

# DE HEI HATERTSE STAL GROOT

WIJKBLAD VOOR DE HATERTSE HEI & GROOTSTAL



**Bert Robben met pensioen  
Meubelstoffeerderij Wimbert sluit (7)**

# RONN|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.ronnrepair.nl](http://www.ronnrepair.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](http://www.bakkerij-holland.nl)



# HAPPY PAWS



Ingrid van Hees—Honden opvoedkundige

Hondenmassage                      info@hpkm.nl  
Evenementen - Workshops              +31 (0)6 518 20 459  
Aroma Therapie                      www.hpkm.nl  
Privé training                      www.ingridvanhees.nl  
Balans en coördinatie

# Karreman



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

Uw specialist in:  
WASSEN \* STOMEN \* TAPIJTREINIGING  
KLEDINGREPARATIES \* SUEDE- EN LEDERREINIGING  
NAAMLABELS \* RECLAME BORDUURWERK

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

---

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



## ... bij de burens

*Eten, drinken en ontmoeten*

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

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

Potje bijjarten met uw burens!

**GEZELLIG**

**... bij de burens**  
Irene Vorrinkstraat 401 (Park Malderborgh),  
6535 NB Nijmegen | T. 024 - 890 91 33  
E. [bijdeburens@zzgzorggroep.nl](mailto:bijdeburens@zzgzorggroep.nl)  
I. [www.restaurantbijdeburens.nl](http://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 (*hoofdredacteur*)
- Carla Boves
- Dorite Claassen
- Jos van Gelder (*fotograaf*)
- Bart van Munster (*webmaster*)
- Fred uit het Broek
- Joke Sniijders

### Aan dit nummer werkten mee:

Andrea van der Leek  
Bart Janssen  
Frans Sijben  
Jurgen Theunissen  
Marianne  
Willem Akkers

### Aanleveren kopij:

redactie@deheistal.nl

### Aanleveren advertenties:

advertenties@deheistal.nl

### Klachten bezorging:

06 10 72 65 36

### Deadline aprilnummer:

maandag 15 maart

De redactie behoudt zich het recht voor kopij aan te passen, in te korten of zonder opgave van reden te weigeren. Ingezonden kopij valt buiten de verantwoording van de redactie. E-mail met kopij of een advertentie, waarvan wij het vermoeden hebben dat die een virus bevat, wordt niet geopend.

### Drukwerk:

Benda druk & print Nijmegen



deheistal.nl



deheistal

## In dit nummer:

Colofon	3
Beste lezers	3
Planning en afhaalpunten	3
Voedselbos 'Werelds'	4
Wimbert sluit	7
Bart Janssen deelt herinneringen	
deel 3 Trijntje Plet	8
Van Tuin tot Bord	11
Winter doe-pakket	12
Nijmegenrookvrij.nl van start	13
Nieuwe dienstregeling	
Breng bussen	15
Leren in tijden van Corona	16
Kinderpagina	18
Tennissen bij SV Hatert	20
Hatertse Hei & Grootstal	
volgens Wikipedia	21
Wie zijn wij?	22
Wijkraad Hatertse Hei	23
Column Jurgen Theunissen	23
Woordzoeker Corona	24
Coronahelpers in jouw wijk!	25
Gelukkige poten	26
De Nacht van de Ommetjes	29
Optimisme is een morele plicht	29
Struinbulletin	30
Column Marianne	31
Online Open Dagen mbo	32
M7collectief	33
Mijn favoriete gebouw	
in Nijmegen	34
Nieuws uit (en rondom)	
wijkcentrum De Schakel	35
Winters' recept	
Hutspot met Romaine	35

## Uitgelicht



Meubelstofeerderij Wimbert sluit na 40 jaar

## Beste lezers



2021 alweer... Een jaar waarin we hopen dat er weer meer vrijheid komt door de vaccinaties en dat we 2020 snel kunnen vergeten.

Wanneer u dit leest, hopen we bijna van de avondklok verlost te zijn en van de lockdown, maar niets is zeker in deze tijd.

Zoals u ziet heeft De Heistal een metamorfose ondergaan. We zijn bij een andere drukker, de omslag is van dikker papier, de opzet is iets ruimer etc.

Graag willen wij uw mening over het blad maar ook over de website. Daarom treft u in deze uitgave ook een Tevredenheidsonderzoek aan waarin wij u enkele vragen stellen hierover. Wij horen graag uw mening. Op die vragenlijst staan ook de adressen waar u deze kunt inleveren. Verder kunt u zien dat een van onze trouwe adverteerder met pensioen gaat en dus stopt met de zaak, namelijk Wimbert.

Ook is er een en ander gewijzigd in de buslijnen van Breng. Hierover ook meer in deze uitgave.

En natuurlijk kan een artikel over thuis leren in coronatijd niet ontbreken.

Achterin dit blad vindt u een overzicht van activiteiten die gelukkig nog wel kunnen in en rondom De Schakel.

U ziet het, reden genoeg om het blad eens goed door te lezen.

De redactie wenst u veel leesplezier.

*Fred Penninx, hoofdredacteur*

### Planning De Heistal 2021

Uitgave	Deadline kopij	Bezorgen
April	ma 15-3	ma 12-4 t/m zo 18-4
Juni	ma 10-5	ma 7-6 t/m zo 13-6
Augustus	ma 12-7	ma 9-8 t/m zo 15-8
Oktober	ma 13-9	ma 11-10 t/m 17-10
December	ma 15-11	ma 13-12 t/m zo 19-12

Hierbij de punten in de wijk waar exemplaren van De Heistal opgehaald kunnen worden, zodra deze locaties weer geopend zijn, 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)

In de serie van de 'wondere wereld aan de andere kant van de Grootstalselaan' een gesprek over het voedselbos **'Werelds': [www.voedselboswerelds.nl](http://www.voedselboswerelds.nl)**

**Bij het uitwerken van de aantekeningen van het gesprek met initiatiefnemer Paul Dirven en vrijwilliger Aron Schöffner overvalt me de gedachte dat het eigenlijk te vroeg is om over het voedselbos te schrijven in de wijkkrant. Of toch weer niet... (!) Ik weet het niet: leest u maar.**

Het voedselbos vind je aan de Orijlaan van het landgoed De Elshof. Wanneer je op de (oude) Orijlaan vanaf de Rijksweg naar Malden in de richting van het fraaie witte landhuis van De Elshof loopt (of fietst), is het voedselbos Werelds aan de linkerkant. Eigenlijk is het al gemeente Heumen en tegelijk ook directe buur van landgoed Grootstal. Ik schrijf voedselbos, maar het is nog helemaal in wording. Momenteel is het meer een 'woud' van paaltjes, waar de verschillende struiken en bomen geplant worden. Het idee is dat er een open gedeelte komt, vrij toegankelijk voor alle publiek. Met daarnaast een besloten deel voor een publiek dat daar in de vorm van een aandeel of vrijwilligerswerk gebruik van

maakt. In dat deel is al een mooie vijver gerealiseerd. De gemeente Heumen heeft bijgedragen in de vorm van enkele forse bomen waar nog banken van gemaakt gaan worden. Het is de wens dat de gemeente nog ondersteunt in het realiseren van een vast waterpunt voor het publiek van het voedselbos.

Verder is het voedselbos financieel gezien nog helemaal een initiatief van Paul. Hij gaf zijn eigen bedrijf in Informatica eraan, om een droom - of beter gezegd uitdaging - te kunnen verwezenlijken: een bos dat zichzelf in stand houdt en 'voedsel' produceert, waar belangstellenden de vruchten van kunnen plukken, en op termijn ook wat aan te verdienen

valt. Tegelijk is het ook een sociaal project: het open gedeelte is bedoeld als een 'natuurlijke' ontmoetingsplek van de verschillende mensen en hun culturen die in Grootstal en Hatert wonen. Paul zou het mooi vinden als er letterlijk verhalen te horen zouden zijn uit die verschillende culturen: vol wijsheid en vrolijkheid. In deze wens is de samenwerking te merken met Qader Shafiq van bureau Wijland, expertise centrum duurzaamheid en diversiteit.

Het interessante is nu dat in het gesprek twee 'technen' tegenover me zitten. Paul heeft een achtergrond in de informatica en Aron is student wiskunde. Wat mij betreft is de koppeling niet



*Winters plaatje van het voedselbos 'Werelds'*



gauw gemaakt met bosbouw en voedselbossen?! Paul haalt me snel uit de verwondering. Wat hem betreft gaat het om systemen: wat past bij wat, welke gewassen doen het goed in combinatie met andere, planning en uitproberen. En met 'systemen' is hij vanuit zijn vak erg vertrouwd. Wat betreft de natuurlijke en productieve kant van voedselbossen laat hij zich adviseren door Malika Cieremans, Wageningse ingenieur bosbouw en ecologische landbouw. Het hele concept van voedselbossen is nog volop in ontwikkeling. De insteek is dat het bos zich zo natuurlijk mogelijk ontwikkelt, maar er wordt wel gewerkt met moderne inzichten en de beste, veredelde gewassen.

Wat Aron Schöffers betreft is de ingang naar voedselbos 'Werelds' een heel andere. Naast zijn studie

wiskunde heeft hij een grote belangstelling voor duurzaamheid, zowel van landbouw(technieken) als ook van wonen (eco-huizen). Het project van 'Werelds' is voor hem een mooie ervaringsplek. En een goede gelegenheid om zijn studieboeken bij tijd en wijle even in te kunnen ruilen voor de frisse buitenlucht.

Is dit artikel nou toch nog te vroeg? Er is immers nog helemaal geen bos. En het zal ook nog een jaartje of zo duren voordat wat geplant is, wat gaat opbrengen.

In de tussentijd moet echter nog flink gewerkt worden om het bos een kans te geven. Vrijwilligers zijn daarbij meer dan welkom. Kijk op de website wanneer je interesse hebt. Ook om te weten te komen welke - sociale - activiteiten gepland zijn. De verhalen uit de verschillende culturen kunnen nu al klinken.

Verder is elke belangstelling van groot belang al was het ter bescherming en bevordering van het 'Groene Hert' (niet het dier maar het Nijmeegs voor 'hart') tussen Grootstal, Hatert en Malden. Maar misschien moeten we het over dit laatste nog maar eens hebben in een volgende Heistal.

