44e jaargang
nummer 1
februari 2018

www.deheistal.nl deheistal

DE HATERTSE HEI & GROOT STAL

WIJKBLAD VOOR DE HATERTSE HEI & GROOTSTAL

De storm van 18 januari leverde veel schade op.
Deze foto is genomen in de Keplerstraat.
Meer foto's op: www.deheistal.nl
en via: www.facebook.com/deheistal

gedurfd, lekker, gezellig, gevarieerd, vers...
gewoon goed!
VURRUKKULLUK
Vurrukkulluk dineren in de winter.
Genieten van smaakvolle gerechten in een sfeervolle en gemoedelijke ambiance.
Kijk op de site www.vurrukkulluk.nl voor een impressie.
Tot ziens, Frank en Sandra Wolf
Reserveren via 024-3882434
of www.vurrukkulluk.nl
Heyendaalseweg 243 - Nijmegen (Brakkenstein)

Salon Sophia
www.salonsophia.nl
Pieter Zeemanstraat 1a
6533 NZ Nijmegen
0638024381
Geef je **Valentijn** een
BIG SMILE!
en lach zelf mee!
Vip behandeling (80 min.)
tanden bleken
99 euro P.P.
Met deze Valentijnsactie
is de prijs aangepast
2 pers. voor de prijs van
150 euro
Geldig voor de hele maand Februari!
Lopen jullie straks samen met een stralende lach de salon uit?

Lid van BOUW GARANT
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

Gediplomeerd coupeuse
Samira

Voor het (ver)maken van nieuwe kleding en reparatie.
Ook voor het (ver)maken van uw gordijnen en vitrage.
Aan bejaarden en tehuizen bied ik extra service!
Kleermakerij Samira
Watertorstraat 24, 6533 PV Nijmegen
tel. 024-3556400 / 06-41800380

Karreman
WASSEN - STOMEN
...en nog véél meer!!!
4 generaties vakkennis Sinds 1900
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

Voor uw klussen in en rond het huis:
Onderhouds- en Klussenbedrijf
Frank de Haan
Kan. Pelsstraat 22
6525 VX Nijmegen
06-54250684 / 024-3562269
- Electra
- Sanitair
- Timmer- en schilderwerk
- Tuinhout: pergola, poort, etc.

OPENINGSTIJDEN
Dagelijks van 12.00 tot 22.00 uur.
Zondag van 14.00 tot 22.00 uur.
St.Jacobslaan 432 - 6533 VX Nijmegen
024 351 05 78
CAFETARIA
PIZZERIA
ALFOOD

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 St. Annastraat.

Oplage: 4.200 exemplaren

De redactie bestaat uit:
* Fred Penninx (hoofdredacteur)
* Carla Boves
* Dorite Claassen
* Marian Jansen
* Jos van Gelder
* Bart van Munster

Gastschrijvers:
Dieuwke van der Zee, Lonneke Peters, Rogier Teerenstra, Bart Janssen

Aanleveren kopij:
redactie@deheistal.nl

Aanleveren advertenties:
advertenties@deheistal.nl

Klachten bezorging:
06 51 40 23 41

Aanleveren Heistalletjes bij wijkcentrum De Schakel in het postvak van De Heistal.

Deadline aprilnummer:
maandag 12 maart

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:
Bookbuilders Nijmegen

www.deheistal.nl **deheistal**

REDACTIONEEL

Een nieuwe look!

Hoewel het al februari is wilt de redactie van De Heistal u nog veel goeds wensen voor het nieuwe jaar.

Een nieuw jaar betekent voor De Heistal ook een nieuwe look; zowel voor het blad alsook de website en Facebookpagina.
Voor u ligt dus een geheel vernieuwde Heistal met, zoals gebruikelijk, veel nieuws uit de wijk. Ik zou zeggen neem eens een kijkje op de website en/of Facebookpagina. Daar komt het nieuws te staan wat niet meer kan worden meegenomen in het blad.

In dit nummer is er onder andere aandacht voor:
- werkstage van scholieren naar Tanzania (5);
- 4 studenten die in de wijk wonen en regelmatig gaan schrijven voor ons (7);
- het wijkbezoek van Burgemeester en wethouders (9);
- de herinneringen van Bart Janssen (10-11);
- de jubilerende carnavalsvereniging St. Anneke (12);
- afstudeeronderzoek van 3 studenten (13);
- de Kinderpagina (18-19);
- en nog veel meer.

Uw speciale aandacht vraag ik voor het onderstaande, waarin wij een oproep doen voor een nieuwe bezorger.

Veel leesplezier.

Planning De Heistal 2018		
Maand	**Deadline**	**Bezorgen**
April	ma 12-3	vr 6-4 t/m zo 15-4
Juni	ma 7-5	vr 1-6 t/m zo 10-6
Augustus	ma 9-7	vr 3-8 t/m zo 12-8
Oktober	ma 10-9	vr 5-10 t/m zo 14-10
December	ma 5-11	vr 7-12 t/m zo 16-12

Nijmegen

Beste bewoners van Hatertse Hei en Grootstal,

Een nieuw jaar, een frisse start en tijd om nieuwe ideeën te bespreken en te onderzoeken!
Vorig jaar is er veel gespeculeerd over de verbouwing van wijkcentrum de Schakel.
Inmiddels is het een feit, we gaan verbouwen.
Wanneer en hoe rigoureus is nog niet helemaal duidelijk, maar het is wel tijd om samen te komen en wensen en gedachten uit te spreken.

Graag wil ik u uitnodigen voor een informatie-avond in wijkcentrum de Schakel op dinsdag 20 februari om 19.30 uur

U bent van harte welkom!

Marloes Peters, Teamleider

Loopbaangesprek

Bent u werkzoekend of heeft u een betaalde baan maar bent u op zoek naar iets anders? Dan kunt u op dinsdag 19 februari 2018 van 13.00 tot 16.00 uur, terecht voor een gratis loopbaangesprek in de Bibliotheek Hatert, Couwenbergstraat 20 te Nijmegen.

Adviseurs van het leerwerkloket Rijk van Nijmegen bieden onafhankelijk en deskundig advies als u op zoek bent naar ander werk. Ook kunnen ze helpen met het aanpassen van een CV, adviseren bij scholingswensen of het kiezen van een opleiding of cursus.

Bent u verhinderd op deze dag?
Dan kunt u ook een afspraak maken per mail:
rijkvannijmegen@lerenenwerken.nl.
Kijk voor meer info op
https://rijkvannijmegen.lerenenwerken.nl

Leren en Werken

Een rubriek waarbij iemand uit de buurt zichzelf voorstelt en daarna het stokje doorgeeft aan een andere buurtbewoner.

Ik woon in een flat op de begane grond met een tuin voor en achter, die een beetje verwaarloosd is. Maar je kunt er heel lekker zitten. Dit evenals in de kamer die ik als meditatiekamer heb ingericht.

Door de week ga ik een paar dagen naar een zorgboerderij. Daar verzorg ik de dieren en stook ik de grote houtoven buiten om brood en koekjes te bakken. Ook help ik in de werkplaats, zo heb ik afgelopen week geholpen een boekenkastje voor buiten te maken. Verder lees ik graag poëzie. Zo ben ik o.a. fan van Wisława Szymborska, een Poolse dichteres, wel overleden inmiddels. Haar poëzie heeft altijd een grappige draai, een verrassend moment die een glimlach op je gezicht tovert. Van kunst ben ik ook een liefhebber, van klassiek tot modern en van realistisch tot abstract. Muziek is voor mij lastig omdat ik hoor via twee cochleaire implantaten. Horen is voor mij moeilijk als er teveel geluiden tegelijk binnenkomen. Maar ik hou erg van klassieke muziek, met name cello en viool in een kleine bezetting. Dat ligt lekker in mijn gehoor.

Mijn wens voor de buurt is een leuk koffietentje waar je buurtgenoten kunt ontmoeten, en een krantje kunt lezen met een lekkere cappuccino.

En ik geef het stokje door aan… Peter Hoppenbrouwers

3 weken werkstage in Tanzania!!

Achtergrondinformatie:
Stichting Global Exploration (SGE) stelt zich tot doel Nederlandse jongeren de wereld – én in het bijzonder ontwikkelingslanden - te laten ontdekken, om op die manier nieuwe inzichten aan deze jongeren én hun omgeving te geven. SGE organiseert voor het onderwijs projecten in diverse ontwikkelingslanden. De stichting neemt het organisatorische gedeelte van het gezamenlijke project voor haar rekening, in samenwerking met een twintigtal scholen in Nederland. Een van die scholen is het Dominicus College in Nijmegen, waar jaarlijks (dit jaar voor de 5e keer) een groep leerlingen uit het 4e leerjaar deelneemt aan dit project.
Het Dominicus College streeft in 2018 naar een donatie van € 10.000,00. Dit bedrag wordt verdeeld over een aantal projecten in Tanzania: het bouwen van een "teacherhouse" voor een basisschool, midden in het Maasaï-gebied, de bouw van een extra klaslokaal voor een basisschool in Monduli, en de uitvoering van enkele klussen op de scholen waar de leerlingen van het Dominicus College tijdens hun werkstage verblijven.
Tijdens dit verblijf maken de leerlingen uit Nederland kennis met de cultuur en levenswijze in Tanzania. Ze leggen contact met lokale leeftijdgenoten – elke leerling krijgt ter plaatse een eigen buddy – en werken samen met hen aan de uitvoering van uiteenlopende klussen. Ze verblijven in tenten bij de school waar ze aan de slag gaan, en leven verder zoals de plaatselijke bevolking leeft. Geen tv, internet, mobiel, badkamer en loungebank...
Uiteraard worden ze in Nederland goed voorbereid: gedurende een jaar lang krijgen ze diverse trainingen, er wordt o.a. veel aandacht gegeven aan wereldburgerschap, cultuur, gezondheid, natuur, en onderwijs.
Na terugkomst vertellen de leerlingen aan de hand van een fotoboek over hun ervaringen, om zodoende een breder draagvlak te creëren voor de projecten van SGE.

Sascha van Helvoirt (r) en Eva Bloo, beiden leerling van 4VWO, behoren tot de groep van totaal 32 leerlingen die, samen met 5 begeleiders (waaronder docenten en een arts), tijdens de drie eerste weken van de zomervakantie 2018 naar Tanzania gaan.
Sascha en Eva zijn al vanaf de peuterspeelzaal bevriend. Toen zij ruim 3 jaar geleden gingen kennismaken bij het Dominicus College, hoorden ze al over de samenwerking met SGE, en in het
2e leerjaar werden ze hieraan herinnerd toen ze op zoek moesten naar sponsoren voor de jaarlijkse sponsorloop, waarvan de opbrengst ook naar het project van SGE gaat. Maar het begon pas echt te leven toen ze in oktober 2017 hun motivatiebrief moesten schrijven met als doel daadwerkelijk aan dit project te mogen deelnemen. En hun aanvraag werd gehonoreerd!
Maar dat is pas het begin. Want je krijgt deze stage niet cadeau: de totale kosten per persoon zijn € 2.700,00*) waarvan de leerlingen zelf € 900,00 moeten betalen en € 1.800,00 door middel van sponsoring moeten ophalen. En dat valt niet mee, weten Sascha en Eva inmiddels uit ervaring. Ze moeten zelf bedrijven en stichtingen benaderen, en als je daar geen connecties hebt via b.v. ouders of familie, klop je meestal aan gesloten deuren. Maar beiden zijn gemotiveerd en tonen volop initiatief: samen met de andere leerlingen collecteren in de stad, overleggen en ideeën uitwisselen, plannetjes maken; allemaal goed voor het groepsgevoel.
Sascha werkt bij Jumbo en Eva legt al geruime tijd spaargeld opzij. Ze hebben Albert Heijn op de Jacobslaan benaderd en daar mogen ze in de maanden maart en april een pot neerzetten waar u de bonnetjes voor het statiegeld kunt doneren. Op Koningsdag staan ze op de Goffertwei en via Marktplaats gaan ze spullen aan de man brengen. Maar dat alles brengt niet genoeg geld in het laatje!
Vandaar dit artikel in De Heistal. Want ook u kunt hen financieel steunen: via uw bedrijf of uw werkgever, of samen met uw buren, of door een activiteit, of zomaar omdat u dit initiatief sympathiek vindt... alles is welkom.
Voor verdere informatie o.a. over donaties kunt u terecht op
www.Tinyurl.com/DC-Global-Tanzania

Als dank ontvangt u voor:
€ 25,00 – een "Goedkaart"
€ 100,00 – 1 boek**) met naamsvermelding en tevens vermelding op de website
€ 500,00 – 5 boeken, de goedkaart, uw logo en naamsvermelding in het boek en vermelding op de website
€ 1.000,00 – 10 boeken en naast de andere vermeldingen ook een uitnodiging voor het slotevenement.

Dit artikel in De Heistal is een eerste aanzet. We blijven Eva en Sascha volgen tot aan hun vertrek, maar ook na afloop van hun reis doen wij/zij verslag van hun belevenissen.

Mocht u door dit verhaal enthousiast geworden zijn: sinds een aantal jaren biedt SGE ook stages aan voor mensen die niet meer op de middelbaar school zitten. Het aantal Global reizen groeit ieder jaar en bij interesse kunt u contact met de stichting opnemen.

**) 44% lokale kosten; 46% reizen; 8% organisatie; 2% overige*
***) Elk jaar komt na afloop een boek uit met schitterende foto's en prachtige verhalen.*

Tekst: Carla Boves
Foto: eigen archief Eva en Sascha

Zoekt u een sfeervolle, vrijstaande vakantiewoning met grote tuin voor een heerlijke vakantie aan zee?
Profiteer nu van onze vroegboekkorting!

www.huisjeinschoondijke.nl Fred en Patty
AalvanThiel@cs.com 024-6632932 / 06-42899522

wimbert
MEUBELSTOFFEERDERIJ WIMBERT

Hatertseweg 469
6533 GH Nijmegen
024 - 356 47 55

Hatha Yoga bij aanhoudende stress of burn-out

Donderdagen om 9:30u en 17:30u
Centrum de Appel, Groesbeekseweg 428, Nijmegen

Catharina van den Diepstraten

Kosten €75,- voor 10 lessen.

Voor een gratis proefles:
bel 06 - 20 46 56 03 of
mail aandebronyoga@gmail.com

Bron van vitaliteit en verademing

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

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

Even voorstellen…

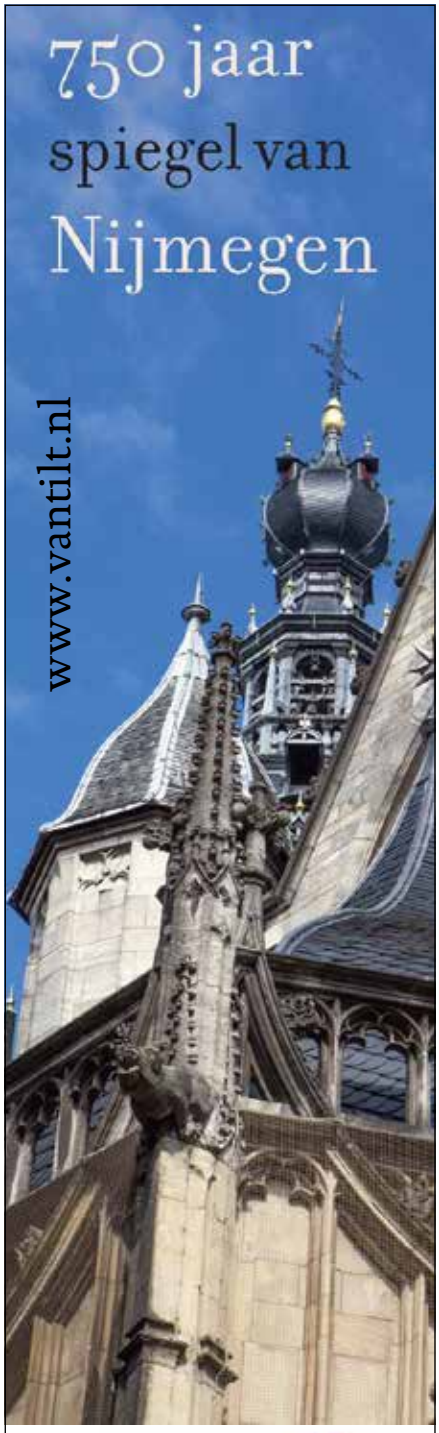
Beste Heistal-lezers, misschien hebben jullie al gehoord dat sinds juni 2017 de Sint Jacobslaan vier studentes rijker is geworden. Nu wordt het toch echt eens tijd om ons voor te stellen.

