

DE HEI HATERTSE STAL GROOT

WIJKBLAD VOOR DE HATERTSE HEI & GROOTSTAL

*Prettige Kerstdagen
en een
Gelukkig Nieuwjaar*



RONSI 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



Met veel zorg en een goed gevoel heb ik afgelopen jaar mijn uitvaartonderneming overgedragen aan Claudia Rossen. Ik dank u allemaal voor het jarenlange gestelde vertrouwen in mij. - Anneke Postma

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



Claudia Rossen
UITVAARTVERZORGING

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




... bij de buren

Eten, drinken en ontmoeten

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

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

Potje 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





ERIK VAN BENTHUM
INTERIEUR
ONTWERP | ADVIES | STYLING

Interieur ontwerp | advies | styling

Ga je verhuizen of is je woning toe aan een nieuw interieur, maar weet je niet hoe je het moet gaan aanpakken?..

Wil je gaan verbouwen, of heb je die ene mooie kleur gezien voor op de wand, maar durf je de stap niet te zetten..

Stuur mij gerust vrijblijvend een berichtje voor meer informatie.
En wie weet realiseren we samen jouw droominterieur.

Al mogelijk vanaf 75 euro

Erik van Benthum
www.vanbenthumontwerp.nl
vb-ontwerp@outlook.com
06 | 306 748 77

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: 4.100 exemplaren

Bestuur:

Jos van Gelder (*voorzitter/fotograaf*)
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, Anthoon Lucas Budel, Auqa Viva, Bart Janssen, Basisschool De Kleine Wereld, Bindkracht10, Elin Bosma, Frans Sijben, Gemeente Nijmegen, Harrie Kamp-huis, Hiday, Joost Wanders, Jos van Vliet, Kinderboerderij De Goffert, Leo Eijkhout, Leo Venderbosch, Lijan Mast, Margo Nelissen, Marije de Haan, Marieke Beuting, Marriet van de Berg, Neeltje Pierik, Nel van Ruijven, Peter Saras, Rene Driessen, Stichting Evenementen Grootstal

Aanleveren kopij:

redactie@deheistal.nl

Aanleveren advertenties:

advertenties@deheistal.nl

Klachten bezorging:

06 10 72 65 36

Deadline februarinummer:

maandag 9 januari 2023

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
Repair Café	4
Gi-Ga-Groen bij Hiday	5
Herfst	5
Bewustwording	6
Speelparadijs in de Einsteinstraat	6
Winteractiviteiten Bindkracht10	7
Woongroep "De Sprong"	7
Wijkraad Grootstal	9
Nijmegen kookt en eet samen	9
Basisschool De Kleine Wereld	10
Maandkalender Auqa Viva	10
Wijkraad Hatertse Hei	11
Wonen en natuurbeleving	12
Zie je mij?	12
Vrijwilligers gezocht	13
Drukke tijden bij de Vincentius	14
Afscheid Djoeke	16
Wijkteam Zuid stelt zich voor	18
Samen voor uw voeten	19
De obese labrador	20
Open Dag Stadstuin	20
OUDE = IN	21
Vitamine D	23
Bart Janssen deelt herinneringen	24
Activiteiten Bindkracht10	26
Rommelmarkt	26
Column Joost Wanders	27
Nieuwe bomen	27
Nieuwe AED in de Grootstal	28
Buurtgezinnen zoekt...	28
Agenda De Schakel en Film	29
De nacht van de ommetjes	30
Hatertse Bataven	31
Schakelmoment	32
Bakkerij Holland	33
Het Gofferthuis zegt...	33
Belangrijke telefoonnummers	34
Biebpagina	35

Redactioneel

Beste lezer(es),



2022 Was voor een ieder een veelbewogen jaar. Zowel in positieve, maar ook helaas in negatieve zin. Als je nagaat wat er allemaal is gebeurd zul je het met me eens zijn.

2023 Wordt een spannend jaar. Kan De Heistal nog 6 keer per jaar uitkomen?

Goed nieuws is dat we van de overheid compensatie krijgen m.b.t. de energiekosten. Tevens kan men, indien je tot de minima behoort, terecht bij de STIP als men een extra bedrag van de overheid wil ontvangen. De aanvraag hiervoor moet voor 31 december worden ingediend!

Meer goed nieuws is dat het Repair Café, zie verderop in deze uitgave, doorgaat gezien de overweldigende belangstelling.

Tot slot wens ik iedereen namens de redactie, bestuur en medewerkers fijne feestdagen en een goed maar vooral gezond 2023, waarin het alle mensen op de hele wereld beter gaat.

Namens het bestuur,
Jos van Gelder

Planning De Heistal 2023

Uitgave	Deadline kopij	Bezorgen vanaf
Februari	maandag 9 januari	ma 13 februari
April	maandag 6 maart	di 11 april
Juni	maandag 1 mei	ma 5 juni
Augustus	maandag 3 juli	ma 7 augustus
Oktober	maandag 4 september	ma 9 oktober
December	maandag 6 november	ma 12 december

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 Hatert Couwenbergstraat 20
- Restaurant bij de burens (Park Malderborgh)



Repair Café

Weggoien? Mooi niet!

Eindelijk was het zover!



Na het opbouwen van de tafels, vlaggen en spandoeken konden we beginnen. Het was afwachten of er mensen zouden komen. Het bezoekersaantal overtrof een ieders verwachting. Ca. 40 mensen kwamen met spullen waar iets aan gerepareerd kon worden.

De wachtruimte was snel gevuld met wachtenden. De reparateurs hadden amper tijd om hun koffie te nuttigen.



Van lampen tot klokjes en van koffiezetapparaten en kleding tot elektrische speelgoedauto's, alles kwam langs.

Mede dankzij de medewerking van wijkcentrum De Schakel, de gemeente, het 4-Wijkenfonds, Rik's Fietsenmakerij, Bizon lijmen, Wennekers Nijmegen en de hulp van de Repair Café's van het OBG en Brakkenstein is dit allemaal mogelijk gemaakt.



De volgende bijeenkomsten staan gepland op vrijdagmiddag **16 december 2022 van 13:00 tot 16:00 uur** in wijkcentrum De Schakel, Archimedesstraat 9, Nijmegen.

Mocht u vooraf nog vragen hebben, dan kunt u ze stellen via de e-mail aan grootstal.evenementen@gmail.com.

Foto's: Jos van Gelder



Stichting Evenementen Grootstal

Gi-Ga-Groen bij Hidaya



In de maand oktober stonden, net als bij verschillende andere basisscholen in Nederland, veel lessen in het teken van het thema Gi-Ga-Groen! Dit was het landelijke thema wat hoorde bij de Kinderboekenweek. We probeerden de kinderen met zoveel mogelijk leuke boeken te laten kennismaken. Maar we richtten ons ook zoveel mogelijk op heel veel boeken en informatie over alles wat met de natuur te maken heeft. Ook pasten de groepen hun taallessen hierop aan. Waar moet je dan aan denken?

Bijvoorbeeld bij groep 5 ging het over dieren in de dierentuin, het dierenrijk, maar ook de opbouw van een plant werd behandeld. Groep 6 leerde over dieren in de jungle, het ecosysteem en stekken/bestuiven. Bij groep 7 werd aandacht besteed aan heel bijzondere dieren en bedreigde

diersoorten en groep 8 behandelde over het thema "plastic soep", milieuvervuiling, afval en de voedselketen. De jongere kinderen maakten werkstukjes over de herfst, bomen, etc.

We hadden ook een gemeenschappelijke creatieve ochtend, waarbij er geknutseld en geplakt werd. De resultaten zie je op de foto's. Natuurlijk proberen we ook wat vaker gi-ga-groen op de fiets naar school te gaan als de afstand van huis tot school het toelaat. De meeste kinderen wonen verder weg en dan moeten ouders hun kinderen ophalen op onze 2 locaties. Dat maakt het soms wat ingewikkelder. We hebben hopelijk onze kinderen bewust gemaakt over wat er leeft op aarde en hoe we zuinig moeten zijn op onze planeet!

Herfst

De nieuwe bomen in de St. Jacobslaan doen het in de herfst goed.

Het ligt zo voor de hand, maar het is voor het eerst dat ik zie dat de bomen van boven naar beneden verkleuren en hun bladeren verliezen.

Inmiddels is het weer een kale boel. Weer wachten op de lente.

Tekst en foto: Fred uit het Broek



Bewustwording

Mij werd gevraagd een stukje te schrijven over hoe het studentenleven er tegenwoordig uit ziet. Ik kan mijn hele week uitstippelen, maar daar wil ik me nu niet op focussen. Ik wil een beeld schetsen van de invloed van corona op het leven van een student.

Van oudere familieleden kreeg ik telkens te horen dat zij hun vrienden hebben ontmoet op sociale gelegenheden of simpelweg via de opleiding en dat het de tijd van hun leven was.

Ik ben nu drie jaar student en in de eerste twee jaar heb ik 28 mensen ontmoet van de hele studie, waarvan ik slechts zes buiten de online-omgeving heb leren kennen. Feesten werden afgezegd en zelfs een college fysiek bijwonen was iets waar wij niet bekend mee waren.

Sociaal contact was volledig gestagneerd door de coronacrisis. Toch wil ik niet klagen, want ik kan met blijdschap zeggen dat ik nu een hechte vriendschap heb met de drie vriendinnen die ik heb ontmoet in het eerste studiejaar.

Doordat wij allemaal wanhopig waren om een leven op te bouwen in Nijmegen tijdens een crisis, gingen we vanaf het begin al door dik en dun. De afwezigheid van sociaal contact kan namelijk een enorme invloed hebben op je mentale welzijn. Hierin hebben wij elkaar ondersteund en zo een sterke band opgebouwd.

Het sociale aspect is dus erg aangetast, maar zeker geen ramp. Afgezien van de verhalen, weet ik eigenlijk niet wat ik mis en ben dus blij met wat ik heb. Echter moet ik wel zeggen dat alle studenten het nu zwaar hebben. Sommigen hebben de sociale afzondering erger ervaren dan ik, maar in één ding hebben alle studenten het nu moeilijk: inflatie. Ik hoor van mensen die maximaal lenen, dat ze soms aan het eind van de maand enkel haveremout



met water eten omdat het geld op is door de stijgende prijzen van eten en huur.

Al met al moet ik dus zeggen dat naar mijn idee het studentenleven veel minder ontspannen is geworden. Het is desondanks vruchteloos om het heden met het verleden te gaan vergelijken. In dit stuk heb ik me laten leiden door mijn groeiende ergernis voor het onbegrip dat studenten van sommige mensen krijgen. Ik ben zelf al vaker aangesproken dat wij ons enkel aanstellen en ik ben misschien bevooroordeeld, maar toch denk ik dat het niet zo zwart wit is. Ik wilde daarom mijn kant van het verhaal delen.

Tekst: Elin Bosma

Beeld: internet

Speelparadijs in de Einsteinstraat

De afgelopen weken heeft de gemeente nieuwe speeltoestellen geplaatst in de groenstrook in het midden van de Einsteinstraat. Ook zijn er gekleurde oversteekplaatsen gemaakt zodat kinderen veilig kunnen oversteken naar het speelterrein.

Voor de jongste kinderen is er bij het speelhuisje met glijbaan een wip en een zwaan geplaatst.

Voor de oudere kinderen zijn er mooie houten toestellen ge-



komen om in te klimmen, zwaaien en aan te hangen. We hopen dat veel kinderen een kijkje komen nemen in dit nieuwe speelparadijs.

Tekst en foto's: Nel van Ruijven



Beste wijkbewoners,

Bindkracht10 organiseert op **woensdag 14 december van 14.30 tot 16.00 uur & woensdag 21 december van 14.30 tot 16.00 uur** winteractiviteiten voor **ouder en kind** in wijkcentrum de Schakel.

Er worden onder meer kerststukjes en mooie versieringen met lichtjes gemaakt om in de boom te hangen.

Later deze middagen kunnen alle wijkbewoners een winterwens komen ophangen in de wensboom op de hoek van Archimedesstraat/Marconistraat.

