

# DE HATERTSE HEI GROOT STAL

WIJKBLAD VOOR DE HATERTSE HEI & GROOTSTAL

50 1974 - 2024

de groene schakel  
STADSTUIN

Op [www.deheistal.nl](http://www.deheistal.nl) vind je het wijkblad digitaal en nog meer nieuws!



# 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](http://www.ejtn.nl)  
Tel: 024-3552015 [info@ejtn.nl](mailto:info@ejtn.nl)

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

## Planning De Heistal 2024

| Uitgave  | Deadline kopij      | Bezorgen vanaf |
|----------|---------------------|----------------|
| Augustus | maandag 1 juli      | vr 2 augustus  |
| Oktober  | maandag 2 september | vr 4 oktober   |
| December | maandag 4 november  | vr 6 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 burens (Park Malderborgh)



## Advertentietarieven en -formaten 2024

### 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  |

## REDACTIONEEL

Inmiddels liggen alle feestdagen van de eerste 6 maanden van het jaar alweer bijna achter ons. Enkel Vaderdag staat nog op het programma.

Het is op zo'n feestdag, namelijk een mooie Pinksterdag, dat ik begin met het schrijven van dit stukje. Het roept bij mij herinneringen op aan het bekende liedje "Op een mooie Pinksterdag" van Leen Jongewaard en André van den Heuvel. Mijn ouders zongen het vaak. Waar is de tijd gebleven, c.q. hoe snel gaat de tijd! Betreffende Pinksterdag doet haar naam vandaag eer aan. Het is een prachtige, zonnige dag, terwijl op het moment dat ik verder werk aan dit stukje, de regen weer met bakken uit de hemel valt en de straten blank staan.

Voor u ligt echter weer een "zonnige" editie van onze wijkkrant.

In deze Heistal leest u onder meer een ontzettend leuk verhaal over een lezeres die onlangs deelnam aan het bekende SBS programma "Lang leve de liefde".

Daarnaast zit er letterlijk en figuurlijk muziek in dit nummer in de vorm van een aankondiging van het koffieconcert van het Nijmeegs Senioren Orkest in De Schakel. Ook in deze Heistal geen gebrek aan sportiviteit middels een artikel over de Nimma Sportzomer.

Verder besteden we, net als in de afgelopen twee edities, aandacht aan het 50-jarig jubileum van ons wijkblad door middel van een terugblik.

Kortom, voor elk wat wils!

Wij wensen u allen een mooie zomer en zien/lezen elkaar weer in augustus!

*Joke Snijders*

N.B.

Nog steeds zijn we op zoek naar mensen die onze redactie willen versterken en/of af en toe een stukje willen schrijven.

Bij interesse graag een mail naar: [redactie@deheistal.nl](mailto:redactie@deheistal.nl).

## IN DIT NUMMER:

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Redactioneel             | 3  |
| Wijkblad Heistal 50 jaar | 4  |
| Wijkraad Grootstal       | 6  |
| De Kleine Wereld         | 7  |
| In memoriam              | 7  |
| Nog één keer..           | 8  |
| Wijkteam                 | 10 |
| Parkinson                | 11 |
| Energieloket             | 13 |
| Steungezinnen gezocht    | 15 |
| Buitenspeeldag           | 16 |
| Nimma Sportzomer         | 17 |
| Bewonersbijeenkomst      | 19 |
| Tuinworkshop             | 20 |
| Vertelfestival           | 21 |
| Vaderdag                 | 21 |
| Wat gaan we doen?        | 22 |
| Column (W)anders         | 23 |
| Oproep 4Daagse           | 23 |
| Struinbulletin           | 25 |
| Bart Janssen deelt...    | 26 |
| Groen, gezellig...       | 28 |
| Nijmeegs Senioren Orkest | 29 |
| Column Jos van Vliet     | 31 |
| Het beeldenverbod        | 32 |
| Lang leve de liefde      | 33 |
| Open Tuinenweekend       | 33 |
| Zomerrecept              | 34 |
| Veiligheidsregio         | 35 |
| Wist je dat?             | 36 |
| Woordpuzzel              | 37 |
| Repair Café              | 38 |
| Just for Kids            | 38 |
| Colofon                  | 38 |
| Aqua Viva oproep         | 39 |



Foto cover: Aan-Age Dijkstra

## Wijkblad Heistal vijftig jaar: Impressies uit de jaren '90

Het meest opvallende aan het blad zelf was toch wel dat de twee binnenpagina's, bestemd voor parochienieuws van de twee kerken van de 'Verrijzenis' en 'St. Franciscus', vanaf april '92 teruggebracht zijn naar één pagina. Een en ander tegelijk met de sluiting van de kerk van de 'Verrijzenis'. Op die plek staat nu De Ring.



De informatie vanuit buurtcentrum 'De Schakel' groeide daarentegen naar veelal twee pagina's. De ene pagina parochienieuws bleef voortgezet worden, ook toen de 'St. Franciscus' in '96 dichtging en de katholieke vieringen overgingen naar de Pauluskerk aan het eind van de Einsteinstraat. Ook de redactie veranderde: van een viertal heren

naar meer dames. Op een gegeven ogenblik waren er zes redactieleden. Er was veel aandacht voor de verschillende bedrijven en ondernemingen die in de wijken Grootstal en Hatertse Hei kwamen en weer weggingen of die jubilea vierden. En dat alles nog steeds maandelijks en in zwart-wit en op een veredeld soort krantenpapier.



In de jaren '90 vierde de Heistal een tweetal jubilea: de twintig en de vijfentwintig jaar. Beide werden in De Schakel gevierd met koffie, thee, muziek en spel. De foto's laten zien dat er best wat volk op af kwam. Iets wat we ons nu niet zo kunnen voorstellen!

En dan is daar ineens een artikel met de kop 'de witte werkster, iets voor u', waar de blik toch even op blijft hangen!

Het blijkt te gaan om hulp in de huishouding. In de praktijk blijkt dat die veelal -erbij- gedaan wordt door 'huisvrouwen die (zwart!) een centje bij willen verdienen'. De gemeente Nijmegen wil langdurig werklozen stimuleren 'wit' huishoudelijke hulp aan te bieden met behoud van uitkering! Daarvoor wordt samengewerkt met SDS, Star Domestic Service. Het is inclusief een korte opleiding in De Schakel. Na je diploma ben je 'interieurverzorgst-er'! De diploma-uitreiking in De Schakel werd uitgezonden door SBS programma 'Hart van Nederland'.

Interessant waren de artikelen met betrekking tot de 'strijd' over het 'veldje' op de hoek van Einsteinstraat en de van Peltlaan. Een en ander ging tussen gemeente en bewoners in de directe omgeving en betrof de nieuwbouw van wat toen heette 'het dienstengebouw' en de appartementen daarachter. De Hoge Raad is er nog aan te pas gekomen en ook initiatiefvoorstellen aan de gemeenteraad.

Het doet denken aan een meer recente 'strijd' om een vergelijkbaar veldje achter de basisschool 'de Kleine Wereld' (hoek Celsiusstraat en Nieuwe Molenhutsweg), waar nu alleen nog de modernisering en de uitbreiding van de gymzaal gepland staat.



In oktober 2000 werd in de Heistal gemeld dat het woonwagenveld dat aan de Nieuwe Mollenhutseweg gevestigd was op het braakliggende terreintje aldaar, na twaalf jaar opgeheven werd. Uiteindelijk zijn het nooit meer dan vier woonwagens geweest, in een wisselende samenstelling van bewoners. Een aantal kinderen verliet in de loop van de tijd het gezin om te gaan wonen in een 'burgerhuis': een mooie uitdrukking!



## EINDE WOONWAGENVELD

### Hoe paars is onze wijk ???

U heeft toch zeker ook gestemd op 6 mei? Heeft u ook voorkeur voor een 2e paars kabinet? Bij het Open Huis zocht ik na hoe onze wijk gestemd heeft op 6 mei en die uitslag wilde ik u niet onthouden.

Er werd gestemd op 4 stembureaus; De Schakel, Keizer Karelsschool, Pauluskerk en Peuterhofje.

In totaal werden er 6.854 mensen opgeroepen om te stemmen. Daarvan kwam 74,78 % stemmen, dat wil zeggen dat 1732 mensen thuisbleven. Foei toch!

Van de 5.122 stemmen die uitgebracht werden, waren er 6 ongeldig.

Er werd gestemd op de volgende partijen:

|               |               |
|---------------|---------------|
| PvdA          | 2.009 stemmen |
| CDA           | 701 stemmen   |
| VVD           | 708 stemmen   |
| D66           | 454 stemmen   |
| Unie 55       | 44 stemmen    |
| Groen Links   | 630 stemmen   |
| RPF           | 23 stemmen    |
| SGP           | 4 stemmen     |
| GPV           | 7 stemmen     |
| SP            | 380 stemmen   |
| Senioren 2000 | 21 stemmen    |
| NWP           | 6 stemmen     |
| NCPN          | 4 stemmen     |
| Groen         | 23 stemmen    |
| VIP           | 3 stemmen     |
| JIJ           | 3 stemmen     |
| NMP           | 11 stemmen    |
| N-M           | 5 stemmen     |
| KPP           | 4 stemmen     |
| KC            | 0 stemmen     |

U ziet het stemgedrag in onze wijk verschilt niet zo veel van het landelijke, al is de meerderheid van de VVD m.b.t. het CDA maar heel krap. Wellicht is onze wijk dus toch enigszins paars getint.

Met de Europese verkiezingen voor de boeg en de perikelen rond de formatie van een nieuw kabinet als actuele ontwikkeling, viel het volgende artikeltje uit 1998 op. In de jaren '94 tot '02 zijn er twee 'paarse' kabinetten geweest onder leiding van minister president W. Kok. Het paarse werd gevormd door de coalitie van PvdA, VVD en D'66. De vraag boven het artikel wordt positief beantwoord. De coalitie zou volgens de stemmen in onze wijken zo'n 61 procent hebben gekregen. En let ook even op het opkomstpercentage....

*Tekst en beeld: Fred uit het Broek*



## Wijkraad Grootstal

**Het maandelijks spreekuur** is op de eerste maandagavond van de maand, tussen 19:00 en 20:00 uur, in het wijkgebouw 'De Schakel'. Dus de volgende keren zijn op 3 juni en 1 juli.

Het eerste halve uur een vrije inloop. De koffie en thee staan klaar! Nog fijner is het als je je aanmeldt via een mailtje naar: [wijkraadgrootstal@hotmail.com](mailto:wijkraadgrootstal@hotmail.com).

Laat ook wat van je horen als je op onderstaande berichten wilt reageren of nieuwsgierig bent naar het werk van de Wijkraad.

### Wat leverde de Wijkbijeenkomst Grootstal van 15 maart 2023 op?

In de vorige Heistal verwezen we naar de Wijkbijeenkomst Grootstal ruim een jaar geleden. Reacties zijn nog steeds welkom.

### De Wijkraad in overleg met de Gemeente Nijmegen en organisaties uit de wijk

Midden februari was er een overleg van de Wijkraden Grootstal en Hatertse Hei met de wijkagent en met vertegenwoordigers van "Van Tuin Tot Bord", "Bindkracht10" en de Gemeente Nijmegen.

De gemeente Nijmegen vindt het belangrijk dat inwoners fijn samenleven en kunnen meedoen in hun wijk.

Hierover is ook een enquête afgenomen onder inwoners van onze beide wijken en Brakkenstein. Hieruit kwamen natuurlijk verschillende meningen naar voren.

Twee ervan zijn:

- Fijne hoeveelheid groenvoorziening, beetje dorpsgevoel, goed bereikbaar met het openbaar vervoer.
- Over het algemeen voel ik mij veilig, maar niet altijd. Ook denk ik dat er niet echt een plek is waar mensen bijvoorbeeld samen een drankje kunnen doen etc.



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

De uitgebreide resultaten zal de gemeente in een bijeenkomst bespreken met geïnteresseerde bewoners van Grootstal, Hatertse Hei en Brakkenstein samen. De datum, eind juni/begin juli, wordt binnenkort bekend gemaakt. We roepen u op hier naar toe te gaan!

