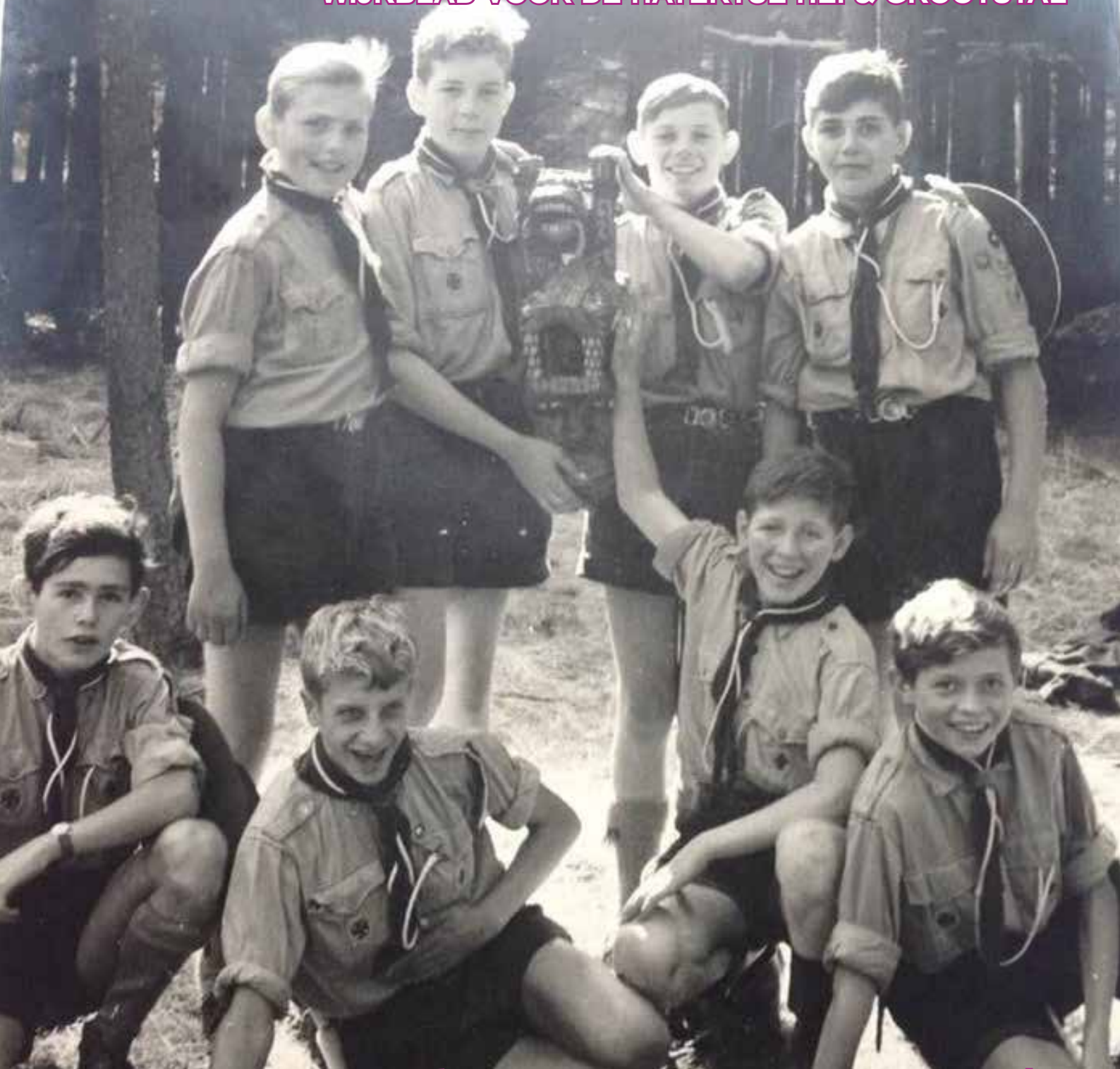


DE HATERTSE HEI GROOT STAL

WIJKBLAD VOOR DE HATERTSE HEI & GROOTSTAL



Verkenners St. Franciscusgroep 1960/61

Deze foto's zijn gemaakt in 1960/61 waarschijnlijk bij St. Waldrick in Overasselt. Daar werden vaak activiteiten georganiseerd. Wij fietsten daar op zaterdag naartoe en hadden weer een fantastische bijeenkomst. Het was een zorgeloze tijd met een grote groep.

Tekst en foto's: Gerard de Baay, Frankrijk

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.

Fijne feestdagen!

... 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: 4.200 exemplaren

De redactie bestaat uit:

- Fred Penninx (*hoofdredeur*)
- Carla Boves
- Dorite Claassen
- Jos van Gelder (*fotograaf*)
- Bart van Munster (*webmaster*)
- Fred uit het Broek
- Joke Snijders
- Désiree Jansen (*acquisiteur*)

Aan dit nummer werkten mee:

Alissa Schuijlenburch
Anne van Leeuwen
Andrea van der Leek
Bart Janssen
Frans Sijben
Gerard de Baay
Harrie Kamphuis
Jurgen Theunissen
Linda IJmker & Anemoon Manders
Marianne
Willem Akkers
Wil Tromp

Aanleveren kopij:

redactie@deheistal.nl

Aanleveren advertenties:

advertenties@deheistal.nl

Klachten bezorging:

06 10 72 65 36

Deadline februari nummer:

maandag 4 januari

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



deheistal.nl



deheistal

In dit nummer:

Colofon	3
Redactioneel	3
Planning en afhaalpunten	3
Oplichting door nepbankmedewerkers	4
Onze nieuwe wijkagenten	5
Stip in de wijk	7
Herinneringen Bart Janssen	8
Groep 4 De Kleine Wereld plant bloembollen in wijk	11
XL-coronatestlocatie tussen Nijmegen en Arnhem	12
Hallo hoe gaat het met ons	13
Samen bouwen aan buurten	14
51 Nijmeegse werkgevers maken werk van 'gezonde inwoners in een gezonde stad'	15
Hulpdienst Nijmegen	17
Achter de voordeur van...	18
Boerderij Bodemzicht	20
Kinderpagina	22
Nieuwsbrief Duurzaam Wonen	24
Tiny Forest in Grootstal	26
Lichtjes met Kerst	29
Column Jurgen Theunissen	29
Lekker voetballen bij Union Wijkraden Grootstal	30
en Hatertse Hei	31
Hoge nood?	31
Eerste 'IkPas Battle' van start	33
Geslaagde Groene Vrijdag	34
Winter Doe Pakket	34
Armoede bestaat!!!	35
Kinderen hebben de toekomst...	36
Thuisgekookt	37
Column Marianne	37
Overlast hondenpoep	37
Collectieve Aanvullende Ziektekostenverzekering	38
Ommetje ging niet door	38
Favoriete gebouw	39
Houd de lijn vrij!	39
Struibusbulletin	40
Bieb	41
Belangrijke telefoonnummers	42
Actie Energy4All	42
De hort op met Waalstappers	43



REDACTIONEEL



Tijdens de afgelopen redactievergadering realiseerden we ons dat dit alweer het laatste nummer is van ons wijkblad van dit jaar. En wat voor jaar, dit 2020! Kunnen we het met een zucht achter ons laten? Nu er vaccins aan staan te komen? We van Rutte hopelijk met meer mensen Kerst kunnen vieren en het oude jaar uitluiden? Oh ja, vuurwerkloos, hè. Allemaal zijn we in het afgelopen jaar op de een of andere manier geraakt en soms ook getekend door het beruchte virus COVID-19. Op zijn minst heeft het ons uit ons gewone doen gehaald. En dat geldt ook voor de redactie van dit wijkblad. In plaats van zes nummers van De Heistal zijn het er dit jaar vijf geworden. Onze eindredacteur/lay-outer moest aan zijn voet geopereerd worden, net toen we met elkaar de eerste coronagolf ingleden. Onduidelijkheid over de situatie maakte, dat de deadline van nummer 2 verstreek. We hebben dit rechtgezet door een extra dik nummer 2/3 uit te geven. Eén redactielid bleek al in maart besmet met het virus en is nog steeds aan het afrekenen met de gevolgen ervan. Later was er nog een alarm, maar dat bleek gelukkig loos. De vaste vergaderplek in De Schakel moest ingeruild worden voor alternatieven: een keer bij een van de redactieleden thuis en een keer digitaal via het beeldscherm. En mailen, veel mailen. En het was niet alleen COVID dat ons dwars zat. We hebben afscheid moeten nemen van voormalige steun en toeverlaat van De Heistal, Thea Tromp, en recentelijk van de (onmisbare) penningmeester van ons wijkblad, Huub Tegelaers. Tussen deze tegenslagen door zijn we als redactie blijven zoeken naar en beschrijven van aan de wijk gerelateerde wetenswaardigheden, en bredere Nijmeegse ontwikkelingen. Het komend jaar gaan we u vragen of het wijkblad voldoet aan uw wensen wat verhalen en informatie betreft. En of u als lezer nog andere ideeën en/of wensen heeft. Ook blijven bijdragen van u, de lezers, natuurlijk welkom! Ik heb vaker horen verzuchten dat het een lief ding waard zou zijn als we het afgelopen jaar gewoon nog eens over zouden kunnen doen. En dan beter. Hoezeer ik het daarmee ook eens ben, is er ook de wetenschap dat dát er niet inzigt. Op naar 2021 dan maar. En dan beter, zo wensen we u toe.

Fred uit het Broek, redactie

Planning De Heistal 2021

Uitgave	Deadline kopij	Bezorgen
Februari	ma 4-1	vr 29-1 t/m zo 10-2
April	ma 8-3	vr 2-4 t/m zo 11-4
Juni	ma 3-5	vr 28-5 t/m zo 6-6
Augustus	ma 5-7	vr 30-7 t/m zo 8-8
Oktober	ma 6-9	vr 1-10 t/m 10-10
December	ma 8-11	vr 3-12 t/m zo 12-12

Hierbij de punten in de wijk waar exemplaren van De Heistal opgehaald kunnen worden door degenen die onverhoopt de bezorging gemist hebben dan wel niet binnen het bezorgingsgebied woonachtig zijn:

- Wijkcentrum de Schakel, Archimedesstraat 9
- Bibliotheek Couwenbergstraat 20
- Bibliotheek Muntweg 207

- Jumbo
- Restaurant bij de burens (Park Malderborgh)

Oplichting door nepbankmedewerkers

Bankhelpdeskfraude is een vorm van oplichting die de afgelopen maanden al veel slachtoffers heeft gemaakt. Alleen al afgelopen jaar is er voor meer dan 9 miljoen euro buitgemaakt. De slachtoffers zijn veelal mensen van boven de 50 jaar.

Als wijkagenten van Nijmegen zien ook wij een stijging van het aantal aangiftes van bankhelpdeskfraude. Bij deze vorm van oplichting doet een crimineel zich voor als bankmedewerker. De oplichter belt met een vals nummer en heeft een truc waardoor in het scherm van de telefoon ook daadwerkelijk het nummer van de bank verschijnt. Vervolgens vertelt de oplichter, de nepbankmedewerker, dat de bankrekening van het slachtoffer is gehackt, bijvoorbeeld omdat er verdachte transacties te zien zijn op de rekening. Dit is niet waar, maar zo probeert de oplichter het slachtoffer ervan te overtuigen om snel maatregelen te nemen. De oplichter zal er op aandringen om het geld over te maken op een zogenaamde 'kluisrekening' of 'veilige rekening'. Zulke rekeningen bestaan niet, want in werkelijkheid is het een rekening van de oplichter zelf.

Grote sommen geld

Slachtoffers zijn grote sommen geld kwijt. Gerrit (67) uit Overijssel raakte maar liefst 85.000 euro kwijt. 'Ik heb best getwijfeld of het wel klopte wat de zogenaamde bankmedewerker mij vertelde, maar zijn verhaal was zo overtuigend dat ik het geld heb overgemaakt'. Het verhaal van Gerrit staat niet op zichzelf. Bij de politie zijn al meer dan 800 slachtoffers bekend. Vooral mensen van 50 jaar en ouder worden gebeld door zogenaamde bankmedewerkers. In sommige gevallen zijn slachtoffers na een telefoontje heel hun pensioen kwijt, of raken in de schulden. De emotionele schade bij deze vorm van oplichting is dan ook groot. 'Ik lig er 's nachts wel eens wakker van en dan spoken die criminelen door mijn hoofd. Het is echt onvoorstelbaar hoe ze dit mensen kunnen aandoen', aldus Gerrit.

'Trap niet in de stroom aan persoonlijke informatie, kennis of details', zegt de politie. De belangrijkste boodschap is: een bank zal nooit per mail of telefonisch vragen naar inloggegevens,



vens, uw pincode, uw saldo of om geld over te maken. 'Belt iemand op met zo'n verzoek? Hang direct op, bel zelf uw bank en wacht tot u iemand aan de lijn krijgt. Dan kunt u zelf controleren of datgene wat u is verteld wel klopt.'

Waarschuwen

De politie ziet de laatste maanden een enorme toename van bankhelpdeskfraude. Via het verhaal van Gerrit wil de politie u waarschuwen voor bankhelpdeskfraude.

Oplichters passen hun methodes ook steeds aan. Een andere methode is dat de oplichters telefonisch aangeven dat een medewerker van de bank uw bankpas op komt halen. Men vraagt dan zelfs de bankpas kapot te knippen en geven daar ook bij aan hoe u dat 'veilig' doet. Hierbij zorgen ze dat de chip in de bankpas heel blijft. Vervolgens staat er een handlanger van de oplichter, zogenaamd bankmedewerker, bij u aan de deur om de al dan niet kapot geknipte bankpas 'veilig' mee te nemen. Met de chip uit uw pas kunnen de oplichters vervolgens uw rekening plunderen.

Waar kunt u op letten?

- Uw bank zal nooit uw saldo vragen, ook niet als controlevraag.
- Uw bank vraagt nooit om uw pincode of inloggegevens.
- Uw bank zal u nooit vragen uw geld over te maken naar een andere rekening of naar een 'kluisrekening' of een 'veilige rekening'. Zulke rekeningen bestaan niet.
- Uw bank zal u nooit onder druk zetten zo snel mogelijk te handelen. Een bank heeft namelijk zelf de mogelijkheid om een rekening

te blokkeren als dat nodig is.

- Komt een leidinggevende aan de lijn? Let op, dat is ook een oplichter die in het complot zit.
- Wordt u gebeld door uw bank? Vraag om de volledige naam van de persoon en op welke afdeling hij/zij werkt. Hang vervolgens op, bel zelf uw bank en vraag naar de persoon die u zojuist belde!
- Krijgt u een sms-bericht met een link om uw DigiD te wijzigen? Klik hier niet op! Noteer de naam en het nummer van de afzender. Maak eventueel een foto van het bericht en verwijder het bericht onmiddellijk!

De politie werkt samen met onder andere banken en de telecomsector om deze vorm van oplichting aan te pakken. Op politie.nl/bankhelpdeskfraude vindt u meer informatie.

Aan mensen met 50+ ouders vragen wij dit onderwerp te bespreken met hun ouders!

Met dit artikel hopen wij dat zoveel mogelijk mensen gewaarschuwd worden voor deze vorm van oplichting waardoor we samen ervoor kunnen zorgen dat onze ouders veilig kunnen genieten van hun welverdiend pensioen!

Onze nieuwe wijkagenten stellen zich voor

Het stond al enige tijd op de agenda van De Heistal: een interview met de nieuwe wijkagenten van Hatertse Hei en Grootstal. Door Cororna bleef het tot nu toe bij het goede voornemen. Nu het er niet naar uitziet dat hierin op korte termijn veel ten goede verandert, heb ik besloten op een andere manier met hen af te spreken: via internet. Omdat ook dat niet lukte, werd het uiteindelijk een gesprek via de telefoon, vanaf drie verschillende locaties. Niet hoe je het graag zou willen, want het praat toch makkelijker als je ziet met wie je in gesprek bent. Het belangrijkste is, dat wij via ons wijkblad aan onze lezers een beeld kunnen geven van wie onze wijkagenten zijn en wat hun betekenis is in de wijk.

Penny Wiss en Marcel Rutten zijn beiden sinds het afscheid van Jan van Uden (eind 2019) "onze" wijkagenten. Daarnaast ook van Brakkenstein en Heyendaal, een behoorlijk groot werkgebied dus.

Hun taak is de schakel te vormen tussen de wijken enerzijds en de politie anderzijds. De wijkagent houdt zich deels bezig met algemeen politiewerk, zoals surveilleren op straat en het oplossen van incidenten. Hij kent veel inwoners en spreekt regelmatig met hen. Hij weet wat er in de wijk speelt en kan in een vroeg stadium problemen aanpakken, en liever nog voorkomen. Een van de taken is het doorverwijzen naar hulpverleners, het fungeren als contactpersoon tussen de bewoners enerzijds en anderzijds de woningcorporaties, onderwijs en

jeugdzorg. Maar ook voor contacten met ziekenhuizen, GGD, gemeente en justitie. Een sleutelfiguur dus, die bij veel problemen een belangrijke rol speelt.

Penny (36) stelt zich voor: *"Ik werk 18 jaar voor de politie. Ik ben opgegroeid in Nijmegen en sinds vorig jaar december voor mijn werk weer terug in deze mooie stad. Daarvoor werkte ik op diverse andere plekken. Ik heb veel jaren in Zevenaar gewerkt. In de loop der jaren ben ik doorgeschoold van agent tot brigadier."*

Marcel (58): *"Ik werk al sinds 1984 bij de politie Nijmegen. De laatste 15 jaar als wijkagent. Ook voor mij is dat werkgebied (Hatert/Grootstal) nieuw. Ik ben samen met Penny eind vorig jaar gestart, toen onze voorganger Jan van*

Uden met pensioen ging. Tot die tijd werkte ik in andere wijken in de stad."

