

44e jaargang  
nummer 4  
augustus 2019

www.deheistal.nl  deheistal

# DE HATERTSE HEI GROOTSTAL

WIJKBLAD VOOR DE HATERTSE HEI & GROOTSTAL

**Wij zijn nieuwsgierig naar uw mooiste vakantiekiekjes!  
Stuur ze op naar: [redactie@deheistal.nl](mailto:redactie@deheistal.nl)  
De leukste/mooiste publiceren wij in de volgende editie.**



**Volop zomer in Nederland!**

# RON'S | REPAIR

*Voor goed en betaalbaar auto-onderhoud*

Het adres voor algeheel onderhoud aan uw voertuig.  
Gratis haal- en brengservice voor Grootstal, Hatert  
en Hatertse Hei.  
Bel vrijblijvend voor informatie of een afspraak:

## 0614902270

Of kijk op de website: [www.ronsrepair.nl](http://www.ronsrepair.nl)

APK KEURING | ONDERHOUD SERVICE | OCCASIONS

# BAKKERIJ HOLLAND

**BELANGRIJK NIEUWS!!**

**Nu elke zondag open!!**

van 08.30 tot 12.00 uur

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

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



## ... bij de buren

*Eten, drinken en ontmoeten*

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

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

Potje bijlarten met uw buren!

**GEZELLIG**

**... bij de buren**  
Irene Vorrinkstraat 401 (Park Malderborgh),  
6535 NB Nijmegen | T. 024 - 890 91 33  
E. [bijdeburen@zzgzorggroep.nl](mailto:bijdeburen@zzgzorggroep.nl)  
I. [www.restaurantbijdeburen.nl](http://www.restaurantbijdeburen.nl)

**ZZG** zorggroep

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 veel meer!!!*

Uw specialist in:

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

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

[karremanwasserettes@chello.nl](mailto:karremanwasserettes@chello.nl)  
St. Jacobslaan 430 Nijmegen 024 - 355 10 76

Het opstarten van uw bedrijf begint met

# A. van de Bund

belastingadvies administratiebureau

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

**Wij behartigen al uw zaken op het gebied van;**

- Samenstelling jaarrekening
- Belastingaangiften
- Loonadministratie
- Administraties
- Advies op Fiscaal- en bedrijfseconomische terrein

**Tevens samenwerking met Verzekeringen voor uw;**

- Hypotheken
- Pensioenen
- Verzekeringen
- Financial Planning
- Vermogensbeheer
- Bedrijfsopenen
- Financiering
- Beleggingen
- Lease producten

*Het eerste kennismakingsgesprek is gratis en vrijblijvend.*

# Colofon

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

Oplage: 4.300 exemplaren

## De redactie bestaat uit:

- \* Fred Penninx (hoofdredacteur)
- \* Carla Boves
- \* Dorite Claassen
- \* Jos van Gelder
- \* Bart van Munster
- \* Fred uit het Broek
- \* Angelique van Donzel
- \* Joke Snijders
- \* Désiree Jansen (acquisitie)

## Gastschrijvers:

André Hoegen  
Bart Janssen  
Dieuwke van der Zee  
Frans Sijben  
Ineke Brugman  
Rogier Teerenstra

## Aanleveren kopij:

redactie@deheistal.nl

## Aanleveren advertenties:

advertenties@deheistal.nl

## Klachten bezorging:

06 51 40 23 41

## Deadline augustusnummer:

maandag 9 september

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



Beste lezers,

Afgelopen week (de week van de opmaak/vormgeving) was de week van de 40!!! 40 Graden op de thermometer maar geen tijd om er van te genieten, want er moest wel een Heistal geproduceerd worden.

40 pagina's dik is De Heistal dan ook.

40 uur was de opmaaktijd deze keer bijna.

Nu de temperatuur weer een beetje naar normale hoogte is gezakt, heeft u in ieder geval betere omstandigheden om ons mooie wijkblad te lezen en te genieten van de interessante artikelen die er in staan.

Tot onze spijt moeten wij u ook melden dat, om gezondheidsredenen, ons redactielid Gemma Pappot heeft moeten besluiten om te stoppen met haar redactiewerk voor De Heistal. Wij willen haar bedanken voor haar inzet en wensen haar in ieder geval veel beterschap.

Ik wens u veel leesplezier en nog een fijne zomertijd.

Fred Penninx, hoofdredacteur.

## Beste bewoners,

**Wij, bestuur en organisatoren, weten dat het vreemd overkomt om nu al over de Winterfair te praten. Toch willen wij alvast enkele mededelingen doen.**

Om te beginnen willen wij iedereen bedanken die op ons heeft gestemd bij de Rabobank Clubkas Campagne 2019. Er hebben 20 mensen op ons gestemd. Het heeft ons een leuk startkapitaal opgeleverd.

**De Winterfair wordt dit jaar weer in en bij De Schakel gehouden.**

**De datum is zaterdag 7 december van 12.00-17.00 uur.**

Wij kunnen uw hulp goed gebruiken.

Wilt u meehelpen, laat ons dit weten via:

Grootstalevenementen@gmail.com

of geef een briefje af bij De Schakel.

Wij zullen dan contact met u opnemen.

Ook dit jaar zijn er weer zowel binnen als buiten op het plein kramen te huur.

Uw ideeën en suggesties kunt u sturen naar op bovenstaand e-mail adres.

Voor optredens zijn we nog op zoek naar artiesten uit Grootstal en de Hatertse Hei die zouden willen optreden.

## Planning De Heistal 2019

Uitgave	Deadline kopij	Bezorgen
Oktober	ma 9-9	vr 4-10 t/m 13-10
December	ma 11-11	vr 6-12 t/m zo 15-12

# De wijktuin komt eraan én heeft een naam

In het juni-nummer van De Heistal stond een enthousiast verhaal van Allerd Peeters, waarin hij vertelde hoe hij op het idee is gekomen voor een wijktuin in onze wijken. En hoe hij met drie anderen van het eerste uur een projectgroep heeft opgestart. Samen hebben zij heel wat stappen gezet om de plannen uit te werken, anderen en thousiast hiervoor te maken en bovenal medewerking te krijgen van de Gemeente Nijmegen voor deze wijktuin.

Inmiddels is er heel veel gebeurd. Als reactie op de folder die verspreid is en de oproep in De Heistal hebben zich tot nu toe totaal dertig enthousiaste buurtbewoners aangemeld! Tijdens de bijeenkomst op 11 juni in De Schakel is gebleken, dat er voldoende draagvlak is. Reden voor de gemeente om hun instemming te geven.

Eind augustus volgt nog een afrondend gesprek met de gemeente en de verwachting is dat vanaf oktober gestart wordt met het grondwerk, de aanleg van paden en een watertap-punt. Daarna zijn de bewoners aan de beurt: het totale gebied beslaat 45 x 56 m. In de herfst kan aan de hand van het ontwerp van Janny Bijlsma de indeling worden gemaakt. Tijd ook voor het planten van bomen en struiken, het voorbereiden van een eventuele pergola, bankjes, vogelhuisjes en wat er nog meer komt kijken bij het inrichten van "onze" wijktuin. Vanaf maart/



april begint het zaaien, planten, en verder alle dingen die horen bij het aanleggen en onderhouden van een tuin.

In juli zat ik aan tafel met Allerd Peeters en Janny Bijlsma en al snel raakte ik onder de indruk, zowel van hun tuinplan als de achterliggende gedachten. De tuin wordt een ecologische verbinding tussen het Goffertpark en de landelijke omgeving aan de zuidkant van Grootstal/Hatertse Hei. Een plek van verbinding ook tussen wijkbewoners, de dagopvang in De Schakel en de basisscholen in onze wijken. Er komt een voedselbos voor vogels en wijkbewoners, een wekje, een heuvel, een "plasdrasgebied", bloemenborders, (verhoogde) groente- en kruidenbakken, en een groot gedeelte siertuin. Een plek om te ontmoeten of juist in alle rust te genieten van de natuur.

Deze mooie plek krijgt de toepasselijke naam: **"De Groene Schakel"**. Uit alle inzendingen kreeg deze naam (bedacht door Jerry Bierstekers) de meeste bijval. In deze naam komt de locatie, de verbinding tussen mensen én de verbinding tussen het Goffertpark en het groen en de bossen aan de zuidkant van Nijmegen tot uitdrukking.

De moestuin is een klein (ongeveer een zevende van het totale oppervlak) maar belangrijk onderdeel van de wijk-

tuin. In het kader van het project "Van Tuin tot Bord" verbouwen vrijwilligers hier groenten, die vervolgens gebruikt worden om samen te koken en te eten in De Schakel.

Vanaf 1 december a.s. wordt wekelijks samen gekookt. Dan uiteraard nog niet van eigen bodem, daar moeten we een paar maanden op wachten!

Allerd wijst nog op het onderdeel educatie. "Een tuin gaat pas leven als je er een verhaal over vertelt." Daarom heeft Janny in haar laatste ontwerp ruimte gemaakt voor een informatiebord, waar steeds nieuwe, toepasselijke informatie kan worden gedeeld. Denk hierbij aan een verwijzing naar de planten die op dat moment bloeien, (nieuwe) vogels en insecten die er zijn gespot, informatie over wandelingen, of over andere tuinen in de omgeving van bv. Grootstal of de Imkerij aan de Rijksweg.

Mocht ook u enthousiast zijn geworden, stuur dan een bericht naar [wijktuindeschakel@gmail.com](mailto:wijktuindeschakel@gmail.com).

En heeft u geen mail dan komt een briefje via De Schakel ook bij de projectgroep terecht.

Tekst: Carla Boves  
Afbeeldingen: Allerd Peeters  
Tuinontwerp: Janny Bijlsma



Plan wijktuin  
Grootstal - Hatertse Hei

welkom in onze

# WIJKTUIN



## WAAR?

Tussen wijkcentrum "De Schakel"  
en "De Ring" ligt een groot,  
kaal grasveld.



Plan Wijktuin - Grootstal - Hatertse Hei



## HET PLAN

Een groepje bewoners van de wijken  
Grootstal en Hatertse Hei  
wil er een mooie wijktuin van maken.

De tuin is bedoeld voor alle bewoners,  
om in te zitten, te wandelen, te spelen.

Er is ook een moestuin in het  
plan opgenomen.



## WIJ ZOEKEN

De gemeente juicht het plan toe en beslist  
begin juli of de tuin er komt. Een belangrijke  
voorwaarde is dat minstens vijftien  
wijkbewoners in de tuin willen meewerken.

**Houd je van tuinieren en  
wil jij ook dat deze tuin er komt?  
Overweeg je om mee te doen?**

Stuur dan een berichtje naar  
[wijktuindeschakel@gmail.com](mailto:wijktuindeschakel@gmail.com)  
of bel 06 18 40 39 82. Dank je!

Op 11 juni is er van 19.30 tot 21.00 uur  
in De Schakel een bijeenkomst voor  
mensen die zich aangemeld hebben;  
andere geïnteresseerden zijn ook welkom.

### doe mee

- ♥ Leer buurtgenoten kennen
- ♥ Actief in de buitenlucht
- ♥ Werken aan een mooie buurt
- ♥ Creëer een plek voor iedereen

## Schetsplan Wijktuin Grootstal - Hatertse Hei

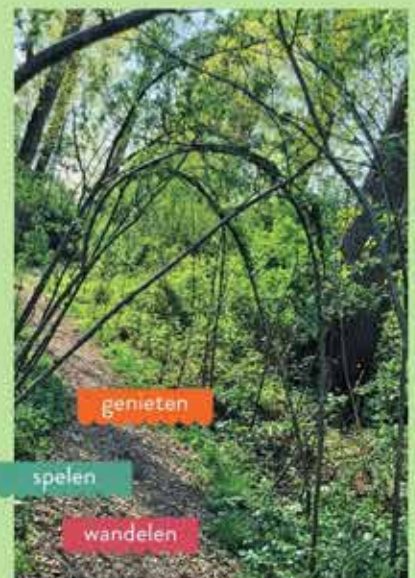


## Leuk! Ik doe mee!

Ik wil  
meedenken

Ik heb nog  
een vraag

[wijktuindeschakel@gmail.com](mailto:wijktuindeschakel@gmail.com)  
06 18 40 39 82



Plan wijktuin - Grootstal - Hatertse Hei

# Bart Janssen deelt herinneringen met...

## Ans Klappe



**Het is al weer 18 jaar geleden, dat Ans Klappe haar viszaak aan de Heidebloemstraat 57-59 verkocht aan Bert Geuchies, die de visspeciaalzaak voortzette.**

De viszaak Klappe heeft een lange historie in Nijmegen. Albert Klappe, de vader van Ans, werd in 1908 als zoon van een visser in Kampen geboren. Na zijn huwelijk in 1934 met Dina Kalter, ook uit Kampen, besloten Albert en Dina naar Nijmegen te verhuizen. Kampen was een protestants dorp en voor de katholieke Albert was het moeilijk daar een winkel te starten. Zijn broer Gé, die met zijn vrouw Rieki al eerder naar Nijmegen was verhuisd om hier in de horeca te gaan werken, wist hem over te halen in Nijmegen een kaaszaak te beginnen. Na zes weken op het Beetsplein te hebben gewoond, trokken Albert en Dina in het pand Groenestraat 357, waar zij een kaas- en viszaak startten. Hier werden ook hun zes kinderen Wim, Annie (die hetzelfde jaar overleed), Jan, Ans, Henk en José geboren.

