
- Kleding
- Bruidskleding
- Dekbedden/dekens
- Gordijnen
- Vloerkleden

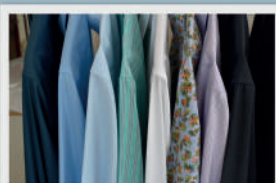


Tevens hebben wij een
overhemden strijkservice

van Peltlaan 190
6533 ZT Nijmegen
024-3551948

Openingstijden:
maandag 09.00-17.45
dinsdag 09.00-17.45
woensdag 09.00-12.00
donderdag 09.00-17.45
vrijdag 09.00-17.45
zaterdag 09.00-12.00
zondag gesloten

In avond op afspraak



Nieuw: Yoga in Hatert

Vanaf 30 januari 2023 wordt er elke maandag yogales gegeven door Mandy Spoeltman van Mandy Yoga Nijmegen. De les wordt gegeven bij Fysio Hatert, locatie Zonnebaars, Irene Vorrinkstraat 407, Nijmegen. Het gaat om vinyasa flow, hierbij doe je achter elkaar een flow aan oefeningen op het ritme van de ademhaling. Hierdoor heeft het een kalmerend effect op je ademhaling. Het maakt je sterker en flexibeler.

De lessen worden gegeven door Mandy Spoeltman. Mandy is danseres en dansdocent geweest. Met veel plezier heeft ze zo'n 15 jaar les gegeven in streetdance, zumba en salsa. Zoals bij het Radboud sportcentrum en een salsaschool in Uden. Na de komst van haar dochter 10 jaar geleden is ze gestopt met lesgeven en is ze voor haar plezier blijven dansen en yoga gaan beoefenen. Ze begon aanvankelijk met yoga om haar souplesse te houden

maar al snel merkte ze dat ze ook in haar hoofd rustiger werd en meer energie kreeg. Yoga werkt door in je hele systeem, heerlijk voelt dat. Eind vorig jaar heeft ze een docentenopleiding van 10 maanden afgerond waarbij naast yoga ook meditatie, filosofie en anatomie aan bod kwamen. Het begon ook weer te kriebelen om les te geven, nu ook onder haar eigen naam, Mandy Yoga Nijmegen.

Mandy is geboren en getogen in Hatert; ze woont samen met haar dochter in de edelstenenbuurt. Dat ze bij Fysio Hatert, locatie Zonnebaars start is een mooie kans. Het ligt centraal. Mensen uit Hatert, Grootstal en Hatertse Hei hoeven niet ver te fietsen. De ruimte is precies groot genoeg; ze wil graag een geborgen sfeer creëren.

De eerste les is gestart op 30 januari van 19:00 tot 20:15 uur. Instroming is altijd mogelijk.

Iedereen is welkom, van beginners tot gevorderden. De les wordt rustig opgebouwd met een korte meditatie, daarna volgen de oefeningen (asana's) waarbij diverse opties worden gegeven hoe deze uit te voeren, daarna volgt de eindontspanning.

Mandy Yoga Nijmegen
Irene Vorrinkstraat 407
(Fysio Hatert)
6535 NB Nijmegen

Kosten: 1 proefles € 8,-, losse les € 13,- en 10 rittenkaart (15 weken geldig) € 115,-.

Aanmelden kan via email spoeltman1412@gmail.com

Mandy is op dit moment bezig met een website: mandyyoganijmegen.nl, ze is ook te vinden op instagram: [yogametmandy](https://www.instagram.com/yogametmandy).

Tekst: Mandy Spoeltman

Oud '22 en Nieuw '23

Ook zo genoten van het rustige Oudjaar? De gemeente Nijmegen had een verbod ingesteld op het afsteken van vuurwerk. Het was moeilijk om aan knalvuurwerk te komen. Wat lonkte was een avondje van spelletjes, oudjaar conferences, bubbeltjes en olieballen. Net als onder COVID.

Op mijn fietstochtje terug van het olieballen halen zag ik hele sierwerkpakketten uit achterbakken van auto's geladen worden. Omdat het toch verboden was om vuurwerk af te steken, werd het maar de hele dag gedaan: op allerlei plekken. Klokslag 12 uur in de nacht van 1 op 2 januari werd er nog een kleine show afgeschoten van de flat aan de St. Jacobslaan: die liepen nog 24 uur achter.

Ach, het moet gezegd. Minder knalvuurwerk was wel lekker.

En ook de pakketten siervuurwerk deden het goed om 12 uur. Met een uurtje of twee leek het wel gedaan.

Mooier waren nog de kleine ploegjes die de volgende dag op 1 januari in de weer gingen om afgeknald vuurwerk op te ruimen. Geen ploegjes die op zoek waren naar wat er eventueel nog te 'verknallen' bleef, maar kinde-

ren met ouders die troep aan het opruimen waren. Een mooi begin van '23.

Hoe was het ook al weer? Het afsteken van vuurwerk levert evenveel CO₂ op als alle (vracht)auto's in Nederland in een half jaar verstoken....

Tekst: Fred uit het Broek



Foto: De Gelderlander



De Plusgroep van de Kleine Wereld

Op de Kleine Wereld hebben we ook een Plusgroep die één keer per week samenkomt. In de Plusgroep zitten leerlingen van groep 4 t/m 8, die op welk gebied dan ook wat extra uitdaging kunnen gebruiken. In de eerste helft van het schooljaar hebben we al veel interessante dingen gedaan. Zo leerden we bijvoorbeeld over het lichaam en hielden de leerlingen daar zelf een presentatie over. Ook bespraken we feestdagen in verschillende culturen en religies.

Daarnaast hebben de kinderen een stoel van krantenpapier gemaakt waar je echt op kunt zitten, bouwden de hoogste torens van spaghetti en deden de egg drop challenge. Hierbij ging het zowel om het leren van bouwtechnieken als over doorzetten. Kortom, het waren leuke, leerzame lessen en we kijken uit naar nog meer projecten in het nieuwe jaar!



Kerst op De Kleine Wereld

In groep 4 zijn we gezellig bezig geweest met kerst. We hebben erg mooie kerststerren geknutseld en deze schitteren op onze ramen. Ook hebben we leuke kerstliedjes geleerd: Rudolf dat is een rendier, met een mooie rode neus en het liedje: In opa's oude schuur, daar staat een arrenslee.



Jingle Bells

De kinderen vinden het erg leuke liedjes.

Met het kerstoptreden, mogen een paar kinderen het verhaal voorlezen dat heet: Geen stille nacht.

Groep 4 heeft met groep 8 erg mooie kerstkaarten geknutseld gezamenlijk. Groep 8 heeft erg goed geholpen en daardoor zijn de kerstkaarten erg mooi geworden.

Groep 3 en 5

Groep 3 en groep 5 van basisschool De Kleine Wereld knutselen en schrijven samen kerstkaarten voor elkaar en voor mensen in de wijk.





WIJKRAAD HATERTSE HEI

De plannen van wijkraad Hatertse Hei: veel bewoners spreken en ontmoetingen mogelijk maken.

De wijkraad Hatertse Hei wil dit jaar veel bewoners van de wijk spreken en zorgen dat mensen uit de wijk elkaar ontmoeten. De raad bestaat momenteel uit vier leden en samen gaan we in ieder geval drie buurtactiviteiten organiseren waaraan iedere bewoner van Hatertse Hei mee mag doen:

- een wandeling met een gids door de wijk,
- een buurtborrel bij ons buurtcafé en
- een lampionoptocht voor de kinderen in de wijk.

De data hoort u later van ons.

We hebben in het afgelopen jaar gemerkt dat het online platform NextDoor een goede manier is om inwoners van de buurt te bereiken. Daarom blijven we NextDoor ook dit jaar gebruiken om onze activiteiten aan te kondigen, verslag te doen van onze bezigheden, maar ook om af en toe peilingen te houden om te horen hoe u denkt over zaken die in de wijk spelen. Als u een account heeft op NextDoor kunt u Wijkraad Hatertse Hei opzoeken en zich met ons verbinden.

Er zijn twee onderwerpen die we dit jaar in ieder geval willen onderzoeken. Ten eerste de onoverzichtelijke oversteken over de St. Jacobslaan. We horen van buurtbewoners en ervaren zelf ook dat het oversteken van de St. Jacobslaan vanuit bijvoorbeeld de Heidevenstraat te vaak een gok is. Het is niet goed te zien of er verkeer op de St. Jacobslaan rijdt. We zijn over dit onderwerp in gesprek met de gemeente, maar horen ook graag van u hoe u deze en/of andere oversteekpunten ervaart.

Het tweede onderwerp dat we willen uitzoeken is in hoeverre verkamering een probleem is in de Hatertse Hei. Zoals in veel wijken in de stad worden ook in onze wijk vrijkomende woningen opgesplitst in kamers voor studenten en andere jonge mensen. Leidt dat tot problemen, zoals overlast? Ook hierover horen we graag uw ervaringen.

U kunt ons mailen op info@hatertsehei.nl, een bericht sturen via NextDoor of naar een van onze openbare wijkvergaderingen komen. De eerstvolgende vergadering is gepland op 14 februari. Als u aanwezig wilt zijn, stuur ons dan even een bericht vooraf.

Namens de wijkraad,
Bettine Winters

Het weggeefkastje in De Schakel

Het kastje voor de (kinder)zwerfboeken in de Schakel kennen de meeste bezoekers ongetwijfeld. Nieuw is dat naast boeken nu ook kleine/leuke hebbedingetjes én levensmiddelen welkom zijn.

Wat de levensmiddelen betreft: uiteraard in gesloten verpakking en natuurlijk met een passende houdbaarheidsdatum.

Foto: Jos van Gelder



Buddyzorg Nijmegen op zoek naar vrijwilligers

Buddyzorg Nijmegen e.o. ondersteunt mensen die door een ernstige chronische of levensbedreigende ziekte problemen ondervinden in het dagelijkse leven. Ze zijn dringend op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Als buddy help je deze mensen de kwaliteit van hun leven te verhogen en hun zelfredzaamheid te vergroten. Buddyzorg Nijmegen e.o. is op zoek naar nieuwe buddy's.

BUDDYZORG NIJMEGEN

Buddyzorg Nijmegen en omgeving ondersteunt mensen die door een ernstige chronische of levensbedreigende ziekte problemen ondervinden in het dagelijkse leven. Deze problemen hebben meestal betrekking op verliesverwerking, zingeving, isolement en eenzaamheid. Een ernstige ziekte heeft vaak grote gevolgen voor iemands leven. Het werk, de hobby's en het sociale leven, alles lijdt onder de ziekte. Daarnaast zijn er vragen en emoties, zoals angst, boosheid en verdriet. Soms kunnen mensen deze emoties met bijna niemand delen. Ze ervaren onbegrip of ze vinden het moeilijk hun gevoelens te delen met iemand uit de directe familie-of vriendenkring. Dan kan buddyzorg een uitkomst zijn. Buddyzorg helpt mensen de kwaliteit van hun leven te verhogen en hun zelfredzaamheid te vergroten. De manier waarop dat gebeurt verschilt per cliënt.

Client: 'Dankzij mijn buddy voel ik me als 'herboren'. Ik had het zonder haar niet gered. Ik kan pijn, emoties en blijdschap met haar delen'.

WAT DOET EEN BUDDY?