Wij zorgen voor iets warmes en lekkers,

Warme wintergroetjes,

Hannie van der Meer

(Opbouwwerker – 06 45580054)

&

Bianca Bolwerk

(Kinderwerker – 06 30612243)

Winter Wensboom

DE LICHTJES GAAN AAN
OP 14 EN 21 DECEMBER
TUSSEN 17 EN 18 UUR

KOM JIJ JE WINTERWENS
IN DE BOOM HANGEN?

DAN ZORGEN WIJ VOOR
IETS WARMS EN LEKKERS

Locatie: Hoek
Archimedesstraat
en Marconistraat

VAN TOIN TOT BOED

De woongroep 'De Sprong' bestond afgelopen 3 september 25 jaar

De bewoners hebben dat gevierd met een inloopmiddag waar gezellig koffie met gebak werd geserveerd.

Er was gezellige muziek en het feestje werd afgesloten met een Chinees buffet.

Er zijn nog 7 bewoners die vanaf het eerste begin hier wonen. Dat zij hier prettig wonen is duidelijk te zien. Ja, het zijn dan ook prachtige appartementen met een mooie tuin, waar iedereen heerlijk gebruik van kan maken.

Er wordt goed voor elkaar gezorgd, vooral bij calamiteiten. Er zijn gezellige uitjes en avonden onder elkaar. Al met al: goed vertoeven dus.



Van links naar rechts: An de Ridder, Hannie Smit, Diny Mulder, Harry van Kemp, Henk Janssen, Ger Rossen en Riet Rieken

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

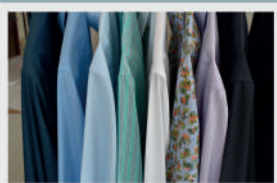


Tevens hebben wij een
overhemden strijkservice

van Peltilaan 190
6533 ZT Nijmegen
024-3551948

Openingstijden:
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
6533 PB Nijmegen

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

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

WIJKRAAD GROOTSTAL

Op maandag **12 december 2022**, **9 januari** en **6 februari 2023** is weer het maandelijkse spreekuur tussen 19:00 en 20:00 uur, 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.

Er is weer een jaar voorbij gevlogen.

Drie zaken wil ik eruit lichten.

Ten eerste iets voor uw agenda: de eerder aangekondigde wijkavond vindt plaats op woensdag 15 maart 2023 in het wijkgebouw de Schakel. In de Heistal van februari 2023 meer hierover.

Verder zijn er de plannen rondom de Marie Curiestraat, nl. de vernieuwing van de sporthal en de verplaatsing basisschool Hidayaya.

Op dit moment komt er vanuit de gemeente weinig nieuws hierover naar buiten. Wel hebben eind september in de gemeenteraad drie partijen- SP, VVD en GewoonNijmegen.nu- een motie

ingediend. Zij vragen een andere plek voor de huisvesting van Hidayaya en denken onder meer aan het terrein van het voormalige jongeren centrum De Mix aan de Krekelstraat in de wijk Hatertse Hei.

Tot slot is er veel duidelijkheid gekomen over contacten tussen wijkbewoners en de gemeente. Zie de brief in deze Heistal daarover.

Ook is er begin november in overleg tussen de Nijmeegse wijkraden en de nieuwe wethouder van o.a. wijken en participatie, Jean Paul Broeren, vastgelegd hoe de rol van deze wijkraden eruit gaat zien. Op aanvraag kan ik deze visie mailen.



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

Tot slot:

De Wijkraad Grootstal wenst u fijne Kerstdagen, een prachtige jaarwisseling en een mooi 2023!



Namens de Wijkraad Grootstal,
Harrie Kamphuis (secretaris)

Nijmegen kookt en eet samen

Ik vind het altijd fijn om samen te koken en te eten en hou van organiseren en verbinden. Geïnspireerd door van Tuin tot Bord wilde ik samen met anderen ook al een tijdje een kookactiviteit opzetten. Samen koken en eten is veel gezelliger, hoor ik vaak. In wijkcentrum de Schakel is een prachtige keuken die je als wijkbewoner kunt huren. Om te beginnen prikten we maar gewoon een datum en reserveerden de keuken, we zouden wel zien hoe het zou gaan. Er volgden meteen 18 aanmeldingen en het was een erg gezellige avond.

Wel was het even wennen om te koken voor zo'n grote groep. Zo gingen we met zijn tweeën op de fiets naar de Lidl voor de boodschappen en moesten te-

ruglopen naar de Schakel (met onze fietssen behangen met tassen), omdat het wel wat veel was. Tijdens het koken werden de zwarte bonen vergeten in de Nacho schotel en was het nog best stressen om op tijd klaar te zijn. En na het eten waren we, ondanks de vaatwasser, nog lang bezig met de afwas die we allemaal hadden opgestapeld. Maar wij hadden een gezellige en geslaagde avond. Iedereen heeft heerlijk gegeten en de koks genieten daarna nog dagen van de soep en salade die overbleef.

Inmiddels gaan we voor de vijfde keer koken. In de tussentijd hebben we veel geleerd, loopt het beter in de keuken en houden we minder over. We hebben ook schorten laten maken en tafelkleden

aangeschaft. Maandelijks blijven we samen koken en eten want dat is zo leuk en gezellig! En tegenwoordig maken we voor iedere gang een tafelindeling, want zo leer je pas echt nieuwe mensen kennen.

Naast samen koken en eten doen we nog veel meer. Op www.nijmegensamen.nl vind je een overzicht van al onze activiteiten en kun je zelf ook activiteiten aanbieden. Iedereen (18 jaar en ouder) is welkom. Om deel te kunnen nemen aan sommige activiteiten en voor het aanbieden van activiteiten is een account nodig. Registreren is gratis.

Tekst: Marieke Beuting



Groep 8

Twee weken geleden zijn wij met groep 8 naar het Afrika Museum geweest. Daar hebben wij o.a. deelgenomen aan een workshop genaamd bodypercussie. Door te klappen, stampen, zingen en te slaan hebben wij muziek gemaakt zonder trommels of andere instrumenten te gebruiken. Samen hebben wij een krachtig en tof muziekstuk gecreëerd! De kinderen waren zo enthousiast dat ze dit muziekstuk aan hun ouders/verzorgers wilden laten zien! Samen hebben wij dit geoefend in ons mooie buitentheater! Geweldig om onze kinderen letterlijk een podium te kunnen geven in de buitenlucht.



Groep 1/2

Met de kleuters zijn wij naar de Natuurtuin geweest. Wat hebben we veel gezien en geleerd over de herfst. Van paddenstoelen (die we niet aan mochten raken) tot dennenappels en van spinnenwebben tot herfstbladeren. Zoveel moois is er te zien en te ontdekken in de natuur.

Activiteiten in de aula van Aqua Viva december 2022

Aanvang: 15:30 uur
Einde: 17:00 uur

Entree € 2,50 inclusief een kopje koffie of thee

Heyendaalseweg 290
6525 SM Nijmegen
Tel. 024-3838485

Aqua Viva
Meer dan wonen met zorg!

Datum	Activiteit	Titel
Dinsdag 6 december 15:30u	Film	Bride Flight, deel 2, Nederlandstalig
Dinsdag 13 december 15:30u	Lezing	Noud Bles en Jan Peters geven een boekbespreking over het boek 'Zoons zonder vader'
Dinsdag 20 december 15:30u	Film	A Christmas Carol van Charles Dickens
Dinsdag 27 december 15:30u	Lezing	De kindermoord en de vlucht naar Egypte door Koos en Trix Willemse



WIJKRAAD HATERTSE HEI

Elke wijk in Nijmegen heeft een wijkteam. Een wijkteam kan werkzaam zijn voor meerdere wijken, zoals het geval is bij de wijken Grootstal en Hatertse Hei. Op een andere plek in deze Heistal stelt het wijkteam zich aan u voor. Laat het niet verwarrend zijn dat het wijkteam zich ten opzichte van ons 'wijkteam Zuid-Hatertse Hei' noemt, terwijl het zich voor Grootstal 'wijkteam Zuid' noemt.

Het gaat om hetzelfde wijkteam!

In het vorig nummer van de Heistal heeft Fred uit het Broek namens de redactie al een impressie gegeven van de wijkschouw op 13 september 2022. Er was een aantal jaren geen wijkschouw geweest en wij wilden er graag weer een organiseren. Van tevoren had de wijkraad een aantal aandachtspunten in een logische volgorde op een lijstje gezet. Deze punten waren onder meer verzameld tijdens de wijkraadvergadering in juli en via berichten op Nextdoor. Behalve de wijkregisseur fysiek, Maartje Swemmers, waren nog 3 andere ambtenaren aanwezig (o.a. van 'groen' en 'verkeer'). Er was tijdens de wandeling een goed contact tussen de wijkraad en de vertegenwoordigers van de gemeente. Tussendoor werd er voor meer informatie direct met het stadhuis gebeld.

-Begonnen werd bij het stoplicht van de Oude Molenweg/St. Annastraat. Het grote gevaar daar is dat auto's rechtsaf kunnen slaan, terwijl fietsers rechtdoor willen rijden. Die situatie heeft in Nijmegen reeds eerder tot een dodelijk ongeval geleid. Bij genoemd stoplicht is er inmiddels voor gekozen om het stoplicht voor fietsers eerder op groen te zetten dan voor auto's, terwijl er ook nog een waarschuwingslicht met het woord 'Wacht' is aangebracht.

Aan het eind van de wijkschouw zagen wij ter vergelijking bij het stoplicht van de Slotemaker de Bruineweg/St. Annastraat een soortgelijk gevaar. Na het fatale ongeluk in november 2021, is er een lampje aangebracht met de woorden 'Let op' als het stoplicht verspringt. De verandering van dit stoplicht is gepland voor 2023. Direct voorbij dit stoplicht gaat de oprit van de St. Annastraat naar de ventweg beter aangegeven worden, bijvoorbeeld door middel van reflectoren.

-Er kwam tijdens de wijkschouw ook een verzoek voor een extra speelplek voor jonge kinderen ergens tussen de van Peltlaan en de St. Jacobslaan in de buurt van het cafetaria van Theo van Brenk.

-In de Citroenvlinderstraat werd een brandgang ingeslagen om te wijzen op de verwildering. De gemeente heeft er echter geen zeggenschap over, aangezien die grond particulier bezit is.

-Bij het sportzaaltje op de hoek van de Heidebloemstraat en de St. Jacobslaan kwam het probleem ter sprake dat ontstaat als deze sportlocatie gaat verdwijnen. Hiervoor in de plaats is namelijk een grotere sportaccommodatie in de Marie Curiestraat gepland. Voor de kinderen van basisschool De Akker, die nu nog sporten op de Heidebloemstraat, is dat ver(der) weg. Een oplossing is nog niet in zicht.

-Onderweg werd tijdens de wijkschouw meermalen gewezen op gaten in het wegdek.

Wij hoorden dat hier structureel pas over 5 jaar iets aan gedaan wordt. Het blijft dus tobben met provisorische reparaties van het asfalt.

-Vanuit de Heidevenstraat is er ook het probleem aangekaart van vuilnis die niet op de juiste wijze en op de

juiste tijdstippen op straat wordt gezet. De gemeente heeft een afspraak met de DAR voor het ophalen van vuil en kan daar in individuele gevallen verder niets aan doen. De verwachting is dat het in het algemeen toch wel door de DAR wordt opgeruimd. Vanuit de Heidevenstraat was ook de klacht gekomen dat deze dagelijks met hoge snelheid gebruikt wordt als sluiproute. De gemeente heeft dit met behulp van metingen vanuit de lucht ook geconstateerd. Het plan is om daar iets aan te doen met een of meer verkeersdrempels.

-Ook een onderdeel van de wijkschouw waren de kruisingen van de St. Jacobslaan met onder andere de Heiweg en de Heidevenstraat. Het zicht is daar niet goed door geparkeerde auto's.

-In de Terpstraat werd daarna de groensituatie bekeken. Het is wel een erg kale straat. Maar er kan geen sprake zijn van 'zomaar even' een paar boompjes neerzetten. Er moet rekening worden gehouden met rioering, kabels en leidingen. Het beste is om deze vergroening eventueel aan te vragen via 'mijn wijkplan' en dan te kijken hoe vaak het 'geliked' wordt.

