

DE HEI HATERTSE STAL GROOT

WIJKBLAD VOOR DE HATERTSE HEI & GROOTSTAL



In deze uitgave veel nieuws rondom het Coronavirus

In this edition a lot of news about the Coronavirus

In dieser Ausgabe viele Neuigkeiten über das Coronavirus

Bu baskıda Coronavirus hakkında birçok haber

fi hadha al'iisdar alkthyr min al'akhbar hawl fayrus kwrwna

في هذا الإصدار الكثير من الأخبار حول فيروس كورونا



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

APK KEURING | ONDERHOUD SERVICE | OCCASIONS



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




Geef uw stoel
of bank een
2^e leven



wimbert

MEUBELSTOFFEERDERIJ WIMBERT

Hatertseweg 469
6533 GH Nijmegen
024 - 356 47 55

Karreman

WASSEN - STOMEN
...en nog veel meer!!!



Uw specialist in:

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

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

karremanwasserettes@chello.nl
St. Jacobslaan 430 Nijmegen 024 - 355 10 76



... bij de burens

Eten, drinken en ontmoeten

Een kop koffie met gebak? Een lunch of een driegangenmenu met gerechten uit de eigen streek? ... bij de burens 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 biljarten met uw burens!

GEZELLIG

... bij de burens

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



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

Aan dit nummer werkten mee:

Bart Janssen
Dieuwke van der Zee
Frans Sijben

Aanleveren kopij:

redactie@deheistal.nl

Aanleveren advertenties:

advertenties@deheistal.nl

Klachten bezorging:

06 51 40 23 41

Deadline augustusnummer:

maandag 6 juli

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



REDACTIONEEL



Eind maart schreef ik als voorwoord voor De Heistal van begin april:

“Hopelijk valt deze Heistal volgens schema begin april bij u op de deurmat!”

Dat bleek dus niet het geval te zijn. Want het heeft tot nu toe geduurd voor het eindelijk zo ver was.

En dat is niet alleen maar aan het coronavirus te wijten.

Natuurlijk werd vanaf dat moment alles anders. Want ondanks de inzet van onze redactieleden zijn we vanaf het moment dat wij ons werk hebben gedaan, afhankelijk van de drukker, de expeditie, maar uiteraard ook van onze bezorgers. En natuurlijk van wetgeving, want daar wordt bepaald hoeveel bewegingsvrijheid er rond het uitkomen van die Heistal begin april nog zou zijn.

Maar daar kwam nog iets bij waar wij als redactie en bestuur niet op voorbereid waren:

onze hoofredacteur Fred Penninx kwam enkele maanden geleden in het ziekenhuis terecht, niet door corona, maar als gevolg van complicaties in verband met diabetes. Wat aanvankelijk leek op een korte opname, werd een langdurige en ingrijpende periode, met voor Fred blijvende gevolgen. Half maart kwam hij weer thuis en gaf toen aan – optimistisch als hij is – zijn werkzaamheden voor ons wijkblad van thuis uit, via zijn computer op te pakken. Zo kon de uitgave van begin april – misschien met enige vertraging – gewoon bij u op de deurmat vallen.

Dat was té optimistisch, bleek al snel. Het lukte Fred niet om gedurende lange tijd achter elkaar te werken. Dus Heistal nummer 2 werd doorgeschoven naar later.

Een aantal artikelen bestemd voor nummer 2 had betrekking op evenementen of festiviteiten die als gevolg van corona

nooit hebben plaatsgevonden. Die zijn dus niet meer relevant. Ook alle vaste bijeenkomsten in wijkcentrum De Schakel zijn op de lange baan geschoven. Met als gevolg dat het een hele klus zou worden twee keer – en redelijk kort na elkaar – een boeiend blad samen te stellen. Na veel overleg heeft het bestuur besloten om Heistal nummer 2 en 3 in een gecombineerde uitgave te laten drukken, zoals deze nu voor u ligt. Onze penningmeester Huub Tegeelaers heeft hierover contact gehad met de adverteerders, die immers betalen voor 6 advertenties per jaar.

Fred Penninx is inmiddels zover hersteld, dat hij nu wél de opmaak van dit blad kan verzorgen.

Een blad waarin vaak het woord corona voorkomt, dat is onvermijdelijk!

Maar ook bij 75 jaar Bevrijding willen we stilstaan. Djoeke vertelt haar eigen herinneringen over die tijd, en haar manier om met de corona-perikelen om te gaan. Heinz Maahs wilde zijn kant van de gebeurtenissen nu 75 jaar geleden (een veelal onbekende kant) met ons delen.

Gelukkig gaat de natuur zijn eigen gang en dat levert mooie en hoopvolle verhalen op, over onze wijk “De Groene Schakel” en Landgoed Grootstal, waar veel interessante dingen gebeuren.

Wij als redactie wensen u allen veel leesplezier toe!

Het kan niet genoeg worden gezegd in deze vreemde en beangstigende tijd: zorg goed voor u/jezelf en vergeet niet ook te zorgen voor anderen in uw omgeving. Door afstand te houden, maar – hoe tegenstrijdig dat ook lijkt – dicht bij elkaar te blijven!!

Carla Boves

HEIstalletjes

De Heistal biedt de mogelijkheid aan particulieren om (gratis) via een Heistalletje iets te koop aan te bieden/te vragen.

De voorwaarden zijn:

- per advertentie één onderwerp;
- geen commerciële advertentie;

Tekst aanleveren via de mail: redactie@deheistal.nl

TE KOOP:

Professioneel FILM/DIA SCHERM. 160x160 cm. Glasparel met statief.
Tegen elk aannemelijk bod. Tel. 024 3556377

Planning De Heistal 2020

Uitgave	Deadline kopij	Bezorgen
Augustus	ma 6-7	vr 31-7 t/m zo 9-8
Oktober	ma 7-9	vr 2-10 t/m 11-10
December	ma 9-11	vr 4-12 t/m zo 13-12

Gym vanaf je balkon



Toen ook ons land werd getroffen door het Corona-virus en wij door de lockdown in onze eigen woonomgeving "gevangen" werden, gingen ook alle deuren van sportzalen, gymverenigingen, danszaaltjes en recreatieruimtes op slot. Ook de vaak noodzakelijke fysiotherapie kon helaas niet meer op de gebruikelijke plekken worden gegeven.

"Rust roest" is een oud gezegde. En dat geldt zeker voor mensen die in verband met hun leeftijd niet meer dagelijks in beweging hoeven te komen voor werk of gezin. Op veel plekken in het land ontstonden bijzondere initiatieven. Zo ook in Nijmegen: fysiopraktijk St. Jacobslaan organiseerde op een aantal locaties "gym vanaf je balkon".

Het weer speelde mee: muziek aan, instructies per microfoon, en het voorbeeld van de therapeute volgen! Goed voor het lijf én het humeur

Bij de eerste sessie kwam een aantal bewoners naar beneden om gelijkvloers samen met de therapeute de oefeningen te doen. Al bij de tweede keer werd via de microfoon gewezen op de anderhalve meter afstand, en werden de bewoners vriendelijk verzocht toch écht vanaf hun eigen balkon mee te doen.

Dat leverde mooie beelden op. En veel gesprekstof over en weer.

Een geweldig initiatief, met dank aan fysiopraktijk St. Jacobslaan.

Foto's: Anna Rutten en Marcel Krijgsman

Tekst: Carla Boves

BEWEEG JIJ MET ONS MEE?

Gymmen vanaf je balkon

Dinsdagmiddag
tussen 15.15 - 15.45

Georganiseerd door Fysiotherapie Jacobslaan in samenwerking met de buurtsportcoaches van de gemeente. Deelname is gratis.

Voor vragen bel naar 024-3540404

**FYSIOTHERAPIE
JACOBSLAAN**



COVID-19

In 1985 bracht Gabriel Garcia Márquez zijn boek *Amor en Tiempos de Cholera* uit: Liefde in Tijden van Cholera. Die titel speelt de hele tijd door mijn hoofd als het fenomeen COVID-19 aan de orde is. Als variant op het boek van Márquez zou ik het noemen *Vivir en Tiempos de Corona: Leven in Tijden van Corona*. En dan bedoel ik niet dat lekkere Mexicaanse bier, maar het virus met de 'kroontjes'.

Ik wil het op deze plek niet hebben over handen wassen, scholen en cafés, restaurants, musea en schouwburgen die dicht zijn. Op anderhalve meter afstand blijven van elkaar. Dat is duidelijk allemaal en het belang ervan ook. Mij prikkelen vooral de maatschappelijke gevolgen. Die brengen me in verwarring.

Uitgerekend in tijden waarin we elkaar nodig hebben, wordt ons 'sociale omhouding' opgelegd. Of beter gezegd: laten we ons die opleggen. Mijn vraag is: wat gaat dat betekenen voor ons, die met elkaar de buurt maken (Grootstal en Hatertse Hei)? Hoe werkt dat uit? Laten we ons uitdagen om 'andere' vormen van ontmoeten te ontwikkelen: hulp, er zijn voor degene die

er behoefte aan heeft? Een applaus in het donker voor medewerk-st-ers in de zorg. Of gaat het de kant op van Neanderthalers 2.0, die supermarkten leeggrissen, waardoor ze lijken op een wisselgebitje van een kind met lege plekken erin?

Ik kreeg het gevoel dat het Coronavirus echt 'een ding' zou worden, toen ik zag dat de mensen achter de kassa bij de Jumbo latex handschoentjes aan hadden. tegenwoordig zijn bijna alle winkels voorzien van plastic schermen bij de kassa. De onschuld is er vanaf: niet meer denken dat 'het zal zijn tijd wel zou duren'. Ik word altijd een beetje opstandig als ik iets 'moet', zeker als het opgelegd wordt door autoriteit van boven. Tegelijk dwingt het me na te denken bij wat ik wel en wat ik -even- niet doe. Het laatste dat ik wil, is dat ik mijn 93-jarige moeder ziek maak of de mensen in mijn directe omgeving. Dus gaat het om keuzes maken, 'verstandig zijn'. En hopen dat je het daarmee redt.

In de tussentijd hebben we allemaal ervaring opgedaan met 'opgehokt' zijn. Iedereen thuis en alleen naar buiten als je op gepaste afstand van

elkaar blijft. Ik ben al gewend aan de rij vóór de Jumbo om een schoon karretje te krijgen. Onderwijs en contact met collega's, kennissen en vrienden gaat via het beeldscherm van je laptop of telefoon. Kort gezegd zijn we onder invloed van COVID-19 en de maatregelen van de overheid behoorlijk anders gaan leven. Nu wordt heel terughoudend gedacht over afbouwen van maatregelen. Het kabinet geeft aan dat we -met de nodige restricties- de 'volgende fase' ingaan: nog drie te gaan tot 1 september. Eerst de contactberoepen en de bibliotheek (!) en natuurlijk de basisscholen en kinderopvang. Tegen de tijd dat deze Heistal uitkomt, gaat het openbaar vervoer weer op volle sterkte draaien (mét mondkapje), de musea, de middelbare scholen en terrassen en restaurants.

Voorlopig zal het COVID-19 nog een blijvertje zijn. De redactie van de Heistal zou daarom graag impressies willen horen. Heel concreet over de volgende twee zaken.

Fred uit het Broek

Als ik naar mijzelf kijk, heb ik -eindelijk- klussen rond het huis gedaan. Iets waar ik 'nooit toe kwam'. Ongetwijfeld zijn er links en rechts fraaie voorbeelden ontstaan van al dan niet vrijwillige huisvlijt. Maak er svp een foto van en stuur 'm in. Liefst met een kort commentaar hoe je dat vergaan is.

Termen als 'het nieuwe normaal' vliegen rond. We zijn benieuwd naar 'lessen', of conclusies zo je wilt, die je trekt uit deze periode. Wat vind je belangrijk om vast te houden of te blijven bevorderen voor ná Corona.

Stuur foto's en impressies aan de redactie, het liefst met naam en mogelijkheid om contact met je op te kunnen nemen: redactie@deheistal.nl. Wil je het liever mondeling aanleveren, dan kun je contact opnemen met Fred uit het Broek: 06 535 44476. Ook de brievenbus van St. Jacobslaan 428 is geduldig en verwachtingsvol.

Bart Janssen deelt herinneringen met...

Corry-Anne Wollenberg



Op 16 november 1934 werd in Nijmegen het huwelijk voltrokken tussen Cor Wollenberg en Jo Köpp. In datzelfde jaar werd onze stad weer wat meer in de richting van het dorp Hatert uitgebreid. Het jonge echtpaar Wollenberg-Köpp betrok het nieuwe winkelgebied aan de St. Jacobslaan 184 op de hoek met de Beemdstraat. Jo startte aan de voorzijde een drogisterij en parfumeriewinkel en Cor, schilder van beroep, begon in het magazijn achter de winkel een schildersbedrijf. Naast huisschilder was Cor ook kunstschilder. Tot ver na de oorlog hing in de in 1925 gebouwde "Onze Lieve Vrouw van Lourdeskerk" aan de Hatertseweg het door hem vervaardigde schilderij "Maria, Moeder van Altijd durende Bijstand", dat getuigde van zijn vakmanschap.

Op de St. Jacobslaan werden in de loop der jaren de dochters Joke, Mimi, Hetty, Corry-Anne en Coby geboren. Ze gingen in de Akkerlaan naar school. Corry-Anne raakte bevriend met de tweeling van drogist Den Brok, de gro-

te concurrent op de St. Jacobslaan 13, en omdat zij vond, dat het "wit-zwart" van Den Brok lekkerder was, ruilde ze af en toe met de tweeling. Dit tot grote schrik van Cor, die een verdoemd zakje in huis vond en dacht, dat zijn dochters bij de concurrent kochten..... Jo, die geen medische opleiding had, mocht geen medicijnen verkopen, maar het assortiment was er niet minder om. Samen met Cor werd contact gelegd met tal van vertegenwoordigers en in de loop van de tijd raakte de winkel vol met een ongekend grote sortering aan artikelen, want voor een buurtwinkel was het belangrijk over een zeer ruime sortering te beschikken.

Het assortiment was dan ook te veel om op te noemen. Van wasmiddelen tot snoep, van drop tot wenskaarten, van behang tot scheerzeep, van ragebollen tot witkalk en van mattenklopers tot watten. Je kon het zo gek niet bedenken of het was in de winkel aanwezig en Jo wist het altijd direct te vinden. Een hoogst enkele keer moest

ze de hulp van Cor in het magazijn inroepen. Zoals die keer toen een klant bijna onverstaanbaar vroeg of ze ook condooms verkochten. Jo kende dat artikel niet. In het streng katholieke milieu van die tijd was condoom een uiterst beladen woord. De man verslikte zich danig, toen ze in haar onschuld vanuit de winkel naar Cor riep om te vragen of ze ook condooms verkochten.

De winkel leverde niet alleen in vaste verpakkingen. Veel klanten kwamen met lege flessen om die vanuit de grote mandflessen te laten vullen met bijvoorbeeld schoonmaakvloeistof, ammoniak, aceton, terpentijn, e.d. Meer kostbaar geurwater als Boldoot, 4711 en parfum werd met een klein trechtertje in meegebrachte flesjes overgoten. Dat was altijd goedkoper dan kant en klare verpakkingen.

Medio jaren vijftig, toen op de Hatertse Hei steeds meer nieuwbouw gepleegd werd, besloot Cor het drogistendiploma te gaan halen om zijn

De winkel na de verbouwing in 1965



Jo Wollenberg-Köpp



Cor Wollenberg

1958 v.l.n.r. boven: zr. Angela, Tonny Vermeulen en Trudie van Erp
Onder: Joke Geijsberts, Diny Rentrop, Mieke Sustrunck,
Corry-Anne Wollenberg en Riet van Swam.

vrouw in de steeds drukker wordende winkel te kunnen bijstaan. Helaas heeft hij het diploma maar vijf jaar in praktijk kunnen brengen. Al vrij snel werd hij ziek en na een langdurig ziekbed overleed hij op 6 september 1962. Hij is maar 51 jaar geworden.

Drie jaar later, in 1965, besloot Jo de winkel over te dragen aan haar dochter Corry-Anne, die dat jaar met Henk van Kerkhoff was getrouwd. Haar dochter en schoonzoon gingen boven de winkel wonen en zelf verhuisde ze naar de Pastoor Nevestraat in Brakkenstein.

De winkel onderging een grote verandering. De woonkamer werd bij de winkel getrokken en ook de buitenkant onderging een metamorfose.

19 jaar hebben Corry-Anne en Henk de winkel gerund. In 1984 besloten zij de drogisterij over te doen aan Han Büchner en hun dochter ging boven de winkel wonen. Alle zorg en aandacht ging daarna uit naar hun drogisterij in Groesbeek.

Rond die tijd verhuisde Jo Wollenberg-Köpp van haar woning in de Pastoor Nevestraat naar huize Boszicht, waar ze op 6 juli 1990 op 84-jarige leeftijd overleed.

Han Büchner is tot 1 januari 1995 het vertrouwde gezicht in de drogisterij gebleven. In De Heistal van februari 1995 nam hij afscheid van zijn klanten. Zijn plannen om boven de winkel een schoonheidssalon, pedicure, zonnebank, iriscopie e.d. te beginnen, konden geen doorgang vinden en na 60 jaar viel het doek over de voor enkele generaties zo vertrouwde drogisterij.

Vanaf haar schooltijd is Corry-Anne altijd bevriend gebleven met Mieke Sustrunck. Zij was de kleindochter van de indertijd in de ruime omgeving bekende schoenmaker A. Sustrunck (1889-1976), die op de Heiweg 166 woonde en daar ook zijn schoenmakerij had.

Bart Janssen
(reageren: bartaltmjanssen@planet.nl)



Jo Wollenberg achter de toonbank

Doorkijkje naar de deur van het magazijn. Rechts de toonbank.



