

DE HATERTSE HEI GROOT STAL

WIJKBLAD VOOR DE HATERTSE HEI & GROOTSTAL



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
6525TK 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!



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

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

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

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 Bruïneweg 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,
Bindkracht10, Gemeente Nijmegen, Gerrit
Steunebrink, Harrie Kamphuis, Hidayah, Joost
Wanders, Jos van Vliet, Leo Venderbosch,
Marije de Haan, Toin Moors

Aanleveren kopij:

redactie@deheistal.nl

Aanleveren advertenties:

advertenties@deheistal.nl

Klachten bezorging:

06 - 40337942

Deadline decembern timer:

maandag 6 november 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: Janssen Repro Nijmegen

IN DIT NUMMER:

Colofon e.d.	3
Paling en meer	4
Van de redactie	4
Jeugd in het Jappenkamp	5
Basisschool De Kleine Wereld	6
Filmmiddag en rommelmarkt	6
Café Piet Huisman	7
Landgoed Grootstal	9
Rectificatie	9
Activiteiten voor de jeugd	10
Wat gaan we doen?	11
Noodopvang St. Jacobsweg	12
Cafeteria Theo van Brenk	15
Nieuw Nijmeegs Theater	16
Soefisme	17
Activiteitenkalender Groen	18
Dierenambulance Nijmegen	19
Halloween	21
Familie sfeermarkt	21
Gemeentenieuws	24
Wist je dat?	25
Gezondheidscentrum	27
Wereldlichtjesdag	28
Katten	28
Kinderpagina	29
Column Joost Wanders	30
Brand bij basisschool Hidayah	30
Oud=IN	31
Paling en meer vervolg	32
Agenda De Schakel	33
Telefoonnummers en kerken	34
Biebpagina	35

Redactioneel

Beste lezer(es),



Met een beetje een bezwaard gemoed beroer ik het toetsenbord. Ben ik wel degene die het redactioneel van De Heistal moet schrijven? Kan schrijven? Ik sta nog maar met één been in de wijk. Met het andere sta ik al een paar maand in Hatert. Van hoekhuis naar appartement op de begane grond. Maar anderhalve kilometer verderop. Ik heb er nog steeds last van wanneer ik naar het centrum fiets. Er komt maar geen eind aan het vals plat van de Hatertse weg!

De vraag die ik opwerp, heeft te maken met het uitgangspunt van de redactie en het bestuur om een wijkblad te maken dat zo veel mogelijk gebeurtenissen uit de wijk wil laten zien, naast "ander interessant nieuws". Verbondenheid met de wijk is daarvoor een noodzaak. Maar het is niet het enige. Ook reacties, vragen en artikelen van wijkbewoners zijn voor dat uitgangspunt onontbeerlijk. Nu hebben we wat dat betreft niet te klagen. We hebben een enkele vaste schrijver, een enkele kritische lezer die ons feedback geeft, er is Bart J. Maar dat kan veel meer. redactie@deheistal.nl blijft ons mailadres.

Misschien is mijn half-half situatie een voorloper van een bredere discussie in het Nijmeegse. De gemeente wil nog steeds graag dat wijkbladen gaan samenwerken, als het effe kan fuseren. Financieel mag dat misschien aantrekkelijk zijn. Ik heb echter grote twijfels bij het behoud van de verbondenheid met de wijk.

Hoe dan ook nodig ik u uit om met ons de herfst in te gaan en te genieten van de inhoud van deze editie van uw wijkblad De Heistal.

Fred uit het Broek

Planning De Heistal 2023

Uitgave	Deadline kopij	Bezorgen vanaf
December	maandag 6 november	vr 08 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)

“Paling en meer aan de van Peltlaan”

Medio september fiets ik naar de straat, of eigenlijk moet ik zeggen laan, waar ik ooit woonde.

Ik heb daar, aan de van Peltlaan, een afspraak met Dorien Peters-Thomassen, een 55-jarige gezellige dame, moeder van een zoon en inmiddels 35 jaar gehuwd. De naam zegt u waarschijnlijk niets maar misschien gaat bij de naam “Kwebbeltje” een lichtje branden.

Menigeen zal op nummer 130 in de voortuin wel eens de rode, witte en blauwe vlaggetjes hebben zien hangen of de viskar hebben gezien.

Ik word vriendelijk welkom geheten door de dame des huizes en heb eerst een “gesprekje” met de levendige dwergpapagaai, een andere bewoner. Dorien is namelijk nog even in een telefoongesprek verwickeld.

Bij nadere kennismaking blijkt dat Dorien werkt in de ouderenzorg en de palliatieve zorg. Daarvoor werkte ze 22 jaar in de kinderopvang. Aanleiding voor dit gesprek is echter haar job in de vis tijdens de jaarlijkse najaarskermis in Nijmegen.



Geschiedenis

Dorien vertelt dat ze inmiddels 20 jaar werkzaam is in de vishandel.

De keuze voor de vis was niet verwonderlijk. Haar overgrootvader ging vroeger al langs de deuren met een juk op zijn schouders met daaraan emmers vol met vis. Boter bij de vis was het toen dus met recht! Samen met haar oom en tante heeft ze in Hartert met een verkoopwagen op de markt gestaan. Van hun heeft ze het vak geleerd.

Het idee voor een viswagen in de tuin ontstond tijdens een verjaardagsfeestje rond 2002.

Lees verder op bladzijde 32

Van de redactie

Met zekere regelmaat bieden we professionals op medisch en sociaal gebied een plekje binnen dit wijkblad. Zij schrijven op eigen titel hun artikeltje over hun activiteiten. Als redactie checken we de inhoud ervan niet. We beschikken niet over een netwerk van ‘meelezers’ op medisch of sociaal gebied om informatie op juistheid te controleren, of de discussie erover aan te gaan.

Een van onze lezers constateerde deze trent ook. En zag vanuit zijn (medisch) vakgebied aanleiding om te reageren op een tweetal artikelen in de vorige Heistal. Het gaat misschien om details, maar op de keper beschouwd wel foutieve of onvolledige informatie.

Zo wordt in het artikel ‘de kracht van adem’ gesteld dat door (te) snel ademen (*hyperventilatie*) te veel zuurstof in het bloed komt en zo de interne huishouding van het lichaam verstoort. Nu is het zo dat het transportsysteem van zuurstof in het bloed, via hemoglobine, nooit meer dan 100 procent kan bevatten. Van te veel zuurstof kan geen sprake zijn.

Bij een zogenaamd hyperventilatiesyndroom is er door de snelle ademhaling juist sprake van het uitstoten van (te) veel CO₂. En dat is waar het lichaam last van krijgt.

In het artikel op bladzijde 27 wordt gesteld dat het lichaam bij een botbreuk voor de genezing ervan ondersteund moet worden met -bijvoorbeeld- acupunctuur. Het is de vraag of daar in alle gevallen sprake van moet zijn. In ieder geval bestaat er geen medisch wetenschappelijk bewijs voor, aldus de kritische, medische lezer van ons blad.

Waar het op neerkomt is dat wij als redactie duidelijker moeten zijn in het aangeven dat de inhoud van de betreffende schrijver is. Wij blijven het leuk en belangrijk vinden dat er artikelen van medische en sociale praktijken in het wijkblad staan.

Het betekent wel dat u als lezer zich daar bewust van moet zijn en ook andere bronnen kunt (moet?) raadplegen. En mocht dat leiden tot kritische reacties naar het wijkblad, dan horen/zien we die graag: redactie@deheistal.nl.

JEUGD IN HET JAPPENKAMP

Ik heb gesproken met iemand die mij een bijzonder verhaal heeft verteld. Zij, die graag anoniem wil blijven, zag in een programma van TV Gelderland jaren geleden een schrijfster een passage voorlezen uit haar gebundelde dagboek, die haar wel héél bekend voorkwam. De titel van het boek: "Dagboek van een bakvis," beschrijft de belevenissen van een tienermeisje tijdens de oorlog in het toenmalige Nederlands-Indië.



"Jan de Mepper is een poosje geleden ontzettend tekeer gegaan. Hij heeft een dame zo op haar arm geslagen, dat die op twee plaatsen gebroken is!!! Ze had op wacht (fushinban) gezeten. Bij haar metgezellin is de rug stukgeslagen. Een andere dame heeft hij telkens geschopt en pootje gehaakt zodat ze er een hersenschudding aan heeft overgehouden en zo heeft hij nog meer dames mishandeld. Zijn handen hadden honger."

De vrouw met de gebroken arm was de moeder van mijn gesprekspartner (voortaan "M" genoemd), die enorm schrok van wat zij zojuist hoorde. Zij heeft contact opgenomen met de schrijfster; ze hebben elkaar ontmoet en zijn jaren bevriend gebleven. Beiden hebben namelijk in hetzelfde kamp gezeten en dat schepte een band en genoeg gespreksstof.

Jappenkamp

M is geboren in 1938 in Surabaya en verbleef vanaf eind 1942 enkele jaren met haar moeder en 3 zusjes, waarvan zij de jongste was, in een Jappenkamp in Semarang. Hun vader en echtgenoot was al eerder opgepakt en getransporteerd naar een ander onbekend kamp. Voor de meeste vrouwen gold dat ze niet wisten waar hun mannen verbleven.

Begin 1945 is M met haar moeder en zusjes overgeplaatst naar een ander kamp.

M was zich als kleuter nog niet bewust van alles wat er om haar heen gebeurde. Over die barre tijd heeft ze enkel gehoord middels verhalen. Zoals bijvoorbeeld over de vele mishandelingen en dat

niet alleen vrouwen maar ook kinderen moesten werken en zware zakken met bijvoorbeeld voedsel moesten sjouwen.

Iedereen kreeg wekelijks een rantsoen wat natuurlijk onvoldoende was. Het eten wat ze kregen was niet te pruimen: waterige groentesoep en pap (gebonden bindmiddel met veel zout!). Geen wonder dat hongeroedeem veel voor kwam.

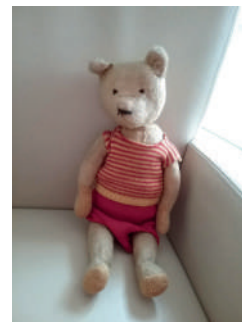
Kinderverlamming

Helaas werd M ziek in het kamp; ze kreeg hoge koorts en raakte verlamd. Het was kinderverlamming. Omdat dit zeer besmettelijk was moest ze direct van de zaal af en werd ze op een aparte plek gelegd. Haar eerste medische behandeling kreeg ze pas in 1946 toen ze in Lichtenvoorde bij familie van haar moeder woonde. In dat jaar werd ze voor het eerst geopereerd in de Sint Maartenskliniek. In totaal moest ze zeven keer onder het mes.

In Lichtenvoorde begon voor haar een nieuwe tijd; ze beleefde de eerste Sinterklaasviering, ze vierde Kerstmis en ze zag voor het eerst in haar leven sneeuw!

In 1952 werd het Nederlandse onderwijs in Nederlands-Indië afgeschaft. Dat was voor de familie van M reden om in 1953 voorgoed naar Nederland te verhuizen. M kon in datzelfde jaar met ondersteuning direct naar de middelbare school.

Er werd thuis weinig over de oorlog gesproken. Het was voorbij en er begon een nieuw leven.



Hoogbejaarde beer

In een van de stoelen bij M thuis zit een beer. Die beer is heel speciaal en meer dan tachtig jaar oud! De moeder van M had daarin al haar sieraden verstopt. Dit voorkwam dat ze tijdens het verblijf in het kamp moesten worden ingeleverd. Eenmaal in Nederland haalde de moeder van M alle sieraden er weer uit en werd de beer bewaard. Zie bijgaande foto.

Tekst: Dorite Claassen

Foto's: privébezit



Basisschool De Kleine Wereld

Basisschool De Kleine Wereld is weer begonnen na de zomervakantie!

Na 6 weken zomervakantie zijn de scholen op maandag 28 augustus weer begonnen. Zo ook voor de kinderen van basisschool De Kleine Wereld; zij gingen "rollend" het nieuwe schooljaar in!



