

DE HATERTSE HEI GROOTSTAL

WIJKBLAD VOOR DE HATERTSE HEI & GROOTSTAL



RONSD|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

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



... bij de buren

Eten, drinken en ontmoeten

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

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

Potje biljarten met uw buren!

GEZELLIG

... bij de buren

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



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

Hier had uw advertentie kunnen staan

Info? Mail naar advertenties@deheistal.nl

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 Sint Annastraat.

Kopij voor Wijkblad De Heistal dient in Word-bestand aangeleverd te worden. Foto's apart aanleveren in JPG-formaat minimaal 300 DPI.

Oplage: 4.250 exemplaren

Bestuur:

Jos van Gelder (*voorzitter/fotograaf*)

Trees Klievink (*secretaris*)

Erik Rutgers (*penningmeester*)

Wim Smitjes (*acquisitie*)

De redactie bestaat uit:

Carla Boves

Dorite Claassen (*eindredacteur*)

Fred uit het Broek

Joke Snijders

Layout en website:

Bart van Munster

Aan dit nummer werkten mee:

Andrea van der Leek, Anne-Marie Akkers, Anthoon Lucas Budel, Aqua Viva, Bart Janssen, Floor Soede, Frans Sijben, Gerrit Steunebrink, GGD Gelderland Zuid, HAN Nijmegen, Harrie Kamphuis, Joost Wanders, Jos van Vliet, Kledingbank, Lieke de Grunt, Leo Venderbosch, Marije de Haan, Marijke Hanegraaf, Petra Hiddinga, Ries Wiss, Salonorkest Symphonia, STIP, Wimme Abels

Aanleveren kopij:

redactie@deheistal.nl

Aanleveren advertenties:

advertenties@deheistal.nl

Klachten bezorging:

06 10 72 65 36

Deadline decembernummer:

maandag 7 november 2022

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 Wijchen

In dit nummer:

Colofon e.d.	3
Concert van Dick van Altena	4
Wonen in Grootstal	5
Bedankje voor onze bezorgers	5
Oproep Salonorkest Symphonia	5
Via Berchmanianum naar...	6
Kinderzwerfboek	7
Wijkraad Grootstal	9
Beeldschermgebruik	10
Wijkraad Haterste Hei	10
Oud = In	11
Interview met Dick van Altena	12
Wandelaar eruit? Jongere erin...	12
Over groente en fruit	15
Mijn favoriete vijf	15
Kinderpagina	16
Rechtswinkel van de HAN	18
Bijeenkomst Papieren en Geld	18
Van Tuin tot Bord	19
Maandkalender Aqua Viva	20
Romeinen en Bataven	21
Gezondheidscentrum	23
Bart Janssen deelt herinneringen	24
Column Joost Wanders	27
Dichtbundel Bestaansbegeerte	27
Het geheim van De Molenhut	28
Wijkcentrum De Schakel	29
Wijkshouw	30
Spreuk	30
De kerken in de wijk	31
Nieuws uit het bos	32
Kledingbank zoekt...	32
Interesse in adverteerders?	33
Repair Café	33
Kindertaal	33
Belangrijke telefoonnummers	34
Biebnieuws	35

Redactioneel

Beste lezer(es),



Voor u ligt het vijfde nummer van de Heistal. Een nieuw wijkblad met nieuws uit de wijk (en omringende wijken).

Nieuws en hopelijk inspirerende verhalen voor u. Er is o.a. geschreven over de Mollenhut, pastoor Henk Groenewegen, Romeinen en Bataven in Nijmegen, dikmakers, wonen in Grootstal en kerken in de wijk. Maar er is ook een spannende kinderpagina en ander nieuws. U leest het allemaal in dit nummer. Kortom we hebben geprobeerd er weer een leuk blad van te maken. Voor ieder wat wils, dat is ons motto.

Verder zijn we heel blij met twee nieuwe columnisten: Anthoon Lucas Budel en Joost Wanders. Zij gaan regelmatig een column voor ons wijkblad schrijven.

Ik wens u veel leesplezier.

Bart van Munster

Planning De Heistal 2022

Uitgave	Deadline kopij	Bezorgen
December	maandag 07-11	ma 12-12 t/m zo 18-12

Op onderstaande locaties kunt u een exemplaar ophalen, mocht u geen exemplaar hebben ontvangen of niet in het bezorggebied woonachtig zijn.

- Wijkcentrum de Schakel, Archimedesstraat 9
- Bibliotheek Muntweg 207
- Bibliotheek Couwenbergstraat 20
- Restaurant bij de burens (Park Malderborgh)

Concert Dick van Altena 31 juli 2022

"Singing in the rain onder de parasol bij de "Hortus"

Op uitnodiging van collega redactielid Dorite Claassen trokken we op de betreffende datum samen naar de mooie botanische tuin in Nijmegen, een bijzonder mooie locatie voor een intiem openluchtconcert. Om eerlijk te zijn ging er bij mij niet direct een lichtje branden bij de naam van singer – songwriter Dick van Altena. Maar na 3 noodgedwongen concertloze jaren, was ik erg blij met de uitnodiging. De dagen voorafgaand aan het concert had ik toch even wat gegoogeld op de betreffende zanger. Ik zag dat hij ooit deel uit maakte van The Major Dundee Band, een in 1977 in Oosterhout opgerichte country-rockband. Die band kende ik nog wel uit een grijs verleden.

We werden ontvangen met thee en koffie en met regen! Buienradar bleek weer eens niet betrouwbaar, iets wat ook Dick gemerkt moet hebben. Dick had namelijk het plan zijn concert te openen met een zomers liedje vanwege het mooie weer die zondag. In de praktijk was het meer "singing in the rain". Dat mocht hem echter de pret niet drukken want we zaten lekker droog onder een enorm grote parasol. Liedjes, begeleid door een gitaar en de regen die met bakken uit de lucht kwam, dat was weer eens een heel andere ervaring. Het had wel iets! Gelukkig werd het na ruim een half uur droog.

Ik was blij verrast door de mooie stem van Dick. Hij is van vele (muziek) markten thuis. Dick vertolkt liedjes in het Nederlands, het Engels en in het Betuws dialect. De Nederlandse luisterliedjes komen voor een deel van zijn nieuwste CD "Café de Leeuw"

die dit jaar is verschenen. Een aantal Engelse songs waren niet van zijn hand maar voor het publiek bekende evergreens en dus een feest der herkenning.



Daar was o.a. "Streets of London" van Ralph Mc Tell, een liedje wat volgens Dick wellicht wel het mooiste liedje ooit is. Daar heeft hij wel een punt denk ik! Verder zong hij een van de hits van de Monkees, "Daydream Believer". Ook het mooie "Good year for the roses" van Elvis Costello mocht niet ontbreken. Andere klassiekers waren "Seasons in de sun" en "Save the last dance for me". Daarover vertelde Dick dat zijn versie van dit bekende lied van The Drifters de langzaamste ooit is waarbij hij zei: "het kan me niet langzaam genoeg zijn dames".

Een grappige anekdote vertelt Dick alvorens het liedje "1967" in dialect te gaan zingen. In de song is sprake van een vrouw die naar hun dorp komt, Ria Valk. Eigenlijk klopte dat niet want in werkelijkheid betrof het Adèle Bloemendaal. Die paste echter niet in het lied!

Een erg mooi liedje vond ik "Als ik jou niet had gekend". Een nummer wat zich leent voor diverse gelegenheden. Zo wordt het o.a. gebruikt voor trouw-

kaartjes. Ook het liedje "Die arm om mijn schouder" was zeer de moeite waard, net zoals "Rust on my strings".

Ook bijzonder qua tekst vond ik "Vele-kleuren-jas", waarvan het origineel van Dolly Parton is. Ik kende het niet maar moest denken aan de musical "Joseph and the amazing technicolor dreamcoat" van Andrew Lloyd Webber en Tim Rice.

Gedurende het concert vertelt Dick nog het e.e.a. over zijn carrière die o.a. verschillende duetten omvat met de leadzangeres van Pussycat (bekend van de wereldhit "Mississippi"), Toni Willé. Daarnaast heeft hij ooit ook samen gewerkt met Freek de Jonge en Bram Vermeulen. Voor ons en voor het aanwezige publiek was het een geslaagde muzikale avond met een goede zanger die e.e.a. erg leuk brengt/aan elkaar praat en zeer toegankelijk is. Zeker voor herhaling vatbaar dus en voor jullie lezers echt een aanrader!

Meer weten over singer-songwriter Dick van Altena, lees dan verder op pagina 12.

Tekst en foto: Joke Snijders

Wonen in Grootstal en natuurbeleving

Toen ik zo'n 12 jaar geleden naar Nijmegen verhuisde, in 2010, wist ik dat ik daar goed aan deed. Ik heb er nooit spijt van gehad. Nijmegen was voor ons een stad waar je voor de sfeer naar toe trok. Het was heel wat voor mij om te vertrekken uit de Veluwezoom waar ik vandaan kom. Ik woonde een halve eeuw in Velp. Het Rozendaalse veld, het Beekhuizense bos, de Emma Piramide, de Posbank, het Onzalige bos. Het waren allemaal natuurervaringstochten waar ik met plezier aan terugdenk. En dat ik in Grootstal terecht kwam, in het gebouw 'Grootstalsehof' was ook helemaal goed, want aan de overkant heb je het bos van Brakkenstein: Heumensoord. Als je het spoor oversteeft dan kun je genieten van de beboste gebieden rond Dekkerswald, de bossen rond Groesbeek, Mookerheide, het Reichswald. Ha, ik weet nog dat ik dacht, het is hier bijna even mooi als in de Veluwe Bossen. Ik wil maar zeggen, ik ben toch maar goed terecht gekomen in Nijmegen.

Stadstuin de Groene Schakel

Zo'n twee jaar geleden kwam er een eind aan mijn zwerftochten door het land, altijd op zoek naar kloosters, kerken, kathedralen, op zoek naar de intensiteit en de belevingswaarde van religieuze instituten, de complexiteit van hun gebouwen, de betekenis en de waarde die de instituten hadden en nog hebben voor samenlevingen als de onze. Dat bracht altijd veel reistijd met zich mee en daar is een eind aan gekomen. Daardoor kan ik me nu weer met gemak met "natuurbeleving" bezighouden. Want daar is genoeg in te beleven. Neem nou de 'Stadstuin de Groene Schakel', een mooie groene plek waar 'natuur te beleven valt', en meer nog: er ligt in die tuin een kleine jeu de boulesbaan,

voor contact en ontmoeting. En dat is ook 'natuurbeleving' maar dan tussen mensen. Het is nog altijd zo, dat wij een bijzondere diersoort zijn, aan de natuur verwant en uit de natuur voortgekomen. Mijns inziens zouden wij ons weer wat meer terug moeten bewegen naar wat natuur echt voor ons betekent.



symbool voor contact en ontmoeting

sen

En dat maakt dat ik mij zo thuis voel hier in Grootstal & de Hatertse Hei. Aandacht voor de natuur en aandacht voor mensen, dat is iets wat heel goed samengaat is mijn ervaring. Wel is het zo dat wij mensen daar wat meer stil bij moeten gaan staan. Want 'onze tijd' is een tijd van veel en druk langs elkaar heen leven, waarbij een groet of een gebaar soms in het niet valt, omdat we niet even stil willen blijven staan. Dat is een gegeven dat mij bezighoudt; het is een deel van mijn leven geworden door er aandacht aan te besteden. Nijmegen is bijvoorbeeld "Nijmegen Stad van Compassie" geworden in 2018, en dat kun je als een uitdaging zien door aan 'compassie en ontmoeting' handen en voeten te geven. Wordt vervolgd ...

Tekst en beeld:

Anthoon Lucas Budel

Een extra bedankje voor onze bezorgers



De redactie wil graag de bezorgers van De Heistal bedanken voor hun inzet. Zij zorgen ervoor dat het wijkblad om de twee maanden bij u in de brievenbus valt. Ze gaan vaak door weer en wind met een grote stapel wijkbladen op pad. Sommigen doen dit al jaren. Dat wordt door de redactie enorm gewaardeerd. Ook zonder hen kan het wijkblad niet bestaan!

Dorite Claassen
namens de redactie

*Salonorkest
Symphonia*



Salonorkest Symphonia, verwelkomt graag nieuwe leden. Wij zijn op zoek naar violisten, een dwarsfluitist, een hoboïst, een contrabassist, een accordeonist en een hoornist (niveau: gemiddeld).

Iedere belangstellende is altijd van harte welkom om een keer te komen luisteren/meespelen en de sfeer te proeven tijdens één van onze repetitie-avonden op maandagavond in "De Schalmei" (Neerbosch).

Kijk eens op de site: salonorkest-symphonia.nl.

Als je interesse hebt, neem dan contact op met: Addi Weima, e-mail: addiweima@gmail.com, telefoon: 024 - 3976817.

Van Berchmanianum naar Aqua Viva

Toen ik voor de eerste keer Aqua Viva binnenstapte zo'n 4 jaar geleden, was het eerste wat mij opviel: de sereniteit. Ondanks dat de populatie een aanzienlijke verandering heeft doorgemaakt is de rust nog steeds voelbaar.

Op een dinsdagmiddag voorafgaand aan mijn vrijwilligersjob, heb ik afgesproken met Remy Ramaekers, beleidsmedewerker bij Aqua Viva. Hij gaat mij wat vertellen over Aqua Viva en het ontstaan ervan.

Historie

Op de plek waar Aqua Viva staat stond jaren geleden een enorm klooster met een kerk die diende als parochiekerk voor de hele wijk Brakkenstein. In verband met ouderdom zijn beide gebouwen afgebroken en is er in 2011 een nieuwe kerk met een kleiner klooster (Klooster Brakkenstein) een soort carré (binnenplaats) gebouwd. Hier wonen ca. 6 paters van de congregatie der Sacramentijnen; 3 paters Sacramentijnen wonen "binnen" Aqua Viva. Er is ook prachtige kloostertuin aangelegd die niet van de buitenkant te zien is.