Cor en Jo Wollenberg met dochter Coby voor de winkel



Schoenmaker A. Sustrunck



hathayoga • yinyoga • zwangerschapsyoga • yoga vakanties




YOGA-STUDIO
SUSUMNA

Newtonstraat 54
6533 JX Nijmegen
0654331093
info@susumna.nl
www.susumna.nl
www.susumna-yogavakanties.nl

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



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

Dagen nacht bereikbaar


PETERS
keukeninterieurs
est. 1985

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



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

Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen



WENNEKERS
NIJMEGEN

Groenestraat 2A Nijmegen
(hoek St. Annastraat)
T: (024) 356 01 04
E: info@wennekers-nijmegen.nl

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

www.wennekers-nijmegen.nl



WILLEMSEN
✓ verzekeringen

Gaico Willemsen
en Henk Janssen

Oude Molenweg 82, Nijmegen
t 024 377 79 35 | 024 355 01 89
www.willemsen-verzekeringen.nl

Wij regelen het graag voor u



GELDERLAND
HERDENKT

75 JAAR VRIJHEID



75 VRIJHEID jaar

REGIO NIJMEGEN
EN RIVIERENLAND

De vier vrijheden

Betuwe toen en nu

Oorlogskunst

Faces to graves

EDITIE
AANGEPAST
vanwege
CORONA -
VIRUS

1945
2020



1945 – 2020: 75 Jaar Bevrijding

Familie Maas – een Duitse familie op de Musschenberg in Beek

Voorgeschiedenis

Toen mijn ouders in 1937 trouwden zullen ze nauwelijks vermoed hebben dat na een paar jaar de Tweede Wereldoorlog ook hun leven dramatisch zou veranderen. Mijn vader, Karl Maas (1902-1971), is geboren en getogen op de Musschenberg, nu Beek, maar destijds gelegen op Duits grondgebied. Het hoorde bij Wyler. Zijn voorouders kwamen uit Kalkar. De Musschenberg was zowel de naam van het huis, een boerderij met café, als van de berg achter het huis, waar wij bosgebied en weiland bezaten. De Musschenberg maakte deel uit van de grotere Wylerberg, de beboste heuvelrug tussen Wyler en het Keteldal in Beek. De herberg was jarenlang bekend als Kleine Musschenberg. (Er was lange tijd ook een Grote Musschenberg, iets verderop aan de Rijksstraatweg richting Beek gelegen.)

Hoewel mijn familie en de Kleine Musschenberg Duits waren, waren de contacten met Beek belangrijker en sterker dan die met Wyler, dat een stuk verder weg lag. Mijn vader was begin jaren '30 mede-oprichter van de Beekse schutterij en later lid van het St. Nicolaas-comité. Als geoefend paardrijder was hij ook actief als Zwarte Piet, zoals te zien is op meerdere foto's. Ook stond op enig moment de Beekse kermis op het terrein van Musschenberg, dus Duits grondgebied. Het lijkt erop dat de grens destijds geen strenge scheidslijn was. In het café, met een echte Stammtisch, werd Duits bier geschonken (Dortmunder Kronen). Menig Bekenaar zal zich dit goed hebben laten smaken. Mijn vader nam ook in Wyler deel aan het verenigingsleven.

Mijn moeder, Agnes Verhülndonk (1912-1992), kwam uit Weeze. Voordat zij mijn vader leerde kennen, werkte ze onder meer als kindermisje bij Nederlandse families in Rotterdam en Den Haag. Ze kon mooi vertellen over die bijzondere jaren in 'deftige kringen'. Karel en Agnes hebben de Kleine Musschenberg vele jaren onder hun hoede gehad, tot ver na de oorlog.

Oorlog, Kamp Vught en daarna Een onmogelijke tijd – Eine unmögliche Zeit

De Duitse inval in Nederland op 10 mei 1940 zal ongetwijfeld het samenleven van Nederlandse en 'Wylerse' dorpsgenoten in Beek hebben veranderd. Vlak voor de oorlog was er door de Duitsers bovendien een hek langs de grenslijn geplaatst. Desondanks bleef de Kleine Musschenberg in de oorlogsjaren als café dienst doen, ook voor Bekenaren. De werkzaamheden op de boerderij gingen natuurlijk ook door.

In het najaar van 1944 werd alles anders. Operatie Market Garden in september '44 veranderde de situatie in Beek en de omliggende grensstreek op slag. Het gebied werd frontlinie en de bevolking werd gedwongen geëvacueerd. De inwoners van Beek werden grotendeels in het reeds bevrijde Brabant ondergebracht. De inwoners van Wyler zochten hun heil richting Duitsland. Maar de Duitse bewoners van de Wylerberg (het gebied tussen Wyler en Beek), dus ook mijn familie, werden oktober 1944 door

geallieerden opgehaald en naar kamp Vught gebracht. Het kamp was een voormalig SS-concentratiekamp, opgezet in 1942. Mijn vader was eerder al meegenomen, misschien omdat hij als Duitser als een potentieel gevaar werd gezien. Op een houten plankje heeft hij tijdens het verblijf in Vught de 'odyssee' van de Musschenberg naar Vught ingekerfd. Dat plankje hebben we nog. Bovenaan staat 'Internierter Karl Maas'. Mijn moeder was hoogzwanger en beviel op 9 oktober in noodhospitaal Waalheuvel in Ubbergen van een zoon. Zij werden enkele dagen later naar Vught gebracht. De familie in Vught bestond uit mijn ouders, oma, zusters van mijn vader en enkele kleine kinderen. Dat het leven in Kamp Vught geen pretje was is breeduit gedocumenteerd. Mijn ouders hebben er wel over verteld, maar ik denk dat ze mij, als jongste (1954) wilden 'weghouden' van de ellende daar – en over de oorlog in het algemeen. In het kamp overleed in februari 1945 Dorothé, het kind van mijn tante op 2-jarige leeftijd en in maart onze oma, zij was 75. Zij werden aan-

vankelijk op het kampterrein begraven, maar zijn later in het familiegraf in Wyler bijgezet.

Terug naar 'Niemandland'

In mei 1945 kon onze familie Kamp Vught verlaten. Maar terug naar huis kon niet. De oorlog had Beek en de hele grensstreek in een puinhoop veranderd. Huizen waren niet of nauwelijks bewoonbaar, spullen waren verdwenen. De Wylerberg, en dus ook de Musschenberg, was bovendien officieel tot 'Sperrzone' verklaard, je mocht er dus niet in. Dit was mede vanwege het gevaar van achtergebleven oorlogstuig en munitie. Het gebied kreeg de bijnaam 'Niemandland'. Noodgedwongen moest de familie op zoek naar onderdak elders. Deze vond zij gelukkig in Frasselt (bij Kranenburg), waar ze tijdelijk bij mensen een deel van het huis konden bewonen. Onduidelijk is hoelang de familie daar is geweest. In december 1945 werd de status van 'Sperrzone' opgeheven en konden de oude bewoners terug naar hun zwaar beschadigd huizen. Mijn familie kon dus terug naar de Musschenberg.

Met hulp van familieleden lukte het om boerderij en woonhuis met café stap voor stap te herstellen. Het moet heel wat pijn en moeite hebben gekost om het leven weer op te pakken. Maar dat gold natuurlijk voor iedereen. Mijn oudere broers Karel (1939) en Theo (1944) groeiden op in deze periode. In 1949 werd mijn zus Maria geboren. Ik was de laatste (1954).

Het leven keert terug

Zo triest als de oorlogsjaren en de nasleep ook waren, het leven in en rond de Kleine Musschenberg keerde zich langzaam ten goede. Op de boerderij voelden koeien, paarden, varkens, kippen, honden en wat niet al meer zich thuis. Minstens zo goed verzorgd werden de bezoekers van het café, waar de loop weer goed in kwam. Een klassieke tapkast met goed bier en Hollandse jenever, en steeds meer ook het kooktalent van mijn moeder, trokken bezoekers aan. Toch kan het niet anders dan dat er mensen waren die moeite hadden met ons 'Duits zijn'. Maar het lukte

mijn ouders om met de inwoners van Beek weer goede contacten te krijgen. Beek telde nog diverse andere cafés en gastenverblijven. De Kleine Musschenberg hoorde daar weer bij. Mijn vader werkte op de boerderij en als caféhouder, mijn moeder kookte, bediende klanten, verzorgde de kinderen, die in Beek en Nijmegen naar school gingen. Inmiddels waren er op de bovenverdieping boven het café en woonhuis enkele gastenkamers ingericht. Hier verbleven werklui en steeds vaker ook families uit het westen van het land voor een korte vakantie. Je moet bedenken dat Beek met de Wylerberg als 'nieuw stukje Nederland' (sinds de grenscorrectie van 1949) een prachtig natuurgebied rijker was. En dat trok veel bekijks. Bovendien was Bad Wyler in de jaren '50 een geweldige attractie. Mijn ouders hadden het erg druk met deze combinatie van boerderij, café, gastenkamers en eetgelegenheden. Ik weet dat wij voornamelijk in de keuken woonden en leefden. De huiskamer had de status van 'zondagse kamer' en was vooral voor de pensionisten. De voorheen 'Duitse' Kleine Musschenberg was nu een Nederlands huis geworden met Duitse charme. Steeds meer kookte mijn moeder voor de gasten van de Musschenberg. Ze bereikte misschien geen sterrenstatus, maar haar kookkunsten werden in en om Beek steeds bekender. De lofzang op haar klassieke 'hazenpeper' rook naar een Michelinster. Dat was natuurlijk goed voor de zaak.

Tijd voor vakantie en verzetjes waren er niet of nauwelijks. Dat zal voor veel mensen in de jaren na de oorlog niet anders zijn geweest. Wel ging mijn vader mee met het jaarlijkse uitstapje van de zogenaamde 'Reisclub van de Kleine Musschenberg'. Leden waren vaste klanten van het café, zij spaarden voor deze uitjes. Mijn moeder was inmiddels goed bevriend met enkele dames uit Beek. Zo ontstond de 'damesclub' met geregelde bijeenkomsten. Dan werd in de zondagse kamer het bijzondere servies uit de kast gehaald. Het zijn denk ik deze contacten geweest die er mede voor hebben gezorgd dat wij als 'Duitsers' een nieuw goed leven op de grens met Nederland hebben kunnen opbouwen. Daar waren van onze kant doorzettingsvermogen, aanpassing en gastvrijheid voor nodig, maar evenzeer een open en welwillende houding van bewoners van Beek.

lees verder op pagina 10 >>>

Bovenaan staat 'Internierter Karl Maahs'.

Van oktober 1944 tot mei 1945 was de familie Maahs geïnterneerd in kamp Vught. Hier legde mijn vader (Karl Maahs) de route van de reis van de Musschenberg naar Kamp Vught op een houten plankje vast.



Gemengde gevoelens

En dan nog te bedenken dat in de jaren na de oorlog het gebied Wylerberg twistappel was tussen Nederland en Duitsland. Na veel onzekerheid en langdurig gesteggel kwam dit mooie stukje Duitsland definitief bij Nederland. In hoeverre de grenscorrectie van 1949, die in de jaren '60 pas zijn definitieve beslag kreeg, heeft doorgevoerd in onze familie, kan ik niet goed inschatten. (De inwoners van Wyler waren overduidelijk zeer verontwaardigd en vochten de beslissing tot bij de hoogste instanties aan, tevergeefs.) Jarenlang was onduidelijk of wij bij Nederland of Duitsland zouden komen. Mijn ouders en de kinderen werden pas in de jaren '60 Nederlander, alleen mijn oudste broer Karel bleef Duitser. In een oud krantenbericht over die onzekere tijd zei mijn moeder (in de tekst 'wardin' genoemd) tegen de verslaggever: "Ik wou dat we eindelijk eens wisten waar we aan toe waren. Ik ben een echte Duitse. Maar 't kan me niet veel schelen of ik bij Nederland blijf of bij Duitsland terugkom. Als dat touwtrekken maar eens ophoudt. En schrijf

alstublieft niet te zwart over ons Duitsers". Dat was mijn moeder ten voeten uit. Ik hoor het haar zo zeggen.

Persoonlijke opmerkingen

- Mijn familie heeft in de oorlogsjaren en daarna veel meer meegeemaakt en beleefd dan ik ooit zal weten. Mijn ouders hebben mij, als kind van ruim na de oorlog (1954), niet veel verteld over die kritieke periode. Ik denk dat ze mij niet met die 'narigheid' hebben willen belasten. Als kleine jongen begon ik aan een leven, dat zich voornamelijk in Beek, Nijmegen en Nederland zou afspelen.
- Het kan niet anders dan dat de ruim zes maanden in Kamp Vught littekens hebben nagelaten. Onzekerheid, angst, oorlog en weg van thuis tellen op tot een trauma. Er waren ook oudere mensen en kleine kinderen bij. Velen anderen deelden dit lot, dat mag je niet vergeten.
- Mijn gevoeligheid voor onderwerpen en gebeurtenissen rond 'Duitsland-Nederland' is als van-

zelfsprekend van huis uit ontstaan. Ik kan me nogal storen aan vooroordelen en ongenueanceerde uitspraken over en weer. En als de gelegenheid het toelaat probeer ik een gesprek aan te gaan. Gelukkig kijken Nederlanders nu, zeker in de grensregio, meer ontspannen naar Duitsland. Al voel ik bij sommigen nog steeds een zekere aarzeling of afstand. Of ligt dat aan mij? Een oude spreuk zegt: "Laat vriendschap helen wat grenzen delen."

*Heinz Maahs – kind van na de oorlog
Nijmegen, mei 2020*

Op enig moment is de 'h' in mijn achternaam Maahs geslopen. Wellicht is ooit een oud-Duitse 's' voor een 'h' aangezien.

Reacties welkom! Wil je reageren op deze tekst, neem dan contact op met Heinz Maahs, 06 1450 55 39, h.maahs@telfort.nl.

De Musschenberg (D: Möschenberg) ca.1900. In 1869 werd de uit Kalkar (Duitsland) afkomstige Johann Maahs eigenaar van de Musschenberg. Het huis zelf is vermoedelijk veel ouder.



GEEF VRIJHEID DOOR

vfonds
Investeert in
VREDE



GELDERLAND
HERDENKT

75 JAAR VRIJHEID

www.gelderlandherdenkt.nl

In deze rubriek komen bewoners uit onze buurt aan het woord met hun bijzonder verhaal, hun hobby, hun ideeën, of wat dan ook de moeite van het "delen" waard is. Heeft uzelf iets te vertellen of kent u iemand die in deze rubriek past, laat het ons dan weten.

“Achter de voordeur van...”

Tijdens mijn wekelijkse fitness kwam ik in contact met Vincent van Delft. Toen hij vertelde dat hij kunstenaar was, dacht ik direct: dit is een leuk onderwerp voor de rubriek “achter de voordeur van” in De Heistal. Over mijn vraag of hij er iets voor voelde hieraan mee te werken moest hij even nadenken. Maar na zijn positieve antwoord was de afspraak snel gemaakt en ging ik naar de Carnotstraat waar hij woont.



Vincent, geboren in 's Hertogenbosch, komt uit een gezin met 6 kinderen. Zijn ouders waren beiden kunstschilder. De appel valt dus niet ver van de boom. 3 Van de zes kinderen zijn werkzaam in de kunst; de overige 3 hebben banen in de milieu-, sociale- en natuursector.

Na de middelbare school volgde Vincent de opleiding Beeldend Vormen aan de Academie voor Beeldende Kunsten in Arnhem. Behalve het creë-

ren van schilderijen, beelden en installaties, gaf hij ook schilder- en tekenles o.a. aan de Volkshogeschool in Genep, Afferden en Boxmeer. Verder ook op de Heilig Landstichting. De laatste jaren begeleidde hij eenmaal per maand een aantal gevorderde amateurschilders.