© Fred uit het Broek





# Theo van Brenk

# Cafetaria



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

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

like ons op facebook



**NIEUW**

## Opruimcoach

Efficiënt opruimen  
Plan van aanpak  
Structuur in opbergen  
van spullen & hergebruik  
Direct resultaat  
dat geeft ruimte in  
je woning en hoofd  
Jij houdt de regie.

*Wij doen het samen!*



[www.dgvastgoedstyling.nl](http://www.dgvastgoedstyling.nl)

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



# WILLEMSEN

## ✓ verzekeringen

Gaico Willemsen  
en Henk Janssen

Oude Molenweg 82, Nijmegen

t 024 377 79 35 | 024 355 01 89

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

*Wij regelen het graag voor u*



# kleine.

## ZWAAN

WONEN MET BLOEMEN

VAN PELTLAAN 148  
6533 ZR NIJMEGEN  
024 355 0304

[WWW.KLEINEZWAAN.NL](http://WWW.KLEINEZWAAN.NL)



# Meubelstoffeerderij Wimbert sluit na 40 jaar

51 jaar zat hij in het vak, waarvan 40 jaar als zelfstandig ondernemer. Een begrip in Nijmegen, klandizie in geheel Nederland. Vakmanschap is meesterschap, alleen kwaliteit leveren, cliënten moeten tevreden zijn, dat was zijn credo. In zijn branche was hij inderdaad een meester.

Bert Robben, eigenaar van Meubelstoffeerderij Wimbert heeft de leeftijd bereikt waarop je mag stoppen met werken.

Meubelstoffeerderij Wimbert werd voor het eerst actief in een werkplaats aan de Slotenmaker de Bruineweg, na een korte tijd volgde al een verhuizing naar de Van Peltlaan, om daar een werkplaats met winkel te betrekken. Toen hier ook ruimtegebrek een rol ging spelen betrok Wimbert begin jaren negentig het huidige pand aan de Hatertseweg 469 in Nijmegen. Het bedrijf breidde uit. Naast het stofferen ging ook advisering in stoffen, kleur, dessin en uitvoering een belangrijk deel van de werkzaamheden uitmaken. In de drukste tijd waren 6 personen in loondienst bij Meubelstoffeerderij Wimbert.

Wimbert zal alle nog lopende opdrachten met de gebruikelijke kunst, kennis en vakmanschap uitvoeren. Nieuwe opdrachten worden echter niet meer aangenomen. Het personeel van Wimbert wordt ondergebracht bij collega-stoffeerdere. Per 1 maart 2021 zal ook de winkel zijn gesloten.



*Bert Robben en zijn vrouw willen, mede namens hun team, alle klanten die zij in de 40 jaar hebben mogen ontmoeten, hartelijk danken voor het gegeven vertrouwen.*

*Tekst en foto: Willem Akkers*



**Hatertseweg 469  
6533 GH Nijmegen  
024 - 356 47 55**

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

## Bart Janssen deelt herinneringen

### Trijntje Plet

**Deel 3: Haar laatste jaren in Malden en Overasselt**  
**Vervolg op:**

**Deel 1: Haar jeugd en haar Nijmeegse jaren**  
**(uitgave oktober 2020)**

**Deel 2: Haar jaren in Hatert en Heumen**  
**(uitgave december 2020)**



Na haar korte detentie trok Trijntje zich terug in een bouwvallig boerderijtje aan de Jacobsweg in Malden. Al haar dieren waren doodgeschoten en ze moest haar leven opnieuw opbouwen. Het is heel aannemelijk, dat ze in de eenzame periode na haar veroordeling haar vertrouwen in de mensheid deels is kwijt geraakt.

Als ze 's zondags naar haar vertrouwde Hervormde Kerkje in Heumen fietste, nam ze de fiets mee naar binnen en parkeerde hem naast de bank. Niemand, die er aanstoot aan nam. En als ze er in latere jaren met haar transportfiets op uit trok om voedsel voor haar dieren te verzamelen, nam ze haar grote hond Teddy mee om op haar fiets te passen.

Aan de Rijksweg 12 in Malden stond een houten tuinhuisje met een waranda, dat eigendom was van ene tandarts Teurlings, die er elke zomer doorbracht. In de oorlog diende het als opvang voor evacués uit Groesbeek. Jan

en Diny Peters, die precies tegenover het huisje woonden, herinneren zich dat er onder meer een Groesbeekse familie Slangen verbleef. In de jaren veertig of vijftig van de vorige eeuw werd de grond met opstal verkocht aan baron M. van Hövell tot Westerflier (1907-1985). De grond is nog steeds eigendom van deze familie.

In 1946 kreeg Trijntje de beschikking over dit tuinhuisje zonder elektriciteit, gas en water. Elke dag stak zij met een emmer de Rijksweg over om bij de familie Bleumink water te halen. Als tegenprestatie paste zij op de kinderen Bleumink als het echtpaar enkele keren per jaar naar Nijmegen ging om daar, bijvoorbeeld voor verjaardagen of Sinterklaas, boodschappen te doen.

In de loop der jaren kreeg Trijntje weer de zorg voor steeds meer dieren. Kippen voor de eieren, geiten voor de melk en een bok, die regelmatig, na ontvangst van

50 cent, zijn diensten moest verrichten om in de omgeving voor nakomelingen te zorgen. Ook had ze enkele ganzen en een varken en al gauw werd het terrein weer bevolkt door honden en katten, die door hun baasjes werden afgestaan of kwamen aanlopen. Jonge hondjes, die regelmatig werden geboren, verkocht ze voor één gulden, want, zo dacht ze, dan zorgde men er beter voor. Het geld ging veelal naar het door haar gesteunde "epilepsiefonds".

Al vanaf 1915 was Trijntje lid van de zgn. "Blauwe Knoop", een organisatie tegen drankmisbruik. Het is vaak voorgekomen, dat zij dronken passanten op de Rijksweg, die voor haar huisje kwamen te vallen, naar huis heeft gebracht. Ze wilde hun vrouw en kinderen de schande besparen dat de dronkenlap door de politie werd opgepakt en in de cel zou belanden. Onderweg haalde zij flink uit naar de mannen, die



*Trijntje zittend met een van haar dieren. Corinne met haar vader Henk Homborg en haar moeder Jacoba Homborg-Plet met hondje op schoot*



*Het tuinhuisje in ± 1975*



*Het tuinhuisje in 2020*



in veel gevallen hun weekloon in drank hadden omgezet, terwijl hun vrouw en kinderen vaak in kommervolle omstandigheden op hun thuiskomst zaten te wachten.

Als haar zus Jacoba en haar man en dochtertje naar Malden kwamen, mochten ze weer logeren bij broeder Van Gaalen. Voor zus Cor, onderwijzeres in Amsterdam, werd 's zomers onder het afdakje van de waranda een geïmproviseerde slaappleaats ingericht. Een van de weinige mensen, die Trijntje nog op haar terrein toeliet, was de heer Middelbeek, een bewoner van de Groesbeekse Tehuizen, die zijn eigen hond niet langer kon verzorgen en die dagelijks langs wandelde om een praatje te maken en zijn viervoeter te zien. Deze heer Middelbeek, die ik vele jaren na de dood van Trijntje in huize Norbertus in Gennep kon achterhalen, vertelde me, dat Trijntje hem ooit had toevertrouwd hoe erg ze kort na de oorlog geleden had door het afslachten van haar dieren. In 1956 was Trijntje uit zijn leven verdwenen, maar hij was de jaren daarna nog vaak langs haar verlaten huisje gewandeld. Na deze ontmoeting hebben we gezamenlijk haar graf op de begraafplaats Rustoord bezocht.

In 1956 kreeg Trijntje gezondheidsklachten. Het buitenleven begon zijn tol te eisen. Zus Cor kocht een boerderijtje met een stukje grond in Overasselt en Trijntje mocht er wonen. Wéér



*Graf van Trijntje Plet op Rustoord in Nijmegen*

werd een koe aangeschaft en Trijntje hoopte er in deze veel betere omstandigheden nog vele jaren te kunnen wonen, maar het noodlot sloeg toe. Bij het verzorgen van haar dieren verwondde zij zich aan prikkeldraad. De ontsteking aan haar been werd steeds erger en toen zij uiteindelijk haar huisarts dokter de Lange aan de Oude Molenweg in Nijmegen ging raadplegen, stuurde deze haar meteen door naar het Canisiusziekenhuis. Amputatie van haar been had haar nog kunnen redden, maar zo'n ingrijpende operatie weigerde ze en na een zeer pijnlijk ziekbed overleed ze op 27 augustus 1958 in het Canisiusziekenhuis. Ze is maar 67 jaar geworden.

Op zaterdag 30 augustus werd ze in het graf van haar moeder op de begraafplaats Rustoord bijgezet. Haar zus Cor, die op 12



*Rouwadvertentie*

september 1980 in Heemstede overleed, werd in hetzelfde graf bijgezet. Het grafmonument bestaat nog steeds.

Aan de Rijksweg in Malden heeft haar houten onderkomen in de afgelopen 65 jaren verschillende functies gehad. Het heeft alle jaren goed doorstaan en het is nog altijd zichtbaar achter een dikke laurierhaag als een monument voor een bijzondere vrouw, die vele decennia na haar dood nog altijd in de herinnering van velen voortleeft.

*Bart Janssen*

*(Reageren: bartaltmjanssen@planet.nl)*



*Trijntje voor haar boerderijtje in Overasselt (±1957)*



*Het boerderijtje in Overasselt in 2020*



*De heer Middelbeek voor het graf van Trijntje*

## Stomerij Swagemakers

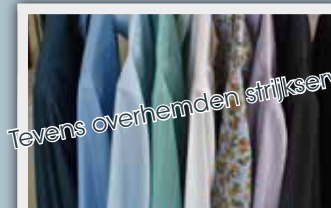
Wij reinigen voor u:  
Kleding - Bruidskleding  
Dekbedden/dekens  
Gordijnen - Vloerkleden



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**

Oude Molenweg 137  
6533 WH Nijmegen



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

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

# Iedere dinsdag verse afhaalmaaltijden

Helaas is ons wekelijkse buurtrestaurant bij de Schakel door de Corona-maatregelen op dit moment gesloten. Onze grootste wens is om zo snel mogelijk weer met u aan tafel te kunnen, want gezellig samen eten, dat blijft de mooiste smaakmaker én verbinder!