Nieuwe bestemming

Na de nieuwbouw was er nog een aardige lap grond over. In overleg met een projectontwikkelaar is toen besloten er een woongebouw neer te zetten. Dat was in de periode 2008/2009 tijdens de bouwcrisis; een ongunstige periode dus. Toen het gebouw er eenmaal stond was er geen belangstelling voor dit bijzondere wooncomplex voor particulieren. Maar de Jezuïeten echter, die al lang plannen hadden om uit Berchmanianum te vertrekken, zagen er wel wat in. Zij hadden een gebouw nodig met meer

zorgfaciliteiten. Berchmanianum kon die zorg niet bieden. Het gebouw voldeed niet meer aan de eisen van een volwaardig verzorgingshuis.

Berchmanianum

Het Berchmanianum aan de Houtlaan is in 1929 gebouwd als een studiehuis voor de kloosterorde van de Jezuïeten. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd het gevorderd door de Duitse bezetter. Na de bevrijding van Nijmegen in 1944 trokken de Jezuïeten er weer in. Van 1967 tot 2016 was het een verzorgings- en verpleeghuis voor broeders en paters.



Academiegebouw

De Radboud Universiteit, die al sinds de jaren 70 een optie op Berchmanianum had, dat gelegen was op het oude terrein van de familie Jurgens (stichters Unileverconcern), heeft het gebouw uiteindelijk gekocht. Sinds 2018 is het in gebruik als Academiegebouw. Het enorm grote complex biedt ruimte aan meer dan 230 werkplekken. Het heeft een aantal verdiepingen en twee vleugels: de Heyendaalvleugel en de Houtlaanvleugel. Onder andere het College van Bestuur is hier gehuisvest. Ook vinden er diploma-uitreikingen en andere bijzondere gebeurtenissen plaats.

Verhuizing naar Aqua Viva

In december 2016 stond de verhuizing van Berchmanianum naar Aqua Viva gepland.

Dat betekende niet alleen een fysieke verhuizing van de paters naar Aqua Viva maar ook het leegruimen van Berchmanianum. Dat kostte een voorbereidingstijd van enkele maanden. Er moesten veel spullen geruimd worden, waaronder veel boeken. Die hebben een nieuwe bestemming gevonden in o.a. Kroatië en Rusland.

Voor de meeste bewoners van Berchmanianum was het een spannende tijd. Zij moesten hun vertrouwde omgeving verlaten en op een andere plek hun nieuwe thuis vinden. Dat was voor sommige paters een hele worsteling. In 3 dagen tijd zijn 70 paters in fases verhuisd. Om het enigszins rustig te laten verlopen werden de paters op de dag van de verhuizing ondergebracht in "Roomsche Leven." Pas als hun kamer gereed was gingen ze naar hun nieuwe woonplek in Aqua Viva.

De verhuizing had niet alleen grote impact op de bewoners maar ook op het personeel. Bijna tweederde van het directe zorgpersoneel is binnen 3 jaar vertrokken. Zij konden niet aarden in de nieuwe omgeving. Door krapte op de arbeidsmarkt zijn nieuwe medewerkers moeilijk te vinden. Zij willen liever geen vast contract meer. Om die reden is een flink deel van de huidige zorgverleners binnen Aqua Viva ZZP'er, wat je in andere huizen ook wel ziet.

Aqua Viva is gebouwd met de nieuwste technische snufjes en CO2-neutraal maar het is niet gebouwd als zorggebouw en dat is op sommige punten merkbaar, zoals bijvoorbeeld het feit dat een van de liften nogal krap is.



Corona en ouderdom hebben de laatste tijd een behoorlijk gat geslagen in het aantal bewoners, voornamelijk religieuzen. En door de teruglopende instroom van genoemde bewonersgroep zijn nu de leken in de meerderheid. Momenteel wonen er 90 personen (inclusief huurders) in Aqua Viva, waarvan zo'n 23 religieuzen. Een groot verschil met 2016 toen waren het er namelijk 70.

5 Jezuïeten wonen in "Eymard", een huis aan de overkant van Aqua Viva aan de Heyendaalseweg. In de witte boerderij 't Brakkensteinhofje' woont broeder Alex Grooten, die daar een diergaarde onderhoudt.

(Pater Eymard was de grondstichter van de congregatie van de Sacramentijnen. De hele wijk Brakkenstein is eigenlijk een "sacramentijnse wijk").



Activiteiten

Maandelijks wordt een kalender uitgebracht met een overzicht van alle activiteiten die worden georganiseerd, zie bladzijde 20. Een kleine greep uit het gevarieerde aanbod: er is een film- en zangmiddag, een spelmiddag en

een wandelochtend. Maandelijks worden muziekoptredens georganiseerd.

Voor elk wat wils dus. De film- en lezingmiddagen zijn evenals de muziekoptredens toegankelijk voor wijkbewoners maar ook bewoners van andere wijken zijn tegen een kleine vergoeding van harte welkom.

Wijkfunctie

Voor bewoners in Brakkenstein is het prettig dat zij in hun eigen omgeving naar een zorgcentrum kunnen verhuizen mocht dat nodig zijn. Zoals alle zorgcentra hanteert Aqua Viva ook een wachtlijst. Hoe lang iemand daar op staat is nogal wisselend.

Aqua Viva staat graag in verbinding in de wijk.

(Buurt)verenigingen kunnen de aula of de refter huren voor vergaderingen of bijeenkomsten van andere aard. Ook op het plein worden regelmatig leuke activiteiten georganiseerd.

Alle activiteiten zijn te vinden op: <https://mijnbrakkenstein.nl/>.

Tekst: Dorite Claassen

Foto Berchmanianum: internet

Foto's Aqua Viva: Maaike van Es



Kinderzwerfboeken, ook voor jou!

Zwerfboeken zijn van alle kinderen! Je neemt het boek mee naar huis en als je het uit hebt, laat je het weer verder zwerfen. Je vindt ze op school, in de wachtkamer, op de kinderboerderij, in de trein, in een KinderzwerfboekStation of...

Je herkent zwerfboeken aan de sticker op de kaft. Op die sticker staat: *Neem me mee!* Je mag het boek gratis mee naar huis nemen en lezen. Als je het uit hebt, laat het dan weer zwerfen. Dan kan een ander kind het ook lezen. In wijkcentrum de Schakel staat een boekenkast waarin kinderzwerfboeken staan. Ze worden regelmatig aangevuld, want er is veel belangstelling voor. Ga maar eens kijken en neem een boek mee!

De Kinderboekenweek is van 5 t/m 16 oktober. Koop in deze week een kinderboek en je krijgt er één gratis bij. Daar worden we blij van. Is er geen plek voor in je boekenkast? Geen probleem. Breng je gelezen kinderboeken naar een KinderzwerfboekStation.



De Kinderboekenweek 2022 staat in het teken van Gi-ga-groen! Kinderboeken rondom dieren en natuur staan dus centraal!

Bron en beeld: Kinderzwerfboek.nl

Bewerkt door: Dorite Claassen

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

PETERS
keukeninterieurs
est. 1985

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



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



WILLEMSEN
✓ verzekeringen

**Betrokken, Betrouwbaar,
en Bekwaam**

Daalseweg 236, Nijmegen
willemsen-verzekeringen.nl t 024 377 79 35

**Stomerij
Swagemakers**

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

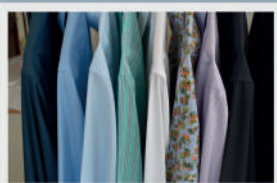


Tevens hebben wij een
overhemden strijkservice

van Peltilaan 190
6533 ZT Nijmegen
024-3551948

Opentijden:
maandag 09.00-17.45
dinsdag 09.00-17.45
woensdag 09.00-12.00
donderdag 09.00-17.45
vrijdag 09.00-17.45
zaterdag 09.00-12.00
zondag gesloten

In avond op afspraak



Lid van
**BOUW
GARANT**

**AANNEMERSBEDRIJF
W.G.M SANDERS**
Nieuwbouw Verbouw Onderhoud

Heiweg 171-171A T: 024 - 355 41 55 E: info@wgmsanders.nl
6533 PB Nijmegen F: 024 - 355 82 72 I: www.wgmsanders.nl

WIJKRAAD GROOTSTAL

Het **maandelijke spreekuur** tussen 19:00 en 20:00 uur is dit jaar nog op de volgende maandagen: 3 oktober, 7 november en 12 december in het wijkgebouw 'de Schakel'.

Meld je wel even aan via een mailtje naar wijkraadgrootstal@hotmail.com.

Gebruik dit mailadres ook als je meer wilt weten over onze activiteiten of **iemand kent die lid wil worden van de Wijkraad**.

Op 13 juni was er een **gesprek met elf verontruste wijkbewoners** (Michel, Rob, Anne, Roderick, Theo, Peter, Hans, Bas, Jolanda, Ronnie en Bianca). Zij wandelen vaak met hun hond door de wijk, vooral tussen de St. Jacobslaan en de St. Annastraat en zien veel van wat er in de wijk gebeurt.



Michel en Greet op de Einsteinstraat

Onderwerpen van gesprek waren:

- Veiligheid in de wijk: de overlast door drugshandel, geparkeerde auto's die blindenover-

steekplaatsen blokkeren, zichtbaarheid wijkagenten, te hard rijdende auto's.

- De beloofde bankjes in een plantsoen.
- Het tekortschietende onderhoud door de woningbouwvereniging van het groen; geldt ook voor een aantal huurders.
- Is er een evaluatiemoment van het gemeentelijk beleid van minder maaien? Denk hierbij aan een grotere kans op hooikoorts en de levensgevaarlijke gras-aar (voor kleine kinderen en honden).
- Het zaaien van mooie kruiden/bloemen in wadi's.
- Het onvoldoende gemeentelijk onderhoud van het groen op stoeptegels veroorzaakt gladheid.
- De DAR reageerde niet op vragen van buurtbewoners waarom in een hele straat op 9 juni de vuilniszakken niet werden opgehaald.



v.l.n.r.: Harrie, Gerard, Greet en Ton

- De nieuwe straatstenen Buijs Ballotstraat gaan snel stuk.
- De slechte kwaliteit van het nieuw ingezaaide voetbalveldje aan de Daltonstraat.
- Er zijn meer prullenbakken nodig, ook in verband met de honden.
- De verlichting bij het honden-uitlaatveldje Buijs Ballotstaat is verwijderd i.p.v. gerepareerd.
- Waarom geen ondergrondse opslagcontainer restafval in onze wijk?
- Het organiseren van een wijkavond, met onder meer een 'groene' ambtenaar, wijkregisseurs, wijkagenten, woningbouwverenigingen, wethouder, groene en andere initiatieven in de wijk.

Het uitgebreide verslag is op aanvraag verkrijgbaar.

Namens de Wijkraad Grootstal,
Harrie Kamphuis (secretaris)



Zandsculpturen in Garderen

Beeldschermgebruik kinderen neemt toe blijkt uit onderzoek GGD Gelderland-Zuid

Het beeldschermgebruik bij kinderen is de afgelopen 4 jaar toegenomen. Dit is een van de uitkomsten van de Kindermonitor, een onderzoek dat de GGD iedere 4 jaar uitvoert. Dit najaar vulden ruim 8.300 ouders met een kind tussen 6 maanden en 12 jaar een vragenlijst in. In dit stukje gaan we dieper in op het beeldschermgebruik van kinderen.

Mediagebruik

Het gebruik (buiten schooltijd) van een computer, laptop, tablet of mobiele telefoon stijgt. Gemiddeld kijkt 35% van de 0-12-jarigen meer dan 14 uur per week op een beeldscherm. In 2009 was dit nog 24%. Bij de kinderen van laagopgeleide ouders (46%) en bij 8-12-jarigen (53%) is dit het hoogst.

Van de 8-12-jarigen is de helft actief op social media, zoals Facebook, Instagram en Snapchat. Meisjes vaker dan jongens.

Ouders gaven aan dat de kinderen door corona meer op een beeldscherm kijken en vaker op social media zitten en gamen. De meeste ouders volgen het media-gebruik van hun kind. Ze geven aan dat ze (bijna) altijd weten welke sites hun kind bezoekt en met wie hun kind chat. Ook praten ze met hun kind over wat het bezoekt op internet en kijken ze mee.

Tips voor ouders (kinderen 0 tot 12 jaar)

1. Onze belangrijkste tip: volg de 20-20-2 regel. Deze regel is er om bijziendheid te voorkomen. Na 20 minuten beeldschermtijd, even 20 seconden in de verte kijken. En ook 2 uur per dag naar buiten.
2. Volg het mediagebruik van je kind en praat er samen over. Welke sites bezoekt je kind, met wie chat het, welke YouTube-filmpjes bekijkt het en welke games speelt het.
3. Maak met je kind afspraken over gebruik mobiele telefoon, schermtijd, uitgaven, chatten of het kijken naar bepaalde films/programma's.
4. Volg de gratis online cursus mediaopvoeding van NTR: <https://www.maxvandaag.nl/sessies/cursus/media-opvoeding/intro-media-opvoeding/>.

Meer informatie

- Op <https://www.mediaukkie-dagen.nl/tips/> staan tips voor ouders van kinderen tussen de 0 en 6 jaar over het gebruik van boekjes, tablets, smartphones en tv's.
- De website <https://www.hoezomediawijs.nl/> helpt kinderen vanaf 10 jaar om op een positieve manier om te gaan met internet, mobieltjes en (sociale) media.
- Op <https://jgz.ggd gelderland-zuid.nl/kind-en-opvoeden/> staan veel tips over media-gebruik voor verschillende leeftijdsgroepen van baby tot schoolkind.
- Op de site <https://www.kijkwijzer.nl/kennis/platformwijzer/> vind je informatie over allerlei social media en gaming platforms en lees je wat de risico's zijn en hoe daarmee om te gaan.



WIJKRAAD HATERTSE HEI

Dit keer een korte bijdrage.

Een verslag over de wijkshow van 13 september kan ik nu namelijk nog niet aanleveren in verband met de deadline van de Heistal van oktober. We hebben voor de wijkshow een route uitgestippeld waarbij 10 punten op het programma staan. We kijken niet alleen naar het grijs en groen maar ook naar aspecten van handhaving en verkeersmiddelen.