De eerste bewoonster van ons mooie huisje is Lena. Deze schone dame is 19 jaar oud (bijna 20). Ze komt oorspronkelijk uit de kaasstad Alkmaar. Sinds 2016 woont en studeert ze in Nijmegen. Na een jaar Pedagogische Wetenschappen aan de Radboud Universiteit te hebben gestudeerd, heeft ze toch haar roeping ergens anders gevonden, namelijk bij: Geologie, Planologie en Milieu.
De tweede studente in ons gezelschap is Fay-Lynn. Ook deze spontane meid is 19 jaar oud (ook bijna 20). Fay-Lynn is opgegroeid in Wageningen en woont sinds 2017 in Nijmegen. In 2016 is Fay-Lynn gestart met de studie Pedagogische Wetenschappen.
De derde jongedame in ons midden heet Laurien. Laurien is 21 lentes jong. Laurien bracht haar jongere jaren door in Doetinchem. Sinds 2016 woont en studeert ze in het mooie Nijmegen. Momenteel is Laurien begonnen met haar tweede jaar Pedagogische Wetenschappen aan de Radboud Universiteit.
Last but not least: Iris. Iris is afkomstig uit – het misschien wel bekende Johma dorp – Losser. Ook Iris is 19 jaar oud (alweer iemand die bijna 20 is). Sinds 2016 studeert en woont Iris in Nijmegen. De studie die Iris volgt is – surprise – Pedagogische Wetenschappen.

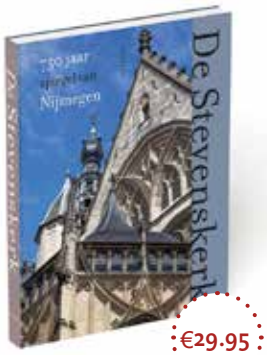
In de komende Heistal edities geven wij jullie als lezers een kijkje in ons studentenleven. Jullie komen meer te weten over ons dagelijks leven, interesses en bezigheden maar we zullen dit column zeer waarschijnlijk ook gebruiken om af en toe eens lekker te klagen. Hopelijk genieten jullie hiervan en tot de volgende keer!

Van links naar rechts: Lena, Iris, Laurien, Fay-Lynn

**Op de vrijdag na de woeste storm die over t land raasde… was t eindelijk zover…
25 buren uit Grootstal en Hatertse Hei ontmoeten elkaar bij scouting de batavieren.
Ontmoet je buur bij t vuur, en een bakkie pleur voor een goed humeur!
De kids hebben heerlijk gekookt o.a. Voor ouders en wijkbewoners onder begeleiding van Kinderwerker Bianca.
De kids maken vuur en bakken een broodje op t kampvuur. Terwijl er in de keuken druk soep gemaakt wordt en een heerlijke ovenschotel.
Kortom, een zeer geslaagde eerste editie van 'BuitenDeDeur'!**



De Stevenskerk



ISBN 978 94 6004 345 1

'Een vorstelijk boek'
Nederlands Dagblad

'Hiervan ga je anders naar kerken kijken'
Katholiek Nieuwsblad

De Heistal feliciteert Bart Janssen

Burgemeester Bruls overhandigt de oorkonde aan Bart Janssen

Op woensdag 10 januari 2018 kreeg Bart Janssen uit handen van burgemeester Bruls de zilveren Waalbrugspeld uitgereikt voor zijn jarenlange historische onderzoek.

Bart stelde o.a. het boek "De pijn die blijft" samen, waarin hij naast ooggetuigenverhalen óók foto's en het levensverhaal van alle slachtoffers van het vergissingsbombardement van 22 februari 1944 heeft opgenomen.
De lezers van De Heistal kennen Bart van zijn bijdrage, waarin hij herinneringen ophaalt aan personen, gebouwen en gebeurtenissen uit onze wijken. Wij sluiten ons dan ook graag aan bij deze uitverkiezing.

Tekst: Carla Boves - Foto: onbekend

TRIMMEN & GYMMEN

Trimclub Nooit Stoppen bestaat al meer dan 40 jaar en biedt de mogelijkheid om op zondagochtend van 09.00-10.00 uur en op dinsdagochtend van 09.30-10.30 uur te trimmen in Heumensoord met als startpunt De Schakel.
Naast het trimmen wordt er ook door een aantal leden gewandeld.
Aansluitend wordt er gezamenlijk koffie gedronken.
Daarnaast de mogelijkheid om op woensdagavond van 20.30 tot 21.30 uur te gymmen in sporthal Heidebloemstraat 75.
Onze vereniging bestaat uit 50+ leden, die nog graag bewegen, maar ook het sociale contact belangrijk vinden.
Door het jaar heen, worden ook andere activiteiten georganiseerd.
Mocht je belangstelling hebben, dan kom rustig een langs om kennis te maken of neem contact op met onze penningmeester Bart Roos: 024-3554915

Sporten met een lintje

Afgelopen najaar heb ik deel genomen aan de Zevenheuvelennacht. Dat heb ik ervaren als een geweldig evenement. Om dat te kunnen doen loop ik samen met een buddy, zoals u op deze foto kunt zien.
Graag zou ik nog wat vaker willen trainen, om mijn conditie verder te verbeteren en om me voor te bereiden op de Stevensloop in maart.
Ik ben dus op zoek naar mensen, die net als Suzanne (buddy), met regelmaat naast me meeloopt, verbonden door 'n lintje.
Graag Reacties naar hdamave@gmail.com

Hoog bezoek!!!
College Burgemeester en Wethouders bezoekt Grootstal en Hatertse Hei

Nijmegen

Op dinsdag 23 januari stond aan het begin van de Jacobsweg omstreeks half twee de Zonnetrein startklaar voor een rondrit door onze wijken! Inzittenden: Burgemeester Bruls, de Nijmeegse wethouders en een aantal ambtenaren van Gemeente Nijmegen. Doel van deze bijeenkomst: een rit door Grootstal en Hatertse Hei en bezoek aan diverse plaatsen, waar de mogelijkheid was om in gesprek te komen met wijkbewoners en professionals over thema's gerelateerd aan de betreffende stopplaatsen.

Het was een vol en dus ook strak programma:
Om 14.00 uur stopte het treintje bij Buurthuis de Mix in de Krekelstraat. Na een woord van welkom door burgemeester Bruls gaf wijkmanager Edwin van Haveren een korte toelichting op de wijken: het zijn rustige, gemiddelde wijken, met ongeveer 10.000 bewoners; wijken waar weinig spectaculairs gebeurt en de bewoners weinig activiteiten ontplooien.
Wat niet betekent dat er niets gebeurt: het project "Talentenhuis" is een mooi voorbeeld van een activiteit, gericht op jongeren. Omdat Niels Goezinne, de jongerenmedewerker van Nijmegen Zuid verhinderd was, vertelde Harald te Grotenhuis aan de hand van een film hoe de samenwerking is in en rond de Mix.
Professionals en vrijwilligers proberen de jongeren te motiveren door sport, muziek, computer-activiteiten, hun blikveld te vergroten, hen iets nieuws aan te bieden, waar ze zich goed bij voelen, respect mee verdienen, hun talenten leren kennen.
De meidendansgroep van jongerenwerker Anouk liet in een optreden zien waar dit toe kan leiden.
Aansluitend vertelde Marie-Louise Verschure buiten over de toekomstplannen naast de Mix: waar o.a. gebouwd wordt aan "Het Gofferthuis", een woonzorggroep, waar plaats komt voor 20 dementerenden. Wat er met de rest van het braakliggende terrein gaat gebeuren is nog niet bekend.
Verder in de trein, langs de Hommelstraat, waar gewezen werd op het parkje, een succesvol initiatief van de buurtbewoners; toen langs het bedrijventerrein waar naast uiteenlopende bedrijven, een klimhal, een kringloopwinkel en ook een kerk is gevestigd.
De volgende stop bij het "Te Koop"-bord aan de Marie Curiestraat. Een veelbesproken plaats: basisschool De Kleine Wereld is ooit gebouwd met de geplande opbrengst van het braakliggende stuk grond, aldus de uitleg door Marie-Louise Verschure. Dit zeer tegen de zin van omwonenden, die inmiddels een (handtekeningen)actie hebben opgestart.
Bij De Schakel wachtten meerdere wijkbewoners en gebruikers van het wijkcentrum op B&W en na een korte toelichting op de plannen voor verbouwing en aanpassingen van De Schakel, vertelden leden van de Parkinson-singers, de Bonsai-club, de Audiovisuele vereniging en de donderdagmiddag Bridge-club over hun bezigheden en hun belang bij een goed-functionerend gebouw met goede temperatuur-regeling, akoestiek, aankleding en verzorging. Verder kwam het onderzoek door de drie studenten van de HAN ter sprake, waaraan elders in deze Heistal uitvoerig aandacht wordt besteed.

Eindpunt Landgoed Grootstal: in het welkomstwoord door barones Kien van Hövell tot Westerflier was aandacht voor de geschiedenis van het landgoed, haar filosofie over het beheer en doorgeven aan een volgende generatie, het her-uitvinden van de manier waarop zij dit voor zich ziet, de betekenis van Nijmegen als Green Capital en wat het landgoed daarin kan betekenen, én de samenwerking met omwonenden en onderwijsinstellingen.
Daarna verdeelden alle aanwezigen zich wisselend over vier tafels waar B&W, vertegenwoordigers van de Wijkraad Grootstal en Hatertse Hei, het sociale wijkteam, De Stip én de woningbouwcoöperaties aandacht hadden voor vragen, opmerkingen en problemen van de aanwezige wijkbewoners.
Het laatste woord was aan Burgemeester Bruls: naast zijn woord van dank aan allen die deze middag hebben voorbereid en ingevuld, met name Miranda van Wageningen en Edwin van Haveren, benoemde hij hetgeen hem van deze middag het meest zal bij blijven: de problemen achter de voordeur en de vraag hoe de bewoners - van jong tot oud - te bereiken, te verbinden en verder te helpen.

Tekst : Carla Boves
Foto's: Jos van Gelder

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

Bart Janssen deelt herinneringen met Hans van Maasakker

Wat jammer, dat Frans Hermens (1933-2015) van de Heiweg 46 niet meer leeft. Hij heeft me altijd veel over de vroegere buurt verteld en had uit zijn hoofd geweten of groentehandelaar A. Merkes, die in 1931 als eerste bewoner het pand Van Peltlaan 230 betrok, familie van hem was. Zijn moeder, Bertha Hermens-Merkes, en verschillende ooms en tantes (Hax-Merkes, Hopmans-Merkes e.a.) zijn altijd in de buurt van hun ouderlijk huis aan de Heiweg hoek Van Peltlaan blijven wonen. Het is dus goed mogelijk, dat ook deze M. Merkes zijn geboortegrond trouw is beleven.

Rond 1935 kreeg het huis nieuwe bewoners. Harry en Bets van Maasakker-van Elst, die na hun huwelijk op de Tweede Oude Heselaan 271 waren gaan wonen, werden in die jaren de nieuwe huurders van de winkel met woning aan de Van Peltlaan 230. Op de Oude Heselaan waren Willy, Joke en Henk geboren en op de Van Peltlaan zagen Hans en Jos het levenslicht. Harry en Bets hadden, net als de vorige bewoner, ook een handel in groente en fruit.
De winkel werd het domein van Bets. Harry trok er elke dag met paard en wagen op uit. Drie dagen in de week trok zijn paard Frits de groentewagen in de richting van de stad. Via de Van Peltlaan ging hij over de Sint Annastraat , Groenewoudseweg tot aan de Witsenburgselaan en dan weer terug via de Veldstraat. Hier woonde een mevrouw, die altijd een suikerklontje of een worteltje voor Frits bewaarde. Als ze niet thuis was, stampte Frits hard op de stoeprand en het kostte dan nogal wat moeite om hem verder te krijgen.
De andere dagen trok Harry met zijn paard naar de klanten in de straten tot de Scheidingsweg.
De trouwe viervoeter Frits, die de grote weide langs de Van Peltlaan naast de winkel tot zijn beschikking had, was een kruising tussen een trekpaard en een rijpaard en dat demonstreerde hij regelmatig. Dan galoppeerde hij door de wei en sprong met groot gemak over de afzetting om in de richting van de Grootstalselaan te verdwijnen. Er bleef Harry dan niets anders over dan hem te gaan halen in de weilanden achter de toenmalige lighallen (later de Schaapskooi) waar TBC-patiënten verpleegd werden.
Begin jaren vijftig deed Harry het paard aan de kant en er kwam een "mechanische hond", die hem met zijn aardappelen, groente en fruit bij de klanten bracht.
De groente en het fruit werden door Wim van Maasakker, broer van Harry, op de Nijmeegse Veiling aan de Marialaan ingekocht. Wim, die zelf een aardappel-, groente- en fruithandel in de Burghardt van den Berghstraat 97

Op de bruiloft van Willie: v.l.n.r. Henk, Joke, Harry, Willie, Bets, Hans en Jos

Joke op de "elektrische hond" (ingang Heidebloemstraat)

Hans in de tuin naast het huis met Van Peltlaan op achtergrond

en later op de St. Annastraat 213 had, zorgde er tevens voor dat de handel van Harry op de Van Peltlaan werd afgeleverd.
Voor de aardappelen had Harry enkele adressen van boeren over het Maas en Waalkanaal, die daar over eigen aardappelakkers beschikten.
In de winkel had Bets het ook druk. Niet alleen met de verkoop, maar ook met de klanten, die op de pof kochten. De boodschappen werden dan in een boekje genoteerd en eenmaal in de week, meestal op zaterdag, afgerekend. Soms bleef betaling achterwege. Er werd dan gezegd, dat bijvoorbeeld de kinderbijslag nog niet binnen was of dat er die week andere kosten waren geweest. Bets kende haar klanten voldoende om aan te voelen of het een smoes was. Maar als ze bemerkte, dat ze bedonderd werd, nam ze geen blad voor de mond. Zo was er een klant, die lang in gebreke bleef, maar van wie Bets wist, dat ze wekelijks wel enkele kilo's drop kocht.
Het is in deze tijd van de meest luxe mobieltjes onvoorstelbaar dat in de jaren voor en na de oorlog vrijwel geen buurtbewoner een telefoonaansluiting had. Dagelijks kwamen mensen uit de buurt bij Bets in de winkel vragen of ze even mochten bellen en na het gesprek werd er een stuiver, of als het gesprek wat langer had geduurd, een dubbeltje op de toonbank geschoven.
Rond 1968 hebben Harry en Bets een punt achter de winkel gezet. Ze hebben er nog enkele jaren gewoond en zijn uiteindelijk naar de Hatertseweg 276 verhuisd.
Door allerlei omstandigheden waren Harry en Bets er nooit toe gekomen samen op vakantie te gaan, maar in het najaar van 1977 werden de koffers gepakt voor een Rijnreis naar Keulen. In de nacht, dat de boot in Keulen aan de kade lag, overleed Bets volkomen plotseling in haar slaap. Ze is 72 jaar geworden.
Harry bleef op de Hatertseweg wonen en hertrouwde enkele jaren na de dood van zijn vrouw met Maria Peters. Hij overleed op 13 mei 1992 op 85-jarige leeftijd.
Er bestaan helaas geen foto's van het gehele pand uit de beginjaren.