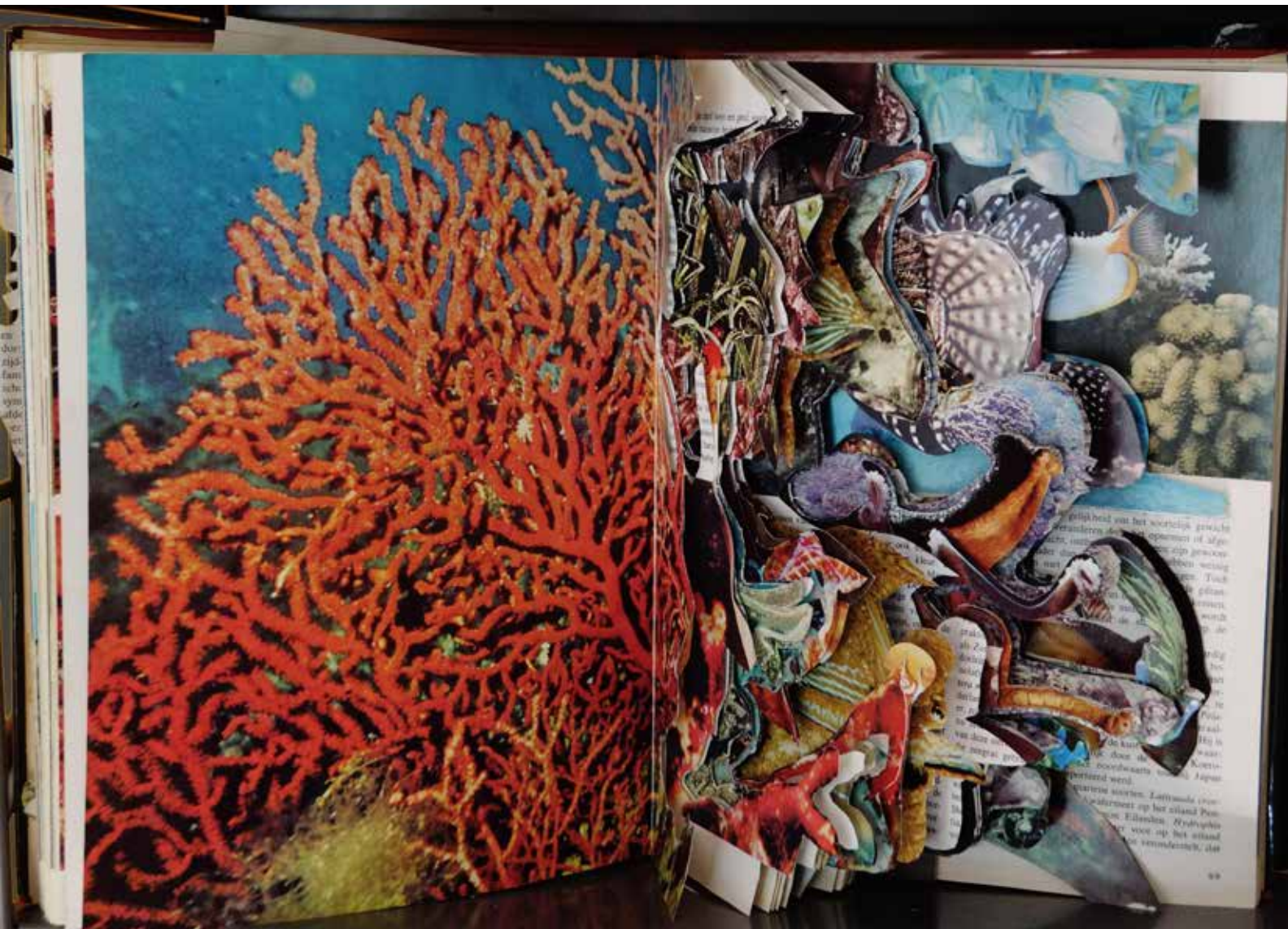
Met een vriendengroep uit Nijmegen, allemaal kunstenaars (drie beeldend kunstenaars, van wie een ook componist en musicus, een beeldhouder en



een theaterregisseuse) is een hechte band ontstaan. Zij kennen elkaar al heel lang en noemen zich “de familie”. Deze naam is ontstaan naar aanleiding van de 1e gezamenlijke tentoonstelling genaamd “familieportret”. Regelmatig organiseren zij samen met andere kunstenaars een meeting op locatie en dan maakt ieder een kunstobject over een bepaald thema - Artist and residence - .

De collage van 30 foto's aan de muur van zijn woonkamer is een van de objecten ontstaan uit de meeting met het thema: bloemen en planten. Resten van verschillende kleuren motorkapen – afkomstig van een autosloperij – zijn bij elkaar gezet in een tuin in Hannover in de vorm van een bloem. Hiervan heeft Vincent foto's genomen en door deze te fotoshoppen en te printen op aluminium, ontstond een prachtig object (zie foto). Daar is hij heel trots op. Dit werk heeft in museum het Valkhof gehangen in het kader van de tentoonstelling “99+1”. De expositie en het bijbehorende boek lieten de diversiteit zien van de Nijmeegse beeldend kunstenaars.





In al zijn werken schemert zijn eerste passie: aquarel. Zijn inspiratie haalt hij uit de natuur of uit door de mens weggegooid materialen. Hij zoekt voortdurend naar nieuwe combinaties van voorwerpen waaruit een passend geheel ontstaat. Bijvoorbeeld de fotocollage met spiegelingen van masten in een jachthaven en een stuk hout met daarop een collage van strandpaaltjes.

Dan is er nog het oude verknijpte boek. Een aantal bladzijden in het midden zijn versneden tot figuren met een bijzonder resultaat.

Om iets goed te kunnen maken is het volgens Vincent belangrijk dat je een structuur opzet waarbinnen je wilt werken. Om dat vervolgens los te laten, en speelt als een kind, je verwondert als een kind en erin op kan gaan als

een kind. Dan voldoe je aan de voorwaarden om een goed object te maken.

In verband met gezondheidsproblemen maakt hij minder schilderijen en beelden en werkt hij meer met foto's. Dat kan hij gemakkelijker thuis doen achter de computer. Daardoor is hij wat minder te vinden in zijn atelier aan de Pijkestraat.

Op een van de kasten in de woonkamer stond een mooie portretkop van zijn vader, gemaakt door zijn halfoom; er hing ook een zelfportret van zijn vader aan de muur. Het familieportret, door zijn vader geschilderd, in een andere kamer was ook een juweeltje.

Een van zijn laatste creaties is het geboortekaartje voor het zoontje van zijn neef. Op verzoek van hem heeft Vin-

cent dat ontworpen. Een mooi dubbelgevouwen kaartje met een lieflijk tafereeltje van een spelende peuter in een lommerrijke omgeving.

Vincent zit nog vol plannen; één daarvan is het organiseren van een filmfestival met leden van "de familie". Zijn bijdragen bestaan o.a. uit een tekenfilm en een stop motion opname (een bepaalde filmtechniek), waarin te zien is dat Vincent samen met Nico Huijbregts een grote tekening maakte op de wand van een school in Weurt, die kort daarna afgebroken zou worden. Beide films zijn spontane improvisaties, zoals wij kennen uit de jazz.

Tekst: Dorite Claassen

Foto's: privébezit Vincent van Delft en Jos van Gelder

Stomerij Swagemakers

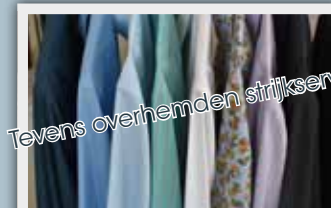
Wij reinigen voor u:
Kleding - Bruidskleding
Dekbedden/dekens
Gordijnen - Vloerkleden



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
**BOUW
GARANT**



AANNEMERSBEDRIJF

W.G.M SANDERS

Nieuwbouw Verbouw Onderhoud

Heiweg 171-171A
6533 PB Nijmegen

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

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

BELASTINGAANGIFTE?

Voor u kan het leuker en makkelijker!



**schouten
fiscaal**

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

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



't Hoen Therapie

Nijmegen
Elst

T.
W.
E.

Leeuwstraat 1
Bachstraat 1a

06-28895489
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

- Muziekopname
- Zangstudio
- Oefenruimte
- Geluidsverhuur



*Oefenruimte te huur
voor zowel individu
als groepen*

Citroenvlinderstraat 43
6533 SW Nijmegen
024 3555222

www.demuziekstudio.nl
info@demuziekstudio.nl

Koos Otte
06 4593 6540

Ron Schipperheijn
06 15856786



F

**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

Hilleke Scherpbier

T: 024-3557023

E: info@hillekescherpbier.nl

In memoriam

Thea Tromp

3-1-1946 - 16-2-2020

Op 15 februari jongstleden bereikte ons het bericht dat Thea was begonnen aan haar laatste stukje aardse reis. Na een aantal jaren verblijf in Joachim en Anna in verband met Alzheimer, naderde het einde toch nog vrij snel. Op zondagochtend 16 februari om 9:10 uur sloot zij haar ogen in het bijzijn van haar zoon Rob.

In november 1974 verscheen het eerste wijkblad in de wijken Hatertse Hei en Grootstal. Vanaf 1980 heeft Thea meegewerkt aan de totstandkoming van ons wijkblad.

In 1986 heb ik kennis met haar gemaakt tijdens de vergadering van de Gezamenlijke Wijkbladen Nijmegen. De voorloper van het huidige Wijkmedia-overleg. Ik zat in dat overleg namens het Wijkblad Waterkwartier, het huidige wijkblad De Wester. Kort daarna werkte ik met haar samen om De Heistal vorm te geven.

Thea was altijd een fervent voorstander van samenwerking tussen de wijkbladen in Nijmegen.

In november 2014 besloot Thea te stoppen met haar werkzaamheden voor De Heistal. Voor haar jarenlange inzet voor de wijken Hatertse Hei en Grootstal werd door Burgemeester Hubert Bruls als dank, tijdens een receptie, de Waalbrugspeld overhandigd.

Een zeer gedreven vrouw heeft ons verlaten.

Wij wensen de familie de kracht om dit verlies te dragen.

Namens de redactie,
Fred Penninx, hoofdredacteur



De kleine jongen en de herdenking bij De Schommel 22 februari 2020

Hij staat daar alleen. Een manneke van een jaar of 8, blond koppie. Loopt voorzichtig wat heen en weer, zoekend naar een plekje waar hij het beste zicht heeft op wat zich daar afspeelt. Al de kinderen, deels van zijn leeftijd, deels middelbare scholieren, die daar zitten, naast de volwassenen, en waarvan er enkelen al iets hebben voorgelezen. Geboeid staat hij te luisteren, klapt mee met alle anderen. Af en toe kijkt hij om naar zijn vader in de achterhoede, die hem bemoedigend toeknikt. Uiteindelijk gaat hij voor ons op de koude stenen trappen zitten. Als iedereen gaat staan, gaat hij ook staan. Een en al aandacht en eerbied. Wat geweldig zo'n kind; wie heeft hem dit bijgebracht? Zijn ouders, de leerkrachten? Bravo! Voor deze leermeesters.

En kleine jongen blijf alsjeblief altijd zo vol respect en aandacht voor de belangrijke dingen in het leven.

Laura de Schepper-Rikken



Na ruim 56 jaar gaat bloemenzaak "Flora" uit de Van Peltlaan over naar een andere eigenaar. De huidige eigenaren Marga en Achim Lang stoppen met ingang van 1 juni 2020 deze gezellige buurtwinkel. Na 33 jaar is het mooi geweest. Zij beginnen een nieuw leven met nogal wat veranderingen; behalve dat zij stoppen met werken, gaan ze verhuizen naar een andere woonplaats.

De redactie van de Heistal was benieuwd naar hun levensverhaal en naar de start van hun zaak jaren tachtig. Hoe houd je het als kleine zelfstandige vol met zoveel concurrentie van tuincentra en "scherpe" prijzen? Om daar achter te komen heb ik een afspraak gemaakt. Die afspraak was niet alleen met de huidige eigenaren, maar ook met hun voorgangers: Appie en Ellie Polman, die in Malden wonen.

Aan de keukentafel van Marga, onder het genot van een heerlijk gebakje, kwamen de verhalen.

Terug in de tijd

Appie Polman, geboren op de Van Peltlaan (huidige woning van Marga en Achim) komt uit een groot gezin met maar liefst twaalf kinderen. De vader van Appie had een kruidenierszaak en ging ook planten verkopen. Zo is de zaak langzamerhand uitgegroeid tot een bloemen- en plantenzaak. Het ondernemen had Appie van huis uit dus al meegekregen. Na de lagere school ging hij naar de avondtuinbouwschool, waar hij op vijftienjarige leeftijd Ellie ontmoette. Ze trouwden in 1964 en gingen wonen aan de Van Peltlaan en namen de bloemenzaak met kwekerij van vader Polman over. De winkel was het terrein van Ellie en Appie hield zich bezig met de kwekerij; ieder had zijn eigen taak. Al snel bleek dat er een keuze gemaakt moest worden tussen kwekerij en bloemenwinkel. Omdat voor het voortbestaan van een kwekerij de oppervlakte te klein was, werd gekozen voor de bloemenwinkel. De voorkamer werd winkel; de huiskamer binderij. Alleen de keuken bleef over als woonplek.

Daarna hebben Appie en Ellie besloten om de achtertuin op te offeren en daar een zaak te maken. Het bleek een schot in de roos. Het werd



steeds drukker en hulp van hun twee kinderen konden ze dan ook goed gebruiken. Toch bleek dit op den duur onvoldoende en werd er personeel aangenomen. Het aantal personeelsleden werd steeds verder uitgebreid en groeide uit tot 6.

Voor bruidsparen was de winkel een prachtige locatie om foto's te maken. Daar werd dan ook gretig gebruik van

gemaakt; soms wel 9 bruidsparen op een dag. Betere reclame was er niet! De familie Polman was in de vijftig toen zij de winkel verkochten aan de familie Lang.

Appie werkte al in de buitendienst bij het Afrika Museum en kon zijn part-time functie uitbreiden naar een full-time job met een totaal ander werkkritme. Geen lange dagen meer.

1987

Marga Lang werkte destijds in een bloemenwinkel en wilde graag een eigen bloemenzaak.

Toen zij van haar oude werkgever uit Groesbeek een tip kreeg over de bloemenwinkel in de Van Peltlaan nam zij contact op met de familie Polman en ging naar Nijmegen om de zaak te bezichtigen. Na de tweede bezichtiging ging het snel. De zaak werd gekocht en Marga zag haar grote wens in vervulling gaan.

Haar man Achim werkte in Duitsland en had een totaal andere achtergrond. Dat mocht de pret niet drukken. Ook hij was enthousiast. Al moest hij razendsnel Nederlands gaan leren. Dat deed hij op de Hogeschool.

Marga was snel in verwachting van haar eerste kind en nam Sylvia aan ter ondersteuning in de winkel. De zaak was zo belangrijk voor haar, dat ze tijdens haar zwangerschap gewoon doorwerkte tot de laatste dag. De babybox heeft ook nog een tijdje in de winkel gestaan.

De zaak liep goed en bleef dat doen onder de nieuwe eigenaren. Er waren veel trouwe klanten en die zijn er nog steeds. De winkel is al die jaren goed onderhouden, echter nooit verbouwd. Het vele hout en de bruintinten geven de zaak een warme en huiselijke sfeer. Dat past weer goed in deze tijd, waarin vintage helemaal hot is. Vooral jongeren spreekt dit erg aan.

In de negentiger jaren waren zijden- en droogbloemen een grote hype. Achterin de winkel was een grote ruimte hiervoor ingericht met allerlei soorten, maten en kleuren. De verkoop liep als een trein. Maar helaas, met de komst van de Euro ging de verkoop sterk achteruit en werd besloten hiermee te stoppen.

Een aantal jaren geleden was er min of meer een crisis bij Flora. Medewerkers van het Radboudumc moesten parkeergeld betalen. Vanaf dat moment werden in de nabijheid van het Radboudumc auto's geparkeerd. Dat werd alsmat meer, vooral na de komst van parkeerautomaten in die wijk. De Van Peltlaan stond vol auto's. Flora was steeds moeilijker bereikbaar. Klanten bleven weg. En dat in de tijd dat ook Nederland gebukt ging onder de financiële crisis. Uiteindelijk heeft de Gemeente Nijmegen 2 parkeerplaatsen afgebakend alleen bestemd voor bezoekers van de winkel. Je kunt

je afvragen wat er gebeurd zou zijn als die parkeerplaatsen er niet waren gekomen!

Wat is hun geheim?

Daar is volgens mij maar één verklaring voor: alles kan! Klanten brengen eigen potjes/schalen mee en laten die opmaken, planten worden overgepot; er zijn bloemen en planten voor iedere beurs. Kinderen krijgen altijd een bloemetje.

De zaak is bewust klein gehouden om de klant voldoende aandacht te geven. Dat is zeker gelukt. En met de service zat het ook wel heel goed.

De meeste klanten kennen natuurlijk ook steun en toeverlaat van Marga en Achim: Sylvia. Zij werkt bij Flora vanaf 1988 en is een onmisbare schakel in de zaak tijdens de weekenden. Met veel kennis van bloemen en planten en een grote passie voor haar werk bedient zij op geheel eigen wijze haar klanten. Altijd vriendelijk en in voor een praatje. De familie Lang waardeert haar enorm. Dat was tijdens ons gesprek duidelijk te merken.

In de afscheidsadvertentie van de familie Polman stond de volgende zin: "Bij deze vragen wij u: geef Marga en Achim een kans, ze zijn het waard!" En dat is niets teveel gezegd. Ze waren het zeker waard.

Ze hebben een weloverwogen besluit genomen om te stoppen, ook al is dat niet gemakkelijk geweest. De keuze om 33 jaar geleden een eigen zaak te starten, zouden beiden weer maken. Ze hebben er nooit spijt van gehad. De jaren zijn omgevlogen.



Achim maakte aan het eind van het gesprek nog een opmerking: altijd jezelf zijn én blijven!

Nu gaan ze hun leven anders invullen en waarschijnlijk meer wandelen. Dat deden ze meestal al tijdens hun vakanties. Bij voorkeur met een tentje in de bergen.

Ik wens Marga en Achim veel geluk en dat zij in goede gezondheid nog jaren mogen genieten van alle leuke dingen die op hun pad komen.

Marga en Achim waren al bezig met de voorbereidingen voor de afscheidsovername die op hun laatste werkdag zaterdag 30 mei zou plaatsvinden. In verband met de coronacrisis kan de overname helaas niet doorgaan. Zij willen hun klanten langs deze weg hartelijk bedanken voor de fijne contacten, het vertrouwen en de klandizie.

Tekst: Dorite Claassen

Foto's: Jos van Gelder

Karreman viert het 120-jarig bestaan!!!

De naam Karreman kennen we allemaal, misschien lopen we dagelijks langs de winkel, of lopen er binnen om iets van ons vuile goed dat extra zorg en aandacht verdient af te geven. Maar ikvermoed dat maar weinig mensen de rijke geschiedenis van "Karreman" ... Wassen en stomen en nog veel meer!!!" kennen.

Die geschiedenis gaat ver terug, tot 1 april 1900. Op die datum werd in Apeldoorn de Stoomwasscherij en fijnstrijkerij "de Nijverheid" (de huidige Karreman) opgericht, gelegen aan de Veenweg 22-24 aldaar.

Apeldoorn had een in die tijd een groot aantal wasserijen, die daar gevestigd waren vanwege het goede waswater. Zoals wij dat ook kennen in de omgeving van Beek-Ubbergen, waar veel wasserijen waren die gebruik maakten van het zachte en schone water.

Dat zachte water heeft Apeldoorn een rijke geschiedenis opgeleverd. Aanvankelijk was er veel papierindustrie in die omgeving. Tijdens een crisis eind negentiende eeuw is dit de wasindustrie geworden. De papiermolens konden makkelijk overgaan op een wasserij, omdat het ongeveer hetzelfde systeem was.