De gemeente wordt vertegenwoordigd door 5 personen.

De wijkraad heeft intussen ook een account op Nextdoor.

Onze volgende wijkraadvergadering is op dinsdagavond 8 november 2022, om 19:30 uur, in de Schakel, Archimedesstraat 9. U bent van harte welkom tijdens het openbare gedeelte. Graag aanmelden op info@hatertsehei.nl.

Andrea van der Leek,
secretaris wijkraad Hatertse Hei

Oud = In

Help elkaar deze winter!

Als vrijwilliger van de ANBO ben ik afgelopen tijd weer bij verschillende leden op bezoek geweest. Het is voor veel ouderen moeilijk om in deze tijd de weg te vinden in alle wegen naar hulp. Op het gebied van pensioenen, rijbewijzen verlengen, WMO, internet, UWV en hoe de eenzaamheid te verbreken. Onze generatie is niet gewend zelf hulp te zoeken en de maatschappij verwacht dat je alles zelf doet. Ook in families is het niet vanzelfsprekend om klaar te staan voor ouders of anderen.

Velen zijn niet actief of vaardig op internet, terwijl gemeenten en organisaties alleen maar vragen daar je hulp zelf te zoeken. De laaggeletterdheid is veel hoger geworden in ons digitale wereldje en blijft vaak onzichtbaar. We zijn afhankelijk geworden van systemen en organisaties en de menselijke maat ontbreekt dan. Proactief mensen benaderen ontbreekt en met het groeiende aantal ouderen en een tekort aan menskracht zal dit verder toenemen. Iedereen zal zelf oplossen moeten zoeken en zich af moeten vragen, moet ik afwachten of ga ik wat ondernemen.

Als vrijwilliger ben ik een doener en dat geeft meer energie dan het kost. Wilt u ook vrijwilliger worden, mail of bel: lavenderbosch@kpnplanet.nl of 0651215055. Ik help u graag op weg.

Hulp dichtbij

Op 1 januari 2022 lanceerde de gemeente Nijmegen een nieuwe website voor Nijmegenaren die hulp, zorg of steun nodig hebben. VraagHulpNijmegen.nl verwijst inwoners naar de juiste organisatie in hun buurt die kan helpen bij de oplossing van verschillende problemen.

Vanaf 1 januari zijn uit elk stadsdeel 6 organisaties actief en werken zij samen.

Het gaat dan om de nieuwe Buurtteams Jeugd & Gezin en Buurtteams

Volwassenen, de Ouderenadviseurs van Sterker, de Financieel Experts in de Wijk, de Stips en Bindkracht10 en de gemeentelijke WMO-consulenten.

Als vrijwilliger voor onze ANBO leden in Nijmegen, vind ik een website nog niet voldoende maar zou ik graag gemeentelijke steun ontvangen voor het houden van bijeenkomsten in de wijkcentra voor ouderen.

Een gemis aan digitale vaardigheden kan vervelende neveneffecten hebben. Senioren lopen hierdoor bijvoorbeeld soms inkomsten mis.

Zoals ook andere gemeenten het al zien en dit steunen, zijn deze bijeenkomsten ondersteunend en voedend. Wat er onder de ouderen leeft wordt dan duidelijker.

In het najaar wil ik als ANBO-vrijwilliger voor alle 600 leden in Nijmegen weer een informatiebijeenkomst in wijkcentra gaan houden over bijvoorbeeld:



- A) de veranderingen in de WMO;**
- B) hulp bij hoge energiekosten, armoede en hoe u hulp kunt vragen;**
- C) babbeltucs en veiligheid op internet;**
- D) hoe kan ANBO u helpen.**

Voor ieder onderwerp zal een ervaren persoon u informeren en vragen beantwoorden. Heeft u belangstelling? Stuur dan een mail naar lavenderbosch@kpnplanet.nl. Als bekend is hoeveel personen er belangstelling hebben, kunnen we een geschikte ruimte huren. Datum en locatie worden later bekend gemaakt. Wilt u ook aangeven welk onderwerp u het meest

belangrijk vindt. De bijeenkomst vindt plaats van 10.00 – 12.00 uur.

Ouderen blijven werken

Het is opvallend dat we in een tijd van schaarste aan arbeidskrachten een belangrijke bevolkingsgroep, namelijk wij ouderen, in wezen buiten beschouwing laten. Terwijl deze groep een grote bijdrage kan leveren aan de economische groei. Een enorm potentieel aan ervaring en kennis. Veel uitzendbureaus springen er op in. Ook ik werk part-time enkele weken per jaar en dat bevalt goed.

Om de stijgende kosten te compenseren van de groeiende groep ouderen doen we er goed aan om ook de oudere werknemers zelf aan te moedigen langer te blijven werken. Op die manier verbeteren we niet alleen onze lichamelijke maar ook de mentale gezondheid.

Helaas hebben werkgevers nog steeds een verkeerd beeld van ouderen anno 2022.

Ze worden gezien als duur, niet flexibel en hebben naar het idee van veel werkgevers een hogere kans op uitval. Wij “boomers” weten wel beter. Mijn advies:

- wil je nog werken, stap naar werkgevers toe en bied je part-time aan
- ondernemers en uitzendbureaus: richt je op deze groep want het is een win-win model

Met zogenoemde omgekeerde mentorregelingen kunnen jongeren tevens een belangrijke rol spelen bij het aan het werk houden van hun oudere collega's.

Dit is ouderenbeleid volgens het Brits model: 'retain, retrain, recruit': behouden, opnieuw trainen en/of werven.

Tekst en foto: Leo Venderbosch

Interview met Dick van Altena

Als je geen zanger was geworden, wat zou dan nu je beroep zijn en wanneer heb je precies de keuze voor de muziek gemaakt?

Ik heb na de MAVO de MEAO gedaan, een administratief baantje lag dus voor de hand. Vanaf mijn eerste optreden in 1977 heb ik vrijwel altijd bijbaantjes gehad om te 'overleven', tót 1991. Toen stroomden namelijk de auteursgelden binnen van de megahit "Hé Suzie" die ik in 1990 schreef voor Henk Wijngaard. Voor mij het moment waarop ik besloot, op advies van mijn vrouw, fulltime beroepsmuzikant/-schrijver te worden.

Wat deed je voor het muzikantenleven?

Er is geen leven voor mijn muzikantenbestaan. Muziek heeft altijd mijn leven bepaald. Vanaf de jaren 60 al toen ik als jochie alles opslurpte, van Dave Berry tot The Kinks. Daarna, vanaf mijn 13^e ook actief toen ik mijn eerste gitaar kreeg.

Wat is de titel van je eerste zelf geschreven nummer en wanneer was dat?

"The two of you", in 1975.

Wat is tot nu toe jouw absolute muzikale highlight geweest?

Natuurlijk "Hé Suzie" omdat ik daardoor beroeps kon worden. Muziek gerelateerd: de benoeming tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau tijdens mijn 40-jarig muziekjubileum, nu alweer bijna 5 jaar geleden voor mijn verdiensten in de muziek (country maar ook het onder de aandacht brengen van het Betuws dialect).

Heb jij idolen, c.q. heb je een idool?

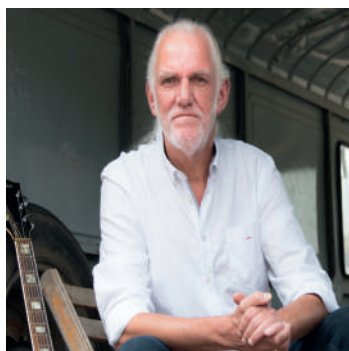
Mijn inspirator is Kris Kristofferson (bekend van o.a. "Me and Bobby McGee", "For the good times" en "Help me make it through the night").

Hij maakte dat ik het leuk vond om liedjes te gaan schrijven.

Mijn favoriete liedjesschrijver is echter Shel Silverstein (bekend van b.v. "Sylvia's Mother", "A boy named Sue" en "The ballad of Lucy Jordan").

Je mag een song schrijven voor een bekende internationale muzikale grootheid. Wie zou dat zijn?

Willie Nelson, zijn laatste albums zijn bloedmooi met pakkende



songs. Luister/kijk maar eens naar bijv. "First rose of spring" of "It gets easier" met prachtige clips en met dat geweldige oude hoofd van Willie. Ik heb er veel in die stijl geschreven en zou ze wel eens willen horen in een Nelson uitvoering.

Je krijgt de gelegenheid een duet op te nemen met een superster. Wat zou jouw ultieme droomduet zijn?

Heb ik niet. Ik kijk ook eigenlijk tegen niemand op. Dat is geen arrogantie maar een constatering.

Wat heeft jouw voorkeur, Engels of Nederlands repertoire en waarom?

Engels is makkelijker, Nederlands directer, een voorkeur heb ik niet.

Wat vind je het minst leuke aan je beroep of is het alleen maar fun?

Het reizen valt me steeds zwaarder. Ook het wachten is een crime, vaak vermoeiender dan het optreden zelf.

Een optreden bij "VI" of in het programma "Beste zangers" en waarom?

Geen van beide. Kijkers naar "VI" hebben totaal geen interesse in muziek en voor "Beste zangers" ligt mijn huilgrens te hoog, ik jank niet zo gauw, dus ben daar niet geschikt voor.

Heb je nog een speciale muzikale wens/droom?

Het zou na alles wat ik heb meegemaakt en nog meemaak ondenkbaar zijn om nog iets te wensen. Ik kan ruim leven van mijn muziek. Mijn vrouw is naast mijn maatje privé, ook mijn zakelijke partner, we doen alles samen en dat gaat na 40 jaar nog steeds goed.

Wat vind jij jouw mooiste liedje en waarom?

Het liedje met de grootste impact is "Die arm om mijn schouder". Het is gerelateerd aan een uitspraak van mijn moeder toen mijn vader overleed. Veel mensen vinden er steun in. Het nummer stond 2 jaar geleden nummer 1 in de Gelderse Top 100, dus boven Frank Boeijen, Normaal, Rob de Nijs en noem maar op. Er zijn pakweg 40 à 50 liedjes uit het totaal van 1.150 die ik geschreven heb, die in aanmerking komen voor het "mooiste liedje".

Is er nog iets speciaals wat je de lezers beslist mee zou willen geven?

Er zijn prachtige (muziek)locaties in en rond Nijmegen: de Hortus, het alternatieve Vierdaagse

Interview vervolg

programma bij de Spiegelwaal en het Openluchttheater De Goffert.

Bezoek ze eens, het is de moeite Waard! Iets verder over de Waal kan men ook naar mijn festival "Dick's Picknick" in Oosterhout, een jaarlijks terugkerend evenement met semi-akoestische optredens (country, rockabilly, South-coast, singer-songwriters etc.). Beetje PR voor mezelf.;

Korte keuzevragen:

Willie Nelson of Johnny Cash?

Willie Nelson.

Toni Willé of Dolly Parton?

Toni Willé.

Country of Nederlandstalig?

Country (omdat mijn Nederlandstalige muziek ook country is).

Een optreden in de Melkweg of de Vereniging?

De Vereniging, lekker dichtbij, dus geen reistijd.

Voor meer info: <https://www.dickvanaltena.com/>

Tekst: Joke Snijders

Foto's: Dick van Altena



Wandelaar eruit? Jongere erin...

Via Gladiola is gewoon weer de Sint Annastraat; de Nijmeegse Vierdaagse zit er op. In juli had de stad opnieuw bewezen hoe gastvrij zij is met het huisvesten van meer dan 45.000 wandelaars. Anne-Marie Akkers van Kamers met Aandacht hoopt dat Nijmegenaren dit gevoel vasthouden en willen overwegen om de vrijstaande kamer te verhuren. Akkers: "Woningdelen kan de jongere én verhuurder veel brengen".

Kamers met Aandacht

Stichting Kamers met Aandacht zoekt woonruimte voor kwetsbare jongeren tussen de 18 en 23 jaar, die op eigen benen willen staan, maar nog niet geheel zelfstandig kunnen wonen. Het gaat om jongeren die eerder (jeugd)hulpverlening kregen, op een groep of in een pleeggezin woonden of thuisloos zijn. Deze jongeren hebben geen (of nauwelijks) sociaal netwerk waar ze af en toe op terug kunnen vallen. De stap naar helemaal alleen wonen is voor hen vaak net te groot, terwijl ze met een klein beetje informele hulp wel over-eind blijven.

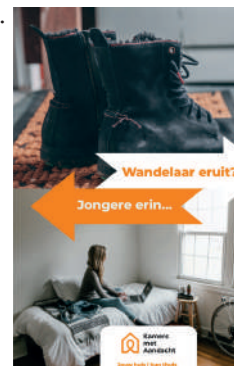
Wel zelfstandig, niet alleen

Anne-Marie Akkers is als regio-coördinator een jaar geleden gestart met Kamers met Aandacht in Nijmegen. Akkers: "Wanneer je net op eigen benen gaat staan, blijkt dat soms lastiger dan gedacht. De meeste jongeren kunnen voor praktische hulp of een luisterend oor terugvallen op hun familie. Maar bij wie kun je terecht als je geen of weinig netwerk hebt? Daarom is Nijmegen een jaar geleden gestart met Kamers met Aandacht. Ik geloof erin dat deze jongeren met een klein beetje informele hulp én een fijne kamer het wel op eigen benen redden".

De verhuurder van een Kamer met Aandacht biedt net dat extra steuntje in de rug. Bijvoorbeeld wanneer de jongere niet goed weet wat er in die brief van de gemeente staat of zenuwachtig is voor een sollicitatiegesprek. Samen een kop koffie drinken en een praatje maken is vaak al voldoende om het gevoel van eenzaamheid tegen te gaan.