Gelukkig mag onze kookgroep nog wel afhaalmaaltijden koken! Daar zijn we heel blij mee. De moestuin in de Groene Schakel staat vol met winterse groenten en iedere dinsdag kookt onze kookgroep een heerlijke winterse maaltijd met verse groente uit de moestuin!

## Afhaalmaaltijden, hoe werkt dat?

We hanteren uiteraard de Coronamaatregelen, zowel bij het koken als het afhalen. We koken met een klein team in de

keuken en daardoor beperken we de hoeveelheid reserveringen.

Reserveer dus tijdig, zo loopt u het minste kans dat u achter het net vist. Ophalen is bij de Schakel op dinsdagavond tussen 17.30-18.30 uur. We vermelden in de bevestigingsmail een tijdvak dat u de maaltijd kunt komen halen.

## Bezorging?

Mocht het voor u niet mogelijk zijn om de maaltijd zelf af te halen, dan kijken we graag naar de mogelijkheid om deze bij u thuis te bezorgen. Geef dit dan even aan bij uw reservering en vermeld duidelijk uw adres en telefoonnummer.

## Reserveren:

Reserveren kan tot uiterlijk dinsdag 12.00 uur. Stuur een mail naar: [deschakel@vantuintotbord.nl](mailto:deschakel@vantuintotbord.nl) of reserveer via onze website: [www.vantuintotbord.nl](http://www.vantuintotbord.nl)

Als u niet via internet kunt reser-



veren, kunt u bellen met nummer: 06-14236306 (John Carrie, kok buurtrestaurant de Schakel)

Een afhaalmaaltijd kost vanaf 1 maart 2021: € 7,00 per persoon (kinderen tot 12 jaar € 3,50). Voor mensen met een kleine beurs hanteren we een aangepaste prijs. Pinnen kan helaas niet bij ons. Fijn als u contant betaalt.

Belangrijk: we hopen dat we kunnen blijven koken maar niets is zeker in deze tijd. De coronamaatregelen kunnen door de overheid verder worden aangescherpt. Hou daarom onze website in de gaten. Op onze homepage vermelden we de actuele situatie:

[www.vantuintotbord.nl](http://www.vantuintotbord.nl).



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](mailto:zuid@stipnijmegen.nl)**  
**024 - 350 2000**



# Nijmegenrookvrij.nl van start



## Gratis lokale hulp voor Nijmegenaren die willen stoppen met roken

'Nijmegen stopt!' Onder dat motto kunnen alle inwoners van Nijmegen vanaf vandaag terecht op de website [nijmegenrookvrij.nl](http://nijmegenrookvrij.nl), als platform uniek voor Nederland. Daar vinden zij een overzicht van lokale, laagdrempelige en gratis hulp bij het stoppen met roken. Voor de groepshulp die eind oktober start in vier Nijmeegse wijken kunnen mensen zich onder 'hulpaanbod' direct aanmelden. Daarnaast biedt de website tips, informatie en inspirerende verhalen van Nijmegenaren: 'Mij is het ook gelukt!'

### Gezonde inwoners in een gezonde stad

De website maakt deel uit van een bredere bedrijvencampagne, die is ontstaan vanuit 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen'. Een rookvrije stad is één van de gezondheidsthema's waar vanuit 'Nijmegen, Groen, gezond en in beweging' aan wordt gewerkt. Met als doel: gezonde inwoners in een gezonde stad.



### Medewerkers vertellen hun verhaal

14 Nijmeegse organisaties\* hebben de handen ineengeslagen om het thema 'rookvrij' in hun eigen organisatie op de kaart te zetten en medewerkers te ondersteunen bij het stoppen met roken. Dat heeft geleid tot de campagne Nijmegenrookvrij. In een speciaal hiervoor gemaakt filmpje vertellen medewerkers uit deze organisaties hoe zij - soms na jarenlang worstelen - succesvol zijn gestopt. Ook andere bedrijven en organisaties zijn van harte

uitgenodigd om mee te doen aan Nijmegenrookvrij.

### Aansluiting op Stoptober

De lancering van de website en de campagne Nijmegenrookvrij sluit aan op Stoptober. Dat begon op 1 oktober met de uitdaging aan rokers in heel Nederland om in ieder geval 28 dagen te stoppen met roken. In voorgaande jaren is gebleken dat mensen die 28 dagen niet roken daarna vijf keer meer kans hebben om blijvend te stoppen. Nijmeegse rokers die meedoen aan Stoptober kunnen dus vanaf nu terecht op [nijmegenrookvrij.nl](http://nijmegenrookvrij.nl) om goede en gratis hulp te vinden dicht bij huis.

*\*Aan Nijmegenrookvrij doen mee: CWZ, de Fysioo, gemeente Nijmegen, GGD Gelderland-Zuid, Iris-Zorg, de Lindenberg, N.E.C., Radboudumc, Radboud Universiteit, ROC Nijmegen, St Maartenskliniek, Vincentius en WerkBedrijf.*



Schrijver uit HATERT brengt spannende debuutroman uit!

## Het Land van Herkomst

*Peter W. Willemsen*

Te bestellen bij Bruna met ISBN-978-94-6406-035-5  
of via de link:

<https://www.boekenbestellen.nl/boek/hetlandvanherkomst>

Als u het boek snel in huis wilt hebben, kunt u ook zelf contact opnemen met  
Peter: [peter.willemsen.iopages@gmail.com](mailto:peter.willemsen.iopages@gmail.com)



**Persoonlijke en Stijlvolle uitvaartverzorging**

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

**Anneke Postma**  
Uitvaartverzorging

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

**BELASTINGAANGIFTE?**

Voor u kan het leuker en makkelijker!

**schouten**  
*fiscaal*

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

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

**PETERS**  
keukeninterieurs  
est. 1985

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

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

**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.

Richt uw woning mooier in met  
**Wennekers Nijmegen**

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

**WENNEKERS**  
NIJMEGEN

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

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

# Nieuwe dienstregeling Breng bussen



Met ingang van zondag 3 januari 2021 rijden de bussen van Breng in de regio Arnhem-Nijmegen volgens een nieuwe dienstregeling. De aanpassing in de dienstregeling is noodzakelijk door een afname van het aantal reizigers vanwege het coronavirus.

Op dit moment rijden de bussen al volgens de schoolvakantie dienstregeling. In overleg met de provincie Gelderland voeren we op 3 januari 2021 nog een aantal aanvullende wijzigingen op de schoolvakantiedienst in, om het aanbod nog beter af te stemmen op de teruggelopen vraag.

## Een overzicht van de wijzigingen in Nijmegen Stad:

### Aldenhof/Weezenhof buslijnen 4 en 331

Op maandag t/m vrijdag tot ca. 20.00 uur en op zaterdag tussen 09.00-18.00 uur rijdt lijn 331 twee keer per uur naar de wijk Weezenhof en twee keer per uur naar de wijk Aldenhof. Op de overige tijden en op zon- en feestdagen de gehele dag rijdt lijn 331 altijd naar de Weezenhof. Lijn 4 rijdt dan twee keer per uur de route Aldenhof-NS Station Dukenburg-Lindholt Oost.

### Lindholt Oost buslijnen 4 en 11

Op maandag t/m vrijdag tot ca. 18.00 uur rijdt lijn 11 door de wijk Lindholt Oost via de route van lijn 4. Vanaf 20.00 uur rijdt lijn 4 van Lindholt Oost naar station Dukenburg en Aldenhof. Op zaterdag rijdt lijn 4 vanaf 18.00 uur van Lindholt Oost naar station Dukenburg en Aldenhof, er rijdt dan tot 18.00 uur geen bus door Lindholt Oost. Op zondag rijdt lijn 4 Lindholt Oost-station Dukenburg-Aldenhof v.v. de gehele dag.

## Opgeheven lijnen:

De volgende lijnen rijden niet meer vanaf 3 januari 2021:

### Lijn 1 Nijmegen-Malden v.v.

Reizigers van/naar Hazenkamp maken gebruik van lijn 14 Brakkenstein, van/naar Hatertse Hei en Grootstal van lijn 6 station Dukenburg en van/naar Malden van lijn 83 Gennep/Venlo.

### Lijn 7 Nijmegen-Afrika museum v.v.

Reizigers van/naar het Afrika Museum maken gebruik van lijn 5 Groesbeek. Deze wijziging is tijdelijk, afhankelijk van de reizigersontwikkeling in relatie tot corona bekijken we of en zo ja wanneer deze lijn weer gaat rijden.

### Lijn 125 Nijmegen P+R Noord-Nijmegen Centrum v.v.

Reizigers van Nijmegen P+R Noord naar het centrum van Nijmegen maken gebruik van lijn 300 naar Nijmegen. Deze wijziging is tijdelijk, afhankelijk van de reizigersontwikkeling in relatie tot corona bekijken we of en zo ja wanneer deze lijn weer gaat rijden.

### Nijmegen Noord, NYMA terrein buslijnen 3 en 14 (niet per 3 januari maar op een nog nader te bepalen datum; tot die tijd blijven de routes ongewijzigd!).

Nijmegen Noord is sterk in ontwikkeling. Vooral het deel Hof van Holland, het beoogde nieuwe centrum van Nijmegen

Noord. Maar ook op het NYMA terrein is de stad volop in beweging. Om deze gebieden goed openbaar vervoer te bieden wijzigt de route van de buslijnen 3 en 14.

### Lijn 3 Oosterhout-Nijmegen Noord-Nijmegen station v.v.

Lijn 3 rijdt na 'de Oversteek' via de Laan van Oost-Indië (NYMA terrein) naar de Weurtseweg en vandaar via de huidige route Joris Ivensplein en Plein 1944 naar het station.

### Lijn 14 Arnhem-Nijmegen Noord-Nijmegen Brakkenstein v.v.

Lijn 14 rijdt vanaf de Griftdijk Noord niet meer over de Waalbrug maar over 'de Oversteek', de Laan van Oost-Indië en de Weurtseweg via de route van lijn 3 Joris Ivensplein en Plein 1944 naar het station en vandaar naar Brakkenstein.

## Overige wijzigingen:

Door de afnemende vraag naar openbaar vervoer in de late avonden rijden er vanaf 3 januari geen bussen meer na 0.00 uur. Deze wijziging is tijdelijk, afhankelijk van de reizigersontwikkeling in relatie tot corona bekijken we wanneer we weer na 0.00 uur gaan rijden.