### Wijkschouw Grootstal

Graag willen we in het najaar met u en met vertegenwoordigers van de gemeente en betrokken organisaties een wijkschouw op de fiets organiseren.

Bij een wijkschouw kan van alles aan bod komen, zoals onderhoud, onveilige situaties en parkeerproblematiek. Maar ook zaken waar u in uw woonomgeving last van hebt, kunnen worden aangekaart.

Door de situatie ter plekke te bekijken is het voor alle betrokkenen meteen duidelijk wat er aan de hand is en kom je vaak makkelijker tot een oplossing.

Zijn er plekken die extra aandacht vragen, laat het ons dan nu al weten.

We wensen u een mooie zomer.

Namens de Wijkraad Grootstal  
*Harrie Kamphuis (secretaris)*





## Koningsspelen op basisschool De Kleine Wereld

Op vrijdag 26 april hadden de kinderen van basisschool De Kleine Wereld de Koningsspelen. De gehele dag stond in het teken van sport en spel en dat allemaal in het oranje.



**Zoekt u nog een fijne basisschool voor uw kind?**

Ben u nog op zoek naar een fijne basisschool voor uw zoon/dochter, dan bent u altijd van harte welkom voor een rondleiding op basisschool De Kleine Wereld. U kunt een afspraak maken voor een rondleiding via telefoonnummer 024-3553159.

Hopelijk tot snel!  
Basisschool De Kleine Wereld  
Newtonstraat 50  
Nijmegen

## In memoriam aan "Djoeke"

Onlangs ontvingen wij het droevige bericht dat Jo van der Zee op 10 maart jl. is overleden. U kent haar vast wel want onder de naam "Djoeke" heeft ze vele jaren leuke columns geschreven over haar jeugd in Friesland, haar leven met man en kinderen en ook heerlijke recepten deelde ze met de wijkbewoners.

De laatste jaren woonde Jo met haar man in Oosterbeek waar ze samen nog enkele jaren hebben genoten van hun vele hobby's.

Wij zijn Jo veel dank verschuldigd voor haar tomeloze inzet voor De Heistal. Tot op hoge leeftijd zorgde ze ervoor dat ons wijkblad gevuld werd met een column of een fijn recept.

Een van onze redacteurs heeft haar eind 2022, vergezeld van een prachtig boeket bloemen, bezocht in haar nieuwe appartement in Oosterbeek. Daar werden nog volop herinneringen opgehaald.

Wij wensen haar man, kinderen en kleinkinderen sterkte met dit verlies en hopen dat in de toekomst, wanneer ze aan Jo denken, tranen plaats kunnen maken voor een glimlach.

Bestuur en redactie wijkblad De Heistal

## Nog één keer...

# Wens

## Ambulance

## Gelderland

veluwse wens ambulance

Nog één keer bezocht hij de wedstrijd van zijn favoriete voetbalclub. Samen met zijn ouders, broer en zus beleefde hij een bijzonder moment. Met tranen in zijn ogen vertelde een ernstig zieke zestienjarige jongen hoe hij had genoten van zijn allerlaatste wens. Een en ander dankzij de inspanningen van de vrijwilligers van WensAmbulance Gelderland (voorheen Veluwse Wens Ambulance) die dit alles mogelijk maakten. Ik werd geraakt door die jongen met zijn ontroerende verhaal. Is er wel voldoende bekendheid m.b.t. de activiteiten van WensAmbulance Gelderland, vroeg ik me af. - Ik hoor er namelijk niet zo veel over. - Om daar achter te komen nam ik contact op met José van Tongeren, vrijwilligster van het eerste uur. Wat zij mij vertelde tijdens ons gesprek leest u hier.

### De start

Het idee voor de Veluwse Wens Ambulance ontstond doordat de oprichters, zowel op hun werk als privé ervoeren dat ernstig zieke mensen ook behoefte hebben om er nog op uit te gaan. Het was eind 2013 toen aan de "keukentafel" plannen werden gesmeed en na een gedegen voorbereiding van enkele maanden op 4 juni 2014 de Stichting Veluwse Wens Ambulance werd opgericht. In het begin nog met één ambulance in bruikleen en begin 2015 met een eigen ambulance. Door de vele aanvragen was er al snel behoefte aan een tweede ambulance en met behulp van sponsors kwam deze er eind 2015. Ook kregen ze in dat jaar een eigen kantoorruimte in de oude apotheek in Elburg, want de "keukentafel" werd te klein. Vanaf 2016 hebben ze een "eigen huis" met een garage voor twee ambulances, een kantoorruimte, een trainingsruimte en een koffiekamer.

De derde ambulance kwam er in 2017. Om Gelderland-Zuid beter te kunnen bedienen werd daar een dependance geopend; inmiddels is deze gehuisvest in Opheusden.

### Doel

WensAmbulance Gelderland is een vrijwilligersorganisatie met als doel de (laatste) wensen te vervullen van mensen die ernstig ziek zijn, mensen die weten dat zij binnen afzienbare tijd komen te overlijden en afhankelijk zijn van liggend vervoer. De WensAmbulance is afhankelijk van giften en donaties. Verder staat men ter promotie op markten en worden lezingen gegeven bij verenigingen, scholen en bedrijven.

Per jaar worden zo'n 200 wensaanvragen uitgevoerd met een gemiddelde kostprijs van € 400,00 per wensrit.

### Alles is mogelijk

De wensaanvragen die binnenkomen zijn klein, groot en heel divers: Bijvoorbeeld begeleiding naar een concert, het ouderlijk huis nog één keer bezoeken, een bruiloft bijwonen, een patiënt in het ziekenhuis bezoeken, een kerkdienst bijwonen of met de kleinkinderen naar de dierentuin gaan. Maar er zijn ook "omgekeerde" wensen, vertelt José. Hierbij moet je denken aan een pas bevallen vrouw met een baby die haar ernstig zieke schoonmoeder gaat bezoeken.

### Wensen

Iedereen kan een wens indienen: van familie tot verpleegkundigen en van vrienden tot burens.

Alle wensen worden gehonoreerd, ook al is het soms een hele uitdaging om alles te realiseren. Bijvoorbeeld begeleiding bij een uitverkocht concert. Dat vergt geduld door een plaatsje op de wachtlijst.





WensAmbulance Gelderland maakt deel uit van de organisatie "Samenwerkende WensAmbulances Nederland", waarbij samengewerkt wordt met nog zes andere regionale WensAmbulances.

Komt de wensaanvraag vanuit een andere regio binnen dan kan de aanvraag doorgestuurd worden naar de dichtstbijzijnde WensAmbulance in de buurt van het vertrekpunt.

Nadat de aanvraag per mail of telefonisch binnenkomt wordt deze door de coördinerend verpleegkundige beoordeeld. In verband met de privacy bevat de aanvraag beknopte informatie. De begeleiders die de rit uitvoeren krijgen meer informatie over de persoon en de aandoening. Indien gewenst (en beschikbaar) kan er een huisfotograaf bij de uitvoering van de wens aanwezig zijn.

Alle vrijwilligers zijn opgeleid tot verzorgende IG of verpleegkundige en BIG-geregistreerd (geldt voor verpleegkundigen).

De chauffeurs hebben een EHBO-diploma en een reanimatiecertificaat. Vrijwilligers worden elk half jaar getraind om hun vaardigheden te bewaren en hun kennis up-to-date te houden.

Na de wensrit vindt altijd een evaluatie plaats tussen begeleider en chauffeur. Ook voor hen zijn er vaak heftige momenten. Zij treffen mensen op hun kwetsbaarste moment, mensen die soms hun hele levensverhaal vertellen. Vooral als het jonge mensen betreft zijn er nogal eens extra emotioneel zware momenten. Het is voor de vrijwilliger dus meer dan een ritje.

Heeft een vrijwilliger hulp nodig dan wordt deze uiteraard geboden. Er kan ook een beroep gedaan worden op een vertrouwenspersoon.

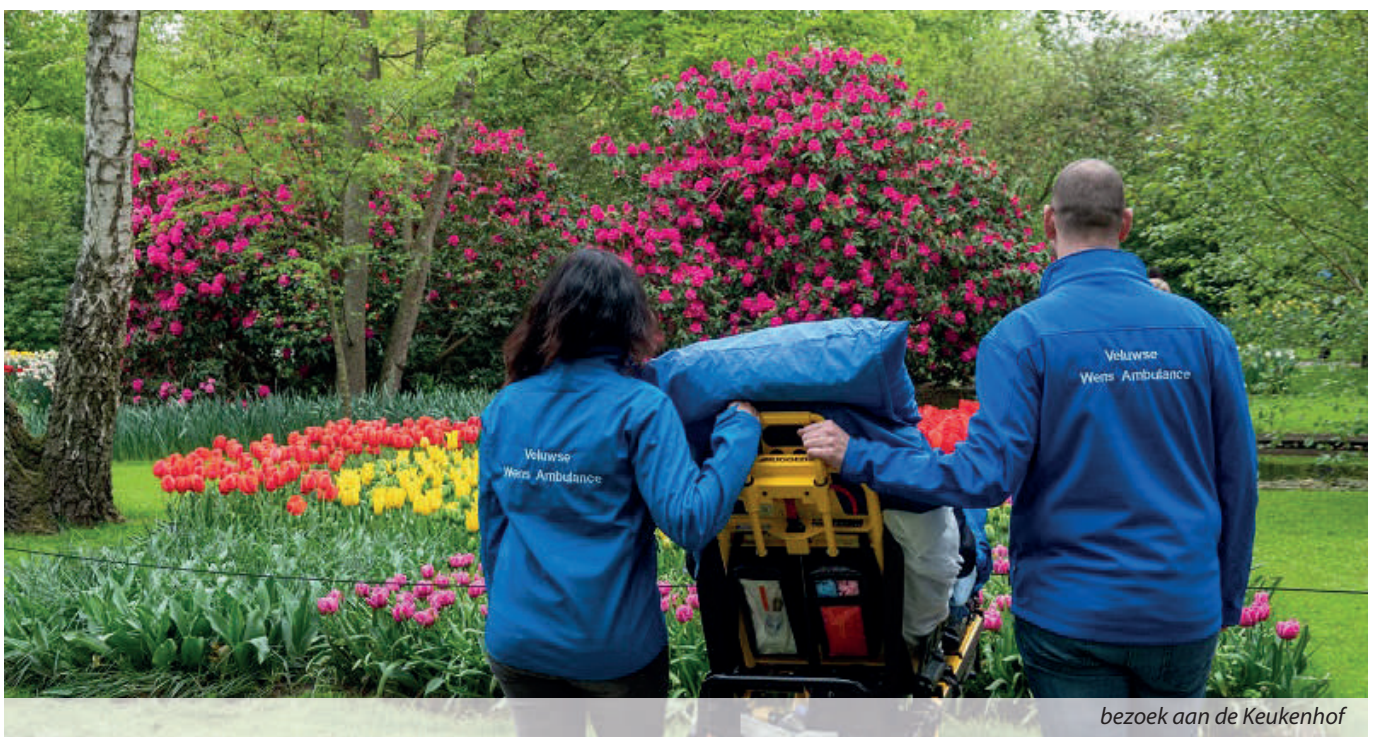
### Hoe wordt het 10-jarig jubileum gevierd?

Zaterdag 8 juni van 10:00 uur tot 16:00 uur aan de Moerasstraat 9 in Elburg. Tijdens deze jubileum dag/open dag zal WensAmbulance Gelderland al hun materiaal laten zien. Daarnaast zullen er verschillende andere hulpverleningsinstanties aanwezig zijn zoals: de brandweer, ambulance, politie en KNRM. Voor de kinderen is er een knutseltafel, kleurwedstrijd en een speurtocht. Ook voor de inwendige mens is er gezorgd, voor bezoekers via een muntensysteem. De nieuwe kleding van WensAmbulance Gelderland zal worden gepresenteerd en ook beide aanhangers en alle ambulances zijn dan met de nieuwe naam en stijl te zien. Iedereen is welkom om een kijkje te komen nemen.