Willem Karreman is in Ugchelen geboren en moest al vroeg aan het werk om geld te verdienen. Destijds was het niet meer dan logisch dat je bij van Gelder Papier aan de slag ging en zo werd hij papiermaker. In 1896 leerde Willem Ida Holtman kennen. Ida werkte in de huishouding bij juf-

frouw Scholten. Na de bruiloft bleef Ida de was van juffrouw Scholten doen en snel volgden er meer klanten. Willem, die nog bij van Gelder werkte, bracht na zijn werk de schone was met de kruiwagen naar de klanten en nam gelijk de vuile was mee. Dit werd uiteindelijk zoveel dat hij stopte als papiermaker.

Op 1 april 1900 werd "De Nijverheid" opgericht, op naam van Willem en Ida Karreman-Holtman. Er al twee zonen binnen het gezin Karreman, Berend (1898) en Aalbert (1899), daarna volgden nog dochter Maria en de zonen Willem, Gerrit en Frederik-Jan.

Na de lagere school moesten de kinderen al snel de handen uit de mouwen steken. In de Wasscherij, maar bijvoorbeeld Aalbert ook in het ketelhuis. Daarnaast was er de zorg voor een ruime groentetuin en een aantal dieren.

Ook buiten Apeldoorn werden de voelhoorns uitgestoken. De schone was per trein naar de vertegenwoordigers in Amsterdam, het Gooi, Utrecht en den Haag vervoerd. Daarna ging Willem persoonlijk met de trein naar de betreffende plaatsen om het geld te innen. In de jaren '20 werden er

chauffeurs in dienst genomen die tijdens het transport gelijk afrekenen. Dochter Marie nam het huishouden voor haar rekening en Gerrit en Frits mochten na de lagere school verder leren. Daarna was het ook voor hen werken geblazen. In de jaren '30 hebben Berend en Albert de zaak voortgezet, met naast hen Gerrit en Frits. Berend algemene interne zaken, Albert expeditie, klantenbezoek en facilitair, Gerrit chemie, wastechnieken en de mangelafdeling, Frits de pers- en strijkafdeling en chemisch reinigen.

In de jaren '50 kocht Gerrit Karreman in Geleen een wasserij en ging daar onder de Karreman-vlag zijn eigen gang. Ab Karreman (zoon van Aalbert) nam in 1960 in Terneuzen een wasserij over en ging daar ook aan de slag onder de Karreman-vlag.

In 1963 namen Berend en Aalbert afscheid van het bedrijf en werd de leiding overgenomen door Frits, Wim en Roel, zonen van Aalbert. Frits algemene zaken, Wim technische dienst en Roel het transport. In 1976 ging het bedrijf op in een fusie met ISS Neproma uit Arnhem. Het gebouw in Apeldoorn ging in 1984 in vlammen op!

Roel heeft daarna 3 wassalons in Nijmegen opgekocht, waarvan er één is overgebleven. En laat dat nu net "onze" Karreman aan de St. Jacobslaan zijn, waar Irene Karreman trots de scepter zwaait. Ook in Eindhoven is ook nog een Karreman-wasserij in bedrijf.

Tot zo ver het 120-jarige verleden.

Karreman is sinds 1980 aan de St. Jacobslaan gevestigd. Dat is dus 40 jaar geleden, en dat feit - opgeteld bij het 120 jarig bestaan (op 1 april jongstleden) - is reden voor de Heistal om hier aandacht aan te besteden.

Irene Karreman heeft 5 wasmachines en 3 drogers en een mangel, en werkt met totaal 10 parttimers. Voor particulieren, maar ook voor instellingen, horeca en onderwijs (afdelingen van HAN en Radboud) zowel in Nijmegen als in omliggende plaatsen.





In hun logo staat: Karreman, wassen en stomen en nog veel meer!! Dat roept natuurlijk vragen op "wat is dat meer"?

"Totale textielverzorging", antwoordt Irene. Als er wasgoed binnenkomt met een kapotte rits, een missende knoop, of een scheurtje in de stof, neemt een van de medewerkers naald en draad ter hand en zorgt ervoor, dat het goed niet alleen gewassen maar ook hersteld bij de eigenaar terecht komt. Maar ook andere taken gaat Karreman niet uit de weg: in verzorgings-tehuizen komt het voor, dat een bewoner graag het bed verschoond ziet, of er staan planten die water nodig hebben; dat is dan geen probleem. Ook telefonisch contact opnemen met een van de kinderen van die bewoners gebeurt wel, als dat nodig is.

Op mijn vraag of er wel eens vreemde dingen tussen de vuile was worden aangetroffen stak een van de medewerkers een vleesthermometer omhoog. Maar ook van een kunstgebit, bril of portemonnee kijkt men niet vreemd op.

Nu dus het 120-jarig bestaan op 1 april 2020! Die datum zou zeker niet onopgemerkt voorbij gaan – was de bedoeling – maar ook hier heeft de Corona-crisis roet in het eten gegooid.

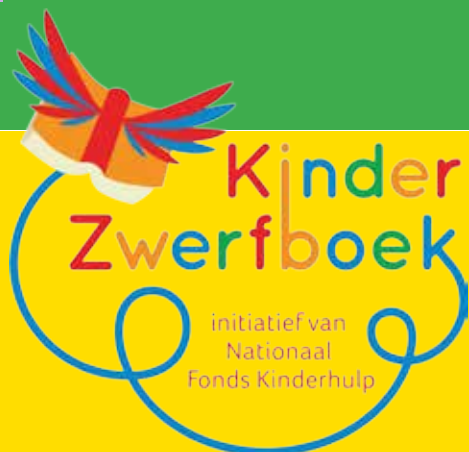
Hoe en wanneer dit bijzondere jubileum herdacht wordt, is nog niet bekend. Houd daarvoor de website en de Facebook-pagina in de gaten en natuurlijk de ramen van het pand.

Wij van De Heistal feliciteren Irene Karreman op deze plats van harte en wij hopen nog lang van de diensten van Karreman, wassen, stomen en nog veel meer!!! gebruik te kunnen maken.

Tekst: Carla Boves

Foto's: website





Kinderpagi

NIEUW IN DE SCHAKEL!



Wijkcentrum De Schakel heeft een kinderzwerfboekstation. Je kunt hier gratis een leesboek mee naar huis nemen. Als je het boek hebt gelezen, dan kan je het weer terug brengen naar het station. Maar het is nog leuker om het ergens anders neer te leggen, bijvoorbeeld in de klas, de speeltuin, in de bus of in een andere stad. Een nichtje of neefje is er ook vast blij mee. Zo gaat het boek "zwerfen". Het boek met een sticker kan je volgen. Je moet je dan wel even aanmelden op de website van kinderzwerfboek en een code opvragen. Het is natuurlijk hartstikke leuk om een mailtje te krijgen als een ander kind 'jouw' boek heeft gevonden.

Meer weten?

Ga voor het aanvragen van een code om een zwerfboek te volgen naar www.kinderzwerfboek.nl.

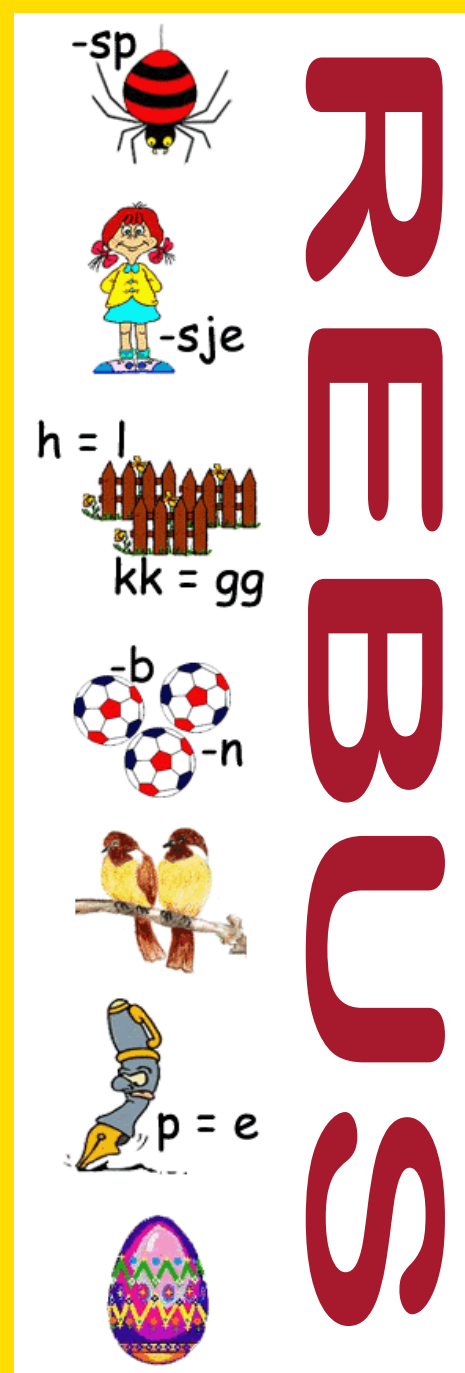
Dorite Claassen is stationschef en contactpersoon van kinderzwerfboekstation wijkcentrum De Schakel
07claassen@gmail.com

Heb je boeken in je boekenkast staan die je niet meer leest, breng ze naar het "station". Laat ze zwerfen!

Pannendief

Een boef rent een kookwinkel uit met een pan. Een agent houdt hem aan.
Hij zegt: 'Waarom ren jij weg zonder te betalen?'

'Nou,' zegt de boef, 'het zijn steelpannen!'



Vaderdag 21 juni

Tip: uitknippen en op het cadeautje voor papa plakken!





Heb je een vraag of wil je praten?

Do you have a question
or do you want to talk?

Vous avez une question
ou vous voulez parler?

¿Tienes una pregunta
o quieres hablar?

هل لديك سؤال
أو تود التحدث؟



Ma su'aal baad qabtaa
mise waxaad rabtaa in
aad qof la hadashid?

Bir sorunuz var mı ya
da biriyle mi konuşmak
istersiniz?

ዝኮነ ሕቶ አለካ/ኪ ወይ
ከትዛረቢ ደለካ/ኪ?

Bel de Stip-lijn 024-3502000

06-13433934 gratis

MAANDAG TOT EN MET VRIJDAG VAN NEGEN TOT VIJF (9.00-17.00 UUR)

Alle Stips zijn gesloten • جميع مكاتب Stip مغلقة • All Stips are closed • Tous les Stips
sont fermés • Todos los Stips están cerrados • Dhamaan Stips waa xiran yihiin
• Bütün stip ler kapalı • ኩሎም ናይ Stip መስመራት ተዓጽኖም አለዉ።



Bindkracht in tijden van corona



Ik ben in gesprek met Hannie van der Meer. Hannie werkt bij Welzijnsorganisatie Bindkracht10 en is in de wijk Grootstal en Hatertse hei actief als opbouwwerker en welzijnscoach. Hoe voert zij haar werk van verbinden en ondersteunen van bewoners uit, nu De Schakel gesloten is, wijkactiviteiten grotendeels zijn stopgezet en contacten met bewoners voornamelijk via de telefoon moeten worden onderhouden?

Hannie vertelt dat het wijkinformatiepunt Stip al snel is gestart met een bellijn waar mensen met hulpvragen en buurtbewoners die anderen wilden helpen, zich konden melden. Hannie vertelt dat er meteen al veel mensen opbelden, die graag hulp wilden bieden. Leuk vindt zij dat het heel verschillende mensen betreft, zowel wat betreft leeftijd als achtergrond en vaak ook mensen die zij voorheen nog niet tegengekomen was bij wijkactiviteiten. Voor haar netwerk betekent dit een verrijking. De concrete vragen van hulpvragers kwamen pas later los, toen de coronamaatregelen al een tijdje duurden. Daarbij gaat het vooral om praktische hulp, zoals het doen van boodschappen, een ommetje maken met iemand die wel weer eens naar buiten wil, maar ook iemand die hulp zoekt bij het snoeien van de tuin. Hannie probeert hulpvragers en aanbieders zo goed mogelijk te koppelen en daar ontstaan dan soms koppels uit die regelmatig contact met elkaar blijven houden.

Hannie werkt sinds een jaar ook als welzijnscoach voor het project 'welzijn op recept'. Huisartsen en praktijkondersteuners kunnen Hannie benaderen voor buurtbewoners die tijdens het spreekuur aangeven zich niet lekker te voelen omdat ze uit balans zijn geraakt door gebeurtenissen in hun leven. Door omstandigheden is hun netwerk klein geworden, bijvoorbeeld door verlies.

Tot aan de coronacrisis had Hannie via deze kanalen al de namen van zo'n 60 bewoners verzameld en ook nu nog komen namen binnen. De bedoeling is deze mensen te helpen met het uitbreiden van hun netwerk in de buurt, bijvoorbeeld door aan te sluiten op hobby's van vroeger, talenten en interesses. Huisartsen zijn er van overtuigd dat het voor de gezondheid van deze mensen goed is om geholpen te worden met het leggen van nieuwe contacten en leveren dan ook actief namen aan. Hannie vertelt

dat het in het begin vooral om oudere mensen ging, maar er komen steeds meer jonge mensen bij. De leeftijd loopt nu van twintig tot honderd jaar. Helaas liggen door de coronacrisis de activeringsactiviteiten nu stil. Ze kan nu alleen nog middels een telefoontje gesprekjes aanbieden. Daar gaat dan ook veel van haar werktijd inzitten. Er wordt nu gekeken naar mogelijkheden om digitaal iets te betekenen voor deze groep. Als voorbeeld noemt ze het project goedendag Nijmegen dat een digitale breigroep kent. Deelnemers in de wijk spreken af op een vaste tijd te breien en elkaar dan samen onder een kopje koffie via beeldbellen te zien en met elkaar de nieuwtjes uit te wisselen.

Ook het jongerenwerk is actief om jongeren en kinderen in de wijk digitaal activiteiten aan te bieden. Aan het hek van de Kindkampus midden in de wijk, is een brievenbus opgehangen waar kinderen en jongeren hun ideeën voor activiteiten in kunnen doen.

Ook het sportbedrijf heeft activiteiten aangeboden zoals balkongym voor de bewoners van de Ring. Op hun balkon konden mensen mee doen met de bewegingen die op het plein beneden werden voorgedaan.

Hoe kijkt Hannie naar de toekomst? Voorlopig zal het nog niet zo zijn dat activiteiten weer kunnen opstarten in de oude vorm. Maar we kunnen misschien wel wat buiten doen met kleine groepjes. Bijvoorbeeld van tuin tot bord of soepie doen, samen buiten eten. Op de veilige afstand van 1.5 meter elkaar toch ontmoeten in kleine groepjes en wat vaker per week. Of bijvoorbeeld de wandelgroep weer opstarten, maar dan in twee kleinere groepen. Ze wandelde zelf met iemand die slechtziend is. In zo 'n geval zou lopen met een touw van 1.5 m kunnen zorgen voor wandelen op veilige afstand.

En hopelijk kan ook de Schakel weer open als contactplek. Al is het maar op afspraak en met kleine groepjes. Samen met de WIJKringsers is ze bezig aan een online kaartenproject waarbij de leden van de wijkkring kaartjes gaan maken voor mensen in de wijk, die wel een opkikkertje kunnen gebruiken. Plannen genoeg om mensen in de wijk te blijven verbinden.

Binnen Bindkracht wordt ook nagedacht over de zomerperiode. Misschien dat, in deze tijden waarin weggaan voor veel mensen moeilijk is, activiteiten langer door kunnen gaan. Maar daarvoor moet wel gewacht worden op de richtlijnen voor wijkcentra. Hannie hoopt dat ze snel weer terug mag naar haar werkplek in de Schakel, want ze mist het contact met haar wijkbewoners wel: elkaar echt in de ogen kunnen kijken en samen een bakkie doen.



“Corona op de korrel”

Op 8 februari was ik hier net over de grens in Kranenburg (Duitsland) om boodschappen te doen. Dat kon toen nog! Ik combineer e.e.a. altijd met een kopje koffie bij de plaatselijke horeca met daarop volgend de noodzakelijke sanitaire stop. Daar stond een Chinese vrouw met een mondkapje voor mij in de rij bij de wastafel. Ik had gek genoeg de tegenwoordigheid van geest om daarna even kort de kraan schoon te vegen met een tissue. Van corona was toen echter nog amper sprake. Ik maakte er na het toiletbezoek nog een “grapje” over tegen mijn vriend. Verder heb ik niet veel aandacht geschonken aan het voorval maar rond 15 februari werd ik ziek. Een griepje dacht ik en ik heb dat enigszins verwaarloosd. Ik heb amper in bed gelegen, ben er min of meer mee doorgelopen hoewel ik het wel iets rustiger aan heb gedaan. Na 3 weken werd ik eigenlijk zeker i.p.v. beter. Corona/COVID-19 was toen ook al meer in beeld. Ik bezocht de (vervangende) huisarts, daar mocht ik toen nog naar toe met dergelijke klachten en die constateerde een longontsteking als complicatie van de griep. Ik kreeg antibiotica maar daar moest ik de volgende dag weer mee stoppen van mijn eigen huisarts, die ik voor iets anders belde omdat het volgens haar een virus was en antibiotica dan niet werken. Ik werd echter steeds zeker. Een paar dagen later heb ik weer gebeld met de huisarts omdat ik me slecht voelde en ik dacht dat ik toch iets moest hebben om beter te worden hoewel ik geen “pieperd” ben en liever niet dan wel aan de pillen wil. Na lang aandringen mocht ik uiteindelijk de kuur afmaken.