Een buddy is een aanvulling op de professionele zorg. Een huisarts of verpleegkundige heeft meestal geen tijd om uitgebreid te luisteren naar de gedachten van de cliënt en ze gaan zeker geen middagje met de cliënt de stad in. Maar iemand die ernstig ziek is heeft naast de professionele zorg ook behoefte aan deze vormen van zorg. Als dat ontbreekt en er daarvoor geen naasten beschikbaar zijn, helpt een buddy een cliënt met dingen die hij of zij anders aan familie of vrienden zou vragen. Het gaat dan om samen te praten, maar ook door samen leuke dingen te doen en praktische hulp te bieden. Daarmee geeft een buddy de cliënt een houvast. Samen iets doen kan een opstapje zijn om echt met een cliënt in contact te komen en samen te kijken naar hoe het verder moet.

Een cliënt vertelt: 'Door mijn buddy voel ik me gesteund, begrepen en minder alleen'.

BUDDY WORDEN?

Sta je stevig in je schoenen? Heb je 't hart op de juiste plek? Ben je gedurende minimaal een jaar, een dagdeel per week beschikbaar? Lijkt het je fijn om op een persoonlijke manier iemand te ondersteunen en daarnaast jezelf te ontwikkelen, ook door deel te nemen aan intervisie- en thema-avonden? Wie weet is buddyzorg dan wel iets voor jou. Een buddy vertelt: *'Als buddy heb je een vertrouwensband met je maatje. Het gevoel dat je daardoor krijgt is niet in geld uit te drukken. Buddy zijn gaat om het leven zelf'.*

Aanmelden of meer informatie? Dat kan door te kijken op buddyzorgnijmegen.nl of door een mail te sturen naar buddyzorg@sterker.nl.

STERKER SOCIAAL WERK

Sterker sociaal werk is er voor jou als je het zelf even niet redt. Of je nu jong bent of oud. Buddyzorg Nijmegen e.o. is onderdeel van Sterker sociaal werk.



WIJKRAAD GROOTSTAL

Op de maandagen 6 februari, 6 maart, 3 april, 5 juni en 3 juli 2023 is weer het maandelijks spreekuur tussen 19:00 en 20:00 uur in het wijkgebouw 'de Schakel'.

Meld je wel even aan via een mailtje naar wijkraadgrootstal@hotmail.com. Gebruik dit mailadres ook als je meer wilt weten over onze activiteiten of iemand kent die lid wil worden van de Wijkraad.



v.l.n.r.: Harrie, Gerard, Greet en Ton

Wijkbijeenkomst Grootstal

De Wijkraad Grootstal neemt het initiatief om een avond te organiseren. De wijkbewoners krijgen nu de mogelijkheid om bijgepraat te worden en te spreken met verschillende partijen over onze wijk.

LAAT U ZIEN EN HOREN!!!!!!

ALLE GROOTSTALLERS ZIJN WELKOM.

Deze wijkbijeenkomst is op **woensdag 15 maart 2023** in het wijkgebouw de Schakel, zaal 1. Dit is inderdaad op de dag van de Provinciale Verkiezingen. Het programma ziet er als volgt uit:

- 19:00 - 19:30 uur: inloop;
- 09:30 - 19:35 uur: welkom door de Wijkraad Grootstal;
- 19:35 - 20:30 uur: presentatie uitgenodigde instantie/organisatie/bewonersgroep, uitgezonderd de woningbouwverenigingen (steeds vijf minuten);
- 20:30 - 21:00 uur: buurten, oftewel wijkbewoners kunnen vragen stellen aan de sprekers;
- 21:00 uur: einde.

Voor deze avond zijn vertegenwoordigers van de volgende instanties/ organisaties/ bewonersgroepen uitgenodigd:

- het Wijkcentrum de Schakel;
- de Stip Zuid;
- Stadstuin De Groene Schakel;
- een groep verontruste wijkbewoners;
- de Bewonersgroep Grootstal Groen;
- de Wijkregisseurs Zuid;
- mijnwijkplan.nl;
- de Wijkagenten;
- de woningbouwverenigingen Talis en Portaal.

Namens de wijkraad Grootstal,
Harrie Kamphuis (secretaris)



WILLEMSEN

✓ verzekeringen

**Betrokken, Betrouwbaar,
en Bekwaam**

Daalseweg 236, Nijmegen

willemsen-verzekeringen.nl t 024 377 79 35



Interieur ontwerp | advies | styling
www.vanbenthumontwerp.nl
vb-ontwerp@outlook.com
06 | 306 748 77



**BELANGRIJK
NIEUWS!!**

**Nu elke
zondag open!!**

van 08.30 tot 12.00 uur

Nijmegen
Sint Jacobslaan 277
Tel. (024) 355 07 08

Wijchen
Lepelaarstraat 6a
Tel. (024) 641 26 90

www.bakkerij-holland.nl



St. Jacobslaan & de Waalsprong
Praktijk voor reguliere Tandheelkunde en Implantologie

✉ info@tcsnw.nl ☎ 024-3222319

St. Jacobslaan 433, 6533 GV Nijmegen

Sterre's Delicious Food



Food Truck voor Bedrijfsfeesten, Braderie, Bedrijventerrein, Markten of voor een feestje thuis, tevens geschikt voor de feestdagen (Kerst en Nieuwjaar, Pasen, Pinksteren enz.)

Onze Winter aanbod bestaat uit:

- ▶ Erwtensoup
- ▶ Broodje hamburger
- ▶ Broodje pulled chicken
- ▶ Churros met kaneelsuiker
- ▶ Wafels met slagroom en chocolade

Sterre Overbeek ☎ 06 - 34590928 of 06 - 48501848
✉ sterreoverbeek22@gmail.com
e.overbeek59@upcmail.nl



Even voorstellen: Erik van Benthum



Ik ben Erik van Benthum en woon in Nijmegen.
Mijn beroep is persoonlijk interieuradviseur.

Dat ben ik niet altijd geweest, maar als kind was ik al bezig met het tekenen van huizen en het interieur ervan. Met lego probeerde ik het dan ook vervolgens echt te bouwen.

Weliswaar koos ik er op de middelbare school voor om de horeca in te gaan en ik ben meer dan 25 jaar kok geweest. Toch ben ik altijd bij mij zelf thuis en bij anderen bezig geweest met interieur en aankleding; ik kreeg daar ook veel complimenten over.

In 2021 heb ik de keuze gemaakt om te gaan voor mijn passie. Mede door de covidperiode ben ik de opleiding binnenhuisarchitectuur gaan volgen. Deze heb ik in juli 2022 succesvol afgerond en nu ben ik dus echt aan de slag gegaan!

Ik bied verschillende opties aan. Vind u het lastig om zelf op stap te gaan voor die nieuwe inrichting, badkamer of keuken? Ik ga met u mee; samen kijken we naar de mogelijkheden, welke stijl en budget. En kijk ook eens naar de meubels die u heeft.

Bijvoorbeeld dat oude stoeltje van oma.

Met nieuwe bekleding kan het weer helemaal bij uw huis passen.

Ook kan ik op basis van de plattegrond van uw (nieuwe) huis meedenken over de aanpassingen die u wil doen, zoals dat extra muurtje, wel of geen kookeiland en is dat nou wel slim die schuifpui op die ene plek. Ik geef graag advies en een tekening in 2D of 3D behoort ook tot de mogelijkheden! Of gewoon iets simpels, bijvoorbeeld: welke kleur moet die wand nu worden?

Het is lastig om mijn eigen stijl te omschrijven, zeker als het gaat om zoiets visueel als UW interieur. Ik werk graag met natuurlijke materialen en ik verwerk in elke kamer graag een onverwacht spannend element dat kan leiden tot de juiste oplossingen voor de praktische kant van de uitdagingen in uw woning.

Want u staat centraal en u moet er met een goed gevoel wonen! Of u nu groot of klein woont in een huur- of koopwoning, u mag altijd contact met mij opnemen, dan zorgen we samen voor een mooi plan.

Erik van Benthum

www.vanbenthumontwerp.nl
Vb-ontwerp@outlook.com
06 | 306 748 77



Pinnen in onze buurt

Het is steeds vanzelfsprekender om via de pinpas te betalen. Dit geldt echter niet voor iedereen én niet altijd. Contant geld in je zak of in huis hebben kan nodig zijn. Dan moet je dus ergens gaan pinnen.

Ik voel me steeds weer onprettig als ik moet pinnen aan het begin van de Einsteinstraat, bij de pinautomaat aan de achterkant van de winkels op het pleintje. Vaak staan er auto's geparkeerd, soms ook met een bestuurder er nog in en is er verder op dat stukje niemand te

zien. Als er nog andere mensen zijn die ook willen pinnen of al hebben gepind, vraag ik of zij even willen wachten tot ik klaar ben. Ik leg dan ook uit dat ik me onveilig voel. Regelmatig krijg ik dan als antwoord: "dat begrijp ik maar al te goed".

Is het niet mogelijk om op een andere, minder afgelegen plek, een pinautomaat te plaatsen? Is er iemand die een idee heeft hoe we dit kunnen aanpakken? Mogelijk via de wijkraad...



Foto: Jos van Gelder

Wonen in Grootstal en natuurbeleving

De mensen en de wijk Grootstal/Haterste Hei

Wij, de mensen en natuurbeleving, daarin zijn drie dingen best wel van belang. 'Wij' zijn de mensen van een groep, bijvoorbeeld de tuingroep, de boulesgroep, een klussengroep en de 'mensen' in de wijk. Dat zijn wij allemaal, de mensen in Grootstal en Haterste Hei. En 'natuurbeleving' kunnen wij ook allemaal doen in de bossen en de velden om ons heen. Natuurbeleving kunnen wij echter ook 'samen' doen hier in en rondom de 'Stadstuin De Groene Schakel'. Vandaar dat het me leuk lijkt om in dit verhaal aandacht te besteden aan enkele interessante onderwerpen.

Vrede en vrijheidstuin

Dit lijkt me een mooi uitgangspunt om mee te beginnen als ik wil terugkijken naar wat er zoal gepasseerd is in de voorbije periode in de tuin en omgeving. Ik kan het ook hebben over wat er niet gebeurd is, bijvoorbeeld in verband met de tekst die op een bordje aan de berging naast de tuin hangt. Daar wordt vermeld dat de tuin één van de acht 'Vrede en Vrijheidstuinen' zou zijn in Nijmegen. Echter toen in september aandacht werd gevraagd voor 'De Vredesweek van 2022', is daar volgens mij geen aandacht aan geschonken in de Stadstuin en dat vind ik best jammer. Misschien iets voor volgend jaar?

Pergola en de Tuinbank

De Boulesbaan (Mannetje Petanque) in de tuin is een mooie activiteit voor 'contact en ontmoeting'. Daar is door Peter Dolk en mij een soort van pergola op het plateau voor de boulesbaan neergezet, zodat er een zon- en regenwerend doek aan opge-

hangen kan worden tijdens het boulespel. En die pergola kan ook mooi in het verloop van tijd met groen groeisel opgefleurd worden. En wat nog mooier is dat er door Mariet van de Berg een prachtige stevige tuinbank geplaatst is, naast de boulesbaan voor mensen die het boulen als gast mee willen beleven.