Ik merk op dat ik in mijn woonomgeving zelden of nooit een politieauto of agent in uniform zie. Toen ik opgroeide waarschuwden wij als kinderen elkaar als we een agent op zijn fiets zagen aankomen. Of je nu iets fout aan het doen was of niet, je schrok daarvan.

Tijden en mensen zijn veranderd, maar in mijn beleving werkt het beeld van een politieauto of -agent nog altijd preventief.

"Helaas, dat is een schijnzekerheid", stellen Penny en Marcel. "Bovendien is de werkdruk zo hoog, dat dit niet te realiseren is. Huiselijk geweld, het aantal verwarde personen, drugsoverlast, burenruzies, geluidsoverlast, inbraken, autobranden de complexiteit van de problemen. En daarnaast de administratieve druk!"

Penny en Marcel werken samen vanuit het politiegebouw aan de Muntweg. Via de mail of telefonisch krijgen zij problemen of hulpvragen voorgelegd. Buurtbewoners kunnen contact opnemen via het contactformulier, te vinden op www.politie.nl/mijn-buurt of bellen met het landelijke nummer **0900-8844**. Beiden benadrukken het belang van informatie die de bewoners te melden hebben! Bewoners moeten niet denken: 'och, is dit wel de moeite waard om te melden'. De politie is vaak net afhankelijk van dit soort ogenschijnlijke onbelangrijke meldingen. Dus bel of stuur een bericht via het contactformulier als u iets verdachts ziet of hoort. En bij spoed belt u 112!

Penny en Marcel: tot ziens in onze wijk.

Tekst: Carla Boves

Foto: Artatpicture



Heeft u nog restjes wol of katoen liggen?



De Handwerkclub bestaat uit een enthousiaste groep vrouwen die elke maandagochtend van 10:00-13:00 uur samen komen in Wijkcentrum de Schakel. Naast het handwerken aan eigen werkstukken gaan zij nu ook breien & haken voor het goede doel.

Ze hebben gekozen voor de organisatie "Zending over grenzen". Deze organisatie helpt kansarme gezinnen, kinderen en ouderen in Oost-Europa. www.zendingovergrenzen.nl

Hiervoor maken zij gebruik van restanten wol die andere mensen over hebben.

Helpt u mee?

Heeft u thuis nog bolletjes wol of katoen liggen waar u eigenlijk niks meer mee doet? De dames van de Handwerkclub zijn hier erg blij mee. U kunt de bolletjes wol en katoen afgeven bij Wijkcentrum de Schakel.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Antoinette Engelen,
Tel. 06-41 43 90 05

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



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

kleine.

ZWAAN

WONEN MET BLOEMEN

VAN PELTAAAN 148
6533 ZR NIJMEGEN
024 355 0304

WWW.KLEINEZWAAN.NL



Stip in de wijk

Tegen de tijd dat deze wijkkrant bij jou in de bus valt is de decembermaand begonnen! De feestdagen staan voor de deur, maar op het moment van schrijven is nog onduidelijk wat we wel en niet mogen rondom de feestdagen. Wat wel zeker doorgaat is de mogelijkheid om van ziektekostenverzekering te veranderen en weer een nieuw busvoordeelabonnement aan te vragen.



CAZ (Collectief Aanvullende Ziektekostenverzekering)

Het is weer de tijd van het jaar dat we kunnen wisselen van ziektekostenverzekering voor 2021. De Gemeente Nijmegen biedt iedereen met een laag inkomen de mogelijkheid om een aanvullende verzekering af te sluiten bij VGZ of CZ waarbij de gemeente een deel van de premie betaald. Heb je hulp nodig? Maak dan een afspraak bij de Stip. Wij kijken dan samen met jou of je in aanmerking komt voor de CAZ en welke verzekering dan het meest geschikt is voor jou.

Busvoordeelabonnement

Heb je een laag inkomen, dan is het sinds kort weer mogelijk om een busvoordeelabonnement af te sluiten. Dit is een abonnement waarbij je voor €15 per jaar met het openbaar vervoer kunt reizen in de regio Nijmegen. Hiervoor heb je wel een OV-chipkaart nodig. Heb je hulp nodig? Kom dan langs bij de Stip door een afspraak te maken.

Creatieve wintermiddag

Vorig jaar een enorm succes, daarom willen we toch met de nodige voorzichtigheid en afstand opnieuw een creatieve wintermiddag organiseren op vrijdag 11 december van 14.00 – 15.30 uur. We gaan in ieder geval kerststukjes maken. Aanmelden kan door een mail te sturen naar hannie.vandermeer@bindkracht10.nl of te bellen naar 06-45580054. Mochten de Coronaregels toch nog te streng blijken, dan brengen we iedereen die zich heeft aangemeld uiteraard op de hoogte.

Van Tuin tot Bord

Het blijft mogelijk om iedere dinsdag gezonde maaltijden af te halen. Maaltijden kosten €6,50. Je moet je wel even aanmelden en aangeven hoeveel porties je wilt bestellen. Reserveren kan tot 12.00 uur op dinsdagmiddag door een mail te sturen naar deschakel@vantuintotbord.nl of te bellen naar 06-14236306. 15 december is er een speciale kerstmaaltijd en daarna zijn ze 2 weken niet aanwezig.

Wandelen

Iedere donderdag wordt er gewandeld vanaf de Schakel. Afhankelijk van de regels is dit in een groep of in duo's. Lijkt het je leuk om mee te wandelen? Je bent van harte welkom iedere donderdagmiddag om 14.00 uur bij de Schakel. Aanmelden is niet nodig en ook bij regen wordt er gewoon gewandeld. In de kerstvakantie wordt er niet gewandeld.

Stip Zuid gesloten in de kerstvakantie

Stip Zuid is ook gesloten tijdens de kerstvakantie. Wel is het in die 2 weken mogelijk om een afspraak te maken bij een andere Stip. Bel dan tussen 9.00-17.00 uur met de Stiplijn via 024-3502000. Vanaf maandag 4 januari ben je weer van harte welkom bij Stip Zuid.

Voor nu eerst fijne feestdagen gewenst!!



Stip Zuid

Openingstijden Stip:

Ma 9.30-12.30 uur

Di 13.30-16.30 uur

Vrij 9.30-12.30 uur

Email: zuid@stipnijmegen.nl

Facebook: Stip Zuid

Stiplijn: 024-3502000

Bart Janssen deelt herinneringen

Trijntje Plet

Deel 2: Haar jaren in Hatert en Heumen

Vervolg op: "Haar jeugd en haar Nijmeegse jaren"
(uitgave okt. 2020)



In Hatert kreeg Trijntje zoveel grond rond haar boerderijtje, dat zij er naast kippen, konijnen, bokken en geiten zelfs een koe kon houden. De koe, die ze Bontje doopte, kreeg een eigen stal achter de boerderij.

Elke dag trok Trijntje er met haar transportfiets op uit om voor haar groeiend aantal dieren voedsel te verzamelen en ze werd een vertrouwd gezicht in Nijmegen en in de ruime omgeving. In de winter ging ze gekleed in een dik jack, waaronder ze een zwarte of donderblauwe wollen rok droeg. Ze liep vrijwel altijd op zgn. legerkistjes. Bovenop de rieten mand van haar transportfiets lag een dik touw. De waakhonden van de boerderijen in de buurt kregen het nogal eens met elkaar aan de stok en het lukte Trijntje altijd de vechtende honden uit elkaar te krijgen door met het dikke touw slingerende bewegingen boven de honden te maken.

Enkele keren per jaar kwamen haar zus en zwager uit Heemstede met hun dochttertje Corinne enige dagen naar Hatert en zij mochten dan in het impo-



Foto collectie Rob Croes: In deze boerderij met erf woonde Trijntje Plet.

sante gebouw van broeder Van Gaalen aan de Bijleveldsingel logeren. De broeder kwam zelf ook graag met zijn gezin een dagje naar Trijntje in Hatert om van de landelijke rust te genieten.

Het is niet duidelijk waarom Trijntje tussen 1933 en 1937 besloot met haar huisraad en haar dieren naar Heumen

te verhuizen. Eerst naar C-187 en vervolgens naar een dubbele boerderij op A-9 (nu Maasstraat) in Heumen. Deze boerderij had een flink erf met fruitbomen, waar Trijntje ook groenten kweekte. Haar groenten en fruit deelde ze rijkelijk uit aan mensen, die het in de crisistijd vóór en ook tijdens de oorlog moeilijk hadden. De boerderij



Broeder Van Gaalen met zijn gezin op bezoek bij Trijntje in Hatert. Rechts van broeder Van Gaalen zus Jacoba met dochter Corinne rechts op de voorgrond.



v.l.n.r.: zus Jacoba met dochttertje Corinne, mw. Van Gaalen met haar kinderen en Trijntje Plet.

had geen toilet. Het "huuske", stond op het erf.

De rechtse helft van de boerderij werd bewoond door de postbode Van Dijk. Brieven, geadresseerd aan "Trijntje Plet naast postbode Van Dijk in Heumen", kwamen altijd aan.

Haar dieren waren alles voor Trijntje. Daar leefde ze voor. Elk dier had een naam en toen koe Bontje eens gekalfd had, werden de buurtkinderen op beschuit met muisjes getrakteerd, nadat ze eerst het kalfje in de keuken hadden bewonderd. In de winter, als het vroom, werden de meeste dieren in de grote woonkeuken en in de bijkeuken gestald. Haar dieren mochten het niet koud hebben.

In de zomer, als haar familie enkele dagen vanuit Heemstede naar Heumen kwam, logeerden zij in het Bondshotel, dat op een paar minuten lopen lag.

De oorlog zou haar verdere leven dramatisch veranderen. Trijntje weigerde gezag te erkennen. Haar devies was "Ik ken geen vijand. Ik dien alleen God". Voor haar waren alle mensen gelijk en mensen in nood, of het nou Nederlanders of Duitsers waren, werden door haar geholpen.

In de loop van de oorlog hoorde ze, dat er fietsen werden gevorderd. Haar fiets kon ze onmogelijk missen. Met haar fiets bracht ze haar groenten en fruit rond én, nog belangrijker, de fiets had ze elke dag nodig om in de omliggende gemeenten voedsel voor haar dieren te verzamelen. Iemand had haar gezegd, dat ze haar fiets mocht houden als ze lid werd van de N.S.B. en in haar argeloosheid gaf ze zich op. De fiets werd niet gevorderd en over-



Jacob Levitus en Leentje Levitus-Cohen.

buurjongen Jan Jaspers hoorde haar 's avonds over het grindpad fietsen als ze bij arme gezinnen wat boerenkool, prei of wortelen voor de voordeur ging leggen.

Ergens in februari 1944 hoorde Trijntje dat broeder Van Gaalen in Nijmegen was gearresteerd, omdat hij het joodse echtpaar Levitus-Cohen in zijn Centraal Gebouw voor Christelijke Belangen aan de Bijleveldsingel had laten onderduiken. Het is niet bekend of Trijntje van deze onderduik wist. Het echtpaar, dat een gerenommeerde banketbakkerij op de Grote Markt had, was graag ingegaan op het aanbod van broeder Van Gaalen om bij hem onder te duiken, maar zij werden verraden en in een besneeuwde winter nacht opgepakt. Kort daarna zijn ze in Auschwitz vergast.

Hulp aan joden werd zwaar bestraft en dat wist Trijntje ook. Ze fietste dezelfde dag nog naar de Ordnungspolizei in de Molenstraat 41 in Nijmegen en probeerde de dienstdoende agent ervan te overtuigen broeder Van Gaalen vrij te laten. Ze werd met een snauw weg gestuurd, maar ze gaf niet op. Drie of vier dagen bleef ze komen en uiteindelijk trof ze iemand, die haar wél wilde aanhoren en die haar zelfs een hand gaf, zo vertelde ze later aan haar zus Jacoba. Hij had haar gezegd, dat hij ook maar zijn werk moest doen. Kort daarna werd broeder Van Gaalen vrij gelaten.

In de dagen na de bevrijding hoorde Jan Jaspers, die met zijn buurtvriendjes Theo Heidstomman en Jan Willemssen op straat speelde, harde knallen achter het huis van Trijntje. De nieuwsgierigheid won het van de angst en ze gingen een kijkje nemen. Trijntje zat kaalgeknipt op haar knieën naast een kuil en een van de drie mannen, die naast haar stonden, richtte zijn wapen op haar geliefde dieren. Alle dieren werden doodgeschoten en in de kuil gegooid. Toen Trijntje luid jammerend smeekte om toch te stoppen, kreeg ze een trap en viel ze boven op haar dode dieren. Na 75 jaar heeft Jan Jaspers dit droevige beeld nog altijd op zijn netvlies.

Trijntje werd gearresteerd en enige tijd in een kamp opgesloten. Haar huisraad werd in beslag genomen en ze zou niet meer in Heumen terugkeren.

Bart Janssen
(reageren: bartaltmjanssen@planet.nl)



Foto Regionaal Archief Nijmegen: banketbakkerij Levitus aan de Grote Markt.

Stomerij Swagemakers

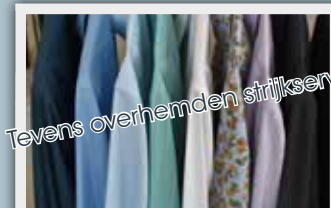
Wij reinigen voor u:
Kleding - Bruidskleding
Dekbedden/dekens
Gordijnen - Vloerkleden



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



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



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

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



Janssen vakhandel
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



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.fysiotherapiejacobsiaan.nl

info@fysiotherapiejacobsiaan.nl



Groep 4 van De Kleine Wereld plant meer dan 800 bloembollen in wijktuin



Op een stralende herfstmiddag mocht groep 4 van basisschool De Kleine Wereld helpen met het planten van bloembollen in wijktuin De Groene Schakel. De groep was uitgenodigd door het team vrijwilligers dat actief is in de tuin want er moesten ruim 800 bloembollen de grond in.

Na een korte uitleg over welke kant van de bol boven moest en hoe diep de gaten moesten worden, gingen de kinderen vol enthousiasme aan de slag. Ieder kind kreeg een zakje met een mix van bollen. De mooiste bol uit het zakje mochten ze meenemen naar huis, de rest ging de grond in. Eerst mochten ze de bollen strooien op de vrijgemaakte plekken in de tuin en op de plek waar ze neerkwamen, moesten ze het gat maken. Voor kleine bollen ging dat met de prikstok, voor de grotere met een schepje.

Alle kinderen hebben hard gewerkt en het duurde dan ook niet lang voordat de klus was geklaard. Onder het genot van warme chocomel en een versnapering werden ze uitgenodigd om in het voorjaar naar het resultaat van hun inspanningen te komen kijken. Als alles goed gaat zijn vanaf eind maart/begin april de hyacinten, narcissen en blauwe druifjes te bewonderen.

Tekst en beeld: De Kleine Wereld



GGD Gelderland-Zuid en GGD Gelderland-Midden gaan samen een XL-coronatestlocatie opzetten op het terrein van het transferium Nijmegen Noord P+R (naast de Pathé bioscoop). Het betreft een locatie naar Amsterdams model en zal bestaan uit een paviljoen met 16 inpandige teststraten en ruimte voor een 'pop-up laboratorium'. In totaal biedt de XL-locatie (op termijn) ruimte voor circa 4000 testen per dag. De voorbereidingen voor de XL-locatie starten zo snel mogelijk, deze opent in december en blijft een half jaar staan.

Zo snel mogelijk van start

Om een snelle start mogelijk te maken stelt het ministerie van Defensie opgeleid personeel beschikbaar. Het gaat om een testlocatie waarbij inwoners hun auto of fiets parkeren en lopend door de teststraat gaan. De XL-testlocatie wordt mogelijk gemaakt door een samenwerking tussen GGD Gelderland-Zuid en Gelderland-Midden, ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), gemeente Nijmegen, VNO NCW, GGD GHOR Ne-

derland en GGD Amsterdam. ACBN zet haar ervaring, met grootschalige evenementen in de regio, in om deze locatie mogelijk te maken. Inwoners met klachten maken nu en straks via de gebruikelijke route een afspraak voor een coronatest: online via www.coronatest.nl en telefonisch via 0800-1202.

XL-testlocatie ook bruikbaar voor sneltesten

Naast het afnemen van de reguliere PCR-test zal ook worden gestart met het afnemen van sneltesten. Sneltesten kunnen helpen het coronavirus beter te bestrijden. De overheid gaat daarom sneltesten zoveel mogelijk inzetten, zodra dit snel, veilig en betrouwbaar kan.

XL-testlocatie in de regio

De minister van VWS wijst grote gemeenten aan voor XL-teststraten. Voor een goede verspreiding van teststraten over het land zijn ook regio Gelderland-Zuid en Gelderland-Midden benaderd.

"Om de toenemende vraag naar coronatests aan te kunnen, schalen de GGD regio Gelderland-Zuid en Gelderland-Midden de komende periode flink op. Deze nieuwe testlocatie wordt toegankelijk voor alle Nederlanders met corona gerelateerde klachten. Voor de inwoners van Gelderland-Midden en Gelderland-Zuid is het prettig dat er extra testcapaciteit dichtbij is. Snel terecht kunnen voor een test en een snelle uitslag is belangrijk bij de bestrijding van het coronavirus", aldus Moniek Pieters, directeur GGD Gelderland-Zuid en Henk Bril directeur GGD Gelderland-Midden.

Voorzitter Bruls van de Veiligheidsregio Gelderland-Zuid is tevreden met de komst van de teststraat: "Een prima ontwikkeling dat er in onze regio zoveel extra testcapaciteit komt. We hebben nog een lange weg te gaan in de bestrijding van het coronavirus en het testen is daarbij een cruciaal onderdeel. Ik ben erg blij dat de faciliteiten hiervoor nu aanzienlijk uitgebreid worden." Dit onderschrijft ook voorzitter Marcouch van de veiligheidsregio Gelderland-Midden.