# “Leren in tijden van Corona”

Om het jonge gezin van mijn oudste zoon een klein beetje te ontlasten, had ik aangeboden de tweeling van zeven een paar dagen bij mij te laten logeren. Natuurlijk ook uit eigenbelang, gezellig samen spelletjes doen, film kijken, voorlezen. En als “kers op de taart” een avondwandeling in de sneeuw, met een heus sneeuwballengevecht, (uit)glijden en rode wangen van de pret. Maandag klokslag elf uur zaten beiden met een tablet voor zich aan tafel, koptelefoon op, en in beeld hun juf, die geduldig zat te wachten tot alle kinderen van haar klas “aanwezig” waren. De koptelefoons beletten mij om alles letterlijk te volgen. Maar de beelden spraken voor zich: een van de leerlingen vierde die dag

zijn zevende verjaardag. Er was een (getekende) taart, en een juf die op de maat van de muziek in haar eentje een polonaise danste. Steeds weer kwam zij in beeld, van rechts of van links, in polonaisehouding, met de handen op de schouders van een onzichtbare voorganger. Of met de handen in de lucht, zwaaiend op de maat van de muziek. Die ik dus ook niet kon horen. De vrolijke gezichten van de tweeling aan mijn eettafel vertelden de rest van het verhaal. Daarna werd het ernst. De juf legde aan de hand van een elektronisch scherm de les van die ochtend uit. Taal en spelling, met als afsluiting een dictee. Na afloop kreeg ik les. Volgens de nieuwe lesmethode is er een

groot aantal categorieën, vertellen de jongens mij. Elke categorie heeft zijn eigen gebaar, uitgebeeld met één of beide handen. Daarbij moet u denken aan:

1. hakwoord (ik schrijf zoals ik het hoor)
2. zingwoord (tongen)
3. luchtwoord (vruchten)
4. plankwoord (boomstronken) waarbij boom categorie 1 is en stronken categorie 4
5. Ee-oor-eur-woord
6. aai-ooi-oei-woord
7. eeu-woord
8. langermaakwoord (fruit-schaal) waarbij fruit en schaal ook weer een eigen nummer hebben
9. voorvoegselwoord (bezoek)
10. klankgroepwoord (rozijn)

Foto ter illustratie, bron: Het Friesch Dagblad







Tot zo ver zijn ze nu, in groep 4 - vroeger de tweede klas. Van hun grote zus weten ze dat er nog meer categorieën volgen. Bedenk - vóór u mij gaat corrigeren - dat de tweeling pas zeven is, en dat het voor mij de eerste kennismaking is met deze methode. Hoe dan ook: ik ben nog steeds verbaasd over hun uitleg. Maar realiseer me nu nog beter hoe belastend het is voor ouders met een drukke baan, thuiswerkend of niet, die daarnaast hun kinde-

ren moeten helpen bij te blijven én nieuwe dingen te leren. Met behulp van een scherm en een koptelefoon. Om maar te zwijgen over ouders die nog denken en dromen in hun "eigen" taal. Hopelijk kan het normale leven weer snel worden opgepakt. Ik bewaar hun dictee. Voor later. Het was trouwens niet foutloos, constateerden ze zelf toen de juf, samen met de klas, het gemaakte werk controleerde.

Ik ben benieuwd naar een volgende les: cijfers en rekenen. Want ook dat gaat anders dan ik het ooit geleerd heb. Sterkte allemaal, jonge ouders, alleenstaande ouder, anderstalige ouders, opa's en oma's. En voor alle juffen, meesters en kinderen hoop ik dat snel alles weer wordt als vanouds.

*Tekst: Carla Boves*

Grappige uiltjes, maar kijk eens goed naar de plaatjes.  
Er zijn 7 verschillen. Ga jij ze zoeken?



# SPECIAAL



Kom eens kijken in  
 Aan de kapstok ho  
 In mijn boekentas ligt  
 Ik speel in de pop  
 Ik kook soep op h  
 Mama, ga maar vlu  
 Mama, kusje!   
 Ik blijf lekker bij de



An is naar de tandarts geweest.  
 Als ze thuis komt, vraagt haar moeder:  
 "Deed het pijn?"  
 An zegt: "Ik geloof het wel." "De  
 tandarts sprong in de lucht toen ik  
 hem in zijn vinger beet."

Het is groen en het drijft in water? andrgrve

Het is groen en het zit op een paard? spruiter

Het is groen en het zit achterop de auto? spruitlaet

Het is groen en het gaat heel vlug? sneiders

**GROENTE MOPPEN**

Het is wit en het rýdt heel hard? vroomkool

Het is paars en het werkt in een restaurant? obergrine

Het is wit en het explodeert? witeplot

Het is groen en het is heel Schattig? broccoliet



# KLEURPLAAT

VOOR JOU

n de klas:  
 angt mijn jas.  
 mijn koek.  
 openhoek.  
 et fornuis.  
 a naar huis!  
 Knuffelknuf!  
 Juf!



## Maart



2021

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
week 9	1	2	3	4	5	6	7
week 10	8	9	10	11	12	13	14
week 11	15	16	17	18	19	20	21
week 12	22	23	24	25	26	27	28 <i>lente</i>
week 13	29	30	31				

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:  
[07classen@gmail.com](mailto:07classen@gmail.com)

## Tennissen bij SV Hatert voor maar 75 euro per seizoen

De tennisclub van omnivereniging SV Hatert gaat al 25 jaar onverstoort zijn gang. Toen, het nu bijna 92 jaar oude SV Hatert, in 1996 het huidige sportpark aan de Vossendijk betrok, lagen daar, naast een prachtig voetbalcomplex, ook drie fraaie gravel tennisbanen klaar. Het aantal aanmeldingen overtrof meteen de stoutste verwachtingen. Aanvankelijk was de club lid van de tennisbond en werd er door enkele leden aan de competitie deelgenomen. De animo daarvoor bleef echter gering, reden waarom SV Hatert het lidmaatschap van de KNLTB opzegde. Sindsdien ligt de taak van de tenniscommissie vooral op het faciliterende vlak, dus ervoor zorgen dat de leden gedurende het seizoen onbekommerd een balletje kunnen slaan met hun tennsvrienden of -vriendinnen. Aldus zijn er geweldige groepen ontstaan die al jaren heel plezierig met elkaar spelen en tussendoor uitrusten

en/of koffiedrinken in of bij het tennishuisje. Enkele vrijwilligers zorgen er het hele seizoen voor dat de accommodatie in goede staat blijft.

De tenniscommissie organiseert af en toe een gezellig toernooi in samenwerking met de collega's van Quick 1888. Vooral het Stamppottoernooi is befaamd geworden. Eerst een middagje tennissen en daarna met z'n allen gezellig eten. De laatste jaren huurt de club in de winter af en toe enkele indoorbanen bij My Health Club aan de Marie Curiestraat voor een toernooitje, zodat de winterstop enigszins wordt onderbroken.

Tennis heeft enige tijd aan populariteit ingeboet, maar het lijkt erop dat er inmiddels weer sprake is van een omslag. Ook SV Hatert-Tennis heeft zijn ledental (110) weer prima op peil. Voor maar 75 euro per seizoen (vanaf 1 april totdat het gaat vriezen) kan men iedere dag terecht, 's avonds

zelfs bij kunstlicht tot 23.00 uur, althans tot 1 november.

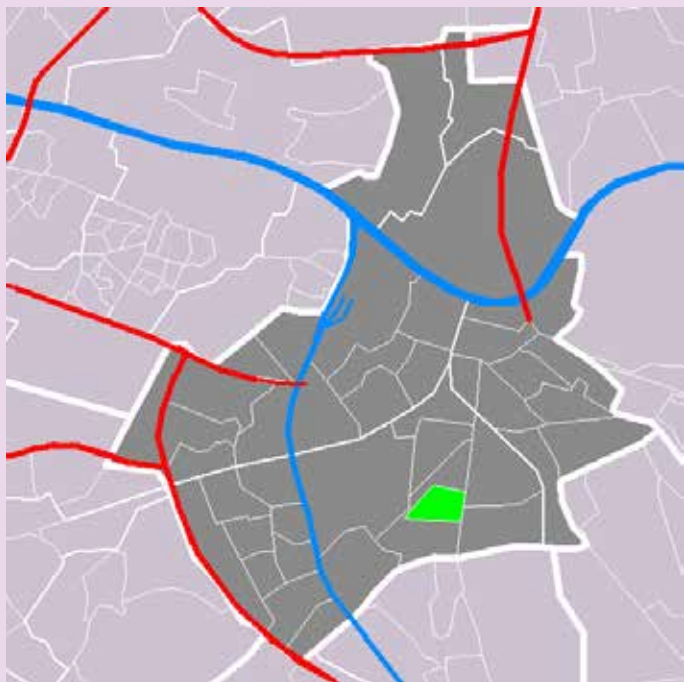
De coronatijd heeft uiteraard ook het tennis parten gespeeld. Er waren in het zojuist beëindigde seizoen strikte protocollen van toepassing. De grootste beperking was wel het feit dat er wekenlang uitsluitend gesingeld mocht worden. Het is te hopen dat dat allemaal gauw tot het verleden gaat behoren en dat we straks weer heerlijk vrijuit kunnen gaan spelen.

Voor wie interesse heeft om lid te worden: aanmelding kan geschieden via de website van SV Hatert ([www.svhatert.nl](http://www.svhatert.nl)). Voor meer informatie over de tennisclub kan men zich wenden tot Thijs Berends (06-19973630, [thijsberends@hotmail.com](mailto:thijsberends@hotmail.com)) of Wil de Poel (024-3554838, [wil.d.poel@gmail.com](mailto:wil.d.poel@gmail.com)).