Zorgvuldige match

De verhuurders en jongeren worden zorgvuldig gematcht. Coördinator Anne-Marie Akkers kijkt zorgvuldig welke verhuurder bij de jongere past. Vervolgens stemt zij dit met allebei af en begeleidt zij de kennismaking. Wanneer iedereen een goed gevoel heeft over de match wordt het contract en de huisregels vastgesteld. Akkers: "Goede afspraken over het gebruik van gemeenschappelijke ruimten en bijvoorbeeld wanneer het 's avonds stil moet zijn, zorgen ervoor dat het woningdelen langere tijd goed blijft gaan. En als er een keer iets is, dan kunnen de verhuurder en jongere altijd bij mij aankloppen".



Meer informatie

Heeft u een kamer over en wilt u een jongere helpen? Kijk voor meer informatie over het verhuren van een Kamer met Aandacht op www.kamersmetaandacht.nl. Na de zomervakantie is er iedere maand een online informatieavond waar een verhuurder vertelt over haar ervaring met deze vorm van woningdelen. Wilt u daar niet op wachten? Stuur een mail naar Anne-Marie Akkers (annemarie@kamersmetaandacht.nl). Zij neemt rechtstreeks contact met u op.

Tekst en foto: Anne-Marie Akkers

HOORT HET BIJ
PLASTIC+?

BIJ TWIJFEL CHECK JE
WWW.DAR.NL/PLASTIC

JA OF...

LET OP! ZORG DAT DE VERPAKKINGEN LEEG ZIJN!

NEE

VERPAKKINGEN VAN WASMIDDELEN
DOODWIKS, 'N

DRANK BLIKJES
PLASTIC FLESSEN

VOCHURT- EN SLAGROOMBEKERS
HARDE EN SLAGROOM

HAARGEL EN TANDPASTA TUBES
KAAS-, VLEES- EN VISVERPAKKINGEN

MELK-, VOCHURT-, EN SAPPAKKEN
CONSERVENBLIKKEN

HARD PLASTIC ZOALS EMMERS
SPUITBUSSEN ZOALS DEO EN SLAGROOM

VOLE VERPAKKINGEN
GFT EN ETENSRESTEN

PAPER, KARTON EN PIEPSCHUIM
GLAS

Dar.

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

f i t y

Amore Hairstyling
Keplerstraat 4
6533 DE Nijmegen
Tel. 06 - 42114746
www.amorehairstyling.nl

**voor heren
voor dames
voor kinderen
knippen
föhnen
verven
highlights
permanent
watergolf
enz.**

**Met een beetje hulp
langer thuis**

Praktische hulp
Ouderenadvies
Deel de Dag
Veilig wonen

**Langer
Thuis
NIJMEGEN**

Langer Thuis biedt ondersteuning aan ouderen die zelfstandig wonen en dat zo lang mogelijk op hun eigen manier willen blijven doen.

www.langerthuisnijmegen.nl
088 - 00 17 121

Onderdeel van Sterker sociaal werk

Kinderen eten meer groente en fruit en drinken meer water blijkt uit onderzoek GGD Gelderland-Zuid

In de voorgaande Heistallen is een aantal keren aandacht besteed aan voeding en recepten, speciaal voor kinderen. Bij deze de samenvatting van een onderzoek van de GGD over dit onderwerp en enkele websites voor - verdere - inspiratie.

Kinderen eten meer groente en fruit. Ook drinken ze meer water en minder suikerhoudende drankjes. Een positieve ontwikkeling vindt GGD Gelderland-Zuid. Deze resultaten komen uit de Kindermonitor. Een onderzoek dat de GGD iedere 4 jaar uitvoert. Afgelopen najaar vulden ruim 8.300 ouders met een kind tussen 6 maanden en 12 jaar een vragenlijst in. In de vragenlijst stonden vragen over gezondheid, opvoeding en leefstijl.

Resultaten over leefstijl en voeding

Borstvoeding krijgen is belangrijk voor de gezondheid van kinderen. Het aantal kinderen dat tot 6 maanden alleen borstvoeding krijgt, schommelt al jaren rond de 30%. Een iets kleinere groep krijgt het eerste halfjaar alleen flesvoeding. Hoog opgeleide ouders geven vaker alleen borstvoeding dan laag opgeleide ouders.

Sinds 2013 eten steeds meer kinderen iedere dag fruit en groente. Hierbij doen de 0-4 jarigen het beter dan de oudere kinderen. Van de 0-4 jarigen eet 80% elke dag fruit en 60% elke dag groente. Bij 8-12 jarigen eet 50% elke dag fruit en 40% elke dag groente. Kinderen van ouders met een hoger opleidingsniveau eten vaker elke dag fruit en groente.

Wie veel suikerhoudende dranken drinkt krijgt veel calorieën binnen. Dit geeft meer kans op overgewicht. De GGD moedigt het drinken van water of thee zonder suiker aan. Vanaf 2017 stijgt het drinken van water en thee bij kinderen in de regio. Het veel drinken van suikerdrankjes is gedaald.

Voldoende groente en fruit

Het advies voor het eten van voldoende groente en fruit is:

- kinderen van 1 tot 4 jaar elke dag: 150 gram fruit en 50 tot 100 gram groente;

- kinderen van 4 tot 9 jaar elke dag: 150 gram fruit en 100 tot 150 gram groente;

- kinderen van 9 tot 12 jaar elke dag: 200 gram fruit en 150 tot 200 gram groente.

Reken voor 50 gram groente 1 opscheplepel en voor 100 gram fruit 1 stuk fruit.

Tip: (snoep)groente bij de lunch of tussendoor eten helpt om voldoende groenten op een dag binnen te krijgen.

Meer informatie

Op <https://jgz.ggd gelderland-zuid.nl/kind-en-opvoeden/> staan veel tips over gezonde voeding voor verschillende leeftijdsgroepen van baby tot jongere. Ook op www.voedingscentrum.nl staat hierover veel informatie.

Mijn favoriete vijf

In navolging op Joke Sniijders heeft Wimme Abels zijn 5 favoriete muzikale nummers naar ons gestuurd met de volgende tekst.

In 1968 vroeg ik mijn huidige vrouw ten dans op dit nummer (*With the sun in my eyes*) en we zijn nu nog altijd bij elkaar. Elk jaar op de bewuste datum herinneren wij ons dit nummer met samen een blijde glimlach! Ik kan mij heel goed vinden in de tekst.

1. With the sun in my eyes/ The Bee Gees
2. Man off the world / Fleetwood Mac
3. One way wind / The Cats
4. Half light / Madrugada
5. Anamorfose / Boudewijn de Groot

Wie is de volgende met zijn/haar favoriete vijf? Reacties zijn zeer welkom op onderstaand mailadres: redactie@heistal.nl onder vermelding van "Mijn favoriete vijf".



Woordzoeker



Weet jij de 15 woorden te vinden? ↑ ↓ ↗



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

- ENG
- ORANJE
- SKELET
- SPOKEN
- VAMPIER

- HEKS
- PAARS
- SNOEP
- SPOOKHUIS
- VERKLEDEN

- MUMMIE
- POMPOEN
- SPINNENWEB
- TRICKORTREAT
- VLEERMUIS

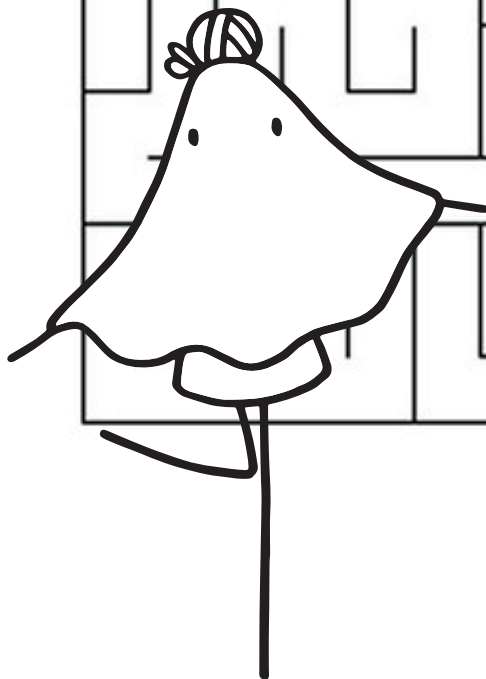
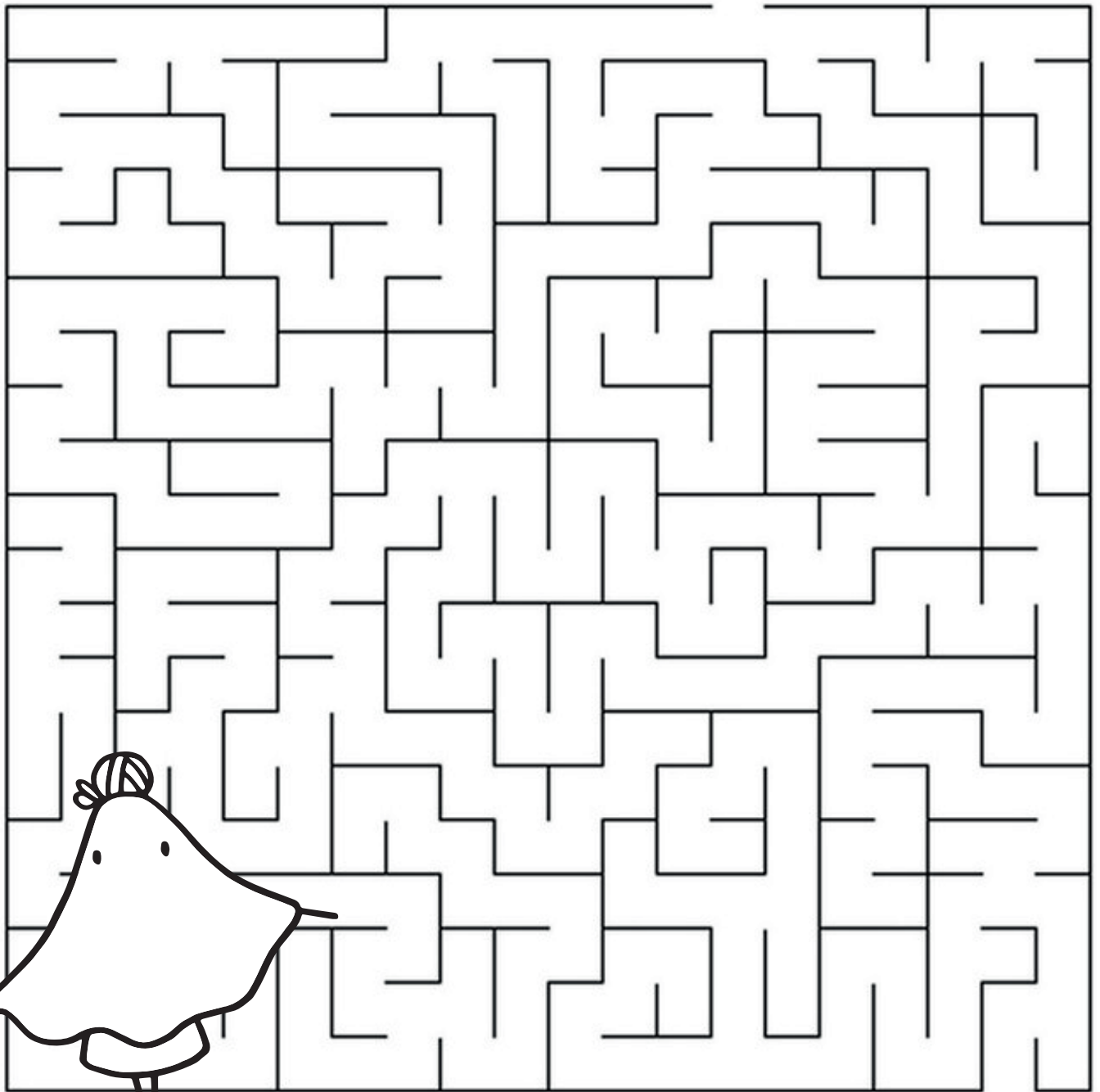


Doolhof



Tijd voor "Trick or treat", maar wat nou?! De Hatertse Hei is vervloekt. Weet jij de weg door onze wijk te vinden?

Start hier op de Hatertseweg



Whoeee! Je bent veilig aangekomen op de Sit Annastraat!





Wij, HAN-studenten van de opleiding HBO-Rechten, verschaffen kosteloos rechtshulpverlening. Iedere bezoeker van de HAN-Rechtswinkel krijgt een persoonlijk gesprek met één van onze medewerkers. Hierin wordt de tijd genomen om vragen te beantwoorden en/of problemen te analyseren.

Wanneer het nodig is, kan een

Rechtswinkel van de HAN

medewerker de vraag verder onderzoeken en vervolgens schriftelijk advies verstrekken. Zo kan er bijvoorbeeld een brief worden opgesteld, die de cliënt op eigen naam kan verzenden. Als de rechtswinkel de cliënt niet (verder) kan helpen, verwijzen wij de cliënt door naar de juiste instantie die de cliënt wel van dienst kan zijn. Kortom: de HAN-Rechtswinkel geeft zo goed mogelijk advies en informatie over de juridische vraag en probeert de belangen van de cliënt zo goed mogelijk te behartigen.

Bezoekers kunnen bij ons terecht voor juridische vragen rondom bijvoorbeeld een arbeidsover-

eenkomst, de opzegging van een contract, huurovereenkomst, incasso en gebreken bij een aankoop.

U kunt telefonisch contact met ons opnemen. Wij zijn te bereiken op het volgende telefoonnummer: 06 - 55 29 11 44 of op 06 - 21 97 90 37. Op werkdagen zijn wij geopend van 08:30 uur tot 17:00 uur: adres Professor Molkenboerstraat 3, 6524 RN Nijmegen.

<https://www.han.nl/over-de-han/organisatie/bedrijfsonderdelen/rechtswinkel/#>

Bijeenkomst Papieren en Geld

Veel papieren van de overheid en instellingen zijn moeilijk.

Welke brieven moet je bewaren?

Waar heb je recht op?

Hoe weet je hoeveel geld je hebt voor boodschappen?

Hoe kom ik de winter door met de huidige gasprijzen?

Bindkracht10 organiseert in Zuid een bijeenkomst over papieren en geld.

Waar gaan we het over hebben?