Al met al werd de wijkschouw ervaren als een nuttige activiteit, die door een ieder positief werd gewaardeerd. De wijkregisseur verklaarde zich bereid deze activiteit in 2023 te herhalen. Maar dan hebben we de feestdagen al achter de rug en hebben we de grote sprong voorwaarts naar het jaar 2023 al gedaan. Namens de wijkraad Hatertse Hei wens ik iedereen daarbij een goede landing in het nieuwe jaar en succes met alle goede voornemens,

Andrea van der Leek

Wonen in Grootstal en natuurbeleving

Célébrer la nature – vier de natuur én de mensen

Aandacht voor natuur en mensen kan een vorm van compassie zijn. Compassie is ook mogelijk op de dagelijkse vloer van onze samenleving. In een wijkcentrum met de daaromheen liggende bebouwing kan compassie mijns inziens ook goed floreren. Een wijkcentrum is iets anders dan een fabriek, een sportclub, een werkplaats, een kerkgebouw of een schoolgemeenschap. In een wijkcentrum, zoals de Schakel met daarnaast de Groene Schakel en de andere tuinen komen ook mensen bij elkaar maar op een andere manier dan op de eerdergenoemde plaatsen. Niet om te bidden, te werken of te sporten, maar om elkaar te ontmoeten in een 'vrij verband'. Dat kan daar op velerlei manieren, zoals middels het wandelen door de tuin, eten via 'Van Tuin tot Bord', spel en ontmoetingselementen in 'De Schakel', boulen op de boulesbaan van 'Mannetje Petanque', of even tot rust komen onder een schaduwrijke boom.

Je thuis voelen in de wijk waar je woont

De Schakel, de Groene Schakel en de tuinen daar omheen kunnen plaatsen voor compassie en ontmoeting worden. Daar kunnen mensen naar toe of langskomen voor een ontmoeting, spel en/of een praatje. Vrijblijvend je

medemens, je medewijkbewoner ontmoeten, elkaar even de hand schudden of een schouderklopje geven, en zeggen, 'leuk dat je er bent, graag tot ziens.' Dat is meer dan er alleen maar wonen. Zo ontstaat er een meerwaarde voor de wijkbewoner en dat geldt ook voor de wijk zelf, een plaats waar iedereen zich thuis kan voelen. Mensen kunnen in de Stadstuin de Groene Schakel komen en gaan wanneer ze dat willen.



Er ligt daar in de tuin, een simpele jeu-de-boulesbaan. Iedereen kan zich aansluiten om mee te doen met een spelletje, een beetje de spelregels navolgen is handig, maar verder is het ballen werpen gewoon zoals het uitkomt, wie je tegenspelers zijn en wie zal winnen of verliezen. Dit aspect van het winnen en verliezen in het boulesspel is bijvoorbeeld een leuk leerzaam spelelement.

De wijk als dorp beleven

Dat is onder andere het mooie van wat een wijkcentrum voor



mensen kan betekenen, ook al wonen we in uitdijende steden, waar het dorpsbewustzijn al lang verdwenen is. Vooral als je beseft dat we leven in een tijd van druk(te) en langs elkaar heen bewegen/leven. Het zou daarom toch mooi zijn als we iets van dat 'dorpse' weer terug zouden kunnen halen in onze wijk. Dat dorpse, elkaar groeten en staande houden voor een kort gesprekje, zou best wat meer zichtbaar mogen zijn. Dat kan echter alleen als we er bewust de tijd voor nemen. Graag wil ik daarin een voorbeeld zijn, dus tot ziens, in de tuin.

Tekst: Anthoon Lucas Budel

Beeld: internet



Zie je mij?

Voor Ongekend Nijmegen bracht Lakshmi een bezoek aan het Huis van de Nijmeegse Geschiedenis en het Regionaal Archief Nijmegen. Ze dook in de geschiedenis van de sanering van de Benedenstad en ontdekte dat mét mensen praten iets heel anders is als over mensen praten. Ze raakte geïnspireerd en maakte er het nummer 'Zie je mij?' over. Ze voerde het uit in de Mariëburgkapel, het Huis van de Geschiedenis, op 19 oktober jongstleden tijdens de week dat er aandacht geschonken werd aan de geschiedenis en ontwikkeling van de Nijmeegse benedenstad.

<https://www.youtube.com/watch?v=jDJnODGfcSc>.

Kom jij als
vrijwilliger helpen
in onze groente-
en bloementuin?

KINDERBOERDERIJ DE GOFFERT
ZOEKT VRIJWILLIGERS



Kinderboerderij de Goffert zoekt vrijwilligers om op de kinderboerderij te helpen bij het onderhouden van de groente- en bloementuin. Dus vind jij het leuk om te zaden, water te geven en te oogsten? Maar ook om te harken en snoeien of om te helpen bij het bezorgen van groente en bloemen met de elektrische bakfiets in de wijk? Dan zijn we op zoek naar jou!

Als vrijwilliger bij kinderboerderij de Goffert werk je altijd samen met onze assistent-medewerkers. Je kunt zowel op doordeweekse dagen als in het weekend vrijwilligerswerk op de kinderboerderij doen. In overleg is er veel mogelijk.

www.driestroom.nl



Word jij blij van
werken als vrijwilliger
op de kinderboerderij?

Neem dan contact met ons op!

Kinderboerderij de Goffert
Slotemaker de Bruineweg 268
6532 AD Nijmegen

06 – 11 53 20 51

kbdegoffert@driestroom.nl


Kinderboerderij de Goffert ligt aan de rand van het bekende Goffert-park en is een bekende en geliefde plek voor inwoners van Nijmegen en daarbuiten. Dagelijks werken hier via Driestroom ruim twintig mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt.

Weten wanneer jouw afval in 2023 wordt opgehaald?

Check de afvalkalender in de Dar app!

 Bekijk jouw ophaaldagen op de afvalkalender.

 Krijg een melding wanneer Dar jouw afval ophaalt.

 Zoek bij twijfel in de afvalwegwijzer in welke bak of zak jouw afval hoort.



Download ook de Dar app:



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



Dar.[®]







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

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

SANJA STEEN
— HUIDZORG —



St. Jacobslaan 222-A | 6533 VP Nijmegen
06 - 24 90 39 14 | info@sanjasteenhuidzorg.nl
www.sanjasteenhuidzorg.nl   [sanjasteenhuidzorg](https://www.instagram.com/sanjasteenhuidzorg)

Drukke tijden bij de Vincentius Vereniging Nijmegen

Ondanks haar volle agenda heeft Linda van Aken tijd genomen om met mij te praten over de Vincentius Vereniging Nijmegen, waarvan zij voorzitter is.



Door de voortdurende prijsstijgingen van bijna alle producten en de energiecrisis ziet zij de armoede enorm toenemen. Zelfs mensen die zich voorheen goed konden redden, krijgen het steeds zwaarder. Voor de Vincentius Vereniging betekent dit dat er steeds meer hulpvragen binnenkomen. Dat gebeurt op verschillende manieren: telefonisch, via whatsapp en soms staan er zelfs mensen aan de deur. Zij hebben dan de schaamte om hulp te vragen uiteindelijk overwonnen.

Nijmegen heeft een goed armoedebeleid, maar er zijn ook veel mensen die tussen wal en schip vallen. Zij zijn dan niet goed in beeld of durven geen hulpverlenende instantie in te schakelen. Buffertjes die bijvoorbeeld nodig zijn als er thuis wat kapot gaat, zijn er vaak niet. Het samenstellen van voedselpakketten bij de Voedselbank wordt ook steeds moeilijker door teruglopende aanvoer. Nogal wat mensen moeten eerst veel schaamte overwinnen om daar aan te kloppen en omdat het gaat om een aanvulling, is het soms lastig daar volledige maaltijden mee te maken. Armoede komt voor onder alle lagen van de bevolking en treft jong en oud.

De Vincentius Vereniging Nijmegen is een grote vrijwilligersorganisatie met als doel het verzachten van armoede en eenzaamheid en het bevorderen van de gezond-

heid door sport en beweging. Dit alles wordt op een laagdrempelige manier aangeboden, zoals bijvoorbeeld via sportlessen, gezonde daghappen en andere activiteiten en projecten.

Eerste stap

Vaak komen mensen die hulp nodig hebben eerst een kopje soep eten. Zo raken ze wat vertrouwd met de omgeving en komen ze in gesprek met de vrijwilligers, die een luisterend oor bieden en die door hun empathisch vermogen vrij snel in de gaten hebben wat er precies aan de hand is. Het zijn meestal schrijnende verhalen en is er veel meer nodig dan alleen een kopje soep!

Er wordt altijd hulp geboden en na een moeilijke periode geprobeerd mensen weer snel in hun eigen kracht te zetten, zodat ze hun zelfvertrouwen weer opbouwen en hun gevoel van eigenwaarde weer terug krijgen. Dat is heel belangrijk.

Op eigen kracht

Vincentius is afhankelijk van sponsoren en ontvangt geen subsidie. De samenwerking met de gemeente is echter goed. Helaas komt het vaak voor dat kinderen zonder ontbijt naar school gaan. Daarom vindt momenteel overleg plaats met de gemeente over het gratis verlenen van ontbijt op basisscholen en kinderdagverblijven. Te meer omdat dit thema ook landelijk actueler is dan ooit.

Projecten

Een van de huidige projecten is "Fitkidzzz". Kinderen tussen 8 en 12 jaar kunnen "fitkid" worden. Een kind kan dan vincentjes verdienen als hij/zij bijvoorbeeld een klusje doet voor de buurvrouw, meedoet aan een sporttraining of kookt tijdens een workshop.

Bij elke activiteit verdient hij/zij een vincentje. Als er genoeg gespaard is kunnen ze daarmee uit de prijzenkast diverse dingen aanschaffen.

Als je meedoet met "Vincentius Vitaal" word je beloond als je gaat bewegen. Je kan er zg. fitcoins mee verdienen om te sparen voor gezonde producten, zoals een pakket verse groente, fruit of een goed gevulde boodschappentas. Het is dubbele winst: door te bewegen raakt je hoofd minder vol en kun je er gezonde producten mee sparen. Hierdoor komt het gevoel zelf iets te kunnen doen weer terug, wat weer goed is voor de eigenwaarde van de mensen.



In de Horstacker en de Voorstencamp heeft Vincentius een 50 centwinkeltje waar allerlei spullen te koop zijn voor maar 50 cent per stuk. Kleding, speelgoed en schoenen. Het is er allemaal te koop. De opbrengst hiervan wordt gebruikt om projecten en activiteiten te sponsoren.



Linda is voorstander van het "Pay It Forward" principe. Als je belangeloos iets doet voor iemand inspireert het de ander om zelf ook weer iemand te helpen. En het werkt: er zijn mensen zelf vrijwilliger geworden of anderen die het moeilijk hadden hebben geholpen.

Vincentius vervolg van blz. 15

Vrijwilligers

Er is altijd behoefte aan nieuwe vrijwilligers. Daarbij maakt Linda wel een kanttekening: zij vindt het heel belangrijk dat vrijwilligers werken vanuit hun hart en soms een extra stapje doen. Als je dat niet kunt houdt je het bij Vincentius niet vol. Je ziet veel armoede en soms kun je helemaal niets doen aan het leven van bepaalde mensen, al wil je nog zo graag. Dat is nogal heftig; daar moet je tegen kunnen.

Voor de decembermaand staan er veel extra activiteiten gepland. Maar let wel, armoede is er het hele jaar door en beperkt zich niet alleen tot de barmhartige decembermaand. Ook van januari tot november hebben mensen veel noden.



“Mensen moeten zich niet schamen voor hun problemen”, aldus Linda “ maar de hulp die geboden wordt proberen te aanvaarden. Ze staan er niet alleen voor.” De slogan van Vincentius is: “ieder mens telt”. Ik heb daar niets meer aan toe te voegen.

Op de website <https://vincentiusnijmegen.nl/> vindt u meer informatie en het rekeningnummer mocht u willen doneren.