*Tekst en foto: Willem Akkers*



# Hatertse Hei & Grootstal volgens Wikipedia

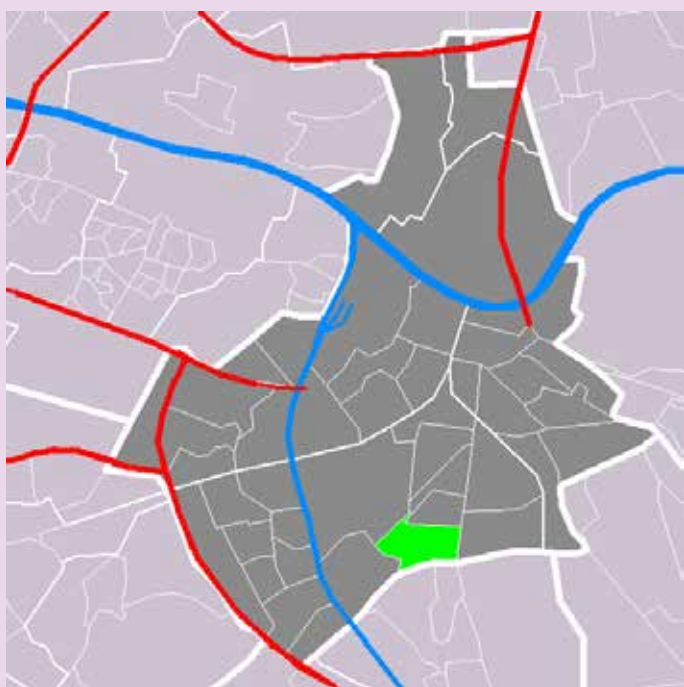


## Hatertse Hei

Hatertse Hei is een wijk in de stad Nijmegen, in de Nederlandse provincie Gelderland. De wijk ligt in het stadsdeel Nijmegen-Zuid. Het aantal inwoners is 4.070 (31 juli 2017). Tot de Tweede Wereldoorlog was er hoofdzakelijk lintbebouwing aan de grote wegen door en rondom de Hatertse Hei. Na de oorlog, tussen 1950 en 1957, werden de tussenliggende ruimtes gevuld met hofjes en etagewoningen. De hofjesbuurt werd ontworpen door de architecten J.G. Deur en C. Pouderoyen in de traditionalistische stijl van de Bossche School. Centraal in de wijk ligt de 12 verdiepingen tellende sterflat, die tussen 1955 en 1958 werd opgetrokken en als eerste hoog woongebouw van Nijmegen geldt.

### Kerngegevens:

Gemeente	Nijmegen
Stadsdeel	Nijmegen-Zuid
Coördinaten	51°49'2,615"NB, 5°50'56,155"OL
Oppervlakte	57 ha.
Inwoners (2017)	4.070



## Grootstal

Grootstal is een wijk in Nijmegen in de Nederlandse provincie Gelderland. De wijk ligt in het stadsdeel Nijmegen-Zuid, ten zuiden van Hatertse Hei en ten westen van Brakkenstein. Het aantal inwoners is 5.490 (peildatum 31 juli 2017). De wijk is genoemd naar een boerderij met de naam Groote Stal die gelegen was bij Malden.

Het grootste deel van de wijk is gebouwd tussen 1955 en 1965. De Rotterdamse architect E.F. Groosman ontwierp de wijk en liet zo'n 700 woningen met platte daken bouwen. Grootstal is een voorbeeld van de stedenbouw uit die tijd; het heeft een ruime opzet met rechte wegen en brede stoepen. In het noordwesten van de wijk werd in de tweede helft van de jaren 90 het voormalige sportpark Grootstal bebouwd met ongeveer 650 woningen.

In 1962 werd in Grootstal de Verrijzeniskerk gebouwd naar een ontwerp van P. Dijkema. Deze kerk moest al in 1992 plaats maken voor bejaardenflat De Ring. Vlak voor de afbraak is de kerk volledig afgebrand. De in 1964 door het architectenbureau C. Nap & G.J.P. van Ede voor de hervormde gemeente in de wijk gebouwde Pauluskerk werd in 1995 als vervangend kerkgebouw door de r.-k parochie overgenomen.

In Grootstal bevinden zich diverse winkels en wijkcentrum De Schakel.

### Kerngegevens:

Gemeente	Nijmegen
Stadsdeel	Nijmegen-Zuid
Coördinaten	51°48'43,405"NB, 5°50'34,836"OL
Oppervlakte	107 ha.
Inwoners (2017)	5.490

Bron: <https://nl.wikipedia.org/wiki>




**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

Ingrid van Hees

Honden Opvoedkundige



www.hpkm.nl

info@hpkm.nl

06-51820459

Hondenmassage  
 Evenementen/Workshops  
 Aroma Therapie  
 Privé training  
 Balans en coördinatie

## Wie zijn wij?

In de vorige uitgave stond onderstaande foto op de voorpagina. Graag willen wij weten wie dit zijn. Herkent u zichzelf of weet u wie dit zijn, meldt dit dan aan de redactie: redactie@deheistal.nl



## WIJKRAAD HATERTSE HEI



Wij wensen iedereen heel veel goeds voor het jaar 2021. En natuurlijk vooral een goede gezondheid.

Er wordt in onze wijk aan de Krekelstraat nu gewerkt aan plannen voor 6 tot 12 woningen naast het Gofferthuis. De hoogte van de woningen wordt gelijk aan die van het Gofferthuis, maar een meter hoger dan de woningen in de Krekelstraat.

Het is een CPO project (Collectief Particulier Opdrachtgeverschap), dus er is geen inmenging van woningbouwverenigingen of projectontwikkelaars.

Het is de bedoeling dat B&W in december een besluit nemen. In maart 2021 hoopt men een selectie van de plannen voor de CPO te kunnen maken. Juli 2021 is de beoogde datum voor de verkoop. Daarna volgen allerlei procedures om eind 2022 een nieuw bestemmingsplan op te stellen. Tenslotte zou in november 2023 de overdracht bij de notaris kunnen plaatshebben en daarna kan er gebouwd gaan worden.

Rond het terrein blijft een flinke groenstrook over. Bestaande bomen blijven of worden op het terrein verplaatst. Het beheer ervan is voor de bewoners of de eigenaren van de kavel.

De toekomst van de Mix is nog onzeker, er wordt gedacht aan atelierruimte.

Vanwege de voortgaande coronapandemie zijn er nog geen fysieke wijkraadactiviteiten gepland. Wij blijven bereikbaar op ons e-mailadres: [info@hatertsehei.nl](mailto:info@hatertsehei.nl)

Andrea van der Leek  
secretaris wijkraad Hatertse Hei

## Column

### Uitvaart in de dierentuin

#### Een persoonlijk afscheid in de dierentuin

Het is vrijdagmiddag, mijn telefoon gaat. De beller meldt dat zijn moeder binnenkort komt te overlijden. Ruim een jaar geleden verzorgden wij de uitvaart van zijn vader, de echtgenoot van de vrouw die nu komt te overlijden. Ik herinner me het fijne contact en de uitvaart in de kerk nog goed. Tijdens het telefoongesprek vertelt de zoon mij dat hij terugkijkt op een mooie uitvaart van zijn vader en een prettig contact met ons had. Zowel tijdens de voorbereiding als op de dag zelf. Om deze reden belt hij mij nu om hen weer bij te staan bij het regelen van de uitvaart van hun moeder. "Het moet een persoonlijk afscheid worden, en niet in een kerk of aula van een crematorium".



#### Toepasselijker dan deze locatie gaat het nooit worden

De volgende ochtend neem ik contact op met verschillende (horeca-) locaties in de omgeving, met de vraag, of het bij hen is toegestaan om een uitvaartbijeenkomst te houden met de overledene erbij. Veel locaties zijn hier inmiddels op ingericht, maar we horen nog vaak dat men het een vreemde combinatie vindt. Bezoekers die gezellig aan het lunchen zijn, en naast hen een ruimte waar een uitvaart plaatsvindt. Nadat ik een actuele lijst heb gemaakt van passende locaties en de beschikbaarheid heb gecontroleerd, bespreek ik per locatie wat de voor- en nadelen zijn. Bij het zien van de lijst gaan de ogen van de zoon direct naar het conferentiecentrum van de dierentuin. Wat ik niet wist was dat zijn moeder jarenlang dierentuingsids en coördinator van de gidsen is geweest, in die dierentuin. "Toepasselijker dan deze locatie gaat het niet worden".

#### Langs de pinguïns op weg naar de uitvaart

Mevrouw had vroeger, toen zij nog gids was in de dierentuin, een telefoon van de dierentuin in huis waarop alle verzoeken binnenkwamen. Dit wetende maakte het extra bijzonder, nu is daarvoor een hele afdeling ingericht. Op de dag zelf hebben wij intensief samengewerkt met de medewerkers van de dierentuin. Op het parkeerterrein en op diverse punten in de dierentuin stonden dierentuinmedewerkers en medewerkers van ons als uitvaartassistenten opgesteld. Zij zorgden ervoor dat de bezoekers werden ontvangen en geïnformeerd werden over de route naar de uitvaartlocatie. Een erg bijzondere aanblik om de genodigden voor het afscheid langs de pinguïns en andere dieren, naar het conferentiecentrum te zien lopen. Van veel belangstellenden ontvingen we reacties die allemaal neerkwamen op hoe bijzonder zij het vonden, een persoonlijk afscheid in de dierentuin mee te kunnen maken. De zonen vertelden ons dat zij vele mooie reacties hebben mogen ontvangen over het afscheid van hun moeder, en dát op de plek waar zij zo lang, met zoveel inzet aanwezig is geweest.

#### Iedere uitvaart is uniek

Horecalocaties zouden in overweging kunnen nemen of zij de ruimte beschikbaar willen stellen om een uitvaart te laten plaatsvinden. Een aantal vragen waar zij wellicht over nadenken is; waar sta je voor, waar wil je in voorzien, wil je je medewerkers en andere bezoekers confronteren met een kist, al dan niet geopend? Passen het leven en de dood gelijktijdig op één locatie. Voor de één is het juist fijn om afscheid te nemen op de locatie waar ook eerder een verjaardag of een huwelijksfeest was, de ander kiest liever voor een hele andere locatie.

Meer columns kunt u lezen op: [www.jurgentheunissenuitvaartzorg.nl](http://www.jurgentheunissenuitvaartzorg.nl)

Bezoek de website voor o.a. reacties van nabestaanden en een videoportret.