- Omgaan met post
- Inkomsten en uitgaven
- Energieprijzen
- Regelingen voor mensen met een laag inkomen
- Er is veel ruimte voor vragen

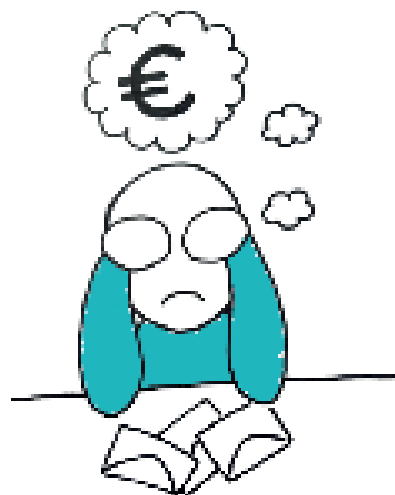
De bijeenkomst wordt gegeven in een klein groepje.

Waar? Wijkcentrum de Schakel

Wanneer? Donderdag 27 oktober 2022 van 10:00-13:00 uur

Kosten? Geen

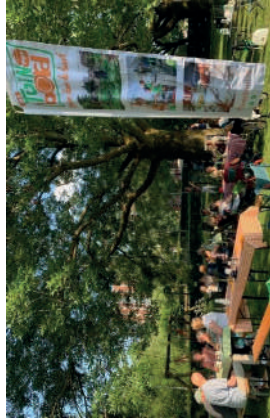
Meedoen of vragen? Meld je aan via: zuid@stipnijmegen.nl of bel naar de Stip-lijn: 024 - 350 20 00



Zomers genieten bij Van Tuin Tot Bord!

Een enthousiast team van buurtbewoners en Van Tuin Tot Bord heeft deze zomer samen met Bindkracht10 weer op diverse plekken in Grootstal en Haterse Hei gezellige etentjes in de buitenlucht georganiseerd.

Buurtbewoners genoten ervan om buiten aan te schuiven voor een lekkere maaltijd en een praatje te maken met buurtgenoten. Ook het weer zat mee, het was iedere keer stralend weer.



Op woensdag 29 juni streken we neer bij de Speeltuin bij Kepterstraat.



Op donderdag 14 juli, in de buurttuin de Hommel (Heidevenstraat/Hommelstraat).



Donderdag 28 juli, een gezellig etentje in het park bij de Daltonstraat/Einsteinstraat

In samenwerking met Goede Dag serveerde Van Tuin Tot Bord op 8 juli bij de Schakel voor ouderen een maaltijd vanuit een gezellige foodtruck.



Wekelijks buurtrestaurant bij de Schakel

Inmiddels zitten we weer in de herfstperiode en wordt er wekelijks op dinsdagavond door buurtbewoners samen met een kok gekookt in de Schakel. Een driegangemaaltijd (met verse groente uit de moestuin) is slechts Euro 7,00. Wil je graag eens aanschuiven? Reserveren kan tot dinsdag 12.00 uur door te mailen naar: deschakel@vantuintotbord.nl




Meer info: www.vantuintotbord.nl

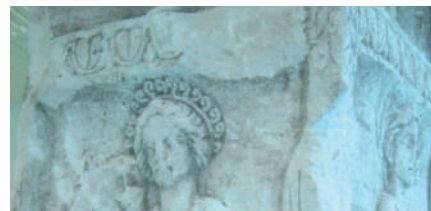
Heyendaalseweg 290
6525 SM Nijmegen
Tel. 024 - 3838485

Aqua Viva organiseert veel activiteiten, waar ook bewoners buiten de wijk van harte welkom zijn. Hieronder vindt u de kalender voor oktober 2022. Een kopje koffie of thee is bij de prijs inbegrepen.

Aanvang: 15.30 uur

Einde: 16.30 uur

Datum	Activiteit		Titel
Dinsdag 18 okt.	Film Entree: € 2,50		Adriaan van Dis in Indonesië In 'Van Dis in Indonesië' praat Adriaan van Dis niet alleen met geleerden en historici, maar vooral ook met tweede- en derde generatiegenoten die van huis uit herinneringen hebben aan de Nederlandse tijd. De serie, die een schat aan nooit eerder getoond archiefmateriaal bevat, laat zien wat de erfenis is van de vroegere Nederlandse aanwezigheid in het hedendaagse Indonesië. In taal, in godsdienst en in politiek.
Donderdag 20 okt.	Lezing Entree: € 2,50		De jezuïetenmissie in Indonesië De Nederlanders arriveerden in Indonesië aan het einde de 16 ^e eeuw, en bouwde met verloop van tijd de kolonie op, die wij kennen als Nederlands Oost-Indië. De eerste Nederlandse jezuïeten vestigden zich in 1859 in het land, vooral in Java. In 1971 werd de Indonesische jezuïetenprovincie onafhankelijk, en werd de eerste provinciaal van Indonesische bodem benoemd, pater Antonius Soenarja. Maar Nederlandse jezuïeten bleven met enige regelmaat medebroeders leveren voor het apostolaat in Indonesië. Twee van onze huisgenoten – de paters Bentvelzen en van de Poll – hebben een lange tijd in Indonesië gewoond en gewerkt. Zij geven een indruk van hun (heel verschillende) werk, en van de Indonesische samenleving en de positie van de kerk daarin, in de periode waarin zij daar leefden en werkten.
Dinsdag 25 okt.	Lezing Entree: € 2,50		Lezing door Mgr. De Korte over de encycliek de Laudato Si Bijna 10 jaar zetelt paus Franciscus op de stoel van Petrus. Zijn naam vormt een programma. In het voetspoor van de heilige Franciscus kiest de paus consequent voor eenvoud, nederigheid en dienstbaarheid. In 2015 publiceerde de paus zijn encycliek Laudato Si. In zijn lezing zal bisschop de Korte de hoofdlijn van de encycliek aangeven. De encycliek is een indrukwekkend pleidooi voor de bescherming van deze aarde en wereldwijde sociale gerechtigheid.



Romeinen en Bataven in Nijmegen

Voorjaar 2021: archeologen ontdekken aan de ‘Weurtseweg’ fundamenten van gebouwen uit de Bataafs-Romeinse stad ‘Civitas Ulpia Noviomagus’, van bijna tweeduizend jaar geleden. Er wonen dan Romeinen en Bataven in Nijmegen en op het platteland er omheen. De mensen van deze stad moeten eten, net als de soldaten in de Romeinse legerkampen van Noviomagus. Daarvoor zorgen onder andere Bataven, met een dorp in Hatert, op drie kilometer afstand van de stad Ulpia in Oudwest.

In dit artikel lees je over de komst van de Romeinen in Nederland en Nijmegen en over de Bataafse stad Noviomagus. In de decemberuitgave gaat het dan over het Bataafse dorp in Hatert.

Romeinen veroveren West Europa

Voor Christus – tussen 54 en 27 – veroveren de Romeinen, aangevoerd door Julius Caesar, in de Gallische oorlogen, Frankrijk, België en Nederland tot aan de Rijn. Daarbij verdrijven zij volkeren die zich verzetten. Of erger: moorden hen uit. Dit gebeurt ook met de Eburonen, die onder leiding van koning Ambiorix twee Romeinse garnizoenen vernietigen, waarna de Romeinen hen uitroeien. Genocide in Nederland.

Romeinen in Nijmegen en Betuwe

In 12 voor Christus vestigen de Romeinen zich op de stuwwal in Nijmegen: op de Hunerberg komt een gigantische legerplaats. Daarin verblijven soldaten tot 100 na Chr. Naast de legerplaats komen burger-nederzettingen op het Kops Plateau en huidige Traianusplein, Valkhof

met zelfs in het Waterkwartier de grootste Romeinse stad van Nederland: Civitas Ulpia Noviomagus. Daar wonen oud-soldaten, kooplieden, ambachtslieden en Bataven.

Bataven in Nijmegen

Voor de komst van de Romeinen wonen Keltische Eburonen in het rivierengebied rondom Nijmegen. Na hun uitroeiing laten de Romeinen in 27 voor Chr. in het ontvolkte gebied Bataven uit Noord Hessen wonen. De Romeinen noemen de Betuwe dan de Insula Batavorum.

De Bataven zijn erge trouw aan de Romeinen. Zij dienen tientallen jaren met ruitereenheden in het Romeinse leger. De Romeinse legerplaats trekt daardoor veel Bataven aan. Deze krijgen uiteindelijk een eigen Batavenstad: op het Valkhof. Maar in 69 na Chr. komen de Bataven in opstand. Zij verwoesten het legerkamp, dorpen en verdedigingsposten in heel Romeins Nederland. Ook hun eigen Batavenstad steken ze in brand.

Maar de Romeinen komen terug uit Rome en heroveren Nederland weer. Zij bouwen legerplaats en nederzettingen weer op. Nu vaker in steen dan in hout. Heel uitzonderlijk is het echter dat de Bataven weer vrede kunnen sluiten met de Romeinen en dat zij daarna weer een trouwe bondgenoot zijn, met ruitereenheden in het Romeinse leger. Als dank daarvoor krijgen ze in Nijmegen in Oudwest een eigen stad: Civitas Ulpia Noviomagus. Maar op het platteland hebben ze kleine leefgemeenschappen, zoals in Hatert.

Stad en leger moeten eten

Tweeduizend jaar geleden was het net als tegenwoordig: stedelingen en soldaten kunnen niet zelf voldoende voedsel verbouwen. Daarvoor hebben ze de boeren op het platteland nodig. Het leger wordt in die tijd vooral gevoed met producten van grote industriële agrarische bedrijven: de Villae. Op het platteland zorgen kleine dorpjes van enkele families met een dorpsheer voor voedsel.

Het decemberartikel gaat over het Bataafse dorp in Hatert en hoe dat Noviomagus voedt.

Oplossing Bomenspeurtocht Grootstal Hatertse Hei

Heb je meegedaan aan de bomenspeurtocht uit de ‘Heistal’ van juni op bladzijde 24 en 25?

Niet? Dan heb je echt wat gemist. Maar je kunt deze altijd nog overdoen. Vraag daarvoor de instructies en foto’s aan op struinbulletin@outlook.com

Als je de bomenspeurtocht al hebt gelopen, dan vind je hieronder de oplossing daarvan. Het nummer van elke boom komt overeen met het nummer van de foto van de boom.

Reageren?

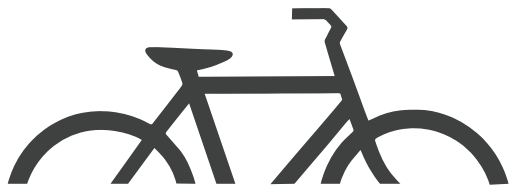
Heb je vragen of een boodschap? Geef die aan mij door op struinbulletin@outlook.com.

Hierop vraag je ook de gratis wandelroutes aan: KST22 Groen Grootstal Hatertse Heide, KST24 Groen Hatert, KST21 Groen Oud West of KST23 Groen Lindenholt.

Tekst en foto's: Frans Sijben

Boom	Locatie	Boomsort	Bijzonderheid
1	In tuin Groene Schakel langs Edisonstraat	Amandelboom	Bij picknicktafel
2	Hoek (RE) Fahrenheit- / De Reaumurstraat	Eik	
3	L1 van paadje van Galvanistraat naar Marie Curiestraat	Kers	Paadje door grasveld
4	Parkje tussen Goudentorenstraat en Libellenstraat	Grijze Abeel = mix Ratelpopulier en Witte Abeel	L1 van paadje door park
5	Grasveld hoek Archimedesstraat en Van Peltiaan	Vijgenboom	Bij standbeeld





FIETSEMAKER GROOTSTAL

reparatie - onderhoud - verkoop - service

- Verkoop fietsen
- Reparaties
- Verkoop accessoires
- Haal & Breng service
- 400M2 Fietsplezier



Wij zijn o.a dealer van:



HATERTSEWEG 469

Maandag	13:00 tot 18:00
Dinsdag	09:00 tot 18:00
Woensdag	09:00 tot 18:00
Donderdag	09:00 tot 18:00
Vrijdag	09:00 tot 18:00
Zaterdag	09:00 tot 17:00
Zondag	Gesloten

024-7633792

www.fietsmakergrootstal.nl
info@fietsmakergrootstal.nl



FYSIOCENTRUM NIJMEGEN

Wij bieden u:

- Hoogwaardige patiëntenzorg met een tevredenheid van **8,9!**
- Alle fysiotherapeutische specialismen in huis
- Nauwe contacten met zorgmedewerkers in de wijk
- Actieve samenwerking met uw huisarts en verwijzers

U bent van harte welkom op één van onze volgende adressen:

St Jacobslaan 345A
Groenestraat 217y

www.fysiocentrumnijmegen.nl
info@fysiocentrum-nijmegen.nl



T 024 3540404

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



kleine.

ZWAAN

WONEN MET BLOEMEN

VAN PELTLAAN 148
6533 ZR NIJMEGEN
024 355 0304

WWW.KLEINEZWAAN.NL



Gezondheidscentrum Newtonstraat



JOS VAN VLIET: MESOLOGIE & ACUPUNCTUUR - MAAIKE JENNISKENS: OSTEOPATHIE - ELS KLIEVERINK: YOGA STUDIO
GIEL DIETZENBACHER: PSY EXPERTS - HART VOOR THUIS: THUISZORG OP MAAT

Dikmakers

In de vorige Heistal heb ik beloofd om iets te gaan vertellen over voeding, hypes over voeding en andere zaken die niet kloppen.

Er zullen nog wel meer columns van mij over voeding en gezondheid gaan maar nu gaat het over dikmakers.

Nog steeds gaan we ervan uit dat we dik worden van vetten (of verkeerde vetten).

Ten eerste klopt dit maar voor een heel klein deel en ten tweede worden wij door de voedingsmiddelenindustrie om de tuin geleid.

Door veel producten “mager” te maken of er 0% vet op te zetten suggereer je dat vet ongezond is.

Maar vet is supergezond! Het is naast eiwitten nét zo belangrijk als bouwstof!