Natuurbeleving

Ja, wat ook wel leuk is om te vermelden, dat ik een poging heb gedaan om mensen uit te nodigen voor 'Natuurbeleving'. Met de bedoeling samen met een groepje mensen aandacht te besteden aan natuurbeleving. Een viertal woensdagavonden had ik mensen uitgenodigd om te komen kijken naar een 'natuur fotopresentatie' op een scherm in de Beamerzaal van het wijkcentrum De Schakel. Deze avond had als titel: "tijd nemen voor natuurbeleving". Helaas is dat niet helemaal goed uit de verf gekomen. De fotopresentatie verliep een beetje rommelig en de overgangen van de ene foto naar de andere duurde te lang.

Maar intussen heb ik de hele presentatie opnieuw in elkaar gezet en misschien krijgt het een nieuwe kans.

Kinderboulen en de Kleine Wereld

Het idee van contact en ontmoeting om samen de Stadstuin te beleven, heeft mij er ook toe aanzet om naast het volwassenen boulen het boulesspel bij de jeugd onder de aandacht te brengen. Daar zijn we in het afgelopen seizoen mee begonnen. Bindkracht 10 was begonnen middels Bianca Bolwerk met 'buitenschoolse activiteit' in de Stadstuin de Groene Schakel voor kinderen van de school van "De Kleine Wereld" aan de Newtonstraat 50 en Marie Curiestraat 9 te Nijmegen.

En bijna vanzelfsprekend ontstond het idee de jeugd van deze school uit te nodigen met het boulesspel mee te doen. Het gezegde 'jong geleerd oud gedaan', gaat volgens mij in dit verband nog steeds op. Want ik denk persoonlijk dat het jeu de boules niet alleen voor ouderen is bestemd. Dat wordt inmiddels al wel zo'n beetje achterhaald door de tijd. In ieder geval vind ik het de moeite waard om het 'Boulesspel' onder de jeugd aan te bieden. Misschien komt er wel een boulesbaan op het schoolplein, voor de kennismaking.

*Tekst en foto's:
Anthoon Lucas Budel*



Hatertse Keien en Grootstalmeesters

Ries Wiss, woonachtig aan de St. Jacobslaan en al eerder "tipgever" voor ons wijkblad, kwam met het idee om mensen uit ons lezersgebied te laten vertellen over hun hobby (b.v. schilderen, fotograferen, houtsnijwerk etc.).

Onder de kop : "Hatertse Keien en Grootstalmeesters" in De Heistal kunnen onze lezers in de toekomst kennis maken met het werk van de betreffende personen.

Alleen die naam al maakt ons enthousiast. Onderstaand het eerste stukje in deze reeks, over de buurvrouw van Ries en haar hobby.

Het tweede idee van Ries is om in de toekomst een tentoonstelling samen te stellen van het werk van deze Keien en Meesters. Ook dat vinden wij een super idee!

Het is niet voor het eerst dat wij in De Heistal schrijven over mensen uit onze wijken en hun hobby. Mochten we in de toekomst het plan voor een tentoonstelling gaan uitwerken zullen we ook de kunstenaars waar we eerder over schreven benaderen en vragen of zij willen meedoen.

Zoals al vaker gezegd: wij willen een blad maken dat voor onze lezers leuk is om te lezen. Wij blijven daarvoor echter deels afhankelijk van uw informatie. Middels een mailtje naar de redactie of een briefje in de bus bij een van onze vrijwilligers helpt u ons weer verder.

Liesbeth de Vries **Aquarellen en Encaustic Art**

Waarschijnlijk weten de meeste lezers wel wat een aquarel is, (een met waterverf gemaakt schilderij) maar de term Encaustic Art vraagt mogelijk wat verdere uitleg! De techniek werd met name gebruikt in de mummieportretten in Egypte in de vroege iconen en op sarcophagen door Grieken en Romeinen, maar ook later in vele kunstwerken van de 20e eeuwse Noord-Amerikaanse kunstenaars, leert internet mij. Encaustic schilderen, ook wel bekend als hete was schilderen, is een samenstelling van verwarmde bijenwas waar gekleurde pigmenten aan toegevoegd werden. Liesbeth gebruikt blokjes van was en werkt hoofdzakelijk op speciaal papier. Maar ook hout, karton en zelfs aardewerk kunnen als ondergrond dienen. Met de wasblokjes maakt Liesbeth een tekening. Vervolgens wordt de was verhit met behulp van een strijkijzer met gladde onderkant, dus zonder stoomgaatjes.



Door deze manier van verwarmen loopt de was uit over de ondergrond, waardoor verrassende beelden ontstaan.

Liesbeth's enthousiasme voor deze manier van schilderen werd gewekt toen zij jaren geleden een Gothicbeurs bezocht. Zij volgde toen al geruime tijd les in het maken van aquarellen, maar zag, in deze voor haar nieuwe kunstvorm, direct mogelijkheden. Inmiddels is haar werk op diverse plekken tentoongesteld. Sinds

begin 2023 in de Stadsschouwburg in Nijmegen in het kader van De Regionale Amateurkunst Manifestatie. Als u dit stukje leest kunt u e.e.a. daar helaas niet meer bewonderen want de sluitingsdatum was 12 februari. Een eerste indruk krijgt u op bijgaande foto en zoals eerder genoemd, hopelijk tijdens de expositie van werken van onze buurtbewoners in De Schakel.

Tekst: Carla Boves

Foto: Liesbeth de Vries

Is een kachel een goede oplossing voor de hoge energiekosten?

Veel mensen zijn op zoek naar manieren om te besparen op de energiekosten. Sommige mensen denken daarbij ook aan kachels als vervanging voor de centrale verwarming. Toch is dat niet zo'n goed idee. Bij het stoken van hout komt er namelijk ook veel fijnstof vrij. Het RIVM berekende dat houtstook in 2019 voor bijna een kwart van alle uitstoot van fijnstof zorgde. Houtrook kan gezondheidsklachten geven bij uzelf of uw omgeving. Ook gaat er veel warmte verloren. Bij een open haard gaat 90% van de warmte direct door de schoorsteen naar buiten. Bij een milieu-

vriendelijkere kachel is dat nog steeds 20 tot 40%.

Wat kunt u wel doen?

Door energie te besparen is uw rekening lager. Weet u niet goed waar u kunt beginnen met energie besparen in huis? Bekijk dan de tips of boek een EnergieCoach op nijmegen.nl/energiecoach. Een EnergieCoach kijkt samen met u naar hoe u eenvoudig energie kunt besparen in huis, door kleine aanpassingen in gedrag of kleine maatregelen. De energiecoach komt gratis langs. Meer acties en tips staan op nijmegen.nl/energieloket.

Met vragen kunt u er ook terecht, op werkdagen tijdens kantooruren. Meer maatwerkadvies over duurzame maatregelen krijgt u tijdens de spreekuren van de adviseur Duurzaam wonen. Kijk daarvoor op nijmegen.nl/adviesgesprek

Heeft u een laag inkomen?

Dan kunt u mogelijk energietoeslag aanvragen. Alle voorwaarden staan op nijmegen.nl/energietoeslag. Vind u het aanvragen van de toeslag lastig? Ga dan naar de STIP bij u in de buurt. De locaties vindt u op stipnijmegen.nl.

Villa Kakelbont

Drie Koningen, Drie Koningen, geef mij een nieuwe hoed. Mijn oude is versleten, dat mag mijn moeder niet weten. Drie Koningen, Drie Koningen, geef mij een nieuwe hoed.

Met dit versje gingen 65 peuters en dreumesen van kinderdagverblijf Villa Kakelbont op vrijdag 6 januari langs de deuren rond het kinderdagverblijf aan de Van Peltlaan. Ze hadden zelfgemaakte koningskronen op en versierde lampionnetjes bij zich.

In groepjes belden ze aan bij adressen aan de Heiweg en de Van Peltlaan (die vooraf waren ingeseind) en zongen ze hun versje. Van de bewoners kregen de kinderen snoepjes. Op de Villa was er voor alle kinderen en hun ouders een frietje.

Tekst en foto: Bettine Winters



Waar waren gebleven? Podotherapie Driessen Samen voor uw voeten (deel 2)

Het woord podotherapie doet vermoeden dat wij alleen voetklachten behandelen. Dat is echter niet zo. We behandelen klachten die voortkomen uit een standsafwijking van de voeten. Dit kunnen inderdaad voetklachten zijn. Maar ook knie- of heupklachten, rugklachten en klachten in de beenspieren kunnen veroorzaakt worden door een afwijkende stand van de voeten of door een afwijkend looppatroon. U kunt het vergelijken met een huis: het huis bestaat uit een fundering en verdiepingen. De fundering is de basis waarop het huis gebouwd is. Deze behoort stevig en horizontaal te liggen zodat het huis zonder problemen gedragen kan worden en voor een hele lange duur kan blijven staan. Is de fundering slecht van het huis dan gaat deze binnen een bepaalde tijd scheuren in de wanden vertonen die erger worden naarmate de tijd verstrijkt. Zo is het ook met het lichaam: de voeten zijn de basis, het fundament dat uw lichaam draagt en voortbeweegt. Als de voeten een verkeerde stand hebben of minder mobiel zijn, gaat dat een negatieve invloed hebben op lichaamsdelen boven de voeten. Een knieklacht zou je kunnen vergelijken met een scheur in de wand van het huis.

Nu kunnen we in het voorbeeld van het huis de wand natuurlijk opnieuw gaan pleisteren zodat deze er weer mooi en egaal uit ziet. Echter, de wandscheur zal na enige tijd weer zichtbaar worden. Dit omdat de oorzaak ligt in de slechte fundering.

Als we nu kijken naar de knieklacht die ik zojuist benoemde,

kun je de klacht laten behandelen door bijvoorbeeld een fysiotherapeut, zodat de pijn verdwijnt en u alle dingen weer kan doen. Echter, na verloop van tijd kan deze knieklacht zich weer openbaren. Dit omdat de oorzaak ligt in de afwijking van de voeten: uw basis.

Hiermee wil ik niet zeggen dat fysiotherapie geen zin heeft, integendeel. De klacht kan op deze manier goed behandeld worden. Als we echter hierbij ook de voetfunctionaliteit verbeteren, is het goed mogelijk dat de klacht zich in de toekomst niet meer openbaart. Daarom is samenwerking met andere disciplines juist zo waardevol.



Aan de hand van uitgebreid onderzoek waarin we zowel de voetstand, stand van de benen, de heup- en rugstand bekijken, krijgen we een beeld wat de invloed van de voetstand is op de klacht en kunnen we daarna handelen.

Buiten het algemeen voet- en voetfunctie-onderzoek hebben we enkele mooie aanvullende onderzoekstechnieken binnen onze praktijk op de Sint Jacobslaan. Mensen die onze andere praktijken bezoeken kunnen, indien nodig, ook hiervan gebruik

maken op advies van onze medewerker. We maken gebruik in deze hoofdpraktijk van echografie-apparatuur waarmee we over het algemeen een prachtig mooi beeld kunnen krijgen van weefselbeschade in de voeten.

Ook maken we, indien nodig, gebruik van een drukmeetloopband. Dit is een loopband waarin vele drukmeetsensoren verwerkt zijn. Dit geeft een heel mooi beeld van de drukverdeling van de voeten in stand en tijdens het gaan. Ook laat het zien hoe de voetafwikkeling is.