Omdat corona een steeds grotere rol ging spelen, wilde ik een test. Dit mocht niet omdat ik geen koorts heb gehad en ik niet in een risicogebied ben geweest. Na weer aandringen is op een gegeven moment wel mijn CRP (ontstekingswaarden in het bloed) geprikt die ok was en ook de saturatie (zuurstofgehalte in het bloed) was ok. “Uitzieken” was het devies.

Beter ging ik me echter niet voelen. Sinds die tijd heb ik bijna wekelijks telefonisch contact met de huisarts gehad omdat ik gewoon niet opknapte en ik eerder meer klachten kreeg dan

minder. Ontzettende vermoeidheid, een tintelend gevoel in de benen, brandende pijn bij het borstbeen, enorme droge hoest etc. Ik wilde gewoon een test, een longfoto etc. Dit mocht niet want vanwege mijn klachten, c.q. mogelijk corona en dan dus besmettelijkheid, was het ziekenhuis voor mij verboden terrein.

Uiteindelijk heb ik toch, na weer aandringen, een verwijzing gekregen voor een bezoek bij de huisartsenpost met mondkapje etc. Daar is naar mijn longen geluisterd, die ok zouden zijn, prikken op CRP vond met niet nodig omdat dat ca. 3 weken daarvoor al gedaan was (wat echter natuurlijk een momentopname is) en is mijn bloeddruk opgemeten die ok was. “Uitzieken” was ook hier weer het advies en ook nu kon men mij niet vertellen of het nu wel of niet corona was. Een test mocht ook toen niet.

Na een paar weken met pittige, wisselende en deels andere klachten dan voorheen en daarbij weer de extreme vermoeidheid, ik kon nog geen 5 minuten lopen, heb ik weer de huisarts gebeld met het verzoek tot bloedprikken. Na weer lang aandringen mocht dit eindelijk en op 16 april is hier iemand komen bloedprikken met toeters en bellen omdat ik vanwege mogelijk corona of coronagerelateerde klachten niet naar een prikpost mocht. Op maandag 20 april kreeg ik de uitslag. Die was goed behoudens verhoogde leucocyten. E.e.a. zou waarschijnlijk duiden op een virus wat op zijn retour was. Iets wat ik zelf ook had kunnen bedenken.. Ik was en ben er nog steeds niet gerust op omdat deze uitslag ook op onderliggende ziekten kan duiden...

Ondertussen hield ik wisselende klachten en de ene dag ging het beter dan de andere dag. Ik had nog steeds veel terugslagen met vooral in de laatste weken o.a. veel last van slijm, iets wat ik in de beginfase helemaal niet had en ik had het idee dat het virus nog steeds in mijn lichaam rondwaarde. Het was een grote aanslag op het immuunsysteem.

Eind april heb ik weer contact gezocht met de huisarts omdat er nog geen verbetering optrad, eerder verslechter-

ring en toen is in overleg uiteindelijk besloten tot het maken van een longfoto omdat bij veel coronapatiënten de longen aangedaan zijn en er vaak restverschijnselen zijn. Deze foto was ok maar mijn klachten bleven helaas, tot op de dag van vandaag. Ik zie de afgelopen 12 weken amper iemand en ben bang ook mijn partner, kids en anderen te besmetten. Dus leef ik hier in huis al de hele tijd op afstand van mijn vriend hetgeen verre van leuk is! Het liefst zou ik een test willen. Een test om uit te sluiten dan wel te bevestigen of ik corona heb, heb gehad en/of ik immuun ben voor deze onvoorspelbare, onzichtbare en ernstige ziekte. Inmiddels ben ik via de site van de Zorgwijzer, (<https://www.zorgwijzer.nl/zorgverzekering-2021/heb-ik-het-coronavirus-gehad>) waar veel reacties van mensen te lezen zijn met (mogelijk) coronaklachten, terecht gekomen bij een besloten Facebook groep met inmiddels zo’n 10.000 leden: “corona ervaringen en langdurige klachten”. Daar vind ik gelukkig veel lotgenoten met veelal dezelfde lang aanhoudende klachten die niet zelden 10 tot 15 weken, zo niet langer duren. Mensen die net als ik in onzekerheid leven, zich afvragen of ze al dan niet corona hebben. Dit is een groep mensen die in de media niet, c.q. onderbelicht wordt. Ze behoren (gelukkig!) niet tot de groep ernstig zieke patiënten die op de IC belanden en evenmin tot de groep met milde klachten die hooguit 1 à 2 weken aanhouden.

Zij voelen zich echter door hun huisarts en omgeving vaak niet serieus genomen omdat dit ziektebeeld (nog) weinig of niet bekend is en beschouwen zichzelf al gauw als “zeur” terwijl e.e.a. toch zeer veel impact heeft.

Inmiddels verschijnen er gelukkig zo langzamerhand meer persberichten waarin wat meer wordt geschreven over de aard, de duur en de gevolgen van deze nare, ongrijpbare ziekte. Daarnaast heb ik inmiddels vernomen dat D66 en de SP een expertisecentrum gaan opzetten in Brabant voor ex-coronapatiënten, net zoals dat destijds na de Q-koorts is gebeurd. Een goed initiatief denk ik want voor betreffende groep mensen is er nog weinig tot geen nazorg.

Ik hoop dat ik met dit persoonlijke stukje wat meer inzicht heb kunnen geven in datgene wat corona met je kan doen, ook als je niet op de IC opgenomen bent geweest. Natuurlijk weet ik nog steeds niet 100% zeker of het daadwerkelijk corona is/was, al dan niet opgelopen hier in het gebied. Er wordt veel te weinig getest maar mijn huisarts en ik gaan daar inmiddels wel van uit.

Laten we met zijn allen hopen dat er op niet al te lange termijn een vaccin wordt gevonden tegen dit monster. Tot die tijd hoop ik dat een ieder zich houdt aan het voorgeschreven gedrag en dat iedereen iets meer aan de ander denkt, c.q. zich wat meer voor de ander inzet, ook als de maatregelen straks versoepeld worden want voor we het weten komt er een tweede golf en dan zitten we letterlijk en figuurlijk

in nog zwaarder weer. Corona maakt geen onderscheid en kan iedereen treffen!

Dus mensen, let goed op elkaar in de goede zin van het woord en vooral: Hou vol!

Joke Snijders

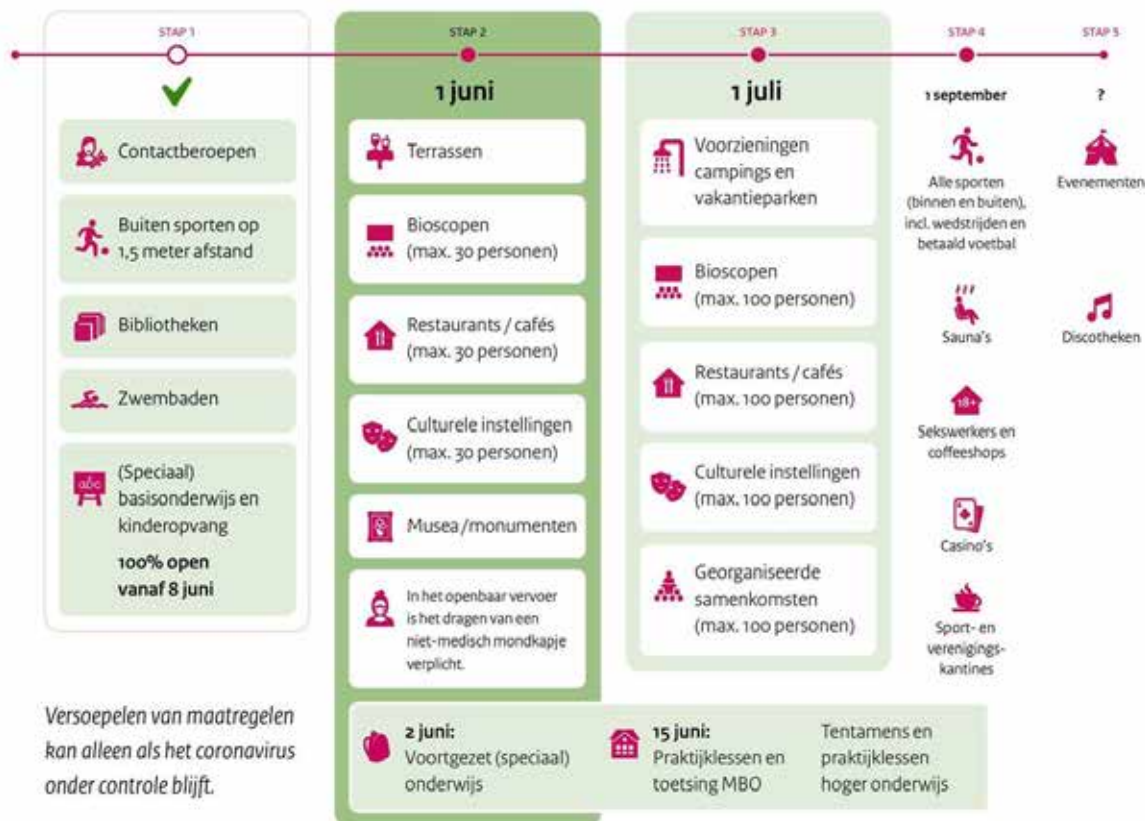


Rijksoverheid

19 mei 2020



Stap voor stap - wat kan wanneer?



alleen samen krijgen we
corona onder controle

Voorwaarden en meer informatie:
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351



Theo van Brenk

Cafetaria



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

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

like ons op facebook



Meubelverhuur

10x voordeliger dan een prijsverlaging.



minimale investering, maximale opbrengst.

- groter bereik
- betere onderhandelingspositie
- hogere opbrengst.
- snelle verkoop



06-16152382 / 06-37421936
www.dgvastgoedstyling.nl
info@dgvastgoedstyling.nl

GOED BETER BEBBER

Opruiming

van onze voorraad
automaterialen

Autoshop Goed Beter Bebber
HET ADRES VOOR AL UW AUTO-ONDERDELEN
Van Peltlaan 188 6533 ZS Nijmegen
T: 024 - 3226161
www.bebberautoshop.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
www.eefheijmink.nl

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



Onderhoud

Reparatie

APK keuring

WIJKRADEN HATERTSE HEI & GROOTSTAL

De wijk tussen de Slotemaker de Bruïneweg, St. Annastraat, Heiweg en Hatertseweg heet de Hatertse Hei.

Wijkraadvergaderingen zijn geheel of gedeeltelijk openbaar. Bij belangstelling om de vergadering bij te wonen, is het wel noodzakelijk dit aan te melden op info@hatertsehei.nl

Vermeld je naam en adres (verplicht) en telefoonnummer (facultatief).

Inbreng van alle bewoners van de Hatertse Hei stelt de wijkraad in staat de algemene belangen van de wijk in de ruimste zin van het woord te behartigen bij de daartoe in aanmerking komende overheidsinstanties en andere betrokken organisaties. Dus hartelijk welkom op de vergadering.

Onze huidige website moet nodig geactualiseerd worden. Het moet mogelijk zijn via de website informatie uit te wisselen tussen bewoners en wijkraad. Wij zijn daar druk mee bezig. Ook wordt er over nagedacht om ons Infobulletin per e-mail toe te sturen. Wat zijn de voor- en nadelen?

Wijkraden zijn destijds opgericht in het kader van bestuurlijke vernieuwing. Het doel was meer invloed te geven aan burgers op onder andere het besteden van gemeenschapsgeld.

Indien er op dit moment wensen zijn voor bijvoorbeeld het herinrichten van een kinderspeelplaats of een groenstrook, het plaatsen van een bankje of het verplaatsen van een lantaarn dan kun je voor dat plan een geldelijke bijdrage bij de gemeente vragen via

<https://nijmegen.mijnwijkplan.nl/hatertse-hei/wijkbudget>

Er is veel te bedenken om de directe omgeving leuker te maken. Het plan heeft wel een aantal likers nodig.

Het is jammer dat er van deze mogelijkheid zo weinig gebruik wordt gemaakt.

In het begin van het wijkraadbestaan kwam ik opeens na jaren Thea Tromp weer tegen. Onze zoontjes hadden vroeger op dezelfde crèche gezeten. We bleven elkaar nu steeds weer ontmoeten. Thea interviewde het eerste bestuur van onze wijkraad voor haar Heistal. "Je leest de Heistal toch wel?" vroeg ze mij. Ik had er nog nooit van gehoord. Iedere keer als ik haar zag kwam het gesprek weer op de Heistal die ik nooit ontving en dus niet las. Op een gegeven moment heeft ze hem persoonlijk bij mij in de bus gegooid. Toen werd duidelijk waarom ik nooit een Heistal kreeg: ik had een NEE/NEE sticker op mijn brievenbus. Dat moest ik van Thea veranderen. Iedere keer vroeg ze weer of ik het al had gedaan. Uiteindelijk zei ze "dan verander ik die sticker zelf". En zo is het gebeurd en heeft ze na jaren voor elkaar gekregen dat ik haar Heistal kon lezen. Ik heb weinig mensen gekend met zoveel energie en gedrevenheid. Het was een voorrecht haar te ontmoeten. Misschien komt er in de Hatertse Hei of Grootstal nog wel eens een Thea Tromp straat of plein. Ik heb in ieder geval al een Thea Tromp brievenbus.

Dank je wel lieve Thea, vaarwel.

Andrea van der Leek, secretaris



De wijkraad Grootstal staat achter aanleg glasvezelnetwerk door KPN NetwerkNL

De Wijkraad Grootstal is blij dat KPN NetwerkNL nu ook onze wijken Grootstal en Hatertse Hei aansluit op glasvezel. Tijdens het inloopuurtje van de Wijkraad Grootstal op dinsdag 3 maart in de Schakel (iedere 1e dinsdag van de maand van 19:00 – 20:00, behalve in de schoolvakanties) sprak de Wijkraad de heer Wesley Lagemaat de gebiedsmanager KPN NetwerkNL, regio Zuidoost Nederland, over de aanleg van het Glasvezelnetwerk in onze wijk.

Wijkraad Grootstal

Greet de Clonie Mac-Lennan, de voorzitter van de Wijkraad Grootstal, liep Wesley tegen het lijf op de druk bezochte informatieavond in 'de Schakel' op 17 januari 2020. En aangezien u waarschijnlijk al gezien heeft dat de aanleg in een razend tempo gaat, hebben we Wesley gevraagd ons bij te praten over de activiteiten. Het leek ons een goed idee om u hiervan in deze Heistal een samenvatting te geven.

Allereerst is belangrijk om te weten dat de aanleg van glasvezel los staat van de provider die u kunt kiezen voor internet, telefoon en tv. De Wijkraad is dan ook van mening dat het slim is om in uw huis glasvezel te laten aanleggen. Het netwerk van KPN NetwerkNL is een open netwerk waarop verschillende providers hun diensten voor internet, tv en telefonie aanbieden. U kiest straks zelf de provider die het beste bij u past, via de glasvezel of via de kabel.

Wesley heeft ons een kijkje in de toekomst gegeven: Het datagebruik stijgt met 30%.

"In elk huishouden neemt het datagebruik sterk toe. We kijken digitale tv, gamen, luisteren muziek via internet en streamen filmpjes. Ook komen er steeds meer slimme apparaten bij. Ons datagebruik stijgt in Nederland elk jaar met zo'n 30%. Glasvezel kan die groei aan en zo is Nijmegen klaar voor alle mogelijkheden van het internet. Nu en in de toekomst",

Wat doet KPN NetwerkNL?

KPN NetwerkNL houdt zich binnen KPN speciaal bezig met de aanleg van glasvezel. Het bedrijf legt op dit moment straat voor straat het glasvezelnetwerk aan in onze wijken en sluit de woningen kosteloos aan, samen met gespecialiseerde aannemers. Deze zorgen ervoor, dat als het even kan de glasvezel in één dag wordt aangelegd, inclusief het graafwerk en herbestrating. Op deze wijze wil KPN tot 2022 in heel Nederland één miljoen extra huishoudens aansluiten op het glasvezelnetwerk. Dit is bovenop de 2,4 miljoen huishoudens die er nu al over kunnen beschikken (zoals de meeste Portaal-huurders in onze wijken).

Voordelen van glasvezel

Glasvezel levert de beste kwaliteit netwerk. Het is een stabiele technologie, omdat het gebruikmaakt van lichtsignalen in plaats van stroomsignalen. Daardoor verliest het signaal onderweg minder tot geen snelheid. Op deze manier bouwt KPN NetwerkNL verder aan een uitstekende netwerk van Nederland.

Meer informatie

Wesley heeft ons de volgende info gegeven: Inwoners kunnen voor alle vragen over de aanleg, planning en voordelen van glasvezel terecht in het glasvezelinformatiepunt in de Jumbo aan de Hatertseweg 835 in Nijmegen. Doe de postcodecheck op kpnnetwerk.nl en schrijf u in voor onze glasvezelupdates om op de hoogte te blijven van de werkzaamheden.

Herinneringen aan oorlogstijd

Met een dierbare vriendin Ricky van Heeswijk, geboren in 1938, als dochter van een molenaar uit Veghel, bespreek ik al bijna 50 jaar lang "alle wereldproblemen", van kiespijn tot de vraag hoe om te gaan met een onhandelbaar kleinkind.

Alle gekheid op een stokje: in de loop van al die jaren hebben we elkaar goed leren kennen, en er zijn weinig onderwerpen die niet bespreekbaar zijn.

Onlangs bespraken wij de huidige situatie, afgezet tegen de tweede wereldoorlog, een periode waar zij zich nog veel van kan herinneren. Uiteraard aangevuld met alle verhalen die sinds die tijd door familie en anderen uit haar omgeving werden verteld. Hoe lastig en ingrijpend zij de huidige crisis ook vindt en hoe beperkend de maatregelen ook zijn, zeker op het gebied van contacten met haar dierbaren, toch is ze stellig in haar mening: de huidige situatie is niet te vergelijken met de oorlogstijd, die grote littekens heeft nagelaten.