In elke cel van je lijf zitten eiwitten en vetten (in de vorm van aminozuren en vetzuren).

Alleen het (over)verhitten, zoals frituurvet, maakt de vetten slecht en ongezond!

We worden echter vooral dik door een overdaad aan brandstoffen! Dit zijn de bekende suikers.

Van de 100 cliënten die bij mij komen zijn er 90 die niet weten hoeveel koolhydraten (dat zijn óók suikers) er in een kilo ongekookte rijst, pasta en aardappels zitten... En?...Weet u het?

Rijst rond de 70% dus 700 gram,

pasta rond de 68% - 680 gram en aardappels rond de 20% dus 200 gram per 1000 gram.

Als je rijst en pasta kookt dan zuigt dit water op en zal per kilo het koolhydraatgehalte minimaal met de helft dalen. Altijd nog iets meer dan gekookte aardappels (19%).

Al met al nog behoorlijk veel suikers (dikmakers) zéker gezien de verhoudingen op ons bord: vaak minimaal de helft pasta, rijst of aardappels.

de 40 en 70% koolhydraten. En dan hebben we het nog niet gehad over de slechtste koolhydraten: snoep, drop, chocola etc.

Als we veel verbranden mogen we ook meer (gezonde) koolhydraten gebruiken en worden we niet dik (kijk maar naar professionele wielrenners, voetballers en alle andere sporters). Bedenk nu eens wat jij aan het eind van de dag allemaal “ge-



In de meeste groenten zitten 5-9% suikers. In vlees en vis zitten onder de 2,5% suikers (ongepaneerd) en in vegaburgers weer tussen de 10-15% suikers. Eet dus vooral méér groenten!

Nu hebben we het alleen nog maar over het warme eten zónder toetje want toetjes zijn sowieso verboden in het dagelijkse eten en moeten we in principe als uitzondering eten omdat het niet goed is voor de spijsvertering én veelal veel zoet bevat.

In brood, crackers en rijstwafels zitten (grof geteld) rond de 50% suikers (koolhydraten) en in fruit tussen de 6 en 17% suikers. In zoet beleg tussen

getankt” hebt? Laat de weegschaal je benzine-meter zijn: gaan de kilo's of de wijzer omhoog, dan is je reservetank (buik, billen etc.) zich aan het vullen en moet je gaan minderen met de koolhydraten.

Zo simpel kan het zijn. Succes!

P.S.: Deze maand is het stoptober! Acupunctuur en mijn anti-rookprogramma zijn zéér succesvol.

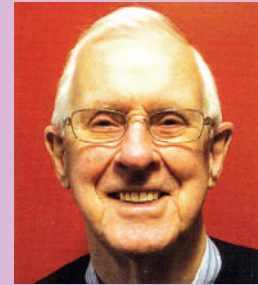
Heistallezers krijgen 50% op het eerste van de drie consulten (én bij de meeste aanvullende verzekeringen wordt acupunctuur voor de helft van het consult vergoed).

Tekst: Jos van Vliet
(info@mesologie-nijmegen.nl)

Beeld: internet

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

Bart Janssen deelt herinneringen aan pastoor Henk Groenewegen



Pastoor Henk Groenewegen overleden

Op 26 juli jl. overleed in het appartementencomplex Rivo Torte in Wijchen/Alverna oud-pastoor Henk Groenewegen. Ruim 30 jaar was hij, eerst als priester en later als pastoor, verbonden aan de vroegere St. Franciscuskerk, die van 1949 tot 1997 op de hoek van de Heiweg en de St. Jacobslaan heeft gestaan. In deze uitgave wil ik iets schrijven over Henk Groenewegen, die door velen nog altijd met veel respect pater, pastoor of pastor Groenewegen wordt genoemd.



St. Franciscuskerk met pastorie

Marchelmus Groenewegen en de St. Franciscusparochie

Henk (Hendrikus Jacobus) Groenewegen werd, als tweede in een gezin van veertien kinderen, op 25 maart 1933 in Nootdorp (Z.H.) geboren. Net als zijn oudste broer ging hij eerst naar het internaat van de Franciscanen in Venray om zes jaar later in Hoogcruts, het noviciaat van de Franciscanen, onder de naam Marchelmus in de orde van de Minderbroeders in te treden.

Na zijn priesterwijding verhuisde hij in 1959 naar Venray, waar hij aan verschillende scholen godsdienstleraar werd. Lesgeven deed hij graag. Uitleggen hoe iets werkt of hoe iets in elkaar zit, heeft levenslang zijn belangstelling gehad.

Het was echter nog de tijd, dat de franciscanen om de paar jaar werden overgeplaatst.



Pastoor Groenewegen in zijn kerk

In december 1967 had pastoor Hugolinus Backelandt de zorg voor de steeds maar groeiende St. Franciscusparochie aan de Heiweg in Nijmegen. Samen met de paters Camillus Pierik en Helleno Smits kon hij het godsdienstonderwijs op de scholen, het huisbezoek, dopen, biecht horen, Eerste H. Communie, huwelijken, bedieningen en het verzorgen van uitvaarten nauwelijks aan en toen pater Smits na vier maanden al weer vertrok, werd op 17 december 1967 Henk Groenewegen door de provinciaal aan het team toegevoegd. Hij heeft zich wel eens laten ontvallen, dat hij komend uit het onderwijs geen enkele pastorale ervaring

had en dat hij zich het parochiewerk zelf eigen heeft moeten maken. Pastoor Backelandt raadde hem aan zoveel mogelijk op huisbezoek te gaan om daardoor de parochianen te leren kennen. En dat contact heeft hij altijd gezocht. De pastoor kon toen nog niet vermoeden, dat Groenewegen tot ver na de afbraak van de kerk in 1997 aan de parochie verbonden zou blijven.

De tijden veranderden en na het overlijden van de 57-jarige pastoor Backelandt (1974) en het vertrek van de paters Pierik (1970) en Columbanus Snijders (die van 1970 tot 1977 de pastorie bewoonde) bleef Henk Groenewegen met huishoudelijke steun van zuster Desideria v.d. Leeuw alleen op de pastorie over.



Interieur St. Franciscuskerk



Sacristie: Klaar voor de laatste dienst op 29-09-1996. v.l.n.r. Marcel Lebens, Pastor Groenewegen en kosteres Bertha Verweij.

Het werd geen gemakkelijke tijd, maar hij bleef staande in de jaren van groeiende zorgen om de financiële situatie door de ontkerkelijking. Parochies fuseerden en in het hele land werden kerken gesloten. Na jaren van angstig afwachten volgde ook de Franciscuskerk. Op pastor Groenewegen rustte de zware taak op 29 september 1996 na een allerlaatste dienst de deuren van de kerk definitief te sluiten.

Zijn laatste jaren in Wijchen/Alverna

Hij verhuisde naar Rivo Torto in Wijchen. Lange tijd bleef hij vanuit Wijchen diensten verzorgen in de Pauluskerk aan de Heiweg, waar de zielzorg van de Franciscuskerk werd voortgezet. Daarnaast werd hij steun en toeverlaat voor zijn medebroeders in Rivo Torto. Hij werd vicaris van de gemeente, waarvan hij ook de financiën en de administratie verzorgde. Hij ging voor in de vieringen in La Verna en Portiuncula en was lang voorzitter van de bewonerscommissie. Ook hielp hij zijn medebroeders bij het oplossen van de meest uiteenlopende problemen van kapotte gehoorapparaten tot ingewikkelde huishoudelijke apparatuur. Naast deze drukke werkzaamheden vond hij ook nog tijd voor zijn familie en voor zijn grote hobby: het verzamelen



Laatste dienst. V.l.n.r. mw. Tonny Willems, Alex Wouters, pastor Groenewegen en Marcel Lebens. Op de achtergrond o.a. dameskoor St. Cecilia van de St. Franciscusparochie

van bijzondere postzegels. Hij schreef tot het laatst artikelen over zijn verzamelingen postzegels over bijvoorbeeld alle mysteries van het geloof, heiligen en engelen, deugden en ondeugden, de geheimen van de rozenkrans enz. Hij had een enorme verzameling postzegels over de meest uiteenlopende onderwerpen.

De vier paters op de pastorie uit de tijd van pastor Groenewegen



H. Backelandt



C. Pierik



H. Smits



C. Snijders

Regelmatig had ik contact met hem. Elke nieuwe Heistal stopte ik in zijn brievenbus en altijd mailde hij me de herinneringen, die mijn verhalen bij hem opriepen. Vaak kon ik een beroep op

hem doen als ik in mijn parochiële fotoarchief tevergeefs naar namen of gebeurtenissen zocht. Hij hielp me meestal uit de brand. Ik zal hem gaan missen.

Op 24 maart jl., daags voor zijn verjaardag, kreeg hij de negatieve uitslag van zijn ernstige ziekte. Op 26 juli jl. overleed hij.

Op maandag 1 augustus jl. namen we in een volle St. Jozefkerk in Wijchen/Alverna, waar hij volgens zijn wens in zijn bruine pij lag opgebaard, afscheid van hem. Na de begrafenis tussen zijn medebroeders op het kerkhof achter de molen liep ik nog even tussen de oude grafmonumenten en daar las ik de namen van zijn voorgangers: de pastoors Bary (62 jr.- 1958), Zonderland (64 jr.- 1959) en Backelandt (57 jr.-1974) en van pater Terstappen (74 jr.- 1979). Alle andere voorgangers liggen elders begraven.

Pastoor Henk Groenewegen, die 89 jaar is geworden, zal bij veel oud-parochianen nog lang in de herinnering voortleven.

Bart Janssen

(reageren: bartaltmjanssen@planet.nl)

Tandheelkundig Centrum

St. Jacobslaan & de Waalsprong

Praktijk voor reguliere Tandheelkunde en Implantologie

✉ info@tcsw.nl ☎ 024-3222319

St. Jacobslaan 433, 6533 GV Nijmegen

Wij zijn verhuisd

Ons nieuwe adres is:

Kanunnik van Osstraat 2A, 6525TX te Nijmegen

Evers Janssen
tweewielers



Nieuw pand, zelfde vertrouwde service!

Leverancier van onder andere:



Batavus



Cortina



Gazelle



Union



Loekie



Alpina



Bike Fun

Kanunnik van Osstraat 2A 6525TX Nijmegen www.ejtn.nl Tel: 024-3552015 info@ejtn.nl

Achter iedere traan van verdriet,
schuilt een glimlach van herinneringen...



Claudia Rossen

UITVAARTVERZORGING

Dag & nacht bereikbaar: 06 - 223 824 04
www.rossenuitvaartverzorging.nl

Persoonlijke uitvaartzorg, ongeacht waar en of u verzekerd bent.



**Uw advertentie
hier? Dat kan!**

Neem contact op voor
de mogelijkheden



Column Joost Wanders

Sinds 2020 schrijf ik, Joost Wanders, voor verschillende organisaties columns over het leven met autisme. Onderstaande tekst verschijnt in meerdere wijkbladen in Nijmegen. Op www.joostwanders.nl vind je alle verschenen columns. Reacties zijn meer dan welkom (onder de column, via social media of via het contactformulier)

De buurtwacht

Buurtbewoners noemen mij wel eens de buurtwacht. Voor de grap, maar ik weet dat er een kern van waarheid in zit. Dit soort opmerkingen zetten me daarom aan het denken. Het is voor mij belangrijk wat anderen van mij vinden. Dus stel ik mezelf daarop vaak de vraag: "Wil ik wel zo gezien worden?"

Het is zeker niet voor niets dat ik gekscherend zo genoemd wordt. Ik ben van alles op de hoogte in en om mijn straat. Van feest tot incident, ik wil alles weten. Een goed voorbeeld was er afgelopen week nog. De gemeente was on-

verwacht een aantal bomen aan het snoeien in de wijk. Een relatief kleine en korte actie. Maar voor mij is het een onverwachte, ongewenste inbreuk in mijn vertrouwde omgeving. Met tot gevolg dat ik direct overal inlichtingen ga inwinnen en iedereen in de buurt op de hoogte breng van de actie. Gelukkig maak ik hierbij vaak wel de afweging of ik het wel of niet aan iedereen moet mededelen. Vaak wint mijn autistische kant (direct actie ondernemen) het van mijn meer 'rationele kant' (niets doen). Zo ook als het gaat om andere situaties. Sinds kort heb ik in ieder geval eindelijk een koptelefoon met noise cancelling. Iets wat heer-

lijk is. Had ik dit maar eerder gedaan, in plaats van eigenwijs te zijn. Echter, ik mis nu dus dingen die in mijn omgeving gebeuren. Iets dat voor mij soms ook onprettig en zelfs ongewenst voelt. Wat een dilemma's.

Eigenlijk heb ik er geen moeite mee als mensen mij zien als buurtwacht. Zo lang ik dit zelf maar niet al te serieus ga nemen. Maar vooral, zo lang buurtbewoners zich er maar niet aan gaan storen. Dus wanneer iedereen er vrede mee heeft, blijf ik graag deze bijzondere functie zo nu en dan vervullen!

Dichtbundel Bestaansbegeerte

Op 28 juni jl. is bij Uitgeverij De Arbeiderspers de vijfde dichtbundel van Marijke Hanegraaf verschenen.

Hanegraaf woont sinds 1997 in Nijmegen en was Stadsdichter van Nijmegen in de periode 2013, 2014.

Rond haar 50^e begon ze aan poëzie. Haar debuutbundel 'Veerstraat' verscheen in 2001. De bundel werd genomineerd voor de C. Buddinghprijs. Daarna verschenen de bundels 'Proefsteen', 'Restruimte' en 'Ergens slapen de anderen'. Alle bundels zijn uitgegeven door De Arbeiderspers. Hanegraaf is inmiddels 76. Ze is vrijwilligster bij het Poëziecentrum Nederland dat gehuisvest is in Bibliotheek de Mariënborg en zij verzorgt o.a. - samen met andere vrijwilligers - poëziewandelingen in het centrum van Nijmegen. Sinds enige

maanden houdt ze op vrijdag een poëziespreekuur dat prima bezocht wordt.