De kazen, die altijd bij Zijderveld in Woerden werden ingekocht, wogen 10 tot 12 kg. per stuk en werden na levering vaak met tientallen op de stoep voor de winkel uitgesteld, voordat zij in de voorraadkelder verdwenen. Voor passanten altijd een opmerkelijk gezicht.

Dagelijks trok Albert er met zijn handkar vol kazen op uit om tot in Groesbeek zijn kazen aan de man te brengen. De winkel werd door Dina en zoon Wim draaiende gehouden. Maar Dina begon te sukkel en Ans werd van school gehaald om ook in de winkel te gaan helpen. De zaak liep steeds beter en toen in 1958 de vier winkelpanden met bovenwoningen aan de Heidebloemstraat 45 t/m 59 werden opgeleverd, kocht Albert Klappe het hoekpand op nr. 57-59 om er samen met Ans ook weer een vis- en kaaszaak te starten.

Heel snel kregen zij burens. Op nr. 53-55 begonnen Gerard en Nel de Groot-Goossens met hun winkel "Het

Kompas", waar zij speelgoed, galanterieën, religieuze artikelen en bijoutherieën verkochten. Ook hadden zij er een uitleenbibliotheek voor de buurt. Op nr. 49-51 startten Wim en Annie Keijzers-Megens met een levensmiddelenzaak en op nr. 45-47 kwam opticien Kock, die in latere jaren zijn zaak in de Augustijnenstraat zou gaan voortzetten.

Tien jaar heeft Ans met haar vader de zaak gerund. De winkel voorzag meteen in een grote behoefte, omdat Klappe de enige viswinkel in de ruime omgeving was. Op vrijdag was het altijd erg druk, omdat het de veelal katholieke klanten verboden was op vrijdag vlees te eten.

In 1972, na twee jaar als au pair in Engeland te hebben gewerkt en kort na haar huwelijk met Jan Smulders, besloot Ans de zaak over te nemen. Met de verkoop van kaas en vis en de door Jan met zorg samengestelde visschotels werd het steeds drukker. Klanten kwamen uit de verre omgeving tot Mil-



Links: Bij de opening van de winkel in 1958.

Onder: In 1979 werd de winkel verbouwd. Rechts de kaashoek.



lingen en Kekerdom toe en er moest al gauw naar personeel gezocht worden. Door de jaren heen kwamen er verschillende extra krachten werken, maar één kracht sprong daar bovenuit: Henk Hendriks, die als 14-jarige al een extraatje verdiende door in de winkel bij te springen en die na enkele jaren in vaste loondienst kwam, zou 26 jaar het vertrouwde gezicht in de winkel blijven.

Voor de feestdagen waren uitzonderlijk druk. Voor de Kerstdagen en Oud en Nieuw, als er tientallen visshotels besteld werden, stonden Ans, Jan en Henk al om vijf uur in de zaak om de shotels zo vers mogelijk op te maken en daarna overal rond te brengen. Zelf kwamen ze zelden aan het vieren van de feestdagen toe, omdat zij de spaarzame vrije uren door de enorme drukte en de daarbij gepaard gaande stress meestal doodmoe waren.

Eind jaren tachtig begon Jan te sukelen en op 13 maart 1989 overleed hij, 76 jaar oud. De klanten leefden erg met Ans mee en een van de klanten, Wim Braakhekke, bood aan haar administratief te ondersteunen en bestellingen rond te brengen. De samenwerking resulteerde na enkele jaren in een relatie, die 19 jaar zou duren.

In 2001 merkte Ans, dat de voortdurende besommeringen van het zakenleven haar te zwaar werden en na lang wikken en wegen hakte ze de knoop door. Met pijn in haar hart moest ze Henk en haar vele klanten laten weten dat de grens voor haar bereikt was. Op 30 september 2001, met een af-



Boven: Ans Klappe kort voor de sluiting van de winkel in 2001.

Rechts: Ans en haar man Jan Smulders bij de heropening in 1979.  
Rechts staat Henk Hendriks.



scheidsreceptie voor haar klanten, viel het doek voor de laatste viszaak met de naam Klappe. Het afscheid van de winkel en van haar trouwe klanten viel haar zo zwaar, dat het maanden zou duren voordat ze de moed had weer door de Heidebloemstraat te rijden.

Albert Klappe overleed op 4 december 1974, 66 jaar oud. Alberdina Klappe-Alter overleefde hem tien jaar. Zij overleed op 21 november 1984, 76 jaar oud.

Bart Janssen  
Reageren: bartaltmjanssen@planet.nl



Boven: In 1958 werden deze vier winkelpanden met bovenwoningen gebouwd.  
Onder: Wim Klappe met zijn vader in de zaak aan de Groenestraat.

Ans Klappe met haar broer Wim voor de zaak aan de Groenestraat.



Henk Hendriks, alle jaren haar steun en toeverlaat, wordt hier door de fotograaf verrast.



# Pedicure Monique

**Pedicure - Manicure - Reiki**



**Ambulant aan huis  
Behandeling op afspraak  
Voor info 06 50 60 40 77**

# Fahrenheit | Fysiotherapie



Hulp nodig om van de volgende klachten af te komen?

- Hoofdpijn
- Nekpijn
- Lage rugpijn
- Achillespeesklachten
- Heupklachten
- Knieklachten
- Tenniselleboog/Golferselleboog

Maak nu een afspraak  
bel 06-46610538  
of mail [manouk@gugelot.nl](mailto:manouk@gugelot.nl)

[www.fahrenheitfysiotherapie.nl](http://www.fahrenheitfysiotherapie.nl)  
Uw fysiotherapeut in Grootstal - Fahrenheitstraat 18

# PETERS

keukeninterieurs  
est. 1985

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



St. Jacobslaan 90 Nijmegen  
Tel. (024) 3552220  
[www.peterskeukens.nl](http://www.peterskeukens.nl)

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](mailto:info@wennekers-nijmegen.nl)

**Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer**

[www.wennekers-nijmegen.nl](http://www.wennekers-nijmegen.nl)



Gaico Willemsen  
en Henk Janssen

# WILLEMSEN

✓ verzekeringen

Oude Molenweg 82, Nijmegen

t 024 377 79 35 | 024 355 01 89

[www.willemsen-verzekeringen.nl](http://www.willemsen-verzekeringen.nl)

*Wij regelen het graag voor u*



# Een leuk uitje in de laatste week van de schoolvakantie: Op pad met de schaapherder



foto: Jacqueline van den Boom

**Ben jij tussen de 8 en 12 jaar oud? Dan kun je op woensdag 14 augustus mee op pad met een echte schaapherder! Deze ontdekkings-tocht wordt georganiseerd door IVN Rijk van Nijmegen en De Bastei.**

Een schaapherder wandelt met de schapen van het ene gebied naar het andere. In natuurgebieden worden schapen ingezet om het gebied te begrazen en zo te beheren. Schapen eten gras en ook heel jonge boompjes. Zo zorgen ze ervoor dat heideplanten voldoende licht en plaats hebben om te groeien en niet overwoekerd worden. Op die manier blijft heide behou-

den en is er voldoende voedsel voor allerlei insecten.

Op deze middag vertelt de herder over zijn schaapskudde. Hij beantwoordt vragen van de kinderen en geeft een spannende demonstratie met zijn schapshonden.

We starten om 14.30 uur bij de parkeerplaats van hockeyclub HCQZ, Staddijk 33, Nijmegen. Vandaar lopen we naar de kudde in Stadspark Staddijk. De ontdekkingstocht duurt ongeveer twee uur. Om 16.30 uur kun je bij HCQZ weer opgehaald worden. Het is slim om een lange broek en dichte

schoenen aan te doen. Als het geregend heeft zijn laarzen heel prettig. Onderweg is er voor iedereen iets te drinken.

#### **Kosten**

€ 3,00

Met stempelkaart € 2,00

Vrienden van De Bastei en IVN Rijk van Nijmegen € 1,50

#### **Locatie**

Parkeerterrein bij hockeyclub HCQZ  
Staddijk 33  
6537 TW Nijmegen

**Inschrijven via onderstaande link:**

[https://www.debastei.nl/nl/form/aanmelding-ontdekkingstocht-spoop?source\\_entity\\_type=node&source\\_entity\\_id=409](https://www.debastei.nl/nl/form/aanmelding-ontdekkingstocht-spoop?source_entity_type=node&source_entity_id=409)

## OVERPEINZINGEN VAN DJOEKE

### Controle over pan en voedsel

Veel Nederlanders halen hun neus er voor op. De inductieplaat. Maar iedereen die er serieus mee aan de gang gaat, maakt de ommezwaai. Het is schoner, veiliger, voorkomt aardbevingen, en draagt bij aan de wereldvrede. Wij koken er nu al bijna 15 jaar op en willen nooit meer anders. Het zat in dit huis, toen wij het kochten. Een paar pannen konden we gebruiken en de rest hebben we gewoon bij Vroom en Dreesman gekocht.

En nu gaan mijn gedachten even terug. Wij woonden in Friesland en Leeuwarden, onze provinciehoofdstad, had een Vroom en Dreesmanwinkel. Het was een dagje uit. Mijn moeder, mijn grote zus en ik. Mijn moeder ging in de lunchpauze deftig boven in een grote lunchzaal zitten. Niks voor ons. Wij gingen naar de kelder, kregen wat geld mee en kochten daar wat voor ons een delicatesses was: ijs en friet. Dat zal zo ongeveer 72 jaar geleden zijn. En nu koken wij natuurlijk zelf. Al jaren. Op inductie bepaal je tot achter de komma hoeveel hitte in de pan komt en hoe snel het gaat. De plaat verwarmt de pan een stuk sneller dan gas. Maar bij inductie worden pan en kookplaat nooit zo warm als bij het fornuis. Maar ook in de huis- en tuinkeuken is het ontbreken van overbodig resthitte van het gasfornuis aangenaam en vooral een stuk veiliger. Je brandt je minder snel tijdens het koken omdat er geen open vlam is die per ongeluk aan blijft staan en er is veel minder risico op brand. Inductieplaten kun je zo instellen, dat ze automatisch afslaan. Toch weer een zorg minder als je jonge kinderen hebt. En voor oudere mensen schakel je met de verbanning van het gasfornuis toch wat risico's uit. Niet onbelangrijk: inductie maak je oneindig veel makkelijker schoon. Met twee vegen poets je de plaat weer blinkend schoon. Aan de romantiek van vlam en fornuis kan de steriele inductieplaat nooit gaan tippen. Maar daar is dan ook alles mee gezegd. Als je de plaat goed gaat kennen, wil je nooit meer terug naar vroeger.

Djoeke

## Vakantie: het is nooit goed

**Keuzestress: waar naar toe met vakantie? En hoe? Ik zit er weer mee, want mijn vrouw wil álles doen en óveral naar toe. Wat zal ik blij zijn als de voorbereidingen achter de rug zijn, de vertrekdag is aangebroken, de start is gemaakt en alles in orde, compleet, lijkt. De bloeddruk kan dan weer dalen tot hopelijk een gezond peil.**

Het is een camper geworden, voor de eerste keer. Het doel is -natuurlijk- het zuiden van Europa. En we hebben besloten toch wel een paar honderd kilometer per dag af te leggen. Wat zit die lekker, die camper! Ik kan de weg goed overzien, de radio klinkt fantastisch. Hard rijden doet die niet, maar dat hoeft ook niet. Tenminste, de eerste paar dagen; dan heb ik wel genoeg gehad van dat langzame rijden. Zelfs de muziekinstallatie kan me niet meer bekoren. En telkens die "leuke" parkeerplekjes waar we iets gaan eten en drinken...

Mijn vrouw lijkt nog te genieten, af en toe lezend en af en toe een dutje doend. Pfff, nog een paar honderd kilometer te gaan en dan hebben we de haven bereikt. Daar zal een veerboot ons overzetten naar... wat maakt het ook uit, eindelijk even rust!

De parkeerplaats oprijdend zie ik veel mensen, campers, zelfs een paar tenten waar blijkbaar wat te doen valt in afwachting van het inschepen. Maar dan de grootste blikvanger; aan de kade een enorm, wolkenkrabber-achtig cruiseschip; vele etages hoog en vrolijk beschilderd. Ik ga op een stoeltje op mijn camper zitten, alles gadeslaand. Mijn vrouw loopt zelfs dichterbij naar het schip toe om dat imposante, varende vakantiepaleis beter te kunnen bekijken. En ik droom: niet meer starten, sturen, opletten, filerijden, tanken, tol betalen, potje bedenken en koken en provisorisch eten in de uitlaatgassen... Ik val in slaap, dromend van een volgende vakantie op een cruiseschip, genietend. En mijn bloeddruk daalt.