Bart Janssen

Reageren: bartaltmjanssen@planet.nl

Harry en Bets op hun 40-jarig huwelijksfeest

Hans voor de wei van het paard
Op achtergrond: v.Peltlaan214

Joke met paard Frits

Pronkzitting jubilerende carnavalsvereniging St. Anneke

De Nijmeegse carnavalsvereniging St. Anneke bestaat 65 jaar en pakte uit met een Rheinische pronkzitting in de Jan Massinkhal in Nijmegen op zaterdagavond 20 januari 2018. De avond werd geopend door de voorzitter Hans Albers en verder gepresenteerd door de President Mark Buck.

Als eerste werd Jos van Gelder benoemd tot ere-senator van de carnavalsvereniging wegens zijn langdurige en grote verdiensten voor deze vereniging, waarvoor hij altijd klaar staat. Hij is lid sinds 1999 en kwam direct in het Senaat, in zijn eerste jaar als aspirant senator. Vanaf 2004 is hij bestuurslid van St. Anneke (van 2013 tot 2016 als secretaris) en nu senator van de sponsorcommissie en bulletin-commissie.

Daarna kwamen er een van de beste en grootste dweilorkest uit de Nijmeegse carnavalswereld. Dit orkest bracht de zaal aardig in de stemming met hun aanstekelijke muziek.

Een ander hoogtepunt van de avond was de bekendmaking van een topper. De topper van het jaar 2017-2018 is geworden: Olga Commandeur. Zij is een succesvolle Nederlandse oud-atlete. Tijdens haar actieve atletiekcarrière behaalde zij in 1975 op de 800 meter het Europees jeugdkampioenshap. Vanaf 2000 verzorgt zij samen met een fitnesstrainer een ochtendgymnastiekprogramma 'Nederland in Beweging' op de televisie.

Na de bekendmaking van de topper kwam er een spectaculair optreden van een bevriende Funkengarde uit de buurt van Keulen. Deze vereniging gaf een geweldige show met veel acrobatiek. (zie foto onderaan deze pagina)

Hierna waren er Nijmeegse topacts waarvan de zaal helemaal uit z'n dak ging.

De pronkzitting was geweldig, volgende jaar het 66-jarig jubileum. Voor iedereen een aanrader om dan te gaan kijken!

Tekst: Bart van Munster
Foto's: Tim Idema

Afstudeerproject van 3 studenten van de HAN met als onderzoeksvraag:

"Hoe kan Stip Zuid, samen met vrijwilligers, wijkbewoners en professionals, meer invulling geven aan het thema Ontmoeten & Verbinden in de wijken Grootstal en Hatertse Hei?"

Half januari 2018 mocht de redactie van de Heistal 3 studenten van de HAN interviewen over hun afstudeerproject, dat zij op 19 januari succesvol hopen te kunnen presenteren.
Bij dit gesprek waren tevens mevrouw Hannie van der Meer (opbouwwerker) en de heer Faysal Zouay (coördinator Stip Zuid) aanwezig, in verband met hun rol als opdrachtgever en begeleider van de drie studenten: Fatima Benrahouan, Serhat Gunaydin en Bram Lucassen.
De studenten moesten ten behoeve van hun afstuderen zélf op zoek gaan naar een onderwerp.
Dit onderzoek werd uitgevoerd in opdracht van Miriam Broekmaat, de manager van alle Stips in Nijmegen. Stip Nijmegen werd hun opdrachtgever en mevrouw Miriam Broekmaat hun coördinator.
Het onderzoek stond in eerste instantie gepland als een vervolg op een eerder uitgevoerd onderzoek met betrekking tot de meerwaarde van alle Stips in Nijmegen. Dit thema bleek breder dan gedacht, waarna werd ingezoomd op Stip Zuid, met als vraagstelling: ¨ Hoe kan Stip Zuid, samen met de vrijwilligers, wijkbewoners en professionals meer invulling geven aan het thema Ontmoeten & Verbinden in de wijken Grootstal en Hatertse Hei?.
In de betreffende wijken blijkt dit thema (Ontmoeten & Verbinden) een grote uitdaging te zijn.
Zijn de wijkbewoners te motiveren om meer samen te doen of blijven ze liever anoniem?
Doelstelling voor de studenten was om de achterliggende vragen, problemen, behoeftes zo duidelijk mogelijk in beeld te brengen.
Van september 2015 tot en met mei 2016 heeft de Stip in wijkcentrum De Schakel elke dinsdag een inloopspreekuur gehad; slechts een enkeling maakte hiervan gebruik! De loop kwam er niet in, professionals en vrijwilligers waren aanwezig, maar de "bezoekers" waren afwezig. Eind mei 2016 werd besloten te stoppen.
De Stip en de functie daarvan blijkt bij de wijkbewoners onvoldoende bekend te zijn. Ondanks Facebook, De Heistal, lokale kanalen, De Brug, posters of flyers weten bewoners te weinig over de mogelijkheden die de Stip hen te bieden heeft. Datzelfde geldt ook voor de Informatie- en Advieslijn.

De vragen die opkomen zijn o.a.:
- hoe bewoners wél te bereiken
- blijven de wijkbewoners bij voorkeur anoniem
- was de locatie en/of het tijdstip in De Schakel niet juist
- is de taal een barrière
- gaan de wijkbewoners naar een andere Stip (b.v. Hatert)

v.l.n.r.: Faysal Zouay, Bram Lucassen, Hannie van der Meer, Serhat Gunaydin, Fatima Benrahouan

- wat leeft er echt onder de wijkbewoners, waaraan is behoefte

Fatima, Serhat en Bram hebben tijdens hun onderzoek met veel mensen in de wijk gesproken en alle opmerkingen en behoeftes geïnventariseerd. Op straat, bij het winkelcentrum aan de Jacobslaan, maar ook tijdens de Winterfair 2017 in De Schakel. Hier boden ze de bezoekers koekjes en een lekkere warme chocolademelk aan, en wezen hen op de mogelijkheid datgene wat er leeft of ontbreekt in de wijk op grote posters te noteren. Die dag alleen al hebben ze rond de 100 mensen gesproken.

Uit alle gesprekken – zowel in de buurt als tijdens de Winterfair – komt het volgende beeld naar voren:
- De Schakel nodigt niet uit, het gebouw oogt oubollig, er is gebrek aan intimiteit, het is ongezellig, gastvrouw/gastheer ontbreekt (geen bekende gezichten)
- Behoefte aan samen eten in de Schakel, zonder strenge regelgeving
- Zelf iets mee mogen brengen, consumpties zijn voor sommigen niet betaalbaar
- Er is een wens dat beheerders van het wijkcentrum ook betrokken raken in het organiseren van activiteiten in en rondom het wijkcentrum de Schakel
- De ANBO-activiteiten zijn er niet meer;
- De Activiteitencommissie van wijkcentrum is is gestopt;
- Behoefte aan studiegroepen en computercursussen ;
- Speeltuin voor kinderen in de wijk wordt gemist;
- Behoefte aan actuele informatie over wijzigingen in toeslagen, subsidies, wet- en regelgeving;
- Stip terug in de wijk.

Alle onderzoeken hebben geleid tot een inventarisatie, aanbevelingen en adviezen: het afstudeerproject van Fatima, Serhat en Bram.
Het rapport gaat zeker niet in een bureaulade verdwijnen, verzekeren zowel Hannie van der Meer als Faysal ons. Een eerste aanzet is de oproep die u hier aantreft: er is in de wijken grote behoefte aan een soort "sociale vlinder". Iemand die kan organiseren, verbinden, betrokken is bij de wijk en de bewoners! Daarom de volgende oproep namens Stip Zuid:

Wij zijn op zoek naar een medewerker Informatie & Advies voor het steunpunt in de wijk.
We hebben verschillende functies en taken. Maar ook mensen die af en toe willen bijspringen, of een gezellige of nuttige activiteit willen organiseren. Samen kunnen we kijken wat bij je past en hoeveel tijd je beschikbaar hebt. Zo kun je bijvoorbeeld: mensen wegwijs maken in de buurt, informatie en advies geven bij praktische vragen, bewoners in contact brengen met elkaar of met hulp- en dienstverleners, bewoners ondersteunen om initiatieven en ideeën in de praktijk te brengen, gastheer/gastvrouw zijn, de telefoon beantwoorden, informatiemateriaal bijhouden.
Hannie en Faysal wijzen er nogmaals op dat er een budget beschikbaar is voor bewonersactiviteiten en initiatieven, ideeën en aanvragen kunnen worden o.a. ingediend bij het 4-Wijkenfonds.
Stips zijn er voor informatie en advies in de wijk. In een Stip kunt u allerlei vragen stellen, bijvoorbeeld over wonen, inkomen, formulieren, zorg en opvoeding. En u kunt er ook informatie krijgen over activiteiten en cursussen in de wijk. Het is een plek voor ontmoeting en verbinding. U kunt er komen met ideeën voor de buurt, aanbiede om vrijwilligerswerk te doen of buurtgenoten ergens mee te helpen.

Voor meer informatie bezoek de website van Stip: www.stipnijmegen.nl. Heeft u een goed idee voor een activiteit in de wijk, neem dan contact op via de e-mail: zuid@stipnijmegen.nl of bel met de Informatie- en advieslijn: 088 - 00 11 300

Wordt ongetwijfeld vervolgd.

Tekst: Carla Boves
Foto: Jos van Gelder

Persoonlijke & Stijlvolle Uitvaartverzorging

Wat is de tijd in het leven?
Tijd is alles en tijd is niets.
Alles komt op z'n tijd.
Alles wat goed is, heeft tijd nodig.
Alles wat tijd krijgt, wordt goed.
Tijd geef je aan dingen
die goed moeten worden.
Want tijd is meer.
Tijd is zorgzaamheid
en aandacht geven
in moeilijke tijden.

Anneke Postma
UITVAARTVERZORGING

Dag en nacht bereikbaar

Zowel voor particulieren als verzekerden!
U kunt ons rechtstreeks bellen
Telefoon 024 - 356 39 29

Marie Curiestraat 45
6533 HV Nijmegen
www.postma-uitvaart.nl

Samen zorgen we voor een
zorgzaam afscheid

Beautypoint Alma
Schoonheids- en pedicuresalon

- voor gezicht behandelingen
- Pedicure
- Crolipolyse
- Microdermabrasie

Alma Cornelissen
Marconistraat 16 / 6533 KX Nijmegen
024 355 89 55 / 06 46 31 00 38
www.beautypoint-alma.nl info@beautypoint-alma.nl

Het opstarten van uw bedrijf begint met
A. van de Bund
belastingadvies administratiebureau

Wij behartigen al uw zaken op het gebied van;
- Samenstelling jaarrekening
- Belastingaangiften
- Loonadministratie
- Administraties
- Advies op Fiscaal- en bedrijfseconomische terrein

A. v.d. Bund
Heidebloemstraat 49
6533 SL Nijmegen
Tel.: 024 - 388 29 12
Fax: 024 - 388 27 17

Tevens samenwerking met Verzekeringen voor uw;
- Hypotheken
- Pensioenen
- Verzekeringen
- Financial Planning
- Vermogensbeheer
- Bedrijfsopenen
- Financiering
- Beleggingen
- Lease producten

Het eerste kennismakingsgesprek is gratis en vrijblijvend.

... 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

FYSIOTHERAPIE JACOBSLAAN

(sport)fysiotherapie - manuele therapie - Oedeemtherapie - bekkenfysiotherapie - diabetes beweegprogramma - arbeidsgerelateerde klachten - longrevalidatie - valpreventie - graded activity - training bij etalage benen - Medical Taping Concept - (kinder) acupunctuur - medische fitness

024 354 04 04 www.fysiotherapiejacobslaan.nl info@fysiotherapiejacobslaan.nl

Aan de Newtonstraat 70 hebben enkele zorgverleners hun praktijk waar zij multidisciplinaire zorg verlenen. Een van deze praktijkhouders is Giel Dietzenbacher. Giel werkt al jaren als psycholoog en praktijkhouder van PsyExperts. Bij binnenkomst valt mij direct de sfeer en de rust op van de wachtruimte. Er klinkt een ontspannen muziekje en er is geen omgevingsgeluid hoorbaar.

Giel ontvangt mij met een kop thee en begint zijn verhaal.

Het valt hem op dat de laatste tijd veel cliënten zijn praktijk bezoeken met uiteenlopende klachten, die uiteindelijk wijzen op hooggevoeligheid ofwel hoogsensitiviteit. Deze cliëntenpopulatie valt nogal eens buiten de boot, omdat veel psychologen niet bekend zijn met hoogsensitiviteit of omdat ze het niet serieus nemen. Het wordt soms gezien als iets 'zweverigs' maar het overgrote deel van de hoogsensitieve mensen is dit helemaal niet.
Wat is hooggevoeligheid?
15 Tot 20% van de bevolking blijkt hoogsensitief te zijn. Hoogsensitiviteit is een aangeboren eigenschap en wetenschappelijk aangetoond. Professor Elke van Hoof heeft op de Universiteit van Brussel door middel van hersenscans laten zien dat er bij hoogsensitiviteit veel meer hersenactiviteit is in dezelfde omstandigheden. Je ervaart gewoon meer en intenser. Hierdoor kun je wat sneller last krijgen van prikkels, negatieve sfeer of emoties. Mensen met HSP denken wat dieper na en voelen zich vaak erg verantwoordelijk. Ze kunnen intens genieten van dingen en zich beter inleven in anderen. Maar ze voelen zich ook soms anders, worden soms niet op waarde geschat en zo kunnen ze wat geïsoleerd raken. Door de sterke gevoelens zal er sneller stress, angst, onzekerheid of somberheid ervaren worden. En door de hoge verantwoordelijkheid ligt een burn-out altijd op de loer.

Voor Giel hoog tijd om deze cliënten te begeleiden. Hij specialiseerde zich en richtte HSP Praktijk op waarbij HSP staat voor Hoog Sensitief Persoon. Voor uitgebreide informatie zie www.hsppraktijk.nl.