De vijfde dichtbundel heet Bestaansbegeerte.

Het bestaan en het raadsel te willen bestaan wordt van veel kanten belicht. Bijvoorbeeld in de gedichten over haar reis naar haar dochter die in Nieuw-Zeeland woont. Enerzijds is er haar behoefte aan samenzijn met haar dochter, anderzijds is er haar stevig verankerde wens de dierbare dochter de vrijheid van een eigen bestaan te gunnen.

Of bij de gedichten waar Hanegraaf met mededogen spreekt over mensen die aangetast worden in hun identiteit: vluchtelingen, daklozen, mensen op drift of mensen die hun identiteit zien veranderen door



ziekte en ouderdom.

Het gedicht Bestaansbegeerte in het hart van de bundel is een vurig verhaal over een ons zeer bekend virus dat niets ontziet om maar te kunnen bestaan, gekoppeld aan een indrukwekkend scheppingsverhaal dat verder reikt.

Foto: privébezit

Het geheim van De Mollenhut

Was vroeger alles beter? Daar zal iedereen zo z'n gedachten over hebben. Laten we zeggen dat vroeger in ieder geval alles anders was. Bijvoorbeeld de Mollenhutseweg: die liep ooit helemaal van de Graafseweg naar Heumen, langs het huidige Goffertpark, over de Hatertse Hei, en over wat nu de Malderburchtstraat is. Nu is er alleen nog de Nieuwe Mollenhutseweg, waar je bijvoorbeeld de Volvo's van Hennes Automobielen vindt, CrossFit en de SHO, op de hoek met de Kamerling Onnesstraat. In 1955 namelijk werd, met de nieuwbouw van "de insectenbuurt" de Mollenhutseweg opgeknipt in Oude Mollenhutseweg (de tegenwoordige Burg. Daleslaan); de Krekelstraat (bij de kruising met de Hatertseweg) en Nieuwe Mollenhutseweg. (Die "Nieuwe" is dus gewoon even oud als de "Oude") In 1964 tenslotte werd het stuk ten zuiden van de Grootstalselaan omgedoopt in Malderburchtstraat.



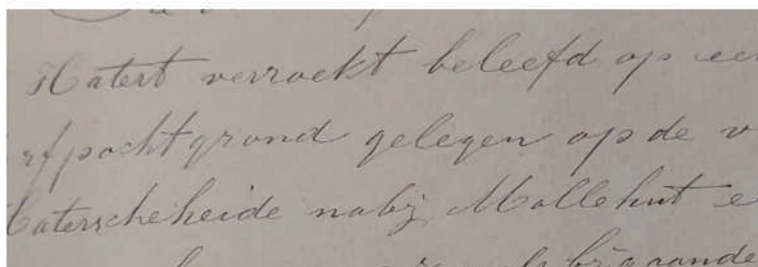
Situatie rond 1870

De naam Mollenhutseweg zélf is in de volksmond ontstaan. Al in 1814 wordt er bij de openbare verkoop van een brouwerij gesproken over 'het Land op het Hatertsche gelegen, genaamd de Mollenhut'. Ook verschijnt de naam bijvoorbeeld bij de aanvraag van een bouwvergunning in 1887, wanneer P. Verwij uit Hatert "beleefd verzoekt" een huis te mogen bouwen op de "Hatertsche Heide nabij Mollenhut". Maar nu de hamvraag: Wat is een mollenhut?! Kon je daar dode mollen naartoe brengen, als je daar als boer last van had? Woonde er misschien een mollenjager? (daar kon je vroeger goed geld mee verdienen). Nou nee, het gaat om heidegebied en mollen vind je eerder in grasland. De werkelijkheid blijkt veel romantischer (of harder): de Mollenhut werd zo genoemd omdat daar een zonderling woonde, met z'n twee geiten, in een zelf gegraven hut, vermoedelijk in de omgeving waar nu het Kandinsky College staat. Waar precies, wanneer precies? Helaas blijft dat vooralsnog in de nevelen van de geschiedenis gehuld. Maar, als ik nu over de Nieuwe Mollenhutseweg fiets en de gasprijs, de Oekraïne en de stikstof me teveel worden, dan droom ik maar over een hutje op de hei, en denk aan die anonieme buurtbewoner uit lang vervlogen tijden.

Tekst: Ries Wiss

Bronnen:

- G.J. Hendriks, Nijmeegse straten en hun oorsprong
- Rob Essers, Stratenlijst Gemeente Nijmegen
- topotijdreis.nl
- Regionaal Archief Nijmegen



Stukje tekst uit de aanvraag van de bouwvergunning door P. Verwij in 1887

DE SCHAKEL

AGENDA 2021 - 2022

Maandag

09.30 u. Handwerkclub
 10.00 u Happy ouder
 11.30 u. Sportservice
 13.30 u. Gym 55 + S. & R.
 13.30 u. Bridgeclub
 13.30 u. Biljarten
 13.30 u. Buurtclub (1 x per maand)
 19.00 u. AV. groep Nijmegen (2 x per maand)
 19.00 u. Politie Klaverjasclub (2 x per maand)
 19.30 u. Sjoelvereniging SIOS

Dinsdag

09.00 u. Trimclub 'NS'
 09.00 u. Cursus Spaans 3
 10.00 u. Ontmoetgroep
 18.00 u. Buurtrestaurant de Schakel
 19.30 u. V.N.F. (2 x per maand)
 20.00 u. Gemengd koor Cantemus
 20.00 u. P.S Anugerah koor

Woensdag

08.45 u. Trombosedienst
 09.00 u. HOJO Trimclub dames
 10.30 u. Nijmeegs Senioren Orkest
 13.30 u. Hobbyclub Creatief '92
 13.30 u. Bridgeclub Woan

15.00 u. Vrouwengroep
 19.00 u. Volksdansgroep Nijmegen (2 x per maand)
 20.00 u. Smartlappenkoor (2 x per maand)
 20.00 u. Koor Cantorij Brakkenstein
 20.30 u. Volksdans Nijmegen (2 x per maand)

Donderdag

09.30 u. Bewust Bewegen
 10.00 u. Teken en/Schilderen
 11.00 u. EGA Afslankclub
 13.00 u. Taalcafé
 13.30 u. Bridgeclub De Schakel
 14.00 u. Wandelgroep
 19.00 u. Bonsai (1 x per maand)
 19.30 u. Volksdans Nijmegen
 20.30 u. Volksdans Nijmegen

Vrijdag

09.00 u. Jazz gym 55 + S. & R.
 09.00 u. Alliance Française
 12.30 u. Soepie doen
 19.30 u. Klaverjasclub De Schakel
 19.30 u. Fotoclub Novio Lumina (1 x per maand)
 20.00 u. P.S Anugerah koor
 20.00 u. Bijbelclub (1 x per maand)

Zondag

09.00 u. Trimclub 'Nooit Stoppen'

FILMMIDDAG

Elke 3^e donderdag van de maand oktober tot en met mei.

De zaal is open vanaf 13:30 uur. Aanvang film 14:00 uur.

Gratis entree. Graag een plaats reserveren bij het beheer van de Schakel of even bellen met de Schakel, telefoon: 024 - 3566520.

ROMMELMARKT



in wijkcentrum De Schakel

Info tafelverhuur

Tel. 024-3567671

Bellen tussen 20:00 – 20:30 uur

Op stap met wijkraad Hatertse Hei en ambtenaren van de gemeente (van de redactie)

Dinsdag 13 september is er een wijkschouw geweest in Hatertse Hei. Ambtenaren van de gemeente Nijmegen komen een kijkje nemen in de wijk om te zien of er veranderingen, dan wel verbeteringen noodzakelijk zijn. Ze worden daarbij vergezeld door de wijkraad. Of beter gezegd, deze wandeling door de wijk is gekomen op initiatief van de wijkraad.

Op de resultaten van de wijkschouw ga ik op deze plek niet in. In haar artikeltje geeft de wijkraad al aan dat ze dat in de volgende Heistal zal doen. Wel geef ik graag een impressie van de namiddagwandeling door Hatertse Hei.

Het was een leuke en inspirerende activiteit. De wijkraad kwam goed beslagen ten ijs: een A4 met een te lopen route en vol vragen en aanbevelingen. Wat me opviel, is dat de leden van de wijkraad goed op de hoogte zijn van hun eigen wijk. Van de andere kant waren ook de gesprekken met de ambtenaren open en informatief, ook al konden veel wensen niet - direct - beantwoord worden.

Voor mij was het leuk een keer de gezichten te zien achter de mailtjes die de redactie van de Heistal krijgt.



En om op plekken te komen waar ik tot nu toe nog niet geweest was, of alleen vluchtig met de fiets. Er werd gekeken naar verwilde brandgangetjes. Stilgestaan bij de sporthal op de hoek Jacobslaan/Heiweg, waar meteen de nieuwe naam werd doorgegeven van de projectleider van de gemeente voor de nieuwbouw aan de Marie Curiestraat. Er werd gebeld met onderhoud van de straten bij het zien van het slechte wegdek (asfalt) op sommige plekken. En inschattingen gemaakt waar een speelplek gecreëerd zou kunnen worden voor de kleine kinderen in de buurt van de van Peltlaan. Nieuwsgierige buurtbewoners in de Heidevenstraat wilden wel

effe weten wat we aan het doen waren. En ik leerde dat bij het plaatsen van bomen in een straat meer komt kijken, dan alleen een flink gat in de grond en zand erover.

Het was een gezellige en leerzame wandeling. Ik ben benieuwd welke resultaten deze wijkschouw uiteindelijk heeft opgeleverd.

Tekst en foto: Fred uit het Broek



De kerken in de wijk

Toen ik in Nijmegen, eind jaren zestig, ging studeren, ging ik op kamers wonen aan het begin van de St. Jacobslaan bij de familie van de Water, een bekende Nijmeegse naam, aan wie ik de beste herinneringen bewaar.

Op zondag naar de kerk

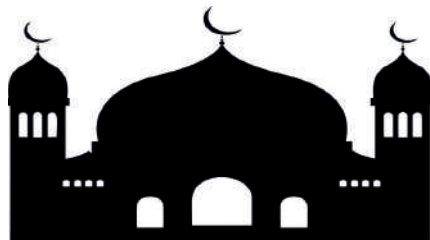
Als goede katholieke jongen ging ik zondags naar de kerk. Naar welke kerk zou ik dan gaan? Aan keuze geen gebrek! Vlak om de hoek lag de Lourdeskerk geopend in 1925. Ging je de ander kant op en stak je de Slotemaker over naar Grootstal, dan vond je meteen de Franciscuskerk, op de hoek van de St. Jacobslaan met de Heiweg, gebouwd in 1949. Ging je nog iets verder door, dan kwam je binnen een minuut bij de Verrijzeniskerk uit, geopend in 1962, aan de Marconistraat op de plek waar nu de Ring gebouwd is. Dan kon je eventueel nog doorfietsen naar Hatert, naar de Antonius Abtkerk, een reusachtige kerk van 1964, aan de Treubstraat. Maar binnen twee minuten was je vandaar bij de Petrus en Pauluskerk op de Zijpendaalstraat, geopend in 1966. En dan heb ik het alleen nog maar over de katholieke kerken in de wijk.

Keuze genoeg

Waar kwamen al die kerken toch vandaan? Het waren grotendeels kerken in naoorlogse nieuwbouwwijken als Grootstal en Hatert, gepland in relatie tot de bevolkingsgroei. Er was sprake van een naoorlogse 'babyboom' die nieuwe wijken vulde en waarvoor dus een kerk moest zijn. Vervolgens ging men er als vanzelfsprekend vanuit dat die baby's van de babyboom zelf ook weer veel kinderen ter wereld zouden brengen, die natuurlijk ook weer katholiek waren en naar de kerk zouden gaan.

Nu is er van die kerken geen een meer open! In Hatert is de Antonius Abt weg, de kerk aan de Zijpendaalstraat is thans van de Pinkstergemeente. Tevens is er nog een

kleine protestantse kerk, maar die is speciaal voor de Molukkers en gebouwd in Molukse stijl.



De sluitingen begonnen in de jaren negentig met die van de Franciscuskerk en de Verrijzeniskerk. Pastoor Bardoel, de bouwpastoor van de Verrijzeniskerk, heeft het tot zijn verdriet nog mee moeten maken, dat de door hem opgezette kerk gesloten en later in brand gestoken werd. De parochie van Grootstal is nog even doorgegaan in de oorspronkelijk protestantse Pauluskerk aan de Einsteinstraat uit 1964. Maar dat is ook voorbij. De kerk is overgenomen door de evangelische gemeente 'De Deur'. De laatste kerk die gesloten verklaard werd, was de Lourdeskerk, iets buiten onze wijk, dit jaar. Maar ze blijft nog gedeeltelijk open, zodat in 1925 het honderdjarig jubileum van de kerk gevierd kan worden. Ze was indertijd gepland om de Groenestraatkerk te ontlasten. Er is nog één nieuwgebouwde, kleinere katholieke kerk voor heel Hatert en Grootstal tezamen: de Kruispuntkerk aan de van Hogendorpstraat.

Lege kerken

Wat is er gebeurd? Een heel duidelijke oorzaak is de vergrijzing. De kinderen van de babyboom hebben zelf geen nieuwe babyboom veroorzaakt. Toen kwamen die kerken leeg te staan. Daarbij komt, op de tweede plaats, dat de geloofsbeleving van de nieuwe generatie veranderd is. Ze is niet

meer zo kerks. Dat wil niet per se zeggen dat ze niet religieus zou zijn. Maar wanneer ze dat nog is, vult de nieuwe generatie dat vaak heel persoonlijk in zonder automatische relaties tot een kerk. Als die relatie er is, is ze bewust en niet meer automatisch.

De wijken Grootstal en Hatert zijn nu qua bevolkingssamenstelling veranderd en dus ook van religieuze samenstelling. Daarbij past de opkomst van evangelische, opwerkingskerken als die van de Pinkstergemeente in Hatert en de Deur in Grootstal, hoewel het volgens mij geen typische buurtkerken zijn. Het persoonlijke gevoel laat zich gelden.