**Hallo,
hoe gaat het
met ons?**

ggdgezondheidsmeter.nl

Met deze slogan voert GGD Gelderland-Zuid een groot gezondheidsonderzoek uit onder ruim 45.000 inwoners. Ben je uitgekozen? Dan krijg je een vragenlijst op papier of een inlogcode voor een digitale vragenlijst. Al veel Gelderlanders deden mee. Daar zijn de onderzoekers van de GGD blij mee: "wij kunnen de gemeenten dan adviseren over hoe het met hun inwoners gaat. Juist nu in deze coronatijd is het belangrijk dat zoveel mogelijk mensen meedoen. Als jij bent uitgekozen vertegenwoordig je een heleboel mensen in jouw omgeving. Dus doe jij mee dan weet de gemeente en de GGD hoe het gaat met de mensen in jouw buurt of jouw leeftijdsgroep."

Meedoen voor jezelf?

Onderzoeker Jolanda Terpstra: "Door de vragenlijst in te vullen sta je stil bij je eigen gezondheid. Wat eet en drink je op een dag en zit je wel lekker in je vel? Wat vind je van de omgeving, groen genoeg of niet? Het is een vragenlijst met heel veel verschillende vragen."

Meedoen om dingen te veranderen?

Deelname aan de Gezondheidsmeter is belangrijk. Met de uitkomst kijkt de gemeente wat er nodig is om de gezondheid en leefgewoonten van inwoners te verbeteren. Bijvoorbeeld meer beweegtuinten, wandelclubjes of fietsmaatjes. "We weten dat tijdens de

eerste coronagolf veel minder gesport werd en dat we veel minder bewegen. Dat is zorgelijk", stelt onderzoeker Jolanda Terpstra. "De sportclub was dicht en een gezonde leefstijl is juist goed voor ons immuunsysteem. We hopen dat uit dit onderzoek blijkt dat mensen toch manieren gevonden hebben om sportief bezig te zijn. Maar ook dat de jongeren manieren vonden om contact te houden met elkaar. Dat is ook belangrijk om gezond te blijven".

Waarom zou je niet meedoen?

Jolanda Terpstra vraagt zich af waarom mensen de vragenlijst niet invullen: "Ik hoop dat heel veel mensen de vragenlijst tóch nog invullen. We willen graag weten waarom mensen niet meedoen, om dat bij een ander onderzoek te verbeteren. Hierbij doe ik de oproep om ons hierover een berichtje te sturen via onderzoek@ggd gelderland-zuid.nl of via social media."

Prijs winnen

Iedereen die de vragenlijst invult maakt kans op een mooie prijs. De winnaars horen begin volgend jaar of ze een iPad of een iWatch hebben gewonnen.





IRISZORG

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg



PORTAAL



woonwaarts

Nijmeegse corporaties en zorgorganisaties bieden wethouders aanpak voor inclusieve buurten aan Samen bouwen aan buurten waar iedereen een plek heeft, meetelt en wordt gezien

Samen bouwen aan inclusieve buurten. Waar alle bewoners, ook kwetsbare mensen, een plek hebben en mee kunnen doen in onze samenleving. Dat is de droom die drie Nijmeegse woningcorporaties en vier zorgorganisaties vastlegden in een intentieovereenkomst. Vandaag overhandigden zij die aan de wethouders Visser en Vergunst. Hiermee spreken de organisaties uit dat ze hun deskundigheid, ervaring en (financiële) middelen willen samenbrengen om hun droom waar te maken.

De bestuurders van Portaal, Talis, Woonwaarts, Driestroom, Pro Persona, IrisZorg, RIBW Nijmegen & Rivierenland ondertekenden hun intentieovereenkomst, coronaproof. In filmpjes spreken zij hun ambitie uit en geven ze de intentieovereenkomst visueel door aan de volgende bestuurder. Namens de corporaties en zorgorganisaties boden Esther Lamers (Woonwaarts) en Esther Nelissen (Driestroom) de ondertekende intentieovereenkomst symbolisch aan de twee wethouders aan. "Niet alleen een mooi moment, maar ook een noodzakelijk moment", aldus Wieke van Veldhuizen, (woningcorporatie Portaal). "Want alleen met elkaar, door elkaar vast te houden, kunnen we ons doel bereiken."

Sámen inclusief denken

"In de intentieovereenkomst staat hoe we onze droom willen realiseren", vertelt Esther Lamers, (Woonwaarts). "Onder meer via de leergang 'Moderne Devotie', die we samen doorliepen, hebben we de uitgangspunten hiervoor ontdekt. We

hebben opgeschreven hoe we door samenwerking essentiële veranderingen kunnen verwezenlijken voor wonen en zorg in de wijk." Edwin ten Holte (RIBW Nijmegen & Rivierenland) vult aan: "Dat begint bij het inclusief denken van ons als zorgorganisaties en woningcorporaties. Staan voor inclusie." Ronald Leushuis (Talis): "Ons niet meer afvragen waar we van zijn, maar wat we gaan doen." De zeven organisaties worden in het verwezenlijken van hun droom begeleid door Anneke Nijhoff van planontwikkelbedrijf FAME: "Voor de realisatie van inclusieve buurten gaan ze praktisch te werk, zowel op bestuurlijk als uitvoerend niveau. Daarin is het mijn rol om ervoor te zorgen dat organisaties en mensen op beide niveaus elkaar begrijpen om van daaruit tot nieuwe ideeën en werkwijzen te komen."

In inclusieve buurten hebben alle bewoners, dus ook kwetsbare mensen, recht op een plek

"We gaan aan de slag voor een samenleving in de meest letterlijke zin van het woord: samen leven. Waarin vragers van ondersteuning of zorg ook dragers voor anderen kunnen zijn." Marjan Verschuure (IrisZorg): "Ieder mens heeft wat te bieden voor een an-

**SAMEN
STERKER.**

*De wijk van en
voor iedereen*



der. We kijken niet naar wat mensen niet kunnen, maar wat ze wél kunnen bijdragen. Zo wordt het een manier van samenleven waarin iedereen tot zijn recht komt."

Iedereen heeft recht op een volwaardig leven

Patricia Esveld (Pro Persona): "We vinden dat ieder mens recht heeft op een volwaardig leven. Daarom gaan we onderzoeken hoe we dit voor elkaar krijgen zodat we inclusieve woonwijken in Nijmegen kunnen realiseren.

De komende tijd kijken we naar verschillende vormen van wonen met ondersteuning en zorg en hoe dat past in een woonwijk. Samen met onze partners zijn we benieuwd hoe dat eruit gaat zien: een buurt waarin iedereen meetelt en gezien wordt. Waar ieder mens meedoet en van waarde is en waarbij hun achtergrond niet op de voorgrond staat."





51 Nijmeegse werkgevers maken werk van ‘gezonde inwoners in een gezonde stad’

Opnieuw 14 Nijmeegse organisaties hebben de afgelopen weken het Lokaal Preventieakkoord Nijmegen ondertekend. Bovenop de 37 organisaties die dat vorig jaar deden, komt het totaal aantal hiermee op 51. Met die handtekening spreken zij af dat ze actief een gezonde leefstijl bij medewerkers, leerlingen, cliënten en patiënten stimuleren. Een rookvrije omgeving, meer bewegen en gezond eten, mentale fitheid en bewustwording van de risico's van alcoholgebruik zijn de prioriteiten. Het uiteindelijke doel van het akkoord is de fysieke én mentale gezondheid van Nijmegenaren aanzienlijk te verbeteren.

Een feestelijke bijeenkomst voor de 14 nieuwe partners om gezamenlijk hun handtekening te zetten onder het Lokaal Preventieakkoord zat er dit jaar niet in. Daarom hebben wethouders Grete Visser en Bert Velthuis namens de stuurgroep 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen' de handtekeningen per fiets en coronaproof bij de organisaties opgehaald. Daarvan is een aansprekend filmpje gemaakt, dat tijdens de Nijmeegse Vitaliteitsweek voor het eerst werd getoond.

14 nieuwe partners

De nieuwe partners komen voornamelijk uit de zorg en het onderwijs. Het zijn: Coöperatie Fysiotherapeuten Nijmegen (CFN), Coöperatieve Verloskundigen Nijmegen (CVN), Kraamzorg Zuid-Gelderland, LHV Huisartsenkring Nijmegen, Scholengroep Rijk van Nijmegen, Stichting Conexus, Entrea Lindenhout, Helicon, Stichting Wielewaal, Vincentius Vereniging Nijmegen, Oud Burger Gasthuis (OBG), Beleef en Weet, Cool regio Nijmegen en I-research. Elke organisatie heeft zijn eigen reden om mee te doen. I-research is in Nijmegen aanjager van Gezonde Kidsmarketing. Projectleider Gôkky Zeinstra: "Wij doen mee omdat we geloven in de kracht van lokale samenwerkingen én omdat we met onze ondertekening bijdragen aan een gezond Nijmegen."

Gezonde moeders en baby's

De Coöperatieve Verloskundigen zijn erg blij met alle aandacht voor preventie. Directeur Carola Groenen legt uit: "Een preventieakkoord voor gezonde inwoners kan niet zonder de verloskundigen. Wij staan letterlijk aan de wieg van nieuwe gezonde inwoners. Gezond zwanger worden en gezond zwanger zijn is de essentie voor een gezonde start. Maar ook voor de gezondheid van de moeder is dat erg belangrijk. Preventie is nooit hip geweest, terwijl dat echt de basis is. Daarnaast zijn we blij dat we met dit preventieakkoord nog meer de samenwerking vinden met de gemeente en andere partners in Nijmegen."

Voorkomen van ziekte: zaak van iedereen

Jaarlijks sterven 35.000 Nederlanders door roken, overgewicht of probleemdrinken. Samen zijn ze de grootste oorzaak van ziekte in Nederland. Dit kost onze samenleving jaarlijks 8 miljard aan zorgkosten. Als we niets doen, heeft over 20 jaar 62 procent van de mensen overgewicht. Iedere week raken honderden nieuwe jongeren verslaafd aan roken en bij een groot deel van de jongeren én bij vijftigplussers is overmatig drinken nog steeds een probleem. De cijfers voor Nijmegen laten hetzelfde zien als de landelijke trend. Om het tij te keren, hebben gemeente Nijmegen, het Radboudumc en GGD Gelderland-

Zuid al in 2017 het initiatief genomen tot de beweging 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen.'

Beweging versnellen en uitbreiden

Met het lokaal preventieakkoord wordt de Nijmeegse beweging 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen', versterkt en versneld, stelt Bertine Lahuis, lid raad van bestuur van Radboudumc en voorzitter van de beweging. "We organiseren werkconferenties over vitaliteit, gezond eten, stoppen met roken, en er is een platform waar we initiatieven, kennis en onderzoeksresultaten met elkaar delen. Bovendien organiseren de organisaties jaarlijks -net als vorige week- de Week van de Vitaliteit." Om in Nijmegen gezonde keuzes voor iedereen mogelijk en makkelijk te maken, zijn er meer organisaties nodig die zich bij de beweging aansluiten, stelt Moniek Pieters, directeur Publieke Gezondheid van GGD Gelderland-Zuid: "Wij zijn daarom bijzonder verheugd dat opnieuw 14 Nijmeegse organisaties dit akkoord hebben ondertekend. Wie volgt?"

Bedrijfsleven, onderwijs, maatschappelijke organisaties, zorg, horeca; alle Nijmeegse organisaties zijn uitgenodigd om aan te sluiten. Alleen samen kunnen we het verschil maken!



Onder toezicht van wethouder Grete Visser ondertekende bestuurder Hans Schapenk het Lokaal Preventieakkoord voor Scholengroep Rijk van Nijmegen. "Ons concept de Gezonde Schoolkantine sluit naadloos aan."

Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen

Sinds 2017 gaan Nijmeegse instellingen, inwoners en bedrijven 10 jaar lang samen aan het werk om de stad groen, gezond en in beweging te krijgen. Ieder draagt zijn steentje bij vanuit eigen ervaring op de gebieden: gezond gewicht, voldoende beweging, gezonde voeding, minder roken en bewustere alcoholgebruik, mentale fitheid en een schone, rustige en groene leefomgeving. Het doel van deze beweging is: gezonde Nijmegenaren in een gezonde stad én gezonde keuzes makkelijk maken voor iedereen.

Bekijk ook onze website: www.wijzijngroengezondeninbewegingnijmegen.nl

HIER HAD UW ADVERTENTIE KUNNEN STAAN!Interesse?

Voor prijzen en formaten kunt u contact opnemen met: advertenties@deheistal.nl of bellen met Fred Penninx 06 19 15 16 50

Te Huur Salonruimte

Voor ZZPer o.a.:
Nagelstyliste - Pedicure
Massage - Wimpers/wenkbrauwen
Cursussen/workshops

Dagen/avonden/uren in overleg
Info 06 50 60 40 77



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



St. Jacobslaan 222a 6533 VP Nijmegen

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

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

BELASTINGAANGIFTE?

Voor u kan het leuker en makkelijker!



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

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

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

Dag en nacht bereikbaar

Wandelingen, boodschappen en koffie

Meneer Maas woont in een flatje achterin Hatert, vlak voor het Maas-Waalkanaal. Hij is na een hersenbloeding een aantal jaar geleden gedeeltelijk verlamd geraakt, is slecht verstaanbaar en loopt moeizaam. Zijn enige uitstapje is de gang naar het winkelcentrum. Velen zullen hem wel gepasseerd zijn op weg naar de kassa. Door het Sociaal Wijkteam is ons gevraagd een vrijwilliger voor hem te zoeken die af en toe een kop koffie met hem drinkt. Als we na even zoeken een geschikt iemand vinden wordt deze met slagroomgebak ontvangen. Meneer blijkt al weken niemand te hebben gesproken.

Op de Daalseweg in Oost woont Karin. Ze is 45 jaar en heeft een aangeboren handicap, waardoor ze afhankelijk is van een rolstoel. Ze zit veel binnen want ze kan niet zelfstandig op pad. Als haar tablet het begeeft belt ze ons. Of we Anton kunnen vragen om met haar naar de belshop in de stad te gaan. Als ik Anton aan de lijn heb reageert hij enthousiast. Hij helpt Karin wel vaker maar heeft haar nu al een tijd niet gezien. Hij kijkt er naar uit en zal contact met haar opnemen.

De telefoon gaat. Het is Hannie Schipper van de Kometenstraat in Heseveld.

Of we al iemand hebben gevonden om met haar buurman een wandeling te maken en een boodschap te doen. Meneer heeft dementie in een ver gevorderd stadium en het begint de buurvrouw, die wel drie keer per dag even bij hem binnenloopt om te zien of hij wel goed eet en drinkt, een beetje boven het hoofd te groeien. We moeten meteen aan Paul denken. Woont die niet een straat verderop? Misschien kan hij eens binnenlopen. Vrijwilliger Hans Vink uit Lindenholt belt ons om te laten weten hoe het gaat met 'zijn klantjes'. Hij bezoekt wel vier hulpvragers in verschillende delen van Nijmegen om met hen afzonderlijk eens in de twee weken te gaan fietsen. Hij geeft aan dat de vrouw van een van hen wel een luisterend oor kan gebruiken. Als mantelzorger begint ze behoorlijk overbelast te raken. We beloven snel contact met haar op te nemen. Zelf zegt hij binnenkort weer ruimte te hebben voor nog een cliënt, bij voorkeur met dementie, want dat is zijn oude vakgebied.

Ik ga naar de Meijhorst vandaag. In een flat vijf hoog woont mevrouw Cornelissen. Een intelligente vrouw van 89 jaar oud die erg van de natuur houdt. Sinds ze hier is komen wonen, komt ze nergens meer. Ze is slecht ter been en

kan alleen naar de winkels, de stad of de Ooijpolder als iemand haar brengt. Omdat ze onlangs verhuisd is, kent ze buiten haar dochter niemand. En ze vraagt niet graag om hulp.

In iedere straat en wijk van deze stad wonen mensen die in stilte op hulp wachten. Mensen die het niet makkelijk vinden om erom te vragen, of die de weg niet weten of die denken dat een ander de hulp vast harder nodig heeft. Gelukkig zijn er ook in elke buurt nog mensen te vinden die, ook vaak in stilte, bereid zijn een van deze hulpvragers te bezoeken, een spelletje te spelen, een krant voor te lezen, te koken of een boodschap te doen. Hulpdienst Nijmegen is er om deze hulpvragers en helpers samen te brengen en zo verbindingen tot stand te brengen die vaak heel bijzonder en waardevol zijn. Ken je iemand of ben je iemand die hulp kan gebruiken, of heb je zelf wekelijks een paar uurtjes over om hulp te geven? Bel ons dan. Hulpdienst Nijmegen, 024-3228280 (9-12 uur ma t/m vrijdag) of mail: hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl

(alle namen en/of locaties in dit artikel zijn gefingeerd om gelijkenissen met bestaande personen te voorkomen)



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

“Achter de voordeur van...

Het kost bestuur en redactie steeds opnieuw heel wat denkwerk én tijd om eens per twee maanden een aantrekkelijk blad samen te stellen en te (laten) drukken. Maar dan komt misschien wel de belangrijkste schakel: de bezorgers! Totaal 6 personen, die door weer en wind op pad gaan om bij elk huis een – soms meerdere – exemplaren in de bus te stoppen. Een van onze trouwe bezorgers is Pauline van Marle. Zij heeft mij al enige tijd geleden verteld dat fotografie haar hobby's is. Maar ja, bijna iedereen fotografeert tegenwoordig, met mobiel-tje of zelfs met tablet. Veel mensen hebben duizenden foto's, opgeslagen op schijfjes of in de cloud, en doen daar vervolgens niets mee.