Tekst: Dorite Claassen

Foto's: Vincentius Vereniging Nijmegen

De Heistal dankt Djoeke voor haar jarenlange bijdrage

Als trouwe lezer van De Heistal heeft u mogelijk in de twee vorige wijkbladen de column van Djoeke gemist. Jo van der Zee die al jarenlang onder het pseudoniem “Djoeke” een column, maar ook haar recepten - aangepast aan het jaargetijde - én haar “wijsheden” met ons deelde, had sinds juli geen teksten meer aangeleverd. Begin september kreeg ik een verhuisbericht op de deurmat: Jo en haar man Douwe waren al in augustus verhuisd naar Oosterbeek!

In de loop van oktober heb ik telefonisch contact opgenomen met Jo en toen kreeg ik een enthousiaste vrouw aan de lijn, die vertelde heel blij en gelukkig te zijn met hun nieuwe onderkomen. Bij die gelegenheid heb ik toegezegd een afspraak te maken om Jo en Douwe in Oosterbeek te bezoeken, zodra dáár weer meer rust zou zijn. En dat heb ik inmiddels gedaan. Op de eerste plaats om Jo namens De Heistal te bedanken voor al die jaren aan ons vertellen, over haar jeugd in Friesland, waar zij en Douwe zijn opgegroeid, over haar leven met Douwe en de kinderen in Nijmegen, en later toen de kinderen waren uitgevlogen en Douwe zijn werk als slager had afgesloten, over hun leven samen in het voorjaar, de zomer, de herfst en de winter. Daarnaast was ik nieuwsgierig te zien waar ze samen zijn terechtgekomen en waarom in Oosterbeek.



Waarom Oosterbeek?

Jo en Douwe hebben drie kinderen die allemaal vanuit Nijmegen gezien niet bepaald “om de hoek” wonen: Meta in Haarlem, zoon Douwe in Rijswijk en Wies in Oosterbeek. Jo zelf is de 80 ruim gepasseerd, Douwe viert bij leven en welzijn begin 2023 zijn 90e verjaardag en afgelopen juli hebben ze hun 65-jarig huwelijk gevierd. Tuinieren, knutselen, bakken en koken stonden altijd bovenaan hun hobbylijstje, maar ook al wil de geest, het lijf gaat protesteren. En die tijd was aangebroken; in overleg met hun kinderen werd er naar een ander onderkomen gezocht en gelukkig gevonden, in de buurt van hun dochter Wies. Een prachtig appartement in een bosrijke en rustige omgeving. Én alle benodigde hulp is beschikbaar! Bedden worden opgemaakt, eten en drinken wordt verzorgd, koffie tussendoor met een koekje, de suiker wordt geprikt ... en er blijft genoeg tijd en ruimte voor een wandeling in het aangrenzende bos, of om samen met andere bewoners Sinterklaas- en Kerstliedjes te oefenen, en vooral samen terug te kijken op alle mooie herinneringen.

St. Jacobslaan nog niet afgesloten

Na een lang leven op de St. Jacobslaan ligt daar nu nog een taak voor de kinderen: het uitzoeken en opruimen van al die dingen die niet mee gingen naar Oosterbeek. Als ook dit is afgewerkt kan dat boek gesloten worden. Voor Douwe en Jo is een nieuwe levensfase ingegaan in Oosterbeek, waar ze met volle teugen genieten. Wij als bestuur en redactie van De Heistal en ongetwijfeld u als lezer wensen hen daar een mooie tijd toe.

Tekst en foto: Carla Boves



KNUTSELEN VOOR KERSTMIS



Kerstfiguren van je handafdruk



Van je eigen handafdruk kun je deze leuke kerstfiguren knutselen. Trek je hand om op papier en knutsel er een kerstman, kerstelf of rendier van. En met watjes en pompoms maak je de kerstknutsels extra indrukwekkend. Op de achterkant is eventueel ruimte voor een mooie tekst, zodat je er een kerstkaart van maakt.

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

Hoe verloopt tegenwoordig het contact tussen u en de gemeente Nijmegen over zaken in de wijk? Andrea van der Leek, namens de Wijkraad Hatertse Hei, en Harrie Kamphuis, namens de Wijkraad Grootstal, vinden het belangrijk u dit te laten weten.

In onderstaande brief presenteert het Wijkteam Zuid zich.

De gemeente Nijmegen heeft in elke wijk van de stad een wijkteam. Het wijkteam is er om samen met u als bewoner en met andere professionals in de wijk, te zorgen voor een fijne wijk om in te wonen.

Ieder wijkteam bestaat uit drie regisseurs en een projectmedewerker.

Graag stellen wij ons, als Wijkteam Zuid, aan u voor.

Wij zijn:

Maartje Swemmers, regisseur Fysiek. Ik ben contactpersoon voor alles wat te maken heeft met de openbare ruimte: het groen en het grijs, spelen, en ook het verkeer en de activiteiten die in de openbare ruimte plaatsvinden.

Thijs de Mulder, regisseur Sociaal. Ik hou mij bezig met het welzijn van de bewoners van de wijk, samen met u als bewoner en organisaties zoals de woningcorporaties, Bindkracht10 en de GGD.

Aukje van Pelt, regisseur Veiligheid. Ik ben betrokken bij zaken rondom maatschappelijke onrust, of in andere woorden, het gevoel van veiligheid op straat. Ik heb veel contact met organisaties zoals de politie, toezicht en handhaving, de woningcorporaties en ook met bewoners van de wijk.

Daniëlle Bensink, projectmedewerker. Ik zorg er onder meer voor dat de vragen die vanuit u per mail binnen komen, bij de juiste regisseur terecht komt. Daarnaast ga ik aan de slag met alle initiatieven die bewoners via [https://nijmegen.mijnwijkplan.nl/bij ons indienen](https://nijmegen.mijnwijkplan.nl/bij_ons_indienen).

Er zijn verschillende manieren om in contact te komen met de gemeente. Dat kan per mail, via de website, per telefoon, via social media, of door persoonlijk contact op te nemen met een medewerker die u kent.

Als u iets wil melden zijn daar ook nog verschillende kanalen voor, zoals de meld&herstel-app en de website van Meld Misdaad Anoniem.

Bij ons als wijkteam kunt u terecht voor vragen die gaan over uw eigen wijk. Dit kan het makkelijkst via het emailadres wijkregisseurzuid@nijmegen.nl. Als u liever belt, kan dat met 14-024: vraagt u dan naar een van ons. Let wel: bij het algemene nummer moet u vaak even wachten voor u aan de beurt bent.

We kunnen ons voorstellen dat het nog niet altijd even duidelijk is waarvoor u waar moet zijn. Hierover zullen we u binnenkort nog nader informeren via de Heistal.

Tot ziens in de wijk!



Maartje Swemmers



Thijs de Mulder



Aukje van Pelt



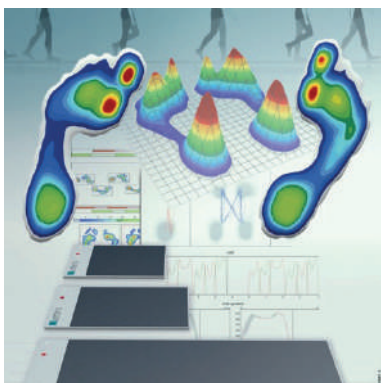
Daniëlle Bensink

35 JAAR PODOThERAPIE DRIESSEN: SAMEN VOOR UW VOETEN (Deel 1)

Het is alweer 35 jaar geleden dat ik me gevestigd heb in onze wijk in Nijmegen. Wat begon als een kleine praktijk aan de Einsteinsstraat: behandelingen en managen werden nog door één persoon gedaan, is in de loop van al die jaren uitgegroeid tot een bedrijf met haar hoofdvestiging aan de St. Jacobslaan en 6 nevenvestigingen in Nijmegen, Wijchen en Millingen aan de Rijn. Deze groei is geleidelijk ontstaan uit een toename van behoefte van de mensen naar voetzorg. Ook de bekendheid van podotherapie onder de mensen en zorgdisciplines heeft bijgedragen tot waar we nu staan qua vak- en naamsbekendheid.

Inmiddels is ons werkteam uitgegroeid tot 20 medewerkers: podotherapeuten, medisch pedicures, management en ondersteunend personeel. De dynamiek onder ons personeel heeft een dusdanige balans dat er een vriendelijke werksfeer heerst, waarbij we elkaar ondersteunen en stimuleren in het optimaliseren van de zorg voor onze patiënten. Dit leidt tot laagdrempeligheid; voor de patiënten vaak al voelbaar wanneer zij onze praktijken bezoeken.

Door te luisteren naar de behoeften van de patiënten omtrent hun problematiek, hun verwachtingen van onze therapie en hun wensen kunnen we vrij-



wel altijd komen tot een mooi en bevredigend resultaat. In de loop der jaren hebben we ook een uitgebreid netwerk op kunnen bouwen met andere zorgverleners als fysiotherapeuten, pedicures, artsen en sportartsen. Deze samenwerkingen zijn van belang om vanuit verschillende gedachtegangen en behandelingen tot een zo goed mogelijk resultaat voor onze patiënten te komen.

Als team blijven we niet stil staan. Zoals op alle vakgebieden zien we ook binnen de podotherapie tal van nieuwe ontwikkelingen en innovaties op het gebied van vak-kennis en onderzoekstechnieken. Onze medewerkers volgen daarom ook zeer regelmatig cursussen, opleidingen en nascholingen om mee te kunnen groeien binnen deze vakontwikkelingen. Dit geldt voor zowel onze podotherapeuten, de medisch pedicures als ook voor het ondersteunend personeel.

Wat doet een podotherapeut

In het verleden werd mij deze vraag dikwijls gesteld. Over het vak was maar weinig bekend. In de loop der jaren hoor ik deze vraag minder vaak voorbijkomen wat wijst op een groei van ons vak in het geheel. Als ik nu antwoord op de vraag welk werk ik doe dan is het antwoord regelmatig: 'O ja, dat is toch iets met voeten?' En dat klopt.

Een podotherapeut is een paramedicus die klachten die voortkomen uit een standsafwijking van de voeten of een verkeerde voetafwikkeling behandelt. Onder veel mensen is het bekend dat een podotherapeut steunzolen maakt. Dit is inderdaad een belangrijk onderdeel van onze therapiemogelijkheden.

Aan de hand van een uitgebreid onderzoek bepalen we wat de oorzaak is van een klacht en welke directe en indirecte factoren er zijn die kunnen leiden tot deze klacht. In overleg met de patiënt wordt vervolgens de therapie bepaald.

Onze therapieën bestaan uit:

- Podotherapeutische zolen;
- Siliconenortheses ter correctie of ontlasting van afwijkingen aan de tenen;
- Nagelbeugels werkend op ingegroeide nagels en foutieve nagelvormen;
- Verschillende soorten taping- en verbandtechnieken;
- Voetbehandelingen (voor mensen met diabetes mellitus, mensen met reumatische aandoeningen en als gevolg chemobehandelingen);
- Shockwavetherapie;
- Dry-Needling op voet- en onderbeenspieren;
- Orthomanuele therapie voor voeten en benen;
- Adviezen, oefeningen en schoenadviezen ter ondersteuning van de therapie.

Deze therapiemogelijkheden kunnen afzonderlijk worden toegepast of er is een combinatie nodig en mogelijk. Al naar gelang de aard van de klacht, de intensiteit van de pijn prikkel, de mate van afwijkingen in de voetstand en de voetsmobiliteit en de externe factoren die op de klacht werken.

Voor nadere informatie kunt u terecht bij <https://www.podotherapie-driessen.nl/>

In deel 2 informeren we u verder over de inhoud van het vak van podotherapeut.

Tekst en beeld: Rene Driessen

De obese labrador

Sommige hondensoorten hebben vraatzucht als hobby, zoals labradors. Tegen oudjaar scharrelt de mijne, Pius, wat door het struikgewas, hopen op iets eetbaars. Een man komt me tegemoet met een veel te zware, zichtbaar obese labrador. Pius komt er bij, de honden snuffelen aan elkaar en - zoals dat gaat - de baasjes knopen een praatje aan.