De 'gewone' protestanten hebben, buiten de wijk, hun Maranathakerk aan de Steenbokstraat. Verder zijn Hatert en Grootstal definitief multiculturele wijken geworden, met veel mensen uit islamitische landen. Dus hebben we nu ook een moskee en een islamitische school in onze wijk. Dat maakt onze wijk er alleen maar leuker op. Een bont geheel van mensen van allerlei geloofsovertuigingen. En daarmee een nieuwe uitdaging voor een vernieuwd wijkgevoel bij jong en oud.

Tekst: Gerrit Steunebrink

Beeld: internet



Nieuws uit het bos

Landgoed Mookerheide - Er is zoveel te beleven op Landgoed Mookerheide. Groente en fruit zijn weer te koop vanuit de moestuin en is er veel moois te zien bij het Jachtslot.

Het spierwitte jachtslot, staat alweer een hele tijd in de steigers. Geleidelijk krijgt het jachtslot haar oorspronkelijke grandeur terug. Momenteel zijn de bovenste twee verdiepen van de steiger afgehaald en is de toren weer goed te zien. Er verschijnen steeds meer tegeltableaus en



detail van een tegeltableau op de toren

grote delen van het gebouw zijn alweer voorzien van een nieuw stucwerk. Een groot deel van het

dak is inmiddels voorzien van de geel geglazuurde Ludowici-pannen. Alle glas in lood ramen zijn voor restauratie eruit gehaald en naar een atelier gebracht. De eerste zijn inmiddels gerestaureerd en teruggeplaatst. Dit geeft al een beetje een beeld van de uitstraling van het Jachtslot na gereedkomen van de restauratie. Geen enkele twijfel dat het allemaal ontzettend mooi wordt en niet voor te stellen hoe het gebouw er na de restauratie eruit zal zien. Mocht u de binnenkant een keer willen bewonderen? Ga dan mee met een excursie door het Jachtslot, ga naar nm.nl/agenda/rijk-van-Nijmegen er zijn nog een aantal excursie beschikbaar.

Ondanks dat het Jachtslot in de stijgers staat is het zeker de moeite waard om een bezoekje te brengen aan Landgoed Mookerheide. De vrijwilligers van Natuurmonumenten werken hard in de tuin. Zij kweken er fruit en groenten. Het is mogelijk om op maandag, woensdag en donderdag tussen 10:00 en 12:30 uur zelf je biologische groenten en fruit te oogsten. Producten kunnen al-

leen contant betaald worden. Het wisselt per week, waarbij je kunt denken aan sla, andijvie, rode bieten, snijbiet, boontjes, erwten, komkommers, tomaten, paprika, etc. Hierdoor kun je zelf geoogste, verse, onbespoten geteelde groenten van het landgoed thuis op tafel zetten.

Maak een fijne wandeling, trek stevige wandelschoenen aan en ga op ontdekkingsstocht. Wie weet kom je wel een zandhagedis of een gladde slang tegen. Of geniet van het prachtige uitzicht. Tip van de boswachter: Wandel de Tweeschansenroute en de route start bij Landgoed Mookerheide, waar je het Jachtslot kunt bewonderen en gaat vervolgens over de bloeiende heide. Laat je verrassen door de pracht van de natuur en wie weet wat je nog meer ontdekt.

Tekst: Lieke de Grunt

Boswachter Communicatie en Beleven Noordoost-Brant en Rijk van Nijmegen

Foto: Natuurmonumenten



KLEDINGBANK NIJMEGEN ZOEKT VRIJWILLIGERS

Wie wil ons gezellige team komen versterken?

De Kledingbank Nijmegen zoekt een coördinator, sorteerders, een administratieve kracht en een klusjesman.

Winkelsteegseweg 144, 6534 AR Nijmegen

Interesse: Kijk dan eens op onze website: www.kledingbanknijmegen.nl, mail naar info@kledingbanknijmegen.nl of bel naar 06 - 55865668 en vraag naar Sandra Voss.

Interesse om te adverteren?

Interesse in het plaatsen van een advertentie? Neem dan contact op met advertenties@deheistal.nl.

Advertentiekosten per editie (exclusief 21% BTW)

Pagina	Formaat hoogte	Formaat breedte	Kosten
1/1 pagina (staand)*	272 mm	190 mm	€ 252,-
1/2 pagina (staand)*	272 mm	92 mm	€ 126,-
1/2 pagina (liggend)*	134 mm	190 mm	€ 126,-
1/4 pagina (staand)*	134 mm	92 mm	€ 63,-
1/4 pagina (liggend)*	65 mm	190 mm	€ 63,-
1/8 pagina	65 mm	92 mm	€ 31,50
1/8 pagina	30 mm	190 mm	€ 31,50
1/16 pagina	30 mm	92 mm	€ 16,80

Enmalige opmaakkosten voor het, door ons, maken van de advertentie € 50,- exclusief 21% BTW.

*) Bij een jaarcontract van minimaal 1/4 pagina 10% korting.

Het jaarcontract wordt automatisch verlengd. Opzegging één maand voor afloop van het contract.



Eindelijk is het zover!

We gaan beginnen met ons **Repair Café** in Grootstal.

Als locatie hebben we gekozen voor wijkcentrum De Schakel, Archimedesstraat 9, Nijmegen.

Onze eerste bijeenkomst zal zijn op: **vrijdagmiddag 21 oktober in zaal 4**. Van 13:00 tot 16:00 uur bent u van harte welkom om uw defecte spulletjes te laten repareren.

De volgende bijeenkomsten staan gepland op **18 november** en **16 december 2022**.

Mocht u vooraf nog vragen hebben, dan kunt u ze stellen per email aan grootstal.evenementen@gmail.com of doe een briefje in de bus bij onze secretaris op Blaise Pascalplein 88, Nijmegen.

Kindertaal

Als Mees zijn opa en oma cornflakes ziet eten, zegt hij: doe mij ook maar yoghurt met netflix.

Anne ziet het EHBO-trommeltje achter in de auto liggen en zegt: daar is het beterschapstrommeltje.

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 Grofvuilservice: (024) 371 60 00
- De Lindenberg: (024) 327 39 11
- Dierenambulance: (024) 355 02 22
- Discriminatie, Ieder1Gelijk: (024) 324 04 00
- Gemeente Nijmegen: 14 024
- GGD: 088-1447144
- Huisartsenpost Nijmegen en omstreken: 0900 88 80
- Kindertelefoon: 0800 04 32
- Langer Thuis in Nijmegen (voorheen Swon) 088 - 00 171 21
- Lux: 0900 589 46 36
- Mantelzorg Nijmegen 088 - 00 11 333
- Meld Misdaad Anoniem: 0800 - 7000
- Meldpunt Kindermishandeling: 0800 - 2000
- Milieupolitie: 14 024
- Politie: 0900 88 44 Penny Wiss en Marcel Rutten (wijk-agenten)
- Radboudumc: (024) 361 11 11
- Sint Maartenskliniek: (024) 365 99 11
- Slachtofferhulp: (024) 3233322, 0900 0101
- Sociaal Wijkteam Zuid: 088 00 11 300
- Stadsschouwburg en Vereniging: (024) 322 11 00
- Sterker sociaal werk 088 - 00 11 333
- 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
- VPTZ: (024) 3789090 / 06-132110731
- Wijkcentrum De Schakel: (024) 356 65 20
- Wijkregisseur Zuid: 14 024
- Zelfmoordpreventie: 113
- ZZG-zorggroep: (024) 3665777

Parochie Heilige Drie-eenheid

Parochiecentrum, Hatertseweg 111
6533 AD Nijmegen, 024 - 3553630
ma.t/m vrij. van 09:00 - 12:30 uur
Email: parochiecentrum@h3eenheid.nl
www.parochie-heiligedrie-eenheid.nl
In dringende gevallen 06 - 12723921

J. Grubben, pastoor
j.grubben@h3eenheid.nl
E.Y. Awayevu, kapelaan
Eugene.yayra@h3eenheid.nl
P. Menting, diaken
p.menting@h3eenheid.nl
H. Welling, diaken
h.welling@h3eenheid.nl

Diensten in het weekend:

Zaterdag 17:00 uur Cenakelkerk
Zaterdag 17:30 uur Kruispuntkerk
Zaterdag 19:00 uur Antonius Abtkerk, Malden
Zondag 10:00 uur Groenestraatkerk
Zondag 10:30 uur O.L.V. van het Heilig Hartkerk Berg en Dal
Zondag 11:00 uur Cenakelkerk
Zondag 11:30 uur Lourdeskerk

Diensten doordeweeks:

Maandag 09:00 uur Groenestraatkerk
Dinsdag 09:00 uur Kruispuntkerk
Woensdag 09:00 uur Antonius Abtkerk Malden
Donderdag 09:00 uur O.L.V. van het Heilig Hartkerk Berg en Dal
Vrijdag 09:00 uur Groenestraatkerk

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. Wouter Slob (predikant)
e-mail: dominee@pkn-nijmegen.nl

tel: Tel.: 06 - 19177844

Kerkelijk werker Marije Klijnsma, tel: 06 - 19047440,
e-mail: marije.klijnsma@pkn.nl,
werkdagen: maandag en woensdag

Diaconaal werker Theo van Driel

e-mail: theodoor5@live.nl

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, tel. 0485 - 540891

Tevens crèche en kindernevendiensten t/m 12 jaar

Website : www.pgjozua.nl

Nederlands Gereformeerde Kerk

Wij zijn een kerkgemeenschap met veel jonge gezinnen en studenten.

Op zondag komen we bij elkaar in de Maranathakerk, Steenbokstraat 86, om 11:30 uur.

Voor de kinderen is er crèche en kindernevendienst.

Na onze diensten drinken we gezellig koffie/thee en eens per maand lunchen we met elkaar. Wil je meer over ons weten, kijk op de site of stuur ons een berichtje.

<https://nijmegen.ngk.nl/>
e-mail: via de site, onder "Contact"



weer In de bieb is van alles voor kinderen te doen!

Maak kennis met de politie leeftijd 6+

Wil je later graag politieagent worden? Of ben je gewoon benieuwd wat een politieagent allemaal doet? Op woensdag 12 oktober komen de wijkagenten in Bibliotheek Hatert alles over de politie vertellen. Je kunt handboeien testen, leren hoe een walkietalkie werkt en misschien krijg je zelfs de zwaailichten in actie te zien! Een perfecte plek om al je vragen te stellen. Meld je aan via de website van de bibliotheek of doe dit bij de balie in de bieb.

Woensdag 12 oktober van 14.30 – 15.30 uur | Bibliotheek Hatert



foto ©Marcel Krijgsman

Spelen met techniek leeftijd 6+

In Bibliotheek Muntweg kun je Digi Toolkits lenen. Dat zijn supertoffe dozen met digitaal spel-materiaal. Je kunt bijvoorbeeld zelf LEGO-robots bouwen en programmeren, animatiefilmpjes maken, ontdekken hoe elektriciteit werkt of rondlopen in een virtuele wereld met een VR-bril. Elke laatste woensdag van de maand ben je in de bieb aan de Muntweg 207 van harte welkom om te spelen met de Digi Toolkits. Er is iemand aanwezig om je te helpen en aan wie je vragen kunt stellen. Dus trommel je vrienden op en doe mee! Meld je aan door een mailtje te sturen naar muntweg@obgz.nl.

Vrijdag 26 oktober van 14.30 tot 16.00 uur | Bibliotheek Muntweg

Kom luisteren naar de mooiste verhalen! leeftijd 4+

Geniet van een lekker relaxmomentje samen met je kind of kleinkind. Voorlezers lezen elke eerste woensdag van de maand om 15.30 uur een half uurtje voor in de prachtige vernieuwde bieb in Hatert. Laat je verrassen door vrolijke, spannende en grappige verhalen en illustraties. Een fijn en gezellig uurtje op de woensdagmiddag! Kom je lekker luisteren? Aanmelden is niet nodig, je kunt gewoon binnenlopen. Na het voorlezen kan er nog worden geknutseld.

Woensdag 2 november van 15.30 tot 16.00 uur | Bibliotheek Hatert



foto ©Marcel Krijgsman



Een reis door de ruimte leeftijd 8+

De mens reist al 60 jaar door de ruimte: wat hebben we allemaal ontdekt? Kom tijdens dit kindercollege in Bibliotheek Muntweg meer te weten over de zon, de maan en de planeten, en hoe ver weg ze allemaal staan. Je ziet beelden van kraters en vulkanen op rotsplaneten, maar leert ook over de ringen van gasplaneten. Sterrenkundige Max Duijsens vertelt met veel plezier over de ruimte en laat foto's zien van bijzondere plekken in ons zonnestelsel. Meld je aan via de website van de bibliotheek of bij de balie in de bieb.

Maandag 7 november van 16.00 tot 17.00 uur | Bibliotheek Muntweg

Alle
activiteiten
zijn gratis!

Kijk voor het complete programma van de Bibliotheek Gelderland Zuid op www.obgz.nl/agenda.

Bibliotheek Hatert • Couwenbergstraat 20 | Bibliotheek Muntweg • Muntweg 207 | Nijmegen



de Bibliotheek
Gelderland Zuid

De Zuider Apotheek maakt het u 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

Vragen? Stel ze gerust.



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

**DE VOORDEEL
MARKT**



Winkelplein St Jacobslaan

**WINKELIERS - DE VOORDEEL MARKT -
SLAGERIJ WALID - KAPPERIJ EINSTEIN
DA DROGISTERIJ THEIL - CAFETARIA
ALFOOD - WASSERETTES KARREMAN -
JUMBO SUPERMARKT - DE VISKRAAM**



JUMBO



Karreman
WASSEN - STOMEN
...en nog veel meer!!!
Uw specialist in:
WASSEN • STOMEN • TAPUTREINIGING
KLEDINGREPARATIES • SUEDE- EN LEDERREINIGING
NAAMLABELS • RECLAME BORDUURWERK
Als kwaliteit u nog iets zegt, dan komt u vanzelf bij ons terecht.