Jos van Gelder – onze fotograaf – had ook al een paar keer gezegd: “je moet eens met Pauline gaan praten over fotografie, je zult versteld staan”. Dat heb ik nu dus gedaan.

En nu hoop ik dat ik via dit artikel iets van mijn eigen enthousiasme op u kan overbrengen.

Pauline is bescheiden, hoeft niet zo nodig op de voorgrond, waardoor het even duurde voordat ik begreep hoe bijzonder haar werk is.

Haar eerste camera kreeg ze op haar 12e.

Toen ze 15 was volgde een spiegelreflexcamera en sinds 2004 fotografeert ze digitaal. Al vanaf het begin lag haar aandacht bij natuurfotografie, en dan met name vogels en nog specifiekier uilen!

Die passie (want dat is het) gaat verder dan een keertje een wandeling maken met camera, in de hoop dat ze iets tegenkomt.

Haar actieradius is ongeveer 15 km; dat betekent genoeg mogelijkheden in onze mooie omgeving. Zonder auto wordt het een ander verhaal, want ze moet heel wat meenemen als ze

op pad gaat met brommer of fiets: schuiltentje, camouflagenet, camera's, statief, krukje, extra kleding en natuurlijk eten en drinken. Soms zet ze dagen achter elkaar al heel vroeg in de morgen ergens haar tentje op, zoals onlangs in de omgeving van Malden, waar ze het uitvliegen van 5 jonge steenuiltjes wilde vastleggen. Nou ja, uitvliegen de jonge steenuiltjes laten zich één voor één uit het nest, in dit geval een broedkast vallen en verschuilen zich vervolgens waggelend onder een pallet of wat afvalhout. Vliegen kunnen ze nog niet.

Natuurliefebbers plaatsen de broedkasten voor de uilen op geschikte plekken, waar kreupelhout of andere geschikte schuilmaterialen aanwezig zijn (waar de jongen in deze kwetsbare periode kunnen schuilen tegen **predatoren** = natuurlijke vijanden).

Op de grond, op deze lokatie, voeren de ouders de jongen en al na een paar dagen zijn die zo sterk geworden dat ze tot in een boom kunnen klimmen en voorzichtig vliegen. En daarmee is dan het eerste gevaar – een kat of andersoortig “roofdier” - geweken. Pauline kent de plaatsen waar uilen broeden,

en ook de mensen die daar wonen en die de nestkasten schoonmaken en repareren na de broed; eventueel helpt ze daarbij of doet ze dat zelf. Ze heeft hun toestemming om haar tentje neer te zetten en blijft vaak hangen om te praten (en koffie te drinken) over de natuur, en alles wat haar belangstelling heeft.

Door haar passie voor steenuilen is Pauline in contact gekomen met de activiteiten op landgoed Grootstal, waar ze fotografeert, maar ook haar handjes laat wapperen. Beter gezegd: de handen in de grond steekt.

Met toestemming van barones Kien zette ze haar tentje op vóór de brievenbus van het hoofdgebouw, waar een gekraagde roodstaart een geschikt plekje had gevonden om haar eitjes uit te broeden. Het kost tijd en geduld, met bijgaand resultaat! (zie foto bij huisnummer 13).

Maar ook de Ooijpolder levert prachtige foto's op. Pauline vertelt: “Enkele jaren geleden bromde ik, bepakt en



“Brievenbus van Huize Grootstal nr. 13: het nest van de gekraagde roodstaart”.

bezakt, in de vroege ochtend nog in de schemer, richting Ooijpolder. Toen ik via Berg en Dal in lager gebied kwam, werd het steeds mistiger en in de polder aangekomen, kon ik geen hand voor mijn ogen zien. Toch mijn tentje op de beoogde plek opgezet, het camouflagenet erover heen, de rest geïnstalleerd en toen wachten in de mistige koude wereld. En toen zag ik door mijn lens heel dichtbij iets wits: een zilverreiger, die vlak voor mijn lens een visje uit het water viste, dat naar binnen slikte en vervolgens heel tevreden omhoog vloog. Een onvergetelijke ervaring. Mede doordat de foto's twee keer bekroond werden."

Wat doe je met al die foto's wilde ik weten

Pauline heeft contact met STONE, Steenuil Overleg Nederland (www.steenuil.nl), een organisatie die onderzoek doet, informatie geeft en beschermingwerk doet voor de steenuil in Nederland. Een taak is inventarisatie van de steenuilpopulatie, steenuilkastcontroles en het ringen van de jongen (mits terreineigenaren toestemming geven). Haar foto's worden geplaatst in Natuurbladen, waar ik een stapel van zag liggen, allemaal met foto's van haar hand. Ik zag een uitgave van Het Zuid Holland Landschap met op de co-



ver een prachtige foto van een steenuil onder de pannen van een vervallen schuurtje, waarover ze ook vertelde. In De Gelderlander staan regelmatig foto's die zij heeft gemaakt. Ze is lid van VNF – de Vereniging Natuurfotografen Nijmegen - waar ze tevens lezingen geeft over haar werk. Een groot deel van haar foto's is ondergebracht bij Buiten - Beeld, een fotostockbureau dat o.a. háár belangen behartigt. Hier kunnen geïnteresseerden foto's kopen voor professioneel gebruik in bladen, boeken, kalenders, etc.

Pauline liet een aantal gezichtsmaskers zien, bedrukt met foto's van haar lievelingsonderwerp: een steenuil met

jong. Helemaal passend in deze tijd! Op deze pagina ziet u een aantal van haar foto's, zodat u zelf kunt oordelen. U kunt haar werk bekijken via buitenbeeld.nl, zoeken op: pauline van marle. Mocht u meer van haar werk willen zien dan is internet daarvoor een geschikte plaats, zolang Corona ons in de greep heeft. De VNF (Vereniging Natuurfotografen Nijmegen) organiseert regelmatig exposities en lezingen, ook een mogelijkheid om meer van haar werk te zien. Hopelijk kan dat snel weer.

Tekst: Carla Boves

Foto's: Pauline van Marle



Boerderij Bodemzicht

In de vorige Heistal schreef ik al over 'de wondere wereld' aan de andere kant van de Grootstalselaan. Daar hoort wat mij betreft het verhaal van de 'boerderij' Bodemzicht in thuis. Vandaar dat ik contact heb gezocht met Anne van Leeuwen, een van de initiatiefnemers van Bodemzicht.

Het is al weer een hele tijd geleden dat ik Anne sprak. Zeker een half jaar, toen we aan het begin stonden van de eerste Coronagolf. Nu maken we dat gesprek af aan de hand van haar antwoorden op een paar schriftelijke vragen van mijn kant.

In Anne vind ik een welbespraakte boerin. Toen ze me meenam het grote grasveld op, moest ik onwillekeurig denken aan Asterix en Obelix. Je weet wel: 'Is heel Gallië door de Romeinen veroverd? Nee, er is één klein dorpje dat dapper weerstand biedt!' In het geval van Bodemzicht heet het dan: 'Is heel Nederland dan in een landbouwwoestijn aan het veranderen (door monocultuur, gebruik van pesticiden en uitdroging)? Nee!! Er is één kleine boerderij die dapper weerstand biedt: 'Bodemzicht'. Voor wie het nog niet weet; gelegen achter het Landgoed-Lab aan de Sint Jacobsweg richting Malden. Omringd door de zelfoogstmoestuin van 'Het Heerlijke Land' en – verderop - een boer die ik gemak-

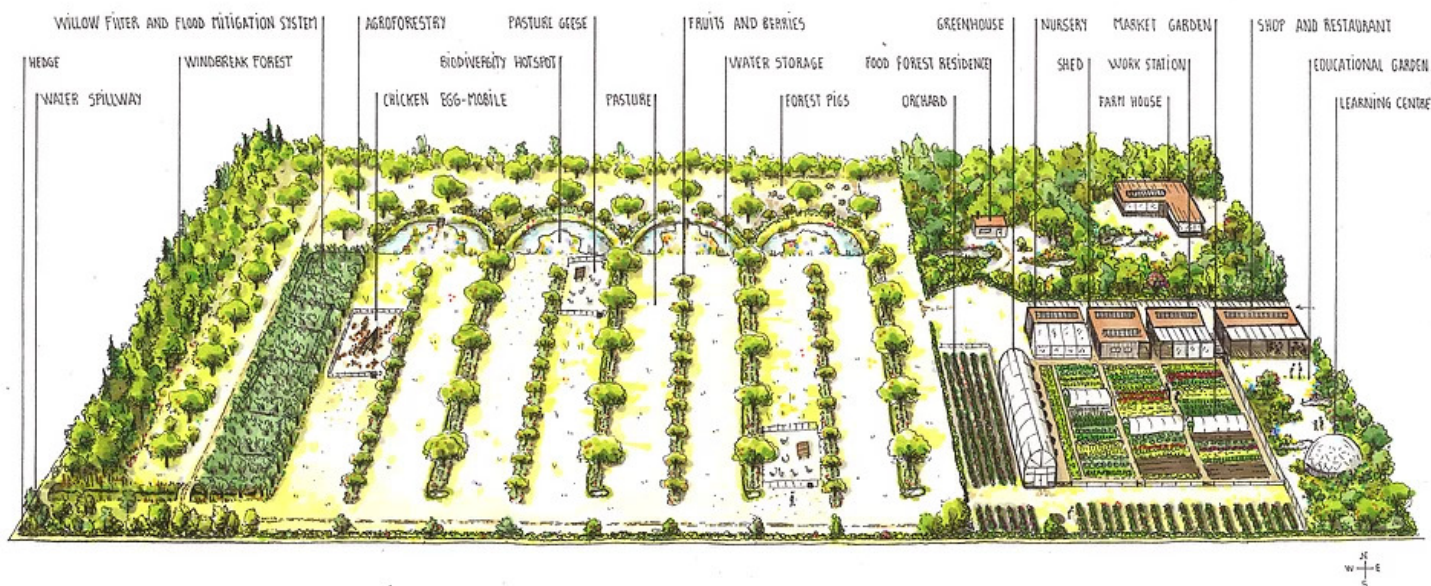
halve maar schaar onder de 'traditionele' landbouwmethoden.

Anne beheert Bodemzicht samen met haar compaño Ricardo Cano Mateo. En de hulp van ZZP'ers en vrijwilligers. Anne en Ricardo hebben elkaar ontmoet in Amsterdam. In Artis. Ricardo is van huis uit bioloog. Anne was werkzaam in Artis als curator op de afdeling educatie. Ze hield zich onder andere bezig met de ontwikkeling van een nieuw museum over de relatie mens en natuur. Door het verzamelen van materiaal en veel lezen schrok Anne van de stand van zaken wat betreft de natuur en de – slechte - invloed van de mens op die natuur. Toen ze Ricardo leerde kennen ontstond het idee om een 'regeneratieve demonstratieboerderij' te beginnen. Een boerderij waar de bodem zo min mogelijk verstoord wordt, geen gebruik wordt gemaakt van pesticiden en kunstmest en waar de diversiteit van leven bevorderd wordt. In de groente- en kruidentuin

zou geteeld worden volgens het principe van 'no-dig': waar de grond niet wordt omgewerkt, niet gespit. Op de grond of het gras is een vruchtbare grondlaag aangebracht, waarop geteeld wordt.

Bodemzicht wil daarnaast ook een leerplek zijn, waarbij de ervaringen van het biologisch boeren aan geïnteresseerden overgedragen worden. Als ik Anne die middag zo hoor, is de urgentie van 'anders boeren' erg hoog.

Wat betreft het initiatief van Bodemzicht zijn Anne en Ricardo niet over één nacht ijs gegaan. Alleen al het opstellen van een goed bedrijfsplan kostte anderhalf jaar. Daarbij hebben zij raad ingewonnen bij organisaties als Generous Minds in Amsterdam en de Ridgedale Permaculture Farm in Zweden. Toen kwam het punt waarop de gok gewaagd moest worden; banen opzeggen, verhuizen, enz. En het ging niet alleen om een goed (bedrijfs)plan, maar ook om het vinden van de plek waar dat plan kon worden waargemaakt. En die is gevonden op het landgoed Grootstal, en in Kien van Hövell. De ideeën die Anne en Ricardo hebben met de boerderij spreken haar aan. En ze besloten tot een samenwerking.



Hoe is het -in grote lijnen- het eerste jaar gegaan?

“Ricardo is zeven maanden lang ziek geweest door Corona, uitgerekend in de periode dat er heel veel werk verzet moest worden aan het opstarten van de teelt en productie. Anne was daardoor opeens voltijd boer en mantelzorger. Ook viel een groot deel van onze markt, de restaurants, door Corona weg.

Evengoed zijn er heel veel mooie dingen gebeurd. We hebben een prachtige ‘no-dig’ tuin aangelegd, die veel en heerlijke groenten oplevert. De ‘lease-koeien’ van Stan Bruijsten hebben het veld een keer begraasd en ook de eigen kippen, in de zelfgebouwde kip‘mobielen’, zijn al zichtbaar de bodem aan het bouwen. Heel veel biodiversiteit heeft zich al gemeld: van lieveheersbeestjes en torenvalken tot wespspinnen en padden. Daar genieten we iedere dag van. We voelen ons ook enorm gesteund door de mensen uit de buurt die afgelopen jaar bij ons groenten hebben gehaald. Zonder hen hadden we het dit jaar niet gehaald. We verwachten volgend jaar nog meer mensen in Nijmegen te kunnen bedienen!

Ook waren er veel mensen die bij ons een dagje gewerkt hebben en met hun handen en inzet meebouwden aan Bodemzicht. Er ontstaat al een hechte gemeenschap rondom Bodemzicht en dat heeft veel verlichting gebracht. Het maakte het harde werken ook erg gezellig.

Verder heeft Bodemzicht als demonstratieboerderij al zijn eerste vruchten afgeworpen. Er zijn veel mensen van verschillende organisaties – van fast-foodketens tot natuurorganisaties – langs geweest om meer te horen over regeneratieve landbouw. Anderen zochten samenwerking. Die gezamenlijke kracht is noodzakelijk om grote uitdagingen als klimaatverandering, verlies aan biodiversiteit en verlies aan gemeenschapszin aan te kunnen gaan.”



En de aandachts- of actiepunten voor 2021?

“In 2021 hopen we ons werkstation en de kas te realiseren. Dan hebben we hopelijk een professioneel groentenwas- en verpakstation, een eierverpakstation, walk-in-cooler en opslagruimte. Als alles gaat zoals gepland, wordt dat gebouwd door de biobased architect Bonnie Chopard. Haar ontwerp is niet alleen functioneel en fraai: passend in en bij het geheel van het landgoed, maar zal ook een plek zijn voor vogels, vleermuizen en insecten. De kas zal ons de mogelijkheid geven ook meer warmteminnende gewassen te telen.

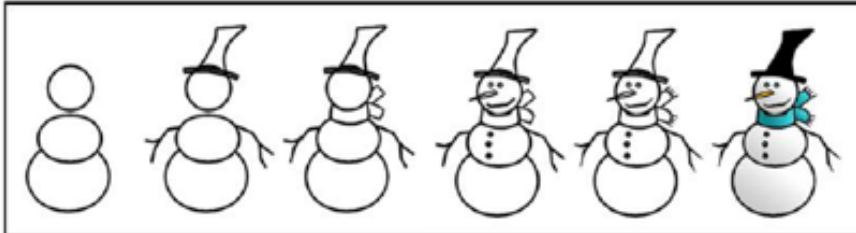
Daarnaast start in 2021 de leerplek van Bodemzicht. Deze draait geheel rond de vraag: ‘Hoe bouwen we een regeneratieve samenleving?’ Ons doel is om meer CO2 af te vangen dan uit te stoten, meer leven te faciliteren dan te vernietigen én om rendabel te zijn. Met de Bodemzicht-leerplek willen we tenminste 100 andere regeneratieve boeren helpen hun ideaal waar te maken. De eerste geïnteresseerden hebben zich al gemeld!”

Tekst: Fred uit het Broek en Anne van Leeuwen

Foto's: website



hoe teken je een
sneeuwpop



Handjes kerstboom

Wat heb je nodig:

- Groen en bruin papier
- Potlood
- Schaar
- Lijm
- Kleurpotloden
- Glitters

Een leuke kerstboom gemaakt van uitgeknipte handen.

Begin met je hand op een stuk groen papier te leggen en trek deze om met een potlood. Knip nu de handafdruk uit. Doe dit met veel handen. Je kan steeds je eigen hand gebruiken maar het kan ook met alle kinderen uit je klas. Hoe meer handafdrukken je hebt hoe groter de boom zal worden.

Lijm dan alle handafdrukken op elkaar met de vingertoppen naar beneden. Begin onderaan en ga trapsgewijs naar boven. Dus eerst een brede rij handjes en dan steeds iets minder in de rij. Zo krijg je dan de vorm van een boom.

Knip dan nog een rechthoek uit het vel bruin papier en lijm deze als boomstam onder de boom.

En als laatste kun je nu de boom nog versieren met ballen, glitters, stickers en sterren.



Een gewone vlieg vraagt aan een 1-dags-vlieg: kom je morgen ook kerst bij mij vieren.

Met dennenappels kun je ook leuke kerstbomen maken. Probeer het maar!



Of een hanger



Wil je met Kerstmis je ouders verrassen, maak dan dit heerlijke toetje



De rendieren zijn met de slee en de Kerstman de boom ingevlogen en kunnen niet meer verder. Daarom staan ze aan de kant van de weg te liften; het is nu nog wachten op iemand die hen mee zal nemen.



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



Duurzaam Wonen

Fijn wonen in een energiezuinig, duurzaam huis. Voor een beter klimaat en een energieneutrale stad in 2045. De gemeente Nijmegen helpt u graag met tips, nieuws, activiteiten, subsidies en leningen. In deze nieuwsbrief houden wij u elk kwartaal op de hoogte.