Bent u nog op zoek naar een fijne basisschool voor uw zoon/dochter, dan bent u op van harte welkom tijdens onze open inloop:

- Woensdag 17 januari 2024
- Woensdag 13 maart 2024
- Woensdag 22 mei 2024

Deze ochtenden staat de koffie klaar en zijn de deuren open tussen 8:45 en 10:00 uur. Mocht u deze ochtenden niet kunnen, dan bent u natuurlijk altijd op een ander moment van harte welkom voor een rondleiding.

Basisschool De Kleine Wereld
Newtonstraat 50 Nijmegen
Tel. 024 - 3553159



FILMMIDDAG

Elke 3^e donderdag van de maand oktober tot en met december 2023.

De zaal is open vanaf 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, telefoon: 024 - 3566520.

Data:
19 oktober
16 november
21 december

ROMMELMARKT



15 oktober

10:00-13:00 uur

in wijkcentrum De Schakel

Info tafelverhuur:

Tel. 024 - 3567671

Bellen tussen 20:00 - 20:30 uur.

Rommelmarkt 19 nov, 21 jan, 18 feb en 17 maart

Café Piet Huisman is verbouwd



Café Piet Huisman is sinds 1949 gevestigd aan de Sint Jacobslaan. Inmiddels is de 4^e generatie Huisman actief in het café. Van 28 augustus tot en met 15 september werd het café grondig verbouwd.

Het café is al decennia lang bekend bij de meeste Nijmegenaren. Het bruine café aan de Sint Jacobslaan stond bekend als biljartcafé. Op het hoogtepunt stonden er 12 biljarts in het café en werd er op hoog niveau competitie gespeeld. Sinds 2015 is er een andere visie gekomen. De biljarts hebben plaats gemaakt voor zittafels. De focus ligt op kwaliteitsbieren en -dranken en die worden opgenomen in het huidige assortiment. Voor de liefhebbers van speciaal bier hebben we een zeer uitgebreid en bijzonder assortiment.

Een doe café

Naast gezellig borrelen is er ook van alles te doen in het café. Je kunt biljarten, poolen, en darten. Liever

een kaartspel of een van de vele bordspellen spelen? Dat kan natuurlijk ook! We zenden de voetbalwedstrijden uit van ons eigen NEC, volgen de Nederlandse clubs in Europees verband en ook andere spannende gebeurtenissen op een groot scherm.

Verbouwing

Het café is vrijwel niks veranderd de afgelopen 74 jaar, althans niet zo grondig als na de huidige verbouwing. De bar is vernieuwd, de tapijtvloer is veranderd in een mooie PVC vloer met houtlook en de voorpui is aangepast naar meer openheid zodat het daglicht wat naar binnen schijnt. De menukaart is weer wat verder uitgebreid. O.a. huisgemaakte soepen, salades en wisselende hoofdgerechten staan nu op de kaart.

Je hoeft niet naar het stadscentrum voor een leuke avond uit, dat kan prima bij Piet Huisman!



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 montage dienst
Alles in één hand



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

BAKKERIJ
HOLLAND

**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



**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



... 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
I. www.restaurantbijdeburen.nl

ZZG zorggroep

Landgoed Grootstal is hot in de media, zo mogen we wel constateren!

De ontwikkelingen op het landgoed kregen al een enthousiaste bespreking in de podcast "Moestuinten met historische wortels" en, in de slipstream daarvan, in het NPO radio 1 programma "Goed Ingelichte Kring" (op ongeveer 0:30 in de uitzending). Op 2 september jl. bejubelde ook het NRC op maar liefst twee pagina's het 'toneel voor transitie en innovatie' dat Grootstal is geworden. Het landgoed wordt beschreven als een broedplaats voor agrarische vernieuwing waar jonge ondernemers, wetenschappers en de landgoedeigenaar zich inzetten om voedsel te produceren op een kleinschalige, natuurvriendelijke manier en ondertussen de bodem niet uitputten maar verrijken. Een plek van verbinding waar de vroegere, naar binnen gekeerde gemeenschap van adel en pachters plaatsmaakt voor een nieuwe gemeenschap waar ook de wereld buiten het landgoed aan deelneemt middels pluk- en oogsttuinen, groente-abonnementen en

educatieve activiteiten. De krant schetst het beeld van een vrolijke voorwaartse beweging, met als uitsmijter een uitspraak van schrijver, ondernemer en milieu-activist Paul Hawken. Gevraagd of biologische landbouw wel economisch rendabel kan zijn, antwoordde hij: 'Is het economisch rendabel om de aarde te vernietigen?'



Rectificatie

In Heistal nummer 4, blz. 31 in het artikel "Nieuwe -tijdelijke- burenen naast landgoed Grootstal" is een fout geslopen. Er staat vermeld dat er op het terrein van de manege aan de Sint Jacobsweg nooit paarden hebben gestaan: dit is niet juist. Er hebben wel paarden gestaan.

WIJKRAAD GROOTSTAL

Het maandelijkse spreekuur blijft op de eerste maandagavond van de maand, tussen 19:00 en 20:00 uur in het wijkgebouw de Schakel.

Dus dit jaar nog op 2 oktober, 6 november en 4 december.

Er gebeurt van alles in de wijk, positieve zaken of minder prettige. Dit horen we graag. Ook kunnen wij helpen met het zoeken naar de juiste instantie om iets door te geven.

Daarom maken wij het makkelijker om ons te bereiken. Het eerste halve uur van het maandelijkse spreekuur is nu bedoeld voor vrije inloop. De koffie staat klaar!

Vanzelfsprekend mag je je ook aanmelden via een mailtje naar wijkraadgrootstal@hotmail.com. Ook kun je ons mailen als je daadwerkelijk wilt helpen in de Wijkraad of als je meer informatie wilt.

Namens de Wijkraad Grootstal,
Harrie Kamphuis (secretaris)



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

Activiteiten voor de jeugd



Al een tijdje willen we vanuit de redactie informatie geven over activiteiten die voor de jeugd worden georganiseerd. Opmerkelijk gemaakt door een flyer die voor de vakantieactiviteiten gemaakt was, is er contact gelegd met de begeleiders voor kinderactiviteiten in onze wijk(en). Een afspraak was snel gemaakt en we troffen elkaar in De Schakel.

Het team bestaat momenteel uit twee beroepskrachten en een stagiaire. Hun namen en mogelijkheid van contact staat in de flyer. Er wordt vooral samengewerkt met de basisscholen, vooral de Kleine Wereld en ook wat met Hidaya en met bijvoorbeeld wijk sport van de gemeente. Hieronder volgt een impressie van de zomeractiviteiten en staat er ook de flyer met contactgegevens van het kinderwerk in de wijk.

Ik weet inmiddels dat de gemeente via sport ook activiteiten doet voor kinderen (en ook voor volwassenen!) en waar het jeugdwerk zijn 'thuisbasis' heeft. Daarover dus meer een volgende keer.

Tekst: Fred uit het Broek

(Van de kinderwerkers...)

We blikken terug op een heerlijke zomer vol zonnige momenten en drukbezochte zomeractiviteiten. Zo zijn we met de kinderen 4-daagse lopers gaan uitzwaaien in de stad, speelden we bubbelbal op de wadi aan de Archimedesstraat, kookten we in de moestuin van de Groene Schakel, deden we waterspeltjes tijdens de warmste dagen en kampeerden we in tentjes bij het scoutingterrein aan de Grootstalselaan. Het was heerlijk!!

Nu iedereen weer in het ritme van school en werk is bieden we naschools op maandag, dinsdag en

woensdag buitenspeelmomenten aan voor alle kinderen uit de wijken Grootstal en Hatertse Hei met EEN BAKFIETS VOL MET SPEELGOED en hebben we een luisterend oor voor alles wat ouders en kinderen meemaken. Ook is er een mooi programma in de maak voor de herfstperiode op de velden aan de Marie Curiestraat en de Daltonstraat en maken we Grootstal extra sfeervol met de winter-wensboom in de decembermaand.

Even voorstellen:
Kinderwerkers bij bindkracht 10
Wij zijn: Bianca & Desiree

Wij organiseren activiteiten voor kinderen en hun ouders in de wijk Grootstal. Op Maandag, Dinsdag en Woensdag middag Staan wij bij mooi weer op het plein van De Kleine Wereld met de bakfiets.
 Kom jij ook spelen?

Desiree
Bianca

Wil je op de hoogte blijven van de kinderactiviteiten in de buurt? Sluit je aan bij de groepsapp via de QR of stuur een appje naar:
 0630612243 Bianca Bolwerk
 0622252307 Desiree te Dorsthorst

Wil je van al dit leuks op de hoogte gehouden worden? Scan dan de QR en kom in onze "stille" app-groep. Daar worden alleen de flyers van kinderactiviteiten in de wijk gedeeld en kan er niet in de groep gereageerd worden.

We zien jullie graag snel! En heb je vragen? Stuur een appje naar een van ons!

Veel groetjes van Desiree en Bianca

Bianca Bolwerk: biancabolwerk@gmail.com



Wat gaan we doen?

	Tijd	Activiteit	Locatie
Oktober			
	<i>dagelijks</i>	Foto expositie: Blik op Nijmegen – een beeldende wandeling door de stad	Mariënburghkapel, Mariënburg 26 6511 PS Nijmegen, info@hvdng.nl
	<i>dagelijks</i>	Expositie: De buurtsuper – het Nijmeegse landschap als supermarkt	De Bastei, Lange Baan 4, Nijmegen Tel: 024-3297070
8	10.00u	Ontmoet de boswachter bij de informatie-wagen	Mookerheide, ingang tuinen
10	14.45u	Film: “Bank of Dave”: een selfmade miljonair gaat een bank oprichten	Cinetwins, Kerkplein 2, Malden Tel. 024-6221346
11	20.00u	Huiskamerconcert: Trio Taste of Ruby Smooth jazz en soft pop	Marishuis, Looistraat 57, 6582 BB Heumen tel. 06-51437974
15	13.00u	Nijmeegs Kinderboekenfeest op verschillende locaties	Lindenberg cultuurhuis, Ridderstraat 23 6511 TM Nijmegen, programma zie: https://www.delindenberg.com/theater/nijmeegs-kinderboekenfeest
15	13.00 en 16.00u	Ontmoet de boswachter bij de informatie-wagen	Heumensoord, ingang Beukenlaan, Nijmegen
21	17.30u	Discozwemmen - Halloween disco voor de jeugd tot 15 jaar	Zwembad De Meerval, Meerdreef 6, Wychen Tel. 024-6421934 / email: info@demeerval.nl
22	13.00u en 16.00u	Ontmoet de boswachter bij de informatie-wagen	Heumensoord, ingang Beukenlaan, Nijmegen
25	12.30u	Lunchconcert: klassieke muziek	De Vereniging, Nijmegen
25	20.00u	Huiskamerconcert: Sigan Swing – Gipsyjazz	Marishuis
	<i>dagelijks t/m 30</i>	Met de fietstrein op avontuur in de grensstreek	Spoorlaan 2, 6562 AL Groesbeek Tel: +49 (0) 28 26 - 917 99 00 http://www.fietsenophetspoor.nl/
November			
	<i>dagelijks t/m 12 nov</i>	Expositie: De buurtsuper – het Nijmeegse landschap als supermarkt	De Bastei
1	20.00u	Huiskamerconcert: Lotte Janssen, Jazz	Marishuis
5	11.00u	Rondleiding door de Vereniging	De Vereniging
8	20.00u	Lezing door Maarten Jan Dongelmans: “De sterke vrouw van het (valk)hof”	Mariënburghkapel, info@hvdng.nl
9	15.15-15.45u	Voorlezen voor peuters, aansluitend mogen de kinderen knutselen of een spelletje doen	Bibliotheek Muntweg 207, Nijmegen Tel. 024-3274911
25	17.30u	Disco zwemmen - Pepernoten disco	Zwembad De Meerval

Een bezoekje binnen de hekken van de noodopvang (aan de St. Jacobsweg)

Wanneer ik op mijn fietsje op weg ben naar de zelf-oogstboerderij op het terrein van landgoed Grootstal is het al duidelijk te zien. Eenlingen en kleine groepjes mensen, veelal voorzien van de bekende gele boodschappentas, gaan er naar de noodopvang. Vanaf eind augustus was de uiteindelijke planning om de noodopvang 'vol te laten stromen'. Achthonderdenvijftig asielzoekers krijgen er onderdak tot - naar afgesproken - begin december. Als ik de werkzaamheden overkijk op de open dag van 23 augustus ben ik onder de indruk van wat er zoal is neergezet. Zo op het oog een enorme investering, waarvan ik bedenken dat het ontzettend zonde is, als die na een maandje of drie, vier alweer opgedoekt gaat worden. Als ik daarbij bedenken dat in de praktijk veel asielzoekers elke twee, drie maanden van hot naar her worden gestuurd; naar telkens nieuwe noodopvangen, zou ik bijna wensen dat deze 'accommodatie' een langer leven zou hebben. Vooral jonge kinderen hebben veel te lijden van de eindeloze verhuizingen.