Zo vertelde ze dat haar vader door de Duitse bezetter was opgepakt om als schild te dienen: hij werd op de dijk gezet, waar de Duitse soldaten achter weggedoken lagen om vanuit die positie hun doelwit aan de andere kant van de dijk te beschieten. Er is weinig

verbeeldingsvermogen nodig om te begrijpen welke impact iets dergelijks heeft op een gezin met opgroeiende kinderen.

Die zelfde vader weigerde om ná het wegtrekken van de bezetters een pamflet te tekenen, waarin een van de burens werd beschuldigd van heulen met de vijand. Ook verbood hij Ricky om te gaan kijken naar het kaalscheren van "de moffenhoeren". Heel oneerlijk vond zij dat, want haar vriendinnetje mocht wel!

Ricky herinnert zich nog het liedje dat zij als zevenjarige tegen het einde van de oorlog op straat stond te zingen: "Blonde Mientje heeft een hart met prikkeldraad, blijf maar thuis, **hakenkruis**".

De geschrokken burens waarschuwde haar ouders; je kon immers nooit weten!

Ze leerde van haar vader dat niet alles was zoals het leek.

Een levensles, die op latere leeftijd bevestigd werd. Haar toekomstige schoonvader was in oorlogstijd politieagent in Hilversum. In zijn omgeving werd gefluisterd, dat hij samenwerkte met de bezetter, en na de oorlog werd hij hiervoor ook opgepakt. De wer-

kelijkheid was anders: met toestemming van zijn leidinggevende had hij, gebruikmakend van voertuigen van de politie, een groot aantal ondergedoken jonge mannen naar de Noord-oostpolder weten weg te sluisen.

Hij is voor deze beschuldigingen gerehabiliteerd, maar het gevoel van onbehagen is ook bij hem lang blijven hangen.

Verhalen verteld door iemand die het zelf heeft meegemaakt!

We lezen en zien nog steeds veel over die periode van 1940 tot 1945, zeker nu, 75 jaar ná de Bevrijding. Hoe het écht was, daar kunnen wij – geboren en opgegroeid ná 1945 – ons niets bij voorstellen. Het is goed dat er zoveel is vastgelegd, zowel tijdens als direct na de oorlog.

Onlangs las ik een oproep bestemd voor iedereen die in de huidige, bizarre periode druk is met opruimen en weggooien. Mocht u daarbij brieven, tekeningen, documenten, krantenknipsels of wat dan ook tegenkomen met betrekking tot die zwarte periode die in 1945 eindigde, gooi het niet weg, maar neem contact op met iemand die zich bezighoudt om alles van waarde te verzamelen.

Carla Boves



Zorg voor kwetsbaren Ondersteuning voor ouderen èn mantelzorgers

De mantelzorgers worden zwaar belast nu de huishoudelijke hulp en thuiszorg niet of minder komt en de dagbesteding gesloten is.

Als zijzelf snottiger of ziek worden, zitten hun dierbaren zonder hulp. Saar aan Huis vult deze vraag aan waar nodig.

Vervangende mantelzorg is van vitaal belang om overbelasting van de mantelzorger te voorkomen. Deze groep wil het liefst zo min mogelijk verschillende mensen bij hun naasten.

Zo is het risico van verspreiding het kleinst en blijft de onrust beperkt.

Verandering zorgt voor onrust. Recent onderzoek van MantelzorgNL*) vertelt

ons over het effect van onrust. Het overgrote deel van de mantelzorgers ervaart dat hun naasten last hebben van onrustige gevoelens.

Ook merken ze dat hun dierbaren minder structuur in de dag hebben. De beleving van de coronacrisis zorgt er vaak voor dat de belasting van de zorg nog groter is.

Saar en Bram nemen zorg uit handen. Saar aan Huis -een van de landelijke organisaties voor mantelzorgondersteuning- biedt een welkome aanvulling op ziekenhuiszorg en thuishulp. Mensen krijgen een vaste Saar of Bram die desgewenst de boodschappen of licht huishoudelijk werk doet of

een maaltijd verzorgt. Ook dagelijks een belletje, een extra wasje of het reinigen van de deurklinken behoren tot de mogelijkheden.

Saar aan Huis ontziet de mantelzorger. Ook de ziekenhuizen en de thuiszorg kunnen zich nu richten op de essentiële en medische taken die de kwetsbare ouderen onder ons nodig hebben.

Saar aan Huis is een landelijk dekkend netwerk met ruim 40 vestigingen www.saaraanhuis.nl
Hartelijke groet,

Anita Rossen-Angenendt

Goede Dag in Grootstal

In 2017 zijn de eerste stappen gezet in de wijk Waterkwartier, in 2018 in Neerbosch-Oost en sinds 2019 is ook Nijmegen-Zuid aan de beurt: Goede Dag is van start gegaan in Grootstal.

Uitgaande van een zogenaamd geslotenportemonneebeleid en op inloopbasis faciliteert Goede Dag activiteiten voor senioren. Dit gebeurt samen met partners die al actief zijn of willen zijn in de wijk. Goede Dag wordt gecoördineerd vanuit Sterker Sociaal Werk, maar, benoemt coördinator Joany Gourari-Dahlmans expliciet: "Het is door de wijk en van de wijk."

Waarom Goede Dag?

"We zien dat een steeds groter wordende groep ouderen in Nijmegen nog niet direct gebruik maakt of wil maken van de 'traditionele' dagbestedingen, maar wel behoefte heeft aan een plek waar ze andere ouderen kunnen ontmoeten, zonder al te veel poespas. Toegankelijk, gezellig en ook niet onbelangrijk: gratis. Dit willen we zodanig uitbouwen dat er elke doordeweekse dag iets te doen is. Dit alles vanuit één centrale plek, het liefst een wijkcentrum of buurthuis."

Gratis activiteiten? Hoe dan?

"Wij vragen organisaties in de wijk wat zij kunnen betekenen voor de senioren in hun omgeving. Vervolgens faciliteren we dat door een ruimte en eventueel koffie en thee beschikbaar te stellen, met als voorwaarde dat de deelnemers niet hoeven te betalen. Het is van belang dat je partners vindt die deze doelgroep willen bereiken en

die je kunt matchen met wat ouderen in de wijk graag willen doen. Het kan overigens ook andersom: bestaande clubjes kunnen zich voegen bij Goede Dag en worden dan opgenomen in het programma. Zo bereiken zij meer ouderen en kunnen ze een beroep doen op ondersteuning van mijn kant. Als het matcht met de uitgangspunten van Goede Dag, werkt dat voor beide kanten heel goed. We bedenken of organiseren vrijwel niks zelf, het gaat om het verbinden van alles wat er al is en dat op één plek."

Kun je voorbeelden noemen?

"Een mooi voorbeeld vind ik de fysiotherapeut die besloot tijdens werktijd een wandelgroep te begeleiden. Of de bibliotheek die ruimte en expertise beschikbaar stelde voor een conversatiegroepje in een andere taal. Maar zo heeft De Lindenberg ook weleens drie docenten beschikbaar gesteld voor musicallessen. Nu we op drie locaties bezig zijn, zien we ook steeds meer initiatieven vanuit de wijkbewoners zelf. We werken daarnaast regelmatig samen met belangrijke partners in de wijk, zoals opbouwwerk van Bindkracht10, het Sportbedrijf, de beheerders van de wijkcentra en de Stip. Samen bereik je zo veel meer."

Wat maakt Goede Dag anders dan andere ontmoetingsmogelijkheden?

"Of het inhoudelijk per se anders is, kan ik niet goed beoordelen, maar ik zou zeggen: de eenvoud. Je meldt je niet aan of af, je komt gewoon binnenlopen als je zin hebt om iets te ondernemen. Daarnaast vragen we geen geld, behalve incidenteel een bijdrage voor materiaal of boodschappen bijvoorbeeld. Waarin we ook verschillen van andere aanpakken, is dat er weinig tot geen bemoeienis is met de inhoud van de activiteit. Zorgen dat het kan, is wat belangrijk is. Zo ligt het eigenaarschap dicht bij de deelnemers en kan ik op een gegeven moment afstand nemen omdat het gewoon lekker loopt."

Wat kan de wijk Grootstal verwachten?

"Denk aan Happy Ouder; onze gratis koffie-inloop. Maar ook activiteiten die zijn gericht op samen eten, ontmoetingen in creatieve setting en als het even kan ook een specifiek aanbod voor migrantenouderen. Ontmoeting is het uitgangspunt. Maar ik hoor uiteraard ook graag de ideeën van professionals, organisaties en wijkbewoners zelf, want er is veel mogelijk."

Wilt u reageren of heeft u vragen? Dat kan per mail naar info@goededagnijmegen.nl of per telefoon: 06-57397895. Voor het programma van Goede Dag Grootstal (in ontwikkeling) kunt u terecht in wijkcentrum De Schakel of www.wegwijzer024.nl.



Onderstaand artikel is geschreven door Roanne van Baren en geplubliceerd door MaatschappelijkWij, een inspiratieplatform voor een socialer en duurzamer Nederland. Roanne heeft een deel van haar jeugd op de St. Jacobslaan gewoond. Haar moeder maakte mij opmerkzaam op dit artikel en Roanne gaf toestemming om dit in De Heistal te plaatsen.

Thuisquarantaine door corona? Verveel je gelukkig!

Vandaag (20 maart, red.) is de Internationale Dag van het Geluk. Dat lijkt volledig haaks te staan op de gigantische coronacrisis die we nu wereldwijd meemaken. Toch staan wij er graag even bij stil. Want geluk zit vaak in kleine, eenvoudige dingen. En dat zijn de dingen die we door deze crisis opnieuw kunnen leren waarderen, ontdekte ook onze redacteur Roanne.

De Internationale Dag van het Geluk is in het leven geroepen door de Verenigde Naties met als doel de vreugde met elkaar te vieren. Het gelukkigste land ter wereld is vandaag bekendgemaakt door The World Happiness Report. Nederland staat op nummer 5 dit jaar! Vandaag wordt ook aandacht besteed aan de tijden waarin we leven. "As we face a global crisis together, let's find positive ways to look after ourselves and each other," raadt de organisatie van Day of Happiness ons aan.

Het is niet alleen een tijd van opgesloten zitten, maar ook een tijd om stil te staan bij wat ons gelukkig maakt als mens. Je kunt natuurlijk enorm gaan bingen, maar daar ben je op een gegeven moment ook wel klaar mee. In thuisquarantaine zitten geeft je ook tijd om te doen waar je normaal geen tijd voor hebt. Zoals: vanuit verveling je creatieve geest terugvinden, verbindingen met elkaar versterken (of dat nou digitaal of fysiek is) en je leven eens goed overdenken. Al lijken het misschien oppervlakkige tijdsbestedingen; geluk zit meestal in de kleine dingen. En dat is precies wat we door deze crisis misschien wel opnieuw leren waarderen.

Van verveling naar kneuterige gelukzaligheid

In mijn omgeving bleken mensen Corona mee te hebben genomen vanuit het Oostenrijkse skigebied. Dus die lichte keelpijn waar ik mee opstond zou wel eens Corona kunnen zijn. Dat betekent in ieder geval twee weken thuis zitten. Ik zit op dag 5. Gelukkig brengt de afwezigheid van afspraken

met vrienden, rijlessen, cursussen en vergaderingen ook creativiteit met zich mee.

We herinneren ons allemaal nog hoe we als kind uit pure verveling nieuwe hobby's konden ontdekken. Ik schreef bijvoorbeeld verhalen over meisjes met namen die ik zelf had willen hebben, of maakte een eigen bordspel. Om me heen zie ik hoe mensen dezelfde creativiteit terugvinden.

Een vriendin vertelde aan de telefoon dat ze aan het macrameeën was geslagen, met haar flatgenoten zou ze de troep op straat opruimen en iemand was begonnen aan 'een pijl en boog'-project. Een collega heeft alle tijd om weer liedjes te schrijven. En op Instagram zie ik mijn vrienden yoga- en tweeklassen oppakken, een 'gênante verhalen'-challenge beginnen (want humor helpt deze tijd door te komen) en quarantaine-muzieklijsten maken op Spotify. Inmiddels heb ik vanuit mijn kinderlijke verveling ge-origami-ët, gedichten geschreven en een boek van Isabel Allende uit de kast geplukt. Mijn kat is mijn grote inspiratiebron in dit hele thuisquarantaine-gebeuren. Hij ligt de hele dag een beetje te doezelen op mijn bed, bank of schoot. Het liefst zo dichtbij mogelijk. Hij kent geen schuldgevoel over zijn sloomheid of simpele bestaan. Soms komt hij in beweging om te eten of te spelen. En dan gaat hij weer ergens liggen. Hij vindt het allemaal wel best.

Dus geef je eens lekker over aan die verveling en kijk wat eruit komt. Een beetje verveling heb je trouwens wel verdiend na al die drukte en stress op je werk. Het versimpelt. En misschien is het wel de snelste weg naar een burn-out vrije samenleving!

Geluk met elkaar vieren

Mijn fysieke sociale contact bestaat sinds zondag uit mijn vriend, mijn drie huisgenoten, mijn kat en het hondje van mijn huisgenoot. Maar die sociale krimp brengt ook intimiteit met zich mee. Tijd om met elkaar spelletjes te spelen, boer zoekt vrouw te kijken (4

miljoen kijkers afgelopen zondag) en te filosoferen over de zin van het bestaan. Of zoals mijn vriend doet: feestmuziek opzetten en in zijn eentje rond dansen. (Je moet toch in beweging blijven, zegt ie dan.)

De Coping Calendar van 'Day of Happiness' tipt dat nu het uitgelezen moment is om geliefden te laten weten wat ze voor jou betekenen. Of oude bekenden op te bellen en goed te luisteren naar hun verhaal. En vrienden en familie te vragen of je iets voor hen kunt doen of hen om hulp te vragen als dat nodig is. Want we zitten samen in hetzelfde schuitje.

Dan heb ik nog geluk dat ik vier mensen en twee dieren kan zien. Voor alle mensen die in hun eentje zijn: gelukkig hebben we de mobieltjes nog en gelukkig zijn mensen in tijden van crisis socialer dan ooit!

Nooit eerder waren we zo blij met onze digitale middelen. Nu kan ik mijn oma telefonisch zeggen dat ze echt binnen moet blijven (eigenwijs als ze is). En met vrienden op afstand videobellen om elkaar toch nog te kunnen zien. Ook al zie ik mijn moeder twee weken niet, we kunnen elkaar wel elke dag op de hoogte brengen van de vorderingen van onze griepverschijnselen (is het wel of geen corona? wat denk jij?). Dat alles verbindt. Dus bel, app, facetime en skype!

Reflecteer je gelukkig

Nu je toch alle tijd hebt en wat afstand van je dagelijkse routine, kun je eens rustig reflecteren op dat leven dat je normaal gesproken leidt. Doe je eigenlijk nog wel wat je leuk vindt? Zou je jezelf een tevreden mens noemen? En als dat niet zo is, wat heb je dan nodig om dat wel te ervaren? Waar zou ik de rest van mijn leven mee bezig willen zijn als er geen beperkingen waren?

Veel van ons zijn normaal gesproken hard aan het werk, veel weg van huis, vinden hun baan eigenlijk een bullshit job en/of hebben te maken met overspannen of burn-out klachten.

COPING CALENDAR: KEEP CALM. STAY WISE. BE KIND

30 actions to look after ourselves and each other as we face this global crisis together. Please use & share 🙌

1. Make a plan to help you keep calm and stay in contact.
2. Enjoy washing your hands. Remember all they do for you!
3. Write down ten things you feel grateful for in life and why.
4. Stay hydrated, eat healthy food and boost your immune system.
5. Get active. Even if you're stuck indoors, move & stretch.
6. Contact a neighbour or friend and offer to help them.
7. Share what you are feeling and be willing to ask for help.
8. Take five minutes to sit still and breathe. Repeat regularly.
9. Call a loved one to catch up and really listen to them.
10. Get good sleep. No screens before bed or when waking up.
11. Notice five things that are beautiful in the world around you.
12. Immerse yourself in a new book, TV show or podcast.
13. Respond positively to everyone you interact with.
14. Play a game that you enjoyed when you were younger.
15. Make some progress on a project that matters to you.
16. Rediscover your favourite music that really lifts your spirits.
17. Learn something new or do something creative.
18. Find a fun way to do an extra 15 minutes of physical activity.
19. Do three acts of kindness to help others, however small.
20. Make time for self-care. Do something kind for yourself.
21. Send a letter or message to someone you can't be with.
22. Find positive stories in the news and share these with others.
23. Have a tech-free day. Stop scrolling and turn off the news.
24. Put your worries into perspective and try to let them go.
25. Look for the good in others and notice their strengths.
26. Take a small step towards an important goal.
27. Thank three people you're grateful to and tell them why.
28. Make a plan to meet up with others again later in the year.
29. Connect with nature. Breathe and notice life continuing.
30. Remember that all feelings and situations pass in time.

“Everything can be taken from us but one thing: the freedom to choose our attitude in any given set of circumstances” – Viktor Frankl

ACTION FOR HAPPINESS

www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here! www.actionforhappiness.org/10keys

Coping Calendar: door Day of Happiness

Gelukkig hoeft dat niet zo te blijven. De tijd die je nu hebt kan je daarvoor gebruiken. Misschien ervaren we dan wel meer zin in ons leven en voelt ons werk zinvoller dan ooit tevoren als dit alles achter de rug is.

Zo kan zelfs thuisquarantaine bijdragen aan ons geluk!

Iedere week een flinke dosis positiviteit en blik-verruimende kennis in je mailbox? Schrijf je in voor onze nieuws-

brief. Inspiratie gegarandeerd.