Er is veel te vertellen over het vak podotherapie. Wellicht ge-

ven de twee artikelen u inzicht in wat wij als praktijk doen. Misschien roept het ook vragen op. U kunt te allen tijde contact met ons opnemen bij vragen of voor het maken van een afspraak. Dit kunt u telefonisch doen op telefoonnummer 024-3552470. U kunt ook onze website bezoeken: www.podotherapiedriessen.nl. Wie weet ontmoeten we elkaar!

Tekst: Rene Driessen

Beeld: internet

Na Qatar: Ik wil Marokkaan worden



Het is wel weer even geleden, maar ik wil toch nog even terugkijken naar het wereldkampioenschap voetbal in Qatar. Opvallend was dat Marokko het geweldig deed, beter dan Europese voetbalnaties. Het heeft dan de finale uiteindelijk niet gewonnen, maar wel de wereld, schreef iemand in de krant na de halve finale. Dat klopt. De hele wereld bewonderde Marokko. Ook de Nederlanders. Jaren geleden klaagde een Turkse kennis van mij eens over het gebrek aan medeleven van de Nederlanders met het Turkse voetbal in de Europese competitie. 'Wij staan altijd achter Nederland.', zo zei hij. 'Wanneer Turkije speelt, steunen we natuurlijk Turkije, maar wanneer Turkije niet meedoet, staan wij gewoon achter Nederland.' Hij had hetzelfde gedrag van zijn Nederlandse collega's verwacht, maar hij kreeg precies het omgekeerde: afkraken en pesten. Het Turkse voetbal is daar al lang overheen gegroeid. Veel Nederlandse sterspelers spelen graag bij Turkse topclubs. Nu is Marokko aan de beurt en het ging meteen goed. Marokko belichaamde het zelfbewustzijn van het Midden-Oosten en van Afrika. Door Marokko hadden ze even laten zien dat

ze niet minder waren dan het Westen.

De Marokkanen vierden natuurlijk na iedere overwinning groot feest. Toeterende auto's met vlaggen gierden door de straten. Maar er waren ook relschoppers en vernielers actief, zodat de ME moest optreden. Dat riep meteen de kritiek op van de gewone, zeg maar 'kaaskop' Nederlanders. Enigszins begrijpelijk, maar toch heel erg jammer. Veel van die Nederlanders snappen niet, dat ook onze Marokkanen een hekel hebben aan die relschoppers. Nederlandse 'kaaskop' jongeren kunnen er overigens ook wat van. Willen we dit soort problemen aanpakken, horen we eigenlijk altijd samen elkaars buurtvader, buurtbroer enz. te zijn. Interesse voor elkaar is het belangrijkste en die interesse begint heel simpel, zo leert de WK, met belangstelling voor elkaars voetbal. Dat heeft meer effect dan je denkt. De halve finale heb ik gezien in het leuke waterpijpcafé in onze wijk, in 'Ammy's', op de hoek van de Libellestraat en de Heiweg. Daar komen veel Marokkaanse jongeren, maar ook Somalische, Turkse en Hollandse. De tent zat propvol en ik werd hartelijk verwelkomd. Mijn thee kreeg ik

van de zaak. Wat wil je nog meer! Laten we dit afspreken. Wij Nederlandse medelanders zijn natuurlijk altijd voor Nederland op de eerste plaats. Maar als Nederland niet meedoet juichen wij altijd voor Turkije en Marokko, want Turken en Marokkanen zijn na de Nederlanders de grootste groep medelanders van Nederland. Wij zijn samen allemaal Nederlanders, dus zijn we ook samen allemaal een beetje Turk en Marokkaan! Ik zit veel in Turkse kringen en door sommige Turken word ik tot mijn grote plezier wel eens een halve Turk genoemd. Nu wil ik ook nog Marokkaan zijn. Kan ik geen reserve-Marokkaan worden? Ze moeten me niet laten voetballen, want dat gaat helemaal mis. Maar ze mogen me wel opstellen als supporter. Dan ben ik meteen Marokkaan, een trotse reserve-Marokkaan.

Tekst: Gerrit Steunebrink

Foto: internet

oud = in

Babbeltrucs en Pfishing

Op 17 november 2022 heb ik een bijeenkomst gehouden voor ANBO-leden en ook niet-leden in het wijkcentrum van Dukenburg. Wethouder John Brom sprak over energiearmoede en Tanja de Ridder van de SNS-bank over babbeltrucs en pfishing.

Ik heb de aanwezigen de volgende vragen voorgelegd:

1) Wie heeft al € 190,- ontvangen? Ruim 50% antwoordden hier positief op. Ook voor 2023 kunt u een bedrag van € 1300,- aanvragen als uw inkomen lager is dan 130% boven het minimum. Velen weten niet hoe en durven het niet aan te vragen. Vraag gerust hulp.

2) Heeft u te maken gehad met een babbeltruc? 8 Van de 28 aanwezigen zijn hiervan de dupe geweest. Tanja gaf een zeer informatieve presentatie over alle gevaren. Er bestaat grote angst over dit probleem en men is nu gewaarschuwd.

3) Wie heeft of kent het levenstestament?

Als je ouder wordt, ga je je steeds meer zorgen maken of je alles wel goed geregeld hebt. Moet ik niet aan mijn kinderen gaan schenken? Moet ik een ander testament maken? Wat gebeurt er als ik dement word? Wie regelt mijn uitvaart? Kunnen mijn kinderen mij straks uit mijn huis zetten? Op een volgende bijeenkomst gaan we dit behandelen.

Er is veel interesse om kleiner te gaan wonen, over het splitsen van woningen, kangeroewoningen en het Knarrenhof. Wilt u bij de volgende bijeenkomst aanwezig zijn, dan kunt u mij een e-mail sturen.



bijeenkomst wijkcentrum Dukenburg

Hulp bij het invullen van de belastingpapieren

Ziet u daar ieder jaar ook weer tegenop? Dan bent u niet de enige. Al is het alleen maar dat u het lastig vindt om met de computer uw aangifte te doen. 600 Goed opgeleide vrijwilligers helpen elk jaar de ANBO-leden thuis. Geen lid? Ook dan kunt u hulp krijgen. Stuur mij dan een e-mail. Er is nu een aanbieding. Leden betalen nu slechts een onkostenvergoeding van € 12,- aan de vrijwilliger. U bent dus veel voordeliger uit dan wanneer u de aangifte door een boekhouder laat doen.

Hulp bij het (digitaal) invullen, controleren en indienen van uw belastingaangifte.

Een gratis check van uw recht op zorg- en/of huurtoeslag. Mail of bel mij: lavenderbosch@kpnplanet.nl of bel 06 - 51215055.

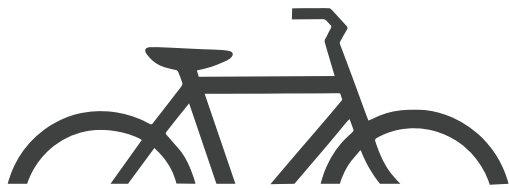
Mijn tante is 101 geworden

Ze hoort nu bij de 2200 vrouwen in ons land die boven de 100 zijn. Ik zelf hoop later te horen bij de 425 mannen die dit ook vorig jaar bereikt hebben.

Mijn tante werd geboren tijdens de Spaanse griep als elfde kind van een eierhandelaar. Na de huishoudschool

bezocht ze Bouvines in Breda om de opleiding tot dienstbode te volgen. Met die opleiding was er werk genoeg bij de elite. In de oorlog werkte ze in Huissen bij 2 gezinnen met 20 kinderen. Op 14 juni 1956 werd de 'Wet handelingsonbekwaamheid' afgeschaft. Getrouwde vrouwen mochten voortaan werken, een bankrekening openen en zonder toestemming van manlief op reis. Maar dit gold niet voor haar. Ze kreeg 8 kinderen dus haar leven bestond uit de zorg voor kinderen en het huishouden. Ze verveelt zich nooit. Krant lezen, naar buiten kijken, bezoek ontvangen, kaartjes schrijven en een praatje maken, vullen de dag. Haar advies om oud te worden: ga iets doen met respect waar je plezier in hebt.

Tekst en foto: Leo Venderbosch



FIETSEMAKER GROOTSTAL

reparatie - onderhoud - verkoop - service

- Verkoop fietsen
- Reparaties
- Verkoop accessoires
- Haal & Breng service
- 400M2 Fietsplezier



Wij zijn o.a dealer van :



HATERTSEWEG 469

Maandag	13:00 tot 18:00
Dinsdag	09:00 tot 18:00
Woensdag	09:00 tot 18:00
Donderdag	09:00 tot 18:00
Vrijdag	09:00 tot 18:00
Zaterdag	09:00 tot 17:00
Zondag	Gesloten

024-7633792

www.fietsenmakergrootstal.nl
info@fietsenmakergrootstal.nl



FYSIOCENTRUM NIJMEGEN

Wij bieden u:

- Hoogwaardige patiëntenzorg met een tevredenheid van **8,9!**
- Alle fysiotherapeutische specialismen in huis
- Nauwe contacten met zorgmedewerkers in de wijk
- Actieve samenwerking met uw huisarts en verwijzers

U bent van harte welkom op één van onze volgende adressen:

St Jacobslaan 345A
 Groenestraat 217y

www.fysiocentrumnijmegen.nl
info@fysiocentrum-nijmegen.nl

T 024 3540404



Karreman

WASSEN - STOMEN

...en nog veel meer!!!

Uw specialist in:

WASSEN * STOMEN * TAPIJTREINIGING
 KLEDINGREPARATIES * SUEDE- EN LEDERREINIGING
 NAAMLABELS * RECLAME BORDUURWERK

Als kwaliteit u nog iets zegt, dan komt u vanzelf bij ons terecht.

karremanwasserettes@chello.nl

St. Jacobslaan 430 Nijmegen 024 - 355 10 76



... bij de buren

Eten, drinken en ontmoeten

Een kop koffie met gebak? Een lunch of een driegangenmenu met gerechten uit de eigen streek? ... bij de buren is zeven dagen per week voor u geopend:

- Maandag t/m woensdag van 10.00 uur tot 17.00 uur,
- Donderdag t/m zondag van 10.00 uur tot 20.00 uur.

GEZELLIG

Potje biljarten met uw buren!

... bij de buren

Irene Vorrinkstraat 401 (Park Malderborgh),
 6535 NB Nijmegen | T. 024 - 890 91 33
E.bijdeburen@zzgzorggroep.nl
www.restaurantbijdeburen.nl

ZZG zorggroep

Hier had uw
 advertentie
 kunnen staan
 Info? Mail naar advertenties@deheistal.nl



JOS VAN VLIET: MESOLOGIE & ACUPUNCTUUR - MAAIKE JENNISKENS: OSTEOPATHIE - ELS KLIEVERINK: YOGA STUDIO
GIEL DIETZENBACHER: PSY EXPERTS - HART VOOR THUIS: THUISZORG OP MAAT

Slaap

Beste Lezers,

Vandaag wil ik het met jullie hebben over slaap.