De kenmerken van hoogsensitiviteit zijn o.a.:

- emoties sterker voelen dan anderen
- dieper nadenken over dingen dan anderen
- groot rechtvaardigheidsgevoel
- niet graag in het middelpunt staan
- in nieuwe situaties liefst eerst de kat uit de boom kijken
- snel zien waar dingen fout kunnen gaan of beter kunnen
- emoties wat moeilijker kunnen loslaten
- hoge verantwoordelijkheid en jezelf hierbij soms vergeten
- je goed kunnen inleven en stemmingen overnemen
- moeilijk keuzes kunnen maken
- snel moe of overprikkeld
- je soms wat anders voelen dan anderen

Als je een aantal van deze kenmerken herkent, kan het zijn dat je (hoog) sensitief bent. Om niet vast te lopen moet je leren omgaan met heftige gevoelens, leren loslaten en ontspannen. Daarbij moet je goed voor jezelf leren zorgen en voor jezelf opkomen.

Wil je weten of je hoogsensitief bent of wil je hulp hierbij neem dan vrijblijvend contact op via hsppraktijk.nl, 06-42305656 of info@hsppraktijk.nl.

Er wordt regelmatig een Hsp-dag georganiseerd met informatie over HSP en met workshops, zoals Mindfulness, yoga en voeding. Meer informatie hierover op hsppraktijk.nl

Tekst: Dorite Claassen
Foto: eigen archief

HSP Praktijk

PsyExperts

Van Green Capital naar een natuurrijke wijk

Burgemeester Bruls kan terecht trots zijn: Nijmegen is in 2018 Green Capital van Europa. Met hem mogen alle Nijmeegse burgers trots zijn. Maar we kunnen makkelijk nog één stapje verder: elke wijk in Nijmegen natuurrijk. Dus ook Hatertse Hei en Grootstal.

Nijmegen is in 2018 de duurzaamste stad van Europa. En dat in een land waarin achtereenvolgende kabinetten weinig hebben gedaan aan duurzaamheid. Gelukkig werken gemeente, bedrijven en burgers samen aan een duurzamere samenleving. Maar met iets meer inspanning maken we onze wijk en stad zowel duurzaam als natuurrijk. Daarom de oproep: maak onze wijk tot een leefwereld voor nóg méér planten en dieren. Enkele voorbeelden laten zien hoe dat kan.

Eerst duurzaam dan natuurrijker

Waarom willen we groener leven? Waarom moet ons bestaan duurzamer worden? Dat is belangrijk voor onze eigen toekomst. We moeten werken aan een beter leefmilieu om niet ons eigen bestaan in gevaar te brengen. Werken aan een beter leefmilieu voor een gezond bestaan in de toekomst.
Verbetert het leefmilieu dan krijgen ook planten en dieren meer kansen op een bestaan in ons land (en op aarde). Duurzaam leven als opstapje naar een natuurlijkere aarde. Als we de natuur in onze wijk, Nijmegen, Nederland en op onze aarde méér mogelijkheden gunnen, dan nemen ook de soorten en aantallen planten en dieren toe. Daarmee krijgt de aarde weer een grotere biodiversiteit.

Hoe nog natuurrijker?

Onze wijk en stad natuurrijker: dat kan op verschillende manieren. De gemeente verandert bestaande bloemperken en parken in natuurplekken. Geen saaie bestaansarme grasperken maar daarvoor in de plaats wilde kruidenterreinen. Onze gemeentelijke plantsoenendienst – Dar Groen - bouwt exotische bloemperken om tot natuurplekken vol inheemse wilde bloemen en planten.
Dit is niks nieuws! Onze stad heeft deze plekken nu al. Kijk in het Goffertpark met zijn kamille/korenbloempercelen in het grasgazon. Denk aan de wilde kruidenbegroeiing op 'Veur-Lent'. Daarvan kunnen onze vlinders, vogels en insecten leven. Meer eten; méer vlinders, insecten, vogels en zoogdieren.

kamille en korenbloem in goffertpark

Verder kan de gemeente voor méér natuurlijke waterplekken zorgen. Zowel waterbuffers tegen overstromingen als leefomgeving voor waterdieren. Ook kan ze straten groen maken door het aanleggen van lanen: bomen houden ook meer water vast.

Kamille op rivierenpark Veur Lent

Daarnaast kan de gemeente nog extra maatregelen nemen. Dar-groenmedewerkers krijgen extra scholing voor het aanleggen en onderhouden van wilde-kruidenplantsoenen. Zonder gebruik van planten- en insectenbestrijdingsmiddelen. Misschien zelfs met een gebruiksverbod van die middelen voor alle burgers. Ook gaat het maaien, snoeien en kappen anders. Vooral minder en rekening houdend met de natuurlijke processen van plant en dier. Bomen niet meer om de 10 of 15 jaar kappen. Bomen krijgen de kans om uit te groeien tot volwassen stadsbomen.

Maar de gemeente kan dit niet alleen
De gemeente kan niet alleen zorgen voor een natuurrijke wijk. Daarvoor zijn ook de burgers nodig. Tuin en balkon net zo vol wilde kruiden als gemeentelijk perk en park. Een tegelbelasting of stimulerende vergroeningsprikkel kan daarbij helpen. Net als cursussen voor burgers over het houden van wilde kruiden in de tuin. Werken gemeente én burgers daaraan samen dan wordt onze wijk (dus ook onze stad) weer een stap natuurrijker.

Canadese guldenroede aan de Waal

Wilde kruiden in de Goffert

Een gedeelte van een groot grasveld in het Goffertpark is vervangen door 2 ronde perken met korenbloem/kamille. Een lust voor het oog: die witblauwe cirkels. Maar vooral een welkome voedselplek voor bijen en andere bestuivende insecten. Deze vinden in de bewoonde mensenwereld voedsel omdat tuin, perk en park veel en verschillende bloemen en bloesem herbergen. Dat in tegenstelling tot het buitengebied waar nauwelijks nectarrijke bloemen voorkomen. Daar is dus niet te leven. Ook niet vanwege bestrijdingsmiddelen in de landbouw.
Zonder bijen en andere bestuivende insecten komt de oogst van appel, peer, kers, groenten, paprika, tomaten etc. in de toekomst ernstig in gevaar.
Maak daarom onze wijk tot gaarkeuken voor bestuivers. Geef ze een nóg groter voedselaanbod door wilde kruidenhoekjes in tuin, gemeenteperk en op balkon.

Nieuwe wildernis aan de Waal

Om het risico te verkleinen op overstroming door de Waal bij hoogwater heeft Rijkswaterstaat een nevengeul aangelegd. Bij Lent is deze tegenover de Nijmeegse benedenstad gegraven. Daardoor is er een eiland tussen de Waal en Lent ontstaan: het rivierenpark met de naam Veur-Lent. Dit eiland heeft een stadse wandelpromenade, makkelijk lopend/fietsend te bereiken over bruggen vanuit het centrum van Nijmegen. Maar op een groot deel van Veur-Lent heeft de natuur zich spontaan mogen ontwikkelen. De pioniers uit de plantenwereld zorgen voor één grote wilde kruidenvlakte die als een magneet bij en vlinder aantrekt.

Reageren? Gebruik het contactformulier op website Struinbulletin (zoek op Google).

tekst en foto's: Frans Sijben - Nijmegen

Dreigende verkoop wijkgroen in Grootstal

vervolg berichtgeving (3e artikel) van de actiegroep "Grootstal Groen"

Dit is het derde artikel over dit onderwerp. Een korte samenvatting van het voorafgaande.
Het gaat steeds om het wijkgroen aan de Nieuwe Mollenhutseweg tussen Celsiusstraat en de Marie Curiestraat. Dit stuk grond is nu heel leuk begroeid met gras en aan de randen lage struiken en een bomenrij. Het is wijkgroen, het geeft ruimte, afwisseling en frisse lucht en draagt daardoor bij aan de leefbaarheid. Eind augustus pootte de gemeente daar een groot bord neer met de tekst "bouwgrond te koop". De buurt schrok op en zo is het begonnen.

In het oktobernummer van dit wijkblad verscheen het eerste artikel van enkele verontruste bewoners, het was een alarmkreet en een oproep aan omwonenden mee te doen aan een protest tegen dit volbouwen met 50 woningen voor muzikanten.
In het 2e artikel – verschenen in het decembernummer van de Heistal - werd het resultaat van die oproep vermeld:
- ruim 200 schriftelijke adhesiebetuigingen !
- de oprichting van de actiegroep "Grootstal Groen"
- een opsomming van de al in gang gezette acties en plannen.

Als u dit leest, zitten we alweer in begin februari van het nieuwe jaar. Wat is er gebeurd sinds half november, toen artikel 2 werd geschreven ?
Op 30 november zaten wij bijeen met de wijkraad Grootstal, de wijkmanager Edwin van Haveren en mevr. Verschure, de verantwoordelijke gemeenteambtenaar voor het project "muziekwonen". De actiegroep had om deze vergadering gevraagd. In deze vergadering hebben wij heel duidelijk kunnen maken hoe bot de gemeente heeft gehandeld naar de bewoners toe, hoe groot de verontwaardiging is en het verzet tegen woningbouw op dit groene stuk.
Op 12 december was er in ons wijkcentrum De Schakel een inloopavond over het concept bestemmingsplan voor heel Nijmegen Zuid, wat omvat de wijken Hatert, Hatertse Hei en Grootstal. Twee leden van de actiegroep zijn daar geweest, hebben speciaal gelet op het stuk wijkgroen.
Tot onze opluchting was de bestemming nog niet veranderd in wonen, maar was nog steeds groen. Woningbouw kan dan alleen na een wijziging van de bestemming, waarop ingesproken kan worden en bezwaar tegen gemaakt kan worden. Goed opletten dus ! Die avond hebben wij ook kort kunnen spreken met wethouder B. Velthuis, de verantwoordelijke man voor de woningbouw in de stad.
Op 9 januari was er een vervolg op de vergadering van 30 november:
wij hebben de gemeenteambtenaar toen ondervraagd over de rol van projectontwikkelaar "The Placemaker", dat is de partij die al vroeg in De Gelderlander een juichend artikel publiceerde over de "binnenkort komende" woningen voor muzikanten. Bij dat artikel een grote foto op de groenstrook genomen, met naast de projectontwikkelaar een volkszanger. Mevr. Verschure gaf toe dat de gang van zaken ongelukkig was en voorbarig, dit had niet zo gemoeten ! Ze was van plan in een brief aan de omwonenden de intentie van de gemeente toe te lichten en excuus aan te bieden voor het ontbreken van communicatie met de bewoners tot nu toe. De Actiegroep heeft het concept van deze brief becommentarieerd en eenstratenlijst geleverd voor huis-aan-huis verspreiding.
16 januari: de actiegroep heeft schriftelijk gereageerd op het concept bestemmingsplan.

Wat nu ?
23 januari is een belangrijke dag: dan bezoekt het College (burgemeester, enkele wethouders en ambtenaren) de wijken Hatertse Hei en Grootstal om te horen en zien wat er zoal speelt in deze wijken, wat goed gaat en wat verkeerd. Betrokken bewoners kunnen daarbij zijn en in gesprek gaan met onze stadsbestuurders. De rondgang in de wijken gaat met het zonnetreintje. Halteplaatsen zijn De Mix, ons omstreden wijkgroen veld en het wijkcentrum De Schakel.
Aan boord van dit treintje zijn mensen van beide wijkraden, een redacteur van De Heistal, een fotograaf en natuurlijk een lid van de actiegroep Grootstal Groen.
Tot datum van schrijven (19 januari) zijn wij bezig aan de voorbereiding van dit Collegebezoek.
De Heistal-redactie doet zijn uiterste best nog dit nummer een verslag van dit bezoek op te nemen.

Tot slot
In dit artikel heb ik geprobeerd u in kort bestek duidelijk te maken, wat onze actiegroep doet en gedaan heeft in de afgelopen tijd. Dit kost ons veel tijd, maar wij zien het als noodzakelijke voorrondes. Het doel blijft: dit wijkgroen mag niet bebouwd worden, geen woningen voor muzikanten of andere doelgroepen. We hebben aan onze achterban gevraagd om suggesties en ideeën voor de benutting of andere inrichting van deze groenstrook. Die zijn binnengekomen, soms heel uitgebreid. Wij willen in overleg met de gemeente komen tot realisatie van deze ideeën.

Dat vraagt wel een ombuiging van het gemeentebeleid, een afzien van verstening van dit kleine stuk wijkgroen, maar …… het zou de politiek, de gemeenteraad van Nijmegen, zeker sieren als Green Capital.
Hebt u contacten met raadsleden, benut die dan voor deze zaak en informeer ons a.u.b.
Dat kan op ons emailadres grootstalgroen@kpnmail.nl of door te bellen naar ons secretariaat,
telefoonnummer 024 – 355 7356.

Namens de Actiegroep "Grootstal Groen",
Gerard van der Meulen

LEGO

Veel kinderen spelen met Lego. Een van het bekendste speelgoed en niet alleen in Nederland. Het bestaat al heel lang en wordt in veel landen verkocht. Misschien hebben je ouders vroeger ook met Lego gespeeld. Vraag maar eens.
De stenen zijn er in allerlei kleuren.
De uitvinder van dit speelgoed is Ole Kirk Christiansen. Hij werkte als timmerman in Billund, een dorpje in Denemarken. Hij maakte houten speelgoed. In 1947 ging hij blokken van plastic maken. Dat viel niet mee, omdat de blokken glad waren en van elkaar af vielen.
Maar toen kwam zijn zoon met een geweldig idee: blokken met aan de onderkant nopjes en aan de bovenkant buisjes. De nopjes pasten precies tussen die buisjes. Daardoor konden de blokken stevig op elkaar gezet worden. Dit was het begin van een heel bouwsysteem.
Lego komt van "Leg Godt". Dat zijn Deense woorden, die speelgoed betekenen. Het woord Lego is gemaakt van de eerste twee letters van "Leg" en de eerste twee letters van "Godt".
Lego speelgoed wordt in verschillende fabrieken gemaakt en bestaat uit allerlei thema's.
Met een beetje fantasie kun je het door elkaar gebruiken, want alles van Lego past op en bij elkaar.
Momenteel zijn al enkele duizenden verschillende onderdelen te koop. En nog steeds worden er nieuwe dingen verzonnen.
Duplo is ook een soort Lego. Het is geschikt voor kinderen van nul tot vijf jaar. De stenen van Duplo zijn twee keer zo groot als die van Lego en ook deze zijn door elkaar te gebruiken. Duplo heeft eveneens speelgoed voor baby's. Bijvoorbeeld een rammelaar of telefoon.
Voor de oudere kinderen is er technisch Lego. Dit is wat ingewikkelder en daarom geschikt voor kinderen vanaf acht jaar. Je kunt dingen laten bewegen zoals een robot. Of een auto op afstand mee besturen.
Mocht je eens op vakantie zijn in Denemarken en je bent in de buurt van Billund, dan zit je goed. Daar staat de Lego fabriek met Legoland. Een groot park, waar je kunt zien wat je van Lego kunt maken. Elk stuk heeft een naam, zoals Miniland, Safariland, Piratenland en Duploland.
In Miniland is alles veel kleiner dan in het echt. Je kunt het een beetje vergelijken met Madurodam.
Wil je de wildernis in? Dat kan met een bezoekje aan Safariland.
In een speciale Lego auto kun je langs de wilde dieren rijden. De leeuwen, giraffes en apen zien er zo echt uit, dat je bijna niet kunt geloven dat ze van Lego gemaakt zijn. Ze zijn haast net zo groot als in het echt.
In Piratenland is de wereld van piraten nagemaakt. Dat zijn zeerovers die vroeger de schepen beroofden en schatten zochten die verstopt lagen.
Voor de jongere kinderen is er Duploland. Hier staan allerlei soorten huizen in vrolijke kleuren.
Er is zelfs een treintje, een reuzenrad en draaimolen.
Genoeg te beleven dus!
Ook Windsor, een plaatsje in Engeland heeft een Legoland.
De allernieuwste Legoland ligt veel verder weg, nl. in Californië, Verenigde Staten.