'Fijne beesten, die labradors,' zeg ik en de man beaamt dat. We babbelen wat. Dat ze alles vreten wat los en vast zit. Dat ik die van mij ietsje te zwaar vind, maar - tikje vrijpostig - die van hem een beetje véél te zwaar. Meteen neemt het gesprek een wending en de man loopt leeg over zijn eigen gezondheid.

Een half jaar lang was hij door kanker het ziekenhuis in- en uit gegaan. 'Bestralingen, chemo, een operatie, het hele circus,' vertelt hij. 'Ik heb weken op de intensive care gelegen.' 'Tjonge, dat is nogal wat,' breng ik uit, een tikje van mijn à propos. 'En toen logeerde de hond bij

mijn ouders, want ja, ik ben maar alleen en kinderen heb ik ook niet. Mijn ouders hebben hem zwaar verwend en daarom is hij zo dik. Ik krijg de kilo's er gewoon niet meer af.'

'Ik snap het,' zeg ik, 'want ze zijn ook nog wereldkampioen smekend kijken.'

'Mijn ouders konden er in ieder geval geen weerstand tegen bieden,' zegt hij, 'en gaven hem veel te veel lekkere hapjes.' Ik vraag hoe het dan nu met zijn gezondheid is. Die van de man, niet de hond.



Glad ijs, want weet ik veel, hij kan genezen zijn, weer ernstig ziek of iets daar tussenin. 'Nou, ik heb net controle gehad en ik

ben nog helemaal schoon'. 'Dat is goed nieuws voor u, zo richting het nieuwe jaar,' antwoord ik opgelucht en oprecht blij voor de man. 'Het duurt nog eventjes, maar mag ik u dan alvast een héél gezond nieuwjaar wensen?' 'Dank u wel, dank u wel, u van het zelfde hoor,' antwoordt de man blij.

We glimlachen, groeten en lopen door. Verderop komt Pius weer uit de struiken en likt haar snuit af. Die heeft iets gesnackt. Onderweg naar huis bedenk ik: als gezondheid een euro waard is, voel ik me miljonair...

*Tekst: Leo Eijkhout
Foto: internet*

Open dag Stadstuin De Groene Schakel op 3 september

De tuin was gezellig versierd en er waren 2 kramen opgezet. In een ervan werd koffie, thee, limonade en koek uitgedeeld en de andere kraam was door vrijwilligers en medewerkers van "Van Tuin tot Bord" ingericht met heerlijke hapjes waarvoor andere gebruik was gemaakt van groenten uit de moestuin. Ook deze werden gratis uitgedeeld en vonden gretig aftrek.

Alie Verbaas van IVN trok met enthousiaste kinderen door de tuin op zoek naar kleine beestjes en haar collega had een tafel ingericht met informatie over IVN.

Bij de jeu de boulesbaan werd de nieu-

we pergola met schaduwdoek feestelijk onthuld door Anthoon Budel. Nu kunnen spelers in de schaduw staan op warme dagen. Vooral kinderen hebben deze middag gebruik gemaakt van de baan.



De middag werd muzikaal opgeluisterd door een groep van 4 vrienden, (waaronder 1 wijkbewoner, tevens

vrijwilliger in de Stadstuin) die al heel veel jaren samen gitaarspelen en zingen.

Jammer genoeg was er deze middag niet veel aanloop door wijkbewoners, ondanks aankondigingen in De Heistal, De Brug en flyers op diverse plekken. Misschien speelde het erg warme weer parten of nog late vakanties? Ook bleek achteraf dat er op deze middag meer activiteiten waren in de omgeving. Maar degenen die er waren hebben genoten van de muziek en lekkere hapjes.

*Tekst: Marriet van de Berg
Foto: Jos van Gelder*

OUD = IN

Wat zijn de regels van een goed keukentafelgesprek? Vaak hoor ik dat mensen niet altijd weten wat hun rechten zijn wanneer men via de WMO hulp aanvraagt. De gemeente is verplicht onderzoek te doen naar welke mogelijkheden u zelf heeft en of de gemeente die moet aanvullen. Dit onderzoek noemen we vaak een 'keukentafelgesprek'.

8 Tips voor tijdens het keukentafelgesprek.



- Bedenk voor het keukentafelgesprek waar je zelf als mantelzorger mee geholpen zou zijn. Praat er eventueel vooraf over met iemand uit je familie- of vriendenkring.
- Schrijf voor het gesprek op wat je belangrijk vindt om tijdens het gesprek te melden; zo vergeet je niets.
- Geef een eerlijk beeld: wat kost je veel energie, waar maak jij je zorgen om, waar zou je hulp bij willen?
- Vraag wat de gemeente voor je kan doen. Welke ondersteuning is er? Is er iets niet helemaal duidelijk. Blijf doorvragen!
- Het kan moeilijk zijn om in aanwezigheid van de zorgvrager aan te geven waar je zelf behoefte aan hebt. Vraag dan voor jezelf een gesprek.
- Zorg dat er voldoende aandacht is voor je dagelijks leven en zorg dat hier voldoende rekening mee wordt gehouden. Daarbij mag je ook je wens om met vakantie te gaan (respijtzorg) aan

de orde stellen.

- Vraag om een schriftelijk verslag van het gesprek, daar heb je recht op.
- Vraag om een evaluatiemoment of wat je moet doen als de situatie verandert.
- Zorg er altijd voor dat er iemand bij is die mee kan luisteren en helpen. Als vrijwilliger van de ANBO ben ik de afgelopen tijd weer bij verschillende leden op bezoek geweest.

Op ANBO-bijeenkomsten geven we veel informatie. Ook niet-leden zijn welkom. Het is voor veel ouderen moeilijk om in deze tijd uit te zoeken waar en hoe je hulp kan aanvragen. Bijvoorbeeld op het gebied van pensioen, rijbewijs verlengen, WMO-hulp, internet, UWV en hoe eenzaamheid te doorbreken. Heeft u hierbij hulp nodig of vragen hierover, stuur dan een mail of bel mij: lavenderbosch@kpnplanet.nl of 06 - 51215055.



Fijn en veilig wonen

Eigen haard is goud waard. Wonen in een passend huis is een van de belangrijkste voorwaarden om goed en gelukkig oud te kunnen worden. Het helpt u om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven en de regie over uw leven te houden.

Gelukkig zijn er inmiddels veel nieuwe soorten woningen voor senioren, zoals een kangoerewoning, een fokus-woning of een Knarren Hof. (Zie hiervoor:

ZorgSaamWonen).

Uit een enquête van ANBO blijkt dat senioren die overwegen te verhuizen de voorkeur geven aan een woning in een hofje of een appartement. De eengezinswoning met tuin is helemaal niet in trek. Ook samenwonen met familie zien ze niet zitten.

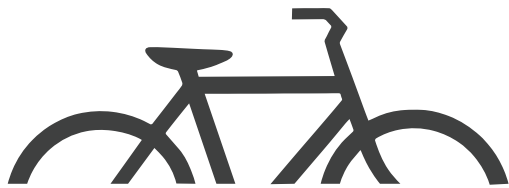
De prijs van het huis is (logischerwijs) het belangrijkste criterium voor de ondervraagden. Het soort gebouw en de aanwezigheid van een gemeenschappelijke ruimte staan op respectievelijk plaats 2 en 3. Uit het onderzoek, dat is uitgevoerd in samenwerking met Careinvest en onderzoeksbureau RIGO, blijkt dat een huis voor ouderen veel meer is dan een dak boven het hoofd.

De behoefte aan een gemeenschappelijke ruimte (liefst een tuin) en leuke burens verklaart de voorkeur voor een woning in een hofje. De woning in het hofje of het appartement mag niet kleiner zijn dan 100 vierkante meter. Het hebben van burens van gelijke leeftijd heeft de voorkeur.

Ook medische voorzieningen en winkels voor dagelijkse boodschappen zijn voor ouderen (erg) belangrijk. Ruim 80% van de ondervraagden wil deze voorzieningen op maximaal een kwartier loopafstand. Als ouderen aangeven dat ze wel willen verhuizen doen ze dat het liefst binnen de eigen woonplaats. In dezelfde wijk blijven is minder belangrijk; de helft zegt niet per se in dezelfde buurt te willen blijven.

Tekst: Leo Venderbosch

Beeld: internet



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





OSTEOPAAT NIJMEGEN
Maaïke Jenniskens



YOGA-STUDIO
SUSUMNA



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

Vitamine D

Vandaag gaan we het hebben over vitamine D.

Het is alweer de vierde maand met de R erin en, zoals vele ouderen nog weten van vroeger, dat er dan de vieze levertraan geslikt moest worden. Dit gebeurde dus 50 jaar geleden al (!) en is nu actueler dan ooit.

Vitamine D is essentieel voor je gezondheid en veel meer mensen dan je denkt hebben een tekort! Denk aan oudere mensen die minder buiten komen maar óók aan jongere mensen die vaak in de zon zitten maar zonnebrand gebruiken. Het gebruik van zonnebrand (vanaf factor 20) komt de aanmaak van vitamine D niet ten goede! Ook zijn wij in Nederland vaak te veel bedekt met kleding (hoe bloter het lijf hoe meer vitamine D-aanmaak). En zo komt het dat wij gemiddeld nog maar de helft van de vitamine D-waarde hebben dan onze verre voorouders hadden.

Jonge kinderen en zwangere vrouwen en mensen met een donkere huid hebben een verhoogde behoefte aan vitamine D. En wist u dat een winterdepressie ook veroorzaakt kan worden door een vitamine D-tekort? Waar is deze vitamine dan nou zo goed voor?

Vitamine D speelt bij heel wat lichaamsprocessen een belangrijke rol.

Zo is het belangrijk voor je immuunsysteem, de normale spierwerking en instandhouding van sterke botten. Het ondersteunt ook je gebit en helpt bij de opname van de mineralen calcium en fosfor. (Je botten bestaan voor een belangrijk deel uit calcium en fosfor, in de vorm van calciumfosfaat).

Verder speelt het dus een rol bij de hersenfunctie (zie de winterdepressie) en heeft ook een belang in de celstofwisseling en men vermoedt zelfs bij de aanvang van sommige kankers. Sommige vormen van kanker beginnen met een ontsteking en vitamine D speelt een rol bij het remmen van ontstekingen.

Tot slot werkt vitamine D ook positief op de insulinehuishouding van de alvleesklier.

In de Scandinavische landen met minder zonlicht komt veel vaker diabetes type 1 voor dan in de landen van Zuid-Europa. Ook heeft het een remmende werking op het ontstaan van diabetes type 2.

Kortom, ga naar de drogist en koop vitamine D-capsules of druppels en slik dit alle maanden met de R erin. Vitamine D is relatief zéér goedkoop. Voor een paar tientjes slik je het alle 8 maanden met de R.

Een hogere spiegel dan die wij gemiddeld hebben is ook alleen maar beter en kan dus geen kwaad.

Gemiddeld mogen volwassenen 25 microgram per dag slikken, kinderen de helft daarvan.

Vast een fijne winter gewenst!

Tekst: Jos van Vliet

Beeld: internet



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

Bart Janssen deelt herinneringen met Peter Stal en zijn schoonzus Anneke Stal-Bouwman



Bij veel oudere buurtbewoners zal de naam “kapper Stal” nog herinneringen oproepen.

Herman Stal sr. (*1896) kwam vroeg in het kappersvak terecht. Al voor zijn 16e verjaardag was hij kappersbediende in Kleef. Net 16 jaar oud ging hij werken bij kapper Hardeman in de Van Welderenstraat in Nijmegen. Na het vervullen van zijn militaire dienstplicht besloot hij werk in Berlijn te zoeken. Daar liep de kapsalon van Karl Werner zo goed, dat de vrouw van Karl ook aan het personeel werd toegevoegd en er moest een hulp in de huishouding komen. Het werd Hedwig Volmer.



Het gezin op de bruiloft van Günter: (1968) v.l.n.r.: Günter, Bennie, Annelies, Herman jr., Helga, Herbert en Peter. Zittend: Hedwig en Herman sr.