Ik denk dat het een dag wordt die niets te wensen overlaat ...

*Tekst: Dorite Claassen*

*Foto's: WensAmbulance Gelderland*



bezoek aan de Keukenhof

## Wijkteam Grootstal & Hatertse Hei

De gemeente Nijmegen heeft in elke wijk van de stad een wijkteam. Het wijkteam is er om samen met u als bewoner en met andere professionals in de wijk, te zorgen voor een fijne wijk om in te wonen. Ieder wijkteam bestaat uit drie regisseurs en een projectmedewerker.

Graag stellen wij ons, als Wijkteam Grootstal & Hatertse Hei aan u voor.

Wij zijn:

**Tamara Huffmeijer, regisseur Fysiek:**

Ik ben contactpersoon voor alles wat te maken heeft met de openbare ruimte: het groen en het grijs, spelen, en ook het verkeer en de activiteiten die in de openbare ruimte plaatsvinden.

**Bas Timmen, regisseur Sociaal:**

Ik hou mij bezig met het welzijn van de bewoners van de wijk, samen met u als bewoner en organisaties zoals de woningcorporaties, Bindkracht10, Sterker en de GGD. Het ontmoeten en verbinden van inwoners en initiatieven staan voorop.

**Aukje van Pelt, regisseur Veiligheid:**

Ik ben betrokken bij zaken rondom maatschappelijke onrust, of in andere woorden, het gevoel van veiligheid op straat. Ik heb veel contact met organisaties zoals de politie, toezicht en handhaving, de woningcorporaties en ook met bewoners van de wijk.

**Daniëlle Bensink, projectmedewerker:**

Ik hou mij bezig met alle initiatieven die bewoners via [nijmegen.mijnwijkplan.nl](http://nijmegen.mijnwijkplan.nl) bij ons indienen. Daarnaast zorg ik er onder meer voor dat de vragen die in de mailbox van ons wijkteam binnenkomen intern worden uitgezet bij de juiste regisseur/afdeling.

Er zijn verschillende manieren om in contact te komen met de gemeente. Dat kan per mail, via de website, per telefoon, via social media, of door persoonlijk contact op te nemen met een medewerker die u kent.

Als u iets wilt melden zijn daar ook nog verschillende kanalen voor, zoals de meld & herstel app en de website van Meld Misdaad Anoniem.

Bij ons als wijkteam kunt u terecht voor vragen die gaan over uw eigen wijk. Dit kan het makkelijkst via het e-mailadres: [wijkregisseurzuid@nijmegen.nl](mailto:wijkregisseurzuid@nijmegen.nl). Als u liever belt, kan dat met 14024: vraagt u dan naar een van ons.

*Tot ziens in de wijk!*

**Regisseur  
sociaal**



Bas Timmen

**Regisseur  
fysiek**



Tamara Huffmeijer

**Regisseur  
veiligheid**



Aukje van Pelt

**Project  
medewerker**



Daniëlle Bensink



## LEREN LEVEN MET PARKINSON

**De ziekte van Parkinson gooit levens van mensen overhoop. Langzaam, maar zeker. Het Parkinson Café is een plek waar mensen met Parkinson(isme) elkaar ontmoeten, ervaringen delen en van elkaar leren. Je krijgt er informatie over allerlei aspecten van de ziekte.**

**Zorgprofessionals delen hun kennis en ervaringen uit de dagelijkse praktijk.**

"Ik ben er ontzettend trots op dat we in Nijmegen beschikken over een Parkinson Café: een ontmoetingsplaats om informatie en ervaringen te delen.

Naar mijn ervaring kan het echt ongelooflijk behulpzaam zijn om ook te praten met andere mensen met de ziekte van Parkinson, omdat je heel veel van elkaar kunt leren en elkaar kunt motiveren en inspireren," aldus Prof. dr. Bas Bloem.

Het Parkinson Café Regio Nijmegen organiseert zijn bijeenkomsten in wijkcentrum Hatert, Couwenbergstraat 22, 6535 RZ in Nijmegen. Alle bijeenkomsten zijn op vrijdagmiddag van 14.30 tot 16.15 uur.

Gratis parkeren: parkeerplaats Wijkcentrum Van Couwenbergstraat 22, parkeerplaats winkelcentrum Hatert of in straten nabij het wijkcentrum.

**Vrijdag 21 juni:**

Hoe creatief bezig zijn helpt om te gaan met de uitdagingen van Parkinson.

Creatief bezig zijn bevordert de aanmaak van natuurlijke dopamine en stimuleert het denkvermogen en de creativiteit.

Spreker : Blanca Spee, onderzoeker creativiteitsinterventie Radboudumc Creativiteit en Parkinson. Zij licht de relatiecreativiteit met de ziekte van Parkinson toe en daagt u uit creatief mee te doen.

De volgende bijeenkomsten zijn gepland op:  
**6 september, 18 oktober en 22 november 2024.**

Voor meer informatie: [www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-nijmegen](http://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-nijmegen).

E-mail: [info@parkinsoncafenijmegen.nl](mailto:info@parkinsoncafenijmegen.nl)

## Wat is een babbeltruc?

Babbeltrucs zijn smoesjes waarmee oplichters proberen mensen te beroven. De oplichters ogen vaak betrouwbaar. Ze komen aan de deur of spreken mensen aan op straat met een mooie smoes. Vervolgens stelen zij geld en andere waardevolle bezittingen. In sommige gevallen gebeurt dit in combinatie met bedreiging en/of geweld. Dieven doen zich soms ook voor als meteropnemer of reparateur. Of ze zeggen bijvoorbeeld dat ze van de bank zijn of van de thuiszorg. Ook vragen ze soms om een glas water of een pen, terwijl een handlanger het huis binnenglipt.

Na het plegen van het delict verlaten de verdachten, vaak onopvallend, de plaats delict, waarna men elkaar op een later tijdstip weer ontmoet. Onderling telefonisch contact is hierbij van groot belang.

De groepen verdachten staan niet op zichzelf, maar kunnen onderdeel zijn van grotere netwerken met meerdere personen. Bij deze netwerken hoeven de leden elkaar niet allemaal te kennen.

Bron tekst en tipkaart: [www.politie.nl](http://www.politie.nl)

### Voor wie doet u de deur open?



Doe **nooit** zomaar open



**Kijk** eerst voordat u open doet



Gebruik een **kierstandhouder**



Vertrouwt u het niet? **Bel meteen 112**



Geef **niemand** uw bankpas of pincode



Bankpas kwijt of opgelicht? Pas direct **blokkeren**

## 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](http://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](http://www.peterskeukens.nl)



**BELANGRIJK  
NIEUWS!!**

**Nu elke  
zondag open!!**

van 08.30 tot 12.00 uur

Nijmegen      Wijchen  
Sint Jacobslaan 277      Lepelaarstraat 6a  
Tel. (024) 355 07 08      Tel. (024) 641 26 90

[www.bakkerij-holland.nl](http://www.bakkerij-holland.nl)



**... 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](mailto:bijdeburen@zzgzorggroep.nl)  
I. [www.restaurantbijdeburen.nl](http://www.restaurantbijdeburen.nl)

**zzg** zorggroep

## **Stomerij Swagemakers**

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

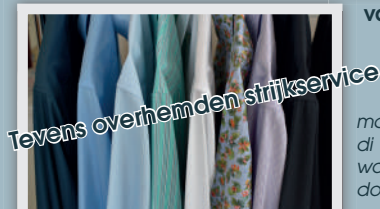


van Peltlaan 190 - Nijmegen  
**024 355 19 48**

Openingstijden:

|                |                |
|----------------|----------------|
| ma 09:00-17:45 | vr 09:00-17:45 |
| di 09:00-17:45 | za 09:00-12:00 |
| wo 09:00-12:00 | zo gesloten    |
| do 09:00-17:45 |                |

in avond op afspraak



Tevens overhemden strijkservice



## Maak een afspraak bij het Energieloket

Heeft u vragen over energie besparen, isoleren van uw huis, het afkoppelen van regenpijpen, groendaken, plantmuren of aardgasvrij wonen? Kijk dan eens op de [website van het Energieloket](#). U kunt er veel informatie op vinden en u kunt elke werkdag bellen met vragen.

Komt u er niet uit of wilt u meer informatie? Maak dan een afspraak met de adviseur Duurzaam Wonen bij u in de buurt. U kunt dan uw vragen bespreken en krijgt advies op maat.

## Bewonersinitiatieven? Samen bereik je meer

In verschillende Nijmeegse buurten zijn bewonersgroepen actief bezig met energie besparen of alternatieven voor aardgas. Deze vrijwilligers organiseren bijvoorbeeld energiescans of een onderzoek naar kieren. Sommige initiatieven bieden een cursus isoleren of organiseren gezamenlijke inkoopacties. Meer weten over initiatieven bij u in de buurt? Op <https://regionaalenergieloket.nl/nijmegen/aan-de-slag/acties-en-initiatieven/buurtinitiatieven-nijmegen> vindt u een overzicht van duurzame initiatieven in Nijmeegse wijken.

## Steunpunt Energietransitie inspireert en ondersteunt



Sinds kort werken een flink aantal Nijmeegse initiatieven rondom duurzaam wonen samen in het Steunpunt Energietransitie. Zo'n vijf keer per jaar organiseren zij een klimaatborrel met een thema. Bijvoorbeeld warmtenetten, hitte of het energiezuinig inregelen van uw verwarming.

## Samen met anderen in uw buurt aan de slag?

Wilt u een groep starten die zich samen richt op duurzaam wonen? Of wilt u met anderen bij u in de buurt een bedrijf inschakelen om energiebesparende maatregelen te nemen? Neem dan contact op met het Steunpunt Energietransitie. Het steunpunt helpt u op weg bij het maken van plannen of het organiseren van uw nieuwe initiatief.

Coördinator Esther Schenkelaars

E: [info@steunpuntenergietransitie.nl](mailto:info@steunpuntenergietransitie.nl),

M: 06 - 22 75 54 55.

## Advies op maat door een Energiecoach!

Een energiecoach komt op afspraak bij u thuis en loopt met u door uw woning. Samen kijkt u of er kansen zijn om energie (en daarmee geld) te besparen. U bespreekt vragen als *Waar kan ik energie mee besparen in of om mijn huis?* en *Hoe pak ik dat aan?*

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

**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**



**BELASTINGAANGIFTE?**  
Voor u kan het leuker en makkelijker!



**schouten  
fiscaal**

Kijk op [www.schoutenfiscaal.nl](http://www.schoutenfiscaal.nl)  
of bel 06 - 22 99 05 20

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

**BORREL ETEN POOLEN DARTEN BILJARTEN**

**OPENINGSTIJDEN**

|           |               |
|-----------|---------------|
| Maandag   | 17:00 - 00:00 |
| Dinsdag   | 17:00 - 00:00 |
| Woensdag  | 17:00 - 00:00 |
| Donderdag | 17:00 - 00:00 |
| Vrijdag   | 17:00 - 02:00 |
| Zaterdag  | 17:00 - 02:00 |
| Zondag    | Gesloten      |

**Café  
PIET  
HUISMAN**  
**NIJMEGEN**



**TAEKWONDO  
DA'S KICKEN!**



Lekker sporten, werken aan je weerbaarheid  
en nieuwe mensen ontmoeten? Bij deze gezellige  
club in Nijmegen kan je al meer dan 45 jaar terecht!

Ben je tussen de 5 en 50+?  
Kom eens langs voor  
een gratis proefles!

**yoosin**

Kijk voor trainingstijden en info op [www.yoosin.nl](http://www.yoosin.nl)

**Hier had uw  
advertentie  
kunnen staan**  
Info? Mail naar [advertenties@deheistal.nl](mailto:advertenties@deheistal.nl)







Buurtgezinnen is gebaseerd op een oude gedachte: opvoeden doen we samen. Gezinnen die steun kunnen gebruiken worden gekoppeld aan een warm en stabiel gezin in de buurt. Zo krijgen kinderen wat extra liefde en aandacht en worden ouders even ontlast. De hulp is alledaags en vriendschappelijk. Het kan gaan om een welkijkse speelafpraak, een weekend logeren of samen iets leuks ondernemen. Dat is iedere keer maatwerk.