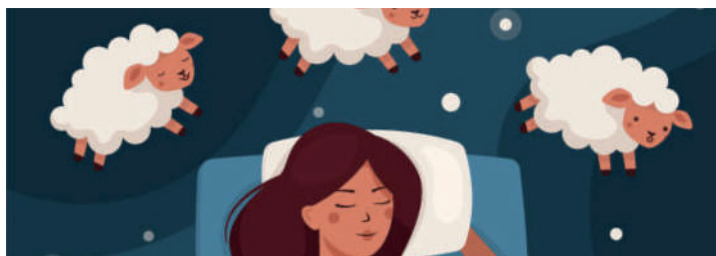
Uit nieuw onderzoek blijkt dat een goede nachtrust je niet alleen helpt om overdag helder te blijven maar dat het ook beschermt tegen allerlei ziekten.

Als het om slapen gaat, draait alles om tijd! Het tijdstip dat je naar bed gaat, hoeveel uur je slaapt, de kwaliteit van de slaap en of je op regelmatige tijden naar bed gaat en opstaat.

Dit heeft allemaal invloed op je lichamelijke, geestelijke en emotionele gezondheid en welzijn.

De gemiddelde slaapbehoefte bij volwassenen ligt tussen de 7 en 9 uur per nacht. Dit wordt aanbevolen door de meeste artsen en wetenschappers.

Maar hoeveel slaap we nodig hebben, verandert tijdens de verschillende perioden in ons leven. Baby's, kinderen en tieners hebben méér slaap nodig dan volwassenen. We weten dat te kort of slecht slapen allerlei lichamelijke een geestelijke gevolgen kan hebben maar er is ook onderzoek gedaan bij de zogenaamde 'langslapers' (meer dan 8 uur).



Uit een Fins langdurig onderzoek (van 1982-2003) bleek dat langslapers minder oud werden en dat onder de langslapers vaker een geestelijke ziekte voorkwam. Ook onregelmatige slaaptijden (waaronder ook nachtdiensten) kunnen op langere termijn fysieke en geestelijke verstoringen veroorzaken. Uit recent onderzoek bleek dat in deze categorie significant meer kans bestaat op hoge bloeddruk, overgewicht, hoge bloedsuikerspiegel, hoog cholesterolgehalte en stofwisselingsklachten.

Kortom tijd voor een paar simpele slaapadviezen:

1. Slaap met zo min mogelijk kleren aan (dan blijft je lichaam koeler en slaap je beter).
2. Creëer de juiste omgeving (zachte verlichting en zo min mogelijk elektrische apparaten).
3. Sta zo vaak als mogelijk op dezelfde tijd op (zo versterk je het slaap/waakritme).

4. Ga ook niet naar bed als je totaal geen slaap hebt (ook dit versterkt het slaap/waakritme).

5. Als je niet binnen 25 minuten in slaap valt, ga dan even uit bed en pas terug als je slaperig wordt.

6. Vermijd wit en blauw licht (hoe donkerder hoe beter).

7. Overweeg apart te slapen als je regelmatig wakker wordt van je snurkende partner (zo vermijdt je stress, vermoeidheid en verbeter je de slaapkwaliteit).

8. Gebruik zo nodig supplementen om beter te slapen. (bv. magnesium in combinatie met vitamine B6 en taurine, melatonine, kamille, valeriaan of passiebloem). Natuurlijk gebruik je deze supplementen niet allemaal tegelijk. Laat je adviseren door de huisarts of therapeut.

Slaap lekker...

Tekst: Jos van Vliet (mesoloog en acupuncturist)

Beeld: internet

Bart Janssen deelt herinneringen met...

Deze keer ontbreekt mijn pagina “Bart Janssen deelt herinneringen met ...”.

Ondanks uitgebreid zoeken is het mij deze keer niet gelukt nabestaanden te vinden van eigenaren van vroegere winkels of bedrijven of medewerkers van organisaties, die mij over hun leven of activiteiten in onze wijk konden vertellen. In veel gevallen bleken zelfs kinderen al te zijn overleden, in twee gevallen weigerden kinderen hun medewerking en in enkele gevallen beriep men zich op de drukte, die de feestdagen met zich meebracht.

Net voor het ter perse gaan van deze uitgave vond ik een nabestaande in Veghel, maar die afspraak kan door omstandigheden pas na half januari plaatsvinden.

Ik schrijf deze stukjes nu bijna zeven jaar en ik hoop het nog enige tijd te kunnen doen, maar de zoektocht naar oud-bewoners of hun nabestaanden wordt moeilijker.

Mocht u als lezer van dit blad gegadigden voor een verhaal kennen, dan vraag ik u contact met me op te nemen.

Bart Janssen

Reageren: bartaltmjanssen@planet.nl



De Lourdeskerk gaat sluiten

De markante Lourdeskerk op de hoek Hatertseweg/St. Jacobslaan gaat sluiten! Bisschop Gerard de Korte van het bisdom 's-Hertogenbosch heeft een decreet uitgevaardigd om de kerk aan de goddelijke eredienst te onttrekken. De laatste Eucharistieviering in de Onze Lieve Vrouw van Lourdeskerk is op 29 juni 2025, de dag waarop de kerk het 100-jarig bestaan viert. Parochianen hebben het parochiebestuur gevraagd dit eeuwfeest nog te mogen vieren. Het parochiebestuur heeft daar gehoor aan gegeven, op voorwaarde dat er tot die tijd nog genoeg actieve parochianen zijn om dit jubileum te organiseren en te vieren.

Tot 1 januari 2023 waren er nog reguliere vieringen in de Lourdeskerk, maar sinds die datum wordt het aantal vieringen beperkt tot een per maand. Ook blijft de kerk open voor uitvaarten. Wat er in de toekomst met het gebouw gaat gebeuren is nog onduidelijk.

Foto: Jos van Gelder

ACTIVITEITENPAGINA

Datum	Tijd	Activiteit	Locatie
14 februari	15.30u	<i>Lezing: de hedendaagse Franse kunst trouw aan het menselijk bestaan door Daan van Speybroek</i>	Aqua Viva, Heyendaalseweg 290, Nijmegen, tel. 024-3838485
	15.45u	<i>Film: "Zee van tijd"</i>	Seniorenbios Cinetwins, Kerkplein 2b, Malden, tel. 024-6221346
	19.30u	<i>Senioren dans-en muziekavond</i>	OBG, Prof. Cornelissenstraat 2, Nijmegen, tel. 024-3279279
16 februari	14.00u	<i>Film: aanwezigen kiezen de film</i>	De Schakel, Archimedesstraat 9, Nijmegen, tel. 024-3566520
	15.30u	<i>Franswa Poerkwa, accordeonist speelt Nederlandse meezingliedjes</i>	Aqua Viva, Heyendaalseweg 290, Nijmegen, tel. 024-3838483
17 februari	13.00u	<i>Repaircafé</i>	De Schakel, Archimedesstraat 9, Nijmegen, tel. 024-3566520
28 februari	15.30u	<i>Lezing: "Kermis in Nijmegen" door René van Hoften</i>	Aqua Viva, Heyendaalseweg 290, Nijmegen, tel. 024-3838485
	19.30u	<i>Senioren dans- en muziekavond</i>	OBG, Prof. Cornelissenstraat 2, Nijmegen, tel. 024-3279279
7 maart	15.30 u	<i>Film: "André Rieu in Wenen"</i>	Aqua Viva, Heyendaalseweg 290, Nijmegen, tel. 024-3838485
12 maart	15.30u	<i>Muziek: Toon Groenendaal en Maria Werner spelen sonates voor fluit en klavecimbel van Händel, Quantz, Loeillet en Marcello</i>	Aqua Viva, Heyendaalseweg 290, Nijmegen, tel. 024-3838485
14 maart	15.30u	<i>Lezing: elementen uit de Benedictijnse spiritualiteit en hun actuele betekenis door broeder Johan te Velde</i>	Aqua Viva, Heyendaalseweg 290, Nijmegen, tel. 024-3838485
	15.45u	<i>Film: "King Richard"</i>	Seniorenbios, Cinetwins, Kerkplein 2b, Malden, tel. 024-6221346
16 maart	14.00u	<i>Film: aanwezigen kiezen de film</i>	De Schakel, Archimedesstraat 9, Nijmegen, tel. 024-3566520
17 maart	13.00u	<i>Repaircafé</i>	De Schakel, Archimedesstraat 9, Nijmegen, tel. 024-3566520
19 maart	10.00u	<i>Rommelmarkt</i>	De Schakel, Archimedesstraat 9, Nijmegen, tel. 024-3566520
21 maart	15.30u	<i>Film: "The Impressionists", deel 1: het fundament</i>	Aqua Viva, Heyendaalseweg 290, Nijmegen, tel. 024-3838485
28 maart	15.30u	<i>Impressie fietsreis van Gerrit Pleijter en Joan Visser die een maand lang door Sri Lanka reisden</i>	Aqua Viva, Heyendaalseweg 290, Nijmegen, tel. 024- 3838485
	19.30u	<i>Senioren dans-en muziekavond</i>	OBG, Prof. Cornelissenstraat 2, Nijmegen, tel. 024-3279279
3 april	14.00u en 20.00u	<i>Film: "Nijmegen in Beeld": 100-jarig bestaan van de Radboud Universiteit</i>	De Vereniging, Keizer Karelplein 2D, Nijmegen, tel. 024-3221100

Dar®

Download ook de Dar app!

Dan weet je wanneer Dar in 2023 jouw afval ophaalt!



Gft, daar winnen we mee!

Voor Dar bestaat er geen afval. Wij zien als Dar grondstoffen in afval. Deze grondstoffen kunnen we gebruiken voor nieuwe producten. Jouw afval bestaat dus ook uit grondstoffen. Denk aan gft-afval, plastic+, oud papier en karton, maar ook textiel en glas. Als je deze afvalsoorten goed scheidt, kunnen hier nieuwe producten van gemaakt worden.

Gft-afval scheiden voor hergebruik

Etensresten, groente-, fruit- en tuinafval (gft-afval) halen wij in jouw gemeente aan-huis op. Gft-afval wordt hergebruikt voor compost of groen gas. Het scheiden van gft-afval gaat op veel plekken al goed. Maar op sommige plekken maken bewoners nog foutjes bij het scheiden van gft-afval. Zo zien wij nog regelmatig restafval of bijvoorbeeld plastic tussen het gft-afval. Zonde! Want niet goed gescheiden gft-afval kunnen we niet gebruiken als grondstof voor nieuwe producten.

Wijkacties samen met afvalcoaches

Bewoners zijn nodig om het doel, zoveel mogelijk gft-afval om te zetten in grondstof, te halen. Om de kwaliteit van het gescheiden afval te verbeteren houden we sinds 2021 acties in verschillende wijken. Onze afvalcoaches op straat helpen jou, als bewoner, bij het beter scheiden van gft-afval. Dit doen we op verschillende manieren. We informeren over afval scheiden, geven tips en feedback. Daarnaast kijken afvalcoaches in de container. Welk afval zit er in de gft-container? Is de gft-container vervuild? En, zit er dus ander afval in de gft-container dan gft-afval? Dan leggen we de container niet. Dit vervuilt namelijk de hele vracht met gft-afval. Dat is toch zonde? Wist je bijvoorbeeld dat een glazen pot in gft-afval erg vervuilend is. Glas breekt in kleine stukjes en komt dan uiteindelijk in het compost terecht. Dit gft-afval kan dan niet worden gebruikt.

Aan de gft-container hangt de afvalcoach dan een containerhanger met informatie. Hierop staat bijvoorbeeld waarom de container niet is geleegd, zodat je de volgende keer beter kunt doen. Zo komen we samen meer te weten over gft-afval scheiden.