BAKKERIJ HOLLAND

BELANGRIJK NIEUWS!!

Nu elke zondag open!!

van 08.30 tot 12.00 uur

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

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

www.bakkerij-holland.nl

WILLEMSEN verzekeringen

Gaico Willemsen en Henk Janssen

Wij regelen het graag voor u

Oude Molenweg 82, Nijmegen
(liggende in het verlengde van de Houtlaan, hoek Van Peltlaan)

t 024 377 79 35 | 024 355 01 89

www.willemsen-verzekeringen.nl

verzekeringen hypotheken financieringen

www.borgers-mode.nl
T. 024-3551983
St. Jacobslaan 202 Nijmegen

borgers mode

Dankzij u al 57 jaar, dichterbij dan u denkt..

Op al onze Winter- en Zomerjassen uit onze bestaande collectie

40% KORTING!

Te huur:

Kantoor + opslagruimte

Locatie: Heiweg 53, Nijmegen
(centraal gelegen in Nijmegen Zuid)

Inclusief gas, water en elektra
Prijs: € 450,00 vrij van btw
Telefoon: 06 50693734

De ruimte is een onderdeel van een bedrijfspand met meerdere ruimtes en het terrein is afgeschermd door middel van een hek.

Het te huren bestaat uit:
- kantoor/kantine +/- 16 m2
- keuken met toiletruimte +/- 9 m2
- opslagruimte +/- 54m2

Boven de kantoorruimte en de keuken bevind zich een vliering ± 25 m2, welke met een vaste trap bereikbaar is.

Optioneel is er een buitenterrein van circa 500 m2.

HSP Praktijk

PsyExperts

Voor spanningsklachten, angst, onzekerheid, leegte, relatieproblemen, rouw en verlies, eetproblematiek, burn-out, trauma, slapeloosheid, somberheid en hooggevoeligheid

Persoonlijke benadering.
Geen wachtlijst.
Vergoedingen via zorgverzekeraar.

PsyExperts.nl of hsppraktijk.nl
Newtonstraat 70 Nijmegen
06 - 42 30 56 56

Cafetaria/Pizzeria Alfood
sinds 12,5 jaar in goede handen

In 2005 heeft de familie Karacaoglu "Alfood" aan het plein van de St. Jacobslaan overgenomen. Met die aankoop werd een familietraditie voortgezet, want zowel elders in Nijmegen áls in de omgeving was destijds een aantal cafetaria's in het bezit van broers van deze familie.

De heer Erol Karacaoglu en zijn zoon Bülent werken nu dus al 12,5 jaar samen in Alfood, Bülent op de doordeweekse dagen, vader Erol in het weekeinde. Beiden vinden het belangrijk dat steeds één van hen aanwezig is, want een bekend gezicht geeft vertrouwen, zorgt voor een band met de klant en maakt het contact prettig en persoonlijk.

Om samen met de lezers van De Heistal het 12,5 jarig jubileum te vieren, krijgt u tegen inlevering van onderstaande bon 1 kapsalon naar keuze voor € 5,00 (i.p.v. € 7,00).

Met veel enthousiasme vertelt Bülent over de zaak:
Kwaliteit staat bij alles voorop! Alleen de beste producten en merken komen in aanmerking voor hun zaak en hij staat dan ook voor 100% achter alles wat zij maken en verkopen.
Daarnaast is **hygiëne** vanzelfsprekend: producten die voorbereid in de vitrines liggen, zijn zorgvuldig verpakt, de zelfgemaakte sausjes voor bij de kapsalon of döner in afgesloten bakjes en de hele omgeving is schoon, helder en geriefelijk. Links een aparte pizzahoek , de vitrine met alle snacks centraal en de ijs-hoek aan de rechterkant van de zaak.
De döner – van kalfsvlees – komt kant-en-klaar uit Duitsland van de firma Öztas en Bülent durft ook voor de kwaliteit van dit product garant te staan.
De Italiaanse Pizza, waarvoor ze zelf het deeg bereiden en die – afgebakken door vader, zoon óf hun ervaren pizzabakker - belegd wordt met de beste ingrediënten en zelfgemaakte sauzen volgens eigen recept, is een populair product.

En niet te vergeten de Kapsalon: friet shoarma of döner, met knoflook- of chilisaus, bedekt met gesmolten geraspte kaas, en een frisse salade! Een aanrader.

Mochten er dan nog gaatjes over zijn kan een milkshake of softijs ook de grootste snoepers tevredenstellen.

Alfood kent drie actiedagen: op maandag (bijna) alle pizza's voor € 6, op dinsdag (bijna alle) schotels voor € 7,00 en op woensdag is het voor € 4,00 dönerdag.
Het familiepakket bestaande uit een gezinszak friet + 6 kroketten of frikandellen is in een groot deel van Nijmegen bekend.

Op mijn vraag of bezoekers van het winkelplein ook voor een kop koffie of thee terecht kunnen, vertelt Bülent dat er over wordt nagedacht, om de ijshoek uit te breiden met koffie en thee.

Tekst: Carla Boves

St.Jacobslaan 432
6533 VX Nijmegen
024-351 05 78

OPENINGSTIJDEN
Dagelijks van 12.00 tot 22.00 uur.
Zondag van 14.00 tot 22.00 uur.

Woontrends 2018!

In tegenstelling tot de meer volwassen look in 2017 mag het dit jaar allemaal wat meer over de top. De volle warme kleuren mogen maximaal worden ingezet, maar wel chique. De felle sprekende kleuren in colorblocking zorgen voor een speelser en vrolijker beeld en donkerbruin is het nieuwe zwart. De planten blijven een hot item en hout en vintage zijn nog steeds niet passé. Net als vorig jaar zien we de positieve groei van de economie en het vertrouwen neemt weer toe. We durven meer en willen dit laten zien in onze interieurs. Ik neem je mee in onze beleving van de woontrends van 2018!

WOONTREND 1: NATURAL & NUDE

(Hout, rotan, warme terra steen tinten tot porselein roze huidskleuren, beige, heartwood, goud, velours, natuurlijke materialen)

Poederroze & Pink

Warme poederroze tinten in de stoffering en verfkleuren. Deze nude kleuren zijn roze en bruine tinten gemengd met veel of weinig witte verf. Combineer ze met semi-mat goud en army groen, dan krijg je een stoer effect.

Ton-sur-ton kleuren, dat houdt in dat je verschillende tinten combineert van één kleur. Combineer deze trend met de naturals van de natuur zoals hout en rotan, dat zorgt voor een rustige uitstraling.

Kleur van het jaar

Elk jaar kiezen trend- en kleurenexperts van Flexa samen met diverse deskundigen over de hele wereld dé kleur van het jaar. Dit jaar is dat HEARTWOOD, een warme, zachte, uitnodigende, volwassen, roze tint die ervoor zorgt dat je interieur helemaal tot rust komt. De kleur is een veelzijdige kleur waarmee je diverse sferen kan creëren zoals:

Heartwood met groen en goudtinten oogt stoer, de combi met blauwtinten zorgt voor rust in huis terwijl de combinatie met terracotta voor een intieme sfeer zorgt.

Terracotta & Cognac

Deze kleuren waren in 2017 al te zien, maar worden nu nog belangrijker. Dit is, in tegenstelling tot de vaak wat vrouwelijke poedertinten, een stoere aanvulling op ons interieur. Deze kleuren zijn duidelijk een stuk donkerder en dus intenser waardoor je meer intimiteit kan creëren. Denk hierbij aan warm oranje tot steenrode tinten. Het zijn altijd de echte kleuren van de natuurlijke materialen, zoals cognac van leer of terracotta van het keramiek.

WOONTREND 2: ZEAL BLUE

(Velours, metallic, night blue tot grijsblauw, denim, hout, mooie prints)

Indigo & Denim

De kleur van 2017 was Denim Drift van Flexa. Deze kleur wordt in 2018 nog meer aangevuld met blauwtinten zoals indigo. Een diepblauwe kleur die 's werelds oudste kleurstof is. Maar ook de grijzige denims en zeer verbleekte lichte blauwe spijkerstof, alles kan gecombineerd worden (ton-sur-ton).

De denimstof is een toegankelijke stof voor iedereen. We hebben allemaal wel een spijkerbroek of –rok in de kast liggen! Deze stof heeft een grote sympathieke waarde en kan net even voor een stoer accent zorgen. Dat we deze stof ook in ons interieur zullen terug zien, zal je dan niet verbazen.

Kobalt & Nachtblauw

Volle, intense, blauwe kleuren en niet meer alleen als stoffering of kleurvlak. Nee, met deze kleur worden complete ruimtes blauw geschilderd. Je moet het maar durven! Alle muren, alle kozijnen, het plafond en zelfs alle deuren in deze kleur te schilderen.

Nachtblauw is een intens diepe, bijna zwarte tint blauw die je ook in fluweel gaat tegenkomen. Ook wel koningsblauw genoemd. De diepe kleuren zie je ook in de aquarel prints. De perfecte aanvulling bij art-deco woningen met goudkleurige accessoires.

Kobalt is een volle, paarsblauwe tint. Deze kleuren zijn mooi, maar heftig en intens. We verwachten deze tint als een accent in een Scandinavische basis of als accent op een slaapkamer gecombineerd met denim terug te zien.

WOONTREND 3: DEEPGREEN & PLANTS

(Planten, velours, natuur, mos, camouflage, hout, edelstenen zoals smaragd, metallic mat)

Velours & Smaragd

Smaragd is een edelsteen. Deze stenen gaan we ook vaker als kleine, persoonlijke interieuraccessoires zien. Echt smaragdgroen is een luxe, diepe kleur. Mooi in combinatie met velours groen. Hierbij komt deze mooie, volle kleur het meest tot zijn recht. Door de vleug van de stof gaat de kleur als ware leven.

Zowel bij edelstenen (en gekleurd glas) als bij velours speelt licht een belangrijke rol in de kleurbeleving. Het wordt juist spannend en levendig als hierin dynamiek zit.

Deze kleur groen, gecombineerd met oker of shiny goud, zorgt voor een luxe en chique sfeer.

Vooral het gebruik van materialen zoals velours versterken deze look.

Mos & Grijsgroen

Dat planten ook in 2018 een niet weg te denken item zijn, is je denk ik wel duidelijk. De grote, exotische planten met mooie bladeren en de grijze vetplanten zal men vaker gaan combineren in plantencomposities. Deze grijze groentinten worden ook wel succulent genoemd. Mos is de nieuwkomer in het interieur en de tuin. Terwijl in Nederland mos nog te boek staat als onkruid, zal dit steeds vaker gebruikt worden in tuinen, bijvoorbeeld als wandpanelen. Houd er ook rekening mee dat we steeds meer van de pasteltinten vandaan gaan en dat de kleuren donkerder worden. De kleuren lopen steeds meer door over verschillende muren en zelfs over kozijnen en deuren of het plafond, net als bij de blauw trend.

Dus niet meer één muurtje een groen kleurtje geven, maar juist een hele ruimte groen maken. Een verzadiging in kleur.

WOONDTREND 4: COLORBLOCKING & FUN

(Felle en zachte kleuren, transparante materialen, future, geometrische vormen, the sky is the limit)

Contrast & Exotisch

In tegenstelling tot de bovengenoemde woontrends kan en mag hier alles.

De term 'less is more' kan je dus lekker links laten liggen!

Opvallend is de colorblocking, die is weer helemaal terug van weggeweest. Het houdt in dat er kleuren gecombineerd worden waarbij het contrast groot is. Zoals lime geel met het koele blauw of een variatie van vrolijke, felle kleuren. Het wordt echter ook gedaan met ton-sur -ton voor de rustige interieurs. De ananas- en flamingoprints maken plaats voor een nóg exotischer interieur met bloemen, planten, kunststof, franjes en feestelijke materialen. Dit gecombineerd met grafische prints op de muur of vloerkleden.

Deze kleurencombi's zien we meestal als de economie weer lekker draait en de positiviteit weer rijkelijk door onze aderen stroomt.

De Woontrends 2018 op een rij:

1. Mooie, volle, diepe kleuren uit de natuur zoals aubergine, terracotta, mosgroen en indigoblauw. Maar ook de zachte, roze tinten en nude.

2. Textiel met veel structuur en comfort zoals grove breiwerken, velours maar ook de trendy denimstof.

3. Natuurlijke materialen zoals aardewerk en veel planten, maar vooral meer hout.
   Dus haal de oude tafeltjes maar weer van zolder en schuur ze mooi even op.

4. Goud metalen en glitter accenten zorgen voor een spannend effect.

5. Retro & vintage blijven hot maar de jaren '50 en '60 maken langzaamaan plaats voor de vroege eighties.

6. Colorblocking met verschillende tinten uit één kleur of kleuren met veel contrast.

7. Gallery wall XL, misschien ken je ze wel. De IXXI, deze was al in opkomst in 2017 maar is nu meer dan ooit aanwezig.
   Of stel allerlei foto's, lijstjes en schilderijen samen, waardoor jouw persoonlijke gallery wall XL ontstaat.

Zorg jij voor iemand die ernstig ziek is? Zó kun je ook voor jezelf zorgen.

Als iemand van wie je houdt niet meer beter kan worden, voelt het vaak vanzelfsprekend om voor haar of hem te zorgen. Wie kan dat immers beter dan jij? Zorgen is een zware taak, en daarom zijn de mensen van Thuis Ondersteuning Laatste Levensfase er om jou kosteloos te ondersteunen op een manier die past bij wie jij bent.

Wie is er eigenlijk voor jóu?
Iemand bij staan die steeds een beetje gezondheid en welzijn moet inleveren is erg zwaar, je voelt je machteloos. Toch wil je graag zoveel mogelijk doen om zijn of haar laatste levensfase zo aangenaam mogelijk te maken. Hoewel niet iedereen zich in het woord 'mantelzorger' zal herkennen, zijn er veel mensen die de zware taak van zorgen voor een ander op zich nemen. Maar, wie zorgt er eigenlijk voor jou? Hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe meer een ander aan je heeft.

Kopje koffie
Thuis Ondersteuning Laatste Levensfase is een initiatief van Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg Nijmegen en van Hospice Bethlehem. Samen bundelen deze twee organisaties hun kennis en ervaring om mensen zo goed mogelijk te ondersteunen in de intensieve zorg voor een naaste die tot het laatst thuis wil blijven. Voor wie nu denkt 'die hulp heb ik niet nodig, ik kan het wel alleen', is het belangrijk om te weten dat veel mantelzorgers ernstig overbelast raken. Dat kan voorkomen worden als je tijdig hulp inschakelt. Jíj bepaalt wat je nodig hebt. Wil je gewoon eens een kopje koffie drinken met iemand die weet waar 'ie het over heeft? Kan. Wil je tijd om even bij te komen? Kan ook. Alle steun ontvang je thuis, in je eigen omgeving, op jouw moment.