A.Hoegen



## Een Nieuw Leven voor een Oud Gerecht

Door bovenstaande mijmeringen die me terugbrachten naar Friesland kwam dit recept weer in mijn hoofd

**SIPELPOMP (Uienstampot uit Friesland)**

**Hoofdgerecht voor 4 personen**

1 kg kruimige aardappelen	zout/peper
300 g gesneden uien	200 g belegen nagelkaas
2 eetl. azijn	25 g boter of margarine
100 g hamreepjes	

Aardappels schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. In pan met 2 dl water, zout en de uien in circa 15 minuten gaarkoken. Intussen korstjes van de kaas snijden en de kaas in blokjes. Aardappels en uien boven kom afgieten en met pureestamper fijnstampen. Al roerend zoveel kookvocht toevoegen dat de stampot smeugig wordt. Azijn en boter erdoor roeren. Kaas en ham erdoor scheppen en al roerend circa 2 minuten mee verwarmen. Op smaak brengen met peper.

**Friese eenvoud vol smaak.**

Sipel is Fries voor ui. Sipelomp is een uienstampot, een eenvoudig eenpansgerecht, dat meestal gegeten werd met een zure saus van azijn en boekweitmeel. Maar soms werd er vlees of spek door de stampot gemengd, meestal alleen wat vet. De Friese nagelkaas komt in het originele recept niet voor, maar geeft de stampot wel een pittige noot.

Eet smakelijk!

Djoeke



# Nieuwe duofietsen bij Park Malderborgh

Op zondag 8 september vindt FestiviTIJD voor burens 2019 plaats. Een dag voor wijkbewoners, in het teken van ontmoeting, beweging en gezelligheid. Tijdens dit evenement bij Park Malderborgh wordt de nieuwe duofiets geïntroduceerd. Maar, wat is een duofiets nou eigenlijk? En voor wie is het bedoeld? We vroegen het aan Lex Opdam, buurtsportcoach bij Gemeente Nijmegen en Jurgen de Ruijter van Restaurant ... bij de burens.



“Op een duofiets zit je met twee personen naast elkaar”, legt Lex uit. “Links zit de bestuurder, die op het verkeer let en de fiets bedient. Rechts zit de bijrijder. Deze kan meetrappen, maar het hoeft niet. De fiets heeft elektrische trapondersteuning, waardoor je er zonder al te veel inspanning op kunt fietsen. Het vervoersmiddel zorgt ervoor dat ook minder mobiele mensen de kans krijgen om in beweging te blijven en buiten van de omgeving te genieten.”

## Voor alle wijkbewoners

De duofietsen zijn niet alleen bedoeld voor bewoners van Park Malderborgh. “Iedereen uit de wijk die minder mobiel is en daardoor niet zelfstandig kan fietsen mag er gebruik van maken”, licht Lex toe. “Dat is onderdeel van een project waarmee we bezig zijn. Er zijn verschillende organisaties in Nijmegen die de afgelopen jaren een duofiets hebben aangeschaft, zoals ZZG zorggroep. Hoe mooi zou het zijn als die fietsen ook beschik-

baar worden voor omwonenden? Op die manier kunnen we samen een bijdrage leveren aan de gezondheid en het welzijn van ouderen en kwetsbare volwassenen. Met de duofietsen van ... bij de burens zetten we daarmee een eerste stap.”

## Uitleen

Restaurant ... bij de burens coördineert het uitleen van de duofietsen. “Mensen kunnen de fiets telefonisch of ter plekke reserveren”, vertelt Jurgen. “Gebruik van de fiets is gratis, maar we vragen u wel om uw legitimatiebewijs. Daarnaast is het belangrijk dat de hoofdbestuurder WA verzekerd is. Vooraf ontvangt de bestuurder duidelijke instructies over het gebruik van de fiets. We kijken nog naar de mogelijkheden om bestuurders kort te trainen. Dit is niet noodzakelijk, maar kan wel prettig zijn om de duofiets goed te leren gebruiken. Er komen ook speciale duofietsroutes. Deze starten en eindigen bij Restaurant ... bij de burens en lopen langs verschillende gebieden in

de omgeving. Daarvoor worden speciale routeboekjes gemaakt die u kunt meenemen tijdens het fietsen. Per 8 september zijn er al een aantal routeboekjes beschikbaar, dit wordt later verder uitgebreid.”

## Fietsmaatjes

Jurgen: “Wijkbewoners die van de duofiets gebruik willen maken mogen natuurlijk altijd zelf een fietsmaatje meenemen. Dat kan bijvoorbeeld een familielid zijn of een buurvrouw of buurman. Maar we hebben op Park Malderborgh ook veel enthousiaste vrijwilligers die voor u een fietsmaatje kunnen zijn.”

Bent u nieuwsgierig geworden naar de duofiets? Kom een eerste ritje maken tijdens FestiviTIJD voor burens op zondag 8 september. U bent van harte welkom!

Tekst: ZZG Zorggroep

Foto: Gersfotografie

Het Gofferthuis  
Libellenstraat 14  
6533 RN Nijmegen  
T 024 - 206 6613

Aanstaande zaterdag 7 september van 13.00 uur tot 17.00 uur staan de deuren open van het Gofferthuis voor alle belangstellenden. Het Gofferthuis van Dagelijks Leven is een woonvorm voor mensen met geheugenproblematiek op kleinschalige basis en sinds september 2018 in Nijmegen gevestigd. Iedereen is van harte welkom om de sfeer te komen proeven op de locatie. Graag tot dan !!



Dit is het tweede jaar op rij dat de bewoonster van dit huis aan de Van Peltlaan zelf niet meeloopt. Dan moet je je passie voor de 4Daagse toch op een andere manier tot uitdrukking brengen!

>> Advertentie <<



SCHILDERWERKEN  
GEBR. RUTTEN

## Het schildersbedrijf dat u graag verrast



# Eerst denken, dan doen!

Gebr. Rutten Schilderwerken, Vondelstraat 79 6512 BD Nijmegen Tel.: 024-3238286 info@gebr-rutten.nl www.gebr-rutten.nl

# Zonovergoten zomerfeest kindcampus Grootstal



Op 28 juni vond het zomerfeest van de kindcampus Grootstal plaats. En zoals dat hoort bij een zomerfeest scheen de zon volop. Het feest was bedoeld voor de kinderen die de kindcampus bezoeken: leerlingen van basisschool De Kleine Wereld en kinderen van het kinderdagverblijf, en hun ouders.

De organisatie, die in handen was van De Kleine Wereld, KION en Bindkracht 10, had gezorgd voor voldoende vermaak voor jong en oud. Naast een springkussen, allerlei spelletjes, schminksessies en een zeer populaire zeepbaan was het ook mogelijk om een dans- of theaterworkshop te volgen bij BreakFit.



Voor de leerlingen van De Kleine Wereld was dit de eerste kennismaking met deze activiteitenorganisatie. BreakFit gaat in het nieuwe schooljaar wekelijkse lessen dans, muziek en theater verzorgen op school.

Veel kinderen en hun ouders maar ook leerkrachten en pedagogische medewerkers genoten van het aanbod aan activiteiten, het lekkere weer en handgemaakte ijsjes. Op grote vellen papier kon iedereen zijn/haar wensen opschrijven voor elkaar, zichzelf en ook voor de school. Meest opvallende wens voor de school was 'dat alle juffen blijven leven'. Een mooie gedachte om het schooljaar mee af te sluiten!

Tekst en foto's: De Kleine Wereld

# De Vierdaagse 2019 is al achter de rug, maar nog lang niet over...

Zeker niet als je de schatkamer van Richard Hendriks induikt. Materiaal in overvloed, waar de verschillende marsen aan herinnerd kunnen worden. Leuk en interessant zijn bijvoorbeeld de boekjes van de jubilea. Niet alleen vertellen ze het een en ander over de Vierdaagse, tegelijk geven ze ook een beeld van die tijd. Het boekje van het veertigste jubileum (1956) bijvoorbeeld staat nog helemaal in het teken van de wederopbouw na de oorlog. En er wordt nog volop reclame gemaakt voor rookartikelen! En het boekje van het vijfenzeventigste jubileum (1991) is helemaal beduimeld: zo vaak is het geraadpleegd.

Maar laten we het bij dit jaar houden. Wanneer ik dit artikel schrijf, zijn de militairen al langs geweest. Het is de vrijdag, dus willen ze wel laten weten dat ze er zijn: het gezang is niet van de lucht. Nu schuifelt de 'vijftig kilometer' in vrolijke stemming voorbij in de door de burens versierde straat.

Zondagavond is het vuurwerk geweest. Dit keer goed zichtbaar onder het donkere wolkendek dat vanuit het Noorden langzaam aan kwam zetten. Dit keer ook extra uitgebreid, vanwege het jubileum van de Vierdaagsefeesten, ook wel de Zomerfeesten. Als eerste was een grote '50' zichtbaar op het vuurwerkponton in de Waal. De feesten bestaan dit jaar vijftig jaar! Later bleek er nog een jubileum te zijn:

'Wammus',  
mascotte van de Vierdaagse feesten



Het speciale speldje dat uitgegeven werd bij de Vierdaagse van één dag van 2006. Vanwege het hete weer was de verdere mars afgelast. De 'druppels' symboliseren water, zweet en tranen

het gevelconcert dat gegeven wordt vóór De Waag op de Grote Markt, bestaat vijftig jaar! Met de Zomerfeesten gaan overduidelijk traditie en moderne levendigheid -nog steeds- hand in hand.

In de Stevenskerk was een speciale tentoonstelling over vijftig jaar Zomerfeesten. Onder andere was daar door Richard Hendriks verzameld materiaal te vinden. Het leuke (en interessante) is dat deze tentoonstelling nog niet helemaal over is. Hij wordt tot eind september nog eens dunnetjes overgedaan bij 'Tante Hannie', Film- en TV-serie museumwinkel, in de Molenpoort. Dan gaat het niet alleen over het jubileum van de Zomerfeesten, maar wordt een aantal minder bekende thema's van de Vierdaagse aangesneden:

- De eerste vrouw die meedoet (1919);
- De Vierdaagse in Indonesië (1935-1939);
- De 'Nood' Vierdaagse van '40;
- De Vierdaagse van één dag (2006)

Gevraagd naar wat nou zijn mooiste spullen over de Vierdaagse zijn, antwoordt Richard dat dat het materiaal is

dat hij van de weduwe van de marsleider van Dongen heeft gekregen. Die was marsleider in de periode '67 - '87 en er zit heel uniek materiaal tussen.



Richard Hendriks toont de zeldzame '75 hectometers' medailles

Richard laat hier een paar medailles zien van de zogenaamde 'vijfenzeventig hectometersmarsen': de 7,5 kilometer die de organisatie van de Vierdaagse loopt met de deelnemende burgemeesters en (hulpverlenings-)

instanties in de voorbereiding op de Vierdaagse van elk jaar. Van die medailles wordt altijd maar een beperkte oplage geslagen.

Tot slot nog twee foto's die de honderdste editie van de Vierdaagse (2016) in herinnering brengen:

Wist je dat de 'K' van Koninklijke (Nederlandse Bond voor Lichamelijke Opvoeding) er pas vanaf 1967 bijgekomen is? Toen heeft Prins Claus namelijk meegelopen.

Tegenwoordig wordt de Vierdaagse georganiseerd door de Koninklijke WandelBond Nederland.

De volgende keer hebben we het over de bedrijvigheid in Nijmegen aan de hand van de collectie van Richard Hendriks.

Tekst: Fred uit het Broek

Foto's: Privécollectie Richard Hendriks



Speldje van de 100ste Vierdaagse



Memorabilia van de 100ste Vierdaagse

## Bridgeles

Bridgeles Nijmegen start eind augustus weer met diverse bridgecursussen voor beginners en gevorderden. Tevens bieden wij cursussen op maat en bridge coaching.

Informatie op  
[www.bridgelesnijmegen.nl](http://www.bridgelesnijmegen.nl)  
 of bij Rob Koops 06-42268386

## Zomerprogramma 2019 voor senioren in Nijmegen

Het is puur toeval dat ik op de leestafel in De Schakel een stapel goed verzorgde boekjes met als titel "Zomerprogramma 2019 voor senioren in Nijmegen" zag liggen.

Als ik aan een andere tafel was gaan zitten, óf als ik niet even had moeten wachten op de komst van mijn gesprekspartners, en als ik de bovenste tijdschriften van de stapel wél interessant had gevonden, had ik nu nog steeds niet geweten dat Bindkracht10 dit mooi uitgevoerde en zeer informatieve programma heeft uitgegeven. Misschien ook al in 2018 of nog eerder? Ik weet het niet.

Twintig pagina's vol met informatie over amusement & ontspanning, bewegen, creatief, lezingen & levensbeschouwing, kalender van alle zomeractiviteiten in juli en augustus, ontmoeten en rondleidingen.

U kunt een gratis exemplaar afhalen bij de verschillende Stips en bij het hoofdkantoor van Bindkracht10. Ook in de diverse wijkcentra, bij de huisartsen en bij de Stadswinkel.

Maar ... dan moet je wél weten dat zo'n programma bestaat!

Voor veel senioren zijn de zomermaanden (zacht uitgedrukt) minder aantrekkelijk: familie of vrienden zijn op vakantie, verenigingen zijn gesloten en na de 4Daagse rust Nijmegen uit.

Hoe fijn is het dan om te weten dat bijna elke dag wel iets te zien of te doen is in onze mooie stad of in de directe omgeving.

Daarom leek het mij goed om dit bij u onder de aandacht te brengen.

Ik wens u allen een mooie zomer toe.