Ook als u niet of elders verzekerd bent.  
Regio Nijmegen 024 - 22 101 22



# Woordzoeker coronavirus

R	S	E	J	P	A	K	D	N	O	M	E	S	J	U	J	V	E
G	N	I	M	R	E	H	C	S	E	B	T	W	X	T	P	M	I
N	A	N	Y	N	V	S	M	M	Y	G	K	J	L	H	S	S	T
E	G	N	B	W	C	Q	S	I	X	V	R	N	J	O	E	W	A
D	N	B	G	I	I	P	X	K	T	J	A	G	J	S	N	U	N
J	E	F	S	S	U	H	T	H	S	V	M	R	X	G	E	E	I
I	R	J	N	D	T	X	Y	X	Y	W	R	D	Q	T	L	I	C
R	E	N	E	R	E	T	S	M	A	H	E	N	U	Y	L	N	C
T	T	T	H	W	R	I	H	Z	T	O	P	E	A	Q	E	P	A
S	C	E	N	C	U	A	O	X	T	L	U	R	R	Q	B	E	V
E	E	N	E	P	Z	N	E	Z	D	F	S	E	A	I	O	N	G
B	F	I	S	R	I	W	S	B	F	O	L	D	N	U	E	O	W
X	N	B	S	M	E	F	T	P	J	U	D	U	T	Q	D	E	R
K	I	A	A	G	K	J	E	H	N	U	L	O	A	I	I	I	H
Z	S	K	W	L	S	W	N	Y	I	J	O	G	I	I	V	Q	N
X	E	A	B	E	S	M	E	T	T	I	N	G	N	J	A	K	B
Y	D	Z	I	E	K	E	N	H	U	I	S	S	E	Y	S	T	V
H	B	M	B	F	B	I	T	H	U	I	S	W	E	R	K	E	N

- ANGST
- BESCHERMING
- BESMETTING
- BESTRIJDEN
- DESINFECTEREN
- HAMSTEREN
- HOESTEN
- KABINET
- MONDKAPJES
- NEPNIEUWS
- OUDEREN
- QUARANTAINE
- SUPERMARKT
- THUISWERKEN
- VACCINATIE
- VIDEOBELLEN
- WASSEN
- ZIEK
- ZIEKENHUIS





## Coronahelpers in jouw wijk!



De coronacrisis raakt ons allemaal. Oud én jong. We kunnen niet meer naar het werk, niet in teamverband sporten en beperkt bij onze geliefde ouderen op bezoek. En zit je in quarantaine? Dan kun je zelfs je dagelijkse boodschappen niet doen. Hierdoor zijn er meer Nijmegenaren dan ooit die wel een helpende hand kunnen gebruiken. Met boodschappen doen, de hond uitlaten of de kinderen opvangen

na schooltijd. Al deze hulpvragen vind je nu terug op één plek, namelijk: [www.coronahelpersgelderland.nl/nijmegen](http://www.coronahelpersgelderland.nl/nijmegen)

En nog handiger: op het platform zie je meteen waar in Nijmegen iemand hulp vraagt. Je kunt zelfs filteren op jouw wijk! Zo kun je snel een buurgenoet uit de brand helpen.

Heb je zelf hulp nodig? Dan maak je eenvoudig een hulp-

vraag aan. Je geeft aan wat, waar, wanneer en hoe vaak je hulp nodig hebt. En voegt eventueel een leuke foto toe om de aandacht te trekken. Zo weten jouw buurtgenoten direct wat je zoekt.

Wil je nieuwtjes over het platform lezen via Facebook? Dat kan! Ga naar <https://www.facebook.com/coronahelpersgelderland.nl>



# 'Gelukkige poten'

U, als lezer, denkt nu waarschijnlijk, wat een vreemde titel. Het is de letterlijke vertaling van happy paws. Happy Paws is de naam van het bedrijf van Ingrid van Hees, honden opvoedkundige. Dat het niet alleen is gebleven bij het opvoeden en trainen van honden blijkt uit het gesprek dat ik met haar heb gehad. Vooral de hondenmassage wil zij graag meer onder de aandacht brengen, omdat dit soms verbluffende resultaten oplevert. Hondenmassage is nog vrij onbekend in Nederland, maar wel in opkomst.

Als kind al gek van dieren koos Ingrid toch pas als dertiger voor de opleiding dierenartsassistentente. Niet verwonderlijk dat zij uiteindelijk toch een vak koos, waarin dieren de hoofdrol speelden. Ingrid werkte jaren met veel plezier als dierenartsassistentente, daarom was de klap zo groot

toen zij werkloos werd. Wat nu? In ieder geval wilde zij weer een baan waarbij zij kon werken met en voor dieren. Zij ging zich verdiepen in de opleiding voor hondenmasseur en de keuze was al snel gemaakt. Na de basisopleiding deed zij de vervolgopleiding. Het bleek een schot in de



*Tekst: Dorite Claassen*

*Foto's: privébezit Ingrid van Hees*

roos. Honden die zij voor de opleiding behandelde gingen goed vooruit en ook bij haar eigen pup zag ze na een paar behandelingen vooruitgang. Die positieve ervaringen zorgden ervoor dat Ingrid zich steeds verder ontwikkelde in het gedrag van honden. Inmiddels is zij ook al jaren hoofdtrainster op een hondenschool waar zij veel geleerd heeft over het trainen van honden maar vooral van mensen. Zo verdiept zij zich steeds meer in het gedrag van honden en verbreedt haar kennis over het gedrag van honden. Lichaam en gedrag van de hond staan dicht bij elkaar dan gedacht en zorgen voor verbinding. Daarin de balans vinden is een enorme uitdaging. Dit kan Ingrid bijvoorbeeld bereiken door een combinatie van massage, zorgen voor de juiste beweging en training. Het gedrag en de rol van het baasje speelt hierbij een belangrijke rol. Een juiste balans, lichamelijk en geestelijk geeft rust en ontspanning bij zowel baas als hond.

Massage werkt ondersteunend, denk hierbij aan groeipijn bij puppy's, artrose bij oudere honden en het laat de prikkels minder hard binnen komen bij drukke honden of honden vanuit het buitenland, waardoor zij meer ontspannen. Als Ingrid gevraagd wordt een hond te behandelen, zal zij eerst kijken naar de ba-





lans van de hond. Lichamelijke balans; hoe loopt en staat hij/zij? Is er temperatuurverschil, hoe is de spierspanning, voelt de huid losjes? Is hij/zij druk in het hoofd? Wat vertelt de hond, hoe reageert hij/zij op dit onderzoek? Door de signalen die een hond geeft krijgt Ingrid zicht op de aandachtsgebieden. Zij kan dan met de behandeling beginnen en door het aantal sessies bouwt zij langzaam een vertrouwensband met de hond op. In het verloop van een paar sessies laat de hond steeds meer zien en toe. Samenwerking is heel belangrijk. Het baasje wordt geleerd hoe met de hond om te gaan en te masseren en rust te creëren. Er zijn veel therapievormen mogelijk om te bereiken dat hond en baasje de juiste balans vinden. Vaak bestaat een behandeling uit een combinatie van massage en training. Daarnaast kunnen er gericht spierkrachtoefeningen gegeven worden. In enkele gevallen is het nodig om door te verwijzen naar een specialist. Een specialist voor bijvoorbeeld erge gedragsproblemen, ernstige

lichamelijke klachten maar ook naar een voedingsdeskundige. Verkeerde voeding kan erg veel klachten veroorzaken.

Bij privétrainingen wordt vaak massage ingezet; een overprikkelde hond zal niets leren.

De meeste massages en privétrainingen vinden plaats bij de mensen thuis. Echter ook bij Ingrid in de tuin kunnen balans- en coördinatie trainingen gegeven worden om gericht spierkracht op te bouwen. Zij heeft verschillende attributen hiervoor. Het bos is eveneens een prima plek om spelenderwijs te trainen en tevens een middel om veel aandacht van een hond te krijgen tijdens een wandeling.

Ingrid denkt dat er veel honden zijn met klachten, maar deze worden vaak niet gezien door het baasje. Een hond met pijn bijvoorbeeld, laat dat pas zien als het echt niet meer houdbaar is. Met het regelmatig zoeken naar aandachtspunten kun je veel ernstigere klachten voor blijven. Als je weet hoe hierop te reageren

zullen veel honden 'gelukkige poten' hebben en houden.

Na de coronaperiode hoopt Ingrid weer te starten met de workshops hondenmassage en balans- en coördinatieles in kleine groepjes. Momenteel kan dit alleen in de vorm van 1 op 1, ofwel privéles of privéworkshops.

Als Ingrid haar doel bereikt heeft en het baasje, de hond en Ingrid tevreden zijn, gaan baasje en hond verder. Zo zijn ze alle drie "happy" en in balans. Als er na verloop van tijd weer iets verandert kan er weer opnieuw hulp ingeroepen worden. Elke leeftijd van een hond brengt bepaalde charmes met zich mee die soms om extra ondersteuning vragen.

Heeft u een hond, die misschien wat hulp kan gebruiken op een van bovengenoemde vlakken, kijk dan op [www.hpkm.nl](http://www.hpkm.nl) of Ingrid iets voor u kan betekenen. Telefonisch contact opnemen kan ook. Zie hiervoor het telefoonnummer in de advertentie elders in dit blad.