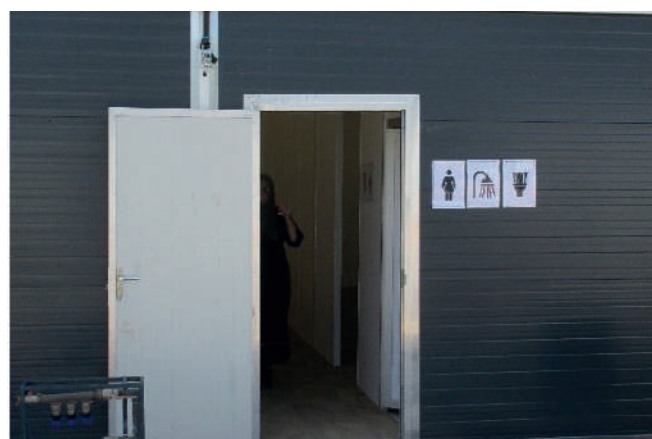
De open dag van augustus richt zich vooral op omwonenden en inwoners van de gemeente Heumen. De noodopvang valt daar namelijk onder. De wijk Grootstal is echter veel meer een directe buur. De organisatie van de noodopvang is geheel in handen van het COA, Centraal Orgaan Asielopvang. Het regelt de bouw, de opvang, het eten, de beveiliging, de recreatieve mogelijkheden, de vrijwilligers, de orde en later de afbraak van de noodopvang. De 'reguliere' asielzoekers: eenlingen, stellen en gezinnen, zijn ondergebracht in paviljoens. Dit zijn aan elkaar geschakelde containers, die met elkaar een soort 'straatjes' vormen.



'Straatjes' van paviljoens, met de namen van A (appel) en B (banaan)

Hoewel de kamers van de paviljoens plaats bieden aan meerdere bewoners, is er meer privacy en minder geluids-overlast dan het geval was in het 'oude opvangkamp' van 2015.

De sanitaire voorzieningen zijn ondergebracht in aparte paviljoens/tenten. Het geeft een beetje een idee van de camping: met je handdoekje of wc-papier naar het toilet toe. Omdat voor deze asielzoekers het eten geregeld wordt, krijgen ze maar een kleine toelage, bijvoorbeeld om toiletartikelen te kunnen kopen en zaken voor eigen gebruik.



Een van de toiletgebouwen



Speeltuintje voor de kleintjes (nog in aanbouw)

Een aparte afdeling is die van de AMA's, alleenstaande minderjarige asielzoekers. Zij zijn in afwachting van hun -tijdelijke- verblijfsvergunning. Het worden er in totaal vijftig en ze worden 24/7 begeleid door een speciaal team. Zij wonen in kamers met meerdere mensen tegelijk en hebben wel de mogelijkheid om te koken. Dat is in het kader van begeleiding naar zelfstandigheid. Ook wordt hen de mogelijkheid van taalverwerving Nederlands geboden.



Afdeling van AMA's: boven de (slaap)kamers, onder de kantoren en keuken



Keuken van de afdeling van de AMA's: vier kookplaten

Met enige verbazing constateerde ik dat de afscheiding van het hek rond het hele terrein verhoogd was tot tweeënhalve, drie meter. Wel jammer, dacht ik, omdat de omgeving groen en mooi is. Ik dacht dat het voor de privacy was, maar de COA zei dat het meer andersom was: om licht en geluid voor de omgeving -letterlijk- 'binnen de perken' te houden.

Binnen het terrein is die afscheiding van zwarte, dikke rubber tegels. Bedoeling daarvan is dat de dassenburcht geen (?) last heeft van het licht en geluid van de noodopvang.



De zwarte afscheiding voor de dassenburcht

Heeft u als goede buur en wijkbewoner van Grootstal ideeën voor activiteiten voor en met de groep asielzoekers (taal, recreatie, kunst, sport) meld deze dan aan heumen@coa.nl. Het COA kan vrijwilligers goed gebruiken.



De zwarte, rubberen tegels die de overlast (geluid en licht) voor de dassen moeten beperken

Tekst en foto's: Fred uit Broek

Tandheelkundig Centrum

St. Jacobslaan & de Waalsprong

Praktijk voor reguliere

Tandheelkunde en Implantologie

✉ 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@robdisbergen.nl

W www.robdisbergen.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 ú die wenst: leg het vast voor de nabestaanden in het gratis verkrijgbare "Laatste Wensenboekje"

claudia@rossenuitvaartverzorging.nl
www.rossenuitvaartverzorging.nl



DAG EN NACHT BEREIKBAAR

Cafeteria Theo van Brenk in Hatertse Hei is dicht



En daarmee is een begrip verdwenen.

Voor de goede orde: de redactie wist al langere tijd dat er van sluiting sprake zou zijn en wilde Theo en Anneke van Brenk interviewen. Theo gaf aan de primeur aan De Gelderlander te gunnen. Van de hand van Vincent Decates is een fraai artikel verschenen in De Gelderlander van 27 juni jongstleden. Klaarblijkelijk hield Theo het toen definitief voor gezien en verwees voor een artikel in de Heistal naar dat van De Gelderlander. We nemen dat dus als basis.

Op de plek van het cafeteria (hoek van Peltlaan en Oude Molenweg) had de moeder van Theo een rijkschool. Geïnspireerd en later onderwezen door een Belgische vriend, die zelf een frietzaak heeft, maakt de familie een switch naar een cafeteria. Dat was in 1967. In 1987 neemt Theo -toen 28 jaar- de zaak over. Het is hard werken, eerst met de hulp van zijn ouders, later ook die van Anneke. Zeventig uur in de week, hetgeen wel een inbreuk is op je sociaal leven.

“Die lange dagen zullen ze niet missen”, zeggen Theo en Anneke in het interview in de Gelderlander, wél de buurt. Na zo’n 36 jaar zijn veel van de klanten ook vrienden geworden. Mensen komen -ook- voor de gezelligheid, een praatje.

Een enkele keer gaat iemand met een bijna koud frietje naar huis, omdat er wat lang ge-ouwehoerd werd. Het reilen en zeilen van de wijk nam daar een belangrijke plaats bij in. Op piektijden was daar geen tijd voor; dan was het “poetsen en niet lullen”. Wonend boven de zaak waren Theo en Anneke ook wijkbewoners.

Het is de sfeer die de boel bij elkaar houdt en het leuk maakt: trouwe klanten en ook (ex-) medewerkers. De laatsten springen ook bij tijdens de Vierdaagse. Theo: “We hebben door de jaren heen altijd hele fijne en trouwe medewerkers gehad. Als de nood aan de man kwam, schoot oud-personeel altijd te hulp.”

In die zin was de Corona-tijd echt niet fijn. Die lockdowns waren een ramp. Mensen moesten bellen en buiten wachten tot de bestelling klaar was. Daar was geen goede sfeer van te maken en dan neemt ook wel de lol van het werk af.

Blijven we natuurlijk heel benieuwd wat Theo en Anneke met hun zee aan tijd gaan doen? De Gelderlander geeft er geen antwoord op. Er wordt van boven de zaak verhuisd naar een andere stek in Nijmegen. Anneke: “Eén ding is zeker; stilzitten kunnen we niet. We zijn allebei al aan het kijken naar een parttime baan.” We gunnen het hen van harte en ook dat er meer ruimte komt voor een sociaal leven naast het werk.

En de buurt? De Gelderlander beweert dat een ondernemer de boel heeft opgekocht met de intentie om de cafeteria te behouden. Als redactie denken we: “Eerst zien en geloven.”

Het frietje mét -een praatje wel te verstaan!- zal echter node gemist worden.

Tekst: Fred uit het Broek

Bron: de Gelderlander juni 2023

Foto links boven: Jos van Gelder

Foto onder: Bert Beelen



Nieuw Nijmeegs Theater (NNT)

Vorig jaar oktober speelde Toneelvereniging Ernst & Luim, opgericht in 1952, haar jubileumvoorstelling "Stelletje Amateurs", een toneelstuk over een kleine (fictieve) toneelvereniging die – hoe toepasselijk – repeteert voor een speciale jubileumvoorstelling in verband met haar 70-jarig bestaan.

Voorheen speelde Ernst & Luim aangekochte kluchten en blijspelen. In een tijd dat er veel minder televisiezenders waren dan nu. De tijdgeest is echter veranderd, humor en denkbeelden van toen zijn veranderd. Zeven jaar geleden is Ernst & Luim een andere weg ingeslagen. Met de komst van Howard van Dodemont, die ooit als 15-jarige is begonnen bij de toneelvereniging en die uiteindelijk van acteren en regisseren zijn beroep heeft gemaakt, is de toneelgroep professioneler gaan spelen. Er is afscheid genomen van souffleren en schminken en in plaats van drie toneelstukken per jaar wordt nog maar één productie per jaar gespeeld, wat ten goede komt aan de kwaliteit van het toneelspel.



Bovendien worden sinds enkele jaren de stukken zelf geschreven. Persoonlijke verhalen en ideeën van de leden vormen daarvoor de basis. Veel verhaallijnen en dialogen ontstaan door improvisaties tijdens de repetitieavonden. Vervolgens gaan schrijvers Barbra Sprenkels en Guido Dulos daarmee aan de slag en onder leiding van regisseur Howard, die in het jubileumstuk ook zelf meespeelde, gaan de spelers repeteren. Na de jubileumvoorstelling besloot een van de drijvende krachten achter Ernst & Luim, Ottina (Ottie) van den Berg, om na 55 jaar (!) te stoppen met spelen. Zij en haar familie zijn van grote waarde geweest en de vereniging is hen dan ook zeer dankbaar.

Begin dit jaar is besloten om afscheid te nemen van de locatie wijkcentrum Hatert, waar de laatste 18 jaren met veel plezier is gerepeteerd en gespeeld, en om op een nieuwe locatie een doorstart te maken onder de naam 'Nieuw Nijmeegs Theater (voorheen Ernst & Luim)', kortweg NNT. In april is NNT met enkele nieuwe spelers en oudgedienden aan de slag gegaan in het gebouw van de Vincentius Vereniging in de Horstacker waar Renate, een van de spelers, als vrijwilliger werkzaam is.



Vincentius is een grote vrijwilligersorganisatie met als doel het verzachten van armoede en eenzaamheid en het bevorderen van de gezondheid door sport, beweging en gezond eten te stimuleren. Het gebouw van Vincentius bevat een gymzaaltje, een restaurant en een 50 cent winkeltje, een kleine ideale kringloopwinkel waar tweedehands spullen, zoals de naam al aangeeft, 50 cent per stuk kosten. Het restaurant is onlangs opgeknapt en kan in een handomdraai worden omgetoverd tot een knus theater dat plaats biedt aan ongeveer 30 personen.

Op dit moment is NNT met veel enthousiasme bezig met een nieuw toneelstuk, dat naar verwachting in maart 2024 te zien zal zijn. De exacte data zullen te zijner tijd op de nieuwe website van NNT staan. Op de website nieuwnijmeegstheater.nl zal ook informatie te vinden zijn over improvisatieavonden, open repetitieavonden en workshops die we in de toekomst van plan zijn te geven. Heb je vragen over NNT, stuur dan een mail naar nieuwnijmeegstheater@gmail.com.