Tekst door: Roanne van Baren

Monte Christi

Een lunchgerecht voor 2 personen

Ik ken de verhalen over de Graaf van Monte Christo, ik weet ook dat er een sigaar is met die naam, maar er is ook een sandwich met die naam! Het is een soort gebakken dubbel-dekker-tosti, die met jam wordt geserveerd. Geen licht gerecht. Kies een jam of marmelade naar eigen voorkeur.

Ingrediënten:

6 (casino) boterhammen
 boterhammen 2 plakken ham
 2 plakken kip of kalkoenfilet (vleeswaren)
 4 plakken kaas
 2 eieren 5 eetlepels melk
 zout / peper
 2 eetlepels jam of cranberry compote

Bereiding:

Snij de korstjes van de sneetjes brood
 Bestrijk dit aan beide kanten dun met boter. Beleg twee boterhammen met kaas en ham, leg hierop een boterham en daarop kip of kalkoen én kaas. Dek af met de laatste boterham.
 Klop de eieren los met de melk en haal de dubbeldekker hier aan beide kanten doorheen.
 Smelt boter in de koekenpan en bak hierin de sandwiches aan beide kanten goudbruin.
 Geef er jam bij.



Tekst en foto's: Frans Sijben

Wij zouden allemaal iets kunnen doen. Maar willen we dat? Niet als we zien dat onze gemeente en andere overheden juist de dingen doen, die wij zouden moeten afdelen. Of als wij moeten doen wat de gemeente zelf niet doet. Onze Green Capital gemeente zou juist extra voorbeeldig moeten zijn en laten zien wat van ons burgers verwacht wordt. Want dat geeft het vertrouwen dat wij het ook kunnen. De gemeente vervult zijn voorbeeldrol, als een opvoeder, door burgers op allerlei manieren te motiveren, inspireren en verlokken tot nadoen.

Kleine stapjes thuis

Het klimaat veranderen, dat kun je niet alleen. En iedereen kan alleen maar kleine stapjes maken. Door thuis de gewone dingen net anders te doen. Als iedereen zo meedoet, leidt dat al tot grote resultaten. Maar wat zijn die kleine stapjes? Hoe moeten we gewone dingen anders doen? Die voorbeelden krijg je van Anke van Dijk op haar website www.climatechain.nl. Je kunt ook regelmatig praktische tips per mail krijgen. Daarvoor meld je je aan bij Anke.

Kleine stapjes in je tuin/balkon

Werk ook mee aan een beter klimaat en meer biodiversiteit. Biodiversiteit is gewoon een ander woord voor het aantal soorten vogels, zoogdieren, insecten, planten etc. dat op een bepaalde plek voorkomt. Bijvoorbeeld in je tuin of op je balkon. Maak ook daarvoor kleine stapjes. In je tuin kan dat door bijvoorbeeld tegels weg te halen en daarvoor in de plaats plantjes te zetten. Daarbij krijg je in Nijmegen zelfs hulp. Bekijk daarvoor website www.operatiesteenbreek.nl. Verder vind je tips op de sites www.ivnnijmegen.nl van IVN Rijk van Nijmegen en op www.debastei.nl van de Bastei. Zo kun je subsidie krijgen van de gemeente Nijmegen als je regenpijpen afkoppelt en laat leeglopen in je eigen tuin. Bekijk daarvoor website www.nijmegen.nl (kijk bij diensten en subsidies). De biodiversiteit maak je vanzelf groter als je in plaats van zo maar groene plantjes, nectarrijke wilde plantjes zaait of plant. Tips en voorbeelden daarvan vind je op www.nlbloei.nl of op www.wildeplanten.nl.

Kleine groene stappen door de gemeente Nijmegen

Zoals hierboven geschreven, zou de gemeente haar burgers moeten motiveren en verlokken met (subsidie)maatregelen



Minibosje "Biezenbosje", een bosje stekken

Elk beetje Groen helpt!!

Klimaat en biodiversiteit: een probleem. Wie kan iets daaraan doen? En wat en hoe dan wel? Iedereen is daarbij nodig. Ieder op zijn eigen manier. En zeker ons 'Green Capital' gemeentehuis heeft een naam hoog te houden. Voor de gemeente zijn minibosjes en wilde-bloemperken een start.



Minibosje "Wolfsbosje", het eerste van Nijmegen. (nov 2019)

tot kleine stappen. Dat doet de gemeente al een beetje (zie hierboven). Maar motiveren werkt alleen als de gemeente op grote schaal voordoet hoe het anders kan. Bijvoorbeeld door meteen te stoppen met het kappen van grote bomen in de stad. Want de vervangende peuterboompjes zetten nauwelijks CO2 om. En wij, burgers, willen echt niet dat de luchtkwaliteit in Nijmegen nog slechter wordt. De gemeente kan massaal bomen aanplanten waardoor Nijmegen weer de laanrijke stad van vroeger wordt. Zo is Nijmegen begonnen met het aanplanten van minibosjes; ook wel 'Tiny Forests' genoemd. In november 2019 zijn de eerste 2 minibosjes aangelegd: het Wolfsbosje en het Biezenbosje. Beide in Oud West. Ze worden onderhouden door een school uit de buurt. Verder kan de gemeente makkelijk de biodiversiteit vergroten door de bio-dode grasgazons om te bouwen tot een wilde-plantenzone: een paradijs voor vlinders en bijen. Zaai daarbij ook de boomspiegels in met veel planten. En laat de maai- en snoeimachines maar zo veel mogelijk in de schuur. Weinig beheer leidt vaak tot een grotere biodiversiteit..

Reageren

Ga naar www.bit.ly/struincontact en mail je boodschap.



Groene Schakel: nu nog bloemen, groente, bomen en struiken

Weer even kind...



Telkens als ik aan de logeerpartijen bij oma denk beleef ik ze opnieuw en word ik weer kind. De eerste jaren werd ik door mijn vader op de fiets weggebracht. In het weekend ging een tas zondagse kleren

en schoenen mee. Dat was heel gewoon in die tijd. Skateboards en PC's waren er niet. Wij vermaakten ons met rolschaatsen, elastieken, insecten vangen, ballen en cowboytje spelen. Zelfs de merknaam van de rolschaatsen "Hudora" ben ik na al die jaren niet vergeten.

De ijzeren rolschaatsen waren behoorlijk zwaar. Daarom moesten ze stevig aan de schoenen bevestigd worden. Met een sleuteltje werden de klemmen aan de voorkant van de rolschaatsen aan de schoenen vastgedraaid. Als extra versteviging zaten er twee riempjes over voorvoet en enkel. Twee paar rolschaatsen heb ik versleten. Ik reed door totdat de ijzeren wielen door slijtage veranderden in rubber. Maar dan was het ook de hoogste tijd voor een paar nieuwe.

De snelste ritten maakten we op straat; de stoep kozen we pas als er veel verkeer was. Prettig was dat niet, want de stoeptegels lagen niet allemaal even gladjes. Met als gevolg kapotte knieën en kousen met gaten. Meestal was ik degene die de snelheidswedstijden won; angst kende ik niet. Het tempo werd steeds opgevoerd. Tot schrik van mijn ouders. Maar ik kan het nog na vertellen.

De meest populaire zomerse activiteit was toch wel het vangen van allerlei insecten. Wespen, bijen, vlinders en hommels. Deze beestjes mochten dan "logeren" in een jampotje met luchtgaatjes in de deksel.

Pas nadat de potjes waren gevuld met takjes groen en bloemetjes kon de vangst beginnen. Het vangen van insecten was geen eenvoudige klus. Daarbij was geduld een schone zaak. Het leek wel of de beestjes met hun hele lijfje konden zien. Het jampotje kon dus ook uren leeg blijven. Maar we gaven de moed niet gauw op en na een dag van grote inspanning begon het tellen. Dat deden we door ze weer los te laten. Tenminste als ze nog leefden. Soms zaten er wel twintig zoemers en stekers in een potje. Voor ons een grote overwinning voor de beestjes bijna het einde.

Ook vertoefden wij nogal eens in cowboyland. Hinnkend als paarden en met "knallende pistolen" holden we achter elkaar de vijand tegemoet. Als het onveilig was kropen we tussen de struiken. Zo hielden we de vijand goed in de gaten en konden we raak schieten!

Wat een tijd was dat!

Wie herkent in nevenstaande omschrijving en foto een redactielid van De Heistal?

En wint een Slagroomschnitt, beschikbaar gesteld door Bakkerij Holland

Stuur uw inzending vóór maandag 6 juli 2020 naar: 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.

Oplossing vorig zoekplaatje:



Dit is inderdaad Toren B van appartementencomplex De Ring.

We hebben verschillende goede oplossingen binnen en binnenkort nemen wij contact op met de winnaar.





BELANGRIJK NIEUWS!!

Nu elke zondag open!!

van 08.30 tot 12.00 uur

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

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

www.bakkerij-holland.nl



“Stadstuin DE GR

Naast wijkcentrum De Schakel ontstaat langzaam maar zeker een prachtige wijkstuin. Niet iedereen komt regelmatig achter of naast ons wijkcentrum. En zeker niet in deze vreemde tijd, waarin : “blijf thuis” de boodschap is. Via deze Heistal kunnen de vrijwilligers bij monde van Janny Bijlsma u als wijkbewoner op de hoogte brengen van de vorderingen van dit prachtige initiatief, waarover wij u al eerder hebben geïnformeerd.

Als de Corona-epidemie geen roet in het eten had gegooid, was de wijkstuin op zaterdag 16 mei officieel en feestelijk geopend en dan was u – onder het genot van een hapje en een drankje – bijgepraat door alle enthousiaste vrijwilligers.

Deze opening is – onder voorbehoud – verschoven naar 5 september. a.s. We hopen dat het dan wél door kan gaan en dat het een gezellig en verrassend evenement voor alle bewoners van Hatertse Hei en Grootstal gaat worden.

Op de agenda staat onder meer de officiële opening van “De Groene Schakel” door wethouder Bert Velthuis (wijken en openbare ruimte). De muzikale omlijsting zal worden verzorgd door het bekende Nijmeegse straatorkest Kladderadatsch. Bindkracht 10 is ook van de partij met hun mobiele keuken met lekkere hapjes.

In een later stadium zal meer bekend worden gemaakt over de precieze tijden en verdere invulling van het programma.

Veel mensen uit de buurt van de nieuwe wijkstuin zien de beplanting groeien en bloeien onder de handen van vrijwilligers en maken een praatje of een loopje door de tuin.

De reacties zijn in het algemeen heel positief en enthousiast. Daar zijn we erg blij mee. Sinds het besmettingsgevaar met het Corona virus, met als gevolg de intelligente ‘lockdown’ medio maart, houden we ons aan de voorgescreven gedragsregels.

Dat betekent dat onze vrijwilligers de afgelopen maanden naar eigen keuze en vermogen en op eigen gelegenheid aan het onderhoud van de tuin hebben gewerkt.

Voor sommige mensen is het helaas niet mogelijk vanwege hun omstandigheden; voor anderen betekent dit een welkome gelegenheid om in alle rust toch buiten actief te kunnen zijn. Het ziet er naar uit dat vanaf 1 juni weer georganiseerd een of twee vas-

te dagdelen per week getuiniert en geklust kan worden, vanzelfsprekend nog steeds met anderhalve meter afstand onderling.

De laatste nog te planten bomen en struiken zijn op 16 april de grond in gekomen. Op die dag hebben we een meteen een gezamenlijke inzaai-ochtend georganiseerd.

Met een achttal vrijwilligers, de opzichter groen van de gemeente Arno Kokke en hulp van twee mensen van aannemersbedrijf Weijers, is het hele terrein verder ingezaaid.

We hebben gekozen voor de verschillende zaadmengsels van De Cruydhoeck Wildeplantenzaden, om hiermee de biodiversiteit van deze mooie, openbare tuin te bevorderen. Ingezaaid is, behalve het speelgras, een mengsel voor bloemrijk grasland, dat twee keer per jaar door de gemeente gemaaid wordt, plekken met wilde bloemen en planten en ook een mengsel met bosplanten voor onder de bomen van het voedselbosje.

De moestuin is al volop bewerkt en beplant met veel soorten groenten en ander eetbare planten; door actieve, kundige en enthousiaste vrijwilligers, onder supervisie van Romilda van der Wal van “Van Tuin Tot Bord”. Met de opbrengst ervan worden straks weer heerlijke maaltijden bereid en gereserveerd in de keuken en het Buurtrestaurant van wijkcentrum De Schakel. Binnenkort zal, door het plaatsen van een halfhoog Engels schapenhek, de moestuin ook visueel een duidelijker specifieke plaats in het geheel van “De Groene Schakel” gaan krijgen.

De langdurige droogte van de laatste tijd is voor een voorspoedige ontkieming van zaden in zowel de hele de tuin als de moestuin niet gunstig.

Door de uitbraak van het Corona virus liep het aanleggen van de watervoorziening helaas ook vertraging op. We zijn nog steeds enorm in de weer

met gieters en emmers water voor de meest waterbehoefte planten. Gelukkig gaat de gemeente vanaf nu regelmatig sproeien met een tankwagen.

De vijver blijkt een bijzonder aantrekkelijk onderdeel van het geheel te zijn. Kinderen spelen er graag, eenden zien we regelmatig en wilde bijen hebben langs de rand een nest tussen stenen en kieren in de droge klei gemaakt.

Op 8 mei is rondom de vijver een rand met waterminnende planten gezaaid. We hebben hier bewust mee gewacht tot er meer zicht was op verbetering van de watervoorziening.

Honden drinken met het warme weer ook graag uit de vijver, maar het is goed op deze plek nog eens te benadrukken dat ze niet in de vijver mogen. Het natuurlijk evenwicht van het watermilieu wordt daardoor verstoord en er is kans op het ontstaan van lekkage.

Onlangs is door de gemeente een jeu de boules baan gerealiseerd tussen “De Groene Schakel” en het wijkcentrum. Dit plan was via “mijn wijkplan” voorgesteld door een bewoonster van Grootstal en heeft genoeg stemmen gekregen. Het is een leuke en welkome aanwinst! Er wordt al goed gebruik van gemaakt.

Maar er zijn nog meer plannen:

- er worden klim- en speelelementen gemaakt
- het terras wordt ingericht
- langs de paden komen nog banken

Kortom: een bijzonder plek in onze wijk!!

Sinds 21 april jl. is Stichting Stadstuin De Groene Schakel opgericht. De oprichting werd mogelijk gemaakt door een bijdrage uit het budget wijkactiviteiten/bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen.

De tuin blijft “De Groene Schakel” heten, zoals wijkbewoner en vrijwilliger Jerry Bierstekers heeft bedacht. Omdat deze naam in het verleden al eens in gebruik was, werd het woord “Stadstuin” toegevoegd.

*Namens alle vrijwilligers,
Anne de Schouwer
Janny Bijlsma*

ROENE SCHAKEL”





Van Tuin tot Bord, van initiatief naar praktijk

"We leven in verwarrende tijden" !

Met deze uitspraak van een gemeentelijke beleidsmaker in het achterhoofd ben ik gespitst op praktijken van samenwerken en initiatieven van buurtbewoners. Die ambtenaar zei indertijd dat "het leven van de bewoners van Grootstal en Hatertse Hei zich voornamelijk achter ieders voordeur afspeelt".

In vergelijking met andere buurten in Nijmegen is er relatief weinig reuring en op de buurt-gerichte activiteiten. Tegelijkertijd geven enquêtes in de wijk wél aan, dat er behoefte bestaat aan (meer) contact en activiteit.

Toen ik in de vorige Heistal las over het initiatief "van Tuin tot Bord" dacht ik: "mooier kan niet": elkaar ontmoeten in De Schakel bij een eenvoudige doch voedzame maaltijd (zoals de stripfiguur Olivier B Bommel altijd zei). Maar net nu ik erover schrijf, maken maatregelen om het Corona-virus in te dammen dat ook wijkgebouw De Schakel alle activiteiten moet opschorten tot tenminste 6 april aanstaande!! Voor mij bestaat het verwarrende eruit dat ik speur naar activiteiten die de samenhang in de wijk versterken en me nu neer moet leggen bij de opgelegde "sociale onthouding" om het virus -met elkaar- in te dammen. 'Corona'/ COVID-19 maakt niet alleen ziek, maar ontwricht ook.

Hoe dan ook: "van Tuin tot Bord" is een leuk initiatief. Het gaat niet alleen om lekker en gezond samen eten (een vegetarisch, driegangen-menu op de dinsdagavond voor €6,50). Ik ontdekte ter plekke dat er door een ploegje telkens wisselende vrijwilligers ook samen gekookt wordt, onder deskundi-



ge leiding van een professionele kok! De tweede maaltijd heb ik daar met veel plezier meteen aan mee gedaan. Voorlopig komen de groenten en kruiden nog van de (super)markt en niet uit eigen tuin. De eigen moestuin wel te verstaan, die onderdeel uitmaakt van de wijktuin naast De Schakel. Twee ploegen vrijwilligers zijn in die spiksplinternieuwe tuin(en) aan de slag. Die van de moestuin op de woensdagochtend onder leiding van Romilda van der Wal van 'van Tuin tot Bord'.

Misschien is het aardig om te vermelden dat het initiatief "van Tuin tot Bord" in het Nijmeegse vijf moestuinen "runt" en dat er inmiddels vier buurtrestaurants zijn. In de zomer volgt een vijfde buurtrestaurant, buiten in de moestuin bij de Klokketoren. Het initiatief is een project van Bindkracht10 en werkt samen met verschillende (welzijns)organisaties die buurten en hun buurtbewoners willen versterken. Dus geen sociale onthouding, maar juist meer samen doen. Voor meer informatie daarover kun je terecht op de website: www.vantuintotbord.nl.

Het initiatief past prima in De Schakel, zeker met de vernieuwde keuken. Een goede ruimte waarin het prettig werken is, gekookt wordt op induc-

tieplaten (!) en een hevig stomend afwasapparaat de afwas er in 'no time' doorheen jaagt.