Vincent zorgde tien jaar lang voor zijn moeder
Vincent Bökkerink is de coördinator van de thuisbegeleiders van Thuis Ondersteuning Laatste Levensfase en al 14 jaar actief in de palliatieve zorg. Hij is echter ook ervaringsdeskundige in de zorg voor zijn moeder. 'Tien jaar lang draaide mijn leven grotendeels om de zorg voor mijn moeder. Ik heb veel zorg afgehouden omdat ik het liefst alles zelf wilde doen. Dat heeft achteraf geleid tot een burn-out. Nu zie ik in dat ik bang was de regie kwijt te raken. Ik had in een vroeger stadium hulp moeten inschakelen. Toen was ik daar nog ontvankelijk voor, later niet meer. Waar ik het meest behoefte aan had gehad, was iemand die met me meedacht. Iemand met wie ik een vertrouwensband had en die samen met mij zocht naar mogelijkheden,' vertelt hij.

Vraag op tijd om steun
Nog te vaak onderschatten zorgers wat voor een zware taak ze volbrengen. Thuis Ondersteuning Laatste Levensfase heeft ervaring met mensen die er pas laat achter kwamen dat ze wel een helpende hand of luisterend oor hadden kunnen gebruiken. Dit kan leiden tot gevoelens van overspannenheid of depressie. En dat kun je nou net niet gebruiken in een situatie waarin je er wilt zijn voor jouw dierbare. Steun vragen is niet makkelijk, maar soms heel erg nodig. Denk ook aan jezelf, dan pas kun je er écht zijn voor anderen in hun laatste levensfase.

"Er is niemand die beter kan zorgen dan een mantelzorger. Maar je kunt het niet alleen."
Carel Veldhoven, huisarts.

Meer weten?
Voor ervaringen van andere mantelzorgers of meer informatie over TOLL, kijk op www.toll-nijmegen.nl of bel met coördinator Vincent Bökkerink, 06-20262247.

BELASTINGAANGIFTE?

Voor u kan het leuker en makkelijker!

schouten fiscaal

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

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

Dames opgelet!!!

Salon Sophia

Heeft een mooie Valentijns actie

Geldig voor de hele maand Februari!

Permanente Make-up:

Wenkbrauwen normaal 225 eur p.p.

Nu 350 euro voor 2 pers.

Eyeliner normaal 150 euro p.p.

Nu 250 euro voor 2 pers.

Salon Sophia

www.salonsophia.nl
Pieter Zeemanstraat 1a
6533 NZ Nijmegen
0638024381

Tip voor de heren; verras je moeder en je vrouw met deze valentijns actie!

MEDICATIEVEILIGHEID?
Hoe? Zo!
Nieuw medicijn? Uw apotheek adviseert u graag in een persoonlijk gesprek!

Zuider Apotheek Nijmegen

- **Wilt u per mail bericht ontvangen wanneer uw medicatie klaarstaat? Maak gebruik van deze nieuwe service door uw e-mailadres te mailen naar pr@zuiderapotheek.nl o.v.v. naam en geboortedatum.**
- **Maakt u al gebruik van de herhaalservice? Uw chronische medicatie staat iedere twee maanden voor u klaar. Door onze nieuwe e-mailservice ontvangt u bericht als het klaarstaat.**
- **Zijn er vragen/onduidelijkheden over de vergoeding van uw medicatie en/of hulpmiddelen in 2018?**
  Vraag het ons gerust!

Zuider Apotheek Jacobslaan, St. Jacobslaan 339, telefoon 3550300
Zuider Apotheek Hazenkamp, Vossenlaan 90, telefoon 3592535
Zuider Apotheek Malvert 51-33, telefoon 3443738
(Kijk op www.zuiderapotheek.nl voor nog meer locaties van de Zuider Apotheek.)

ACTIE
Woonhuisventilatie
Itho CVE ECO FAN
+
Draadloze zender
€ 194,99

vakhandel Janssen
sanitair • c.v. • elektro

itho daalderop
Climate for life

*Bespaar € 45,- tot € 65,- per jaar aan energiekosten

Heidebloemstraat 61
6533 SL Nijmegen

Tel: 024 - 350 28 30
Fax: 024 - 350 28 31

info@vakhandeljanssen.nl
www.vakhandeljanssen.nl

Uniek in Nijmegen: De Huiskamerstudio State of Zen
Yoga, Pilates, Meditatie & Massages. Allemaal in 1 studio!

Wil jij graag vaker een moment van rust ervaren? Meer tijd voor jezelf vrij maken?

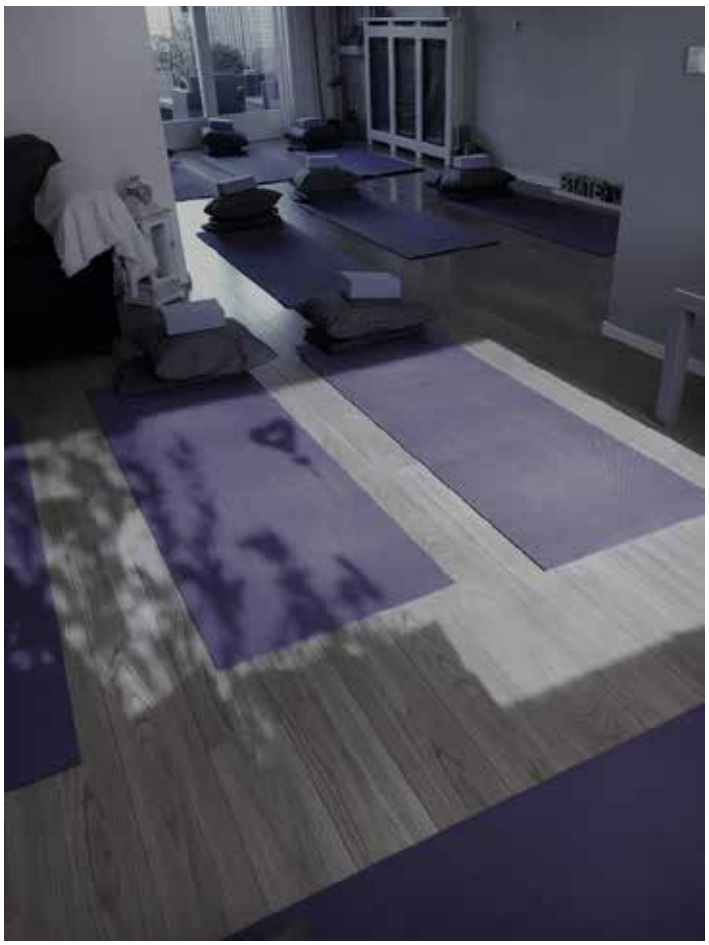
Wil je thuis komen bij jezelf? Kom dan eens thuis bij State of Zen.

Verscholen in onze rustige groene woonwijk Grootstal ligt de Huiskamerstudio; State of Zen.
Hier worden heel bewust in kleine groepen verschillende Yoga en Pilates lessen gegeven. Zo bieden ze persoonlijke begeleiding. Er kunnen maximaal 8 mensen deelnemen aan een les.

Ook kun je gebruik kan maken van privé lessen. Dan stemmen we de les helemaal op jou af. Maken een les- en stappenplan gebaseerd op jouw lichaam. Zodat jij het maximale uit je Yoga, Pilates beoefening kan halen.

Wat is het verschil tussen Yoga en Pilates wordt vaak gevraagd.

Pilates richt zich hoofdzakelijk op het trainen van je buikspieren, zodat die sterker worden en je rug beter ondersteunen. Door heel gecontroleerd de oefeningen uit te voeren merk je na een paar lessen al vooruitgang in de beheersing van de oefening en in de kracht van je spieren.



State of Zen

Yoga – Pilates – Meditatie – Massage

www.state-of-zen.nl

Yoga richt zich op de body-mind connectie. Door met het lichaam te werken verstilt de geest. Want als je bewust en intensief bezig bent met diverse houdingen is er weinig tijd om na te denken.

In deze tijd van veel zitten en weinig beweging, zijn Pilates & Yoga echt een Must voor lichaam en geest.

Er is een klein team van gediplomeerde docenten die hart hebben voor Yoga, Pilates, Meditatie en Massage. Die zich gespecialiseerd hebben in deze vakken en elke dag nog bijleren.
Die perse willen werken in kleine groepen zodat ze jou alle aandacht kunnen geven.

Zodat jij je fysiek en mentaal kunt ontwikkelen. Daar worden wij blij van. Dat is onze missie.

Ook de massages bij State of Zen zijn een aanrader. Van tafel- tot stoelmassages, voor particulieren of bedrijven. Bij State of Zen zijn er veel mogelijkheden.

Je kunt lessen en massages flexibel inplannen. Via het handige online systeem kun je jouw abonnement zelf bepalen en meteen je les/massage in plannen.
En ervaar waar State of Zen voor staat.

Met meer dan 15 lessen per week is er keuze genoeg. Is je interesse gewekt? Neem snel contact op of boek meteen een proefles in.
Dat kan gemakkelijk via
www.momoyoga.nl/state-of-zen

In Maart bestaan we 1 jaar!
Daarom geven we 1 gratis proefles p.p. weg

WINTERFAIR GROOTSTAL / HATERTSE HEI 2017

Dit jaar was het de tweede keer dat de Winterfair voor en door bewoners werd georganiseerd.

In april begonnen we met vergaderen. We begonnen met een beperkte groep mensen, maar gelukkig kwamen er mensen bij. Jos van Gelder (ook bekend als fotograaf van de Heistal), Raymond Megens (ook bekend van Party Service Megens) en in september sloten er 6 CMV studenten van de HAN aan.

De avond ervoor zagen we de bui al hangen: Het begon te sneeuwen! En dat zou zo ook doorgaan...
Raymond was als eerste op het terrein van de Schakel en waar we al bang voor waren moest ook gebeuren... sneeuw ruimen!
8.00 uur was iedereen aanwezig en na een kop koffie werden overal sneeuwruimers vandaan gehaald (bedankt lieve overburen en de Jumbo voor het lenen). Daarna konden we gaan bouwen.

14.00 uur: Winterfair Grootstal Hatertse Hei tweede editie kon van start gaan!
Wat was het druk! Wat een succes! De bezoekers waren erg enthousiast!
We hadden een echte kerstman met kerstelf die snoepjes uitdeelde aan de kinderen en ook de prijzen bepaald hebben voor de kramen.
Er konden vele prijzen gewonnen worden bij de loterij en bij het spel, ook de kramen hebben prijzen gewonnen.
Er waren optredens voor en door jong en oud.
Lekkere hapjes, warme chocomelk (met slagroom) en glühwein die na 2 uur al uitverkocht was (dus weer bijgehaald).
Een echte verlichte ladderwagen en een brandveiligheids wagen (dankzij Raymond Megens). Deze laatste wagen deed het erg goed bij de kinderen.
De kramen zagen er erg leuk uit met het dakje en de verlichting en alles was binnen en buiten heel erg leuk versierd.
En ook niet onbelangrijk; een erg leuk aanbod bij de kramen! Kortom, het was weer een groot succes!
Enkele reacties van bezoekers:

- Erg gezellig
- Zeer goed georganiseerd
- Leuke kramen
- Brandveiligheid Wagen en verlichte ladderwagen super!
- Alles heel erg leuk opgezet
- Leuke optredens
- Fijn dat de sneeuw weggehaald was
- Mooi versierd
- Goed dat de loterij nu verdeeld was

Deze Winterfair is mede mogelijk gemaakt door iedereen op bijgaand e foto van het sponsorbord.
WIJ DANKEN ALLE SPONSOREN VOOR HUN BIJDRAGE AAN DEZE WINTERFAIR. ZONDER JULLIE JULLIE WAS DEZE WINTERFAIR NIET MOGELIJK GEWEEST!

Namens het organisatieteam,
Daniella van Onzenoort

Beste buurtbewoners

Sinds 2011 zijn wij als Zeeverkennersgroep de Batavieren gevestigd in Grootstal op de Grootstalselaan 13. Het leek mij een goed begin van 2018 om ons eindelijk eens voor te stellen door een stukje te schrijven voor jullie wijkkrant.

Even voorstellen:
Wij bestaan als waterscoutinggroep inmiddels al 72 jaar. Begin 2011 verhuisde wij van de oude locatie aan de Nijmeegse bosweg naar ons nieuwe onderkomen aan de Grootstalselaan 13. Dit gebouw was vrijgekomen omdat scouting Grootstal haar deuren helaas moest sluiten. En ons gebouw aan de bosweg was in dermate slechte staat dat dit helemaal opnieuw moest worden opgebouwd. Wij waren dan ook zeer tevreden met het voorstel van de gemeente om de blokhut in Grootstal te mogen betrekken. In 2014 hebben we er een loods gerealiseerd die in de winter geschikt is om onze zeilboten te onderhouden zodat er alweer vroeg in het voorjaar gezeild kan worden met de lelievletten.

We zijn een groep met veel enthousiaste vrijwilligers die elke week een mooi en uitdagend programma neer zet voor de ruim 50 jeugdleden die bij onze scoutinggroep horen. De jeugdleden komen uit Grootstal maar ook uit omliggende wijken, Lent, Leuth, Beek,Ubbergen dus zeer gevarieerd. Elke week mogen zij zich vermaken met kampvuur, speurtochten, spellen in het bos en zodra het in het voorjaar kan zeilen op de Mookerplas in Middelaar.

Wanneer komt u ons tegen:
Wellicht heeft u ons in 2017 wel ergens in de wijk gezien. Soms worden er spellen in de wijk georganiseerd voor onze leden al is de natuur die er om Grootstal heen ligt ook een fijne plek om leuke programma's te organiseren.
Het was in 2017 heel verrassend dat een aantal wijkbewoners ons hadden uitgekozen om mee te klussen bij onze NL doet activiteit. Naar aanleiding daarvan is er een mooi initiatief ontstaan voor een gezamenlijke barbecue met de WijKringen.
In 2017 zijn we succesvol gestart met een tweedehands kinderkleding en speelgoed beurs 'Het Speelkleed'. Op 8 april 2018 verkopen wij weer kinderkleding en speelgoed waarbij een klein deel van de winst voor onze scoutinggroep is. De rest van de winst gaat naar de eigenaar. Hiermee proberen we op een relatief makkelijke manier goede (kinder)spullen nog een fijn tweede leven te geven waarbij het milieu ook weer een beetje gespaard wordt. Dit is misschien een tip voor gezinnen uit Grootstal die nog goed verkoopbare kinderkleding of speelgoed heeft liggen. Of gezinnen die voor een leuk prijsje weer een nieuwe aanvulling heeft voor de kinderen.
Tijdens de AH sportweken hebben we bij de AH aan de St Jacobslaan op twee woensdag middagen kinderen vermaakt met pionieren met bamboe en met zeilbootjes maken terwijl de ouders boodschappen gingen doen. Het was een leuke activiteit om kennis te maken. En dit gold voor beide kanten. Er zijn toen ook mooie herinneringen opgehaald door ouderen die zelf een scouting verleden hebben gehad. Mooi om te horen hoe scouting verbind.
Als scoutinggroep helpen we ook mee aan andere initiatieven zoals onder andere de Lentewandeltocht dit jaar op 24 en 25 maart, waarbij veel van onze vrijwilligers helpen om de wandelaars een prettige wandeling te laten maken in en rond het mooie Nijmegen.
U heeft ons dit jaar ook aan de deur gezien voor onze financiële actie waarmee u onze scoutinggroep goed gesteund heeft. Onze dank daarvoor!

Ik ben heel benieuwd waar 2018 ons naartoe gaat brengen en met welke bewoners uit Grootstal we dan weer kennis mogen maken. Het is fijn om na een aantal jaar in Grootstal te mogen zitten bewoners beter te leren kennen en contacten te hebben. Het is hier fijn vertoeven voor ons als scoutinggroep.