Als steungezin bied je voor een langere periode steun aan een ander gezin. Tijdens de kennismaking met de coördinator van Buurtgezinnen bespreek je samen welke ondersteuning je wil bieden, welke kinderen in jullie gezin passen (leeftijd, j/m) en hoeveel tijd je ervoor beschikbaar hebt. Veel 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 ook gewoon hartstikke gezellig!'

De behoefte aan steun is momenteel groot in Nijmegen.

Wij zoeken een gezin waar twee enthousiaste zusjes 1 dag(deel) per week welkom zijn. De afgelopen jaren waren pittig voor dit gezin. De moeder heeft samen met haar dochters het nodige meegemaakt. Zij hebben op verschillende plekken in Nederland gewoond en bouwen nu aan hun toekomst in Nijmegen. Ze kennen hier nog maar weinig mensen. Bied jij deze meiden een kalme, veilige haven?

Een gezin waar twee muzikale broers uit school één dag in de week welkom zijn. De jongens vinden het lastig om contact te maken met andere kinderen. Hierdoor missen ze vriendjes waar ze mee kunnen spelen. Als alles loopt zoals het moet lopen, gaat het goed in dit gezin. Nu de broers ouder worden, komt er ook meer wrijving thuis. Heten jullie deze broers uit school welkom?

Voor een alleenstaande moeder en haar 3 dochters zoeken we steun voor haar jongste dochter van 3 jaar. Moeder moet alle ballen hooghouden in haar eentje en zou het fijn vinden als haar oudste twee dochters naar hun vader zijn op zaterdag er een gezin is die haar jongste dochter welkom heet. Hierdoor kan moeder ook even op adem komen. Dit heerlijke vrolijke en sociale meisje sluit je zo in je hart!

Dit is nog slechts een kleine greep uit de vele gezinnen die steun zoeken in Nijmegen!

Schroom bij interesse dus niet om contact op te nemen. Spreekt een van deze vragen of Buurtgezinnen in het algemeen jullie aan? Dan horen we het graag! Aanmelden als steungezin kan via [www.buurtgezinnen.nl](http://www.buurtgezinnen.nl). Ook kun je contact opnemen met de coördinator, Loes (06-24195024 / [loes@buurtgezinnen.nl](mailto:loes@buurtgezinnen.nl))

En natuurlijk ontzettend bedankt aan alle steungezinnen die al korte of langere tijd een gezin uit de buurt steunen!





# NATIONALE BUITENSPEELDAG

## Woensdag 12 juni

 Voor jong en oud

 Speeltuin Marie Curiestraat

 Van 14.00 - 16.00 uur

14:00 - 16:00 uur: Sport-en spelactiviteiten

14:30 - 14:50 uur: Bewegen op muziek (senioren)

15:00 - 15:15 uur: Opening wethouder Broeren + Freerun demo!

15:15 - 16:00 uur: Oud Hollandse spelen (senioren)

Speur en zoek jij ook mee naar Bikkel?

*Neem je speeltuinspeurtocht kaart mee en verdien een gouden Bikkel Sticker*



### Meer informatie?

Buurtsportcoach Niek  
06-31020697  
middenzuid@nijmegen.nl



INITIATIEF VAN 

Bekijk het hele programma van de buitenspeeldag op [www.jantjebeton.nl/buitenspeeldag](http://www.jantjebeton.nl/buitenspeeldag)



# Nimma Sportzomer



Waar Parijs de Olympische Spelen heeft deze zomer, heeft Nijmegen de Nimma Sportzomer! De Nimma Sportzomer is een bruisend sportevenement dat de hele stad Nijmegen in beweging brengt, onderdeel van de landelijke TeamNL Sport Experience. Rondom de Olympische en Paralympische Spelen willen we alle inwoners van Nijmegen laten meegenieten van dit sportevenement. In de vijf stadsdelen van Nijmegen vinden vijf evenementen plaats. Bij elk evenement staat er een andere tak van sport centraal. Of u nu al een sportliefhebber bent of op zoek bent naar een nieuwe leuke manier om in beweging te komen. Nimma Sportzomer heeft voor iedereen iets te bieden!

## Atletiek Event Nijmegen-Zuid

Maak in Nijmegen-Zuid op woensdag 31 juli kennis met verschillende onderdelen van atletiek. Heeft u altijd al eens verschillende atletiek onderdelen willen proberen? Kom naar hét atletiek evenement van de Nimma Sportzomer bij Nijmegen Atletiek, Heemraadstraat 3.

In de ochtend zijn de activiteiten gericht op 50+'ers met 'walking atletiek', zodat iedereen op zijn eigen niveau deel kan nemen! In de middag staat de atletiekbaan klaar voor kinderen van groep 3 t/m 8. Ook voor de aangepaste sporter zijn er verschillende sporten te ervaren. Atletiekvereniging Cifla is aanwezig met racerunners.

Naast de Olympische Spelen zelf beleven kunt u ook samen de Olympische Spelen volgen op een groot scherm. Dus kom langs en neem deel aan verschillende onderdelen. Weet u een gouden medaille te bemachtigen?

Op [www.nijmegen.nl/nimmasportzomer](http://www.nijmegen.nl/nimmasportzomer) vindt u meer informatie over het actuele programma.

## Handig om te weten

- Woensdag 31 juli van 10.00 tot 15.30 uur
- Locatie: Nijmegen Atletiek, Heemraadstraat 3 in Nijmegen
- Van 10:00 tot 12:00 uur voor 50-plussers
- Van 13:30 tot 15:30 uur voor groep 3 tot en met 8
- Het is gratis en je hoeft je niet van te voren aan te melden

*Tekst: Gemeente Nijmegen*



# Tandheelkundig Centrum

## St. Jacobslaan & de Waalsprong

Praktijk voor reguliere Tandheelkunde en Implantologie

✉ [info@tcsnw.nl](mailto:info@tcsnw.nl) ☎ 024-3222319

St. Jacobslaan 433, 6533 GV Nijmegen



## Rob Disbergen Makelaars

- 👍 Waardebepaling
- 👍 Verkopen
- 👍 Aankopen
- 👍 Taxaties
- 👍 Hypotheekberekening

Samen even overleggen over de verkoop van uw woning of de aankoop van een nieuwe woning?

Ook voor taxaties en hypotheek bij alle grote banken kunt u op ons kantoor terecht.

*Kies voor zekerheid, kies voor Rob Disbergen Makelaars*

Hatertseweg 126 | 6533 AS Nijmegen

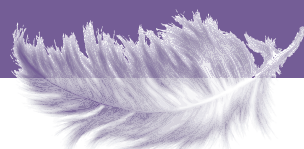
T 024 - 356 62 63

E [info@robdissenbergen.nl](mailto:info@robdissenbergen.nl)

W [www.robdissenbergen.nl](http://www.robdissenbergen.nl)



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



**Claudia Rossen**

UITVAARTVERZORGING

TEL. 06 - 223 824 04

### **Persoonlijke uitvaartzorg, ongeacht waar en of u verzekerd bent**

Ook al heeft u elders een uitvaart- of begrafenisverzekering: u heeft altijd de vrije keuze voor uw uitvaartverzorger.

Een uitvaart zoals u die wenst: leg het vast voor de nabestaanden in het gratis verkrijgbare "Laatste Wensenboekje"

[claudia@rossenuitvaartverzorging.nl](mailto:claudia@rossenuitvaartverzorging.nl)  
[www.rossenuitvaartverzorging.nl](http://www.rossenuitvaartverzorging.nl)



**DAG EN NACHT BEREIKBAAR**



**HEB JIJ HET FIJN IN JE WIJK OF KAN  
HET NOG BETER? WIJ HOREN GRAAG  
WAT JIJ BELANGRIJK VINDT!**

# KOM NAAR DE BIJEENKOMST VOOR BEWONERS!

**26 JUNI  
VAN 19:00 TOT 20:30**

**IN WIJKCENTRUM DE  
SCHAKEL  
ARCHIMEDESSTRAAT 9,  
6533 MA NIJMEGEN**

## EN DEEL JE MENING!

EERDER DIT JAAR HEBBEN WE EEN VRAGENLIJST ROND LATEN  
GAAN. DEZE BIJEENKOMST GAAT DAAR OOK OVER.



## Gratis workshop: Ontwerp je eigen natuurvriendelijke tuin

*Woon jij in de gemeente Nijmegen en wil je aan de slag met het vergroenen van jouw tuin, maar weet je niet goed waar je moet beginnen? Wil je meer vogels en vlinders in je tuin? Vind je het belangrijk dat je tuin 's zomers minder heet is en na een harde regenbui minder nat? Of lijkt het je gewoon gezelliger: een tuin met bomen, struiken en planten in plaats van stenen? Kom dan naar de gratis workshop: Ontwerp je eigen natuurvriendelijke tuin op 14 juni 2024.*

### De workshop

Steenbreek Nijmegen organiseert op vrijdag 14 juni om 13.00 uur een gratis workshop voor inwoners van Nijmegen die hun tuin willen vergroenen. Tijdens de workshop ontwerp je je eigen natuurvriendelijke tuin en geven tuinadviseurs Ine Voets en Sytske van der Kooi informatie over hoe jij je tuin kan vergroenen en aantrekkelijk kunt inrichten voor vogels, vlinders, bijen en andere dieren. Ook geven ze tips over hoe je met kleine veranderingen een groot verschil kan maken.

In het tweede deel van de workshop ga je aan de slag met het maken van een ontwerp voor jouw eigen tuin. De Steenbreek tuinadviseurs helpen je hierbij en beantwoorden je vragen. Aan het einde van de middag ga je naar huis met een nieuw ontwerp voor jouw tuin en een flinke dosis inspiratie!

### Aanmelden

Je kan meedoen aan de workshop als je een tuin hebt in de gemeente Nijmegen en als je deze op een natuurvriendelijke wijze wil vergroenen. **De workshop is op vrijdag 14 juni 2024 van 13.00 tot 15.00 uur en vindt plaats in Het Atelier in museum De Bastei in Nijmegen.**

Om je aan te melden stuur je een mail naar [netwerk.steenbreek@debastei.nl](mailto:netwerk.steenbreek@debastei.nl) met daarin je voor- en achternaam, je adres, een foto van je tuin en een korte toelichting (1 á 2 zinnen) waarom je deel wilt nemen aan deze gratis workshop. Er is beperkt plek, dus wees er snel bij!

Voor meer informatie: [www.debastei.nl/natuurvriendelijketuin](http://www.debastei.nl/natuurvriendelijketuin)





## Vertelfestival op de Duivelsberg: weekend van Vaderdag

Intussen zal het de tiende editie zijn van het vertelfestival. Traditiegetrouw vindt het plaats in het weekend van Vaderdag: dit jaar op **zaterdagmiddag en -avond 15 juni en zondagmiddag 16 juni aanstaande**. In de wei onderaan het restaurant van de Duivelsberg staan twee tenten: eentje voor de jeugd (12-) en eentje voor de 12+-luisteraars.

Doorlopend zijn verschillende vertellers en een enkele muzikant te horen. De toegang is gratis, dankzij de ondersteuning die het restaurant biedt. Op de zaterdag begint het om 13:00 uur. Op de zondag vanaf 12:00 uur.

Het thema voor de verhalen in de middag is 'De jeugd heeft de toekomst'. Voor de speciale en sfeervolle avondvertellingen op de zaterdag is dat 'Midzomerverhalen' (begin 20:00 uur).



16 juni Vaderdag

 mijn papa

Papa kan heel goed...