Carla Boves



# Beautypoint Alma

Schoonheids- en pedicuresalon

- voor gezicht behandelingen
- Pedicure
- Cryolipolyse
- 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



# Catharina Janssen

Ontwikkelatelier voor inzicht en intuïtie

Inzichtgesprekken  
Perfectionismecoaching  
SoulCollage® workshops  
Reading en healing

catharina@inzichtpresent.nl 06-43922456 www.inzichtpresent.nl

**Yoga laat de energie weer stromen. Yoga is niet prestatiegericht, het gaat om de ervaring.**

## Yoga voor 55 en ouder

Dinsdagochtend 9.15 - 10.15u of 10.30 - 11.30u  
Aanvang: 27 aug t/m 17 dec (16 lessen)  
Prijs: € 120 (proefles € 5)  
Locatie: Wijkcentrum De Schakel  
Archimedesstraat 9 Nijmegen  
Docente: Monique van Trigt



Voor info/persoonlijke mogelijkheden: 06-30053418  
Email: vantrigtmonique@gmail.com



**Geef uw stoel of bank een 2<sup>e</sup> leven**



**wimbert**  
MEUBELSTOFFEERDERIJ WIMBERT

Hatertseweg 469  
6533 GH Nijmegen  
024 - 356 47 55



# Dierencrematorium Nijmegen

| Voor een waardig afscheid van uw huisdier

*"Het is een verdrietig en emotioneel moment als uw huisdier komt te overlijden."*

Wij begrijpen dat als geen ander en daarom doen wij er alles aan om samen met u tot een passend afscheid van uw geliefde huisdier te komen. Dierencrematorium Nijmegen besteedt alle aandacht aan de crematie. Een respectvol afscheid doet recht aan de liefde voor uw huisdier en de emoties die het verlies met zich meebrengt.







Bij Dierencrematorium Nijmegen kunt u in onze afscheidshuiskamer in alle rust en een aangename sfeer met een kopje koffie en/of kopje thee afscheid nemen van uw geliefde huisdier.

Wij zorgen voor een luisterend oor en een helpende hand.

*"U beslist wat u wilt en hoe u het wilt!"*



**Dierencrematorium Nijmegen**

Dr. de Blécourtstraat 76  
6541 DK Nijmegen  
+31 (0)24 212 0996  
+31 (0)6 2606 6563  
info@dierencrematorium-nijmegen.nl  
www.dierencrematorium-nijmegen.nl

f



# Kennismaking met het ontwikkelatelier van

Voor de uitwerking van de aantekeningen van het gesprek met Catharina raadpleeg ik nog even de website van haar praktijk: [www.inzichtpresent.nl](http://www.inzichtpresent.nl). Want de eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat het gesprek al weer van een tijdje terug is. Tja, en wat moet ik dan nog schrijven als zo goed als alles op de website te vinden is? Je kunt er Catharina zelfs in levenden lijve, op video tegenkomen. Misschien zit de uitdaging er dan toch in om iets te schrijven waarin ik mijn gevoel volg: één van de belangrijkste uitgangspunten van het werk van Catharina.



Voor de goede orde. Catharina is een coach en trainer die in de wijk woont en werkt op locaties die het best passen bij wat ze op dat moment met haar cliënt gaat doen. In incidentele gevallen kan dat thuis zijn, maar evengoed ook wandelend in de Hatertse Vennen of op een mooie locatie waar met een groep gewerkt kan worden.

Na het gesprek met haar bleef de hele tijd de uitdrukking in mijn hoofd hangen van 'verstand komt met de jaren'. En wat is dan verstand? Je kennis en ervaringen, die je in de loop van je leven vergaart? Ongetwijfeld. Catharina zou zeggen: 'ook'. Voor haar is het van belang dat je ook je gevoel, je intuïtie als bron gebruikt. En dat is eenvoudiger gezegd dan gedaan, blijkt in de praktijk. Om bijvoorbeeld moeilijke situaties in je leven door te komen ontwikkel je mechanismen, patronen om dat te doen. Belangrijk en nuttig op dat moment. In je latere leven kunnen die patronen je echter ook in weg zitten, omdat ze je afhouden van wat je nu 'echt' wilt. Ruimte geven aan en vertrouwen hebben in je intuïtie is daarbij een belangrijke bron. Het is Catharina's missie en plezier om mensen te ondersteunen in het aanboren van die bron.

Een belangrijke achtergrond bij haar werk is de levenservaring en het inzicht dat Catharina zelf heeft opgedaan: onder andere door het volgen van opleidingen bij 'Intuïtief Traject'. Nu is ze op een niveau dat ze daar als 'intuïtief coach' cursussen verzorgt. Haar methoden van werken hebben veel van doen met creativiteit en beweging/doen. Het gevoel, de intuïtie, is daarin belangrijker dan het verstand. Enerzijds werkt zij met individuen, een-op-een, rond bijvoorbeeld thema's als 'trots met imperfectie' of 'vroeger verdriet'. Catharina doet



deze coaching onder meer wandelend met haar cliënten. Een slag dieper is PRI, Past Reality Integration: het (h)erkennen en vrijkomen van als kind opgedane ervaringen van tekortschieten of onvervulde behoeften. Anderzijds werkt zij met groepen aan collages over je 'ziel': over zingeving en bron. Mooie voorbeelden daarvan staan op de website.

Een heel spannende methode, zoals ik 'm hoorde, vind ik de 'reading'. Daarin 'leest' Catharina jou als individu, vertelt wie je in wezen bent en wat je aan het ervaren bent, waarbij ze op voorhand alleen je naam wil weten en puur haar eigen intuïtie inzet. Zo'n sessie wordt afgerond met een 'healing', een korte 'energetische' massage (zonder je aan te raken) om de reading te laten bezinken. Ook als je de video op de

website bekijkt, waarin Catharina de reading uitlegt, blijft het iets avontuurlijks, bijna magisch hebben.

Wellicht overbodig om te zeggen, maar ben je geïnteresseerd, schroom dan niet om contact op te nemen met Catharina Janssen van InzichtPresent.

**06 43 92 24 56**  
**catharina@inzichtpresent.nl**  
**Www.inzichtpresent.nl**

*Tekst: Fred uit het Broek*  
*Foto: privébezit*

## Stomerij Swagemakers

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

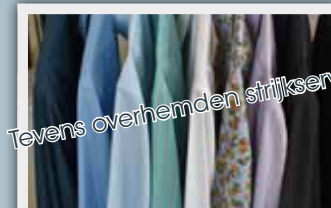


van Peltlaan 190 - Nijmegen  
024 355 19 48

Openingstijden:

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

's avonds op afspraak mogelijk



Lid van



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

## BELASTINGAANGIFTE?

Voor u kan het leuker en makkelijker!



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

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



## 't Hoen Therapie

Nijmegen  
Elst

T.  
W.  
E.

Leeuwstraat 1  
Bachstraat 1a

06-28895489  
[www.thoentherapie.nl](http://www.thoentherapie.nl)  
welkom@thoentherapie.nl



### Fysio-, oedeemfysio- en meridiaantherapie

Op 2 januari 2019 open ik mijn praktijk.

**Meridiaantherapie** is nog relatief onbekend in Nederland. In het buitenland worden met deze therapie al langer goede resultaten behaald bij o.a. vermoeidheidsklachten, slapeloosheid en koude voeten. Neemt u gerust contact met mij op voor een vrijblijvend consult.

## DeMuziekstudio.nl

- Muziek opname
- Zangstudio
- Oefenruimte
- Apparatuur verhuur



Info@demuziekstudio.nl 024-3555222/ 06-21880380  
Citroenvlinderstraat 43 6533SW Nijmegen



**FYSIOTHERAPIE  
HOMBURG**

**TRAINING**

*Voor een sterk en gezond lichaam*

### Waarom Fysiotherapie Homburg:

- Deskundige en ervaren fysiotherapeuten
- Zorg op maat
- Nu bellen betekent morgen behandeld worden
- Behandeling aan huis is mogelijk
- Fysiotherapie Homburg is goed bereikbaar; ook is er een bushalte voor de deur
- De praktijk is rolstoeltoegankelijk
- Onze fysiotherapeuten zijn betrokken en spelen een actieve rol in uw herstel

### Fysiotherapie Homburg

Oude Molenweg 150

**Ingang praktijk:**

**St. Jacobslaan 194A**

6533 WR Nijmegen

### Openingstijden:

Maandag 08:00-19:00

Dinsdag 08:00-19:00

Woensdag 08:00-13:00

Donderdag 08:00-19:00

Vrijdag 08:00-19:00

### Bereikbaar via

T: 024-3540606

E: [fysiohomburg@hotmail.com](mailto:fysiohomburg@hotmail.com)

### Hilleke Scherpbier

T: 024-3557023

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

# Expo fotoclub Digiana



Fotoclub Digiana zal ook dit jaar weer een foto expositie organiseren. Vanaf 8 september 2019 zullen de foto's te bezichtigen zijn in restaurant "Bij de Buren". Het thema is dit jaar "Jong en Oud".

De leden van de fotoclub zullen met hun foto's laten zien hoe divers je dit

thema kunt zien, en de variatie aan fotografische expressie er mogelijk is. De expo is gratis en vrij toegankelijk tijdens de openingstijden van het restaurant. Fotoclub Digiana wilt u van harte uitnodigen deze expo te komen bezoeken.

Wilt u meer info over de fotoclub, ga dan naar [fotoclub Digiana.nl](http://fotoclub Digiana.nl) of stuur een email naar [fotoclubd@fotoclubdigiana.nl](mailto:fotoclubd@fotoclubdigiana.nl)



## AED voor Van Peltlaan - 6533 Nijmegen

Alle activiteiten van de initiatiefnemers – waaronder de oproep in Heistal nummer 3 van juni én de actie via Nextdoor – hebben ertoe geleid dat de buurt-AED in de van Peltlaan op huisnummer 210 er is gekomen! Een goede zaak die navolging verdient.

In de Heistal van oktober komen wij terug op dit onderwerp, o.a. op vragen van buurtbewoners over EHBO-cursussen en het opstarten van nieuwe acties voor het plaatsen van een AED.

*Carla Boves*



## DE BASTEI



### Uitdaging:

In een schuur staat een aantal koeien en achter gaas zit een aantal kippen.

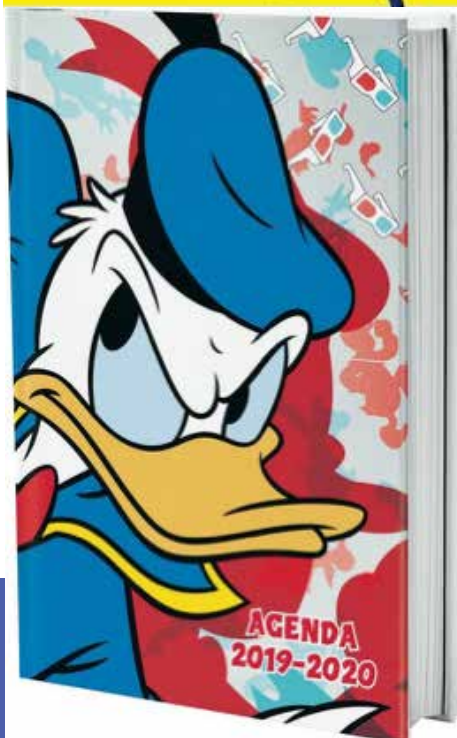
Samen hebben deze dieren 35 koppen en 94 poten.

Hoeveel koeien en hoeveel kippen zijn er in deze schuur?



De Bastei vertelt het verhaal van de rivier. Duik het museum in en ga op reis door verleden, heden en toekomst. Aan de Waal en in de oudste stad van Nederland, raak je het verleden aan, ontdek je de flora en fauna van het Gelderse rivierengebied en ga je zelf aan de slag in De Bastei Academie. Leuk en leerzaam voor grote en kleine onderzoekers. Beleef hoe de rivier hier stad en natuur verbindt! In de museumwinkel zijn wandel- en fietsroutes verkrijgbaar waarmee je vanuit het museum zó het natuurgebied de Gelderse Poort in kunt trekken. Voor kinderen is er veel te beleven. Binnen maken ze een speurtocht door de expositie, buiten kunnen ze mee met spannende excursies en ontdekkingstochten door de natuur.

Bron: [www.museumkids.nl](http://www.museumkids.nl)



**Wat is het laatste nummer?**

**32, 45, 60, 77, ?**



## De hort op in de Hortus!

**Woensdag 11 september van 14.30 – 16.30 uur een ontdekkingsreis in de Hortus.**

Ga onderzoeken in de Hortus. In het hoge gras vinden we kleine spinnetjes. Hoeveel ogen heeft een spin? Sommige spinnen maken als web een hangmat. Maar misschien zie jij wel andere webvormen. In de compost wemelt het van de kleine beestjes die de oude plantenresten verteren. Weet jij wat daar kruipt?

De Bastei en IVN Rijk van Nijmegen organiseren deze activiteit in het kader van de maandelijkse ontdekkingstochten. Voor kinderen van 8-12 jaar.