Goed bezig!

Als er in de container goed gescheiden gft-afval zit, krijgt de container een Duimsticker. Dan weet je ook dat je het goed doet! Bij drie stickers krijgt de container een grote sticker met 'goed bezig!' erop.

Resultaten van acties in 2022

De acties met de afvalcoaches hebben effect! Bewoners scheiden steeds beter hun gft-afval. Dat is een mooi resultaat. Daardoor kunnen wij steeds meer gft-afval recyclen. Gft-afval gebruiken we als grondstof voor bijvoorbeeld compost en groen gas.

En compost kan je weer gebruiken in de tuin of op het balkon.

De resultaten in Nijmegen op een rijtje:

- In 2022 controleerden wij meer dan 35.700 gft-containers.
- Daarvan zat aan het einde van de acties in 92% van de gft-containers goed gescheiden gft-afval!

Beter afval scheiden in 2023

In 2023 gaan we door met deze wijkacties voor nog een betere kwaliteit van het gft-afval. Daarnaast gaan we ook aan de slag met de plastic+ zakken. In de zakken zien we soms nog veel ander afval terug. Hierdoor kunnen we het plastic niet goed verwerken.



Ook gaan we kijken naar betere afvalscheiding bij hoogbouw-woningen. Het kan dus zijn dat de afvalcoach ook bij jou langs komt. Heb je vragen? Laat het ons vooral weten, of spreek de afvalcoach aan.

Twijfel je soms? Zoek het op in de Dar-app!

Vind je afval scheiden soms lastig? Of twijfel je soms wat waar hoort? Check de Dar-app. De afvalwegwijzer in de app vertelt je precies welk afval waar hoort.



Column Joost Wanders

Sinds 2020 schrijf ik, Joost Wanders, voor verschillende organisaties columns over het leven met autisme. Onderstaande tekst verschijnt in meerdere wijkbladen in Nijmegen. Op www.joostwanders.nl vind je alle verschenen columns. Reacties zijn meer dan welkom (onder de column, via social media of via het contactformulier)

Gouden Ticket

Er zijn ontelbaar veel hulpmiddelen die het leven van mensen met autisme makkelijker kunnen maken. We kennen vaak wel de (zelfhulp)boeken, trainingen, kalenders, planners, spellen en slaaphulpmiddelen. Een erg praktisch hulpmiddel vind ik zelf de autismpas en 'autipas'. Een pasje waarop staat dat je autisme hebt. Ik heb hem zelf standaard altijd bij me.

Het pasje blijkt een gouden ticket. Ongelofelijk wat een voordeel de pas me heeft opgeleverd. Bij een musicalbezoek kreeg ik kosteloos andere, rustigere plaatsen. En op Schiphol mocht ik zelfs alle wachtrijen overslaan. Een VIP behandeling leek het wel. Enigs-

zins blozend onderging ik dit. Het leverde dan ook wat ongemakkelijke blikken op van andere mensen die wél overal moesten wachten. Ik heb de pas niet voor niets maar het voelt natuurlijk ook soms ongemakkelijk. Zonder deze privileges had ik het ook gekund. Het had me dan alleen meer energie gekost en het had gezorgd voor een minder prettige ervaring. De nervositeit die ik normaal heb was nu een stuk minder. De verleiding is dan ook groot om de pas nu voortaan te gebruiken bij alles wat ik doe. Dit om daarmee overal aan te geven dat ik autisme heb en hulp wil. Maar dit is natuurlijk ook geen oplossing. Ik wil zelfstandig de dingen doen die ik leuk vind, met zo min mogelijk hulp(middelen). Zo moet het voor iedereen met autisme

zijn. Leef je eigen leven. Zonder een gouden ticket kun je het ook.

Maar dat is een zoektocht. Voor mij en ongetwijfeld voor velen met autisme. Hulpmiddelen inschakelen of vertrouwen op je eigen kennis? Wanneer is het écht nodig en wanneer niet? De autismpas is voor mij in ieder geval een prachtig hulpmiddel. Nu nog vaststellen wanneer ik hem wel en wanneer niet gebruik. Ik zal mijn coach eens vragen wat ik moet doen.

Kijk voor meer informatie over de 'autipas' op www.autisme.nl onder het kopje 'producten'.



Allereerst wensen wij u het allerbeste voor dit jaar.

Na 3 sessies van ons Repair Café maken we graag de balans op.

We hebben een geweldig enthousiast team vrijwilligers dat haar vaardigheden willen gebruiken voor het repareren van kapotte spullen.

Twee dames houden zich bezig met herstelwerkzaamheden aan de kleding en zij kunnen goed overweg met naald en draad en de naaimachine.

Vier Vrijwilligers repareren elektrische apparaten, zoals koffiezetmachines, lampen, radio's e.d.

Een dame die als gastvrouw optreedt, bewoners inschrijft en informatie verschaft.

Bewoners zijn enthousiast, ook als we het niet kunnen repareren. Reparaties worden duidelijk uitgelegd en klanten zien ook wat er gebeurt.

De reparaties zijn kosteloos. Alleen gebruikte materialen worden tegen kostprijs in rekening gebracht. Wij allen kijken uit naar de volgende dagen waarop u weer kapotte spullen kan meebrengen. De data dit jaar zijn: 20/1, 17/2, 17/3, 21/4, 19/5, 16/6, 15/9, 20/10, 17/11, en 15/12, locatie Wijkcentrum de Schakel, zaal 4.



Tijdstip van 13:00 tot 16:00 uur.

Voor vragen kunt u bellen 06-46041633 of mailen naar grootstal.evenementen@mail.com.

Graag tot ziens want: **weggoien, mooi niet!**



In het decembernummer was het wegens ruimtegebrek niet mogelijk om het hele artikel te plaatsen. Hierbij het vervolg.

Buurtgezinnen zoekt steun voor gezinnen!

Onder het motto 'Opvoeden doen we samen', koppelt Buurtgezinnen gezinnen die het zwaar hebben (vraaggezinnen) aan een stabiel gezin in de buurt (steungezinnen). Zo krijgen kinderen wat extra liefde en aandacht en worden ouders ontlast. Dit voorkomt dat problemen verergeren en zorgt ervoor dat kinderen positief opgroeien in hun eigen gezin.

In Nijmegen hebben we sinds januari 2020 al veel verschillende gezinnen aan elkaar gekoppeld. Kinderen uit het vraaggezin gaan bijvoorbeeld om de week in het weekend lekker spelen bij een gezin uit de buurt. Of ze draaien

na schooltijd een middagje mee in het steungezin. Soms blijven ze zelfs in het weekend een keer-tje logeren.

Als steungezin bied je voor een langere periode steun aan een vraaggezin. Tijdens de kennismaking met de coördinator van Buurtgezinnen bespreek je samen welke ondersteuning je zou willen bieden, welke kinderen in jullie gezin passen (leeftijd, j/m) en hoeveel tijd je ervoor beschikbaar hebt.

De coördinator kijkt welke gezinnen goed bij elkaar passen, maakt de koppeling en begeleidt beide gezinnen maximaal twee

jaar. De band die tussen gezinnen ontstaat, verschilt; van hechte vriendschap tot gewoon plezierig contact. Veel van onze steungezinnen ervaren steungezin zijn als een verrijking van hun leven. 'Het is heel fijn om een kind (en zijn ouders) te kunnen helpen en daarnaast is het gewoon hartstikke gezellig!'

Heb je interesse om steungezin te worden of wil je meer informatie neem dan contact op met Neeltje Pierik via 06-28444689, neeltje@buurtgezinnen.nl.

Aanmelden kan weer



Zaterdag 26 november hield zelf-oogstmoestuin 'Het Heerlijke Land' haar evaluatiebijeenkomst ter afsluiting van het oogstseizoen 2022. Van de 120 leden waren 35 deelnemers naar de bijeenkomst aan het Landbouwlaboratorium, St. Jacobsweg gekomen. Ze bespraken samen met de twee tuinders het verloop van het afgelopen oogstseizoen en de plannen voor het nieuwe jaar. Dit onder het genot van thee en zelfgebakken taarten. Ook kreeg iedereen een pompoen mee als laatste oogstproduct. Hoewel, vanwege het zachte najaar bleef de tuin nog een aantal weken open omdat de boerenkool, sla, spruiten en andere wintergroenten nog te oogsten bleven.

De oogstdeelnemers, zoals de leden genoemd worden, waren vol lof over al het werk dat de nieuwe tuinders Fernande en Vera het afgelopen jaar samen met een groep vrijwilligers en stagiaires

verzet hebben. De hete zomer en een slakkenplaag maakten dat niet elke teelt lukte. Er werd echter niet bij de pakken neer gezeten maar gewoon opnieuw geplant. Zo konden er toch nog snel na elkaar steeds weer nieuwe groentes, fruit en kruiden geoogst worden.

Een greep uit de tientallen groentes en fruit die dit jaar te oogsten waren: veel soorten bonen, spinazie, stengelui, prei, broccoli, snijbiet, wortel, aubergine, paprika, postelein, rucola, courgettes tomaten, paksoi, koolrabi, aardbeien, bessen, verschillende soorten sla, radijs, pompoen, spruitjes, winterpeen, veel verschillende soorten kool, raapstelen, rode bieten, schorseneer, rammenas, knolraap en ga maar door. Ook de kruidentuin staat vol met allerhande kruiden. Veel kruiden ook waarvan ik voorheen nog nooit gehoord had. Gelukkig krijg je als oogstdeelnemer

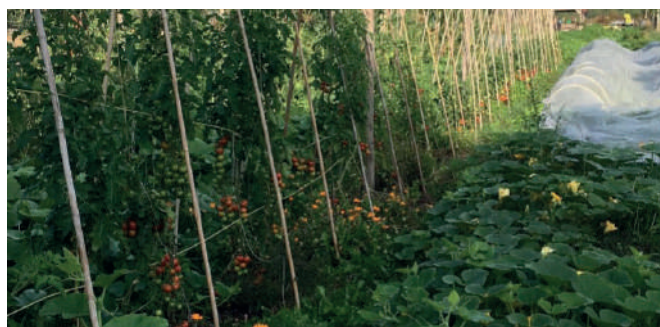
mer elke week een oogstbericht waarin staat wat er geoogst kan worden. Daarnaast vind je in het betreffende bericht recepten voor groenten die je misschien nog nooit geprobeerd hebt.

Het komende jaar wordt er gestart met een nieuwe betalingswijze. De vaste bijdrage per deelnemer vervalt maar deelnemers wordt gevraagd naar draagkracht een bijdrage te betalen. Het minimum is een basisvergoeding die de kosten van de tuin dekt. Daarbovenop bepalen deelnemers de uiteindelijke vergoeding met als richtlijn het uurloon van de tuinders. Kinderen doen mee voor de halve prijs.

Meer informatie vind je op de website <https://www.hetheerlijkeland.nl/>.

Tekst: Nel van Ruijven

Foto's: Heerlijke Land



20 jaar in de wijk!