Tekst en foto's: Toin Moors NNT

Soefisme: de spiritualiteit van de islam

Soefisme, het woord heeft menigeen al gehoord of gelezen, is de mystiek ofwel de spiritualiteit van de islam. Het woord komt waarschijnlijk van het Arabische woord 'suf' dat wol betekent en wijst op het armoedige gewaad van de mystici die ascetisch leven. Die mystici worden ook wel eens aangeduid met het Perzisch woord 'derwisj', dat duidt op een arme man die voor de deur van God zit. In India wordt een mysticus ook wel een 'fakir' genoemd, hetgeen ook 'arm' betekent. Wij associëren het woord 'fakir' vaak met wonderdoeners die op een tapijt vliegen, zie de Efteling, of mensen die in een touw klimmen. Dat laat zien dat in het volksgeloof de mystiek vaak verbonden wordt met magische kunsten.

Maar mystiek is primair de persoonlijke, gevoelsmatige, directe ervaring van God. Hij wordt door de moslimmystici altijd 'de vriend' genoemd. De mystici uitten hun ervaringen in literaire teksten, verhalen en gedichten. Toen rond 1800 deze teksten in Europa ontdekt werden, werden ze meteen razend populair en in alle talen vertaald. Vooral de Perzische mystici werden beroemd. Ook de Arabieren, Turken, Pakistanen hebben echter hun mystici.

dan ook, is welkom. Bij de mystici staat niet zozeer de precieze religieuze plichtsvervulling voorop, maar de mentaliteit van waaruit die moet gebeuren. De ene, verplichte gebedsrichting, die naar Mekka, is die van het lichaam, zo zegt Rumi, de andere is die van de ziel, gericht op God zelf: 'met jouw gezicht voor ogen hoef ik me niet in een bepaalde richting te keren.' Die geestelijke oriëntatie achter de lichamelijke houding is bepalend. Dan kan ook de scheiding tussen de religies wegvallen: hij zegt: 'De geloofsbelijdenis van de liefde staat los van alle religies: De geloofsbelijdenis en geloofsrichting van de minnaars is God.' Hij was dan ook zeer geliefd bij de christenen in zijn stad.

De Turkse volksdichter: Yunus Emre

De eerste Turks schrijvende soefi is Yunus Emre (1240-1320). Ook hij heeft die openheid naar alle religies vanuit het echte religieuze gevoel, de liefde voor God die altijd de vriend genoemd wordt: 'Liefde is onze voorganger, ons innerlijk de gemeente. Het aangezicht van de vriend is altijd het kompas voor onze gebeden' en 'Wij beschouwen niemands religie als tegenstrijdig aan die van ons.



De bekendste: Rumi

In het Westen is Rumi (Roemi, 1207-1273), ook wel 'Mevlana', dit betekent 'mijn meester' genoemd, een regelrechte internationale tophit onder de islamitische dichters. Hij staat aan de oorsprong van de orde van de dansende derwisjen, die zang en dans in hun eredienst integreren. Hij is geboren in Afghanistan, dat toen Perzisch was. Hij schreef ook grotendeels in het Perzisch maar hij kwam uiteindelijk in het Turkse Konya terecht en hij is de nationale heilige van Turkije. Iedere Turk kent de spreuk boven de ingang van zijn klooster: 'Kom, kom wie je ook bent, komt weer. Heiden, afgodendienaar, vuuraanbidder, wie of wat je ook bent, kom!' Iedereen, van welke religie ook, met wat voor verleden

Wanneer de religie volledig is, ontstaat liefde, geen lege emotie.'

Turken zijn er ontzettend trots op. Dat is iets van ons, die tolerantie. De Arabieren hebben dit niet, zo menen velen. 'Mijn islam is de islam van Rumi en Yunus Emre', zo kunnen Turkse jongeren zeggen. Er is dus veel variatie in de Turkse islam. Maar die mystiek is ook voor kaaskoppen de moeite waard. Natuurlijk zijn er meer islamitische mystici. Maar deze zijn goed om mee te beginnen. Ze zijn in het Nederlands vertaald.

Tekst en foto: Gerrit Steunebrink

**Gezonde
Buurten**

Een project van Jantje Beton,
IVN Natuureducatie en JOGG

Gratis activiteiten in Grootstal

ma 2 oktober
14.30 - 15.15 uur

Kleuterwijken sport

4 - 6 jaar

**Ik BEN
ER Bij!**

▶ Speeltuin Marie Curiestraat

i Bianca Bolwerk
06 30 61 22 43

zat 7 oktober
13.00 - 15.00 uur



Bosspeurtocht

Voor kind vanaf 4 jaar
en (groot)ouders

▶ Verzamelen bij mobiele koffiekar
Daltonstraat (lekkere koffie!)

i Bianca Bolwerk
06 30 61 22 43

woe 11 oktober
14.30 - 15.30 uur

De vloer is lava! (in alle kleuren)

4 - 12 jaar

▶ Speeltuin Marie Curiestraat

i Bianca Bolwerk
06 30 61 22 43

di 17 oktober
13.00 - 14.30 uur



Herfstvakantie voetbaltoernooi

6 - 12 jaar, 13.00 - 14.30 uur
ouder 12 jaar, 15.00 - 16.30 uur

▶ Multikooi Daltonstraat

i 06 30 61 22 43

do 26 oktober
14.30 - 15.30 uur

Herfstknutsels maken

6 - 12 jaar

**LEKKER
Knutselen!**

▶ Mobiel atelier, speeltuin
Marie Curiestraat

i 06 30 61 22 43

do 26 oktober
14.00 - 15.00 uur



Natuur- en beweegwandeling

Volwassenen en senioren

▶ Verzamelen bij wijkcentrum
de Schakel

i 06 30 61 22 43

do 9 november
van 14.30 tot 15.30 uur

Herfstknutsels maken

6 - 12 jaar

▶ Mobiel atelier, speeltuin
Daltonstraat

i Bianca Bolwerk
06 30 61 22 43

za 11 november
10.00 - 12.00 uur



Ouder en kind bootcamp

4 - 12 jaar en (groot)ouders

▶ Verzamelen bij koffiekar speeltuin
Marie Curiestraat

i Bianca Bolwerk
06 30 61 22 43

di 21 november
14.30 tot 16.00 uur

Soep maken op het vuur!

6 - 12 jaar

**LEKKER
Buiten
eten!**

▶ Verzamelen bij speeltuin
Daltonstraat

i Bianca Bolwerk
06 30 61 22 43

DIERENAMBULANCE NIJMEGEN E.O. (DAN)

DAN helpt dieren in nood, verleent eerste hulp of gaat er mee naar de dierenarts.

Daarnaast heeft DAN diverse opvang- en revalidatiemogelijkheden, zoals een vogelasiel, een opvang voor kleine zoogdieren en een ruimte voor intensieve verzorging. Er is eveneens een opbaarruimte waar de eigenaar afscheid kan nemen van haar/zijn huisdier.

Naast hulpbehoevende dieren uit de natuur vangt DAN ook zwerfdieren op, met name konijnen, cavia's, hamsters e.d. DAN probeert deze dieren een tweede kans te geven door een nieuw baasje voor ze te zoeken. Honden en katten gaan naar de opvang in Dieren centrum De Mère in Balgoy.

Crisiscentrum

Op de basispost in de Thijmstraat praat ik met Paul Deuning, operationeel directeur, over het wel en wee van DAN. Omdat de post gemiddeld tussen de 50 en 70 keer per dag benaderd wordt zijn ze 24/7 bereikbaar en inzetbaar. In het verleden was dit door gebrek aan vrijwilligers niet altijd haalbaar. Ze zijn blij dat ze de hulpverlening die ze zo belangrijk vinden kunnen bieden. Om hieraan te blijven voldoen is het wel noodzakelijk het aantal vrijwilligers op peil te houden. Behoeft aan vrijwilligers is er altijd, met name de centralistenpost (telefoon dienst) kan nog mensen gebruiken om de pool wat te vergroten. Zonder vrijwilligers kan DAN niet functioneren. Momenteel zijn er zo'n 120 werkzaam; chauffeurs, rijders, dierenverzorgers, administrateurs en centralisten van jong tot oud en uit alle lagen van de bevolking. Iedere nieuwe vrijwilliger krijgt een basistraining en vervolgens een training "on the job" op de afdeling waar ze gaan werken. De 5 medewerkers die in vaste dienst zijn hebben allen een management- of coördinerende functie. In tegenstelling tot wat de burger verwacht zijn de vrijwilligers van de dierenambulance niet medisch geschoold. Het beheer van de dierenopvang is para-medisch geschoold. Intern worden trainingen gegeven omtrent het zo veilig mogelijk vervoeren van de dieren tot ze op de plaats van bestemming zijn en alwaar ze worden voorzien van medische zorg. Dit kan zijn bij de opvang, de dierenarts of andere collega-organisaties.

Regio Nijmegen e.o.

Het werkgebied van de DAN omvat globaal het 'Land van Maas en Waal', vanaf Beuningen tot aan de Duitse grens en het 'Rijk van Nijmegen' met Gennep als ondergrens.

Dierenleed laat vrijwel niemand onberoerd, dus ieder dier moet geholpen worden. Dit is sinds september 1996 zelfs verplicht. Artikel 36 van de Gezondheids- en Welzijnswet voor dieren bepaalt dat "iedereen verplicht is een hulpbehoevend dier de nodige zorg te verlenen."



Het gaat vrijwel altijd om problemen, waar mensen op de een of andere manier verantwoordelijk voor zijn, zoals verkeer, zwerfafval, milieuaantasting etc. Ongeveer de helft van de activiteiten van de DAN heeft betrekking op huisdieren, zoals hulpverlening bij ongevallen, vervoer naar een dierenarts, hulp aan dieren in nood, vervoeren van zwerfdieren en achterhalen van de eigenaar, herplaatsen van zwerfdieren (alle dieren met eigenaar, behalve honden en katten), nazorg overleden huisdieren en afvoeren van overleden dieren. De andere helft heeft betrekking op inheemse dieren, die door menselijk toedoen in de problemen zijn gekomen.

Snelle hulpverlening

DAN heeft drie ambulances beschikbaar, in verband met personeelstekort is er maar één op de weg. Het streven is om in de zomerperiode van volgend jaar een tweede ambulance in te zetten.

Overigens hoeft de ambulance niet voor elk telefoontje uit te rukken. Vaak is een telefonisch advies voldoende om in te schatten wat de beste aanpak voor het probleem is. Bijvoorbeeld als van een nestje egels de moeder is overleden. Wat kun je dan doen? DAN bellen. Zij adviseren je de diertjes warm te houden totdat ze worden opgehaald of je ze

zelf naar de DAN brengt. De dieren zijn zo sneller bij de opvang en de behandeling kan direct beginnen. Er is dan ook geen wachttijd omdat de ambulance altijd een bepaalde route rijdt en het dier langer onderweg is. Verder spaart het in de kosten. DAN is namelijk een organisatie zonder winstoogmerk en voor een groot deel afhankelijk van donateurs. Gelukkig draagt de gemeente ook een steentje bij.

Paul vertelt mij verder dat samenwerking op alle mogelijke niveaus heel belangrijk is. Er is regelmatig contact met de meldkamer van politie, brandweer, de boswachter en collega-opvangcentra. Niet alleen vanwege het delen van kennis maar ook om te streven naar het allerbeste voor de dieren.

De pauze die enkele maanden geleden door DAN bij wijkcentrum "de Schakel" is opgehaald is inmiddels genezen van een abces onder het oog en overgebracht naar het pluimveehuis in Wamel.

In verband met corona is er de laatste jaren geen open dag meer georganiseerd. Het plan is om dit volgend voorjaar weer op te pakken. Verder staat een nieuw op te zetten educatieplan op de basisscholen op het wensenlijstje. Dit kan alleen als er voldoende vrijwilligers beschikbaar zijn.

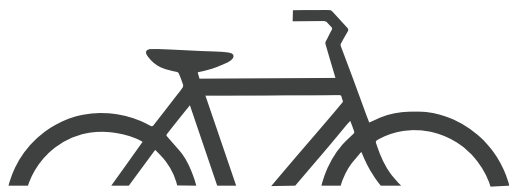
Heeft u nu tijd over of bent u door dit stuk geïnspireerd geraakt? Misschien wilt u erover nadenken deze organisatie te helpen.