Nieuwe website: Regionaal Energieloket

Minder geld kwijt zijn aan de energierekening? Uw huis duurzamer maken? Wij helpen u op weg met de nieuwe website Regionaal Energieloket Nijmegen: regionaalenergieloket.nl/nijmegen.

De website staat vol informatie over energie besparen en opwekken, isoleren en lokale, provinciale en landelijke leningen en subsidies. Ook vindt u er de gratis online huisscan. Zo weet u snel wat u kunt verbeteren aan uw huis! De deskundige helpdesk van Regionaal Energieloket staat telefonisch en via mail klaar voor al uw vragen. Kijk op de site, of bel 088- 5254110 (maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.30 uur) of e-mail: vragen@regionaalenergieloket.nl.

Liever een persoonlijk adviesgesprek op maat? Maak een afspraak bij Loket Duurzaam Wonen Plus van de gemeente Nijmegen. Wij beantwoorden graag uw vragen over energie besparen, isoleren, aardgasvrij wonen en financiering daarvan, of bijvoorbeeld over groendaken, groene gevels en het afkoppelen van regenpijpen.

Inkoopactie zonnepanelen en isolatie

Wilt u net als vele andere Nijmegenaren uw eigen elektriciteit opwekken, of een energiezuiniger huis door vloer- en muurisolatie?

Doe dan nog tot en met 16 november 2020 mee met de gezamenlijke inkoopactie van de gemeente Nijmegen!

Eigenaren van koopwoningen hebben hierover onlangs een brief ontvangen van de gemeente Nijmegen.

Op regionaalenergieloket.nl (-> vul uw postcode in) leest u alles over de actie. U kunt de twee online informatieavonden over de actie terugkijken. Als u zich inschrijft, krijgt u een persoonlijk aanbod. Pas daarna beslist u om daadwerkelijk mee te doen met de inkoop.



Subsidie isolatie: tijdelijk tot 30 procent

Plannen om uw dak, buitenmuren, vloer of ramen te isoleren? Goed idee, want dan is het huis lekker warm in de winter (en koeler in de zomer)! En het scheelt natuurlijk in de stookkosten. Nog een financieel voordeel: als u 2 of meer delen van uw huis laat isoleren, kunt u nu een flinke subsidie krijgen uit de Subsidie-regeling energiebesparing eigen huis. Tot 31 december krijgt u tijdelijk niet 20, maar ongeveer 30 procent van de kosten terug! Lees meer over de Subsidie Energiebesparing Eigen Huis

Steenbreek: meer groen in uw buurt!

Vorig jaar vervingen bewoners samen bijna 29.000 tegels door groen! Kunnen er in uw tuin ook wat tegels uit? Kan uw buurt wat groener? Operatie Steenbreek helpt inwoners de buurt onderhoudsvriendelijk groen te maken! Groen ziet er niet alleen mooi uit, maar het helpt ook om de stad koeler te houden in de zomer. Ook is er minder wateroverlast blij flinke regenbuien, het regenwater kan namelijk zo de grond in. Verder is het goed voor een gezonde omgeving voor mensen en dieren: fijnstof wordt afgevangen, insecten, amfibieën, vogels en kleine dieren vinden weer een leefgebied, het bodemleven verbetert. Wilt u aan de slag met het vergroenen van uw tuin? Operatie Steenbreek helpt! Zo halen ze gratis tegels op, hebben ze tips en advies en leuke activiteiten voor de hele buurt. Kijk op www.steenbreeknijmegen.nl en doe mee!

Gratis energiebesparende producten ter waarde van € 40!

Heeft u een woonhuis? Dan krijgt u nu van de gemeente een kortingscode waarmee u voor 40 euro gratis energiebesparende producten voor in huis kunt bestellen.
Vraag HIER uw code aan en bestel snel (op=op)!

Helaas kunnen wij deze actie niet aanbieden aan huurders. De gemeente krijgt hiervoor een budget van de rijksoverheid (RRE) dat alleen bedoeld is voor woningeigenaren.



Herfsttip: laat de schoorsteen te vegen!

Heeft u een openhaard of houtkachel? Laat dan 1 keer per jaar de schoorsteen vegen.

Zo heeft u minder kans op brand en stookt u schoner.
Meer tips voor schonere en efficiënte houtstook

Naar een aardgasvrij Nijmegen

Heel Nederland gaat koken en het huis verwarmen op een andere energiebron. We stoppen met het gebruik van aardgas. Niet meteen, maar toch al snel. Het plan is dat de eerste Nijmeegse wijken in 2035 aardgasvrij zijn en de hele stad in 2045. Dat betekent nogal wat. En nog niet alle oplossingen zijn duidelijk. We beginnen nu samen met de voorbereidingen. Meer hierover leest u op de website nijmegen.nl/aardgasvrij. Daar ziet u ook wat u kunt doen als huurder of eigenaar van een woning of pand.



**naar een
aardgasvrij
Nijmegen**

Meer weten over duurzaam wonen?

Vragen over energie besparen, isoleren en aardgasvrij wonen?

Kijk op regionaalenergieloket.nl/nijmegen voor informatie, leningen en subsidies.

Tel. 088- 5254110 (maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.30 uur) / e-mail: vragen@regionaalenergieloket.nl

Liever een persoonlijk adviesgesprek over duurzaam wonen?

Maak een afspraak bij ons Loket Duurzaam Wonen Plus voor advies op maat.

Vraag over deze nieuwsbrief?

Mail de gemeente: aardgasvrij@nijmegen.nl of bel 14 024

Wil je deze nieuwsbrief voortaan ook ontvangen? Meld je dan nu hier aan:

<https://nijmegen.us15.list-manage.com/subscribe?u=6a1eaadc51610c900504705c1&id=eca4268561>

Tiny Forest in Grootstal

Tiny Forest; een dichtbegroeid, inheems bosje ter grootte van een tennisbaan. Afgelopen drie jaar plantte IVN Natuureducatie 85 van deze bosjes samen met buurtbewoners en schoolkinderen. Twee daarvan vind je in Nijmegen langs de Energieweg; het Tiny Forest Wolfsbosje en Het Biezenbos. Ook Grootstal staat op de planning, mede dankzij subsidie van de Provincie Gelderland en de Gemeente. We spreken met één van de initiatiefnemers Anemoon Manders van de Werkgroep Grootstal Groen over de plannen.

Hoe ben je actief geworden voor Tiny Forest?

De Werkgroep Grootstal Groen, met een achterban van ruim 200 mensen, heeft een tijd geleden de wensen en ideeën van buurtbewoners, deskundigen en basisschool De Kleine Wereld voor de groenstrook tussen Marie Curiestraat, Nieuwe Mollenhutseweg, Celsiusstraat en de school geïnventariseerd. In juni 2019 konden Nijmeegse initiatieven zich aanmelden voor een Tiny Forest. Dat leek goed aan te sluiten bij de wensen van onze achterban.

We waren heel blij dat we door IVN en de gemeente Nijmegen waren geselecteerd! Wel hebben we flink discussie gevoerd over de locatie van het Tiny Forest. De gemeente gaf geen toestemming voor een Tiny Forest ten westen van de school, maar wél ten oosten daarvan, d.w.z. aan de kant van de hoofdingang van de school (Newtonstraat) en tussen Marie Curiestraat, Marconistraat en gebouw De Ring. Niet de plek die ik voor ogen had, maar ook op deze plek kan het Tiny Forest iets betekenen voor verbetering van biodiversiteit in deze wijk, voor de trek van dieren tussen Heumensoord en Goffertpark en het woongenot! De argumenten zoals verbetering afvoer hemelwater, afvangen van fijnstof (van Grootstalselaan en Hatertseweg) en bijdragen aan verkoeling in de zomer komen daar nog bij.

Dat is al weer lang geleden. Waarom gaan jullie nu pas aan de slag?

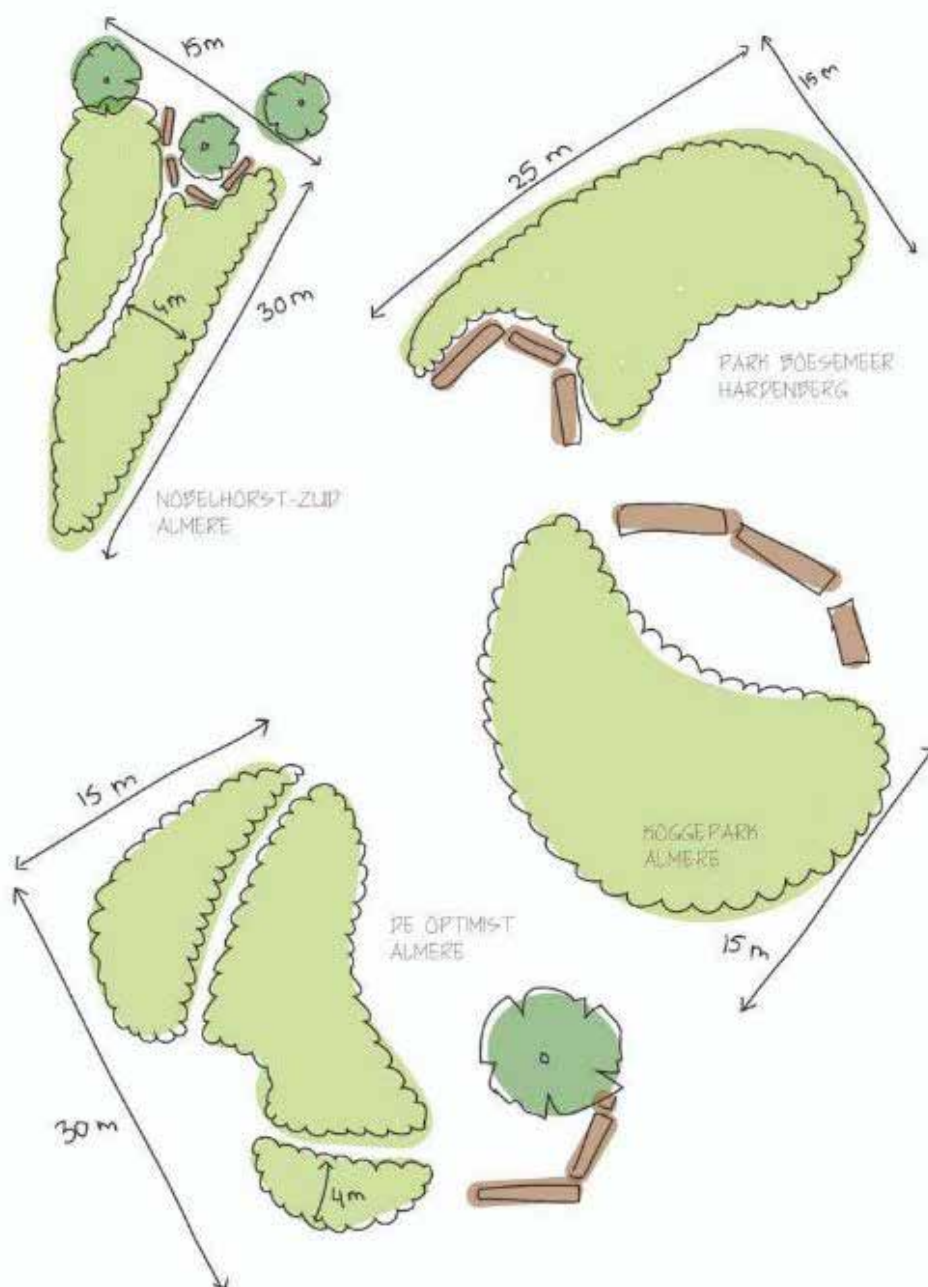
We waren druk bezig om in het voorjaar van 2020 een informatiebijeenkomst te organiseren voor de buurt.

De uitnodigingen daarvoor hadden we al klaar liggen om huis-aan-huis te verspreiden maar... toen kwam de lock-down en hebben we alles stil gelegd. Nu pakken we de draad weer op en kijken we hoe we op een veilige manier met iedereen in contact kunnen zijn. Als het goed is, is er al een digitale bijeenkomst geweest en werd huis-aan-huis bij omwonenden een flyer in de bus gedaan.

Hoe komt het Tiny Forest eruit te zien?

Hoe Tiny Forest Grootstal er exact uit komt te zien, weten we nu nog niet. Een Tiny Forest kan allemaal verschil-

lende vormen hebben, want het Tiny Forest geven we samen met buurtbewoners vorm tijdens een ontwerpssessie. Leerlingen van De Kleine Wereld denken ook mee over welke bomen, vruchten en dieren een plek moeten krijgen in het Tiny Forest. Zo komen we samen tot een mooi passend ontwerp. Kenmerkend is dat er wel 30-40 verschillende inheemse struiken en boompjes aangeplant worden, passend bij de bodemsoort en grondwaterstand. De bodem wordt tot ca. 1 meter diep bewerkt om zo een luchtige en ideale bosbodem te creëren. Er worden 3 tot 5 boompjes per vierkante meter geplant waardoor het bosje



Kenmerken Tiny Forest:

- 200-400m²
- Buurtbos- initiatief vanuit en beheerd door de buurt
- Geadopteerd door een school
- Minimaal 4 meter breed
- Inheemse planten
- 3-5 bomen per m²
- Buitenleslokaal van 50-100m²
- Goed ingepast op de locatie

heel snel uitgroeit. Deze plantmethode is gebaseerd op het gedachtegoed van Shubhendu Sharma en Akira Miyawaki om natuurlijke bossen versneld te herstellen.

Wat wil je bereiken met je initiatief?

Ik zou het geweldig vinden als in Grootstal een mooi groen gebied komt, waar allerlei dieren kunnen verblijven. Bijen, hommels, vogels, vlinders, maar ook misschien egels en heel misschien een steenmarter? Iets wat door alle seizoenen heen een feest kan zijn om naar te kijken. Daarnaast vind ik het héél belangrijk wanneer kinderen in de basisschoolleeftijd al kennis kunnen maken met "natuurdichtbij" en daarin op kundige wijze begeleid worden. Basisschool de Kleine Wereld krijgt gastlessen en workshops om natuureducatie te integreren in het onderwijs. Het zou me veel plezier doen om straks buitenlessen in actie te kunnen zien. Een Tiny Forest trekt vast ook gelijkgestemden uit de wijk, met wie het me leuk lijkt om samen van al dat moois te genieten.

Kunnen mensen uit de buurt meehelpen?

Jazeker! We nodigen hen van harte uit om mee te denken over het ontwerp. Ook zoeken we mensen die straks mee willen helpen aanplanten en het bosje beheren. Misschien zijn er wel hele andere ideeën? Ook die zijn welkom. Volg de natuurontwikkeling in het bosje door mee te doen met natuurtekeningen of maak een timelapse. Of organiseer straks buurtactiviteiten in het "buitenlokaal". Door corona zijn we nog wel een beetje zoekende hoe we dat het beste kunnen organiseren. Input vanuit de buurt is daarvoor ook heel welkom.

Heb je input voor ons? Wil je op de hoogte blijven van Tiny Forest Grootstal en/of meehelpen er een echt

buurtbos van te maken? Meld je bij ons via <https://tinyurl.com/TFGrootstal>. Rechtstreeks contact? Mail naar Linda IJmker, projectleider IVN Natuureducatie, l.ijmker@ivn.nl.

Meer over Tiny Forest lees je op www.ivn.nl/tinyforest.

Tekst: Linda IJmker & Anemoon Manders
Foto's & illustraties: IVN Natuureducatie



Tiny Forest Rangers doen onderzoek naar insecten in het Tiny Forest in Zaandam



Aanleg Tiny Forest Wolfsbosje in november 2019 door buurtbewoners en leerlingen van het Dominicus college



Voorbeeld Tiny Forest Almere Poort



**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

Bijles nodig?

Bijles nodig in NEDERLANDS, FRANS of ENGELS...

Voor kinderen van de BASISCHOOL of BRUGKLASSERS...

Eventueel aan huis

Heeft u interesse, dan kunt u mij bellen.

Mijn nummer is:

06 13 74 05 09

Referenties zijn opvraagbaar.

Op naar Kerstmis 2020

Feest van Licht, Hoop en Solidariteit

DOET U MEE ?

Laten we licht brengen in de donkerste periode van dit corona-jaar. Naast gevoelens van onmacht, verdriet en frustratie zijn er ook momenten van moed en dankbaarheid, en soms loopt dit allemaal door elkaar.

Brand een kaars in je raam, als teken van solidariteit met elkaar: met mensen in de zorg, met ouderen in verpleeghuizen, en met iedereen die het moeilijk heeft. Onder het motto:

Bescherm elkaar, Verlicht elkaar, Versterk elkaar

Het is bijna Kerst, feest van verbondenheid en samenzijn voor gelovigen en ongelovigen. Het is ook het feest van geboorte, een nieuw begin dat ons opnieuw voedt en hoop geeft om ook wat onmogelijk lijkt, mogelijk te maken. Hoewel iedereen het op zijn eigen manier moeilijk heeft met corona, laten we met deze actie zien dat solidariteit de verschillen overwint.

Wanneer: We starten op zondag 29 november de eerste dag van de advent. Iedere avond gedurende de maand december tot aan Kerstmis 2020.

Daarnaast kun je op 24 december, de dag voor Kerstmis tussen 15.00 – 22.00 een lichtje naar het kerkplein van de Antonius van Paduakerk brengen als plek van hoop en licht.

In een sfeervolle omgeving plaatsen we de waxinelichtjes (in een glaasje) bij de kribbe op het kerkplein. Zie hoe een donker plein verandert in een feest van Licht.

Wij wensen U Allen een mooie Decembermaand in een omgeving vol lichtjes.