Na verloop van tijd kregen Herman en Hedwig een relatie, die in 1931 resulteerde in de geboorte van hun eerste zoon Günter.

Toen begin jaren dertig Hitler aan de macht kwam, besloot Herman met zijn vrouw Hedwig en zoon Günter naar Nijmegen te verhuizen. Ze trokken tijdelijk in bij

oma Stal, die na de vroege dood van haar man Café Fortzicht (later Dijkzicht) aan de Weurtseweg 72 runde. Herman kon bij kapper L. van der Mee op de Oude Molenweg 141 aan de slag. In dit pand zou jaren later kapper Wim Gommers zijn klanten knippen. Herman, inmiddels vader van Günter én Herman jr., zocht naar een ruimere woning, waar hij zélf een kapperszaak kon starten. Dat lukte in 1932, toen hij met zijn gezin het pand Van Peltlaan 186 kon huren.



Van Peltlaan 186: (1934) Hedwig en Herman Stal met de kleine Günter
Links en recht: personeelsleden Karl en Heinz.

Het interieur van de “herensalon” maakte hij zelf en toen het werk voltooid was, hing hij vol trots de prijslijst aan de muur: Knippen 25 ct., kinderknippen 20 ct. en scheren 15 ct.

Het gezin bleef groeien. Na Günter en Herman jr. werden op nummer 186 Annelies, Herbert, Helga en Peter geboren. Omdat de personeelsleden Karl en Heinz ook inwoonden, werd het

huis te klein en in 1940 lukte het Herman aan de overkant de woning op nummer 175 te huren. Daar werd in 1942 de jongste zoon Benny geboren. De kamerensuite leende zich uitstekend om er een heren- én damessalon te starten.



Damessalon

De herensalon, waar tot 1972 geen verwarming was, kwam in de voorkamer. Heren waren meestal met een kwartier weer de deur uit. De achterkamer met potkachel werd voor de dames; zij hadden voor permanent en watergolf veel meer tijd nodig.



Herensalon

In de jaren na de oorlog was de toekomst nogal onzeker en Herman sr. overwoog serieus met zijn hele gezin naar Australië te emigreren. Hij had al gehoord dat daar een gebrek was aan schapenscheerders en scheren

kon hij als de beste. Onderwijzer Frielink werd aangetrokken om het hele gezin een gedegen Engelse cursus te geven. Maar bij Herman jr. werd tijdens de keuring voor militaire dienst TBC geconstateerd. Het herstel duurde ruim anderhalf jaar en de plannen voor Australië waren van de baan.

Met zeven kinderen had Herman sr. keuze genoeg om de zaak veilig te stellen, want het was nog de tijd, waarin pa in de meeste gevallen bepaalde in welke richting zijn kinderen hun beroep moesten kiezen. In de loop der jaren zouden Günter, Herman, Annelies en Helga aan zijn wens voldoen, maar Peter zocht zijn toekomst in het juweliersvak.

Herman jr. wilde na zijn herstel de kappersopleiding eerst bij Glaser in de Van Welderenstraat volgen. Met zijn diploma werd hij kapper bij een kapsalon in de Varenstraat, waar hij zijn vrouw Anneke leerde kennen. Pas na hun huwelijk in 1959, toen zus Annelies door haar huwelijk het kappersvak vaarwel zei, begon Herman jr. in de kapsalon van zijn vader. Zijn ouders verhuisden naar Brakkenstein en het jonge stel ging boven de kapperszaak wonen.

In Brakkenstein kreeg Herman sr. nog meer tijd voor carnavalsvereniging "St. Anneke", die hij in 1952 met Nico Grijpink, Piet Huisman en Theo Hutting had opgericht. Herman sr. overleed, 73 jaar oud, op 25 januari 1970. Hedwig overleed op 26 december van hetzelfde jaar. Zij werd maar 65 jaar.

Naast zijn werk met Günter in de zaak van zijn vader werd Herman jr. ook actief bij Unitas, waar in de technische club

voor kappers gewerkt werd aan nieuwe technieken op het gebied van alternatieve kapsels en modeaspecten. Hij organiseerde daar indrukwekkende shows met modellen en prachtige kapsels en begeleidde daarbij jonge kappers en kapsters, die méér wilden dan alleen maar "haren knippen". Zijn presentaties verschenen in nationale en internationale modebladen. Hij leverde een belangrijke bijdrage aan het vergroten van het bereik van de Nederlandse kappers en hij genoot van het succes.



Kappersshow 16-02-1967. Herman jr. met zijn modellen

Hij bleek een geboren docent en in overleg met het personeel werd besloten, dat Herman jr. zich uit de damessalon terug trok. Hij kreeg een baan in het management en de organisatie van de "kappersschool", in de streekschool in de Libellestraat.

Vanaf 1972 bestond alleen nog de herensalon van Günter, die er zijn gouden jubileum haalde. Mede dankzij hem bleef "kapper Stal" nog jarenlang een begrip in onze wijk.

Medio jaren negentig werd de zaak definitief gesloten. Vrij snel daarna verhuisden Herman en Anneke naar een appartement aan de Kamerlingh Onnesstraat. Herman jr. is op 22 oktober 2020, 88 jaar oud, overleden.



Huub Popping

Begin jaren vijftig, ik zal 7 of 8 jaar geweest zijn, ben ik éénmaal in de kapperszaak van Stal geweest en dat bezoek is me levenslang bijgebleven. Mijn oom Huub Popping verhuisde in 1951 na zijn huwelijk met Toos Zuidgeest naar de Hatertseweg 331 en hij werd klant bij Stal. Bij een van zijn knipbeurten mocht ik mee. Stal had juist een nieuwe elektrische tondeuse in huis en Huub werd er mee geknipt. Vol belangstelling volgde ik het geronk op het hoofd van mijn oom. "Wil je hem ook even vasthouden?" vroeg de kapper. Nou, maar wat graag. Hij legde zijn hand op de mijne om mij enigszins te sturen, maar in één beweging duwde ik de tondeuse tot in de kruin. Grote consternatie, zowel bij de kapper als bij Huub, die de volgende dag weer naar zijn werk bij Willem Smit moest. Ik heb me er nooit meer durven vertonen.

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

STERRE'S DELICIOUS FOOD

Food Truck voor Bedrijfsfeesten, Braderie, Bedrijventerrein, Markten of voor een feestje thuis tevens geschikt voor de feestdagen (Kerst en Nieuwjaar, Pasen, Pinksteren enz.)

Onze Winter aanbod bestaat uit:

- Erwtensoup
- Broodje Hamburger
- Broodje pulled chicken
- Churros met kaneelsuiker
- Wafels met slagroom en chocolade



Sterre Overbeek Tel.: 06 - 34590928 of 06 - 48501848
Email: sterreoverbeek22@gmail.com
e.overbeek59@upcmail.nl

Karreman

WASSEN - STOMEN

...en nog vèèl 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



ACTIVITEITEN HATERT

MAANDAG

15:00 - 16:15

MEIDENCLUB HATERT

GROEP 7 & 8

BOEMERANG HATERT

16:30 - 18:30

MEIDENCLUB ZUID

12+

BOEMERANG HATERT

19:00 - 21:00

12+

INLOOP

CHILL OUT HATERT



WOENSDAG

15:00 - 16:30

GROEP 7 & 8

INLOOP

CHILL OUT HATERT

19:00 - 21:00

12+

INLOOP

CHILL OUT HATERT

ACTIVITEITEN GROOTSTAL

MAANDAG

16:30 - 18:30

MEIDENCLUB ZUID

12+

BOEMERANG HATERT

19:00 - 21:00

12+

INLOOP

REMIXX GROOTSTAL

DINSDAG

14:30 - 15:45

MEIDENCLUB ZUID

GROEP 7 & 8

REMIXX GROOTSTAL

WOENSDAG

15:00 - 17:00

GROEP 7 & 8

INLOOP

REMIXX GROOTSTAL

DONDERDAG

19:00 - 21:00

12+

INLOOP

REMIXX GROOTSTAL

JONGERENWERKERS:

ANOUK MENLIBAR : 0620225277
DAVID SUITELA : 0683930860
ADIL EL HELALI : 0679136298
DUSHANTHI PIK : 0682563943
STEVIE BAPTIST : 0612949515

INFORMATIE:

BOEMERANG HATERT
ZIT OP DE 1STE ETAGE VAN
BASISSCHOOL DE
KLIMPERT
ZILPENAALSTRAAT 1



18 december

10:00-13:00 uur

Gratis entree

in wijkcentrum De Schakel

Info tafelverhuur

Tel. 024-3567671

Bellen tussen 20:00 - 20:30 uur

Elke 3^e zondag van oktober tot en met
maart rommelmarkt



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)

Overleven

Ik herinner me dat ik vroeger gelukkig was. Ik speelde met de hond buiten en ik was onbezorgd en vrij. Ik was alleen, maar dit was toen geen probleem. Ik wist niet beter. Maar naarmate ik ouder werd en een eigen leven op moest bouwen, kwam ik in een achtbaan terecht met soms diepe dalen. Ik schrijf vaak columns met een mooie boodschap en hoopvol einde, dit is niet zo'n column.

Natuurlijk is het goed om de positieve en hoopvolle kanten van autisme te benoemen, maar de realiteit is dat het vaak ook gewoon ontzettend rot is. Recent had ik

weer een terugval, ik voelde me weer eenzaam en depressief. Problemen op één gebied in het leven kunnen bij mij voor een kettingreactie zorgen. Ik weet nu niet eens meer waar het echt mee is begonnen, maar opeens was er weer een totale crisis. Haastig en gedeprimeerd zoek ik dan op allerlei vlakken steun, begrip en oplossingen. Om meestal uiteindelijk alles hetzelfde te laten. Want na een tijdje is het scherpe randje van het negatieve gevoel ervanaf en is de noodzaak voor verandering even weg. Maar vooral doordat veranderen erg moeilijk voor me is, blijft alles vaak hetzelfde. Zo is het dus wachten op de volgende crisis. De volgende situatie die zich als olie-

vlek gaat verspreiden en over alles in mijn leven weer een depressief sausje legt. Soms kort en beheersbaar, maar soms ook langer met grotere blijvende gevolgen.

Het leven voelt voor mij alsof ik vast zit in een wereld die mij niet begrijpt en ik het geluk in het leven niet in eigen hand heb. Of zoals iemand me laatst zei: 'autisme is alsof je op een feest bent waar iedereen dronken is, en je zelf nuchter bent'. Ik ervaar het leven door mijn autisme vaak als moeilijk, en dat mag ook gezegd worden. Het leven met autisme is overleven.

Nieuwe bomen aan het Blaise Pascalplein

De bewoners van het Blaise Pascalplein hebben onlangs van Gemeente Nijmegen bericht gekregen, dat uit een onderzoek is gebleken dat een groot aantal bomen niet meer gezond is. Dat betekent dat deze bomen veel onderhoud nodig hebben om de veiligheid te kunnen garanderen. Omdat het niet wenselijk is de bomen een voor een te vervangen door bomen van dezelfde soort, is besloten alle zieke bomen in één keer te vervangen. De kapvergunning is inmiddels aangevraagd.

Hierdoor ontstaat ruimte voor nieuwe bomen.

De bewoners van het Blaise Pascalplein hebben een kaart gekre-

gen waarop is aangegeven om welke bomen het gaat. Daarnaast ook een lijst van de boomsoorten die nieuw geplant worden met een foto van de betreffende soort. Er worden verschillende soorten terug geplant, zodat het een mooi geheel wordt, maar ook om zo de kans op onderlinge besmetting door boomziektes te verkleinen. De bedoeling is om dit najaar de zieke bomen te kappen en de nieuwe bomen te planten.

Ter herinnering bijgaande foto van de huidige situatie.

Tekst: Carla Boves

Foto: Jos van Gelder



Nieuwe AED in Grootstal

Midden oktober is er een AED (Automatische Externe Defibrillator) geplaatst aan het Blaise Pascalplein ter hoogte van het wijkkantoor van woningcorporatie Portaal. Dankzij een bijdrage van de bewonersvereniging De Ring kon de buitenkast en het AED-apparaat aangeschaft worden. Portaal faciliteerde de plaatsing. De groene pincodekast met verwarming en ventilatie hangt bij ingang A dicht bij bushalte Edisonstraat.