Mijn favoriete herinnering met papa

Ik wil nog eens met papa:

☐ \_\_\_\_\_  
☐ \_\_\_\_\_  
☐ \_\_\_\_\_

Dit heb ik echt van papa  

Dit wil ik nog tegen papa zeggen:

\_\_\_\_\_



| <i>Tijd</i>                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Activiteit</i>                                                                                                                                             | <i>Locatie</i>                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Juni</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                               |
| di t/m zo                                                                                                                                                                                                                                                    | Planet Awesome: karten, bowlen, lasergamen etc.                                                                                                               | Energieweg 102,<br>6541 CZ Nijmegen<br>Tel. 024-2022222<br><a href="http://www.planet-awesome.com">www.planet-awesome.com</a> |
| <b>dglks</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Avonturenbos de Stekkenberg</b>                                                                                                                            | <b>Koekeleklef, 6561 ZN Groesbeek</b><br><a href="mailto:info@avonturenbos.nl">info@avonturenbos.nl</a>                       |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                           | 19.30-22.30u Go Dance 50+                                                                                                                                     | Maldensteijn, Kerkplein 8, Malden<br>Tel.06-48128440                                                                          |
| 15 t/m 23                                                                                                                                                                                                                                                    | Zomerkermis                                                                                                                                                   | Diverse locaties                                                                                                              |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                           | 19.00-20.00u Midzomernacht in de Hortus                                                                                                                       | Hortus, Victor Westhofflaan 22<br>6525 DK Nijmegen                                                                            |
| 22                                                                                                                                                                                                                                                           | 14.30-23.00u Kids 'N' Billies                                                                                                                                 | Openluchttheater de Goffert<br>Steinweglaan 2, 6532 AE Nijmegen<br>Tel. 024-3554243                                           |
| 22                                                                                                                                                                                                                                                           | 17.00-22.00u Tributeparty                                                                                                                                     | Park Brakkenstein                                                                                                             |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                           | idem <a href="http://www.tributeparty.nl">www.tributeparty</a>                                                                                                | Driehuizerweg 285, Nijmegen<br>Tel. 06-55861080                                                                               |
| <b>Juli</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                               |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                            | 14.45-16.30u Boléro: film over Maurice Ravel die de Boléro componeert                                                                                         | Senioren Cinema, Kerkplein 2b,<br>Malden, Tel. 024-6221346                                                                    |
| 13 t/m 19                                                                                                                                                                                                                                                    | diverse tijden Drift op de boot<br><a href="http://www.driftomtedansen.nl/events/drift-op-de-boot-24/">www.driftomtedansen.nl/events/drift-op-de-boot-24/</a> | Smaakmarkt Labyrinth, Waalkade                                                                                                |
| <b>Augustus</b>                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                               |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                            | 19.30-22.30u Go Dance 50+                                                                                                                                     | Maldensteijn                                                                                                                  |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                            | 20.15-23.00u Meau                                                                                                                                             | Openluchttheater de Goffert                                                                                                   |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                           | 14.00-16.00u Liza Weald zingt/speelt spirituele pop met een vleugje Elektronica                                                                               | Hortus                                                                                                                        |
| Zandsculpturen: prachtige verhalen verbeeld in ZAND. Dit jaar met als thema "boeken". Ma t/m za van 10.00 - 17.30u. Meer info: <a href="http://www.zandsculpturen.nl/">www.zandsculpturen.nl/</a> Oude Barnevelderweg 5, 3886 PT Garderen, tel. 0577-462472. |                                                                                                                                                               |                                                                                                                               |
| Kijk & Luistermuseum, Kerkstraat 1, 6721 VA Bennekom, tel. 0318-414629<br>Dinsdag t/m zaterdag van 14.00 – 17.00 uur. Meer info: <a href="http://www.kijkenluistermuseum.nl">www.kijkenluistermuseum.nl</a>                                                  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                               |
| Happen & Trappen: leuke fietstochten onder de rook van Nijmegen. Iedere route wordt verzorgd door 5 restaurants.<br>Meer info: <a href="http://www.HappenEnTrappen.nl">www.HappenEnTrappen.nl</a>                                                            |                                                                                                                                                               |                                                                                                                               |



## Column (W)anders

Joost Wanders schrijft columns over het leven met autisme.

Meer lezen of reageren? Kijk op [www.joostwanders.nl](http://www.joostwanders.nl)

### Autisme moe

Nee, deze column gaat niet over hoe moe ik ben doordat ik autisme heb. Nee, hij gaat over hoe moe ik word van de term 'autisme'. Natuurlijk, autisme speelt een rol in mijn leven. Maar dat wil nog niet zeggen dat het er steeds over moet gaan.

Vlak na mijn diagnose een aantal jaren terug was ik opgelucht. Eindelijk wist ik waarom ik op alle belangrijke fronten in het leven problemenervaarde. Maar als ik nu na een aantal jaren, de balans opmaak, kan ik niet zeggen dat ik me beter voel.

Al vanaf dat ik de diagnose kreeg, hoorde ik al dat ik autisme niet overal de schuld van mag geven. Ik dacht vaak: maar ik heb toch autisme, ik kan het toch niet uitzetten? Dat klopt wel, maar het er steeds over hebben verandert er niets aan. Ik merk dan ook dat burens, collega's, vrienden en familie al lang moe zijn van de term autisme. Bij mij is dat nu dus ook zo.

Want eigenlijk wil ik helemaal niet dat iedereen mij ziet als 'die lastige man met autisme'. Altijd

maar negatieve aandacht. Ik ben veel meer dan een man met autisme. Ik ben gewoon Joost en ik heb zo mijn problemen. Of dat nou komt door autisme of ergens anders door, wat maakt het eigenlijk uit?

Hoe meer we de nadruk leggen op de problemen, hoe meer problemen we ook daadwerkelijk ervaren. En hoe meer mensen autisten als lastige personen gaan zien. En belangrijker dus nog, het lost uiteindelijk niets op.

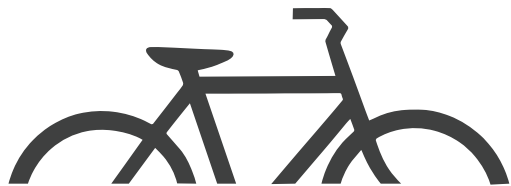


Krijttekening: Helen Wanders

## Oproep 4Daagse



Loop je dit jaar de 4Daagse of heb je lopers in huis, mail ons vóór 1 juli [redactie@deheistal.nl](mailto:redactie@deheistal.nl) dan maken wij samen een leuk artikel voor het augustusnummer!



## FIETSENMAKER GROOTSTAL

reparatie - onderhoud - verkoop - service

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



Wij zijn o.a dealer van :



## HATERTSEWEG 469

Maandag  
Dinsdag  
Woensdag  
Donderdag  
Vrijdag  
Zaterdag  
Zondag

13:00 tot 18:00  
09:00 tot 18:00  
09:00 tot 18:00  
09:00 tot 18:00  
09:00 tot 18:00  
09:00 tot 17:00  
Gesloten

**024-7633792**

[www.fietsenmakergrootstal.nl](http://www.fietsenmakergrootstal.nl)  
[info@fietsenmakergrootstal.nl](mailto: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](http://www.fysiocentrumnijmegen.nl)  
[info@fysiocentrum-nijmegen.nl](mailto:info@fysiocentrum-nijmegen.nl)

**T 024 3540404**



sterker  
Ouderenwerk

## Vul uw dag met gezellige activiteiten.

### Voor senioren van 65+ in Nijmegen

U bent van harte welkom om te horen hoe wij de dag samen delen.  
Neem contact op:

**Telefoon:** 088 - 00 171 21

**E-mail:** [ouderenwerk@sterker.nl](mailto:ouderenwerk@sterker.nl)

**Website:** [www.sterkerouderenwerk.nl](http://www.sterkerouderenwerk.nl)

**Adres:** Archimedesstraat 9,  
6533 MA Nijmegen





## Groen 2024: jaar van het bos

**Het jaar 2024 is speciaal, want het is uitgeroepen tot het jaar van het bos. Niet zomaar. Maar omdat in 2024 Staatsbosbeheer jarig is: 125 jaar oud. Daarom is er in 2024 extra aandacht voor Staatsbosbeheer en de Nederlandse bossen. Struinbulletin onderstreept dit groene bosjaar met 3 mooie boswandelingen, die de lezer gratis kan aanvragen.**

Er is nauwelijks nog bos in Nederland. Nog geen 10 procent van de bodem. De provincie Gelderland is daarbij een grote positieve uitschieter, met daarin vooral het bosrijke Rijk van Nijmegen.

Maar deze bossen zijn vaak, vanwege bosbouw, tamelijk enkelsoortig samengesteld. De biodiversiteit ervan is daarom zeer laag. Daaraan wordt gewerkt door de kap van percelen met dezelfde boom. Daarna kan een mix van vooral loofboom zich ontwikkelen tot een mooi samengesteld bos met lege plekken. Maar dat duurt wel weer twintig tot veertig jaar.

### Feestje van Staatsbosbeheer

Het jaar 2024 is het jaar van het bos. Een evenement speciaal van Staatsbosbeheer. Niet van Natuurmonumenten of van de Landschappen zoals Gelders, Brabants of Limburgs Landschap.



Reichswald op stuwwal bij Diepen

De reden is dat in 2024 Staatsbosbeheer 125 jaar bestaat; is in 1899 opgericht. Dat was toen niet om

Nederland mooie bossen te geven, maar omdat er heel veel bomen voor het hout nodig waren voor de net geopende kolenmijnen in Limburg. Niet zomaar hout, maar vooral boomstammen van de grove den. Deze stammen kraken als ze breken of versplinteren en zijn daardoor heel duidelijk hoorbaar bij het instorten van een mijngang, gestut met dennenstammen. Dus dennenhout met een signaalfunctie.



Bosje op stuwwal Wolfskuijl

Daarom zijn in het begin van de 20<sup>ste</sup> eeuw hele plantages 'groveden' aangelegd op de toenmalige woeste gronden. Daarbij zijn vaak de grote heidevlakten omgebouwd tot bosplantages. Tot op heden heeft Staatsbosbeheer deze bosbouwfunctie, al krijgt daarbij tegenwoordig de biodiversiteit meer aandacht door het werken aan het samengestelde, biodiverse bos. Voor meer informatie verwijst ik de lezer naar de website van Staatsbosbeheer.

### Drie keer Struinen door het bos

Om aan te sluiten bij het thema 'jaar van het bos', geeft Struinbulletin de lezer de mogelijkheid om drie mooie wandelroutes aan te vragen, die een heel stuk door het bos lopen.

1. Korte struin 9: Plasmolen bos en water – 10 km, rijksweg N271 Plasmolen
2. Korte struin 11: Voerstreek - 8 km, Groesbeek, Canadese erebegraafplaats.

3. Korte struin 20: Heumens bos – 9,5 km, start St. Walrick Overasselt.

Ben je geïnteresseerd in een van deze wandelroutes, vraag die dan aan op mailadres [struinbulletin@outlook.com](mailto:struinbulletin@outlook.com). Daar kun je ook vragen stellen of een melding doorgeven.

### Bos in de stad Nijmegen

Uiteraard is er in de stad nauwelijks bos. Wel kleine bosjes of parken met bomen.

Een uitzondering is Dukenburg met zijn bosjes: Filosofenstrook, Uylenbosje en park Staddijk. Neerbosch heeft zijn bosje van de Baron. Hartert en Grootstal hebben het Gofertpark. Lindenholt heeft zijn park de Groene Omloop. In het centrum vind je nogal wat bomen in het Valkhof en Kronenburgerpark Oud west heeft bos op de stuwwal bij de Wolfskuijl en verderop in Hees bij het klooster aan de Graafseweg. Maar ook in Park West. Dus: wel bomen in Nijmegen maar weinig stadsbosjes.

Wil je van echt bos genieten, dan kan dat volop in de Nijmeegse buurgemeenten. Denk aan het Groesbeekse bos, Reichswald, St. Jansberg, Overasseltse vennen, Heumense bos, Ubbergen, Beek en Berg en Dal.

Tekst en foto's: Frans Sijben



Meertje in de St. Jansberg

© Niets uit dit artikel mag worden vervoelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

## Bart Janssen deelt herinneringen met Bep Peters-van Maanen



Velen zal het bekend zijn dat mijn belangstelling voor alles wat "Nijmegen" ademt erg groot is. Ik had dat Nijmegengevoel al vroeg. In de jaren zestig kocht ik mijn 1e bandrecorder en sindsdien interviewde ik (inmiddels al lang overleden) familieleden, buurtgenoten en andere Nijmegenaren om hun herinneringen voor de volgende generaties vast te leggen. Tientallen spoelbanden en ook geluidscassettes houden de opgenomen "verhalen over vroeger" levend. Ik zou het iedereen willen aanraden met de mobiele telefoon of anderszins grootouders, ouders en oudere buurtgenoten te interviewen, want ooit zullen ze er niet meer zijn om vragen te beantwoorden.