U kunt zich aanmelden door te mailen naar: sollicitatie@dierenambulancenijmegen.nl of kijk op www.dierenambulancenijmegen.nl voor meer informatie.

Tekst: Dorite Claassen

Foto's: DAN





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.fietsmakergrootstal.nl

info@fietsmakergrootstal.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

**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!



Kijk voor trainingstijden en info op www.yoosin.nl



AANNEMERSBEDRIJF

W.G.M SANDERS

Nieuwbouw Verbouw Onderhoud

Heiweg 171-171A
6533 PB Nijmegen

T: 024 - 355 41 55
F: 024 - 355 82 72

E: info@wgmsanders.nl
I: www.wgmsanders.nl

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



ZET ALVAST IN UW AGENDA!
FAMILIE SFEERMARKT

IN EN OM WIJKCENTRUM DE SCHAKEL
10 DECEMBER 14:00-18:00 UUR

ACTIVITEITEN VOOR JONG EN OUD
VERKOOP KERST & SFEERSPULLEN

DOE MEE RESERVEER EEN
GRATIS VERKOOPTAFEL!

reserveren tafel (vanaf 10 oktober)
bel
wijkcentrum de Schakel
024-3566520

SAVE THE DATE

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

Bart Janssen deelt herinneringen met Ruud van der Zand



Terug in de tijd

Wie tegenwoordig langs de Albert Heijn XL aan de St. Jacobslaan komt, kan zich moeilijk voorstellen dat hier in het begin van de vorige eeuw huizen met voortuinen stonden. Op nummer 73 woonde Willem en Femia van der Zand-Duits met hun zoon Antoon en hun dochters Dinie en Ans. In 1933 besloot Antoon op nummer 75 te gaan wonen en er een boek- en papierhandel met postagentschap te starten.



Antoon van der Zand voor zijn winkel aan de St. Jacobslaan 75

Aan de gevel werden emaillen borden met de teksten "Postagentschap" en "Telegraaf en telefoonstation" bevestigd en rechts van de etalage werd door het "Staatsbedrijf der Posterijen" een heuse brievenbus aan de muur gehangen. Vanuit de ruime omgeving kwamen buurtbewoners dagelijks brieven, briefkaarten en ansichtkaarten posten. Voor een speciaal tarief kon men ook luchtpost naar alle landen in de wereld sturen. Digitale post (apps, mailtjes e.d.) zou nog ± 80 jaar op zich laten wachten.

In 1935 trouwde Antoon met Bertha van Breda.



Antoon en Bertha van der Zand

Bertha nam de winkel en het postagentschap op zich en Antoon begon zich op het grotere werk te concentreren. Dagelijks stapte hij op de fiets om zijn winkel te promoten. Tot in Venlo toe bezocht hij kloosters, scholen en diverse organisaties om zijn schriften, blocnotes, potloden, en aanverwante artikelen als gummetjes, Gluton lijm, elastiekjes, inkt, e.d. te verkopen. De zaken liepen zo goed, dat in 1941 naar een groter pand moest worden uitgekeken. Zij betrokken eerst een winkelpand aan de In de Betouwstraat en vervolgens (1946) bij de Turmack in de Van Diepenbroekstraat. Daar werd op 1 maart 1946 met het voltallige personeel het 12½-jubileum van de zaak gevierd.



Personeel in 1946

Verhuizing centrum Nijmegen

Na de moeilijke oorlogsjaren werd besloten de winkel af te stoten en na een verhuizing naar de 1^e Walstraat alleen als groothandel door te gaan. Het gezin Van der Zand was in de loop der jaren uitgebreid met de zonen Wim, Ton, Ruud en René en met dochter Lenie.



v.l.n.r.: Ton, Wim, René, Ruud, Fabio

De eerste drie zonen hadden inmiddels de leeftijd bereikt om in de zaak bij te springen. Bertha van der Zand ging, toen zij eenmaal uit de kleine kinderen was, haar man in de zaak helpen. Zij verzorgde niet alleen de catering en de nieuwsbrieven aan het personeel, maar nam ook de verdeling van grote partijen in kleinere hoeveelheden voor haar rekening. Zo heeft zij vele duizenden ansichtkaarten, die Antoon door de jaren heen produceerde, gesorteerd, afgeteld en voor de verkoop in kleinere hoeveelheden in enveloppen gestopt. Lang daarvoor was Antoon begonnen met het ontwerpen en verkopen van ansichtkaarten van het beroemde bloemenwapen bij de Waalbrug.

Het was ooit door Piet Verweij, opzichter van de Nijmeegse Plantsoenendienst, ontworpen en in bloemen gerealiseerd.



De eerste ansichtkaart

De verkoop liep zo goed, dat Antoon besloot de volledige Nijmeegse binnenstad op ansichtkaarten te laten verschijnen. In de zomermaanden vonden de kaarten gretig aftrek bij het groeiend aantal toeristen.

Uitbreiding winkelruimte en artikelen

Een bedrijf runnen betekende ook risico's nemen. Dagelijks werd Antoon geconfronteerd met buiten spelende kinderen, die op veldjes voetballen, op stoepen met tolleren of springtouw in de weer waren of in de ruime weilanden hun vlieger oplieten en hij nam het besluit ook speelgoed te gaan verkopen. Hij bestelde tien zakken voetballen. Het bleek een goede gok en de ballen vlógen het bedrijf uit. Hij bestelde er meer en meer, maar elke zak bevatte tien opgeblazen ballen en hij kreeg met ruimtegebrek te kampen. Wonder boven wonder kon hij het aangrenzende pand er bij kopen en later nóg een. Met zoveel nieuwe ruimte kon hij niet alleen nóg meer speelgoed, maar ook party-artikelen en allerlei huishoudelijke artikelen in het assortiment opnemen. Voor de kersttijd vonden ladingen kerstballen, beeldengroepen, grotpapier en kerst- en nieuwjaarskaarten overal aftrek. De zaken liepen uitstekend. Er was veel samenwerking met andere groothandels in Nederland. Zo werd

gezamenlijk ingekocht en ieder had zijn eigen rayon. Van der Zand was actief in Gelderland, Noord-Noord-Brabant en Noord-Limburg. In Nijmegen mocht hij o.a. leveren aan de ziekenhuizen, aan zaken als Vroom & Dreesman en de HEMA en aan bedrijven als Akoestisch Adviesbureau Peutz, dat tegenwoordig in vijf landen vestigingen heeft. De meeste afnemers vond hij echter niet in de grote steden, maar in de vele dorpen.

Cash & Carry

In 1971 liet Antoon het grote pand in de Kammerlingh Onnesstraat bouwen. Het werd een Cash & Carry Zelfbedieningsgroothandel. Hier ontstond een zee van ruimte en de toekomst van het familiebedrijf leek veilig gesteld, want in 1974 kwamen de jongste zoon René en dochter Lennie ook in de zaak werken.



Pand aan de Kammerlingh Onnesstraat in Nijmegen

Velen dachten dat Rinus Cillessen, die ruim vijftig jaren het magazijn runde, ook tot de familie behoorde, omdat hij het magazijn tot in de finesses kende. Op 2 november 1981 overleed Bertha van der Zand en langzaam naderde het moment, dat Antoon het bedrijf aan zijn kinderen wilde overdragen. Daarbij maakte hij echter wel meteen duidelijk, dat hij zijn grote hobby, het maken van stadsgezichten op ansichtkaarten, wilde blijven uitoefenen. Die hobby heeft hij beoefend tot hij op 13 augustus 1993, 81 jaar oud en kort voor het 60-jarig

bestaan van de zaak, tijdens zijn vakantie overleed. Hij mocht helaas niet meer meemaken dat zijn kleinzoon Fabio, zoon van Ruud, in 1997 ook in de zaak kwam.

Sluiting van de zaak

De ontwikkelingen in de wereld stonden niet stil. Het digitale tijdperk had zijn intrede gedaan en daarmee werden fysieke archieven met bijbehorende papieren "rompslomp" vrijwel overal overbodig. Bovendien rezen ketens als Big Bazar, Kruidvat en Action als paddenstoelen uit de grond. Ook onlinebestellingen werden populair en dat alles ging ten koste van het bedrijf van Van der Zand.



Ruud, René en Fabio bij het 75-jarige bestaan van de zaak

In 2018 gingen de nazaten Van der Zand om de tafel zitten om te overleggen welke beslissingen over de toekomst genomen moesten worden en zij besloten tot de erg pijnlijke maar onvermijdelijke beslissing de zaak te sluiten. Het pand werd verhuurd aan de Nijmeegse Judo Academie en aan de GRIP Boulderhal, die in 2023 het volledige pand kocht. De sluiting betekende het einde van een hecht familiebedrijf.

Bart Janssen

Reageren: bartaltmjanssen@planet.nl

Aanvragen kinderlintjes 2023

Kent u het kinderlintje? Dit speciale lintje is een officiële beloning voor een kind dat iets bijzonders heeft gedaan. Dat kan van alles zijn: bijvoorbeeld een zieke buurvrouw helpen, geld inzamelen voor een goed doel of een belangrijke sportprijs winnen.

Wij zoeken weer Nijmeegse superhelden (4-12 jaar). U kunt tot 1 november nomineren via nijmegen.nl/kinderlintjes. Draagt u een kind voor? Let er dan op dat deze held van niets weet, zodat de onderscheiding een verrassing blijft.

De burgemeester reikt de lintjes uit op 15 november.

Vernieuwing station Nijmegen Heyendaal

Station Heyendaal krijgt een make-over. Met bredere perrons, een nieuwe oversteek over het spoor, brede trappen en een grotere fietsenstalling. De verbouwing start begin 2024.

Het station en het stationsgebied van Nijmegen Heyendaal worden flink onder handen genomen. Dat is ook hard nodig. Station Nijmegen Heyendaal is een van de drukste stations in de regio. Er stappen dagelijks zo'n 7200 reizigers in en uit de trein. De verwachting is dat het aantal reizigers de komende 10 jaar nog eens fors zal groeien.

Door de aanpassingen aan het station zal de doorstroming van zowel trein- als busreizigers aanzienlijk verbeteren. Ook zijn de perrons en fietsenstallingen berekend op grote aantallen mensen en fietsen. Er wordt veel aandacht besteed aan het realiseren van een prettig verblijfsgebied met veel groen.

Het werk gebeurt in opdracht

van ProRail, het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, provincie Gelderland en de gemeente Nijmegen. Aannemersbedrijf Van Spijker Infrabouw BV voert uit. De werkzaamheden starten in het eerste kwartaal van 2024. Tot die tijd werkt Van Spijker het ontwerp verder uit. De werkzaamheden duren naar verwachting een jaar. De aannemer zal er alles aan doen om de overlast te beperken en zal duidelijk communiceren over de voortgang.

Vorstel tot wijziging verordening parkeerbelasting 2023

Het college heeft besloten om 24/7 betaald parkeren in te voeren in de Benedenstad (met uitzondering van het afgesloten gebied), met als doel meer ruimte en rust voor de bewoners en hun bezoekers. Een parkeerkaart gaat hier 30 euro per dag kosten. Voordat dit ingevoerd kan worden, moet de huidige verordening worden aangepast. En de gemeenteraad moet daar eerst een besluit over nemen.

Alleen reclamefolders ontvangen bij JA-JA sticker

Vanaf 1 februari 2024 ontvangen Nijmegenaren alleen ongeadresseerde reclamefolders als zij een JA-JA sticker op de brievenbus hebben. Zo is er minder folderafval en voorkomen we verspilling van papier, inkt en energie voor het maken en bezorgen van folders.

Als er geen sticker op de brievenbus zit, ontvangen bewoners geen ongeadresseerde reclame. Wel worden de wijkbladen bezorgd, behalve als er een NEE-NEE sticker op de brievenbus zit.

Maak nu een afspraak bij het Energieloket

Bij het Energieloket kunt u terecht voor vragen over energie besparen, isoleren van uw huis, het afkoppelen van regenpijpen, groendaken, plantmuren of aardgasvrij wonen. Maak een afspraak of kijk op de website.