Voor inschrijven en het programma zie [www.debastei.nl/nl/agenda/2019/de-hort-op-de-hortus](http://www.debastei.nl/nl/agenda/2019/de-hort-op-de-hortus)



Waterval in de Hort



**Tijdens de natuurkundeles.**

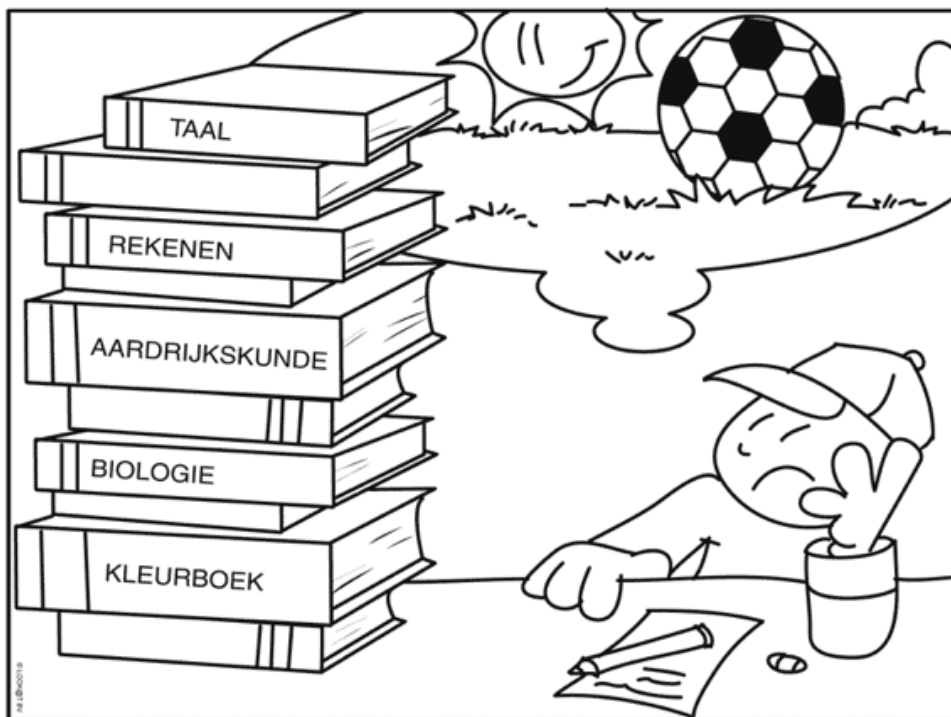
Meester: "Bij hitte zet iets uit, maar bij kou krimpt iets. Wie kan daar een goed voorbeeld van geven?"

Jantje: "De zomervakantie duurt 6 weken en de kerstvakantie duurt maar 2 weken!"

**Wie ligt het snelst in bed: het konijn of de krokodil?**



Het konijn, want die hoeft maar 2 tanden te poetsen.



**Vind je het leuk om met mij samen de volgende kinderpagina te maken?**

**Stuur dan een mail naar: [07classen@gmail.com](mailto:07classen@gmail.com)**

**Persoonlijke en 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



hathayoga • yinyoga • zwangerschapsyoga • yoga vakanties



**YOGA-STUDIO SUSUMNA**

Newtonstraat 54  
6533 JX Nijmegen  
0654331093  
info@susumna.nl  
www.susumna.nl  
www.susumna-yogavakanties.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](http://www.eversjanssentweewielers.nl)  
e-mail: [info@eversjanssentweewielers.nl](mailto:info@eversjanssentweewielers.nl)



(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.fysiotherapiejacobsaan.nl](http://www.fysiotherapiejacobsaan.nl)

[info@fysiotherapiejacobsaan.nl](mailto:info@fysiotherapiejacobsaan.nl)

# Jongerenkoor Jokolo uit Nijmegen wint 30e Nationaal Jongerenkorenfestival



**Tijdens het Nationaal Kampioenschap Jongerenkoren, dat jaarlijks wordt gehouden in het Brabantse Rijsbergen, heeft Jokolo van zowel de publieksjury als de vakjury de 1e prijs gekregen.**

Jokolo staat onder leiding van dirigent Jelle Roosen. Hij schreef samen met zijn vrouw Dianne van Houdt, ook lid van Jokolo, het lied Moses' Song en behaalde daarmee de 1e prijs in de compositiewedstrijd.

Ter aanvulling op de ruim dertig zingende leden werd Jokolo ondersteund door een voor het festival samengesteld combo. Naast vaste pianist Kenneth van Doremalen schoof



koorlid Dorian Papavoine tijdens een lied aan voor een heuse quatre-mains. Ook voor koorzanger Niek Steege-mans op de contrabas en Andries Janssen op de saxofoon was een rol in



het combo weggelegd bij één van de vier gezongen nummers.

De vakjury en publieksjury waren eensgezind dit jaar. Bij beide ging de tweede prijs naar Jongerenkoor Chantiel uit Tiel en de derde prijs naar titelverdediger Jongerenkoor Tutti uit Gorinchem.

De jury complimenteerde Jokolo met de groei die afgelopen jaar is door-gemaakt. Zo werden zuiverheid en fijnzinnig (niet hoorbaar) ademen genoemd, iets waar het koor hard aan gewerkt heeft. Het juryrapport sloot af met: "geweldig optreden, fantastisch om naar te luisteren". De vier nummers die door Jokolo zijn gezongen, staan inmiddels online:

<https://www.jokolo.nl/luister-zelf/>.

De competitie, speciaal opgericht

voor alle liturgische tiener- en jongerenkoren van Nederland, heeft helaas de laatste jaren te maken met een terugloop in het aantal deelnemende koren. Ook Jokolo vindt dit jammer. Naast een uitdaging op muzikaal gebied, waarbij je altijd een inhoudelijke beoordeling van een vakjury ontvangt, is het festival vooral ook erg leuk. Je luistert niet alleen naar andere koren, doet ideeën op en wisselt ervaringen uit, maar je hebt ook vooral plezier tijdens de diverse activiteiten. De sport- en spelactiviteit, het gezamenlijke eten en de feestavond maken dit weekend tot een bijzondere ervaring.



Meer informatie over het festival is te vinden op

<http://korenfestivalrijsbergen.nl/>.

Koren met interesse of vragen kunnen mailen naar

[secretariaat@korenfestivalrijsbergen.nl](mailto:secretariaat@korenfestivalrijsbergen.nl).

Wil je meer weten over Jokolo of een keer komen meezingen? Ga dan naar [www.jokolo.nl/zing-mee](http://www.jokolo.nl/zing-mee) en neem contact op met het bestuur.





## Breng loketten accepteren weer contant geld voor buskaartje

Wilt u met de bus, maar heeft u geen OV-chipkaart of bankpas? U kunt ook weer met contant geld terecht bij onze loketten:

- **Nijmegen:** in de stationshal Nijmegen (geopend maandag t/m vrijdag van 07.00-12.45 uur en van 13.15-19.00 uur en op zaterdag 09.00-17.00 uur, zondag gesloten). Daar vindt u ons schuin tegenover de boekhandel.
- **Arnhem:** in de stationshal Arnhem Centraal (geopend maandag t/m zaterdag van 08.00-18.00 uur, zondag gesloten). Daar vindt u ons in de OV Servicewinkel waar ook de NS loketten zijn).

U kunt bij de loketten in de voorverkoop uw ritkaartje kopen, dat laat u dan afstempelen bij de chauffeur. Maar ook is er de mogelijkheid om contant geld op uw OV-chipkaart te zetten. Voor alle contante transacties betaalt u een balietoeslag van € 0,50. Een hele dag met de bus? Bij ons loket Nijmegen en Arnhem kunt u ook de dagkaart kopen. Deze kost € 11,50 en daarmee kunt u van maandag t/m vrijdag vanaf 09.00 uur en in het weekend één hele dag reizen op alle Breng bussen in de regio Arnhem Nijmegen.



## Gezelschapsspelletjes van TOEN en NU

Kom meedoen op de laatste maandagochtend van de maanden oktober, november en december om 10.00 uur in zaal 1A van De Schakel.

U kent ze vast nog wel: Halma, Mastermind, Barricade enz. enz. Ook zijn er nieuwe leuke spellen zoals Keezbord, Quixx enz. Bordspellen zijn weer helemaal in, door jong en oud worden er weer regelmatig gezelschapsspellen gespeeld. Daarom is het een leuk idee om in De Schakel met andere wijkbewoners/spelletjesliefhebbers rond de tafels te gaan zitten en met elkaar een plezierige ochtend te hebben.

### Meedoen is gratis

Kom vrijblijvend meespelen, hoe meer zielen hoe meer vreugd!

Wij zoeken nog een spel genaamd "RACKO" dat helaas niet meer te koop is. Heeft iemand dit nog ongebruikt in de kast staan meld dit dan bij De Schakel.

Tot ziens op 30 september a.s. in De Schakel

## Kinderen krijgen eigen kinderfestival in Nijmegen

Het festivalaanbod in Nijmegen breidt uit met een kinderfestival. Initiatiefnemer KION speelt daarmee in op de behoefte aan een evenement voor gezinnen met jonge kinderen. Bij het KION Kinderfestival kunnen kinderen nieuwe dingen ontdekken die zij leuk vinden. Er zijn diverse voorstellingen en activiteiten, er zijn foodtrucks en er is een festivalmarkt. Het KION Kinderfestival vindt plaats op zondag 15 september van 10.00 tot 19.00 uur in Openluchttheater De Goffert.

### Tweede editie

In 2018 organiseerde KION voor het eerst een kinderfestival. Daar kwamen ruim 9.100 bezoekers op af. "We bestonden 25 jaar en dit was ons cadeau aan de inwoners van Nijmegen en omstreken. Dat er zoveel belangstelling voor zou zijn hadden we niet durven dromen. Daar wilden we wat mee. Zo is het idee ontstaan om van het kinderfestival een jaarlijks terugkerend evenement te maken." aldus KION-bestuurder Eddy Brunekreeft. De tweede editie heeft grotendeels dezelfde opzet als het festival vorig jaar.

### Festivalinformatie

Het KION Kinderfestival vindt plaats op zondag 15 september van 10.00 tot 19.00 uur in Openluchttheater De Goffert. Het wordt een gezellig festival voor gezinnen met kinderen tot dertien jaar. De entree en shows op het hoofdpodium zijn gratis. Voor deelname aan activiteiten hebben kinderen een speelkaart nodig. Deze worden verkocht aan de kassa op het festivalterrein. Ga voor meer informatie naar [www.kion.nl/kinderfestival](http://www.kion.nl/kinderfestival).

### Over KION

KION is een kinderopvangorganisatie in de regio Nijmegen. Door het ruime aanbod van peutergroepen, kinderdagverblijven, buitenschoolse opvang en gastouderopvang biedt KION altijd passende kinderopvang in de buurt. De organisatie wil bijdragen aan het geluk van kinderen en jonge gezinnen, zo ook met dit kinderfestival. Om dat te bereiken werkt KION doorlopend aan haar pedagogische kwaliteit en ontwikkelt ze nieuwe diensten om ouders te ontzorgen.

## Nuttige vaseline

**Djoeke (pseudoniem van Jo van de Zee, ook wel Dieuwke genoemd), onze "oma weet raad", stuurde onderstaand tip door:**

Een jongedame uit Amsterdam-Noord heeft al jaren een grote pot vaseline staan. Soms gebruikt ze het spul om de wangetjes van haar twee kleine kinderen in te smeren. Maar waar kun je vaseline allemaal voor gebruiken?

Vaseline wordt vooral door de cosmetica-industrie benut in preparaten voor bescherming tegen kou en vocht en bij een zeer droge huid. Het wordt ook toegepast om de huid af te dekken bij eczeem en bij brandwonden.

Je kunt ook een gewone pot vaseline kopen. Goed en goedkoop voor je lippen en schrale ellebogen. Droge voeten? Smeer ze voor het slapen gaan in en trek een paar sokken aan. Smeer vaseline op je wimpers voor meer volume. Krijg je je ring niet van je vinger af, gebruik het. Vaseline is ook een uitstekend glijmiddel.

Ik heb mijn voeten wel eens ingesmeerd nadat ik nieuwe schoenen had gekocht om blaren te voorkomen. Gebruik je dure parfum, smeer de geparfumeerde plek dan lichtjes in en de lekkere geur blijft langer behouden.

Vaseline is een restproduct van de aardoliewinning. Het wordt vaak aangeprezen als genezende zalf. Dat is niet helemaal waar: de genezende werking wordt veroorzaakt omdat het (open) wonden tegen ziekteverwekkers beschermt.

Vaseline is zuurvrij, waardoor voorwerpen niet worden aangetast. Voor de winter kun je tuingereedschap van een klodder vaseline voorzien.



# Samen doen, leren, beleven!



**Heb jij ook zo'n goede herinnering aan Groene Vrijdag, de afsluiting van Nijmegen European Green Capital 2018? Of heb jij de dag waarop we de handen uit de mouwen staken om Nijmegen schoner en groener te maken gemist? Dan is er op vrijdag 11 oktober een herkansing, want dan vindt Groene Vrijdag 2019 plaats. Een jaarlijks terugkerende dag, als legacy van Nijmegen European Green Capital.**

Op Groene Vrijdag, de dag ná de Dag van de Duurzaamheid, vragen we scholen, partners, vrijwilligers, gemeente én inwoners mee te doen met het programma. 's Ochtends gaan we zoveel mogelijk in de wijken aan de slag, denk bijvoorbeeld aan vogels ringen, vlinders tellen, stenen eruit, groen planten, afval opruimen, graffiti

verwijderen of gebouwen vergroenen. 's Middags is er voor iedereen een programma in de Lindenberg.