# Weet ook wanneer wij in 2021 langskomen

## Check de afvalkalender in onze app!



1  
ga naar  
[www.dar.nl/afvalwijzer](http://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](http://www.dar.nl) | [info@dar.nl](mailto: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](http://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

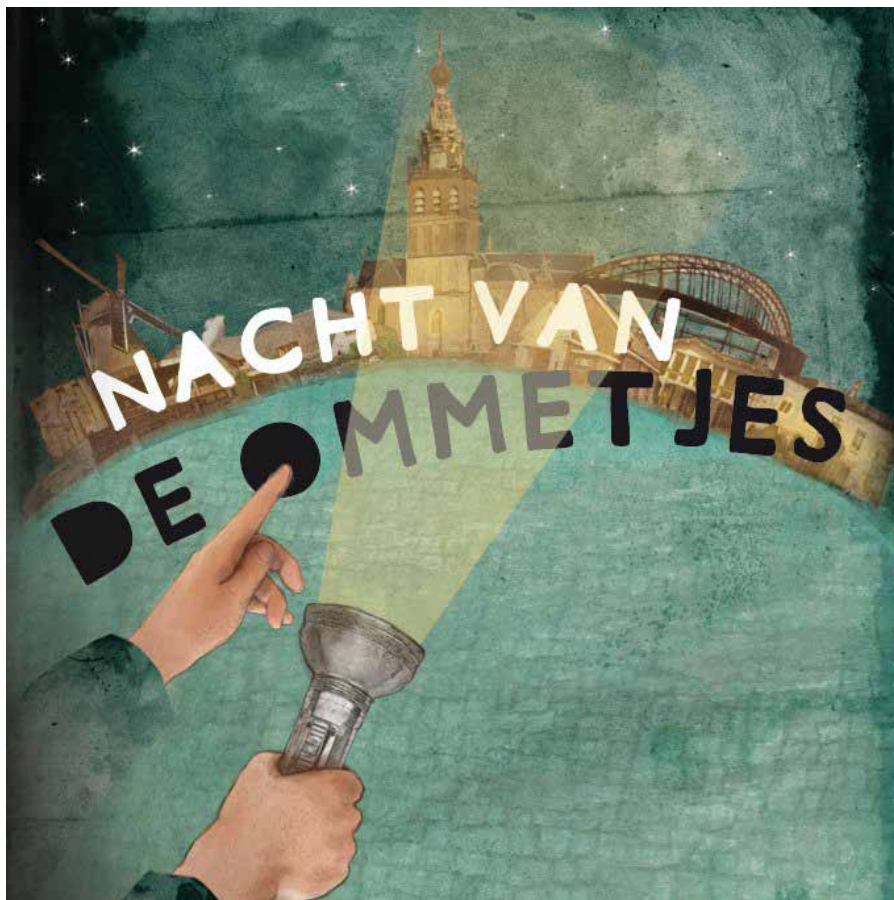
24 uur per dag bereikbaar, ook in het weekend

# De Nacht van de Ommetjes keert terug met project Mo(nu)mentjes!

De nacht van de Ommetjes bestond afgelopen jaar 10 jaar, maar door de coronabesmettingen kon dit niet gevierd worden. In 2021 wordt alsnog bij dit jubileum stilgestaan. De precieze datum volgt nog.

Voor die gelegenheid wordt het project “Mo(nu)mentjes” geïntroduceerd: een online podium voor oude en nieuwe verhalen voor en door de Nijmeegse wijkbewoners. Het doel van het project “Mo(nu)mentjes” is om, in lijn met het oorspronkelijke evenement van Nacht van de Ommetjes, sociale connecties in de eigen wijken te stimuleren.

Een “Mo(nu)mentjes” is “lokaal erfgoed” dat wijkbewoners bijzonder of waardevol vinden, zoals foto’s of video’s van leuke verhalen of herinneringen uit de wijk.



Upload je eigen Mo(nu)mentje op [www.denachtvandeommetjes.nl](http://www.denachtvandeommetjes.nl)

## “Optimisme is een morele plicht”

Een uitspraak die wordt toegeschreven aan Immanuel Kant, een Duitse filosoof, die leefde van 1724 tot 1804.

Woorden die onze Burgemeester Bruls uitsprak op Radio 1 tijdens een gesprek met Sven Kokkelman in het programma 1 op 1.

Burgemeester Bruls voegde er aan toe: “anders wordt het alleen maar ellende en daar doe ik niet aan mee”.

Optimistisch blijven valt niet altijd mee, zeker niet in tijden als deze. Wij van De Heistal hopen dat het gezegde “Na regen komt zonneshijn” nog steeds van toepassing is.

# Struinbulletin

uw gids door de natuur

<http://bit.ly/struinbulletin>

Tekst en foto's: Frans Sijben

## Tuin anders

Dit jaar wéér dezelfde tuin? Doe eens wat anders. Doe eens minder steen en meer inheemse (wilde) planten. Heb je dat al? Doe dit jaar nog ietsje meer daarvan. Of plant inheems fruit aan, waarvan insecten en vogels houden. Kijk voor ideeën op [www.nlbloeit.nl](http://www.nlbloeit.nl)

## Gemeente Nijmegen: pak door!

Na Green Capital (2018) komt de gemeente Nijmegen elk jaar met enkele vergroeningprojecten.

Volgens mij nog te veel losstaande acties. Het Tiny-Forest-project in Oudwest, een ingezaaid kruidenveld in de Goffert. Ik ben overtuigd dat de gemeente Nijmegen het echt meent met de biodiversiteit / klimaatproblematiek. Dus die losse projecten zijn niet voor de Bühne, voor de mooie sier, zoals soms de kritiek klinkt. Daarom zeg ik: beleid met structuur, een structurele aanpak. Laat zien dat je Green Capital bent.

Structurele aanpak is al te zien in het verminderd maaibeeld, mits dit ook uitgevoerd wordt. Maar echt structureel beleid kan bijvoorbeeld zijn: het aanplanten van nieuwe bomen waardoor elke straat in Nijmegen verandert in een groene laan. Of: verander alle grasvelden van de gemeente in bloemrijke weilanden. Structureel is aanpak gemeente-breed. Dat mist Green Capital nog:

structureel werken aan biodiversiteit. Met de gemeente die daarbij de leidersrol neemt, net als in de Coronacrisis om de inwoners mee te nemen en tot navolging te motiveren en stimuleren.

## Een rijker Zelf

Steeds méér onderzoeken tonen aan dat groen/natuur goede invloed heeft op mensen. Zo is al langer bekend dat groen positief werkt op onze gezondheid: zowel lichamelijk als geestelijk. We worden gezonder van lijf door buiten te zijn en te bewegen. Maar groen heeft vooral invloed op onze geestelijke rust. Wandel langer dan een half uur door het groen en je voelt al dat je rustiger wordt. Dagelijkse beslommeringen zakken weg uit je directe bewustzijn. Een warm aanvoelende rustervaring komt daarvoor in de plaats. Een rusttoestand. Maak daarom jezelf rijker door eens vaker een wandeling te maken. Uiteraard: bij voorkeur in het groen, want de drukte van de stad geeft dat effect niet of nauwelijks. Wandelroutes in en om Nijmegen vind je op <http://bit.ly/struinbulletin> Gemakkelijk te downloaden.

## Reageren

Wil je iets vragen of een boodschap doorgeven? Dat kan op [struinbulletin@outlook.com](mailto:struinbulletin@outlook.com)

# Weer opnieuw

We zitten al een maand in 2021 en zijn wéér opnieuw begonnen. Gaan we in 2021 opnieuw hetzelfde doen? Of doen we eens iets anders? Iets anders met de tuin. Of met het groen in de wijk. Gaan we vaker eens op pad in het groen?



*In plaats van roze rozen*



*Inheems mooi*



*Onkruid of wilde pracht*



*Bij- en hommelparadijs zomerasters*

## Méér fruit- en notenbomen in Grootstal

Reactie op artikel 'Groen Bewust'

In mijn artikel 'Groen Bewust' (dec. 2020) stel ik de vraag 'Wat kan of moet er, volgens jou, méér of anders aan groen in je wijk/buurt/straat?' Hierop heeft een inwoner van Grootstal gereageerd. Lees hiernaast wat haar 'groen' idee is.

'Groen Bewust' gemist? Heb je het artikel 'Groen Bewust' nog niet gelezen. Dat kan altijd nog.

Klik daarvoor op: [www.deheistal.nl](http://www.deheistal.nl) en kijk op bladzijde 40 in het decembernummer 2020

# Ervaar het groen van Grootstal en Hatertse Hei



Elke straat in de wijk een laan



Groen in de wijk



Bloemrijk herfstmoment groene Schakel



Boomrijke straten in Grootstal

Vind je Grootstal en Hatertse Hei de groen? Zijn er genoeg groene stroken, parken of bomen? Als je dat niet zeker weet, kun je dat gaan onderzoeken met een toekomstige wandelroute. Daarmee verken je beide wijken en kun je beoordelen of er (genoeg) groen is of niet. Deze wandelroute is nog in de maak maar komt in een toekomstige uitgave van de Hei-stal.

Wil je al eerder op pad door het Nijmeegse groen? Kijk dan eens op [www.bit.ly/nijmrouten](http://www.bit.ly/nijmrouten) waar je wandelroutes kunt downloaden.

Misschien wil je buurgroen verkennen? Dat kan met de route 'Ervaar de groene grenzen van Lindenholt'. Je vindt de wandeling op [www.lindenholtleeft.nl](http://www.lindenholtleeft.nl) Kijk bij Berichten.

Maar ook Oudwest heeft een groene belevingsroute. Deze vind je op [www.dewester.info](http://www.dewester.info) Kijk bij Nijmegen Oudwest. Ook biedt de 14 kilometer lange wandeling door Dukenburg een groenbeleving: de Dukenburgroute. Deze vind je op [www.dedukenburger.nl](http://www.dedukenburger.nl) Zoek of vraag even naar de juiste pagina via contact.

**Reactie van A.G. - St.Jacobslaan**  
Ik zou graag zien dat er in het openbaar groen veel meer fruit- en (wal)notenbomen zouden worden aangeplant! Vooral op de plekken waar geen auto's onder de bomen geparkeerd worden,

dus op de grasveldjes en groenstroken.

Fruit en noten zijn heel gezond en soms best wel duur, vooral walnoten. Als mensen ze gratis kunnen rapen is dat een stimulans om het meer te eten!

## Column

### Even stilstaan

*Ondanks en dankzij Corona*

Verplicht thuisblijven heeft me weer aan het lezen gebracht. Zo kwam ik een prachtig boek tegen: "Life changing Foods", heet het. Dat wekte mijn nieuwsgierigheid. Dat je door middel van voeding je leven positief kunt veranderen...

Ik kwam een prachtig stukje tegen dat ik u niet wil onthouden in deze tijd van onzekerheid.

De emotionele ondersteuning van de aardappel. Aardappelen geven ons een stevige basis als we ons suf, duizelig, niet zo helder, bezorgd of hulpeloos voelen. Als je door je ego opgeslokt wordt, kunnen aardappelen gebruik maken van het nederige vertrouwen dat ook in je zit en die giftige emoties onder de duim houden, die je er van weerhouden om succesvol te zijn op die levensgebieden die er echt toe doen. Ze helpen ons om je tevreden en voldaan te voelen over je ervaringen en begeleiden ons bij het nemen van beslissingen die niet gebaseerd zijn op ego maar op aarding en stabiliteit. Dit aldus het boek, maar het voelt voor mij als waar.

Ik ga er zeker aan denken bij het maken van een stampotje; dat de aardappelen meer zijn dan een middel om de honger te stillen, maar dat ze ook emotioneel ondersteunend zijn! Dat hebben we nodig in deze verwarrende tijd. De volgende keer iets over bleekselderij, een groente die ook meer prachtige eigenschappen heeft!