Op de website staan bijvoorbeeld tips om te besparen of mogelijke subsidies en leningen voor verduurzamen. Komt u er niet uit of wilt u meer informatie? Dan kunt u gratis een afspraak maken met de adviseur duurzaam wonen.

Wie wordt Nijmegenaar van het jaar?

Kent u een Nijmegenaar die Nijmegen in 2023 op een positieve manier op de kaart heeft gezet. Iemand waar we met z'n allen trots op kunnen zijn? Nomineer deze persoon dan voor de eretitel Nijmegenaar van het Jaar 2023.

De Nijmegenaar van het jaar is een onderscheiding voor een Nijmegenaar die in het afgelopen jaar een bijzondere prestatie heeft geleverd.

U kunt het hele jaar een kandidaat aanmelden, maar doe dat in ieder geval vóór 14 november 2023. Burgemeester Bruls reikt de prijs ieder jaar uit tijdens de nieuwjaarsreceptie van de gemeente Nijmegen.

Een kandidaat moet op het moment van uitreiking minimaal 18 jaar oud zijn.

Bron: Nieuwsbrieven gemeente Nijmegen september 2023

Wist je dat?

Controleer geregeld of de dekking van je verzekering nog goed is. Als je bijvoorbeeld zonnepanelen gaat plaatsen, wil je zeker weten dat eventuele schade wordt gedekt. Voorkom een dubbele dekking met zaken naast verzekeringen. Denk aan pechhulpdekking terwijl je lid bent van de ANWB!

Een varken is fysiek niet in staat om naar de lucht te kijken.

De strepen van een zebra zorgen voor verkoeling.

Te hard niezen kan een gebroken rib veroorzaken.

Het hart van een volwassen giraf is bijna 10 kilo.

Waar komt de begroeting "hoi" vandaan?

Hoi stamt af van het Engelse Ahoy. Matrozen riepen vaak "Schip Ahoy". Nu gebruikt iedereen hoi als begroeting. In Limburg gebruiken ze hoi om een gesprek af te sluiten. Dit stamt af van houd je goed. Hoi he!

Als je een goudvis in een donkere kamer opsluit wordt hij wit.

Als je iemand iets vraagt en je krijgt maar een half antwoord, houd dan oogcontact en blijf vooral zwijgen. De ander neemt dan - terecht - aan dat het eerste antwoord niet goed genoeg was, en gaat vanzelf verder praten. Echt, de beste tactiek ever!

Spannend gesprek met mensen die je nog niet kent voor de boeg, zoals een sollicitatie? Beeld je in dat je gesprekspartners oude vrienden van je zijn. Dat heeft direct invloed op hoe jij je tijdens het gesprek voelt en gedraagt en jouw comfortabele gevoel werkt heel aanstekelijk.

Een zeepaardje is bij zijn geboorte zo groot als een vingernagel.

Een muis heeft 225 botjes in zijn lichaam, een mens maar 206.

Dat bleekselderij vochtafdrijvend is, dat wisten we al, maar dat het meer calorieën kost om een stengel op te eten dan dat het aan energie oplevert, is mooi meegenomen. Je kunt er dus onbeperkt van eten en je valt er nog

van af ook.

Een baby heeft maar liefst 90 botten meer dan een volwassene. In de groeiperiode groeien een aantal botten, waaronder de botten in de schedel, aan elkaar, waardoor er nog maar 206 van de 300 overblijven.

Als je rode ogen krijgt na een duik in het zwembad, dan komt dit niet door een te hoog chloorgehalte in het water. Nee helaas worden rode ogen veroorzaakt door de flinke hoeveelheid urine in het zwembad. Misschien is kopje onder toch niet zo lekker fris als dat we dachten.

We hebben ze allemaal en ook nog in groten getale; demodex oftewel mijten in onze oogwimpers. Ze doen geen kwaad en gelukkig zijn ze met het blote oog niet te zien, maar ze vermenigvuldigen zich wel en hoe ouder we worden, hoe meer van deze kruipertjes in onze wimpers aanwezig zijn.

Als je denkt dat 'Harrie de harige aap' veel meer haren heeft dan wij mensen dan kom je bedrogen uit. We hebben er net zoveel. Alleen zijn de haren van een chimpansee langer, stugger en donkerder en zijn die van ons een stuk korter en donzig, waardoor ze niet echt opvallen.

Heb je je ooit afgevraagd hoe het komt dat baby's zo lenig zijn dat ze hun eigen voeten in hun mond kunnen stoppen? Dat komt omdat ze nog geen knieschijven hebben, maar kraakbeen dat langzaam verandert in bot. Dit gebeurt tussen het tweede en het twaalfde jaar.

Een bolle buik, die veel mannen op latere leeftijd ontwikkelen, komt niet door het nuttigen van te veel bier, maar door een afname van het hormoon testosteron. Hierdoor neemt de spiermassa af en krijgt men meer vet, dat bij mannen opgeslagen wordt in de buikstreek.

Wie denkt dat een wolk licht is en dat dat de reden is waarom hij zweeft in de lucht, komt bedrogen uit. Een gemiddelde wolk van 2 bij 2 kilometer en van 200 meter hoog weegt maar liefst 500.000 kilo. Een wolk bestaat uit miljarden waterdruppels en ijskristallen.

HOORT HET BIJ
PLASTIC+?
JA OF...

VERPAKKINGEN VAN WASMIDDELEN
ODORIS, SHAMPOO

PAPIER, KARTON EN PIEPSCHEUM
VOLLE VERPAKKINGEN

VOEDSELVERPAKKINGEN
TUBES

**LET OP!
 ZORG DAT DE
 VERPAKKINGEN
 LEEG ZIJN!**

SPUITBUSSEN ZOALS DEO EN SLAGROOM
GFT EN ETENSRESTEN

CONSERVENBLIKKEN
DRINKPAKKEN
PLASTIC FLESSEN

NEE

HARD PLASTIC ZOALS EMMERS
GLAS

VOEGHURT- EN SLAGROOMBEKERS

**Twijfel je?
 Check de Dar-app!**

Dar.
 plastic+
 www.dar.nl

Dar
 ...en 't is weer fris!

Regio Bank
 zelfstandig lid van de Rabobank
De buurtzame bank

**Regel je bankzaken digitaal
 of loop gewoon even binnen.**

Assurantiekantoor Peters
 Kloosterstraat 9
 6581 XW Malden
 T 024-3580558
 E info@petersmalden.nl
 I www.petersmalden.nl

PETERS
 VERZEKERING & ADVISORICAAT

**FOODTHERAPIE-PRAKTIJK
 DRIESSEN**

St Jacobslaan 431
 6533 VG Nijmegen
 024 3552470

Info@podotheraiedriessen.nl
 www.podotherapiedriessen.nl

Lid van de NVvP
 Lid van de NVvSP
 Onze therapeuten zijn Kwaliteits geregistreerd

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

Gezondheidscentrum Newtonstraat



OSTEOPAAT NIJMEGEN

Maaïke Jenniskens



YOGA-STUDIO
SUSUMNA

PsyExperts



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

Beste lezers,

Vandaag wil ik het met jullie hebben over hypertensie (hoge bloeddruk).

Een hoge bloeddruk is een belangrijke oorzaak van hart- en vaatziekten. Het vervelende is dat de meeste mensen geen tot weinig klachten hebben bij een hoge bloeddruk en dus daarom in eerste instantie niet uit zichzelf bij de huisarts komen.

Op lange termijn geeft het schade aan de bloedvaten en de hersenen maar in eerste instantie blijft het vrijwel onopgemerkt. Het kan dan ook op zich geen kwaad om je bloeddruk eens te meten bij een bekende van je die een meter in huis heeft.

Er zijn veel risico factoren die spelen bij een hoge bloeddruk maar waar je gelukkig zélf invloed op kan uitoefenen.

Roken, diabetes, overgewicht, dagelijks alcohol gebruik, te weinig bewegen, chronisch slecht slapen, overmatige stress en ongezonde voeding (inname van ongezonde vetten en te veel suikers en/of te veel zout) zijn onder andere deze risicofactoren. Je ziet, dat zijn er nogal wat en bijna iedereen heeft wel één of meerder risicofactoren die bij hem/haar bekend voorkomen.

Eenmaal een hoge bloeddruk bij de dokter, ontkom je vaak niet aan een bloeddruk verlager.

Dat is op zich best verstandig, maar er zijn zéker manieren om zelfstandig de bloeddruk proberen te laten dalen.

Ik zal er een aantal noemen:

1. Over roken en alcohol hoef ik het niet te hebben, dat zijn duidelijk 2 grote boosdoeners. (Overigens is stoppen met roken makkelijker dan u denkt. Neem contact met mij op voor nadere uitleg en info!).
2. Afvallen! Overgewicht is eigenlijk hetzelfde als met roken en alcohol. Het is voor de meeste mensen niet moeilijk om af te vallen, maar veel mensen pakken het gewoon verkeerd aan maar ook daar is ondergetekende in gespecialiseerd).
3. Bewegen! Dit is minder makkelijk dan we soms

denken. 2-3 Keer per week lekker sporten klinkt aangenaam maar er is vaak weerstand als er andere fysieke klachten aanwezig zijn. Bij uw fysiotherapeut kunt u daar alle informatie over krijgen.

4. Supplementen slikken: extra magnesium, visolie, knoflook capsules en Vitamine C 500 zijn hier een paar voorbeelden van. Laat u daarover informeren door een deskundige.
5. Slecht slapen is vaak het gevolg van stress of hormonale verstoringen. Ook daar is van alles aan te doen maar goede begeleiding is wel aanbevolen als het probleem niet vanzelf over gaat. Slaapmiddelen zijn korte termijn oplossingen en halen vaak niet het onderliggende probleem weg
6. Voeding: er zijn nog veel aannames over voeding die niet kloppen. Laat u voorlichten door een diëtist. Koolhydraat arm eten is een van de meest helpende voedingswijze, vooral bij hoge bloeddruk en overgewicht!

Wat ik jullie wil duidelijk maken is dat er voor veel lichamelijke klachten oplossingen zijn waar je zelf invloed op kan uitoefenen.

Dat is niet altijd makkelijk dus vraag om hulp. Je hoeft het ook niet allemaal alleen op te lossen én bedenk dat als je nog 20 of 30 jaar of langer te leven hebt, dat je enorm investeert in je toekomst.

De meeste zorg is nodig in de laatste 10 levensjaren van de mens en door nú te investeren, haal je héél waarschijnlijk een hoop zorg weg in die laatste jaren. Daarbij komt ook nog dat de zorg de komende 5-20 jaar alleen maar moeilijker te verkrijgen zal zijn door o.a. de vergrijzing en personeelstekort! Dat is een absolute zekerheid.

Conclusie: kom in actie!!

Succes,

Jos van Vliet

Mesoloog en Acupuncturist

info@mesologie-nijmegen.nl

Een moment om samen, midden in het leven, licht te maken voor kinderen die worden gemist

Wereldlichtjesdag 2023 Nijmegen

Op 10 december is het Wereldlichtjesdag. Wereldwijd worden er dan kaarsen aangestoken voor overleden kinderen, zodat er een golf van licht ontstaat. In Nijmegen vindt Wereldlichtjesdag voor de twaalfde keer plaats in de Stevenskerk.

Sinds 1997 wordt elk jaar Wereldlichtjesdag georganiseerd. Het is een dag om een kaars aan te steken ter nagedachtenis aan een overleden kind. Dat kan ook in Nijmegen. Wie een kaars wil branden voor een overleden kind, is welkom. Dat geldt voor iedereen die zich met een overleden kind verbonden voelt: vader of moeder, broer of zus, opa of oma, vriendin, oom of buurvrouw. Kortgeleden of decennia terug, iedereen wordt uitgenodigd om een lichtje te branden voor dit kind, kleinkind, broer of zus, vriendje.

Aandacht voor verlies van een kind

Als een kind sterft heeft dat grote impact op de omgeving. Of het nu om een pasgeboren baby of een volwassen kind gaat. In de donkere dagen van december vinden mensen met zeer uiteenlopende verhalen hun weg naar de Stevenskerk. Tijdens een troostrijke bijeenkomst worden kaarsen aangestoken en klinken de namen van de kinderen die worden herdacht. Ook is er een muzikale invulling, onder andere door het Colourful Citykoor.