Aanmelden bij HartslagNu

Deze kast is door burgerhulpverleners met een code te openen.

Burgerhulpverleners die een reanimatie- of BHV-cursus hebben gevolgd en zich hebben aangemeld bij de landelijke organisatie HartslagNu, krijgen een oproep via 'sms' of 'app' om direct naar het slachtoffer te gaan of eerst een AED te halen. Ga altijd naar de AED die in het bericht genoemd wordt, ook al lijkt dat soms onlogisch. De code die per kast kan verschillen, staat dan in de oproep. Ben je al in bezit van een recent reanimatie-certificaat? Meld je dan aan als burgerhulpverlener via: www.hartslagnu.nl of download de app: 'Mijn HartslagNu'.

Hulp bij aanschaf

De Nijmeegse AED-stichtingen kunnen helpen met de aanschaf en plaatsing van een AED. Ze mogen voor dit doel rechtstreeks inkopen bij de importeurs. Ook zorgen ze voor het beheer en onderhoud. De stichtingen werken met vrijwilligers zonder winstoogmerk. Op moment van plaatsing op het Blaise Pascalplein hadden de stichtingen 134 AED's in beheer in Nijmegen, 112 daarvan zijn 24/7 bereikbaar. Hieronder zijn ook vijftig gemeentelijke apparaten.



Meer AED's in de buurt

In het verspreidingsgebied van De Heistal zijn dat de AED aan -Wijkcentrum De Schakel, Archimedesstraat 9 -De Mix, Krekelstraat 12. Naast deze apparaten aan gemeentelijk vastgoed hebben bewoners van de Oude Molenweg

gezamenlijk geld bijeengebracht voor een AED. Deze hangt op Oude Molenweg 161, hoek Hommelstraat.

HartslagNu verzoekt overige AED-eigenaren het beheer van hun AED over te dragen aan de plaatselijke stichtingen. Deze zorgen dan voor beheer, onderhoud en maandelijkse controle. Ook verzorgen ze de AED na een inzet, ook als de eigenaar niet aanwezig is bij bijvoorbeeld vakanties. De AED blijft dan wel eigendom van de eigenaar die ook de kosten van de periodieke vervangdelen betaalt. De AED-stichtingen zijn via mail bereikbaar: aeddukenburg@kpnmail.nl De Nijmeegse AED-stichtingen zijn partner van HartslagNu.

Is de AED gebruikt en plakkerset geopend, zet deze dan niet terug in de kast maar neem contact op via het telefoonnummer op de kast en AED. Zorg dat de nummerherkenning aanstaat en stuur geen sms omdat er doorgeschakeld wordt naar een van de vrijwilligers.

*Tekst: Peter Saras,
Secretaris AED-stichtingen*

Buurtgezinnen zoekt steun voor gezinnen!!

Om nog meer gezinnen te kunnen ondersteunen is Buurtgezinnen op zoek naar Steungezinnen. Stabiele warme ouders met kinderen, grootouders en volwassenen zonder kinderen met opvoedervaring, die op vrijwillige basis iets willen betekenen voor een ander gezin dat het moeilijk heeft.

Een greep uit de vragen die momenteel open staan: We zoeken een steungezin voor een actief gevoelig meisje van 9 jaar in Ha-

tert, dat graag na school één middag in de week komt spelen. Ook zoeken we in Nijmegen-midden een fijn steungezin of actieve steunouder voor een liefdevolle moeder en haar kinderen van 2 en 6 jaar.



Spreekt één van deze vragen julie aan? Of heb je eerst nog vragen? Dan horen we het graag!

Neem gerust contact op met Neeltje Pierik via 06-28444689, neeltje@buurtgezinnen.nl.

Zie voor onze andere openstaande vragen: www.buurtgezinnen.nl/category/nijmegen.

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
- 20.00 u. Volksdansgroep 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. Volksdansgroep Nijmegen

Vrijdag

- 09.00 u. Jazz gym 55 + S. & R.
- 09.00 u. Alliance Française
- 12.30 u. Soepie doen
- 19.00 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



Gezellige Kerstfilm in het
wijkcentrum de Schakel

15 december 2022

Aanvang: 13:30 uur
Start: 14:00 uur

Omdat het bijna Kerst is
maken we er een extra
sfeervolle middag van.

De entree is gratis.

Graag tot ziens!

De nacht van de ommetjes



Ben Berends aan het woord



Zangeres Liz Beekman in Ons Thuis

Zaterdag 2 oktober was het zo ver. Na een onderbreking van twee jaar vanwege 'C' en een klein 'illegaal' Ommetje in mei dit jaar, werd weer de nachtelijke wandeling door de wijk gemaakt in het kader van de Nacht van de Ommetjes. Een Nijmeegs initiatief dat die avond in een tiental wijken tegelijk werd gedaan. Een veertigtal mensen had zich via de website opgegeven, vierentwintig kwamen daadwerkelijk opdaven. Niet eens allemaal wijkbewoners: ook belangstellenden die in de wijk gewoond hadden en mensen die 'wel eens bij een ander Ommetje wilden komen kijken'. Geheel in stijl van de nachtelijke wandeling was het thema: de wijk in beweging.

Inloop was vanaf kwart voor acht in het paviljoen van Landgoed Grootstal aan de Grootstalselaan. Er was koffie en thee en zoetigheid. Gastvrouw Kien van Hövel van landgoed Grootstal vertelde over de bedreiging van de 'verwoestiging' van landbouwgrond door de huidige manier van landbouwproductie. In het initiatief van de 'Kop van Malden', waar het landgoed onderdeel van is, wordt samengewerkt om daar een alternatief voor te bieden. Biologische boerderijen en plukbossen produceren landbouwproducten én werken aan verbetering van de grond.

Na de inspirerende woorden van Kien gingen we op pad de groene lijn in de wijk volgend: via de wijk- en moestuin 'de Groene Schakel', langs 'het

Kleine Woud' tegenover de basisschool de Kleine Wereld naar het veldje met struikgewas aan de Marie Curiestraat. Onderweg werd De Ring even aangedaan. Daar werden we verrast door Ben Berends, die in witte toga en hoge, gouden muts op, met welluidende stem en op rijm de straatnamen van wetenschappers en helden uit de wijk de revue liet passeren. Met de oproep ons voordeel te doen met wat deze mensen ons te leren hebben.

Met het passeren van de basisschool De Kleine Wereld kwamen herinneringen naar boven aan de tijd dat de lagere scholen van de jongens en de meisjes nog gescheiden waren. Soms moesten de meisjes nablijven bij de nonnen en dan moesten ze leren borduren en naaien.

Bij het veldje van de Marie Curiestraat werd stilgestaan bij het feit dat de gymzaal daar door de gemeente vernieuwd gaat worden en uitgebreid. En wellicht dat in één beweging door er ook de nieuwe (basis)school van Hidaya gebouwd gaat worden.

De groene lijn volgend gingen we richting De Goffert. Bij de Heidebloemstraat bogen we rechtsaf naar nummer 201, een gymzaal waar Yoo Sin gevestigd is: de dojo voor taekwondo. Daar gingen de schoenen uit en liet Pieter Hermans ons kennismaken met deze bewegingsport. Dat vergde een soort van coördi-

natie van het lijf, waar ondergetekende nog wel moeite mee had. De dojo wil er vooral zijn voor kinderen/jeugd uit de wijk, maar ook volwassenen kunnen deelnemen aan kennismakingslessen.

Voor het laatste stukje gingen we op weg naar café Ons Thuis verderop in de Heidebloemstraat. Halverwege op het basketbalveldje van de Hommelstraat wachtte verteller Jack Stoop ons op. Hij vertelde het verhaal van de spookmajoor van Nijmegen. Een passend verhaal zo in de nacht, terwijl hij belicht werd door de lampjes van de wandelaars.

Tot slot werden we gastvrij ontvangen in het café Ons Thuis: er was een drankje, een borrelhapje én muziek door zangeres Liz Beekman. Simon van Pluuren had het allemaal goed geregeld in 'zijn' café. Het was letterlijk en figuurlijk een aangenaam en 'warm' slot van de wandeling.

De organisatie van het Ommetje in onze wijk was dit jaar in handen van Belinda (die ook werkzaam is bij de stichting van de Ommetjes), Liam en Fred. Heb je voorstellen voor het volgend Ommetje of zin om mee te organiseren, laat het dan weten via redactie@deheistal.nl of de website van de ommetjes: www.denachtvandeommetjes.nl.

Tekst: Fred uit het Broek

Foto's: Liam/Belinda



In de dojo van Yoo Sin



Verteller Jack aan de praat

Struinbulletin

Uw gids door de natuur

<http://bit.ly/struinbulletin>

Hatertse Bataven voeden Noviomagus

In oktober beschreef ik al de komst van Romeinen, Bataven en de Romeins-Bataafse stad 'Civitas Ulpia Noviomagus'. Dit keer gaat mijn artikel over het Bataafs dorp in Hatert, op drie kilometer afstand van Noviomagus. Dat zorgt ervoor dat de mensen van Noviomagus en soldaten in het kamp kunnen eten.

Bataafs Hatert

Aan de noordrand van het huidige Hatert lag het Bataafs dorpje: tussen de Nieuwe Dukenburgseweg, Hulzenweg en het Maaswaalkanaal. Daar stonden enkele boerderijen op het huidige Sportpark Vossendijk. Iets meer naar het oosten, lag het grafveld van dit dorpje: tussen de Toyotagarage en het UWV. Dit Bataafs dorp ziet er typisch vroeg-romeins uit: enkele woonstalhuizen omringd door een flinke greppel ter bescherming. In de eerste helft van de 1e eeuw wonen er ongeveer 30 mensen; tussen het jaar 50 en 100 zijn dat er 60.

Traditioneel wonen

De Bataven op het platteland wonen in zeer traditionele huizen van het type 'woonstalboerderij'. Dit type bestaat al sinds de steentijd toen mensen ergens permanent gingen wonen omdat zij als boer hun eigen voedsel konden verbouwen. De huizen bestaan uit houten palen met riet en takken ertussen, waarop leem gesmeerd is. De daken zijn meestal van riet.



Denk aan het huidige Limburgse vakwerkhuis dat een doorontwikkeling is van dit oertype huis/boerderij. Het zijn langgerekte huizen met de ingang aan een lange zijkant. In een deel woont de familie; het andere deel

is stal voor het vee, schuur voor de opslag van voedsel en bedrijfsruimte voor ambachtelijke arbeid.

Van zelfvoorzienend naar marktgerichte huiseconomie

Sinds de oertijd zijn de boeren zelfvoorzienend: alles wat van het land komt, is voor de familie of het eigen dorp. Samen moet je het doen; alleen samen kun je overleven. Contacten met de buitenwereld zijn er wel degelijk; maar vooral voor de uitruil van diensten of producten. Dus beperkte ruilhandel. Maar het Bataafse dorp in Hatert ontwikkelt zich, net als het hele Romeinse platteland, tot een marktgerichte huiseconomie. De boerderijen gaan véél méér produceren dan wat het dorp zelf nodig heeft. Het overschot zetten de boeren af op de markt in de Batavenstad in het waterkwartier of in het legerkamp op de Hunerberg.

Welvaart

De méér-productie legt de Hatertse boeren geen windeieren. Met het verstrijken van de tijd zie je de welvaart van het dorp toenemen. Dat blijkt uit de bijgiften in de graven aan de rand van het dorp. De doden krijgen in het graf steeds meer luxueuze voorwerpen mee. Voorwerpen, die eerst alleen rijke Romeinen bezitten. Zo worden de luxe borden, kannen en kruiken gaandeweg ook op het platteland gewoon. Het huis van de inheemse dorpsleider krijgt vaak de vorm van een kleine villa: stenen muren met wandschilderingen met op het dak Romeinse dakpannen.

In Hatert is echter een dergelijk luxe woning van de inheemse leider (nog) niet gevonden.