In interviews met mijn moeder Aggie Janssen-Zuidgeest (1915-2009) en haar zus Riet Zuidgeest/zr. Bernadetti (1917-2009), die beiden op de Ziekerstraat 7-9 werden geboren en daar opgroeiden, ontdekte ik een anekdote, die mooi in dit verhaal past.



Op 14 februari 1935 werd in het gezin van slager Peters op de Koningstraat 32 een zoon geboren.



*slagerij Koningstraat*

Hij kreeg de naam Theo. Als klant van de slager kwamen Aggie en Riet regelmatig in de winkel om boodschappen te doen. Moeder Peters, altijd druk in de winkel en in het huishouden, vond het prachtig als zij vaak aanboden met kleine Theo in de kinderwagen door de oude stad te gaan wandelen.

Mijn ouders trouwden in 1943 en mijn tante ging in 1944 naar het klooster van JMJ in Den Bosch. Theo verdween volledig uit zicht tot mijn moeder in 1964 het dameskoor St. Cecilia oprichtte en bij de wekelijkse repetitie in De Schaapskooi "Theo uit de kinderwagen" tegenkwam. Hij bleek bestuurslid van de Schaapskooi te zijn.

In de jaren vijftig en zestig onderging de Hatertse Hei zijn grote metamorfose. Overal werd gebouwd en in 1960 verrees op

de hoek van de Heidevenstraat/Hatertseweg een winkelflat.

Er kwam een Jan van de Bas-supermarkt van Zondag, een radiozaak van Kuijpers, een groentewinkel van Walraven, een sigaren- en speelgoedwinkel van Ariaans en een coöperatiewinkel van Vink. Het pand 217/219 bleef leeg.

In 1957 had vader Peters zijn slagerij in de Koningstraat aan zoon Piet overgedaan en hij was nog enige jaren met zoon Theo in de slagerij blijven werken, maar Theo had inmiddels Bep van Maanen leren kennen en zij kregen trouwplannen. Theo wilde zélf een slagerij. Het winkelpand met ruime bovenwoning op Heidevenstraat 217/219 werd gekocht en vier weken voor hun huwelijk op 27 september 1960 werd de slagerij geopend.



Simon de Git assisteerde in de winkel, want voor Bep, die uit de verpleging kwam, was het een enorme verandering.



Met zieke en hulpbehoevende mensen kon ze heel goed omgaan, maar met dode beesten niet. Het slagersvak moest ze leren. Gelukkig waren Theo en Simon altijd in de buurt om haar bij te staan. Elke dag leerde ze bij en in de loop der jaren werd ze een vakvrouw, die alle kneepjes van het slagersvak voor 100% beheerste.

best gedaan.

In de loop der jaren kwamen de kinderen Ronald, Carla en Lilian voor kortere of langere tijd hun ouders in de winkel helpen. Carla werkt er nog steeds. In 1988 nam Theo als nieuw personeelslid Cor van Dijk in dienst en het duurde niet lang of de klanten ondervonden, dat de slagerij ook bij Cor in goede handen was.

De naam op de raam veranderde, maar het vertrouwde concept van de slagerij bleef bestaan. Nog tien jaar bleef Theo, nu als steun én adviseur voor Cor, in de winkel actief, maar hij maakte meteen duidelijk, dat Cor nu de baas was.



*slagerij na de opening*

Slager Peters uit de Heidevenstraat werd een begrip. Niet alleen voor de dagelijkse vleeswaren, maar ook voor buffetten en barbecues, schalen met salades, volledige maaltijden en soepen, gourmetten en fondues bleek Peters de ideale slagerij. Overal werd de uiterste zorg aan besteed. Eén vervelend voorval zal Bep nooit vergeten. Een goede klant had voor een feest enkele schalen met salades besteld. Theo en Bep hadden tot diep in de avond doorgewerkt om de schalen zorgvuldig volgens de wensen van de klant op te maken. Moe, maar voldaan gingen ze die avond naar bed. De volgende dag bleek de achterdeur opengebroken en de hele winkel was leeggehaald. Kazen, hammen, alles uit de vitrines was gestolen en toen een uur later de klant voor de bestelde schalen verscheen, bleken die ook uit de koeling verdwenen. Begrijpelijk dat de man erg kwaad was. Theo en Bep hebben er buikpijn van gehad, want ze hadden zo hun

Maar de jaren gingen tellen en Theo en Bep besloten te gaan verhuizen naar "Plan Jonkerbos", waar zij een appartement betrokken. In 2002 besloot Theo de slagerij aan zijn steun en toeverlaat Cor te verkopen.



*Cor en Theo*

Van de elf slagerijen, die Theo in 1960 in Nijmegen-Zuid telde, was alleen zijn slagerij nog over. Dat stemde hem heel tevreden.



De laatste jaren fietste Theo vrijwel dagelijks in de ruime omgeving van zijn dierbare stad tot het niet meer ging. Hij overleed op 11 augustus 2022. Hij is 87 jaar geworden.

*Bart Janssen*

Reageren: bartaltmjanssen@planet.nl



## Groen, gezellig en speels Grootstal

Afgelopen jaar is het project Gezonde Buurten gestart. Dit is een project van Jantje Beton, JOGG, IVN Natuureducatie, Bindkracht10, GGD Gelderland Zuid en gemeente Nijmegen. Het project kreeg de naam 'Groen, gezellig en speels Grootstal'.

Bindkracht10-jongeren en de mensen van sport gemeente Nijmegen vertelden me dat in het nieuwe seizoen allerlei activiteiten georganiseerd zullen worden rond deze speelplek. Voor nu is het gewoon genieten van de foto's van de speelplek.



20 Mei jl. was de feestelijke opening van de -fors vernieuwde- speelplek aan de Daltonstraat. Op maandagmiddag 2<sup>e</sup> Pinksterdag was het spektakel van 13:00 tot 15:00 uur. De officiële opening was om 14:00 uur. Vooraf trapte Rowdy Heinen, Nederlands kampioen freestyle voetbal, letterlijk af. En ruim voor het tijdstip van de officiële opening door wethouder Daemen van gezondheid en groenvoorziening was er veel volk aanwezig om te genieten van nieuwe speeltoestellen en het grotere en kleurrijke voetbal- en basketbal'court'. Ook Bikkel, de mascotte van NEC, was er om het feest luister bij te zetten.

Het zien van zo veel jeugd met ouders op deze zonovergoten middag doet me afvragen of de wijk langzaamaan weer aan het verjongen is?! Een interessant gegeven.

*Tekst en foto's: Fred uit het Broek*



# Nijmeegs Senioren Orkest

Het Nijmeegs Senioren Orkest, NSO, is opgericht in december 1977 door Willy Hautvast.

Het orkest bestaat uit ca. 58 gepensioneerde muzikanten en was het eerste harmonieorkest van dien aard in Nederland. Voor de ouder wordende muzikanten biedt het seniorenorkest de mogelijkheid om tot op zelfs hoge leeftijd met plezier in orkestraal verband te blijven musiceren. In ons orkest zitten meerdere muzikanten met een leeftijd van boven de 80 jaar. Als vuistregel geldt een minimumleeftijd van 55+ maar deze leeftijdsgrens wordt met souplesse gehanteerd. Alleen al de vaste repetities ademen een gemoedelijke sfeer want wat is er nu leuker dan met elkaar gezellig muziek te maken?

Iedere woensdagmorgen wordt er enthousiast gerepeteerd in De Schakel. 'Gezellig' betekent hier overigens niet, dat er geen eisen aan de muzikale kwaliteit van het orkest worden gesteld, natuurlijk wel! Het orkest staat onder de inspirerende leiding van dirigent Rudy Böhmer die borg staat voor een goed muzikaal peil en een ontspannen sfeer tijdens de repetities. De leden zijn vrijwillig lid, maar ook hierbij geldt dat vrijwillig lid zijn niet vrijblijvend lid betekent.

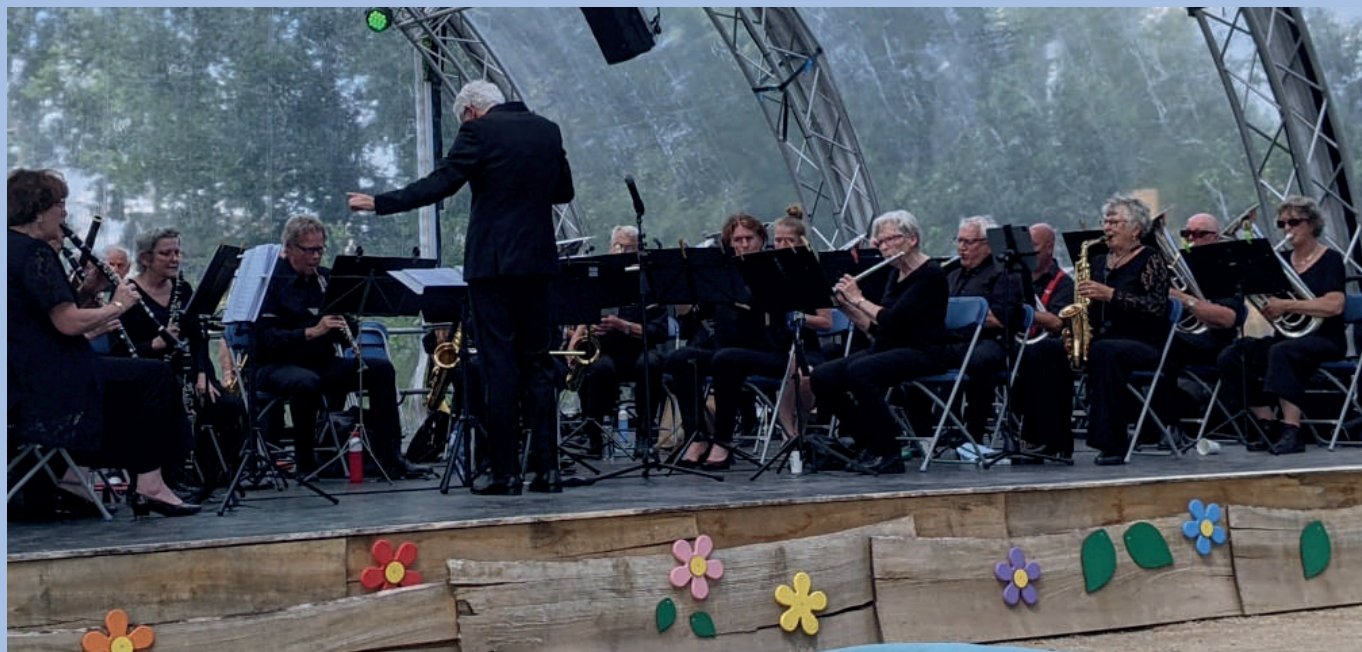
Er wordt verwacht dat de leden thuis ook repeteren.

Uiteraard worden er ook geregeld concerten gegeven met een repertoire dat herkenbaar is voor een breed publiek. Overal waar het orkest optreedt is het NSO steeds een welkome gast. Zo hebben wij opgetreden op 12 mei jl. in Kleef in het kader van de "Forstgartenkonzerte 2024". Tijdens "Nijmegen Klinkt 2024", op zondag 2 juni, mogen we ook een muzikaal optreden verzorgen op de Grote Markt in Nijmegen van 14:00 tot 14:45 uur.

Heel bijzonder is ons volgende koffieconcert op: 30 juni in Wijkcentrum De Schakel.  
Tijdstip: van 11:00 tot 13:00 uur.

U bent van harte welkom!

*Tekst en foto: Elly Tamboer*



DOE ALLEEN  
**PLASTIC, BLIK & PAK...**  
(VERPAKKINGEN)



## Maak het jezelf makkelijk!

- Is het een verpakking?
- Is het leeg?
- Komt het uit de keuken of badkamer?