Organisatie

De organisatie van deze avond is in handen van Stichting Wereldlichtjesdag Nijmegen. Het Radboudumc en de Stevenskerk hebben zich van harte

verbonden aan dit initiatief en diverse andere organisaties ondersteunen de bijeenkomst. Een groep vrijwilligers zet zich in om een sfeervolle en troostende avond neer te zetten.

Aanvangstijd

De deuren van de Stevenskerk openen om 18.00 uur. De herdenkingsbijeenkomst start om 18.30 uur.

Aanmelden

Om het intieme karakter van de bijeenkomst te waarborgen en om voor ieder kind dat herdacht wordt, een kaarsje klaar te laten staan, wordt aan bezoekers gevraagd om zich vooraf aan te melden. Dat kan vanaf de laatste week van oktober via www.wereldlichtjesdagnijmegen.nl of door te bellen met 06 24900815 (Natascha Prooij).

Op www.wereldlichtjesdag.nl staan ook andere locaties in Nederland waar Wereldlichtjesdag dit jaar plaatsvindt.



Beste bewoners van Grootstal en Hatertse Hei,

Geregeld lees ik op "Nextdoor" en in "Je burens in Grootstal" dat men katten kwijt is en dat bezorgt niet kattenbezitters veel overlast omdat die beestjes dan vaak in hun tuinen rond scharrelen en nogal eens wat vernielen en de boel bevuilen. Volgens kattenbezitters gaat het nooit om hun dier! Wij als niet kattenbezitters zouden het prettig vinden als de kat wordt aangelijnd als hij naar buiten moet. Verder wordt nogal eens geklaagd over de kippen die van de leg zijn omdat de kat de kippen opjaagt. Ook eten honden nogal eens kattenpoep op waar ze behoorlijk ziek van worden. Een bezoek aan de dierenarts is dan een dure aangelegenheid. Jammer genoeg moeten de moestuinen in onze buurt het geregeld ontgelden omdat ze worden omgewoeld door de katten. En het eten van groente en fruit met kattenpoep is beslist geen aanrader. Al met al ontstaan er regelmatig irritaties. Dat is niet wenselijk. Wij willen de kattenbezitters dan ook vriendelijk vragen hun kat wat beter in de gaten te houden, zodat niet alleen jullie maar ook wij plezier aan de kat beleven.

Namen van de afzenders zijn bij de redactie bekend.

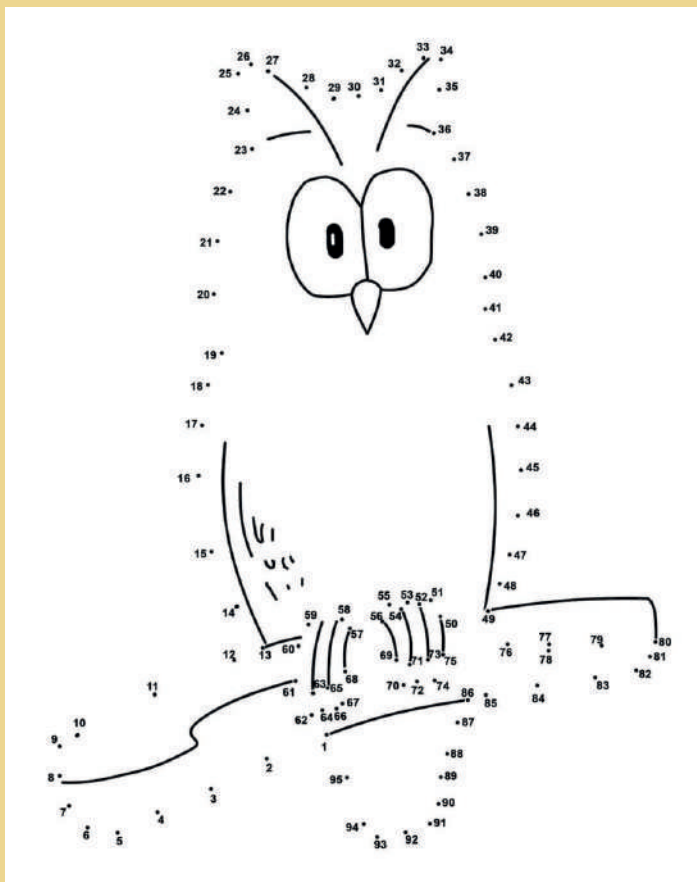


HOE MAAK JE EEN UIL VAN VILT?

1. Teken op het vilt de oogjes, snavels en vleugels en knip deze uit.
2. Kleur het vilt in of gebruik gekleurd vilt.
3. Lijm de stukjes vilt aan elkaar.
4. Lijm daarna de oogjes, snavels en vleugels op de juiste plek op de dennenappel.



VERBIND DE PUNTEN



Heb je een leuke hobby of een ander onderwerp voor de kinderpagina, laat het ons weten.
Of wil je een keer met mij samen de kinderpagina maken, ook dan kun je mailen naar: 07claassen@gmail.com.



Column (W)anders

Joost Wanders schrijft columns over het leven met autisme. Meer lezen of reageren? Kijk op www.joostwanders.nl

De Pride

Ik voel me niet snel ergens helemaal thuis. Niet in de autisme community, maar ook niet in de LHBTQIA+-community waar ik ook deel van uitmaak. Zeker niet tijdens de jaarlijkse Prideweek.

De Prideweek kent honderden evenementen. Er is echter maar één event dat het nieuws haalt en waar iedereen het over heeft: de optocht door de grachten van Amsterdam. Het hoogtepunt en wat mij betreft het dieptepunt van die week. Ik zeg het niet vaak zo direct in mijn columns, maar ik vind deze carnivalsoptocht echt een achterlijk evenement. Als je van alles organiseert om de acceptatie van de community te vergroten en om te laten zien hoe normaal we eigenlijk zijn, is dit wel het laatste dat je moet doen. Je gaat ook geen introductiemarkt voor nieuwe studenten organiseren om

te laten zien hoe gezellig de school is om dan verschillende studentenverenigingen met elkaar op de vuist te laten gaan. Sorry voor iedereen van mijn community die ik nu tegen de borst stoot. Maar bereik je dat mensen ons normaal gaan vinden door op een boot door de grachten te varen? De Pride moet zo snel mogelijk worden afgeschaft in deze vorm.

De Prideweek echter is een prima evenement. Het is niet dat ik tegen het uitbundig gedrag en feesten ben. Maar dat is dan ook de enige functie die het nu heeft. Het is geen protest, geen manier om jezelf te kunnen zijn. Nee, het is een groot, divers, bont en uitzinnig feest. Maar wel een openbaar feest waarbij we bekeken worden door honderduizenden mensen, alsof we een attractie zijn, alsof het carnaval is.

Mijn leven is geen carnaval en ik ben geen attractie. Ik wil gewoon normaal gevonden worden. Normaal, met mijn autisme en normaal als man die op mannen valt. Daar helpt een Pride mij niet bij.



Bordkrijttekening Helen Wanders

Brand bij basisschool Hidaya

In de nacht van zaterdag 17 op zondag 18 september heeft er een kleine brand gewoed bij basisschool Hidaya. Omwonenden hebben alarm geslagen en daardoor was de brandweer snel ter plaatse. Om het vuur te kunnen blussen moest er een deur geforceerd worden. Eenmaal binnen was de brand snel geblust. Gelukkig viel de schade daardoor mee en konden alle leerlingen op maandag gewoon naar school. Mogelijk is er sprake van brandstichting. We wachten het politieonderzoek af.

Op maandagochtend heeft directeur Ayhan Tonca met ouders gesproken over de situatie. Ook de leerkrachten hebben er in de groepen met de leerlingen over gesproken.



OUD = IN

Wilt u eerder stoppen met werken?

Op verzoek was ik bij een man van 63 jaar die lichamelijk veel klachten had. Hij was bang dat hij als hij straks met pensioen zou gaan, niet veel kracht meer over zou hebben. Hij was bang dat hij dan ook niet lang zou kunnen genieten van zijn kleinkinderen. Vanaf zijn 16^e deed hij al zwaar werk. Overheid, vakbonden & werkgevers hebben daarvoor afspraken gemaakt zodat werknemers eerder kunnen stoppen met werken. Dit heet RVU-regeling.

Dit is in de periode tussen 2023-2026.

Wat is het?

RVU staat voor Regeling Vroegge Uittreding. U mag (maximaal) 3 jaar voorafgaand aan de AOW-leeftijd stoppen met werken. Het gaat om een jaarlijks bedrag van maximaal € 24.444,- (per maand is dit € 2.037,- bruto in 2023). Netto is dit € 1.422,- per maand. Dit bedrag komt overeen met een netto AOW-uitkering voor alleenstaanden. Over inkomen betaalt u belasting (= loonheffing) en premies (o.a. WW, ZVW-bijdrage).

Dit bedrag zal niet altijd voldoende zijn om van rond te komen. Iedere werknemer heeft zijn eigen financiële situatie en wensen. Financieel inzicht helpt u de juiste keuze te maken.

Maar wil je wel doorwerken na de AOW?

Een kwart van de niet-werkende AOW'ers heeft belangstelling voor betaald werk. Dit blijkt uit een enquête van de universiteiten van Groningen en Tilburg en het Nidi (Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut). Het belangrijkste vinden zij dat

het werk leuk is en dat ze zelf hun werktijden kunnen bepalen. Mensen die na hun pensioen werken, doen dat meestal in deeltijd.

Minder belasting betalen

Werken als je de AOW-leeftijd hebt bereikt, mag gewoon. Er zijn zelfs speciale uitzendbureaus voor senioren, zoals 65plus, Actief 65+. Een bijbaan heeft geen gevolgen voor de hoogte van de AOW en ook niet voor het aanvullende pensioen dat bij de werkgever is opgebouwd. Werken na de AOW-leeftijd heeft wel financiële voordelen. Niet alleen vanwege het extra inkomen, maar ook fiscaal. Waar je ook rekening mee moet houden is dat een bijbaan gevolgen kan hebben voor eventuele toeslagen, zoals zorg- of huurtoeslag. Op www.belastingdienst.nl kun je een proefberekening maken.



Eén op de tien huishoudens heeft vorig jaar geen gebruikgemaakt van huurtoeslag!

Gemiddeld betalen ontvangers van huurtoeslag € 572,- aan huur en ontvangen zij € 217,- huurtoeslag per maand. Dat blijkt uit onderzoek van het Nibud.

Wanneer heeft u recht op huurtoeslag? Niet iedereen die een woning huurt, heeft recht op huurtoeslag. Huurders moeten achttien jaar of ouder zijn. Ook moet er een zelfstandige woonruimte gehuurd worden. Dit betekent dat u een eigen toegangs-

deur moet hebben die van twee kanten op slot kan. En dat het een zelfstandige woonruimte is met een eigen keuken en wc. Andere voorwaarden voor het krijgen van huurtoeslag over 2023 zijn:

1. De huur mag niet te hoog zijn. Uw huur- en servicekosten mogen in 2023 niet hoger zijn dan € 808,- per maand. Behalve als u en uw huisgenoten jonger dan 23 jaar zijn.
2. Uw inkomen mag niet te hoog zijn. Hoe hoog uw inkomen in 2023 precies moet zijn hangt af van meerdere dingen. Bijvoorbeeld hoeveel huur u betaalt, hoe oud u en uw huisgenoten zijn en met wie u samenwoont.
3. Het vermogen mag niet te hoog zijn. U mag niet te veel vermogen hebben, zoals spaargeld. Iedere bewoner mag op 1 januari 2023 maximaal € 33.748,- hebben.

Wilt u weten of u nog huurtoeslag van vorig jaar kan krijgen? Controleer voor 2023 het zelf op Toeslagen.nl. En check direct ook of u nog recht hebt op zorgtoeslag mijntoeslagen.nl en maak een proefberekening.

Er zijn veel ouderen in Nijmegen die niet weten waar men zeker recht op heeft. Ga daarom even naar de Stip-vestiging in uw wijk voor informatie over brieven en formulieren. Daar krijgt u ook informatie over wonen, geld, zorg en opvoeding. Zij helpen ook ú. Iedereen uit Nijmegen is welkom.