Marianne

# 9 en 11 Februari Online Open Dagen mbo met 'live' voorlichting

Dinsdag 9 en donderdag 11 februari opent ROC Nijmegen van 18:30 tot 21:30 uur voor de tweede keer online haar deuren voor iedereen die op zoek is naar een passende mbo-opleiding, zich wil laten om- of bijscholen of nog een mavo/havo/vwo-certificaat wil halen. Tijdens deze Online Open Dagen delen docenten en studenten hun eigen ervaringen, zijn de locaties in beeld, kunnen via live chat vragen worden gesteld én is er deze keer ook live voorlichting.

De Online Open Dagen van ROC Nijmegen zijn een variant op de fysieke Open Dagen op locatie, zoals die voor Corona bestonden. Het volledige programma staat op de website.

## Aanmelden voor Online Open Dagen

Aanmelden voor de Online Open Dagen kan via [www.roc-nijmegen.nl/opendag](http://www.roc-nijmegen.nl/opendag). Bezoekers kunnen dan direct aangeven aan welke van de vijftientig voorlichtingsrondes ze deel willen nemen (2 per avond). Voor elke opleidingsrichting is

een voorlichtingsronde en er is algemene voorlichting over "Wat is mbo?".

## Programma 'Gasten op de bank'

Tussen de voorlichtingsrondes door, is er een livestream. Docent Dirk Megens ontvangt in de studio allerlei gasten 'op de bank' (zie ook het programma op de site). Dit zijn docenten en studenten van verschillende opleidingsrichtingen. Zij vertellen over hun eigen ervaringen bij ROC Nijmegen. Zo krijgen bezoekers van de Online Open

Dagen nog meer gevoel bij de school, de medewerkers en de toekomstige medestudenten.

## Hulp bij studiekeuze

Naast live voorlichting en de livestream, is er een platform. Hierop staat informatie over alle richtingen en opleidingen, kunnen via chat live vragen gesteld worden, zijn er locatievideo's en presentaties te bekijken. Voor degene die extra hulp wil bij het kiezen van een studie, is er ook een pagina: Hulp bij studiekeuze.







# Nieuwe stichting M7collectief ontvangt subsidie van Oranje Fonds en Haëlla Stichting voor ondersteuning statushouders

Advies en begeleiding opleiding en werk op verzoek statushouder

Eind 2020 is de onafhankelijke Stichting M7collectief formeel opgericht. De ANBI status is in aanvraag. De stichting richt zich op het adviseren en begeleiden van statushouders -vluchtelingen met een verblijfsvergunning naar opleiding en werk op maat. De stichting is opgericht omdat de 7 initiatiefnemers door hun ervaring in het ondersteunen van vluchtelingen zagen, dat ook na het behalen van het inburgeringsdiploma het niet eenvoudig is om passend werk of de juiste opleiding te vinden zonder gerichte hulp. Het devies van de stichting is "zelf doen", dat wil zeggen dat het M7collectief vooral advies en richting geeft en indien gewenst, persoonlijke begeleiding biedt. Het M7collectief bestaat uit vrijwilligers die op het gebied van begeleiding van vluchtelingen hun sporen hebben verdiend en die beschikken over een relevant netwerk. Het M7collectief heeft in korte tijd al veel statushouders ondersteuning kunnen bieden.

## Hoe werkt het

Het M7collectief komt in actie op verzoek van de statushouder zelf. Het M7collectief heeft een spreekuur ingericht. Op het spreekuur vindt het eerste contact plaats en wordt in het intakegesprek besproken wat de wensen van de statushou-

der zijn en vastgesteld of een gericht advies volstaat of dat intensieve persoonlijke ondersteuning noodzakelijk is. In dat laatste geval wordt de statushouder begeleid door een vaste vrijwilliger van het M7collectief.

Om tot een succesvol traject te komen is het uitgangspunt dat niet alleen het M7collectief maar vooral ook de statushouder zelf actie onderneemt. De vrijwilligers van het M7collectief maken gebruik van de expertise binnen het M7collectief en ook daarbuiten.

## Oranje Fonds

Het Oranje Fonds bouwt aan een sociale samenleving waar mensen er voor elkaar zijn en iedereen mee kan doen. Daarom mobiliseert, versterkt en ondersteunt het zoveel mogelijk men-

sen en organisaties die zorgen dat niemand er alleen voor staat. De steun bestaat uit inspiratie, advies, kennis en geld. Het fonds kan dit doen dankzij o.a. De Postcode Loterij, de Nederlandse Loterij, Vrienden en bedrijven. Koning Willem-Alexander en Koningin Maxima zijn het beschermbaar van het Oranjefonds. Het Oranje Fonds heeft voor het komende jaar 6000 € beschikbaar gesteld voor de activiteiten van de stichting M7collectief.

## Haëlla Stichting

De Haëlla Stichting helpt om idealen van bevlogen mensen te verwezenlijken. Mensen die iets willen doen voor anderen, of voor het milieu. Ze luisteren en denken mee, kunnen helpen met de financiering. Zij ondersteunen vrijwilligersprojecten op het gebied van Geloof en Samenleving, Vrede en mensenrechten, Samenleven in Nederland, Milieu en Duurzaamheid.

De Haëlla Stichting heeft 1500 euro beschikbaar gesteld voor de activiteiten van de stichting M7collectief.

M7collectief helpt je bij het vinden van een passende opleiding of duurzaam werk. Je kunt ook hulp krijgen in de beginperiode.

*Stichting M7collectief*

*Contactgegevens:*

*info@m7collectief.nl*

*06 42852075*

*www.m7collectief.nl*

## 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: hengkols@planet.nl  
**ds. Paul Oosterhoff,** tel: 06-22994450  
e-mail: oosterhoff@kerkinactie-nijmegen.nl  
**ds. Rainer Wahl** (interim predikant)  
tel: 06-27222693  
e-mail: rama.wahl@gmail.com  
werkdagen: woensdag en donderdag  
**Kerkelijk werker Marije Klijnsma,** tel: 06-19047440, e-mail: m.klijnsma@pkn.nl,  
werkdagen: maandag en woensdag  
**Diensten:**  
Na de diensten is er gelegenheid tot koffie-drinken. 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 kindernevendiensten t/m 12 jaar  
Website : www.pgjozua.nl

## Binnenkort verschijnt het prachtige boek 'Mijn favoriete gebouw in Nijmegen'

In het boek staan verhalen van 'mensen die iets met Nijmegen hebben' over wat hun 'favoriete gebouw' is. Maar liefst 145 gebouwen passeren de revue. Een absolute aanrader!

Een boek dat je nog meer verliefd maakt op onze mooie stad Nijmegen!

Het boek is te verkrijgen voor de vriendenprijs van € 20,-. Het boek is met hard cover, in full colour en telt 330 p. ISBN/EAN: 9789083130002



Het boek kan worden besteld via: [n.nelissen@xs4all.nl](mailto:n.nelissen@xs4all.nl) (teamleider project)

## Nieuws uit (en rondom) wijkcentrum De Schakel

Ons wijkcentrum kan helaas nog steeds niet op volle toeren draaien. Hoe graag de beheerders dat ook zouden willen! Wat kan er nog wel:

### Deel-de-dag:

Is nog steeds zeven dagen in de week open. Hier wordt een aantal wijkbewoners met lichte dementie onder professionele begeleiding dagbesteding aangeboden. Met als doel een gezellige en zinvolle dag met elkaar door te brengen.

### Stip Zuid:

De Stip is bereikbaar, op afspraak. Hiervoor kunt u op werkdagen bellen met 088-0011300. U kunt ook mailen naar [info@stipnijmegen.nl](mailto:info@stipnijmegen.nl).

### Wandelclub:

Elke donderdagmiddag vertrekt vanaf het plein voor De Schakel om 14.00 uur een wandelclub onder deskundige begeleiding. U kunt vrijblijvend aansluiten.

### Film in De Schakel:

Helaas moeten we ook hiervoor (hopelijk nog maar even) geduld hebben.

Maar er is goed nieuws te melden: Vanaf de nieuwe start kunnen we films bekijken op een nieuw, breed scherm! Mede mogelijk gemaakt door Filmman Hans Smeeman.



### Van Tuin Tot Bord:

Alle nieuws hierover kunt u elders in dit blad lezen in het artikel "Meeneemmaaltijden".

### Oproep:

Wij zijn op zoek naar een "boekentafeltje". Bedoeld voor een meeneem-kinderboeken-hoekje.

U moet dan denken aan een hip, leuk kastje of tafeltje, maximaal 90 cm. hoog en 30 cm. diep.

Dit in verband met de beoogde (kleine) plek. U kunt een foto mailen naar [deschakel@nijmegen.nl](mailto:deschakel@nijmegen.nl) of bellen met 024-3566520.

**Meer is er helaas niet te melden vanuit ons wijkcentrum De Schakel. Wij hopen u snel weer een volle agenda te kunnen bieden.**



## Een 'Winters' recept Hutspot met Romaine voor 4 personen

### Ingrediënten:

- 1 kg stamppotaardappelen
- 500 g verse gesneden hutspotgroenten
- 1 Veluwse fijne rookworst
- 150 ml halfvolle melk
- 1 krop romainesla
- 3 bosuien

### Bereiding:

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken. Breng de aardappelen met een laag water met

eventueel zout aan de kook. Zet het vuur laag. Leg de hutspotgroenten op de aardappelen en daarop de Veluwse rookworst. Kook op laag vuur in ca. 20 min. gaar.

Verwarm de halfvolle melk. Snijd de krop romainesla in de breedte in repen van 2 cm. Gebruik de harde stronk niet. Neem de worst uit de pan en giet de rest af. Voeg de melk toe, stamp fijn en breng op smaak met peper en eventueel zout. Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes en roer samen met de sla door de stamppot. Serveer met de worst.

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](http://www.mijngezondheid.net)

Heeft u nog vragen? Bel uw apotheek of mail naar [herhaalrecepten@zuiderapotheek.nl](mailto:herhaalrecepten@zuiderapotheek.nl)



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

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

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

**Zuider Apotheek Brakkenstein**  
Heyendaalseweg 288  
6525 SM Nijmegen  
T 024 - 2082288



**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](http://www.ejtn.nl)  
e-mail: [info@ejtn.nl](mailto:info@ejtn.nl)