Column

**Begrafenisondernemer worden:
van drager tot een eigen
onderneming**



Als klein jongetje op de basisschool keek ik al vol verwondering naar het huis aan de overkant, in de Akkerlaan achter de Lourdeskerk, in de wijk Sint Anna. Grote donkerblauwe auto's met mannen in pak reden de oprit op en af. De familie van het huis kende ik ook, het waren kennissen van mijn ouders. Er heerste toen nog een soort taboe op het vak van uitvaartverzorging, dus we spraken er nooit over. Tot ik zestien was en besloot om bij de broers die het familiebedrijf runden aan te kloppen: ik wilde begrafenisondernemer worden.

Al bijna zeventien

Vol overtuiging stond ik voor de deur: hier wil ik werken. "Hoe oud ben je dan?" vroegen de broers Veenstra. "Zestien en een half. Bijna zeventien." Ik hoopte dat ik met dat antwoord en mijn lengte van bijna twee meter een volwassenere indruk maakte, omdat ik heel graag bij hen wilde komen werken. Binnen spraken we uitgebreid over het uitvaartvak. Ik raakte alleen maar meer geïnteresseerd.

Auto's poetsen, dragen, rijden

Uiteindelijk begon ik met auto's wassen, samen met de zoon van één van de eigenaren. Een paar weken later kreeg ik een pak op maat. Ik mocht mee naar mijn eerste uitvaart als drager! Ik vond het zo fijn om bij te kunnen dragen aan het afscheid, om wat voor de nabestaanden te betekenen. Nadat ik mijn rijbewijs haalde, mocht ik de volgauto rijden. Zo leerde ik stap voor stap alle praktische zaken rondom een uitvaart kennen en was ik op weg om een echte begrafenisondernemer te worden.

Advertenties uitpluizen

Elke dag keek ik rouwadvertenties na in de krant. Ik herkende vaak aan de schrijfstijl door welke uitvaartverzorger een advertentie opgesteld was. Zo wist ik soms al voor ik gebeld werd of ik dat weekend als chauffeur en drager klaar kon staan. En nu zijn de rollen omgedraaid: anderen herkennen opeens mijn overlijdensadvertenties.

Bijzonder contact

Met familie Veenstra heb ik altijd veel contact gehouden. Dankzij hen heb ik mijn 'rugzak' goed gevuld met brede kennis van het vak. Van het dragen van een kist tot het bijstaan van de familie en het regelen van een complete uitvaart, hetgeen ik later bij een collegaonderneming leerde. Helaas kan ik dat nu niet meer tegen één van de broers zeggen. Hij overleed enige tijd geleden. Ik ben hem echter eeuwig dankbaar, omdat hij één van de broers was die mij de kans heeft gegeven om begrafenisondernemer te worden en dit mooie vak uit te oefenen.

Meer columns kunt u lezen op:
www.jurgentheunissenuitvaartzorg.nl
Bezoek de website voor o.a. reacties
van nabestaanden en een videoportret.



Lekker voetballen bij Union

Wat staan die vier jonge voetballers van Union gezellig bij elkaar op Sportpark De Kluis! Op een zaterdag in oktober maakt moeder Loes deze leuke foto met (van linksboven met de klok mee) Job, Teun, Kris en Sjors. Maar waarom zijn de vier jonge helden, die met veel plezier bij de jeugd van Union voetballen, op de foto gezet?

Actief

De reden is best bijzonder. Alle vier - uit drie gezinnen - zijn achterkleinzonen van Carel Eggenhuizen. Deze bekende Unionist is van 1925 tot 1960 meer dan actief voor de voetbalvereniging geweest. Zo was hij voorzitter van Union toen het nieuwe Sportpark De Kluis in 1952 werd geopend. Zijn achterkleinzonen vinden het heel leuk dat zij bijna zeventig jaar later daar lekker trainen en wedstrijden spelen. >>>>

Winnen

Een beroemde foto in het archief van Union is die van de openingswedstrijd op Sportpark De Kluis (zie foto onder). Het is 28 september 1952 als voorzitter en overgrootvader Eggenhuizen ontspannen toekijkt hoe KNVB-voorzitter Karel Lotsy uithaalt voor de aftrap van Union – SCH. Met (vlnr) Jan Lemmens, Jan Schillings en Gerrie Rensen wint Union de eerste wedstrijd op De Kluis met 1 – 0 door een doelpunt in de laatste minuut. Job, Teun, Kris en Sjors willen ook best het winnende doelpunt maken en niet alleen in de laatste minuut!

Wil je ook voetballen?

Lijkt het je ook leuk om in een team te voetballen? Wil je eens proef-trainen op woensdagmiddag van 15:30 tot 16:30? Stuur dan even een mail naar: coordinatorjo9@unionvoetbal.nl.

Tekst: Will Tromp

Foto's: archief Union



WIJKRAAD GROOTSTAL

Zoals je waarschijnlijk weet, zouden wij, als Wijkraad Grootstal, elke eerste dinsdagavond van de maand aanwezig zijn in ons wijkgebouw de Schakel. Vanwege de corona-ontwikkelingen zien we daar voorlopig van af.

Wel blijven we bereikbaar via het mailadres: wijkraadgrootstal@hotmail.com

Is er bij jou iets aan de hand met de leefbaarheid van de woonomgeving? Weet je een leuk initiatief voor in de wijk? Heb je vragen? Laat het ons horen.

Er gebeurt van alles in onze wijk.

Zo is woningbouwvereniging Talis nog steeds bezig met groot onderhoud van het huizenbestand. In het kader hiervan worden er ook zonnepanelen geplaatst en energiebesparende maatregelen uitgevoerd.

Onlangs plaatste een buurtbewoner een oproep via de app Nextdoor om samen te gaan wandelen. Daarop kwamen, vanuit meerdere wijken enthousiaste reacties. Mooi om zo iets te zien.

Ook goed om mee te maken is dat buurtbewoners langs de St. Jacobslaan weggegooiden mondkapjes opruimen. Complimenten!

Voor huizenbezitters is het volgende interessant. De gemeente Nijmegen is een 'groene gemeente'. Daarom kan iedere eigenaar van een woning gratis energiebesparende producten als ledlampen, tochtstrippen, deurdrangers, radiatorfolie of een energiebespaarbox aanschaffen voor €40. Zie hiervoor: https://nijmegenactie.energiebespaarshop.nl/kortingscode?fbclid=IwAR3pScGqJKWBie4KvtfqC1nIAx-7To7KujZq_LH2A5xU5c6xitj3-FPV9wl. De actie loopt tot uiterlijk 31 maart 2021, maar 'op=op'.

Namens de Wijkraad Grootstal,
Harrie Kamphuis (secretaris).

WIJKRAAD HATERTSE HEI



Vanwege het coronavirus moeten wij fysieke wijkraadactiviteiten achterwege laten.

Op urgente zaken reageren wij online.

Wij zijn altijd bereikbaar op ons e-mailadres: info@hatertsehei.nl

Wij wensen iedereen van harte een goede gezondheid. Houd moed.

Andrea van der Leek
secretaris wijkraad Hatertse Hei



Hoge nood?

Extra openbaar toilet op Plein 1944

Het zal je maar gebeuren? Je loopt door de stad en moet naar het toilet. Nu de horeca gesloten is, kan dat zomaar een groot probleem zijn. Gelukkig is er een aantal openbare toiletten in Nijmegen. Het Huis voor de Binnenstad heeft zelfs nog een extra toilet geplaatst op Plein 1944 om ervoor te zorgen dat iedereen veilig – rekening houdend met alle coronamaatregelen - naar het toilet kan.

Tijdens de intelligente lockdown begin dit jaar bleek er al veel vraag te zijn naar meer en "veilige" openbare toiletvoorzieningen. Daarom is er nu een extra toilet geplaatst in het centrum: naast de fietsenstalling op Plein 1944. Deze wc is dagelijks geopend van 10.00 uur tot 18.00 uur en wordt goed gereinigd.

In en om het centrum is nog een aantal bekende openbare wc's:

- Vendor Public Washrooms in de Molenpoortpassage
- Op het Centraal Station

- Aan de rand van het Kronenburgerpark (alleen heren-toilet)
- Parkeergarage Keizer Karel
- Naast de bewaakte fietsenstalling op het Keizer Karelplein
- In de straat Klein Mariënborg, naast de fietsenstalling
- Parkeergarage Kelfkensbos

Wil je snel zien waar het dichtstbijzijnde toilet in jouw buurt is? Download dan de app HogeNood of bekijk de interactieve kaart op infonijmegen.com.



Weet ook wanneer wij in 2021 langskomen

Check de afvalkalender in onze app!



1
ga naar
www.dar.nl/afvalwijzer

2
vul uw postcode en
huisnummer in

3
klik op: download of
print jaarkalender

of
of download de
Dar app

www.dar.nl | info@dar.nl | 024-3716000



Dar®

Wij verzorgen de uitvaart
voor iedereen:
met en zonder verzekering.

**"UITVAARTWENSEN
BESPREKEN GEEFT RUST,
bij u en bij uw dierbaren."**

 **Jurgentheunissen**
UITVAARTZORG

Voor meer informatie, ons videoportret en referenties van nabestaanden, zie www.jurgentheunissenuitvaartzorg.nl

Regio's

Nijmegen

024 - 22 101 22

Arnhem

026 - 84 83 148

's-Hertogenbosch

073 - 22 100 82

Wageningen

0317 - 703 017

24 uur per dag bereikbaar, ook in het weekend

Nijmegen daagt Tilburg uit: eerste 'IkPas Battle' van start

Nijmegen daagt de stad Tilburg uit om in de maand januari mee te doen aan de 'IkPas Battle'. Met zoveel mogelijk inwoners, studenten en werknemers een maand je alcoholgebruik op pauze zetten! Iedereen kan meedoen. Dat doen bijvoorbeeld burgemeester Bruls, nachtburgemeester Cees de Beer en Bertine Lahuis, voorzitter raad van bestuur van het Radboudumc. De inschrijving is al van start gegaan.

Vanuit het Lokaal Preventieakkoord 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen' is het idee voor de IkPas Battle ontstaan. De battle sluit naadloos aan bij het thema 'Aanvaardbaar alcoholgebruik', één van de zeven thema's van het Lokaal Preventieakkoord. We willen dat de keuze om alcohol te drinken een meer bewuste keuze is, waarbij mensen weten wat het effect op hun gezondheid is.

Primeur

Beide steden zijn redelijk vergelijkbaar, met veel studenten op MBO-, HBO- en universitair niveau en veel actieve maatschappelijke instellingen en bedrijven. De strijd kan dus spannend worden bij deze stedenbattle waarvan Nijmegen en Tilburg de primeur hebben. De Nijmeegse ambassadeurs motiveren zoveel mogelijk mensen om mee te doen en gaan natuurlijk voor de winst! Nijmegenaren, doe mee aan deze speciale Dry January en zet in januari 30 dagen je alcoholgebruik op pauze.

Dubbele uitdaging

De IkPas Battle is, naast een uitdaging tussen twee steden, een uitdaging aangaan met jezelf. Je doorbreekt vastgeroeste patronen en merkt wat het pauzeren van alcoholgebruik met je gezondheid doet. Uit onderzoek blijkt dat mensen die dit doen structureel minder drinken, beter slapen en zich lichamelijk en/of mentaal fitter voelen. Ook kunnen ze makkelijker "nee" zeggen en besparen ze geld.



Niet alleen burgemeester Bruls (foto), maar ook nachtburgemeester Cees de Beer en Bertine Lahuis, voorzitter raad van bestuur van het Radboudumc, doen mee. Jij ook?

IKPAS

Een derde van de deelnemers verliest ook gewicht. Benieuwd of je fitter wordt, beter slaapt of misschien zelfs je coronakilos of aanstaande kerstkilos verliest? Doe dan mee!

Meedoen als team of individu

Er doen al heel wat organisaties mee: gemeente Nijmegen, Radboudumc, de HAN, de GGD, IrisZorg, Woonzorgnet, Kraamzorg Zuid-Gelderland, de LHV Huisartsenkring Nijmegen

e.o. en de Radboud Universiteit. Ook meedoen als organisatie? Kijk dan op www.ikpas.nl/battle voor meer informatie. Deelnemende organisaties krijgen een eigen aanmeldpagina op die site, waar medewerkers zich kunnen aanmelden.

Individuele deelnemers vinden alle info op dezelfde site www.ikpas.nl/battle. Burgemeester Bruls (filmpje) doet ook mee.

Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen

Sinds 2017 gaan Nijmeegse instellingen, inwoners en bedrijven 10 jaar lang samen aan het werk om de stad groen, gezond en in beweging te krijgen. Ieder draagt zijn steentje bij vanuit eigen ervaring op de gebieden: gezond gewicht, voldoende beweging, gezonde voeding, minder roken en bewuster alcoholgebruik, mentale fitheid en een schone, rustige en groene leefomgeving. Het doel van deze beweging is: gezonde Nijmegenaren in een gezonde stad én gezonde keuzes makkelijk maken voor iedereen.

Bekijk ook onze website: www.wijzijngroengezondeninbewegingnijmegen.nl.

Meedoen? Mail dan naar info@wijzijngroengezondeninbewegingnijmegen.nl.

Bedrijfsleven, onderwijs, maatschappelijke organisaties, zorg, horeca; alle Nijmeegse organisaties zijn uitgenodigd om aan te sluiten.

Plantactie en voedselbankinzameling basisscholen

Geslaagde Groene Vrijdag



Foto: Jan Willem de Venster

Voor alle bewoners in Hatert, Grootstal, Hatertse Hei en Brakkenstein

Het Winter doe-pakket



Durf of kan je de deur niet uit?
Dan is het Winter doe-pakket iets voor jou! Je kunt kiezen uit bijvoorbeeld een tijdschrift, boek, haakpatroon of een puzzel. Elke week komt er iemand bij jou aan de deur om jouw pakket om te ruilen. De spullen worden steeds opnieuw gebruikt en worden elke keer schoongemaakt. Meedoen is gratis!

Meld je aan!

zuid@stipnijmegen.nl

024 - 350 2000

Leerlingen van basisschool De Haze-sprong hebben op 6 november tijdens Groene Vrijdag bijna duizend inheemse wilde planten geplant. Dat deden ze samen met stichting NL Bloeit! bij het nieuwe Voedselparkje, naast Kinderboerderij De Goffert. Kinderen van drie andere basisscholen – De Luithorst, Montessori Dukenburg en de Lindenhoeve – zamelden producten in voor de voedselbank.

Bijzondere editie

Het was een bijzondere Groene Vrijdag, zo midden in coronatijd. Voor zover er buitenactiviteiten waren, werden deze coronaproof uitgevoerd door deelnemers uit het eigen netwerk van de organisatoren. Dat gold bijvoorbeeld voor de eerste aanplant van het Wij-bos van Netwerk Kleurrijk Groen. Daarnaast was het programma grotendeels online.

Sociaal en duurzaam

Deze derde editie stond in het teken van sociale duurzaamheid: samen met Soep met Sfeer maakten verschillende lokale partijen soep voor de Voedselbank Nijmegen-Overbetuwe en de Stichting Straatmensen. Volgend jaar is er weer een Groene Vrijdag.

Kijk op www.groenevrijdagnijmegen.nl voor een terugblik



QUIET Armoede bestaat!!!

Een dag na de door Rutte afgekondigde lockdown-light wordt ik door Vincent de Jong, geheel 'corona-proof', ontvangen in het kantoor van QUIET NIJMEGEN, een stichting die zich bezighoudt met armoedebestrijding, om daar te praten over de activiteiten van deze organisatie.



Vincent de Jong

Vincent de Jong is geen onbekende. Wij kennen Vincent nog als een bevoegde huisarts en medeoprichter van de huisartsenpraktijk 'De Hatertse Hoed'. In de jaren zeventig van de vorige eeuw startte Vincent, samen met zijn studiegenote en latere collega Mieke Postma, deze praktijk aan de Hatertseweg, een voor die tijd zeer vooruitstrevende, vooral kleinschalige en laagdrempelige praktijk, waar persoonlijke zorg werd verleend aan de wijkbewoners van Hatert, een praktijk waar de witte jas niet bestond en de artsen bij de voornaam werden genoemd.

Stichting Quiet

Het verwondert mij niet de inmiddels 5 jaar geleden gepensioneerde Vincent de Jong, geëngageerd als hij is, bij Stichting QUIET te ontmoeten waar hij zich als vrijwilliger inzet voor deze stichting. Vincent vertelt, dat QUIET (de naam is een persiflage op de Quote 500) een landelijke beweging is en inmiddels is vertegenwoordigd in 10 grote steden in Nederland. De core-business is armoedebestrijding, de impact van armoede verzachten op een innovatieve manier. De werkzaamheden, aldus Vincent, bestaan uit:

Verzachten:

Via een digitaal platform worden mensen die in armoede leven ("members" genoemd in de organisatie) in contact gebracht met lokale ondernemers die gratis diensten en- of activiteiten aanbieden;

Vertellen:

Met verhalen over (stille) armoede proberen de schaamtecultuur, welke vaak leidt tot isolement, te doorbreken en een maatschappelijk bewustzijn te creëren, daar waar het gaat om de problematiek rond armoede en de vaak daarmee gepaard gaande schuldproblematiek.

Versterken:

Gelegenheid bieden aan members, om elkaar te ontmoeten, hun talenten te (her)ontdekken en zich in te zetten voor de Quiet Community en de samenleving, om zo te bouwen aan een sterker sociaal netwerk. Weer meedoen in de maatschappij. Het gevoel van eigenwaarde te versterken.

Nijmegen

Vincent vertelt, dat de armoede, die overal bestaat, ook in Nijmegen, vernietigende gevolgen heeft voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid. Uit onderzoek blijkt, dat de levensverwachting van mensen in armoede 5 jaar korter is dan het landelijk gemiddelde, dat de ervaren jaren in gezondheid gemiddeld zelfs 15 jaar korter zijn.

Vincent verwijst naar een in 2019 gehouden onderzoek in Nijmegen, dit onderzoek geeft aan, dat 12.000 gezinnen moeten rondkomen van een inkomen onder de armoede grens, dit zijn 20.000 personen, waarvan 4000 kinderen.