Stuivertje wisselen

Na 260 is het dorp verlaten. Net als de Bataafse stad in Oudwest. Verdreven door Germaanse stammen? Wel wonen er nog Bataven op het Valkhof in Nijmegen. Maar na 350 zijn er in het hele rivierengebied geen Bataven meer. Verdreven, uitgeroeid of door Romeinen verplaatst naar zuidelijkere streken?

Na 350 hebben Franken de plaats van de Bataven in Nijmegen en omgeving overgenomen. Zij bezetten ook een groot deel van Romeins Limburg. De Franken verdedigen in verdrag met de Romeinen het gebied tegen invallende Germaanse stammen. Maar niet voor lang. Als de centrale macht in Rome wegvalt, nemen de Franken die macht over. In de 5e eeuw verenigen alle Frankische stammen zich onder leiding van een koning; eerst Childerik, daarna zijn zoon Clovis (lees: Louis). Zij noemen zich vanaf dan 'Merovingers' en heersen ook over Nijmegen, dat dan Noviomagum, Niomago of Noita heet.

Tekst en foto's: Frans Sijben

Schakelmoment: vrouwen spreken

Een moment van rust, ruimte en verdieping om stil te staan bij wie en wat je bent en wat je nu bezighoudt. Ruim 5 jaar geleden ben ik gestart met kleinschalige gesprekken (max. 8 deelnemers) voor vrouwen in wijkcentrum De Schakel. De naam is mede hierdoor ingegeven. Wellicht niet toevallig dat ik in De Schakel gestart ben, immers eenieder is een schakel in een groter geheel waar we onze eigen plek innemen.

Waarom deze gesprekken?

Onze welvaart en drukte van alledag, nodigen mij uit meer aandacht te geven aan **welzijn**. Het materiële geeft ons lang niet altijd de voldoening en tevredenheid waarnaar we op zoek zijn. Een moment van rust en waarne- men kan meer helderheid en contact met jezelf geven. Vooral voor vrou- wen kan dit prettig zijn. Van oudsher zijn vrouwen gewend te zorgen en te geven, waardoor ze aan zichzelf voor- bij kunnen gaan. Aandacht voor jezelf, eigenwaarde en ruimte geven aan je uniciteit zijn essentieel voor meer wel- zijn en levensvreugde. Veel vrouwen kunnen hierbij wel wat steun en stimu- lans gebruiken.

Wat kan een gesprek je brengen?

Door middel van deze gesprekken (her)ontdekken vrouwen hun eigen- waarde, kwaliteiten en kracht en wor- den ze gestimuleerd die te gebruiken. Herkenning, bewustwording, aandacht en inspiratie leiden tot meer contact met zichzelf en van daaruit als vanzelf meer verbondenheid met anderen.

Deelnemers ervaren de aandacht, verdieping en het delen als prettig en zinvol. Het blijkt een fijne en liefde- volle manier te zijn om elkaar te be- moedigen en te versterken.

Hoe doen we het?

Het gesprek wordt gevoerd aan de hand van een thema. We onderzoeken een aantal vragen, waarbij we niet op elkaar reageren, geen vragen, tips of

adviezen. De sfeer van respect, open- heid en vertrouwen zorgt dat vrouwen zich op hun gemak voelen. Als bege- leidster ben ik tevens deelnemer. De organisatie ligt bij mij, maar wat er tijdens zo'n gesprek ontstaat, doen we met zijn allen. Elke schakel is er een en we verbinden ons met elkaar. Telkens weer verwonder ik me over de mooie en bijzondere ontmoetin- gen, die zo ontstaan en voel ik me heel dankbaar hoe we dit gezamenlijk cre- eren. Het geeft mij veel voldoening en levensvreugde. Ik heb mooie ervarin- gen opgedaan (nog steeds) en dat gun ik andere vrouwen ook graag. Ik doe dit op non-profit basis en deelname is gratis.

Ik nodig vrouwen dan ook van harte uit kennis te komen maken met het "Schakelmoment".



Waar en Wanneer?

1^{ste} en 3^e dinsdag van de maand van 10:00 uur -12:00 uur in wijkcentrum De Schakel (Grootstal)

Je kiest zelf hoe vaak en wanneer je mee wilt doen. Vanwege het beperkt aantal deelnemers is aanmelding nodig. Info en aanmelding: Marjo Nelissen, vrouwenpowernijmegen@gmail.com.

Kosten: Koffie /thee voor eigen rekening.

Ervaringen van deelnemers

"Maandelijks ga ik met plezier naar deze ochtend om samen met vrouwen de verbinding te voelen met elkaar en met mezelf. Door de gestructureerde methode ontstaat er een veilige sfeer. Ik kom tot inzichten, kan (voor)oor-

delen loslaten en diepe dankbaarheid ervaren".

S.H.

"Tijdens het Schakelmoment krijgen mijn persoonlijke gevoelens, twijfels, ervaringen en gedachten de volle aandacht. Te mogen spreken zonder dat anderen je woorden wegen of er hun eigen verhaal overheen gooien, dat is een bijzondere ervaring. Daardoor lukt het me beter om moeilijke zaken te kunnen benoemen en om een paadje te vinden in de chaos van mijn eigen gedachten en gevoelens.

Ook het luisteren naar de woorden van anderen geeft verdieping aan mijn eigen gedachten, het is echt inspirerend. De begeleiding van Marjo zorgt ervoor dat er een veilige ruimte is waarin we ons vrij voelen om lucht geven aan wat ons ten diepste beweegt".

R.H.



Waar komt mijn enthousiasme vandaan?

Mijn passie voor deze gesprekken heb ik ontdekt via "De Tafel van Een", een project opgezet door Women Inc. (dit project is later overgenomen door de gemeente Nijmegen). Jarenlang heb ik als buddy met veel plezier mooie gesprekken mogen begeleiden.

Sinds enkele jaren organiseer ik zelfstandig gesprekken en heb ik een eigen vorm ontwikkeld, die geleid heeft tot het ontstaan van het "Schakelmoment".

Tekst en foto's: Marjo Nelissen

Sinterklaas, Kerst en Oud-op-Nieuw bij Bakkerij Holland

Nadat computershop Verweij was verhuisd naar St. Jacobslaan 118 bleef het rolluik naast bakkerij Holland gesloten. Dus bleef de vraag: "wat komt hiervoor in de plaats" onbeantwoord. Tot de dag dat ik hoorde dat het betreffende pand altijd al onderdeel is van het grote pand van Bakkerij Holland. En dat de derde generatie - Niels en Myrthe - met het nu vrijgekomen stuk plannen had om hun bakkerij uit te breiden. De winkel in Wijchen is gesloten en o.a. de oliebollijn is naar de St. Jacobslaan verplaatst. Na verbouwing was in het vrijgekomen deel van het pand hiervoor een geschikte ruimte.

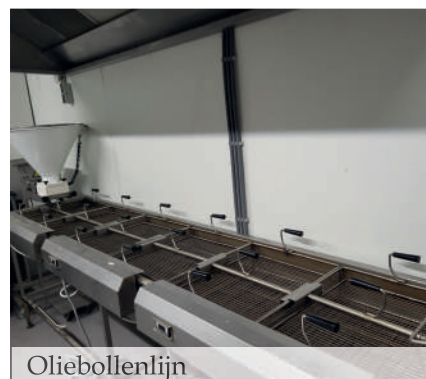
Ik heb een kijkje "in de keuken" mogen nemen en heb met verbazing door de een na andere ruimte gelopen. Wat wij als klant zien is slechts een klein deel van het hele bedrijf. Achter de winkel in de verschillende ruimtes wordt al dat lekkere brood, gebak en koek gemaakt. En nu dus in de decembermaand de lekkernijen voor Sinterklaas en Kerst en als klap op de vuurpijl op de laatste dagen van het jaar de olieballen.

Tekst: Carla Bovens

Foto's: Niels Holland



Chocolademaker



Oliebollijn

Het Gofferthuis zegt: Bedankt voor de bloemen!!!



Met regelmaat brengt bloemisterij "In de Roos" bloemen naar het Gofferthuis in de Libellenstraat. Hiermee kan de activiteitenbegeleiding samen met de bewoners aan de slag om bloemstukjes en versieringen te maken. Om uiting te geven aan hun waardering zijn enkele bewoners en de activiteitenbegeleiding samen naar de St. Jacobslaan gegaan en hebben daar in de vorm van chocoladeletters en een gedicht hun "DANK" uitgesproken.



Tekst: Carla Bovens

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"



Biebnieuws

Eerste zadenbieb geopend in Bibliotheek Hatert

Sinds 3 november kun je in Bibliotheek Hatert zaden voor je tuin of balkon ruilen in de zadenbibliotheek. Het is de eerste zadenbibliotheek in Nijmegen.

De zadenbibliotheek is een verzamelplek waar je zaden van bloemen, kruiden en groenten kunt lenen en ruilen. Je stopt ze thuis in je tuin of in een pot op je balkon. In het najaar verzamel je van je sterkste plant de zaden. Na het drogen van de zaden breng je een deel terug naar de zadenbieb. Jouw zaden worden toegevoegd aan de collectie, zodat andere tuiniers kunnen genieten van bloemen en planten die jij hebt gekweekt. De zadenbibliotheek is gratis en je hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek Gelderland Zuid.



Cultuurcarrousel

Heb je altijd al een keer willen zingen, toneel spelen, dansen of ben je misschien meer geïnteresseerd in verhalen? Stap van 16 t/m 20 januari 2023 in de Cultuurcarrousel en doe gratis mee met verschillende workshops in Nijmegen-Zuid. Iedereen is welkom. De Cultuurcarrousel is een initiatief van Bibliotheek Gelderland Zuid, cultuurhuis de Lindenberg, Sterker Sociaal Werk en Bindkracht 10.

Maandag 16 januari

10.00 - 11.30 Djembé: speel wereldritmes op de djembé (in de Schakel)
19.30 - 21.00 Zang: ontdek je stem en zing blij! (in de Schakel)

Dinsdag 17 januari

14.00 - 15.30 Djembé: speel wereldritmes op de djembé (in de Schakel)
19.30 - 21.00 Leesclub: met anderen praten over boeken en leestips uitwisselen (in de Schakel)
19.30 - 21.00 Theater: improviseren, scènes spelen, plezier maken (in Kind-Campus Grootstal)

Woensdag 18 januari

10.00 - 11.30 Zang: ontdek je stem en zing blij! (in de Schakel)
14.00 - 15.30 Fotografie: maak de mooiste foto's met je mobiele telefoon (in de Schakel)
19.30 - 21.00 Salsa: leer dansen op heerlijke salsamuziek, samen of alleen (in de Schakel)

Donderdag 19 januari

14.30 - 16.00 Theater: improviseren, scènes spelen, plezier maken (in Kind-Campus Grootstal)
19.00 - 20.30 Leesclub: met anderen praten over boeken en leestips uitwisselen (in de Schakel)

Vrijdag 20 januari

10.00 - 11.30 Verhalen uit de wijk: een kijkje in de geschiedenis van Grootstal en de Hatertse Hei (in de Schakel)
14.00 - 15.30 Flamenco: de Spaanse Flamenco dansen, met een live gitarist (in de Schakel)



foto ©Marcel Krijgsman

Aanmelden

Je kunt je voor de workshops tot vrijdag 13 januari 2023 aanmelden bij Hannie van der Meer, tel. 06 - 45 58 00 54 of stuur een mail naar: hannie.vandermeer@bindkracht10.nl.



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

Bibliotheek Hatert | Couwenbergstraat 20 | Nijmegen



Het team van de
Zuider Apotheken Nijmegen
wenst u fijne feestdagen
en een gezond 2023!



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

Evers Janssen tweewielers



- **Verkoop van fietsen en accessoires**
- **Stadfietsen, Elektrische fietsen en Kinderfietsen**
- **Reparatie op afspraak, zelfde dag gereed**
- **Gratis haal- en brengservice**
- **Gratis leenfiets bij reparatie**

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

Dinsdag t/m Vrijdag: 09:00 - 18:00
Zaterdag: 09:00 - 16:00
Zondag t/m Maandag: Gesloten