Natuurlijk wensen wij van Zeeverkennersgroep de Bataveren alle bewoners alle goeds toe voor 2018! (ook al komt deze wens pas in februari bij de lezers aan). Wij gaan er weer een uitdagend scoutingjaar van maken met veel mooie momenten!

Open opkomst bij Zeeverkennersgroep de Batavieren

Op 24 februari 2018 houdt ZV de Batavieren een open opkomst. Voor de Bevers (4 tot 7 jaar) is dit van 10.30 tot 12.00 uur, en voor de Welpen (7 tot 11 jaar) van 14.00 tot 17.00 uur. Iedereen is van harte welkom bij de blokhut op Grootstalselaan 13 in Nijmegen om een keertje mee te doen.
Het belooft een leuke middag vol avontuur te worden! Wat we precies gaan doen houden we nog even geheim, maar we kunnen wel verklappen dat er een kabelbaan in voorkomt… Ook je vriendjes en vriendinnetjes zijn van harte welkom om een kijkje te komen nemen bij onze scoutinggroep.
Voor de ouders/verzorgers: u kunt uw kind rond 10.30 uur brengen en om 12.00 uur weer ophalen (voor de Bevers, van 4 tot 7 jaar). Voor de Welpen, van 7 tot 11 jaar, is de open opkomst van 14.00 tot 17.00 uur.
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Jens Deelen (jens@batavieren.com, Welpen) of Ursula ten Have (ursula@batavieren.com, Bevers). Meer informatie over onze groep is te vinden op www.batavieren.com. Aanmelden is niet nodig!

Theo van Brenk

Cafetaria

van Peltlaan 197
6533 ZE Nijmegen
Tel. (024) 356 79 53
www.cafetariavanbrenk.nl

Openingstijden:

maandag	gesloten
dinsdag	12.00 - 22:00
woensdag	12:00 - 22:00
donderdag	12:00 - 22:00
vrijdag	12:00 - 22:00
zaterdag	12:00 - 22:00
zondag	14:00 - 22:00

like ons op facebook

Pas op voor smoesjes aan de deur

- Geloof niet alles wat mensen tegen u zeggen. Oplichters vertellen vaak mooie of juist heel zielige verhalen. Ze willen bellen, hebben geld nodig of willen u iets geven. Of ze zeggen dat ze bij een bank of de thuiszorg werken. Medewerkers van dit soort bedrijven komen nooit zomaar langs, zij maken vooraf een afspraak. Kijk door het raam of deurspion wie er voor de deur staat. Gebruik eventueel een kierstandhouder of intercom. Vertrouwt u het niet? Bel dan 112.
- Vraag altijd naar een legitimatiebewijs. Ook als iemand zegt van de gemeente, een bedrijf of instelling te zijn. Bel eventueel naar het bedrijf of de instantie om te controleren of het verhaal klopt, maar zorg dat de deur gesloten is. Heeft iemand geen legitimatiebewijs bij zich, maak dan een nieuwe afspraak. Zorg eventueel dat er een familielid of bekende bij is. Vertrouwt u het niet? Bel dan 112.
- Laat nooit mensen uw huis binnen. Om aan buit te komen maken sommige dieven gebruik van geweld. Raak dan niet in paniek. Blijf altijd rustig en probeer met praten de man of vrouw naar buiten te krijgen. Kijk goed naar de man of vrouw en probeer te onthouden hoe hij of zij eruitziet. Is de dief de deur uit, kijk door het raam waar hij of zij heen loopt. Bel direct 112 en vertel uw verhaal.
- Loop nooit met iemand mee naar buiten. Vaak komen dieven met z'n tweeën. De ene persoon maakt een praatje met u, terwijl de andere uw huis binnensluipt om uw spullen te stelen.
- Doe uw achterdeur op slot als u alleen thuis bent. Soms komt iemand via de achterdeur uw huis binnen om uw spullen te stelen.
- Geef nooit uw bankpas en/of pincode. Niet in persoon, niet telefonisch. Bankmedewerkers, politie of instanties vragen daar niet naar.

14066

«waakzaam en dienstbaar»

POLITIE

Ik woon tegenover een mooi stukje groen, waar nu veel over gesproken wordt, omdat er plannen zijn om er te bouwen. Achter mijn huis heb ik een heerlijk tuintje, waar de bomen in de zomer veel verkoeling geven.

Ik woon er al 20 jaar met plezier. Eerst met 3 kinderen, maar die zijn inmiddels het huis uit. De buurt wordt wel rommeliger en jammer genoeg worden veel open stukken groen dichtbebouwd. Ik vind open stukken met "niets" heel belangrijk.

Ben werkzaam als mantelzorger en koster. Ik organiseer samen met een groep lezingen over transmissie meditatie en het bestaan van geestelijk vergevorderde mensen die Meesters van Wijsheid genoemd worden. Daarnaast zing ik bachcantates, doe ik groepsmeditatie en tuinier ik graag en ook muziek maken en speksteen bewerken. Als ik ga wandelen doe ik dat graag in de Elshof, achter het Kandinskycollege. Dat is lekker dichtbij.

Mijn wens is een schone omgeving voor iedereen, zonder fijnstof.

En ik geef het stokje door aan… Marlies van Elferen

En ik geef het stokje door aan.....!

deze keer: Catie te Dorsthorst

Een rubriek waarbij iemand uit de buurt zichzelf voorstelt en daarna het stokje doorgeeft aan een andere buurtbewoner.

Marijke Vos reikt kwaliteitslabel sociaal werk uit aan Sterker sociaal werk

Op woensdag 13 december ontving Sterker sociaal werk het Kwaliteitslabel Sociaal Werk uit handen van Marijke Vos (bestuurder van de brancheorganisatie Sociaal Werk Nederland). Sterker is de vierde organisatie die het kersverse certificeringstraject van het Kwaliteitslabel Sociaal Werk met succes doorlopen heeft. Sterker is daarmee een van de pioniers van het nieuwe kwaliteitslabel.

sterker
sociaal werk
Swon en NIM zijn samen

Vakmanschap en betekenis voor cliënten

Sterker sociaal werk is een nieuwe organisatie in de regio Nijmegen, dit jaar voortgekomen uit de fusie tussen Swon het seniorennetwerk en NIM Maatschappelijk Werk. Sterker wilde zo snel mogelijk na de fusie de kwaliteit van haar dienstverlening opnieuw extern laten toetsen.

Bestuurder Arie de Vries: *'Sterker sociaal werk vindt professioneel handelen belangrijk en is continu bezig om de kwaliteit van haar dienstverlening te verbeteren. Een onafhankelijk kwaliteitslabel vinden we daarbij belangrijk. En dan vooral een label dat echt iets zegt over de professionaliteit binnen ons vak. Zowel Swon als NIM waren al gecertificeerd met het HKZ-label. Het kwaliteitslabel van Sociaal Werk Nederland sluit beter aan bij het werk dat Sterker dagelijks doet en het spreekt de taal van de branche. Toetsing op vakmanschap, professionaliteit, goede dienstverlening, organisatie en bestuur vinden we belangrijker dan toetsing op procedures en werkprocessen. Dit label gaat echt over ons vak, over wat ons werk betekent voor onze clienten en over hoe we blijven leren en goed besturen. Daarmee is dit een betekenisvol label.'*

Twee auditoren van Lloyd's Register voerden gedurende drie dagen auditgesprokken met medewerkers uit de hele breedte van de organisatie, waaronder ook vrijwilligers. De auditoren waren zeer te spreken over de betrokkenheid en de professionaliteit van zowel professionals als vrijwilligers. Zij constateerden dat Sterker sociaal werk diensten levert die er aantoonbaar toe doen voor de cliënten. De auditoren constateerden tevens dat de organisatie op orde is, ook in een periode waarin de implementatie van de fusie nog in volle gang is. Daarnaast hadden zij complimenten voor de kwaliteit van de diensten die binnen de audit besproken zijn.

De kwaliteitsnormen zijn opgesteld in samenwerking met leden van de brancheorganisatie.

Marijke Vos (voorzitter Sociaal Werk Nederland) reikte het label uit. *'De impact van sociaal werk staat of valt met de kwaliteit van de professionals en de organisatie: doe je het goede? Al twee jaar geleden zag NIM (nu 'Sterker sociaal werk') dat je scherp moet blijven en als lerende organisatie steeds moet kunnen inspelen op de veranderende vraag van de samenleving. Dat Sterker sociaal werk succesvol het certificeringstraject doorlopen heeft, bevestigt dat deze organisatie aansluit bij wat de buurten en bewoners nodig hebben.'*

Sterker sociaal werk heeft zich sterk gemaakt voor de ontwikkeling van dit nieuwe kwaliteitslabel in de branche. In dit filmpje vertellen Thijs Knoeff, manager bij Sterker sociaal werk, en Peter van Lieshout, voorzitter raad van toezicht Kwaliteitslabel Sociaal Werk, waarom het Kwaliteitslabel Sociaal Werk meerwaarde biedt voor sociaalwerkorganisaties.

MULTIDAG
Nijmegen - Oss - 's-Gravenhage
Arnhem - Utrecht - Nissewaard

CULTUURSENSITIEVE ZORG

VACATURE / GEVRAAGD

VRIJWILLIGERS

Hatertseweg 813 - 6535 ZS Nijmegen
Van Hogendorpstraat 132 - 6535 VC Nijmegen
t 024-7370104 / 6758715 / 7370069
e hatert@multidag.org - **i** www.multidag.org

HAIR & MORE

Openingstijden
Maandag: Gesloten
Dinsdag: 09.00 – 18.00 uur
Woensdag: 09.00 – 18.00 uur
Donderdag: 09.00 – 18.00 uur
Vrijdag: 09.00 – 18.00 uur
Zaterdag: 09.00 – 17.00 uur

Van Peltlaan 301
6533 ZK Nijmegen
024-355 71 81
info@kapsalonhairenmore.nl

Reflexologie

www.saskiaschrader.nl

Erkend
Natuurgeneeskundige
Lid LVNG

Drs. Saskia Schrader
Galvanistraat 39
6533 DV Nijmegen
tel: 024 356 57 76
e-mail:
saskiaschrader@hotmail.com

Unieke Huiskamer Studio

State of Zen

Yoga – Pilates – Meditatie – Massage
1 proefles cadeau in maart 2018
www.state-of-zen.nl

Fietsenmaker Grootstal

WWW.FIETSENMAKERGROOTSTAL.NL

Heidebloemstraat 53
6533SL Nijmegen
024-7633792 06-31681176
info@fietsenmakergrootstal.nl
gratis haal & breng service

GRATIS HAAL & BRENG SERVICE IN NIJMEGEN

PLAN UW REPARATIE IN OP
WWW.FIETSENMAKERGROOTSTAL.NL

Tegen inlevering van deze bon

MAAK UW FIETS ONTPLATBAAR
NOOIT MEER EEN LEKKE BAND!

Buitenband Ontplatbaar €39,50 + Gratis Binnenband
(exclusief montage a €15,00)

Tegen inlevering van deze bon

CST

Studenten aktie
Buitenband + binnenband
geen €36,00 maar €32,50
all-in!

Tegen inlevering van deze bon

Nieuw slot nodig?
10% korting op alle sloten!

Stap naar nog beter afgestemde patiëntenzorg

Huisartsenpost en Zorgcentrale ZZG zorggroep samen onder één dak

CIHN | COÖPERATIE INTEGRALE HUISARTSENZORG NIJMEGEN

De Zorgcentrale van ZZG zorggroep en Huisartsenposten Nijmegen en Boxmeer gaan nauwer samenwerken. De zorgcentrale is haar werkzaamheden gestart vanuit een nieuwe locatie: de huisartsenpost in Nijmegen. Op 29 augustus ondertekenden beide partijen de samenwerkingsovereenkomst. Een voor Nederland unieke stap, met als doel de zorgverlening aan de inwoners van Zuid-Gelderland nog beter af te stemmen en in samenspraak doeltreffender te laten verlopen.

Elkaar versterken

Huisartsen en zorgprofessionals van ZZG zorggroep werken al sinds jaar en dag samen aan goede en passende zorg voor de inwoners van Zuid-Gelderland. En dat werkt; ze versterken elkaar. Door letterlijk samen onder één dak te gaan wonen, verbetert de bereikbaarheid en de samenwerking tussen huisartsenzorg en professionals werkzaam in de zorg bij mensen thuis in de avonden, nachten en weekenden. De juiste zorg, door de juiste zorgprofessional, op het juiste moment.

Belang van integrale aanpak complexere zorgvragen

De zorgvragen van patiënten worden steeds complexer. Om deze complexere vraag te kunnen beantwoorden zijn er steeds vaker meerdere disciplines nodig, met een integrale aanpak. (Wijk)verpleegkundigen, doktersassistenten, huisartsen, verpleegkundig specialisten, gespecialiseerd verpleegkundigen, specialisten ouderengeneeskunde en bureau crisis toewijzing intramuraal (BCI) werken nauw samen. Op maat en situatie-afhankelijk stemmen ze af wie welke zorg levert op welk moment. Daar wordt de patiënt uiteindelijk beter van.

Cursus lezen, schrijven en werken met de computer

Vind je sommige brieven en formulieren ook zo ingewikkeld? Is met de computer werken wel eens lastig voor jou? Je bent niet de enige. Veel mensen hebben hier moeite mee. Maar je bent nooit te oud om te leren. Ook jij kunt (beter) leren computeren, lezen en schrijven. In de cursus van ROC Nijmegen leer je in je eigen tempo, in een kleine groep. Je oefent met wat jij wilt leren: taal, maar ook rekenen en omgaan met de computer.
Cursisten zijn enthousiast: 'Ik ben veel zelfstandiger geworden, ik kan nu zelf formulieren invullen, e-mailen en een sollicitatiebrief schrijven', 'Gezellige groep en goede docent'. 'Ik was altijd smoesjes aan het verzinnen. Nu sta ik te kijken van mezelf.'
De cursus is elke dinsdagmorgen van 9 tot 12 uur, of elke maandagmiddag van 1 tot 4 Uur, Marterstraat 45 Nijmegen. De cursus kost 45 Euro per jaar.
Wil je meer weten of je aanmelden? Je kunt gewoon bellen: 024-890 4024.

VPTZ en THUIS STERVEN

Wat is de VPTZ?

De VPTZ is een landelijke vrijwilligersorganisatie voor hulp aan ernstig zieke mensen in de laatste fase van hun leven. De vrijwilligers bieden onbetaald maar niet vrijblijvend, ondersteuning aan de zieke en hun mantelzorgers.

De VPTZ is regionaal georganiseerd. De dagelijkse leiding is in handen van de coördinatoren. Zij regelen de hulpinzet en begeleiden de vrijwilligers. Ze werken nauw samen met de professionele hulpverleners in de regio.

Zo zijn er binnen deze regio de stichting VPTZ Nijmegen en de stichting VPTZ Heumen, Malden, Mook, Groesbeek en de Vereniging Zuid Gelderland.

Zij hebben besloten om vanaf 1 januari 2018 samen verder te gaan als één stichting: VPTZ Thuis Sterven Rijk van Nijmegen.

De laatste 2 jaar werkten de coördinatoren al veel samen en namen zij tijdens de vakantie periode voor elkaar waar. Ook de vrijwilligers van beide stichtingen volgden samen scholingen en werden incidenteel aan de andere stichting uitgeleend.