Als ik Vincent vraag naar precisering van de activiteiten van Quiet Nijmegen, dan vertelt hij, dat dit zich vooral uit in het bemiddelen tussen members en ondernemers, wat, om maar

wat voorbeelden te geven, leidt tot het ter beschikking stellen van kaartjes voor een bioscoopbezoek; kaartjes voor een middagje N.E.C.; een betaald avondje buitenshuis eten; een betaald dagje zwemmen; een bezoek aan een pretpark; een bezoek aan de kapsalon en nog veel meer. Niet onbelangrijk zijn natuurlijk de zogenaamde memberdagen waar mensen elkaar ontmoeten, waar ervaringen kunnen worden gedeeld, waar mensen hun sociale omgeving kunnen vergroten.

Samenwerking en aanmelding

Tot slot vertelt Vincent, dat er een nauwe samenwerking bestaat met De Voedselbank en dat QUIET deel uit maakt van een gemeentelijk platform voor armoedebestrijding en schuldhulpverlening.

Als ik Vincent vervolgens vraag hoe de stichting aan de members komt, vertelt hij, dat er regelmatig voedselbanken worden bezocht, waar aan kandidaat-members voorlichting wordt gegeven en ook folders worden verspreid. Daar kunnen nieuwe mensen zich inschrijven.

Voor inlichtingen kan contact worden opgenomen met QUIET Nijmegen, telefoonnummer 06 38973005, bezoekadres Cargadoorweg 10 Nijmegen. U mag natuurlijk ook rechtstreeks mailen aan vincent.dejong@quiet.nl.

Meer dan welkom zijn natuurlijk ondernemers en particulieren die wensen bij te dragen als financier of voor het ter beschikking stellen van een dienst. Meer dan zestig ondernemers zijn u reeds voorgegaan. Ook zij worden uitgenodigd om telefonisch contact opnemen. Zie hiervoor tevens website QUIET NIJMEGEN - [doneeren](https://www.quiet.nl)-. DOEN!!!!!! Nijmegen wordt er mooier van.

Tekst: Willem Akkers
Foto's: website Quiet





Kinderen hebben de toekomst..

Daarom is het zo belangrijk dat alle kinderen goed onderwijs kunnen volgen, hobby's kunnen beoefenen en met zoveel mogelijk activiteiten op school kunnen meedoen. Vooral in deze periode, waar veel gezinnen er financieel op achteruit gaan, kan dat niet altijd.

Momenteel leeft 1 op de 12 kinderen in Nederland in armoede. In Nijmegen zijn dat er 4400, vertelt mij Hannie Kunst, voorzitter van Stichting Leergeld Nijmegen tijdens ons gesprek. Gelukkig hebben ouders in Nijmegen met kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 17 jaar met een laag inkomen recht op hulp van Stichting Leergeld Nijmegen. Ook als er in een gezin een inkomen uit werk is en er sprake is van schulden die moeten worden afgelost, kunnen mensen een aanvraag indienen.

Er worden al veel kinderen geholpen. In 2019 waren dat er 3500 en hebben er 375 huisbezoeken plaatsgevonden. Toch is er nog een groep die moeilijk bereikbaar is. Dat zijn o.a. de ZZP'ers en eenoudergezinnen met een beperkt inkomen. Door middel van dit artikel wil Hannie Kunst ook deze mensen oproepen zich bij Leergeld aan te melden wanneer ze eigenlijk onvoldoende geld hebben om hun kinderen mee te laten doen.

Een laag inkomen (norm 2020) is een inkomen dat niet hoger is dan:

- 1 ouder + 1 kind: € 1632,-
- 1 ouder + 2 of meer kinderen: € 1768,-

- 2 ouders + 1 kind: € 1812,-
- 2 ouders + 2 of meer kinderen: € 1963,-

Vanaf september 2020 zijn alle regelingen die over kinderen gaan bij Leergeld ondergebracht. Dat geldt al een paar jaar ook voor de Stichting Jarige Job. Alle kinderen van 4 tot en met 12 jaar die zijn ingeschreven bij Leergeld ontvangen enkele dagen voor hun verjaardag een verjaardagsbox. Hierin zitten cadeautjes, traktaties voor school en bakmeel. Stichting Jarige Job is ontstaan in Rotterdam. Daar is na onderzoek gebleken, dat kinderen op hun verjaardag vaak niet naar school gaan en ziek gemeld worden. De reden hiervoor is niet moeilijk te raden: geen geld om de verjaardag te vieren. In Nederland zijn inmiddels 110 Stichtingen Leergeld. In Nijmegen is deze opgericht in 2005 en actief vanaf september 2006. Er wordt gewerkt met professionals en getrainde vrijwilligers (intermediairs). Zij bezoeken de mensen thuis en geven informatie over het aanbod van Leergeld Nijmegen of verwijzen door naar andere hulpverlenende instanties. Doordat er veel vrijwilligers actief zijn bij Leergeld Nijmegen kan een groot deel van donaties en subsidies direct aan de kinderen worden besteed. De boodschap van Leergeld is dat het belangrijk is dat alle kinderen de kans krijgen om mee te doen. Nu meedoen is een investering om later ook mee te doen en erbij te horen.

Vergoedingen kunnen aangevraagd worden voor o.a.:

- kosten voor de school, bijvoor-

beeld ouderbijdrage, schoolexcursies en schoolkamp

- een fiets of laptop als het kind naar de brugklas gaat
- zwemlessen voor zwemdiploma A
- een verjaardagsbox voor kinderen tot en met 12 jaar
- een abonnement op de speeltuin, bouwdorp, zomerkamp, sportactiviteiten maar ook dans- en muzieklessen.

In speciale situaties, bijvoorbeeld toen dit voorjaar i.v.m. corona de scholen gesloten waren en lessen online werden gegeven, kon Leergeld Nijmegen 200 laptops aan kinderen verstrekken.

Wilt u meer informatie of zich aanmelden? Dat kan bij Stichting Leergeld op verschillende manieren:

- telefonisch via telefoonnummer: 024- 323 76 44
- door middel van het contactformulier dat u vindt op <https://www.leergeldnijmegen.nl>
- of via de mail: info@leergeldnijmegen.nl

Na aanmelding komt iemand op huisbezoek. Als de aanvraag wordt goedgekeurd kan uw aanvraag binnen 3 weken worden toegekend.

Leergeld Nijmegen betaalt de rekeningen die u krijgt van de school of de club/vereniging. U krijgt zelf geen geld.

Tekst: Dorite Claassen

Foto: Leergeld Nijmegen



Thuisgekookt

Aandacht voor eten; steun voor elkaar!

Succesvolle tweede editie Kook Voor Je Buur 10-daagse eindigt met bijna 5000 maaltijden

Met 1967 aanvragers, 883 thuishokks en 4617 maaltijden eindigde de tweede editie van de Kook Voor Je Buur 10-daagse - van 25 september t/m 4 oktober - opnieuw als een succes. Stichting Thuisgekookt hoopt via de Kook Voor Je Buur 10-daagse het afhalen van maaltijden bij je burens normaler en voor iedereen te maken, zodat het een logische optie is op het moment dat dit nodig of wenselijk is. Stéphanie van Gerven (directeur Stichting Thuisgekookt): "Wij willen laten zien dat maaltijden aanbieden voor of afhalen bij je burens makkelijk en gezellig is. Ik hoop dat mensen hier na deze 10 dagen daardoor sneller voor kiezen. Het is onze droom dat er in de toekomst in elke straat een vers gekookte maaltijd bij een buurtgenoot af te halen is. In deze tweede 10-daagse hebben we opnieuw mooie stappen gezet op weg naar minder drempels, met als belangrijkste stap de invoering van onze nieuwe website begin september, waarop bestellen veel eenvoudiger is gemaakt en nu ook zonder het aanmaken van een account mogelijk is. We kunnen niet alle drempels

omtrent afhalen bij je burens in 10 dagen wegnemen, maar ik denk dat we weer mooie stappen hebben gezet en ik kijk uit naar de volgende keer."

Een jaarlijks terugkerende campagne

Dit is de tweede editie van de Kook Voor Je Buur 10-daagse in Nederland, die jaarlijks rondom Burendag en de Week tegen de Eenzaamheid gehouden wordt. In 2021 is de Kook Voor Je Buur 10-daagse van 24 september t/m 3 oktober. De week werd dit jaar ondersteund door 7 gemeenten en een aantal fondsen. Stéphanie van Gerven: "Ik wil de huidige partnergemeenten en fondsen bedanken voor hun steun en vertrouwen dit jaar en hoop dat zij en nog veel meer gemeenten of andere partners zich geroepen voelen om ons volgend jaar (weer) te steunen, zodat we nog meer kunnen bereiken. Daarnaast hoop ik dat we volgend jaar nog meer grote partners bereid vinden om hun achterban te activeren om iets af te halen bij of te koken voor hun buurtgenoten, zodat we een nog bredere doelgroep kunnen inspireren."

Even stilstaan

Ondanks en dankzij Corona!

Het loopt richting Kerstmis, maar wandelend door de Goffert denk ik nog regelmatig aan deze zomer in de Goffert.

Er stond een advertentie in de Nextdoor.nl met een oproep om mee te doen aan yoga, buiten in het Goffertpark. Iedereen was welkom, verzamelen bij het prieel en de bijdrage ging naar Stichting Gast.

Woensdagavond half 7 was het druk bij het prieel. Zeker 15 mensen, vooral dames, waren gekomen voor de yogales. Lekker buiten in de avondzon op een open plek in het gras met 1,5 meter afstand. Ik had nauwelijks ervaring, maar het voelde meteen goed om mee te doen. Zo rustig en op eigen niveau.

Dreigde er toch een buitje, werd er gezocht naar een plekje onder de bomen. Daar lag ik dan, tussen ritselende blaadjes omhoog kijkend naar de kruinen. Ik vond het geweldig, het was zo'n geschenk daar te kunnen liggen, veilig met anderen en veilig voor de regen.

Fietsend naar huis was ik zo voldaan, voelde het feestelijk, ook omdat in het park overal spelende, joggende, dansende, drummende mensen bezig waren met genieten van elkaar en van de avond.

Ondanks en dankzij Corona was dit er ook!

Marianne

Overlast van hondenpoep

Als bewoner van Grootstal maak ik me steeds meer zorgen om de groeiende hoeveelheid hondenpoep in de wijk op de groenstroken langs de voetpaden, maar ook hop en grote gras- en speelveld aan de Galvanistraat en helaas ook steeds vaker op de stoep zelf. Waar je enige jaren geleden nog sporadisch hondenpoep tegenkwam is dit nu een 'plaag' aan het worden.

Dit terwijl er hondenuitlaatplaatsen in de wijk aanwezig zijn. Zeker in de zomermaanden kunnen sommige bewoners van wie de tuin grenst aan een groenstrook niet meer fijn buiten zitten vanwege de enorme stank. Ook nemen spelende kinderen de hondenpoep onder de schoenen mee naar binnen met alle gevolgen van dien. Als je de hondeneigenaren observeert zie je dat men al dan niet even om zich heen kijkt om vervolgens gewoon door te lopen zonder de drol in een zakje mee te nemen.

Er zijn zelfs eigenaren die niet eens een zakje bij zich hebben. Let wel; het is verplicht de poep van uw hond op te ruimen. De vele baasjes die het wel netjes opruimen wil ik overigens meteen een pluim geven, zo hoort het!

Het zou echter fijn zijn wanneer iedereen hier zorg voor draagt om zodoende het leefplezier in onze mooie wijk ook zo te houden. Hondenbezitters: gaat dit lukken? Ik hoop het. Alvast bedankt!

Inzender bij de redactie bekend





De CAZ is een voordelige aanvullende zorgverzekering van CZ en VGZ. De maandelijkse premie is lager dan bij andere verzekeraars. De zorgverzekeraar geeft namelijk korting en de gemeente betaalt een gedeelte van uw premie.

Wij raden de CAZ aan als u een laag inkomen heeft en vaak zorg nodig heeft zoals fysiotherapie, de tandarts of zorg in het ziekenhuis.

Wanneer kunt u de CAZ aanvragen?

Of u recht heeft op de CAZ hangt af van uw inkomen en vermogen. Bekijk de voorwaarden op nijmegen.nl (zoek op 'CAZ'). Voor vragen over de voorwaarden kunt u ook bellen naar 14 024 (elke werkdag van 9.00 tot 17.00 uur) of mailen naar caz@nijmegen.nl.

Welke verschillende pakketten heeft de CAZ?

Op gezondverzekerd.nl kunt u de vergoedingen van de verschillende pakketten van CZ en VGZ zien. In het uitgebreide pakket is ook uw eigen risico van € 385,- meeverzekerd.

Aanmelden

Aanmelden voor de CAZ kan op gezondverzekerd.nl. Dit kan tot 1 januari 2021. Lukt het aanmelden niet? Dan kan een medewerker van de Stip u helpen. U kunt bellen met de Stip telefoonlijn : 024 350 20 00.

Kent u de Collectieve Aanvullende Ziektelkostenverzekering al?



Misschien heeft u er recht op en kunt u geld besparen.

EN TOEN GING HET INEENS NIET DOOR!



Alles was rond:

- Voor de stadstuin De Groene Schakel 'by night': een korte introductie door de vrijwilligers die tuin en moestuin onderhouden en de sfeerverlichting;
- De posters waren opgehangen bij de liften in De Cirkel: onder regie van Rob Michels zou Ted Retteke ons de solo-polonaise leren, vooruitlopend op een carnaval in Coronatijd;
- We waren welkom op landgoed Grootstal in het LandbouwLab voor koffie en/of een sapje, waar Kien van Hövel tot Westerflor ons

op zou vangen en verwelkomen. Anne van Leeuwen zou haar verhaal doen over hoe de boerderij Bodemzicht tot stand gekomen is en Bart Janssen zou vertellen over Treintje Plet. Dit alles onder muzikale begeleiding van buurtgenoot Jan Biesot;

- Het maximum aantal deelnemers had zich al heel bijtijds ingeschreven via de website.

Het meest ingenomen waren wij van de organisatie met het feit dat het een echte buurtactiviteit was geworden: georganiseerd en verzorgd door en voor mensen uit Grootstal. En toen gooiden de grote "Boosdoener" roet

in het eten, na de zoveelste persconferentie van Rutte. De Stichting van de N8 van de Ommetjes zag zich genoodzaakt de 3e oktober af te lasten en naar een latere datum uit te kijken. Meteen is zaterdag 29 mei '21 geprikt. Een herkansing in het nieuwe jaar. Heb je ideeën die we dan kunnen uitvoeren in de Nacht van het Ommetje in Grootstal laat het ons weten: redactie@heistal.nl. En, ook al is het organisatiegroepje inmiddels wat uitgebreid, meedenkers en handjes uit de mouwen zijn natuurlijk welkom. Julolie horen weer van ons.....

Fred en Carla.

OPEN OPROEP: Wat is jouw favoriete gebouw in Nijmegen?

Mensen die in Nijmegen wonen en werken voelen zich nauw met hun stad verbonden, en terecht! Maar wat is jouw favoriete gebouw in Nijmegen? Onder leiding van Nico Nelissen, emeritus hoogleraar aan de Radboud Universiteit en erevoorzitter van het ACN, worden favoriete gebouwen en persoonlijke verhalen uit onze stad gebundeld in een mooi boek. Dat kan je school zijn waar je je eerste liefde leerde kennen, het huis waar je altijd wat langzamer langs loopt, een kerk, fabriek, museum of station. Een gebouw waar jij een bijzondere band mee hebt, een avontuur beleefde, een leuk verhaal over kent of een gebouw dat je gewoon heel mooi vindt.

Het Architectuurcentrum Nijmegen (ACN) ondersteunt dit initiatief van harte en moedigt je aan om iets bij te dragen aan deze bijzondere verzameling verhalen uit de stad. Stuur jouw verhaal plus een mooie foto vóór 15 december 2020 in via info@mijnfavorietegebouwinnijmegen.nl

Je bijdrage bestaat uit

- Een verhaal of toelichting van maximaal 350 woorden
- Een mooie liefst zelfgemaakte foto van het gebouw

- Een korte beschrijving van de reden waarom dit je favoriete gebouw is
- Een paar gegevens over het gebouw, het adres, de naam en mogelijk de architect en het bouwjaar
- Tot slot je naam en je contactgegevens

Zelfgemaakte foto

Gebruik bij voorkeur een door je zelf gemaakte digitale foto van het gebouw die we mogen gebruiken voor de publicatie en op onze website. Zorg dat deze foto een voldoende hoge resolutie heeft van minimaal 1,5Mb. De foto mag zowel van het hele gebouw, een detail van het gebouw, of het interieur zijn. Wij kunnen eventueel zorgen voor een passende foto als je dat wilt.

Gegevens van gebouw

Naam, adres, bouwjaar (indien bekend), architect (indien bekend)

Korte beschrijving van de reden waarom dit jouw favoriete gebouw is

Bij voorkeur een persoonlijk verhaal waaruit blijkt wat jouw binding met het gebouw is en waarom dit gebouw 'iets met je doet'. Ben je er geboren? Heb je er gewoond? Ben je er naar school gegaan? Heb je er iets bijzonders beleefd? Werk je er? Ben je erin getrouwd? Enzovoort.

Naam

Zet aan het einde van je bijdrage wie je bent en wat je doet. Iedereen kan



en mag meedoen!

Bundeling

De inzendingen worden opgenomen in een te verschijnen boek onder de titel 'Mijn favoriete gebouw in Nijmegen'. Als je deelneemt, vind je het goed dat jouw foto en tekst in het boek worden opgenomen.