Na de zomer wordt er meer bekendgemaakt over aanmelding van acties en/of vrijwilligers en over het programma in de Lindenberg. Reserveer 11 oktober in ieder geval alvast in je agenda

zodat we er op Groene Vrijdag samen voor zorgen dat de positieve energie van Green Capital behouden blijft. En Nijmegen weer een stukje groener wordt natuurlijk!

Hou de website [www.greencapital2018.nl](http://www.greencapital2018.nl) in de gaten voor meer info.

## Rondleidingen op Landgoed Grootstal Rondleidingen met je eigen groep

**Altijd al eens willen weten wat er schuil gaat achter de heggen en bosjes bij de landgoedwinkel (kersenstal) aan de Grootstalselaan?**

Nieuwsgierig waar de biologische bloemen en de thee kruiden vandaan komen? En naar de zelfoogstmoestuin? Kom dan naar een rondleiding door de tuinen van het landgoed.

Eens per maand is er een rondleiding met open inschrijving, maar we doen ook rondleidingen op maat.

We wandelen door de kruidentuin, de zelfoogstmoestuin en de bloementuin en geven een inkijkje in de boomgaard

en het voedselbosje. En met plezier vertellen we het verhaal van Landgoed Grootstal: waarom een school op een landgoed neerstrijkt, dat de kruidentuin eigenlijk een diertuin is, hoe de bloemiste de imker helpt...

De rondleiding wordt afgesloten met een proeverij van verse kruiden-infusies (thee).

Deelname € 10,00 p.p. incl. theeproeverij in de kruidentuin (ter plaatse te voldoen, pinnen mag), groepen vanaf 6 personen.

Voor nadere informatie en/of afspreken bel met Joke Feenstra 06 10 94 66 05 of mail naar [joke.feenstra@planet.nl](mailto:joke.feenstra@planet.nl)



# Theo van Brenk

# Cafetaria



van Pelstraat 197  
6533 ZE Nijmegen  
Tel. (024) 356 79 53  
[www.cafetariavanbrenk.nl](http://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



## Woning verkopen?!

Beginnt bij een goede presentatie,  
er is maar één eerste indruk!

- méér kijkers
- snelle verkoop
- hogere verkoopprijs



Vastgoedstyling  
vanaf 395 euro

bel 06-16152382 of 06-37421936 mail: [info@dgvastgoedstyling.nl](mailto:info@dgvastgoedstyling.nl)

**Wil jij echt persoonlijke zorg / gezelschap bieden?**  
**Wil jij onderdeel zijn van het team van onze cliënten?**  
**Ben jij professioneel en representatief?**  
**Dan zoeken we jou!**



Wij zijn Hart voor Thuis, een thuiszorgorganisatie die gelooft dat wij onderdeel zijn van het team van de cliënt. Onze missie is 'kwaliteit van leven voor iedereen'. Samen met onze cliënten richten wij ons erop om hen zo lang mogelijk comfortabel thuis te laten wonen.

Wil jij hier je bijdrage aan leveren, ben je professioneel, representatief, ondernemend, sociaal en krijg je energie van het leveren van optimale zorg? Schrijf je dan nu in via [team.hartvoorthuis.nl](http://team.hartvoorthuis.nl)

Er zijn mogelijkheden voor in loondienst, maar ook als ZZP'er!

**Willem-Jan de Bloois**  
**Mob: 06 - 155 484 85**

**Team.hartvoorthuis.nl**  
**Mail: [info@hartvoorthuis.nl](mailto:info@hartvoorthuis.nl)**

**Tel: 024 - 21 20 927**  
**[www.hartvoorthuis.nl](http://www.hartvoorthuis.nl)**

**'Een bezoek aan ons Open Huis is een ervaring op zich'**

**Open Huis Zelfregiecentrum Nijmegen en j72 op 29 augustus**

**OPEN HUIS** St. Jorisstraat 72  
**zelfregiecentrum**  
 NIJMEGEN  
 donderdag 29 aug. 15.00 - 19.00 uur  
 ONTMOETEN, DELEN,  
 TRAINING, COACHING  
 ERVARINGSDESKUNDIG  
 ZELF REGIE

Wil jij meer grip op je leven krijgen? In het Zelfregiecentrum Nijmegen kun je een training volgen, coaching krijgen en anderen ontmoeten. Op j72 kun je co-werken en is een thuisbasis voor verschillende maatschappelijke initiatieven. 'We willen de wereld mooier en beter maken, te beginnen in Nijmegen.' Zelfregiecentrum Nijmegen vormt samen met j72 een broedplaats voor inclusie, zelfregie, talentontwikkeling, delen en waarmaken.

Kom op donderdag 29 augustus tussen 15.00 en 19.00 uur naar de Sint Jorisstraat 72 en ervaar wat het Zelfregiecentrum Nijmegen en j72 voor jou kunnen betekenen. 'Dit jaar geen kraampjes waar je papieren informatie kunt vinden, maar een markt waar je kunt ervaren wat je hier zoal kunt doen.'

#### De eerste stap

Inclusie, zelfregie, grip op je eigen leven, soms is het lastig om de eerste stap te zetten. We willen je daarbij helpen en bij het zetten van de vervolgstappen in de richting die jij voor ogen hebt. Want dat is de kern van zelfregie: jij zit aan het stuur.

Trainster Birgit: 'We faciliteren dat mensen hun ervaring met elkaar delen en elkaar stimuleren. We zetten de kwaliteiten van mensen centraal, met aandacht voor de hobbels die mensen tegenkomen. Je ziet dat mensen betekenisvolle contacten aangaan en meer zelfvertrouwen krijgen.'

We hopen je te ontmoeten op donderdag 29 augustus aan de Sint Jorisstraat 72 te Nijmegen.



## Open Huis

Sint Jorisstraat 72 (Ingang bij het Trajanusplein)

**Donderdag 29 augustus 15.00 – 19.00 uur**

**Voor iedereen die meer grip op zijn leven wenst**

Ervaar wat het Zelfregiecentrum Nijmegen en J72 voor jou kunnen betekenen.

**Ontmoeten, Delen, Training, Coaching**



**Neem het stuur in eigen handen**

Kom meer te weten over het Zelfregiecentrum Nijmegen & J72

Doe een korte activiteit

Ga met elkaar in gesprek

Geniet van een hapje en een drankje

Toegang & consumpties gratis

## Tuintips van de Operatie Steenbreek tuinadviseur!

De lente en zomer zijn natuurlijk heerlijk om in je tuin door te brengen en nog wat plantjes te planten. Het team van de campagne Operatie Steenbreek moedigt iedereen aan om de tuin prachtig groen te maken. Onder het motto 'Stenen eruit, GROEN erin!'. We pleiten voor minimaal 60% groen en maximaal 40% steen. In een groene tuin kan het regenwater gemakkelijk weglopen en werkt jouw tuin als een gratis airco bij tropische dagen. En natuurlijk trekt een groene tuin vogels en vlinders en daar wordt iedereen blij van.

Onze Operatie Steenbreek tuinadviseur Sytske van der Kooi helpt je met een aantal tuintips. Speciaal voor de mensen die weinig tijd hebben of geen groene vingers hebben. Want ook zij kunnen een mooie groene tuin maken. Het hoeft echt niet ingewikkeld te zijn.

### 1. Zorg voor een goede basis

Voor een prettige tuin is de juiste indeling belangrijk. Heb je genoeg ruimte voor je gazon, beplanting en het terras? Licht het terras op de fijnste plek in je tuin? Als dat niet zo is, zorg dan dat je de basisindeling aanpast, zodat je weer met plezier in je tuin kan zijn.

### 2. Zet de planten op de juiste plaats

Houd rekening met de wensen van de plant. Voordat je je planten koopt, is het belangrijk eerst de plek te bekijken waar je ze neer wilt zetten. Is er

veel zon of juist schaduw, is de grond droog of juist vochtig? Mogen de planten hoog worden of moeten ze juist laag blijven? Als je dit op een rij hebt, kun je je planten uitzoeken. Hoe fijner de planten zich voelen, hoe minder werk je hebt!

Plant meerdere plantjes van dezelfde soort bij elkaar in groepjes van 3, 5 of meer, zodat het een mooie dichte groep vormt. Beperk het aantal verschillende soorten. Zoek liever een paar soorten uit die het goed doen in je tuin, en laat deze soort op andere plekken in je tuin terug komen. Kies soorten die het goed doen in ons klimaat.

### 3. Bedek de bodem

Veel mensen houden niet van onkruid. Het is dan belangrijk dat je zorgt dat het onkruid niet op kan komen. Dat kan door bodembedekkers te planten. Dit zijn vaste planten die over de grond



kruipen, waardoor onkruid weinig kans krijgt. Voorbeelden zijn de Waldsteinia ternata (goudaardbei), Vinca minor (maagdenpalm) en de Geranium macrorrhizum (tuingeranium).

Ook door boomschors aan te brengen, geef je onkruid weinig kans. Tenminste, als je het onkruid al hebt weggehaald. Dan blijft je tuin voor lange tijd onkruidvrij. Gebruik je boomschors, dan moet je dat eens in de 3 á 4 jaar aanvullen. Een ander voordeel van zowel boomschors als bodembedekkers, is dat de bodem in de zomer langer vochtig blijft.

### 4. Ga op ontdekkingstocht in je eigen tuin

Vind je de indeling van jouw tuin fijn? Staan de planten op de goede plaats? En is de bodem bedekt? Ga dan lekker genieten! Loop regelmatig door de tuin en kijk hoe de planten zich ontwikkelen. Iedere week ziet de tuin er anders uit en ontdek je weer iets nieuws wat bloeit of is gegroeid. Ondertussen trek je het opgekomen onkruid tussen je planten vandaan. Door dit regelmatig te doen blijft het onderhoud van je tuin te overzien.

### 5. Wilde tuin

Je kunt er ook juist voor kiezen om de natuur zijn gang te laten gaan en het onkruid te laten staan. Bij een wilde bloementuin hoort onkruid er gewoon bij! Een bloemenweide kun je zaaien en maai je één á twee keer per jaar. Dat scheelt veel tijd in onderhoud. Vlinders en andere insecten maken dankbaar gebruik van wilde bloemen.





## 6. Eet het op!

Veel soorten onkruid kun je opeten. Madeliefjes en paardenbloemen kun je in een salade verwerken. Van zevenblad en brandnetel kun je soep maken. Je bekijkt onkruid zo ineens met hele andere ogen. Ook zijn er verschillende eetbare vaste planten zoals Oregano, Salie en Tijm die je tussen je sierplanten kunt planten. Daarvoor hoef je niet per sé een apart kruidenhoekje te maken.

Met deze eenvoudige tips, is een levendige, mooie tuin voor iedereen haalbaar. Veel plezier en vooral genieten!

## Over onze Operatie Steenbreek tuinadviseur:

Sytske heeft een eigen bedrijf, ontwerpburo StaLa, voor ontwerpen van buitenruimtes. Ze vindt het belangrijk om de stad zo groen mogelijk te maken. Daarom zet zij zich in voor de campagne Operatie Steenbreek Nijmegen. Dit jaar geeft zij bij 20 huis-

houdens gratis tuinadvies. De aanmeldingen gaan snel. Dus wil je hier gebruik van maken, meld je dan snel aan door een mail te sturen naar netwerk.steenbreek@debastei.nl.

## Over Operatie Steenbreek

Onder het motto 'Stenen eruit, GROEN erin!', roept Operatie Steenbreek iedereen op om de tuin te vergroenen. In een groene omgeving kan het regenwater bij hoosbuien gemakkelijk wegzakken in de grond. Daarmee voorkomen we dat het riool wordt overbelast én voorkomen we ondergelopen kelders en natte voeten. Bovendien zorgen bomen en struiken ervoor dat de tuin én het huis koeler blijven in de zomer. Want stenen warmen op en houden de hitte lang vast. En een groene omgeving is een paradijs voor vogels en vlinders. Doe je ook mee? Kijk op [www.debastei.nl/steenbreek](http://www.debastei.nl/steenbreek).

Zowel de gemeente als het Waterschap Rivierenland bieden verlenen

subsidies voor het afkoppelen van regenpijpen, groene daken en geveltuintjes. Operatie Steenbreek helpt bij het invullen van de subsidieaanvraag. Meer weten? Stuur een mail naar [netwerk.steenbreek@debastei.nl](mailto:netwerk.steenbreek@debastei.nl).

## Meer inspiratie:

[www.debastei.nl/nl/nieuws/2019/groene-kwekerijen-voor-gezond-groen](http://www.debastei.nl/nl/nieuws/2019/groene-kwekerijen-voor-gezond-groen)  
[www.huisjeboompebeter.nl/](http://www.huisjeboompebeter.nl/)  
[www.facebook.com/makkelijkemoestuin](https://www.facebook.com/makkelijkemoestuin)  
<http://wildplukken.nl/>  
[www.ontwerpburostala.nl](http://www.ontwerpburostala.nl)

Tekst: Ingrid Kerkvliet  
 foto's: Ontwerpburo StaLa.