Er is voor gekozen de krachten te bundelen onder 1 bestuur met maar één doel, het mogelijk blijven maken om de zieke thuis te kunnen laten sterven.
Voor meer informatie ga naar onze website www.vptzthuisstervenrijkvannijmegen.nl

VPTZ THUIS STERVEN
Rijk van Nijmegen

Welkom in de bieb

De Nationale Voorleesdagen

Lees jij je kind al voor? In januari is het weer tijd voor de Nationale Voorleesdagen. Maar voorlezen kan natuurlijk op elk moment.

Voorlezen is leuk, maar ook erg belangrijk voor de taalontwikkeling. Woordenschat, spelling maar ook algemene ontwikkeling. Wanneer je als baby of kleuter al voorgelezen wordt, heb je vaak een betere start op de basisschool.

Maar wat ga je dan voorlezen? Er zijn steeds meer prentenboeken over allemaal herkenbare onderwerpen. De mooiste prenten-boeken van 2018 zijn opgenomen in de prentenboek top 10.

Gratis lid
Tijdens de Nationale Voorleesdagen van 24 januari tot 3 februari kunnen kinderen tot 7 jaar gratis lid worden van de Bibliotheek Gelderland Zuid. Voor elke keer weer nieuwe verhalen om voor te lezen!

Zet 24 januari vast in je agenda, want dan is de start van de Nationale Voorleesdagen in Bibliotheek Hatert, met een gezellig voorlees-'ontbijt'. Van 9.30 tot 10.30 uur serveert de bibliotheek verhaaltjes, maar ook iets lekkers om te knabbelen.
Kijk voor meer informatie op **obgz.nl/ nationalevoorleesdagen**.

Prentenboek top 10

- **Alberts boom,** Jenni Desmond
- **Antonia,** Anke de Vries & Piet Grobler
- **De kusjes-krokodil,** Jozua Douglas & Loes Riphagen
- **Gewoon zoals je bent,** Jonny Lambert
- **Ik ben bij de dinosaurussen geweest,** Edward van de Vendel & Floor de Goede
- **Mmm... een taart!,** Susanne Strasster
- **Mijn potje,** Anita Bijsterbosch
- **Nog even mijn haartjes wassen,** Jörg Mühle
- **Slaap maar fijn, bouwterrein,** Sherri Duskey Rinker & Tom Lichtenfeld
- **Ssst! De tijger slaapt,** Britta Teckentrup

Kindercolleges in bibliotheken

Op 26 oktober was er een gezellig kindercollege in de Hatertse bibliotheek. Geondheidswetenschapper Joan Luites maakte samen met de aanwezige kinderen een reisje langs de organen in je lichaam. Want wat gebeurt er allemaal precies met de boterhammen of snoepjes die je in je mond stopt?

De gratis kindercolleges voor nieuwsgierige kinderen worden gegeven in veel bibliotheken van de Bibliotheek Gelderland Zuid.

Op 21 februari van 15.30 tot 16.30 uur is er weer een kindercollege in Bibliotheek Hatert. Bij dit kindercollege blijf je niet stilzitten. Want kickbokstrainer Abdelmajid van de Veen uit Hatert komt je leren kickboksen! Goed voor je conditie, zelfvertrouwen én zelfbeheersing. Iedereen is welkom. Van beginners tot kinderen die al wel eens een vechtsport hebben uitgeprobeerd. Wil je zeker zijn van een plaatsje? Meld je dan aan via **hatert@obgz.nl**, en zet hem vast in je agenda.

Kijk voor alle kindercolleges in de bibliotheken van de Bibliotheek Gelderland Zuid op **www.obgz.nl/kindercolleges**.

Openingstijden

de Bibliotheek Hatert		**de Bibliotheek Muntweg**	
maandag	13.00 - 17.00 uur	maandag	14.00 - 18.00 uur
dinsdag	gesloten	dinsdag	14.00 - 18.00 uur
woensdag	11.00 - 17.00 uur	woensdag	14.00 - 18.00 uur
donderdag	13.00 - 17.00 uur	donderdag	14.00 - 18.00 uur
vrijdag	13.00 - 17.00 uur	vrijdag	14.00 - 18.00 uur
zaterdag	gesloten	zaterdag	11.00 - 16.00 uur
zondag	gesloten	zondag	gesloten

Couwenbergstraat 20
6535 RZ Nijmegen
E hatert@obgz.nl

Muntweg 207
6532 TH Nijmegen
E muntweg@obgz.nl

T 024 - 327 49 11 • bieb024 • bibliotheekgelderlandzuid

Bibliotheek Hatert is in de kerstvakante gesloten van 25 december tot en met 1 januari 2018. Bibliotheek Muntweg is gesloten op 25 en 26 december en 1 januari 2018.

Lourdeskerk
Hatertseweg 111
6533 AD Nijmegen
024 355 36 30
email:
parochiecentrum@h3eenheid.nl
secretariaat: Hatertseweg 111
6533 AD Nijmegen 024 355 36 30
ma. t/m vrij. van 9:00 tot 12:30 uur.
In dringende gevallen: 06 221 867 45

Diensten in het weekend:
Zondag 11.30 uur.
Op zaterdag is de viering om 17.30 uur in de Kruispuntkerk aan de van Hogendorpstraat.

Voor de doordeweekse vieringen kunt u terecht in de Groenestraatkerk op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag om 09.00 uur.

Protestante Gemeente
Sectie Stad
Maranathakerk
tel. 024 355 45 20
Mobiel 06 38 83 99 93

Kerk: Steenbokstraat 86, Nijmegen
Kerkdienst:
zondag 9.30 uur.
Pastores: Ds Peter van der Vange, tel. 024 324 15 96
Ds Henk Gols, tel. 024 324 23 75
Ds P. Oosterhoff
Diensten:
Na de diensten is er gelegenheid tot koffiedrinken. U bent van harte welkom!

Pinkstergemeente Jozua

Erediensten: Zondag 10:30
Zaal : Aula Het Rijks voorheen Kandinsky college Hatertseweg 404 Nijmegen
Info : Nick Selders 0485 540891
Tevens crèche en kindernevendiensten t/m 12 jaar
Website : www.jozua.info

Buurtcentrum DE MIX voor iedereen

Krekelstraat 12
Openingstijden: alleen tijdens activiteiten
Beheerder: Nick Jansen
E-mail: demix@nijmegen.nl

Open inloop Tandem Talentenhuis:
maandag en donderdag van 18.00 - 21.00.
Er vinden tijdens de inloop regelmatig workshops plaats gericht op interesseontdekking en talentontwikkeling
18.00-19.30 inloop leeftijd 13-
19.30-21.00 inloop leeftijd 13+

Jongerenwerkers Niels en Anouk
e-mail: n.goezinne@tandemwelzijn.nl 06-20223277
e-mail: a.menlibar@tandemwelzijn.nl 06-19136289

Ambulant Kinderwerker Bianca
e-mail: b.bolwerk@tandemwelzijn.nl 06-30612243

Daarnaast zijn er een aantal moestuinen. Meer informatie hierover?
Mail naar: gftdemix@gmail.com

Activiteitenagenda:

Ma:
11.30-12.30 sportservice - Body Shape
14.30-16.00 – meidenclub groep 6, 7 en 8
18.00-21.00 Open inloop Tandem Talentenhuis

Di:
19.00-22.00 Creatief Schilderclub de Mix

Wo:
19.00-21.00 Baraden Percussie Djembé

Do:
18.00-21.00 Open inloop Tandem Talentenhuis

Grootstal en Hatertse Hei kunnen weer makkelijker CWZ bereiken

Met vreugde vernamen wij als wijkraad Grootstal dat de buslijnen 13 en 15 vanaf 10 december weer over de Slotemaker de Bruïneweg en de Hatertseweg gaan rijden.
Na veel klachten uit de wijk van met name senioren die nu niet zo makkelijk meer naar het CWZ konden reizen zijn we gezamenlijk opgetrokken om de bussen terug te krijgen.
Namens Gerard, Greet, Ton en Jean Paul werd de politiek in Nijmegen ingeschakeld en die waren al op de hoogte omdat Jean Paul bij Stadspartij DNF actief is en er al een grote vertegenwoordiging van wijkbewoners op een inspraakavond aanwezig waren geweest. De wethouder snapte het probleem maar zei tegelijkertijd dat het geen aangelegenheid van de gemeente Nijmegen was maar van de Provincie Gelderland.
Dus hebben we het maar hogerop gezocht en contact gezocht met de provincie, die stonden niet enthousiast te trappelen toen ze ons voorstel hoorde. Het plan om minder bussen over de Slotemaker de Bruïneweg te laten rijden omdat er daar ook wel heel veel rijden was hun insteek maar over de gevolgen voor veel senioren was duidelijk niet nagedacht. Maar na langdurig over en weer gemail gingen ze toch overstag.
Daarom zie je eendracht maakt macht en schroom dus niet om bij de Wijkraad Grootstal aan te kloppen, wij willen er zijn voor de buurtbewoners als er kwesties leven.
Wij weten dat de nieuwbouwplannen achter basisschool De Kleine Wereld voor veel onrust zorgt in de wijk.
Wij proberen hier ook ons sterk te maken dat er zoveel mogelijk groen behouden blijft in samenwerking met Grootstal Groen.

Met vriendelijke groeten
Gerard, Greet,Ton, Jean Paul
Wijkraad Grootstal

Archimedesstraat 9, tel. 024 356 65 20

E-mail: deschakel@nijmegen.nl

Clustermanager: Marloes Peters / E-mail: m17.peters@nijmegen.nl

Senior beheerder: Dick Speijdel / E-mail: d.speijdel@nijmegen.nl

Beheer: Hafida Benhaddi, Marije de Haan, Nick Jansen en Lizette Hock

Openingstijden "De Schakel":

Maandag t/m donderdag: 08.30 - 17.00 uur / 18.30 - 23.00 uur

Vrijdag: 08.30 - 13.00 uur / 18.30 - 23.00 uur

Maandag
12.00 u. Tai Ji
13.30 u. Gym 55 + S. & R.
13.30 u. Bridgeclub
19.00 u. AV. groep Nijmegen (2x per maand)
19.00 u. Biljartver. 'De Schakels'
19.30 u. Sjoelver. SIOS

Dinsdag
09.00 u. Trimclub 'NS'
10.00 u. Koffie-inloop De Schakel, voor en door wijkbewoners
13.00 u. Burenclub nooit gedagt (1 x per maand)
13.30 u. Bridgeclub Moenen
14.00 u. Schildersgroep De Schakel
19.00 u. Stichting wereldkinderen
19.30 u. V.N.F
20.00 u Gemengd koor Cantemus

Woensdag
08.45 u. Trombosedienst
09.00 u. HOJO Trimclub dames
10.30 u. Nijmeegs Senioren Orkest
13.30 u. Hobbyclub Creatief '92
13.30 u. Bridgeclub Woan
14.00 u. Dansoefening
19.00 u. Sjoelvereniging H.H.G.
19.30 u. Smartlappenkoor De Waalzangers
20.00 u. Koor Cantrij Brakkenstein
20.30 u. Volksdans VGN 1 x per 14 dagen direct door Annelies Friebel

Donderdag
09.30 u. Bewust Bewegen
10.00 u. Tekenen / Schilderen
10.30 u. Radboudkoor
11.00 u. EGA Afslankclub
13.00 u. Genealogische Vereniging
13.30 u. Bridgeclub De Schakel
13.00 u. Jazzgym 55 + S. & R.
14.30 u. Scholengroep Rijk v. Nijmegen
19.30 u. Huismuziek
19.00 u. Bonsai (1 x per maand)
19.30 u. Biljartvereniging De Kets
19.30 u. Tekenen / Schilderen 'Het Portret'
19.30 u. Volksdans VGN 1 (elke week) o.l.v. Hanneke Meijer
20.30 u. Volksdans VGN 2 (elke week) o.l.v. Anke Meijer

Vrijdag
09.00 u. Alliance Française
19.00 u. Jokerclub De Schakel
19.30 u. Klaverjasclub De Schakel

Zondag
09.00 u. Trimclub 'Nooit Stoppen'

Niet wekelijkse activiteiten:
- Fotografenclub; elke 3e dinsdag van de maand vanaf 19.30 uur
- Toonbeeldclub Nijmegen; elke 3e maandag vanaf 19.00 uur
- Wijkblad De Heistal; 6 x per jaar redactievergadering.
- Genealogische Vereniging afd. Kwartier van Nijmegen; 3e dinsdag v/d maand

Op 5 Februari start in wijkcentrum "De Schakel" een wekelijks inloopspreekuur, waar mensen gratis met vragen of problemen terecht kunnen met hun laptop, tablet of smartphone. Ik streef ernaar als mensen hun apparaat meebrengen om het probleem direct op te lossen.
Mocht dat om een of andere reden niet lukken, dan is er altijd iets te regelen.
Het inloopspreekuur is vanaf 5 februari iedere maandagmorgen van 10:00 - 11:30 uur.

Hans Jansen.
06-1317 9237
jhp.jansen@hetnet.nl

Green Capital Challenges Nijmegen 2018

Zoals jullie wellicht weten is Nijmegen volgend jaar een jaar lang Green Capital. Voor dat doel zijn de Green Capital Challenges opgericht en willen we Nijmegenaren betrekken hierbij en ervoor zorgen dat dit jaar leidt tot nog meer duurzaamheid in de stad. Daarom is het leuk als de Hatertse Hei en Grootstal ook aandacht besteden aan deze challenges. Bijvoorbeeld de challenge met appeltaartgesprekken, waarbij een aantal buurtbewoners samen komen en samen met een energiecoach de energierekeningen bekijken en er adviezen worden gegeven. De energiecoach neemt de appeltaart mee en de bewoners hun energierekening. Zou leuk zijn om dit ook in jullie wijk te doen. De challenges zijn te vinden op: www.greencapitalchallenges.nl

De challenge met de appeltaartgesprekken is hier te vinden: http://www.greencapitalchallenges.nl/samen-energie-besparen-onder-het-genot-van-appeltaart/

Jan van der Meer
Elma Vriezekolk

Own Performance
Personal trainer

Trainings-en voedingsschema's
Own-Performance personal training

Daniel Hendriks

06 53 47 82 33
Ownperformancept@gmail.com

www.own-performance.nl

GOED BETER BEBBER

Bebber Autoshop
het adres voor **verkoop**
van **automaterialen** aan
particulieren en bedrijven

Autoshop Goed Beter Bebber
HET ADRES VOOR AL UW AUTO-ONDERDELEN
Van Peltlaan 188 6533 ZS Nijmegen
T: 024 322 61 61 www.bebberautoshop.nl

Evers Janssen tweewielers

Gratis haal en brengservice
Gratis leenfiets bij uw reparatie
Dé specialist in fietskarren
Groot assortiment aan kinder-, elektrische- en stadsfietsen

Evers Janssen Tweewielers
Kanunnik Pelsstraat 70
6525VZ NIJMEGEN
Tel.: 024-3552015

website: www.eversjanssentweewielers.nl
e-mail: info@eversjanssentweewielers.nl

Cheng Ming
Praktijk voor Chinese Geneeskunde en Acupunctuur
Lid N.V.A.

St. Jacobslaan 222a 6533 VP Nijmegen

T : 024-3559199
E : info@chengming.nl
W : www.chengming.nl
Openingstijden:
ma: 13.00 - 18.00 u
di en do: 09.00 - 18.00 u