Inzendingen toesturen

Stuur je inzending vóór 15 december 2020 in via info@mijnfavorietegebouwinnijmegen.nl

Weet je al meteen dat je aan dit project wilt deelnemen? Stuur ons dan zo snel mogelijk een bericht met welk gebouw jij hebt gekozen (dit om te vermijden dat we 'dubbele' inzendingen krijgen)!

Projectteam

Prof. dr. Nico Nelissen, algehele leiding
Frank Willems, architect AvB
Ir. Kees Teeken, stedenbouwkundige
Arthur Schekermans, fotograaf

Voor nadere informatie:

www.mijnfavorietegebouwinnijmegen.nl

Houd de lijn vrij!

In De Heistal van augustus dit jaar schreef onze oud-voorzitter Hans Damave een artikel onder het kopje "De verrassing van Corona", waarin hij verslag deed van zijn ervaringen als blinde wandelaar door onze buurt. Hierin benoemde hij o.a. het gevaar van onverwachte obstakels zoals met draad afgezette boomspiegels of overhangende begroeiing.

Een artikel dat voor elke lezers een eyeopener moet zijn geweest: zo is het dus om als slechtziende of blinde medebewoner door onze wijk op pad te gaan.

De vraag is of de een of andere ambtenaar van Gemeente Nijmegen dit artikel óók heeft gelezen! Hoe dan ook, op vrijdag 16 oktober werd in het kader van de Internationale Dag van de Witte Stok de eerste "Houd de lijn vrij" tegel gelegd bij de ingang van het MuZIEum in de Ziekerstraat.

De internationale Dag van de Witte Stok is een dag van acties voor bewustwording van de openbare ruimte voor blinde en slechtziende mensen. Voor de toegankelijkheid zijn zij grotendeels afhankelijk van de geleidelijnen op het trottoir. Als daar obstakels op staan, zoals fietsen, vuilniszakken of iets dergelijks, leidt dat tot onveilige situaties.

Om burgers hierop attent te maken worden op verschillende strategische plekken deze "Houd de lijn vrij" tegels gelegd. U kunt zelf aangeven als u denkt dat het van belang is als op een bepaalde plek zo'n tegel komt. Dit kunt u melden via de gemeentelijke app Meld en Herstel.

De actie is een initiatief van Gemeente Nijmegen, Oogvereniging Gelderland, MuZIEum, Bartiméusfonds en Koninklijke Visio, het expertisecentrum voor slechtzienden en blinden.

Carla Boves



Struinbulletin

Uw gids door de natuur

<http://home.kpn.nl/ms30ms10/index.html>

Tekst en foto's: Frans Sijben

Groen bewust

Winter is de tijd van rust. Dan zitten wij, mensen, binnen met kunstlicht en -warmte. Waardoor we genoeg tijd hebben om terug te kijken op wat 2020 ons gebracht heeft. En door corona hebben we genoeg om terug op te blikken. Ik kies voor een groene overweging. Maar vooraf wens ik ons allemaal een gezond 2021. Ondanks de natuur die toeslaat. En dat wij ondanks het soms vijandige karakter, leren om meer de natuur met respect te omarmen.

Natuur is leven

Natuur, mens en aarde zijn met elkaar verbonden. De natuur heeft gezorgd voor het bestaan van onze aarde maar ook voor het leven erop. Met één onherroepelijk werkprincipe: elk leven is tijdelijk. Dat geldt zowel voor een mens, dier, plant als voor onze aarde zelf. Iedereen, die de evolutie serieus neemt, weet dat zelfs elk soort leven op aarde tijdelijk is. In de loop van miljoenen jaren zijn vele soorten van 'leven' ontstaan en uitgestorven. Begonnen met eencelligen tot het leven zoals we dat nu kennen.

De natuur blijft altijd bestaan, hoe moeilijk wij het haar ook maken. Hoewel anno 2020 heeft veel soorten planten en dieren door ons menselijk toedoen uitsterven, blijft de natuur bestaan. Dat blijkt wel uit het Coronavirus, waarmee moeder natuur het uit balans gebrachte leven op aarde weer in evenwicht wil brengen. Hoe machtig wij ons als mensheid ook voelen boven dier, plant en aarde; toch blijven wij mensen afhankelijk van de natuur. Zij kan ons maken en breken. Daarom kunnen we beter de natuur gaan omarmen want samenwerken heeft méér effect dan ondergaan in de strijd met de sterkere.

Groen bewustzijn

Het is niets nieuws. Minigroepen in de samenleving, die roepen dat de mensheid onbedacht te veel soorten dieren en planten laat uitsterven



en natuurgebieden vernietigt. Sinds 1800 komt dat herhaaldelijk terug. En steeds vaker. Minigroepen; wat niet vreemd is. Want vóór 1970 is het grootste deel van de mensheid druk bezig om eten op tafel te krijgen. En door scholing zijn er maar weinig mensen die zich daarover druk kunnen maken. Steeds als de vernietiging groot is, staan er altijd weer mensen op die een sterke tegenbeweging oprichten. Na 1813, na oorlog, dood en verderf door Napoleon, ontstaat de Romantiek als kunststroming. Na de 1e wereldoorlog zorgen Jac. Thyssen en Eli Heimans voor de oprichting van de Vereniging van Natuurmonumenten, om natuurgebieden te behoeden voor vernietiging door de vooruitgangdrift. Sinds 2000 ontstaat steeds méér het bewustzijn dat er een probleem is met klimaat en biodiversiteit. Echter de nieuwe beweging die daarop antwoord moet geven, is er nog niet.

De groene motor

Naast wijkcentrum De Schakel ligt sinds een jaar 'De Groene Schakel': moestuin, bloemenhof en groene

speel- en ontmoetingsplek. De groene motor die Grootstal en Hatertse heide een voorbeeld geeft hoe je méér of anders groen kunt inbouwen in de bewoonde ruimte.

Hoewel Grootstal en Hatertse Hei niet alleen maar bestaan uit steen, beton en asfalt; méér en anders groen is altijd gezonder. Want soms is genoeg nog niet goed genoeg. En ook kan groen nog niet groen genoeg zijn. Natuurlijk groen is bijvoorbeeld heel wat anders dan kunstmatig aangelegd en onderhouden groen. Vind je het advies van onze ministers om in de toekomst méér of alleen maar natuurinclusief te bouwen iets voor je wijk? Alleen vreemd dat ze van het advies niet meteen een wet gemaakt hebben, want dat zou veel meer effect hebben.

Voor jou, bewoner van Grootstal of Hatertse Heide heb ik een vraag. Wat kan of moet er, volgens jou, méér of anders aan groen in je wijk/buurt/straat? Mail je antwoord aan de redactie of naar mijn mailadres (zie hieronder).

Reageren

Wil je iets vragen of een boodschap doorgeven?

Dat kan op struinbulletin@hetnet.nl



In 2021 is je tuin een bloemenzee



Poort naar Groene Schakel



Bloemenkleur in Groene Schakel



En dit is de opbrengst 2020



De bibliotheek vergroot je wereld!

Hulplijn voor vragen over computer, telefoon of tablet

Sinds de coronacrisis maken veel mensen meer gebruik van online communicatiemiddelen zoals WhatsApp, beeldbellen en e-mail. Er worden meer e-books gelezen en vaker boodschappen online besteld. Maar wat als je tegen digitale problemen aanloopt? Via de hulplijn van de Bibliotheek Gelderland Zuid ontvang je antwoorden op al je digitale vragen. Jos Lusing van SeniorWeb Lingewaard: "Mensen zijn heel dankbaar voor de hulp die ze krijgen."

Bij de digitale hulplijn kun je terecht voor alle vragen over de computer, tablet of smartphone. Maar ook voor vragen over bijvoorbeeld de CoronaMelder of het Donorregister.

Wil je graag e-books lezen of luisterboeken luisteren? Een ambassadeur van SeniorWeb legt je precies uit hoe dit werkt. De hulplijn is van maandag tot en met donderdag bereikbaar tussen 10.00 en 16.00 uur via telefoonnummer 024 - 327 49 99. De beller ontvangt zo snel mogelijk antwoord.

Dankbaar

Volgens Jos Lusing van SeniorWeb Lingewaard bellen mensen o.a. met vragen over e-books, de Corona App, het Donorregister, Windows en programma's als Word en Excel. Maar ook over de digitale cursussen en workshops die de bieb in samenwerking met SeniorWeb aanbiedt. Hij merkt dat bellers erg tevreden zijn over de



service. "De mensen die je aan de telefoon krijgt zijn erg enthousiast, ze vinden het geweldig dat ze in deze coronatijd zo geholpen worden."



foto ©Marcel Krijgsman

Marjolein weet raad

Lezen saai? Dan ben je hét boek dat jou helemaal pakt gewoon nog niet tegengekomen. Leesexpert Marjolein geeft boekentips!

Jongeren tussen de 15 en 18 jaar kunnen persoonlijke leestips aanvragen bij leesexpert Marjolein Hordijk. Vul een

online formulier in waarop je aangeeft wat je hobby's zijn, welke onderwerpen je interessant vindt, of welke films of series je graag kijkt. Marjolein mailt je vervolgens persoonlijk terug met een aantal leestips. En ze vertelt er natuurlijk ook bij waaróm deze boeken zo tof zijn. Je vindt het formulier op www.obgz.nl/leestips/jongeren.

Tips voor thuis

Thuis blijven lezen en leren met de bibliotheek? Online is de bibliotheek altijd open.

Bibliotheekleden kunnen gratis gebruikmaken van de online diensten, zoals het lenen van e-books en

luisterboeken. Op de 'Tips voor thuis' webpagina staan onder meer leestips voor kinderen, jongeren en volwassenen, taalspelletjes, online lesmateriaal voor ouders en leerkrachten en tips om digitaal en taalvaardiger te worden. Je vindt alle tips op www.obgz.nl/tipsvoorthuis.



Kijk voor de meest actuele informatie over de coronamaatregelen van de bibliotheek op www.obgz.nl/corona. Een overzicht van alle activiteiten is te vinden op www.obgz.nl/agenda.

Belangrijke telefoonnummers

- Advies- en Steunpunt huiselijk geweld: bel met Veilig Thuis op 0800-2000
- Alarmnummer: 112
- Apotheek: Zuider Apotheek, (024) 355 03 00
- Bel- en Herstellijn van de gemeente Nijmegen: 14 024
- Brandweer: (024) 329 75 99
- Breng Klantenservice: 0900 266 63 99; Bureau Toezicht: 14 024
- Canisius Wilhelmina Ziekenhuis: (024) 365 76 57
- Dar Klantenservice: ook Grofvuil-service: (024) 371 60 00
- De Lindenberg: (024) 327 39 11
- Dierenambulance: (024) 355 02 22
- Discriminatie, Ieder1Gelijk: (024) 324 04 00
- Edwin van Haveren, wijkmanager, via secretariaat wijkmanagement: (024) 329 96 75
- Gemeente Nijmegen: 14 024
- GGD: 088-1447144
- Huisartsenpost Nijmegen en omstreken: 0900 88 80
- Kindertelefoon: 0800 04 32
- Lux: 0900 589 46 36
- Meld Misdaad Anoniem: 0800 – 7000
- Meldpunt Kindermishandeling: 0800 – 2000
- Milieupolitie: 14 024
- Politie: 0900 88 44
- Marcel Rutten (wijkagent)
- Radboudumc: (024) 361 11 11
- Sint Maartenskliniek: (024) 365 99 11
- Slachtofferhulp: (024) 323 33 22, 0900 0101
- Sociaal Wijkteam Zuid: 088 00 11 300
- Stadsschouwburg en Vereniging: (024) 322 11 00
- STIP Zuid Info en advieslijn: (024) 350 20 00. in Wijkcentrum De Schakel Openingstijden: maandag 9.30-12.30, dinsdag 13.30 tot 16.30 en vrijdag 9.30 tot 12.30.
- Talis: 06-50 69 60 54
- Wijkcentrum De Schakel: (024) 355 65 20
- Zelfmoordpreventie: 113
- ZZG-zorggroep: (024) 366 57 77

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-eenheid.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: henkgols@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 Klijnsma, tel:

06-19047440, e-mail: m.klijnsma@pkn.nl,

werkdagen: maandag en woensdag

Diensten:

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

Pinkstergemeente Jozua

Erediensten: Zondag 10:00

Zaal : kerkgebouw aan de Zijpendaalstraat 5A, 6535 PS Nijmegen

Info : Nick Selders, 0485 540891

Tevens crèche en kindervevandiensten t/m 12 jaar

Website : www.pgjozua.nl

Beste lezers,

Mijn naam is Alissa Schuijlenburch en ik ben al drie en half jaar actief bezig met fietsen. Ik ben zelfs zo gedisciplineerd dat ik aankomend jaar van plan ben om in Italië te gaan fietsen. Dit doe ik om geld op te halen voor stichting Energy4All. Dit is een stichting die zich inzet voor jonge kinderen met een energiestofwisselingsziekte.

De manier waarop ik geld wil gaan inzamelen is doormiddel van zelfgemaakte/gebakte creaties te verkopen. Alle inkomsten zullen volledig naar het fantastische doel gaan. En met de

Kerst in aantocht is dit natuurlijk ook een mooie kerstgedachte. Ik heb:

- Kerstkaarten, (8stuks) voor €10
- Kerstboompjes gemaakt van koffiecup, per stuk €1,50
- Overheerlijke kerstbonbons met vulling, 1 zakje (4stuks) €2

Heeft u interesse dan kunt u mij benaderen via facebook onder de naam: Alissa Schuijlenburch of mailen naar alissaschuijlenburch@hotmail.com.

Voor een rechtstreekse donatie voor Energy4All kun u de onderstaande link invoeren in uw browser <https://actie.energy4all.nl/acties/doneren>



De hort op met Waalstappers

Een drankje doen op het terras, een film kijken in de bioscoop of een flinke wandeling maken. Het kan in je eentje, maar met meer mensen is dat natuurlijk des te gezelliger. Dat ontdekken Waalstappers, een snel groeiende gemeenschap, die graag samen eropuit trekt. Dat is tijdens de Corona-crisis een stuk lastiger, maar Waalstappers zoekt de mogelijkheden en blijft inventief, binnen de grenzen van de RIVM maatregelen. Buitenactiviteiten en online activiteiten passen uitstekend.

In juni 2018 werd Waalstappers opgericht met als missie het verbinden van mensen uit Nijmegen en omgeving door samen actief te zijn. Het concept van Waalstappers is uniek: 'Je wil een avondje naar de bioscoop, maar hebt geen zin om alleen te gaan. Dan vraag je andere Waalstappers om mee te gaan'. Zo ontstaan er ontmoetingen en breiden deelnemers hun sociale netwerk uit. Daar komen weer vele

nieuwe initiatieven uit voort. Deelnemers inspireren elkaar.

Vanuit dit bewonersinitiatief is er inmiddels een indrukwekkende vrijwilligersorganisatie opgetuigd. Via de website www.waalstappers.nl kunnen deelnemers zich registreren en aanmelden voor activiteiten. Ook de activiteitenkalender is te vinden op de website. Daarnaast verschijnt er elke week een nieuwsbrief.

Meer informatie over Waalstappers is te vinden op de website www.waalstappers.nl.

Waalstappers is voor mensen uit Nijmegen en omgeving van alle leeftijden. Iedereen mag gratis een half jaar proefdraaien. Daarna kost het lidmaatschap slechts 24 euro per jaar. Dat bedrag is ook te voldoen via de Meedoenregeling van de Gemeente Nijmegen.

Waalstappers wil iedereen in de gelegenheid stellen om aan te sluiten! Wees welkom.

Suzan:

Ik woon al langer in Nijmegen. Na mijn studententijd raakte ik in een isolement. Mijn mede-studenten verlieten de stad voor werk of anderszins. Ik had behoefte aan uitbreiding van mijn netwerk, mensen om samen mee naar de kroeg te gaan, te poolen of te wandelen. Ik heb dat gevonden bij Waalstappers. Ben inmiddels zelf ook actief als het gaat om het aanbieden van activiteiten. Binnenkort organiseer ik een online pub quiz. Spannend, maar wel hartstikke leuk om te doen.

Tim:

Sinds kort woon ik in de omgeving van Nijmegen. Ik heb behoefte aan mensen leren kennen. Daarom heb ik mij bij Waalstappers aangesloten. Inmiddels heb ik een eetclubje en ik ben van plan om zelf een activiteit te gaan aanbieden. Het lijkt mij leuk om samen met andere waalstappers regelmatig te gaan mountainbiken. Ik vind het erg leuk dat er nu een aparte afdeling is voor 20-40 jarigen, genaamd Nimma Connect. Daar voel ik mij echt thuis.

Anna:

Voor mij is Waalstappers een eye-opener. Natuurlijk was het best spannend om een eerste keer deel te nemen aan een activiteit, maar ik werd erg welkom ontvangen. De sfeer is heel open, omdat iedereen graag nieuwe mensen wil leren kennen. Na het overlijden van mijn man, heeft Waalstappers mij geholpen om weer actief te worden buiten de deur.



De Zuider Apotheek maakt het u graag gemakkelijk. Lees alles over de **MedGemak** app. Eenvoudig en snel herhaalrecepten aanvragen wanneer het u uitkomt.

Ga hiervoor naar de website en download de app.

www.mijngezondheid.net

Heeft u nog vragen? Bel uw apotheek of mail naar herhaalrecepten@zuiderapotheek.nl



*Zuider Apotheek
wensst u een gezond 2021*



Zuider Apotheek Nijmegen
St. Jacobslaan 339
6533 VD Nijmegen
T 024 - 3550300

Zuider Apotheek Hazenkamp
Vossenlaan 90
6531 SP Nijmegen
T 024 - 3592535

Zuider Apotheek Malvert
Malvert 5133
6538 DG Nijmegen
T 024 - 3443738

Zuider Apotheek Brakkestein
Heyendaalseweg 288
6525 SM Nijmegen
T 024 - 2082288



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