Is het antwoord op alle drie de vragen ja? Dan mag het bij plastic+.

[www.dar.nl/plastic](http://www.dar.nl/plastic)



...IN JOUW  
**PLASTIC+ZAK!**



**Dar®**  
...en 't is weer fris!



## Openingstijden

Maandag t/m vrijdag  
van 09:00 tot 18:00 uur  
Zaterdag  
van 09:00 tot 17:00 uur  
Zondag  
Gesloten

De bloemist met ruim een assortiment aan bloemen en planten, ook vazen.  
Bij ons staat kwaliteit altijd hoog in het vaandel.

Het adres voor diverse soorten (gelegenheid) bloemwerk.

## Contact

St. Jacobslaan 21  
6533 BP Nijmegen  
024 - 3503036

✉ [info@intensbloemen.nl](mailto:info@intensbloemen.nl)  
🌐 [www.intensbloemen.nl](http://www.intensbloemen.nl)



St Jacobslaan 431  
6533 VG Nijmegen

☎ 024 3552470

✉ [Info@podotheraiedriessen.nl](mailto:Info@podotheraiedriessen.nl)

🏠 [www.podotherapiedriessen.nl](http://www.podotherapiedriessen.nl)



Lid van de NVvP



Lid van de NVvSP



Onze therapeuten zijn Kwaliteitsgeregistreerd

Onze betalingsvoorwaarden zijn geadeponeerd bij de Kamer van Koophandel te Rotterdam. Lid van NVvP. KvK-nummer 50009038



## Gezondheidscentrum Newtonstraat

YOGA-STUDIO  
SUSUMNA

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

## Beste lezer(es),

Ik wil het deze keer met jullie hebben over maagklachten en maagzuurremmers.

Eén op de vier volwassenen heeft wel eens maagklachten die niet snel overgaan.

Een van de bekendste oorzaken is het gebruik van NSAID's (Ibuprofen, Naprosyne en Voltaren). Als er geen gebruik in het spel is van deze medicatie of andere medicatie die deze bijwerking heeft is het gissen naar de oorzaak.

Er zijn nogal wat oorzaken mogelijk. Stress is daar één van, roken een andere en zeer ongezond eten en overmatig alcohol zijn eveneens redenen.

Daar is natuurlijk wat aan te doen maar vraagt wel het een en ander aan disciplinaire maatregelen.

Vaak wordt er ook een maagzuurremmer voorgeschreven bij brandend maagzuur, slikklachten en hoesten zonder duidelijke oorzaak.

Maar wist u dat dit in principe een maagzuurremmer maar voor een paar weken bedoeld is?

Langdurig gebruik kan namelijk behoorlijke klachten geven.

Om te beginnen verteringsproblemen en verminderde opname van voedingsstoffen.

Een bekend tekort dat kan optreden is vitamine B12, wat allerlei klachten kan veroorzaken zoals bloedarmoede, tintelingen, rugklachten, spierzwakte, geheugenverlies, coördinatiestoornissen en nog veel andere vage klachten.

In de laatste jaren zijn er in diverse wetenschappelijke studies verbanden gelegd tussen het langdurig gebruik van hoge doses maagzuurremmers en infecties, beroertes, botontkalking en nierziektes.

Ga nu niet direct stoppen als u deze middelen slikt maar ga in gesprek met uw huisarts.

Als u nog nooit bij de huisarts geweest bent met maagklachten, kunt u ook met maagzuurbinders gaan beginnen. Die zijn gewoon te koop bij de drogist en zijn minder schadelijk.

Wilt u de oorzaak weten en dat behandelen? Ga dan naar uw huisarts of bezoek bijvoorbeeld een mesoloog. Die kan veelal de fysieke onbalans opsporen die uw maagklachten kunnen veroorzaken.

Ik wens jullie een goede vertering.

Jos van Vliet  
Mesoloog en acupuncturist  
Tel. 06 - 50507726

## Het beeldenverbod en de islamitische kunst



In de islam geldt, evenals in het jodendom, het beeldenverbod. De islam wantrouwt het beeld als mogelijk afgodsbeeld en stelt de woordkunst voorop. Maar hoe ver gaat het? Mensen en dieren mogen niet afgebeeld worden, zeker niet in moskeeën. Maar men kent wel reliëfs, beeldhouwkunst in het platte vlak, met dierfiguren. De grootste gevoeligheid ligt bij het vrijstaande beeld, mede omdat het suggereert dat de maker een schepper is als God. De islam kent van oudsher wel schilderkunst, de kunst van het platte vlak. Dat is de miniaturkunst. Die miniatures zijn plaatjes bij wetenschappelijke en literaire boeken. Niet bij de Koran!

We vinden daarop ook afbeeldingen van mensen, bijvoorbeeld van de profeet Mohammed, maar vaak met een sluier voor zijn gezicht. We zien ook heel dynamische dierschilderingen. Deze plaatjes zijn niet realistisch. Anders dan in werken van Nederlanders als Rembrandt en Vermeer vinden we daarin niet het dagelijks leven gedetailleerd afgebeeld. De Turkse schrijver Yahya Kemal klaagde eens: wij hebben geen beelden van het dagelijks leven van vroeger. Schilderteknisch gezien kennen ze geen centraal perspectief en daarmee geen of weinig ruimtelijke werking. Alles in het platte vlak! Moderne Europese kunstenaars die niet meer realistisch wilden zijn, zoals Picasso en Matisse, gebruikten de islamitische miniatures en kalligrafie als voorbeeld. Veel miniatures geven een soort geïdealiseerd beeld van paleisscènes, rechtbankscènes, jachtaferelen, enzovoort. Vaak tonen de miniatures ook religieuze voorstellingen zoals bijvoorbeeld Mohammeds reis naar de hemel met de engel Gabriël. Ze stimuleren het religieuze voorstellingsvermogen.

Ze komen in de hele islamitische wereld voor. Die van Perzië zijn het beroemdste.

Westers georiënteerde schilderkunst en beeldhouwkunst ontwikkelt zich in de negentiende eeuw. Zodoende konden er ook standbeelden komen van staatshoofden. Maar sommige moslims hebben daar altijd moeite mee.

De fotografie, de film en de televisie zijn overal aanwezig. Turkse televisieseries zijn wereldberoemd. Hoezo beeldenverbod? De kranten staan vol met foto's van politici, voetballers etc. Maar er zijn wel discussies of fotografie van mensen, anders dan voor pasfoto's e.d., wel mag. Documentaires kunnen vanzelfsprekend. Op internet discussieert men over de vraag of je kunt bidden in een ruimte met foto's van mensen aan de muur. Plaatjes en gebed gaan moeilijk samen. Maar dan zijn er ook films over het leven van de Profeet. Het beeldenverbod is nooit absoluut. Dat laten die prachtige miniatures al zien.

*Tekst en beeld: Gerrit Steunebrink*





## Lang leve de liefde!

Pedicure Monique van den Berg uit de wijk maakte recent een bijzonder avontuur mee middels een date in het SBS programma "Lang leve de liefde". De date was in alle opzichten verrassend, o.a. vanwege het feit dat haar date een BN-er was. Het was n.l. zanger Eric Dikeb, zanger van de hit "Pizzahut". Monique herkende hem meteen en dacht "dat heb ik weer"!

Als kado kreeg Monique een liedje dat Eric ter plekke schreef in het huis waar ze 24 uur samen verbleven.



Monique's voorkeur ging uit naar een feestelijk, Nederlandstalig liedje over voeten gezien haar beroep. De voorwaarde van Eric was dat ze het liedje samen zouden zingen, iets wat voor haar, zonder zangervaring, best spannend was.

Het werd "Voetjes van de vloer." De clip is in een kroeg opgenomen en u kunt het beluisteren op Youtube.

Beiden hebben het heel erg leuk gehad en er was een goede klik maar helaas was er geen fysieke aantrekkingskracht.

Voor Monique is het een mooie herinnering en de aandacht in de diverse media die e.e.a. kreeg vond zij erg leuk. Ook vindt ze het grappig dat ze soms op straat herkend wordt maar verder blijft Monique met beide voetjes op de grond haar werk als pedicure uitoefenen.

*Tekst: Monique van den Berg/Joke Snijders*

*Foto: Monique van den Berg*

## GENIET GRATIS VAN BIJZONDERE TUINEN IN HET WEEKEND 15 EN 16 JUNI!

Op zaterdag 15 en zondag 16 juni vindt het (landelijke) Open Tuinen-Weekend plaats. Ook de trotse tuineigenaren van Groei & Bloei, afdeling Rijk van Nijmegen en Land van Maas zetten hun tuinpoorten open.

De variatie is groot: cottage-, thee- en landschapstuinen. Groot en klein: alle kleurrijke paradijzen met aandacht voor de natuur en vol inspiratie voor tuinliefhebbers. De tuineigenaren delen graag hun geheime tips met de bezoekers.

Er zijn 24 tuinen, verspreid over 5 gemeenten: voor iedereen wat wils!

In Nijmegen zijn o.a. De Hortus, Villa Sprezzatura en een tuin in de Karbouwstraat te bezoeken.

Kijk voor meer informatie [www.nijmegen.groei.nl](http://www.nijmegen.groei.nl) [1] en kom genieten.





**RegioBank**  
De buurtbank

**RegioBank**  
De buurtbank

**"Hier ben ik geen rekeningnummer, maar gewoon Esther."**

Loop eens binnen bij:  
Assurantiekantoor Peters  
Kloosterstraat 9  
6581 XW Malden  
T 024-3580558  
E info@petersmalden.nl  
W www.petersmalden.nl

**PETERS**  
VERZEKERINGEN & HYPOTHEKEN

### OPENINGSTIJDEN

|           |               |
|-----------|---------------|
| Maandag   | Gesloten      |
| Dinsdag   | 11:00 - 18:00 |
| Woensdag  | 11:00 - 18:00 |
| Donderdag | 11:00 - 18:00 |
| Vrijdag   | 11:00 - 18:00 |
| Zaterdag  | 11:00 - 18:00 |
| Zondag    | Gesloten      |



## Zomerrecept

### Aardbeien-sinaasappelsalade met yoghurtijs

Voor 4 personen

#### Ingrediënten

- 4 sinaasappels
- 250 gram aardbeien
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 900 milliliter yoghurtijs met bosvruchten
- 100 gram blauwe bessen

#### Bereiden

Schil de sinaasappels dik en snijd ze in dunne plakken.

Leg ze in een dichte cirkel op borden.

Houd 4 aardbeien apart voor de garnering.

Snijd de rest van de aardbeien in dunne plakjes en leg ze ook in een dichte cirkel op de sinaasappelplakken.

Maal peper erover en besprenkel met balsamicoazijn.

Leg in het midden van het fruit een bol yoghurtijs en garneer met een aardbei.

Bestrooi met de blauwe bessen en druppel naar

wens nog was balsamicoazijn erover.

#### Bereidingstip

Besprenkel de sinaasappelplakken naar wens met sinaasappellikeur.

Vervang het yoghurtijs in dit recept door citroenkwark





## Wat doe jij in het verkeer bij zwaailicht en sirene?

Er nadert een politiewagen, brandweerauto of ambulance met zwaailicht en sirene. Hoe kun je dan het beste reageren? En hoe voorkom je dat je jezelf of anderen in gevaar brengt?

We hebben zeven tips voor je:

### 1. Blijf kalm en rustig

Kijk eerst wat de mogelijkheden zijn en kies dan wat je gaat doen. Doe dit pas op het moment dat dat ook veilig kan. Als ruimte maken tot een onveilige situatie leidt, dan is het ook voor het hulpverleningsvoertuig veiliger om even te wachten. De chauffeur zoekt zo veel mogelijk zelf zijn weg. Je kunt ervan uitgaan dat de bestuurder ziet waar het hulpverleningsvoertuig er door kan.

### 2. Blijf op de rotonde

Rij je op een rotonde, blijf dan op de rotonde rijden totdat het hulpverleningsvoertuig de rotonde heeft verlaten. Vervolg daarna je weg zoals gepland.