De professionele kok/begeleider stelt het menu vast, verdeelt de taken en coacht het koken. Vanaf april is die kok John Carrie; hij heeft al jarenlang ervaring als kok in de horeca. Hij maakt ook de wekelijkse planning met de vrijwilligers. Het leuke van het meedoen met het koken, vind ik, is dat je er telkens weer het nodige van opsteekt: koken voor een grote groep, nieuwe recepten, basale hygiëne, samen koken en de gesprekken en gebbetjes tussendoor. En natuurlijk het mee-eten en de dank van de eters. De drie keer dat er samen gekookt en gegeten is in de Schakel, bestond de groep uit zo'n 20 tot 25 mensen. De samenstelling daarvan wisselde behoorlijk. Misschien is het vanwege de kosten niet mogelijk om elke week mee te eten, men kiest er dan bijvoorbeeld voor om eens in de maand of om de twee weken mee te eten.

Om te weten op hoeveel gasten gerekend moet worden, is reserveren van belang. Dit kan de dinsdag tot 12 uur 's middags door te mailen naar deschakel@vantuintotbord.nl.

Hetzelfde geldt ook voor het mee-koken. Als je graag mee wilt doen in de kookgroep, neem dan contact op met John Carrie: john.carrie@vantuintotbord.nl. Vind je telefonisch reserveren of aanmelden wat makkelijker dan kan dat bij Hannie van der Meer van Bindkracht10: telefoon nummer 064558 0054.

Ik kijk uit naar het moment dat er gekookt wordt met en gegeten van de groenten uit de eigen moestuin "De Groene Schakel". Dan maken we de cirkel rond: van samen tuinieren, naar -koken en -eten.





Onderweg naar een leuke baan

een van de ondernemers aan het woord

Landgoed Grootstal is een plek om te innoveren. In deze tijd is het streven om meervoudige maatschappelijke waarde te genereren, samen meer dan de som der delen. De voorgenomen ontwikkeling van een voedselbos bijvoorbeeld, wat veel te maken heeft met klimaatadaptatie, kan ook een sociaal aspect bevatten. Aan het woord is Frank de Gram, die sinds vorig jaar actief is op het landgoed.

Meervoudig meewerken aan de transitie naar duurzame landbouw Coöperatie Arbres ua, in de persoon van Frank de Gram, werkt met een team van mensen 'onderweg naar werk'. Dat wil zeggen: mensen die graag in het groen werken en die zich willen bekwamen in speciale aspecten daarvan. Zij bereiden zich op deze manier voor op het krijgen van een leuke, passende baan.

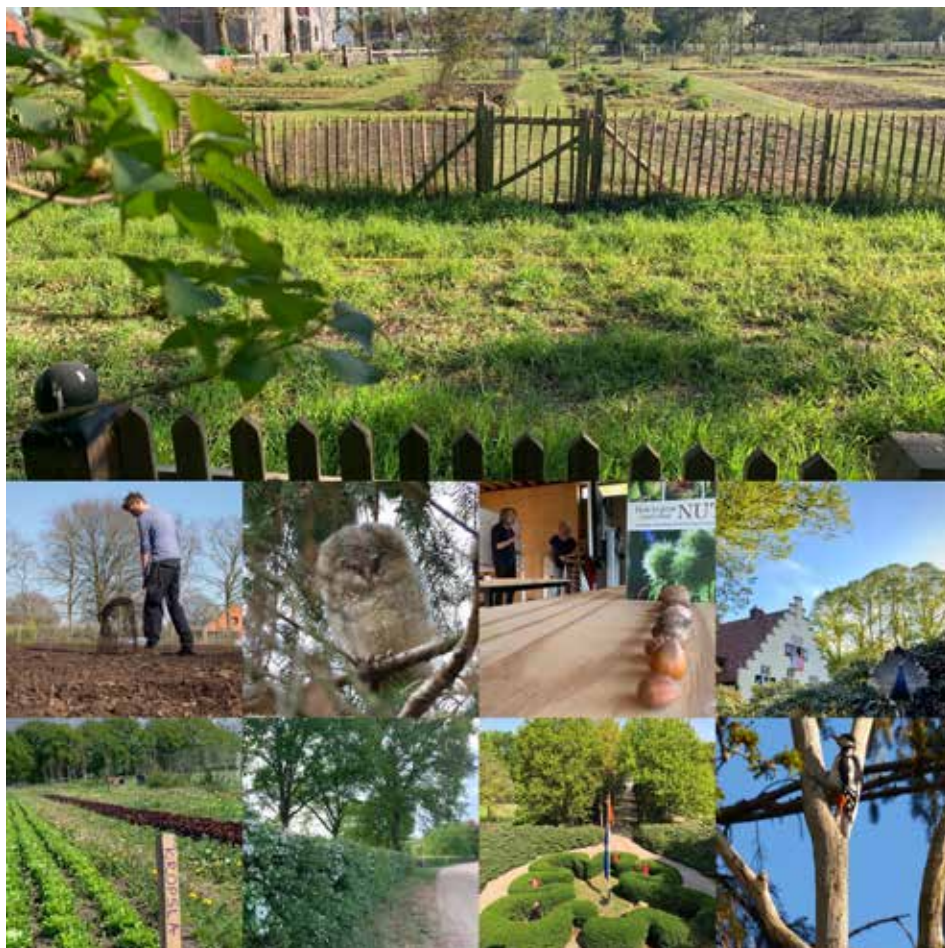
Frank de Gram: "Arbres werkt met een ploegje jonge mensen: de een wil zich bekwamen in het ontwerp van voedselbossen, de ander houdt zich bezig met de marketing van een permacultuur boomgaard en een derde wil zich bekwamen in de kruidentuin. Gemene deler is dat het mensen zijn die een rol willen spelen in de transitie naar een meer duurzame landbouw."

Frank is tevens een kwekerij gestart met z'n team, in voorbereiding van het voedselbos dat vanaf eind 2020 gerealiseerd gaat worden op het landgoed. Hij is het beoogde perceel aan het verkennen en een ontwerp aan het maken voor het zelfoogstvoedselbos op landgoed Grootstal: 'De heerlijke bosgaard'.

"Er is plek in ons gezellige team voor meer mensen. Vraag bij je trajectcoach bij het Werkbedrijf of Pluryn naar de mogelijkheden. Ook vrijwilligers zijn van harte welkom."

Voor meer informatie
www.arbres.nl.

Geen woorden maar beelden én daden



We zijn al bijna twee maanden onderweg in dit ondenkbare vacuüm dat de wereld in zijn greep heeft. Een tijd die we met z'n allen moeten doorleven, doorstaan en doordenken - en waarin gelukkig ook plaats is voor het nieuwe. Wij vinden nauwelijks woorden om het stille leed, maar ook de volharding, de hulpvaardigheid en de positieve creativiteit te beschrijven die we zelf ervaren en om ons heen zien. Daarom trakteren we u in deze Nieuwsbrief graag op de daden van onze moedige ondernemers en op de beelden van dit prachtige seizoen op het landgoed. Om vooral niet te vergeten dat de Natuur ons iedere lente een nieuw begin schenkt.

Houd moed, blijf gezond!
Kien en Max van Hövell



Overdenkingen van Djoeke

Heel langzaam dringt door wat we moeten doen – en ook wat we moeten laten – om onze gezondheid op peil te houden.

Eerst wat lacherig, maar nu met wat meer ernst! Vooral de jongeren die denken: "doe niet zo raar", en zich er soms voor schamen. De ouderen onder ons denken "het lijkt wel oorlog"!

Wij moesten toen al vroeg in de rij staan als er eten of kleren te koop waren. Krijgen deed je niks.

Dan stond je daar in alle vroegte in de soms ernstige vrieskou. Ook wij als kinderen.

Nu mag er één persoon met het boodschappenwagentje de winkel in. Wat deden wij? We namen gewoon twee wagentjes, een met de tas en een met de jas, En dan doen we samen boodschappen.

Gelukkig is onze grote kelder altijd wel voorzien van gezonde en lekkere dingen en die maken we nu wel op.

En is er iets in de aanbieding, dan komt dat weer in de kelder terecht. Zo zijn wij opgevoed.

Het pollenseizoen is van start!

Jeukende ogen? Last van een loopneus? Kriebelhoest? Hooikoorts is geen pretje, wij helpen u graag! **Vraag ons om advies!**



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
www.vakhandeljanssen.nl

Gitaarles 024: meer dan alleen gitaarles



Ongeveer twee jaar geleden ging Charles Heijse officieel als gitaarleraar aan de slag. Hoewel hij op jonge leeftijd al liefde kreeg voor de muziek en tot op heden in een band speelt, was het geven van gitaarles een nieuwe stap. Eén ding was erg duidelijk voor hem: hij wilde mensen enthousiasmeren voor het gitaarspelen. Het lezen van noten en theoretische lessen vielen hier dan ook niet onder. Toch had hij niet verwacht dat Gitaarles024 zo snel zou groeien.

Charles begon met het aanbieden van individuele gitaarlessen. „En toen kwamen de telefoontjes en berichten,” aldus Charles. „Mensen die samen les wilden krijgen, zoals een vader met zijn dochter en een echtpaar. Hartstikke leuk, toch? Gitaarspelen draait niet om perfectie. Voor sommige mensen is het dé mogelijkheid om wat tijd door te brengen met de (klein) kinderen, of zoeken ze een gezamenlijke interesse en vinden ze die bij een wekelijks uurtje gitaarles.” Gitaarles is zo veel meer dan alleen noten lezen en uren oefenen tot je

een liedje perfect in de vingers hebt. Charles focust zich dan ook op het maken van plezier. „Het is belangrijk om rustig de tijd te nemen voor jou en je gitaar. Soms zit het niet mee en moet je even stoom afblazen; men staat ervan versteld hoe goed gitaarspelen dan kan helpen. Het werkt haast therapeutisch!” Dat laatste krijgt Charles regelmatig teruggekoppeld van zijn leerlingen. „Ik geef ook les aan mensen met een burn-out. Zij zeggen vaak na een les dat ze blij zijn dat ik ben gekomen. Dat ze vandaag een rotdag hadden, maar dat de wolken na de les zijn weggetrokken. Dat is natuurlijk geweldig om te horen.” Charles vindt dat er meer kan worden ervaren met het gitaarspelen door leerlingen van hetzelfde niveau samen te brengen. Dat dat is gelukt, blijkt wel uit het feit dat een viertal leerlingen inmiddels een demo heeft opgenomen in de muziekstudio van Grootstal. „Alle vier de deelnemers hadden tot een jaar daarvoor nog nooit een gitaar in handen gehad. Wat ze hebben klaargespeeld in die tijd is geweldig. Met enkel de motivatie en plezier in

het gitaarspelen kom je al heel ver,” zegt Charles tevreden. Door deze ervaring is Gitaarles024 ook begonnen met het organiseren van sessiemiddagen, workshops en het opnemen van demo's. Iedereen komt hiervoor in aanmerking. “In principe is alles mogelijk, ook wanneer je nog geen ervaring hebt met gitaarspelen.”

Twijfel je nog of Gitaarles 024 iets voor jou is? Neem dan contact op voor een gratis muzikale intake. In verband met Covid-19 is het ook mogelijk om online gitaarles te volgen. Daarnaast geeft Charles les aan huis en neemt de maatregelen van het RIVM strikt in acht.

Bewoners uit Nijmegen met een laag inkomen, kunnen informeren op de site van de gemeente Nijmegen of zij in aanmerking komen voor de Doe Mee Regeling. Charles staat daar als gitaarleraar ingeschreven.

Website: www.gitaarles024.nl
E-mail: info@gitaarles024.nl
Tel: 06 846 526 91



Lourdeskerk

Hatertseweg 111
6533 AD Nijmegen
024 355 36 30

email: parochiecentrum@h3eenheid.nl
secretariaat: Hatertseweg 111
6533 AD Nijmegen 024 355 36 30
www.parochie-heiligedrie-eeenheid.nl
ma. t/m vrij. van 9:00 tot 12:30 uur.
In dringende gevallen: 06 221 867 45
J. Grubben, pastoor
e-mail: parochiecentrum@h3eenheid.nl
H. van der Donk, kapelaan
e-mail: parochiecentrum@h3eenheid.nl
P. Menting, diaken
e-mail: parochiecentrum@h3eenheid.nl
H. Welling, diaken
e-mail: parochiecentrum@h3eenheid.nl

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

Kerk: Steenbokstraat 86, Nijmegen

Kerkdienst: zondag 9.30 uur.

Koster: Willem van Tilburg

tel: 024 3554520,

e-mail: koster@maranathakerk-nijmegen.nl

ds. Henk Gols, tel: 06-51999262

e-mail: hengkols@planet.nl

ds. Paul Oosterhoff, tel: 06-22994450

e-mail: oosterhoff@kerkinactie-nijmegen.nl

ds. Rainer Wahl (interim predikant)

tel: 06-27222693

e-mail: rama.wahl@gmail.com

werkdagen: woensdag en donderdag

Kerkelijk werker Marije Klijsma, tel: 06-19047440, e-mail: m.klijsma@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 voor-
heen Kandinsky college
Hatertseweg 404
Nijmegen

Info : Nick Selders
0485 540891

Tevens crèche en kindernevendien-
sten t/m 12 jaar

Website : www.jozua.info

Zonnebloem Grootstal

In de Regio Nijmegen, waarin 14 lokale afdelingen de krachten bundelen, zijn veel vrijwilligers actief. Ook Zonnebloem Grootstal beschikt over een aantal enthousiaste vrijwilligers. Zo kan iedereen die hulpbehoevend is, even extra van het leven genieten. Om onze lokale activiteiten in Grootstal te realiseren is de Zonnebloem afhankelijk van jonge mensen die onze activiteiten kunnen ondersteunen door te helpen sjouwen met tafels en stoelen tijdens onze brunches en bingo's, koffie en thee te schenken en mee te denken over passende activiteiten.

We hopen dat je een keertje komt kijken of vrijwilligerswerk bij de Zonnebloem Grootstal iets voor jou is. We bieden je een gezellige club met het hart op de goede plaats en veel ruimte om je maatschappelijke betrokkenheid vorm te geven.

Aanmelden als vrijwilliger kan via Marjolijn (Secretariaat): 024-3552148 (bij geen gehoor inspreken) of bel Margret: 024-3502130 (bij geen gehoor inspreken)

Hoi,

Mijn naam is Gijs Nijdam en ik ben 14 jaar. Ik zit in 3VWO van de NSG, speel piano, basgitaar en voetbal bij RKS V Brakkenstein. Graag wil ik uw hulp vragen voor het volgende: na de zomer mag ik met school op reis naar Namibië. In Namibië gaan we op werken op een school. We gaan de school schilderen, ramen repareren en we nemen veel spullen mee uit Nederland waar ze op die school behoefte aan hebben zoals schriften, pennen, gummen etc. Ik heb ook veel zin om de schoolkinderen daar te leren kennen, spelletjes met ze te doen en met ze te voetballen. Naast het werken op deze school gaan we ook de natuur in Namibië ontdekken en wilde dieren spotten. Dat lijkt me heel gaaf.

Ik moet de reis zelf betalen en daar kan ik wel wat hulp bij gebruiken. Samen met mijn vader ben ik een oud-ijzerbedrijfje begonnen. Een paar avonden in de week rijden wij door Nijmegen en halen we oud ijzer op wat we vervolgens inleveren. Van dit geld hoop ik mijn reis naar Namibië bij elkaar te krijgen. Mocht u ook oud ijzer hebben en hier vanaf willen, wij halen het graag bij u op. Koelkasten en vriezers vallen helaas niet onder oud ijzer, alle metalen (ijzer, koper, lood, aluminium etc.), accu's en elektrische apparaten wel!

U kunt mailen naar:

keesnijdam@gmail.com

Wij nemen dan contact met u op om een afspraak te maken. Natuurlijk houden we in deze Corona-tijden gepaste afstand bij het ophalen. Ik ben blij met alle vormen van oud ijzer, want alle beetjes helpen. Tot binnenkort?

Alvast heel erg bedankt!

Groeten,

Gijs Nijdam



Help onze lokale adverteerders deze crisis door
en doe vooral uw inkopen bij hen

RONSI|REPAIR
Voor goed en betaalbaar auto-onderhoud



Karreman
WASSEN - STOMEN
...en nog veel meer!!!

AUTOMOBIELBEDRIJF
eef heijmink

GOED
BETER
BEBBER

Het opstarten van uw bedrijf begint met

A. van de Bund



... bij de buren
Eten, drinken en ontmoeten



YOGA-STUDIO
SUSUMNA

Cafetaria
Theo
van Brenk



't Hoen Therapie



Stomerij
Swagemakers

Cheng Ming
Praktijk voor Chinese Geneeskunde en Acupunctuur



WENNEKERS
NIJMEGEN

Evers Janssen
tweewielers



WILLEMSEN
✓ verzekeringen

PETERS
keukeninterieurs



VURRUKKULLUK

FYSIOTHERAPIE
HOMBURG

vakhandel
Janssen
sanitair • c.v. • elektro



DeMuziekstudio.nl

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

gewoon goed!

VURRUKKULLUK

Proef de lente op je bord van onze vernieuwde VURRUKKULLUKU menukaart!

Kijk op de site www.vurrukulluk.nl voor een impressie.

Tot ziens, Frank en Sandra Wolf

Reserveren via 024-3882434

of www.vurrukulluk.nl

Heyendaalseweg 243 - Nijmegen (Brakkenstein)



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

Leverancier van onder andere:



Batavus



Cortina



Gazelle



Union



Vogue



Victoria



Loekie



Alpina

Evers Janssen Tweewielers

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

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



FYSIOTHERAPIE JACOBSLAAN

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



024 354 04 04

www.fysiotherapiejacobsaan.nl

info@fysiotherapiejacobsaan.nl