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

Hier had uw advertentie kunnen staan!  
Interesse?

Voor prijzen en formaten neemt u contact op met:  
[advertenties@deheistal.nl](mailto:advertenties@deheistal.nl)

## AUTOMOBIELBEDRIJF *eef heijmink*

Specialist in  
Franse auto's  
sinds 1969



De liefde voor de Franse automobiel is ons met de paplepel ingegoten. U bent vanzelfsprekend ook van harte welkom met een Duits of Japans merk. Wij blijven constant op de hoogte de laatste ontwikkelingen in autoland en onze monteurs volgen regelmatig update cursussen.

van Peltlaan 10  
6533 ZM Nijmegen  
024 355 20 36  
[info@eefheijmink.nl](mailto:info@eefheijmink.nl)  
[www.eefheijmink.nl](http://www.eefheijmink.nl)

OPENINGSTIJDEN:  
Ma t/m vrijdag 8.00 - 17.30 u  
Zaterdag 9.00 - 13.00 u  
(niet in zomervakantie)



**Thuis blijven wonen op uw voorwaarden?**  
**Behoeftte aan echt persoonlijke zorg/gezelschap?**  
**De regie in eigen handen nemen en houden?**  
**Het kan echt! Neem contact op met ons.**



Wij zijn Hart voor Thuis, een thuiszorgorganisatie die gelooft dat wij onderdeel zijn van uw team. U heeft de regie in handen en wij zullen onze dienstverlening aanpassen aan uw wensen.

Onze missie is 'Kwaliteit van leven voor iedereen'. Samen met u richten wij ons erop om u zo lang mogelijk comfortabel thuis te laten wonen.

Wilt u meer informatie of een vrijblijvende afspraak plannen om te bekijken of wij in uw team passen neem dan contact op met Willem-Jan de Bloois 024 - 21 20 927 of als u het fijner vindt om te mailen dat kan naar [info@hartvoorthuis.nl](mailto:info@hartvoorthuis.nl) of kijk op [www.hartvoorthuis.nl](http://www.hartvoorthuis.nl)

**Willem-Jan de Bloois**  
**Mob: 06 - 155 484 85**

**Tel: 024 - 21 20 927**  
**[www.hartvoorthuis.nl](http://www.hartvoorthuis.nl)**

# Seniorencafé Burgerlust, dansen voor 50-plus: deze zomer elke dinsdagavond in OBG Nijmegen



Hou je van stildansen of van dansmuziek en ben je 50-plus, dan ben je deze zomer elke dinsdagavond (met uitzondering van Vierdaagsdinsdag) welkom in Seniorencafé Burgerlust in Dienstencentrum OBG. Daar wordt vanaf 19.30 gedanst. Of het nu gaat om een wals, tango, quickstep, polka of linedans, de live muzikanten spelen het allemaal. En de toegang is gratis.

De avonden zijn voor ieder die van dansen en muziek houdt. Ook om mee te zingen. De muziek speelt klassiekers uit vroeger tijden, maar ook nieuw repertoire. En er is ruimte voor verzoeknummers. Alleengaanden zijn ook van harte welkom. Er zijn er meer! Seniorencafé Burgerlust wil ook een ontmoetingsplek zijn voor dans- en



muziek liefhebbers. Dus: loop eens een keer binnen, kom bij ons aan de bar of aan tafel zitten en beleef een gezellige avond.

Voor veel mensen is muziek erg belangrijk. Bovendien stimuleert het herinneringen en zet het aan tot beweging. Daarom vindt OBG het belangrijk om deze dansavonden mogelijk te maken. Ervaar het zelf deze zomer: van harte welkom in Seniorencafé Burgerlust, Grand Café de Borger, OBG Nijmegen, Prof. Cornelissenstraat 2, 6524 PJ

Nijmegen, 024 3279279, [www.obg.nu](http://www.obg.nu)

Foto linksonder: JERSEY, JERSEY is een professioneel allround orkest bestaande uit een drummer en toetsenist. Tijdens een optreden maken saxofoon en accordeon het orkest compleet. JERSEY heeft een zeer gevarieerd programma. Zo komen de meest uiteenlopende genres voor in het repertoire, o.a. Jaren 60/70/80/90 en de zeroes, TOP-40, dansmuziek en niet te vergeten het Nederlandstalig lied.

Dinsdag 6 augustus Jan Kersten  
Dinsdag 13 augustus Duo Rentree  
Dinsdag 20 augustus Tom Meuwese  
Dinsdag 27 augustus Frans Arntz



**De Winterfair wordt dit jaar weer in en bij De Schakel gehouden**

**Wilt u meehelpen, laat ons dit weten via:  
Grootstalevenementen@gmail.com  
of geef een briefje af bij De Schakel.  
Wij zullen dan contact met u opnemen.**

Tekst en foto's: Frans Sijben

In de 21ste eeuw krijgen we steeds meer oog voor onze afbraak van milieu en natuur. De mens veroorzaakt een aanzienlijke klimaatverandering en bedreigende afname van de biodiversiteit.

In 2017 is al het grote uitsterven van insecten aangetoond. Nu waarschuwt de VN dat wereldwijd het grote uitsterven van dier- en plantsoorten voor de deur staat.

### Parijs: het grote sterven!

Nieuw zijn niet die doemscenario's waarin het voortbestaan van mensheid, natuur of biodiversiteit in gevaar is. Maar nu staat die boodschap in het onderzoeksrapport van een werkgroep wetenschappers van de Verenigde Naties (Parijs, 6 mei 2019). De hele wereld heeft kunnen lezen dat natuur wereldwijd verdwijnt in een nooit eerder gezien tempo. Direct staan 25.000 soorten dieren en planten op uitsterven; maar de komende 50 jaar zullen nog eens tot een miljoen soorten kunnen uitsterven. Waardoor? Door landbouw, visserij, jacht en klimaatverandering. Deze vernietiging van biodiversiteit en ecosystemen is zo enorm dat deze evenveel het menselijk bestaan in gevaar brengt als de door de mens veroorzaakte klimaatverandering. Wereldwijd moet er actie komen. Gezamenlijke concrete acties om het biodiversiteitsverlies te stoppen en om tegelijkertijd te werken aan herstel van natuur.

Hoe groot de dreiging is vertelt Kirsten Schuyt, directeur van het WNF;“

Schep leven door (wilde) bloemen



# Gaan we het halen?

**Om moedeloos te worden: steeds weer die vraag of de natuur en mensheid ernstig in gevaar zijn. Maar helaas alweer een onderzoek dat het grote uitsterven aankondigt. En wat doen overheden? En wij: burgers? Gewoon zoals altijd doorgaan met hetzelfde? Zo gaat de natuur het zeker niet halen. Maar wij ook niet.**

Er worden meer plant- en diersoorten met uitsterven bedreigd dan ooit in de menselijke geschiedenis. Dat heeft directe impact op ons welzijn”.

Bron: Werkgroep VN: *Het gaat heel slecht met de biodiversiteit in de wereld*; Annemieke van Dongen; AD, 2019 mei 06

### Altijd weer foute keuzen

Met verbijstering hebben we zomer 2018 kunnen lezen dat het Europese parlement de vergunning op het gebruik van glyfosaat met 5 jaar heeft verlengd. Dit supersterke (landbouw) gif, bekend onder de naam 'Roundup', mag daardoor nog steeds in Europa worden verkocht. Ondanks een verondersteld verband tussen gebruik ervan en het krijgen van( lymfeklier) kanker. Zelfs ondanks het bewijs dat dit middel massale insectensterfte veroorzaakt. Onder drang van de Beierse minister van landbouw heeft de twijfelende EU dit besluit genomen. Alleen in belang van de landbouw; voor de rest van de wereld alleen maar nadelig.

### Buxusmot roeit mezenjongen uit

Dit voorjaar zijn we getuigen geweest van een nieuwe aanslag op onze natuur: 'mezenjongen dood in het nest'. Wat blijkt? Tuinliefhebbers beschermen hun buxustruiken met de gifspuit tegen de rupsen van de buxusmot. Gevolg: veel dode jonge meesjes in het nest. De mees is een van de weinige vogels in ons land die de uitheemse buxusrups ontdekt heeft als goed

We hollen ons landschap helemaal uit



Totale ontbossing. Voor nieuwe natuur???

voedsel. Nu afwachten hoeveel plekken de koolmees in de toptien van de tuinvogeltelling 2020 gezakt is!

### Gelukkig: 'natuurrijke eilandjes'

Als je deze onheilsvoorspellingen leest en hoort, ga je het duister inzien. Gelukkig zijn er ook hoopgevende signalen! Natuurrijke eilandjes. Denk aan de protestdemonstraties waarin onze schoolkinderen onze regering oproepen iets te doen aan klimaat en biodiversiteit. Maar ook die in veel andere Europese landen. Gelukkig: steeds meer burgers in protest tegen hun gemeente die massaal bomen kapt. De nieuwe ziekte in Nederland: lagere overheden die bomen hebben ontdekt als biomassa voor de stook. Zelfs Natuurmonumenten stopt met kappen na protest en opzegging van leden. Burgers verzetten zich ook tegen het zinloos frequent maaien van bermen. Net nu we langzaam beseffen dat er véél méér bloemen moeten komen om bijen en andere insecten te redden.

Massale bomenkap: de nieuwe ziekte in NL





## Op 25 mei werd tijdens de reünie van Oud-Hatertsen het boekje 'Hatert, voorheen een dorp' uitgebracht

Een boek dat je terugvoert in de tijd dat Hatert nog een dorp was. De kerk, de school, het verenigingsleven en niet te vergeten het 'Rijke Roomse Leven', dat alles speelde een belangrijke rol in het dagelijks leven in het dorp waar humor en saamhorigheid heel gewoon waren.

# Hatert

*voorheen een dorp*

korte verhalen  
uitgebracht tijdens de reünie van Oud-Hatertsen  
d.d. 25 mei 2019

*Het Parochiehuis*



teksten: Willem Akkers  
illustraties: Henk Akkers

De korte verhalen zijn deels ervaringen van de schrijver, deels verhalen die voortkomen uit overlevering, in ieder geval grotendeels waar gebeurd. De schrijver is zich bewust, dat de verhalen evengoed van toepassing hadden kunnen zijn op een ander dorp. De dorpen van toen hadden immers veel gemeen.

Dit maakt dat het boek niet alleen interessant kan zijn voor oud-inwoners van het dorp Hatert, maar ook voor anderen, die de dorps sfeer in zijn algemeenheid kennen of gekend hebben. Een ding is zeker: de lezer met gevoel voor humor zal het boek met veel plezier in een adem uitlezen.

Het boekje is op aanvraag te koop voor € 12,50,  
telefonisch 06 534 66695.

Ga op ontdekkingsreis door de wijk en ontdek wat hier is afgebeeld. Diegene doe ons kan vertellen:

- wat dit is
- waar dit staat
- en wat er over te vertellen is

wint een Slagroomschnitt, beschikbaar gesteld door Bakkerij Holland



Stuur uw inzending vóór maandag 9 september 2019 naar: [redactie@deheistal.nl](mailto:redactie@deheistal.nl)  
Uw inzending wordt beoordeeld door de redactie van De Heistal.

(redactieleden en bestuursleden van De Heistal zijn uitgesloten van deelname)

In de volgende uitgave wordt de winnaar bekend gemaakt met foto van de overhandiging van de slagroomschnitt.

Oplissing vorig zoekplaatje:



**Dit zijn de bollens voor het MC Jacobsaan nr 339-345**

De bollens zijn bedoeld om de glasgevel te beschermen. De bollens geven niet mee en dat levert af en toe een deukje in een auto op.

De gelukkige winnaar van de slagroomschnitt is Henny van den Hoek. In verband met de vakantie van Henny wordt de slagroomschnitt overhandigd na de vakantie.

Proficiat !!!

gedurfd, lekker, gezellig, gevarieerd, vers...

**gewoon goed!**

# VURRUKKULLUK

**Proef de Zomer bij Vurrukkulluk!!!**

Kijk op de site [www.vurrukkulluk.nl](http://www.vurrukkulluk.nl) voor een impressie.

*Tot ziens, Frank en Sandra Wolf*

Reserveren via 024-3882434

of [www.vurrukkulluk.nl](http://www.vurrukkulluk.nl)

Heyendaalseweg 243 - Nijmegen (Brakkenstein)



## De 'R' zit weer in de maand

Hoe zorgt u in de herfst goed voor uzelf?  
**Wij adviseren u graag!**



Gedreven door gezondheid

**Zuider Apotheek Nijmegen**  
St. Jacobslaan 339  
6533 VD Nijmegen

**Zuider Apotheek Hazenkamp**  
Vossenlaan 90  
6531 SP Nijmegen

**Zuider Apotheek Malvert**  
Malvert 5133  
6538 DG Nijmegen

**Zuider Apotheek Brakkenstein**  
Heyendaalseweg 288  
6525 SM Nijmegen

**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**

Oude Molenweg 137  
6533 WH Nijmegen

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

[info@vakhandeljanssen.nl](mailto:info@vakhandeljanssen.nl)  
[www.vakhandeljanssen.nl](http://www.vakhandeljanssen.nl)

# Verkiezing mooiste huis van Nijmegen



Wat is het mooiste huis van Nijmegen? Historische vereniging Numaga gaat, samen met de Gelderlander, de komende maanden op zoek naar een antwoord op die vraag. Dit jaar bestaat de vereniging 65 jaar, wat wordt gevierd met een reeks activiteiten waarbij het thema 'wonen' centraal staat. Om het jubileumjaar op een positieve manier kracht bij te zetten, wil Numaga het mooiste huis van Nijmegen verkiezen.