### 3. Als er een rijstrook vrij is, laat deze dan ook vrij. Dan kan het hulpverleningsvoertuig veilig de vrije rijstrook nemen.

### 4. Houd ruim afstand van je voorganger.

Op die manier kun je ruimte maken voor het hulpverleningsvoertuig.

### 5. Laat de vluchtstrook vrij voor het hulpverleningsvoertuig

Je mag nooit op de vluchtstrook rijden, deze is bedoeld voor noodgevallen. Houd de vluchtstrook ook in deze situaties vrij, dan kan de hulpdienst deze gebruiken. Is er geen vluchtstrook? Maak dan ruimte door zover mogelijk naar links of naar recht te gaan, afhankelijk van op welke rijstrook je staat. Zo kan het hulpverleningsvoertuig tussen de auto's door rijden.

### 6. Houd je aan de maximumsnelheid.

Blijf op de normale snelheid doorrijden, totdat je ruimte kunt maken op bijvoorbeeld een parkeerhaven. Ga niet harder rijden, dit is onveilig en breng je jezelf en anderen in gevaar.

### 7. Houd je altijd aan de verkeersregels

Dit maakt je gedrag voorspelbaar voor de chauffeur van politieauto, brandweerwagen of ambulance. Door je aan de regels te houden voorkom je ook dat je ander verkeer in gevaar brengt.

### Kijk regelmatig in je spiegels

Het is soms lastig een hulpverleningsvoertuig op tijd op te merken. Uit onderzoek blijkt dat het vaak voorkomt dat je het hulpverleningsvoertuig laat opmerkt als je rijdt met een wat hogere snelheid en het hulpverleningsvoertuig van achteren nadert. Je kunt het hulpverleningsvoertuig dan namelijk pas horen als het al vrij dichtbij is. Kijk daarom regelmatig in je spiegels, dan zie je een hulpverleningsvoertuig eerder.

Meer weten?

Kijk dan op:

- De website van de brandweer.
- De website van het Nederlands Instituut Publieke Veiligheid.

# Wist je dat?

Met koffiefilterzakjes kun je ramen streeploos schoon krijgen. Na het zemen vervang je de droge doek door een koffiefilterzakje. De strepen verdwijnen dan razendsnel. Ook als je huisdier z'n neus of pootjes tegen het raam drukt kun je een koffiefilterzakje gebruiken en weg is de vlek!

Je huisdier ligt graag op het tapijt, want dat is lekker zacht. Maar op den duur geeft dit geurtjes. Wat kun je hieraan doen? Strooi wat baking soda over je tapijt en laat het intrekken voordat je gaat stofzuigen. Na een half uur ga je er met de stofzuiger overheen en weg rare geurtjes.

Leg de deurmat niet in de breedte maar in de lengte neer. Zo loopt je huisdier bij binnenkomst langer over de mat en krijgt schone pootjes!

De oplossing tegen haren in de vloerbedekking: rubberen schoenzolen. Hiermee "hark" je in een handomdraai de haren bij elkaar.

Zitten je kleren vol haar van dieren: vóór het wassen de kleding zo'n 10 minuten in de droogtrommel op de laagste stand. Het filter neemt alle haren op. Denk er wel aan om het filter te legen!

Kamerplanten sneller laten groeien? Dat kan. Als je een kopje thee niet leeggedronken hebt, kun je het leeg gooien in de pot van de kamerplant!

Het Vrije Volk was rond 1956 het grootste landelijke dagblad van Nederland, maar 15 jaar later was het geen landelijke krant meer.

De gebroeders Wright, twee bekende pioniers in de geschiedenis van de luchtvaart, begonnen hun loopbaan als fietsenmakers.

Sir Winston Churchill werd in 1953 onderscheiden met de Nobelprijs voor Literatuur.

Het wereldwijde web bestaat sinds 1991.

Zeehonden bewegen zich voort met hun achtervinnen en oorrobben met hun voorste flippers.

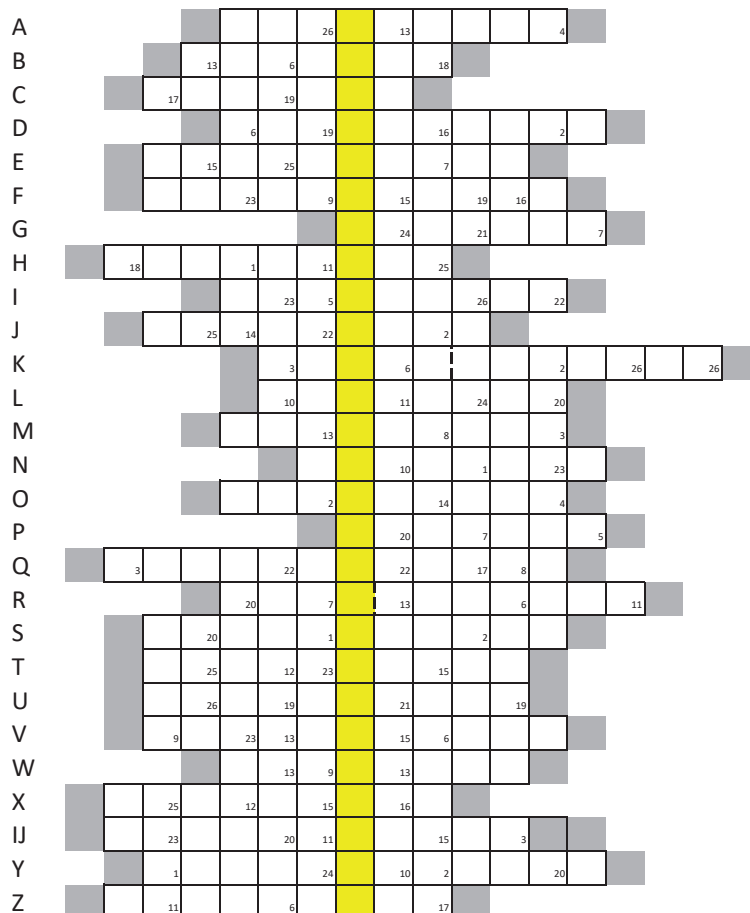
De eerste intensive care werd in 1953 in gebruik genomen tijdens een polio-epidemie in Kopenhagen.

De Latijns-Amerikaanse dans "paso doble" is gebaseerd op stierenvechten.



# Woordpuzzel

Quiz Filippine  
Grootstal 2024-3  
Thema: Culinaire



- A Groente met bijnaam 'dikke duimen' of 'kinderoortjes' (9)
- B Gerookte haring (7)
- C Brood met spiegeleieren en kroketten (7)
- D Deze bonen worden ook wel 'raasdonders' genoemd (10)
- E Bijnaam voor slappe koffie (10)
- F Vulling van een kerststol (11)
- G Stamp van peen, ui en aardappel (7)
- H Bijgerecht van avocado, crème fraîche, ui en tabasco (9)
- I Eidooiers, olie, azijn en mosterd (9)
- J Blauwschimmelkaas uit de Pyreneeën (9)
- K Favoriete drank van 007 (5,7)
- L Italiaanse wijn, met kruiden (8)
- M Van welke vis wordt kibbeling gemaakt (9)
- N Likeur, doorgaans genuttigd met slagroom (8)
- O Likeur van Dalmatische kers (9)
- P Indiase zoetzure saus (7)
- Q In losgeklopt ei gebakken brood met suiker en kaneel (12)
- R Ovenschotel met aardappel en zoete appels (4, 7)
- S Speciaalzaak voor fijne vleeswaren (11)
- T Italiaanse buffelmelkkaas (10)
- U Wat is koninginesoep voor soep (10)
- V Lekkerij uit Sneek (11)
- W Leffe of Westmalle (11)
- X Populaire Duitse witte wijn (9)
- IJ Zoetigheid voor op de barbecue (12)
- Y Wat is een kumquat (12)
- Z Ander woord voor aroma (9)

# REPAIR CAFÉ



Datum Repair Café:  
► 21 juni 2024

🕒 13:00 - 16:00 uur

Wijkcentrum De Schakel, Archimedesstraat 9, 6533 MA Nijmegen



Met deze vrolijke raamhanger schijnt de zon altijd in huis. Je maakt de zon door het middelste rondje uit een papieren bord te knippen. Knip dan nog een 'ring' van ongeveer 2 centimeter van de binnenkant van de overgebleven rand. En dan knip je in de rand punten. Verf het bordje en de zonnestralen met waterverf of versier ze op een andere manier. Daarna plak je een touwtje op de achterkant en is je zomerse raamhanger klaar.

## 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 Wordbestand aangeleverd te worden.

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

Oplage: 4.100 exemplaren

### Bestuur:

Jos van Gelder (voorzitter/fotograaf)  
Caroline Roos (secretaris)  
Erik Rutgers (penningmeester)  
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:

Bart Janssen, basisschool De Kleine Wereld, de Bastei, Bindkracht10, Buurtgezinnen, Elly Tamboer, Frans Sijben, Gemeente Nijmegen, Gerit Steunebrink, Harrie Kamphuis, Joost Wanders, Jos van Vliet, Parkinson-café Nijmegen, Politie, Steunpunt Energietransitie, Veiligheidsregio Gelderland-Zuid, Wijkraad Grootstal, Wijkteam Grootstal en Hatertse Hei

### Aanleveren kopij:

redactie@deheistal.nl

### Aanleveren advertenties:

advertenties@deheistal.nl

### Klachten bezorging:

06 - 40337942

### Deadline augustusnummer:

maandag 1 juli 2024

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

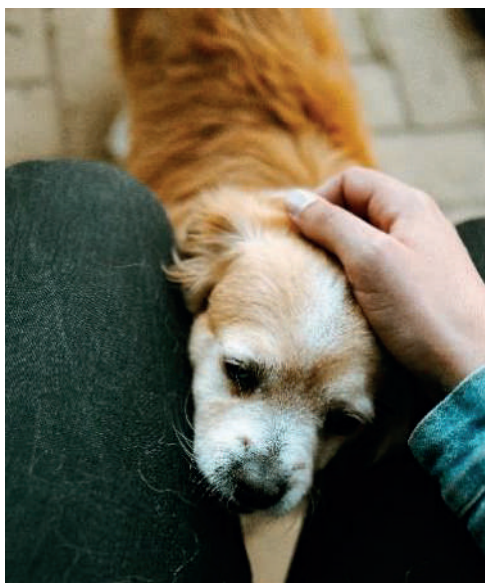
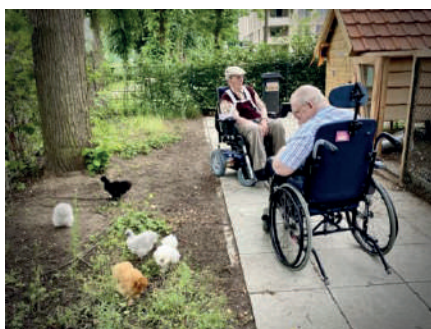
Drukwerk: Janssen Repro Nijmegen



Leuk  
Leerzaam  
& zinvol

# Vrijwilliger

## Iets voor jou?



### Welke hulp zoeken wij:

- Huiskameractiviteit (bingo, bakken, muziek)
- Wandelen met bewoners
- Voorlezen
- Helpen bij het ontbijt
- Met je huisdier op bezoek komen
- 's Avonds gezelligheid brengen in de huiskamer met een kopje koffie en een praatje

### Heb je zelf een leuk idee?

Wij staan er voor open



**Neem vrijblijvend contact op met:**  
Petra Hiddinga, activiteitenbegeleider  
024-383 8485  
phiddinga@aquaviva.nl

**Vrijwilligers  
maken het  
verschil**

# De afhaalkluis van de Zuider Apotheek is **24/7** open.



Kijk voor meer informatie op onze website.  
Aanmelden kan via de website van uw apotheek, telefonisch of aan de balie.



**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

## Winkelplein St Jacobslaan



**Winkeliers - Jumbo supermarkt - Slagerij Walid**

**Kapperij Einstein - DA Drogisterij Theil**

**Cafetaria Alfood - Wasserettes Karreman**