Misschien weet u het nog: op 1 januari 2003 opende ik mijn sportmassagepraktijk "De Oude Molen" in een aanbouw op de Oude Molenweg 228, met een molentje op het dak. Inmiddels al weer 12 jaar geleden ben ik echter met de praktijk verhuisd naar het mooie, oude pand aan de Sint Annastraat 440. Ik ben Alfred Dam, 56 jaar oud en sinds 2001 met veel plezier sportmasseur. In de afgelopen 20 jaar heb ik veel mensen gemasseerd, een enkeling ken ik al vanaf het begin. En nee, dit zijn zeker niet allemaal verwoede sporters. Massage kan helpen bij allerlei soorten lichamelijke ongemakken, zoals last

van nek/rug, benen en armen, maar ook bij stress, een burn-out, of klachten die het gevolg zijn van de behandeling van kanker. De afgelopen 20 jaar heb ik veel bij neklachten als gevolg van stress gemasseerd.

Waarom een massage? Massages helpen klachten te verlichten en weg te nemen door ontspanning van spieren. De bloedsomloop wordt gestimuleerd, meer zuurstof wordt rondgepompt. Na het sporten kan een massage helpen de afvalstoffen uit de spieren sneller af te voeren.

Ik heb een prachtige praktijk waar iedereen terecht kan, ook met rolstoel. Als het nodig is, kom ik ook met mijn massage-tafel aan huis. Daarnaast ben ik op vele sportevenementen te vinden, zoals De Nijmeegse 4Daagse, de Roparun (een estafette loop van Parijs of Hamburg naar Rotterdam) en sportdagen van de HAN en de Radbouduniversiteit. Hiervoor doe ik ook medical

taping. U kunt mij tevens regelmatig vinden in het Mariken-huis. Soms als gastheer, maar bij behoefte ook voor oncologische massage. Ik ben aangesloten bij het Nederlandse Genootschap voor Sportmassage (NGS).

U kunt zowel overdag als in de avond voor een massage bij mij terecht, altijd op afspraak. In een kort kennismakingsgesprek bekijken we samen wat de klachten zijn en welke behandeling hiervoor geschikt is. Ik vind respect en privacy belangrijk, iedereen moet zich veilig en vertrouwd kunnen voelen. Want massage is namelijk voor iedereen.

Dus heeft u klachten of wilt u eens helemaal ontspannen: maak een afspraak via 06 - 22731092. Op www.deoudemolen.net vindt u meer informatie.

Ik hoop u in de toekomst eens te mogen ontmoeten,

Alfred Dam, sportmasseur.



Struinbulletin

Uw gids door de natuur

<http://bit.ly/struinbulletin>

Vergroenen Grootstal & Hatertse Hei doe je zó

Nieuw is de oproep niet meer om je huis, straat en wijk te vergroenen. Ook zijn er al veel woorden geschreven over de redenen daarvoor. Denk maar aan onze tropische zomerweken in juli en augustus: één reden om rond je huis te vergroenen. Maar hoe doe je dat, vergroenen? Daarover gaat deze tekst.

Vergroenen in hoofdlijn

Meer ruimte voor groen/natuur in de stad. Niet alleen tegen de hittestress of voor het vasthouden van regenwater, maar ook voor minder uitsterven van planten, insecten, vogels en zoogdier-tjes. Wat doe je daarvoor in je tuin of straat?

TO DO:

1. maak een wilde planten hoek;
2. Maak een rommelhoek, met verwilde planten en dor hout;
3. Zorg voor een waterhoek;
4. Zorg voor struiken en bomen (hoogte);
5. Zorg voor insectenhôtels, vogelnestjes en kale zandhoekjes.

Hoe doe je dat?

Gebruik in je wilde planten hoek alleen maar zaad van inheemse bloemenmengsels. Deze bloemen zijn bekend bij de insecten, die in ons land wonen. Die kunnen er dus goed van leven. Let wel erop dat je alleen biologisch zaad koopt want genetisch gemanipuleerd zaad geeft bloemen, die hetzelfde werken als insectenbestrijdingsmiddelen. Deze planten hebben inwendig een insectenafweer ingebouwd.

Laat in je wilde tuin ook een stukje grond kaal omdat bepaalde insecten, zoals b.v. graafbijen, kale grond nodig hebben voor zonnen, nesten etc. Zorg ook voor kleine en of grotere hoopjes stenen (afhankelijk van de grootte van je tuin): daarin wonen, verbergen en beschutten zich insecten en reptielen. Hetzelfde geldt

voor takken en stukjes boomstam/schors: maak ook daarvan stapeltjes in je tuin. Hierin kunnen vogels nestelen en insecten overwinteren.

Denk eens, in plaats van stenen om op te lopen, aan paden en plekken van onbewerkte houtsnippers.

Doe een dode boom niet weg. Laat hem staan als die geen gevaar geeft. Leg anders de stam, of stukken ervan op de grond. Oud hout is een bron van leven voor vogels en insecten.

Maai het liefst zo min mogelijk; bij voorkeur maar één 1 keer: einde winter ver voordat het voorjaar begint. Zo kunnen vogels en insecten nog overwinteren in of eten van de verdorde of groene overblijvers. Heb je een grasvlakte, zaai daarin dan snelle bloeiers als madeliefjes, paardenbloemen, klavers etc.



Als je maait, laat altijd een kwart overeind staan of maai om de tijd een nieuw stukje. Als er een deel kruiden overblijft, is er altijd nog eten voor dieren. Ruige grasvlakten met veel wilde bloemen maai je bij voorkeur niet of maar één keer. Laat een deel van het maaisel op de grond.

Maak in je tuin hoogte door het aanplanten van inheemse bomen en struiken. Daarmee maak je

een vogelhoek maar ook een paradijs voor insecten.

Zorg voor water: de bron van alle leven, voor mens, dier en plant. Koppel je waterpijp af en laat het water uitstromen in een waterton en van daaruit naar een vijvertje of waterkanaal in je tuin. Bevloei met het opvangwater regelmatig je tuin. Zeker in tropische zomers zoals die van afgelopen jaar.

Gemeente: neem burgers mee in transitie

Gemeente doe zo ook met het openbaar groen. Maar neem je burgers mee in deze transitie: met bewonersbijeenkomsten, folders of publicaties. Het idee gaat namelijk lijnrecht in tegen het ideaalbeeld van het burgertuintje, zoals we dat al sinds het eind van de 19de eeuw kennen. Niet meer keurig, opgeruimd, strak, recht en glad maar wild, verwilderd met wilde planten die op eens géén onkruid meer zijn!!!! Ook deze overgang kost pijn, moeite en omdenken...

Bron: Puur Natuur, blz. 50, Natuurmonumenten, zomer 2018.

Reageren?

Heb je vragen of een boodschap? Geef die aan mij door op struinbulletin@outlook.com. Hiermee vraag je ook de gratis wandelroutes aan van website Struinbulletin <http://bit.ly/struinbulletin>.

Tekst en foto's: Frans Sijben



Een bijzondere ontmoeting!!!

Tegenover mij in een van de zalen van De Schakel zit een wel heel bijzondere verschijning: een man van onbestemde leeftijd, met een woeste coronabaard, lang coronahaar, een mondmasker, brede hoed en een snoer met stekkerdoos rond zijn hals! Als ik hem in bus of trein zou zijn tegengekomen, zou ik me geschrokken hebben omgedraaid. Nu spreken wij elkaar "op afspraak" en is de uitdossing ter ondersteuning van het verhaal dat hij te vertellen heeft.

Ik heb het over Mark van de Logt.

Vaste bezoekers van De Schakel kennen hem ongetwijfeld. Mark zit daar regelmatig in de hal, naast de bar, leest een krant of boek, of kijkt op zijn telefoon. Ook als ik in de avonduren binnenkwam, zag ik hem daar. En nu zitten we hier op mijn verzoek en wil Mark mij zijn verhaal vertellen.

Geboren in Veghel, opgegroeid in Uden, jongste uit een gezin van 11, nu 60 jaar jong, wonende in de Libellenstraat. Hij heeft de lerarenopleiding gevolgd, is tweedegraads bevoegd voor Brits Engels en Frans, daarnaast ook Duits en Nederlands. Na

zijn opleiding heeft hij 6 jaar lang lesgegeven, o.a. aan het Lindenholt College (nu Mondial). Volgens is hij als ondernemer (Markant Talencursussen) les gaan geven aan particulieren en mensen in het bedrijfsleven.

Muziek is voor hem al vanaf zijn kinderjaren een passie: opnemen op een cassettebandje, terugluisteren, beleven. In De Schakel kwam hij in contact met het Nijmeegse Senioren Orkest en door hun muziek voelt hij zich "compleet weggeblazen". In juni 2022 heeft het orkest opgetreden op de Floriade in Almere en Mark reisde hen achterna om dit bijzondere optreden mee te kunnen maken.

Maar nu terug naar de wel heel bijzondere uitdossing waarmee Mark ook op de foto wilde.

Het is voor hem de manier om zijn ervaringen tijdens de Coronapandemie uit te dragen, als een soort van kunstvorm. Hij noemt het "Levende Corona Kunst" (LCK). Zijn kunstenaarsnaam is MMA: "MarkMyArt.". Een project van een jaar, waarmee hij is begonnen toen de versoepelingen op 25 februari 2022 ingingen. Een protest tegen de discrimina-

tie, achterstelling, buitensluiting en "electriciteitsloosheid", zoals Mark dat heeft ervaren als niet gevaccineerde. Het verlengsnoer had hij in die tijd bij zich om vanaf een terras bij een café zijn telefoon te kunnen laten opladen.

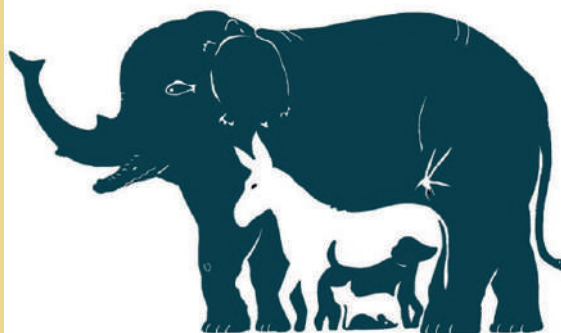
Mark eindigde het gesprek met de woorden: "Ieder mens heeft zijn eigen verhaal", waarmee hij wilde aangeven dat wij mensen weggijken als we iets zien wat we niet kennen of begrijpen. En dat mensen liever over je praten dan met je praten. Toch loont het vaak de moeite om in gesprek te gaan.

Tekst: Carla Boves

Foto: Hannie van der Meer



Hoeveel dieren zie jij?