Huizen die mee kunnen dingen moeten niet alleen mooi zijn, maar ook bewoond worden. "Want we willen voorkomen dat ook allerhande villa's met kantoren gaan meedoen. Het gaat ons echt om woonhuizen. En die hoeven dus ook helemaal niet groot of duur te zijn", stelt de organisatie.

Een jury selecteert uit alle inzendingen de tien mooiste, waarna er een publieksstemming komt waaruit de grote winnaar naar voren moet komen. De jury wordt gevormd door oud-voorzitter Nico Nelissen van het Nijmeegs architectuurcentrum, directeur Esther Lamers van woningbouwcorporatie Woonwaarts (fusie tussen de Gemeenschap en Standvast), kunstenaar Diederik Grootjans en specialist jong erfgoed Leon van Meijel.

Tot eind augustus kan iedereen huizen nomineren voor de titel 'mooiste huis van Nijmegen' door een mail te sturen naar [mooistehuisvannijmegen@numaga.nl](mailto:mooistehuisvannijmegen@numaga.nl) (voorzien van naam inzender, adres van het huis, foto van voorzijde huis, motivatie van maximaal 100 woorden).

In de tweede week van september kan het grote publiek via internet de uiteindelijke winnaar kiezen. Die krijgt, naast de eer, een officiële plaquette. Op dinsdag 24 september wordt in huize Heyendaal een lezing gehouden met als titel 'Hoe woonde de elite in Nijmegen?' Op die dag wordt ook het mooiste huis van Nijmegen bekend gemaakt.



**HISTORISCHE  
VERENIGING  
NUMAGA  
— NIJMEGEN —**

# Welkom in de bieb

## Digitaal Café: gratis hulp op digitaal gebied | Bibliotheek Hatert

Heb je een vraag over de computer, laptop, smartphone, internet, het lenen van e-books of andere digitale zaken? In Bibliotheek Hatert kun je op maandag 2 september van 13.00 tot 15.00 uur terecht in het Digitaal Café. Vrijwilligers staan klaar om al je digitale vragen te beantwoorden. Graag je eigen tablet, smartphone of laptop meenemen. Het kost niets, je kunt binnenlopen wanneer je wilt. Het Digitaal Café vindt iedere eerste maandag van de maand plaats in Bibliotheek Hatert.

Heb je nog weinig ervaring met een computer of tablet? Volg dan vanaf donderdag 12 september de gratis 'Klik & Tik' cursus in Bibliotheek Hatert. De cursus vindt elke donderdag van 13.00 - 15.00 uur plaats. Je leert bijvoorbeeld hoe een toetsenbord en muis werken. En hoe je informatie zoekt op internet.

Interesse? Kijk voor meer informatie op [www.obgz.nl/digitaalvaardig](http://www.obgz.nl/digitaalvaardig) of haal de folder *De bibliotheek helpt je digitaal op weg* in de bibliotheek.



## Taalcafé: samen Nederlands praten | Bibliotheek Hatert



**BEZOEKER HAMED**  
 "Ik wil graag Nederlandse kranten leren lezen en ook de taalspelletjes vind ik leuk om te doen."

Wil je oefenen met Nederlands spreken? Praat in het Taalcafé in Bibliotheek Hatert met andere mensen die ook de Nederlandse taal willen leren. Er zijn Nederlandstalige vrijwilligers aanwezig om je te helpen met oefenen. Je praat met elkaar over onderwerpen als eten en drinken, feestdagen en het menselijk lichaam. Ook ga je samen aan de slag met taalspelletjes. Zo leer je steeds meer Nederlandse woorden. Het zijn gezellige ontmoetingen, met elke keer een ander onderwerp om over te praten.

Je bent iedere donderdag van 10.00 tot 12.00 uur van harte welkom in Bibliotheek Hatert. Aanmelden is niet nodig, je kunt gewoon binnenlopen. Het Taalcafé is gratis.

## In het nieuwe biebseizoen is er weer van alles te doen

**In de bibliotheek kun je natuurlijk heel veel boeken en tijdschriften lezen en lenen, maar er gebeurt nog véél meer! Wat dacht je van kindercolleges, digitale workshops, voorstellingen en hoorcolleges? Eigenlijk teveel om op te noemen. In het nieuwe programmaboekje van de Bibliotheek Gelderland Zuid vind je alle activiteiten waar je in de bieb naartoe kunt.**

Ook komend seizoen vinden er weer een aantal hoorcolleges plaats in Bibliotheek Muntweg. Een tipje van de sluier:

muzeikkenner Jeroen Swarte ontrafelt het beroemde muziekstuk de Matthäus-Passion van Bach en auteur Bart Janssen vertelt verhalen van ooggetuigen uit de Tweede Wereldoorlog. Ook stadsdichter Wout Waanders komt langs om je schrijftips en advies te geven. Kinderen kunnen in de Digi Playground naar hartenlust experimenteren met nieuwe digitale technieken, zoals robots en Virtual Reality. Tijdens de kindercolleges leer je hoe je astronaut wordt en kun je Chinees leren schrijven! In Bibliotheek Hatert leren kinderen hoe

een hond een politiehond wordt. Ook komt er een echte brandweerman langs om over zijn werk te vertellen. Of kom luisteren naar de prachtige verhalen over Koning Kluns. Ouderen kunnen in Bibliotheek Hatert kennismaken met Virtual Reality tijdens de DigiDemo 50+. Tijdens deze demonstratie krijg je een VR-bril op en waan je je even in een andere wereld. Meer weten over het nieuwe programma van de Bibliotheek Gelderland Zuid? Kijk op [www.obgz.nl/agenda](http://www.obgz.nl/agenda) voor meer informatie. Of pak een programmaboekje mee in de bieb.



### Openingstijden

#### de Bibliotheek Hatert

maandag	13.00 - 17.00 uur
dinsdag	gesloten
woensdag	11.00 - 17.00 uur
donderdag	13.00 - 17.00 uur
vrijdag	13.00 - 17.00 uur
zaterdag	gesloten
zondag	gesloten

Couwenbergstraat 20  
6535 RZ Nijmegen  
E [hatert@obgz.nl](mailto:hatert@obgz.nl)

#### de Bibliotheek Muntweg

maandag	14.00 - 18.00 uur
dinsdag	14.00 - 18.00 uur
woensdag	14.00 - 18.00 uur
donderdag	14.00 - 18.00 uur
vrijdag	14.00 - 18.00 uur
zaterdag	11.00 - 16.00 uur
zondag	gesloten

Muntweg 207  
6532 TH Nijmegen  
E [muntweg@obgz.nl](mailto:muntweg@obgz.nl)



### 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.

#### Diensten doordeweeks:

In de Groenestraatkerk: op maandag, dinsdag en vrijdag om 9.00 uur.

In de H. Antonius Abt-kerk in Malden: op woensdag om 9.00 uur met aansluitend aanbidding.



### Protestante Gemeente

Sectie Stad - Maranathakerk  
tel. 024 355 45 20

[www.maranathakerk-nijmegen.nl](http://www.maranathakerk-nijmegen.nl)

**Kerk:** Steenbokstraat 86, Nijmegen

**Kerkdienst:** zondag 9.30 uur.

**Koster:** Willem van Tilburg

tel: 024 3554520,

e-mail: [koster@maranathakerk-nijmegen.nl](mailto:koster@maranathakerk-nijmegen.nl)

**ds. Henk Gols**, tel: 06-51999262

e-mail: [henkgols@planet.nl](mailto:henkgols@planet.nl)

**ds. Paul Oosterhoff**, tel: 06-22994450

e-mail: [oosterhoff@kerkinactie-nijmegen.nl](mailto:oosterhoff@kerkinactie-nijmegen.nl)

**ds. Rainer Wahl** (interim predikant)

tel: 06-27222693

e-mail: [rama.wahl@gmail.com](mailto:rama.wahl@gmail.com)

werkdagen: woensdag en donderdag

**Kerkelijk werker Marije Klijsma**, tel:

06-19047440, e-mail: [m.klijnsma@pkn.nl](mailto:m.klijnsma@pkn.nl),

werkdagen: maandag en woensdag

#### Diensten:

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

### Pinkstergemeente Jozua

Erediensten: Zondag 10:30

Zaal : Aula Het Rijks voorgeen Kandinsky college  
Hatertseweg 404  
Nijmegen

Info : Nick Selders  
0485 540891

Tevens crèche en kindervevandiensten t/m 12 jaar

Website : [www.jozua.info](http://www.jozua.info)



## ... bij de burenen

Restaurant

### MAANDAG

- 09.30-12.00 u Digitale beweeggames
- 10.00-12.00 u Maak kennis met biljarten
- 10.30-11.30 u KWIEK beweegroute
- 10.30-12.00 u Huiswinkel open
- 13.30-16.30 u Competitie biljarten
- 14.00-16.00 u Schilderclub
- 17.00-21.30 u Indonesische avond (1e maandag v/d maand)
- 19.30-23.00 u Burenavond (2x per maand)

### DINSDAG

- 13.15-14.15 u KWIEK beweegroute
- 14.00-16.00 u Breicafé
- 14.30-16.00 u Tabletcfé
- 19.30-21.00 u Liederentafel

### WOENSDAG

- 10.00-12.00 u Maak kennis met biljarten
- 10.30-12.00 u Huiswinkel open
- 13.30-16.00 u Competitie biljarten
- 14.00-17.00 u Indonesisch Koken met Grace
- 19.30-21.30 u Bingo

### DONDERDAG

- 09.30-12.00 u Digitale beweeggames
- 14.00-16.00 u Sjoelen
- 20.00-22.30 u Fotoclub Digiana (2x per maand)

### VRIJDAG

- 10.30-12.00 u Huiswinkel open
- 14.00-16.00 u Kaartclub



### Test uw kennis bij de Pubquiz in restaurant ... bij de burenen!

Op maandagavond 30 september vindt een gezellige pubquiz plaats in restaurant ... bij de burenen.

Aan de hand van muziekfragmenten, foto's en meerkeuze vragen wordt bekeken welk team het meeste weet over de geschiedenis van Nijmegen, gebruiken van vroeger en hits uit vervlogen tijden.

#### Wilt u Uzelf of een team opgeven?

U kunt uzelf inschrijven voor 2,50 euro p.p. in restaurant ... bij de burenen. Inschrijven kan tot 23 september.

### ... bij de burenen

Is zeven dagen per week geopend.

De keuken van restaurant ... bij de burenen is geopend op:

Maandag t/m zondag van 12.00 tot 13.30 uur.

Donderdag t/m zondag 17.00 tot 19.30 uur.

### ... bij de burenen

Irene Vorrinkstraat 401 | Park Malderborgh)

6535 NB Nijmegen | T. 024 - 890 91 33

E. [bijdeburen@zzgzorggroep.nl](mailto:bijdeburen@zzgzorggroep.nl)

I. [www.restaurantbijdeburen.nl](http://www.restaurantbijdeburen.nl)

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

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



In verband met ingrijpende wijzigingen in het gebruik van De Schakel (denk aan: de nieuwe keuken, de dagopvang voor ouderen, de komst van de Stip) is het gebruik van de resterende ruimtes door verenigingen en groepen ingrijpend veranderd! Wij hopen dat er vanaf de volgende Heistal (oktober) meer duidelijkheid is, zodat er op deze plek een correcte agenda kan worden gepresenteerd.



10.00-13.00 u

Entree 1 €

in wijkcentrum De Schakel

Info tafelverhuur

tel 024-3567671

## Nieuwe eigenaar gezocht

Al geruime tijd staat in De Schakel een "verweesde" piano! Afkomstig van een muzikliefhebber die door omstandigheden niet langer ruimte had voor dit instrument.

Uiterlijk niet moeders mooiste en een stemmer is geen overbodige luxe, maar toch kan deze piano nog veel vreugde brengen. Gratis af te halen!

Carla Boves



Het stroomt in jou

Openingsactie  
2e massage gratis!

Praktijk voor massage Het stroomt in jou  
Galleistraat 36 - 6533 LV Nijmegen

www.hetstroomtinjou.nl  
maaike@hetstroomtinjou.nl - 06 1484 2021

**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

# FestiviTIJD voor burenen



**Maak een ritje op de  
nieuwe duofiets!**

Samen in beweging blijven? Ga erop uit met de nieuwe duofietsen bij Park Malderborgh! Tijdens FestiviTIJD voor burenen introduceren we de fietsen op feestelijke wijze. U kunt de fiets dan voor het eerst uitproberen. Daarnaast kunt u heerlijk rondstruinen op de rommelmarkt en genieten van live muziek en een hapje en drankje. Een dag in het teken van ontmoeting, bewegen en gezelligheid.

**8 Tot ziens op zondag  
september 2019**

van 11.00 uur tot 16.00 uur in Park Malderborgh aan de Irene Vorrinkstraat.