Leo Venderbosch
ANBO vrijwilliger
Tel. 06 - 51215055

“Paling en meer aan de van Peltlaan” vervolg

Een vriend opperde waarom zij niet zelf de vis in ging middels een viskraam in haar tuin. E.e.a. is vanuit een grap ontstaan maar serious business.

Er viel natuurlijk veel te regelen. Een vergunning bij de gemeente moest er komen en inschrijving bij de Kamer van Koophandel moest plaatsvinden. Een verkoopwagen werd gevonden in, visstad bij uitstek, Harderwijk. Daarnaast moest een rokerij gezocht worden voor de paling.

Dorien vertelt dat ze het aanvanke-lijk best eng vond. Ze vertelt: “in het eerste jaar heb ik tijdens de kermis amper wat verkocht”. Vervolgens is ze is gaan folderen in de van Peltlaan en omgeving, Brakkenstein, bij het Radboud en ze plaatste hier en daar een reclamebord.

Ze timmerde letterlijk en figuurlijk dus hard aan de weg en met resultaat!

Kermis

Klanten vinden de weg naar haar o.a. via de bussen die door de Slotemaker de Bruïneweg rijden want de verkoopwagen in de tuin is zichtbaar vanuit de bus. Inmiddels heeft ze zelfs klanten uit b.v. Cuijk, Milsbeek, Wijchen, Groesbeek en Berg-haren.

Er is zelfs een mevrouw, werkzaam in het Radboud, die elk jaar vers gerookte paling haalt voor de hele familie. Een aantal invalide mensen weet met hun rolstoel tijdens de kermis ook het adresje aan de van Peltlaan te vinden.

Dit jaar is Dorien met haar kraam present vanaf vrijdag 29 september t/m zondag 8 oktober. De kraam met de welluidende naam “Vishandel Kwebbeltje” is tijdens de kermis geopend van 11:30 uur tot 19:00 uur.

Ik vraag Dorien naar de oorsprong van de naam “Kwebbeltje”. Ze vertelt: “ik had nog geen flauw benul van een naam voor de onderneming.

De dame van de Kamer van Koophandel die mij opnam in het register vond mijn mailnaam “Kwebbeltje” wel een goede vondst! Een naam die blijft hangen. Daarnaast kwebbel ik zelf ook graag!”



Men kan er terecht voor de zgn. “koude vissoort”, zoals paling, garnalen, haring vers van het mes, makreel en rolmops. Pakjes paling verkoopt ze veel. Deze zijn in de gewone supermarkten vrijwel niet verkrijgbaar.

Dorien vertelt ook, (bij navraag aan haar moeder tijdens het gesprek), dat het vroeger in Gelderland de traditie was om tijdens de kermis paling met blauwe druiven te eten. In Nijmegen stond bijvoorbeeld tijdens de kermis een bloemenkraam naast het oude Peek & Cloppenburgpand waar men dan ook druiven voor bij de paling kon kopen.

Dit doet mij herinneren aan mijn jeugd. Wanneer ik in de kermisperiode bij mijn oma in Groningen logeerde, was het traditie dat mijn oma paling in huis had voor mijn ouders en mij. Dat ging er destijds goed in!

Anekdoten

“Het grappigste is eigenlijk wel het moment dat er een bus bij ons de straat indraaide, terwijl die natuurlijk helemaal niet op de busroute ligt. Ik gaf de vrouwelijke buschauffeur te kennen dat zij verkeerd zat maar kreeg als antwoord: “nee hoor, “ik kom ff een pondje paling halen voor mijn man,” met een hilarisch Nijmeegs accent”.

De titel van het lied “Busje komt zo” is hier dus geenszins van toepassing want de bus stond vrijwel pardoes voor de verkoopwagen.

Aandoenlijk vindt Dorien het feit dat een aantal ouderen jaarlijks naar haar toe komt met een potje gevuld met gedurende het jaar gespaarde 2 euromunten, om er vervolgens tijdens de kermis lekkere paling van te kopen.

Dit jaar viert Dorien dus haar 20-jarig jubileum. Slechts in 2020 heeft zij verstek moeten laten gaan omdat zij en haar familie geveeld waren door corona. Op de derde dag van de kermis werd ze ziek, slechte timing dus. De wagen moest voortijdig gesloten worden. Normaal gesproken is er bij ziekte altijd wel een ander familielid die de handel kan overnemen.

Het jaar daarop kwamen de (vaste) klanten echter gewoon terug. Men miste haar en is haar niet vergeten! Ook merkt zij niets van de recessie. Ik vraag haar ernaar omdat paling natuurlijk kostbaar is.

De viskar van Dorien is en blijft dus een groot succes!

Op mijn vraag of er bij deze bezige bij nog tijd overblijft voor hobby's antwoordt Dorien: “ik hou van duiken en doe dat graag in Curaçao waar ik tijdelijk woonde. Wellicht vestigen we ons daar ooit definitief. Ook vind ik het leuk om met glas in lood bezig te zijn”.

Na ongeveer 45 minuten ronden we het prettige gesprek af.

Dorien geniet erg van het werk in de viskar op deze wel heel unieke plaats in Nijmegen en hoopt het nog lang te kunnen blijven doen.

Ik wens Dorien met haar vishandel en alle “kermisklanten” een fijne na-jaarskermis toe!

Tekst: Joke Snijders

Foto's: Dorien Peters

Bewaarexemplaar

Agenda Wijkcentrum de Schakel 2023/2024

Maandag

09:30 – 12:00 uur	Handwerkclub lol met wol.
10:00 – 12:00 uur	Happy Ouder koffie ochtend.
13:30 – 17:00 uur	Bridgeclub zonder naam.
13:30 – 17:00 uur	Biljarten Tien over rood.
19:00 – 22:30 uur	AV-Groep Nijmegen (2x per maand).
19:00 – 22:30 uur	Politie klaverjasclub (2x per maand).
19:30 – 22:30 uur	Sjoelvereniging SIOS.

Dinsdag

09:00 – 11:30 uur	Trimclub Nooit stoppen.
10:00 – 12:00 uur	Schakelmoment gespreksgroep voor vrouwen.
13:00 – 15:00 uur	Biljarten De Kromme Keu.
13:30 – 15:30 uur	Sjoekie om de week muziek maken/schilderen.
15:30 – 20:00 uur	Van tuin tot bord. Wijkrestaurant 18:00 uur aan tafel.
19:00 – 22:00 uur	Vereniging natuurfotografen. (2x per maand).
20:00 – 22:00 uur	Zangkoor Cantemus.

Woensdag

09:00 – 10:00 uur	Bloedprikken CWZ trombosezorg.
09:00 – 11:30 uur	HOJO Trimclub dames.
10:00 – 12:00 uur	Nijmeegs Senioren Orkest.
13:00 – 15:00 uur	Multi – Culti vrouwengroep.
13:30 – 16:30 uur	Hobbyclub Creatief '92 (kaarten maken).
13:30 – 17:00 uur	Bridgeclub Woan.
14:00 – 17:30 uur	Biljarten de Vosse.
19:30 – 22:00 uur	Volksdansgroep Nijmegen (2x per maand).
20:00 – 22:00 uur	Smartlappenkoor (2x per maand).

Donderdag

10:00 – 11:00 uur	Bewust bewegen voor ouderen.
10:00 – 12:00 uur	Tekenen/schilderen 't Schakeltje.
13:30 – 17:00 uur	Bridgeclub de Schakel.
13:30 – 16:00 uur	Filmmiddag voor ouderen (elke 3 ^e donderdag van de maand).
14:00 – 15:00 uur	Wandelen.
19:00 – 20:30 uur	Dansgarde carnavalsvereniging De Deurdrievers.
19:00 – 22:30 uur	Volksdansgroep Nijmegen.
19:30 – 22:00 uur	Bonsai vereniging (1x per maand).

Vrijdag

09:00 – 12:00 uur	Alliance Française.
09:30 – 10:30 uur	65+ gym bewegen op muziek.
10:00 – 14:00 uur	Soepie Doen om 12:30 uur aan tafel.
13:00 – 15:00 uur	Quilten (1x per maand).
13:00 – 17:00 uur	Repaircafé Grootstal (elke 3 ^e vrijdag van de maand).
15:00 – 19:00 uur	Mohieldin Arabische les voor kinderen.
19:00 – 22:30 uur	Klaverjasclub de Schakel klaverjassen en jokeren.
19:30 – 22:30 uur	Fotoclub Novio Lumina (1x per maand).
20:00 – 22:30 uur	Marokaanse vadergroep.
20:00 – 22:30 uur	Bijbelclub de Fretes.



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
E.Y. Awayevu, kapelaan
Eugene.yayra@h3eenheid.nl
P. Menting, diaken
p.menting@h3eenheid.nl
H. Welling, diaken
h.welling@h3eenheid.nl

Diensten in het weekend:

Zaterdag 17:00 uur Cenakelkerk
Zaterdag 17:30 uur Kruispuntkerk
Zaterdag 19:00 uur Antonius Abtkerk, Malden
Zondag 10:00 uur Groenestraatkerk
Zondag 10:30 uur O.L.V van het Heilig Hartkerk Berg en Dal
Zondag 11:00 uur Cenakelkerk
Zondag 11:30 uur Lourdeskerk

Diensten doordeweeks:

Maandag 09:00 uur Groenestraatkerk
Dinsdag 09:00 uur Kruispuntkerk
Woensdag 09:00 uur Antonius Abtkerk Malden
Donderdag 09:00 uur O.L.V. van het Heilig Hartkerk Berg en Dal
Vrijdag 09:00 uur Groenestraatkerk

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 Klijnsma, tel:
06 - 19047440,
e-mail: marije.klijnsma@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"

BIEBNIEUWS



foto © SeniorWeb

De bibliotheek helpt je digitaal op weg

De bibliotheek is al lang niet meer een plek waar je alleen boeken leent. In Bibliotheek Hatert kan iedereen terecht voor gratis computercursussen of vragen over de digitale overheid. Allemaal om jou verder te helpen in de digitale wereld.

Of je nu voor het eerst achter een computer kruipt, of al wat meer ervaring hebt, voor iedereen is er een geschikte computercursus bij de bieb. Tijdens de cursus **Klik & Tik** leer je de basisbeginselen en tijdens de cursus **Welkom Online** verdiep je

je in de mogelijkheden van internet. Bij het tweewekelijkse **Digitaal Café** op maandagmiddag kun je terecht als je advies wil over het gebruik van je telefoon, laptop of tablet. Hulp nodig bij digitale overheidszaken zoals DigiD, je rijbewijs verlengen, belastingaangifte of een huurtoeslag aanvragen? Stel je vraag gewoon bij de balie in Bibliotheek Hatert. Bibliotheekmedewerkers helpen jou graag verder.

Wil je meer weten over digitale hulp bij de bieb? Haal de gratis brochure 'De bibliotheek helpt je digitaal op weg' in de bibliotheek. Of kijk op www.obgz.nl/digitaalvaardig.

Buttons scoren tijdens de Kinderboekenweek

Van 4 tot en met 15 oktober vindt de leukste week voor kinderen weer plaats: de **Kinderboekenweek!** Leen boeken bij de bieb en ontvang leuke buttons met bekende boekfiguren.

Weet je soms niet welke leesboeken je moet kiezen? Tijdens de Kinderboekenweek vind je in de bibliotheek een heleboel boekentips. Haal de speciale folder in Bibliotheek Hatert of Bibliotheek Muntweg en ontdek jouw nieuwe lievelingsboek. Het thema van de Kinderboekenweek dit jaar is 'Bij mij thuis'. Je herkent de flyer dan ook aan allemaal vrolijke huisjes. In elk huisje vind je per genre allerlei boekentips. Bijvoorbeeld voor avontuurlijke boeken, sportboeken of grappige boeken. Lees en leen jeugdboeken in verschillende genres en krijg bij elk genre een **gratis button**. Bijvoorbeeld van Rutger, Thomas en Paco, Julius Zebra of Planeet Omar. Waar wacht je nog op? Rennen naar de bieb! Meer informatie vind je op www.obgz.nl/kinderboekenweek.



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

JUMBO



Winkelplein St Jacobslaan

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



Viskraam