DE SCHAKEL

AGENDA 2022 - 2023

Maandag

09.30 u. Handwerkclub
10.00 u. Happy ouder
11.30 u. Sportservice
13.30 u. Gym 55 + S. & R.
13.30 u. Bridgeclub
13.30 u. Biljarten
13.30 u. Buurtclub (1 x per maand)
19.00 u. AV groep Nijmegen (2 x per maand)
19.00 u. Politie Klaverjasclub (2 x per maand)
19.30 u. Sjoelvereniging SIOS

Dinsdag

09.00 u. Trimclub 'Nooit Stoppen'
09.00 u. Cursus Spaans 3
10.00 u. Ontmoetgroep
18.00 u. Buurtrestaurant de Schakel
19.30 u. V.N.F. (2 x per maand)
20.00 u. Gemengd koor Cantemus
20.00 u. P.S Anugerah koor

Woensdag

08.45 u. Trombosedienst
09.00 u. HOJO Trimclub dames
10.30 u. Nijmeegs Senioren Orkest
13.30 u. Hobbyclub Creatief '92
13.30 u. Bridgeclub Woan
15.00 u. Vrouwengroep

20.00 u. Smartlappenkoor (2 x per maand)
20.00 u. Koor Cantorij Brakkenstein
20.00 u. Volksdansgroep Nijmegen (2 x per maand)

Donderdag

09.30 u. Bewust Bewegen
10.00 u. Teken en Schilderen
11.00 u. EGA Afslankclub
13.00 u. Taalcafé
13.30 u. Bridgeclub De Schakel
14.00 u. Wandelgroep
19.00 u. Bonsai (1 x per maand)
19.30 u. Volksdansgroep Nijmegen

Vrijdag

09.00 u. Jazz gym 55 + S. & R.
09.00 u. Alliance Française
12.30 u. Soepie doen
19.00 u. Klaverjasclub De Schakel
19.30 u. Fotoclub Novio Lumina (1 x per maand)
20.00 u. P.S Anugerah koor
20.00 u. Bijbelclub (1 x per maand)

Zondag

09.00 u. Trimclub 'Nooit Stoppen'

Elke 3^e donderdag van de maand van maart tot en met mei.

De zaal is open om 13.30 uur. Aanvang film: 14.00 uur. Gratis entree.

Graag een plaats reserveren bij het beheer van de Schakel of even bellen met de Schakel, tel.: 024 - 3566520. Zie ook activiteitenpagina, blz. 25.



in wijkcentrum De Schakel

Info tafelverhuur

Tel. 024-3567671

Bellen tussen 20:00 - 20:30 uur



Belangrijke telefoonnummers

- Advies- en Steunpunt huiselijk geweld: bel met Veilig Thuis op 0800-2000
- Alarmnummer: 112
- Apotheek: Zuider Apotheek, (024) 355 03 00
- Bel- en Herstellijn van de gemeente Nijmegen: 14 024
- Brandweer: (024) 329 75 99
- Breng Klantenservice: 0900 266 63 99; Bureau Toezicht: 14 024
- Canisius Wilhelmina Ziekenhuis: (024) 365 76 57
- Dar Klantenservice: ook Grofvuilservice: (024) 371 60 00
- De Lindenberg: (024) 327 39 11
- Dierenambulance: (024) 355 02 22
- Discriminatie, Ieder1Gelijk: (024) 324 04 00
- Gemeente Nijmegen: 14 024
- GGD: 088-1447144
- Huisartsenpost Nijmegen en omstreken: 0900 88 80
- Kindertelefoon: 0800 04 32
- Langer Thuis in Nijmegen (voorheen Swon) 088 - 00 171 21
- Lux: 0900 589 46 36
- Mantelzorg Nijmegen 088 - 00 11 333
- Meld Misdaad Anoniem: 0800 - 7000
- Meldpunt Kindermishandeling: 0800 - 2000
- Milieupolitie: 14 024
- Politie: 0900 88 44 Penny Wiss en Marcel Rutten (wijk-agenten)
- Radboudumc: (024) 361 11 11
- Sint Maartenskliniek: (024) 365 99 11
- Slachtofferhulp: (024) 3233322, 0900 0101
- Sociaal Wijkteam Zuid: 088 00 11 300
- Stadsschouwburg en Vereniging: (024) 322 11 00
- Sterker sociaal werk 088 - 00 11 333
- STIP Zuid Info en advieslijn: (024) 350 20 00. in Wijkcentrum De Schakel Openingstijden: maandag 9.30-12.30, dinsdag 13.30 tot 16.30 en vrijdag 9.30 tot 12.30.
- Talis: 06-50 69 60 54
- VPTZ: (024) 3789090 / 06-132110731
- Wijkcentrum De Schakel: (024) 356 65 20
- Wijkregisseur Zuid: 14 024
- Zelfmoordpreventie: 113
- ZZG-zorggroep: (024) 3665777

Parochie Heilige Drie-eenheid

Parochiecentrum, Hatertseweg 111
6533 AD Nijmegen, 024 - 3553630
ma.t/m vrij. van 09:00 - 12:30 uur
Email: parochiecentrum@h3eenheid.nl
www.parochie-heiligedrie-eenheid.nl
In dringende gevallen 06 - 12723921

J. Grubben, pastoor
j.grubben@h3eenheid.nl
P. Menting, diaken
p.menting@h3eenheid.nl
H. Welling, diaken
h.welling@h3eenheid.nl
H. Rikhof, pastor
h.rikhof@h3eenheid.nl
mevrouw J. van der Meer, pastor
j.vandermeer@h3eenheid.nl
mevrouw E. Geelen, pastor
e.geelen@h3eenheid.nl

Diensten in het weekend:

Zaterdag 17:00 uur Cenakelkerk
Zaterdag 17:30 uur Kruispuntkerk
Zaterdag 19:00 uur H. Antonius Abt-kerk, Malden
Zaterdag 19:00 uur Ontmoetingskerk
Zondag 10:00 uur Groenestraatkerk
Zondag 10:30 uur Ontmoetingskerk
Zondag 11:00 uur Cenakelkerk
Zondag 11:30 uur Lourdeskerk, 2e zondag van de maand

Diensten doordeweeks:

Maandag 09:00 uur Groenestraatkerk
Dinsdag 09:00 uur Kruispuntkerk en Cenakelkerk
Woensdag 09:00 uur H. Antonius Abt-kerk Malden
Vrijdag 09:00 uur Groenestraatkerk en Cenakelkerk

Raadpleeg onze website voor actuele en uitgebreide informatie over de vieringen.

Protestante Gemeente

Sectie Stad - Maranathakerk
tel. 024 - 355 45 20
www.maranathakerk-nijmegen.nl

Kerk: Steenbokstraat 86, Nijmegen
Kerkdienst: zondag 9.30 uur.
Koster: Willem van Tilburg
tel: 024 - 3554520,
e-mail: koster@maranathakerk-nijmegen.nl
ds. Wouter Slob (predikant)
e-mail: dominee@pkn-nijmegen.nl
tel: Tel.: 06 - 19177844
Kerkelijk werker Marije Klijsma, tel: 06 - 19047440,
e-mail: marije.klijsma@pkn.nl, werkdagen: maandag en woensdag
Diaconaal werker Theo van Driel
e-mail: theodoor5@live.nl

Diensten:

Na de diensten is er gelegenheid tot koffiedrinken. U bent van harte welkom!

Pinkstergemeente Jozua

Erediensten : Zondag 10:00
Zaal : kerkgebouw aan de Zijpendaalstraat 5A, 6535 PS Nijmegen
Info : Nick Selders, tel. 0485 - 540891

Tevens crèche en kindernevendiensten t/m 12 jaar

Website : www.pgjozua.nl

Nederlands Gereformeerde Kerk

Wij zijn een kerkgemeenschap met veel jonge gezinnen en studenten.

Op zondag komen we bij elkaar in de Maranathakerk, Steenbokstraat 86, om 11:30 uur.
Voor de kinderen is er crèche en kindernevendienst.

Na onze diensten drinken we gezellig koffie/thee en eens per maand lunchen we met elkaar. Wil je meer over ons weten, kijk op de site of stuur ons een berichtje.

<https://nijmegen.ngk.nl/>
e-mail: via de site, onder "Contact"



Kledingruil en borduurworkshop in Bibliotheek Hatert



Puult je kledingkast uit? Of heb je oude kleding die je graag wilt pimpen? Kom dan op dinsdag 14 maart tussen 12.00 en 14.00 uur naar de kledingruil in Bibliotheek Hatert. Aansluitend om 14.00 uur is er een borduurworkshop.

Heb je kleding die je nauwelijks meer draagt maar er nog wel goed uitziet? De bibliotheek in Hatert organiseert in samenwerking met Nederlands de Baas een gratis kledingruil. Kom tussen 12.00 en 14.00 uur langs om goede kleding die je niet meer draagt, te ruilen voor nieuwe items. Tijdens de kledingruil is er ook een repairhoek waar je een gaatje of losgekomen knoopje kunt laten herstellen.

Borduurworkshop

Tussen 14.00 en 15.00 uur kun je meedoen met de borduurworkshop. Heb je kleding in je kast waar je op uitgekeken bent? Of zit er een gaatje in, maar wil je het kledingstuk nog niet wegdoen? Roeleke leert je hoe je met een paar simpele borduurtrucs je kleding weer nieuw leven inblaast. Voor € 4 kun je meedoen als je lid bent van de bibliotheek of student bent. Een kaartje kost € 5 voor overige bezoekers. Kaartjes koop je via de website van de Bibliotheek Gelderland Zuid: www.obgz.nl/agenda.

Verbeter je digitale vaardigheden in de bieb

Tijdens de gratis cursus 'Welkom Online' in Bibliotheek Hatert leer je de mogelijkheden van internet kennen.

Boodschappen doen, tweedehands spullen verkopen, videobellen of een route opzoeken: dit kan allemaal via internet. Ook voor sociaal contact is de online wereld heel handig: via Facebook of WhatsApp kun je communiceren met familie en vrienden.

Wil je weten hoe dit allemaal moet? Volg dan de gratis cursus 'Welkom Online'. Tijdens verschillende themalessen leer je onder begeleiding van een vrijwilliger je digitale vaardigheden verbeteren. De cursus bestaat uit zes opeenvolgende bijeenkomsten.

Geef je op via de website van de Bibliotheek Gelderland Zuid (www.obgz.nl/agenda) of bij de balie in Bibliotheek Hatert. De cursus gaat van start bij voldoende aanmeldingen. Kijk ook eens op www.obgz.nl/digitaalvaardig voor andere computer-cursussen in de bieb.



foto ©Marcel Krijgsman

Kijk voor het complete programma van de Bibliotheek Gelderland Zuid op www.obgz.nl/agenda.

Bibliotheek Hatert | Couwenbergstraat 20 | Nijmegen

Medicijnen afhalen wanneer het je uitkomt met onze afhaalkluis? In de loop van februari is dit bij de Zuider Apotheken mogelijk!

Jouw voordelen?

- Geen wachttijden
- Langskomen wanneer het je uitkomt
- 24 uur per dag, 7 dagen per week, toegang tot de kluis

Belangstelling? Informeer aan de balie van je apotheek of mail naar info@zuiderapotheek.nl



Zuider Apotheek Nijmegen

St. Jacobslaan 339
6533 VD Nijmegen
T 024 - 3550300

Zuider Apotheek Hazenkamp

Vossenlaan 90
6531 SP Nijmegen
T 024 - 3592535

Zuider Apotheek Malvert

Malvert 5133
6538 DG Nijmegen
T 024 - 3443738

Zuider Apotheek Brakkenstein

Heyendaalseweg 288
6525 SM Nijmegen
T 024 - 2082288

**DE VOORDEEL
MARKT**

DE BESTE VERF VOOR DE LAAGSTE PRIJS.



Winkelplein St Jacobslaan

**WINKELIERS - DE VOORDEEL MARKT -
SLAGERIJ WALID - KAPPERIJ EINSTEIN
DA DROGISTERIJ THEIL - CAFETARIA
ALFOOD - WASSERETTES KARREMAN -
JUMBO SUPERMARKT - DE VISKRAAM**

JUMBO

Viskraam

