

52° jaargang - nummer 1 - februari 2026

DE HEISTAL

MAGAZINE VOOR GROOTSTAL & HATERTSE HEI



Op www.deheistal.nl vind je het wijkblad digitaal en nog meer nieuws!

Wijkblad De Heistal

Planning De Heistal 2026

Uitgave	Deadline kopij	Bezorgen vanaf
Februari	maandag 5 januari	vrijdag 6 februari
April	maandag 2 maart	vrijdag 3 april
Juni	maandag 4 mei	vrijdag 5 juni
Augustus	maandag 6 juli	vrijdag 7 augustus
Oktober	maandag 7 september	vrijdag 9 oktober
December	maandag 2 november	vrijdag 4 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)

Advertentietarieven en -formaten 2026

Advertentiekosten per editie (excl. 21% BTW)

Pagina	Formaat hoogte	Formaat breedte	Kosten
1/1 pagina (staand)*	272 mm	190 mm	€ 268,00
1/2 pagina (staand)*	272 mm	92 mm	€ 134,00
1/2 pagina (liggend)*	134 mm	190 mm	€ 134,00
1/4 pagina (staand)*	134 mm	92 mm	€ 67,00
1/4 pagina (liggend)*	65 mm	190 mm	€ 67,00
1/8 pagina (staand)	65 mm	92 mm	€ 33,50
1/8 pagina (liggend)	30 mm	190 mm	€ 33,50
1/16 pagina (liggend)	30 mm	92 mm	€ 17,50

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

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

Meer informatie over adverteren in het Wijkblad De Heistal neem contact op met Wim Smitjes via **advertenties@deheistal.nl** of **06 - 30405408**



Wij komen handjes tekort!

Daarom zoeken wij enthousiaste schrijvers die artikelen willen bijdragen.

Je bent van harte welkom om je aan te melden. We zoeken mensen die graag over de wijk, haar bewoners en evenementen willen schrijven, maar ook gedichten, columns en recepten zijn welkom. Heb je nieuwe ideeën; ook deze zijn welkom! Wil je een handje helpen, meld je aan bij de redactie@deheistal.nl.

REDACTIONNEEL



Ook in 2026 gaan we weer zes edities van De Heistal maken. Wij hebben er veel zin in en met een beetje hulp van de wijkbewoners gaat dat lukken!

Voor u ligt het eerste nummer van 2026. Het is altijd even opstarten in het nieuwe jaar. De feestdagen in december en de bijbehorende vakantie ijlen nog wat na.

Onze penningmeester, Erik Rutgers, is druk bezig geweest met het regelen van de jaarcontracten van de adverteerders. Zij zijn heel belangrijk voor ons blad want zonder hen is het niet mogelijk het blad te produceren, ook al krijgen we subsidie van de gemeente. Nogmaals dank adverteerders!

U maakt in deze editie kennis met 2 nieuwe zorgpraktijken in onze wijk en wij stellen u voor aan Chantal Neervoort, de nieuwe opbouwwerker/welzijnscoach van de wijken Grootstal, Hatertse Hei en Brakkenstein. Verder vindt u informatie over de gemeenteraadsverkiezingen in maart, is er een item over een bijzondere tekenvorm, een leuke hobby, de vaste rubrieken van Bart en Rob, de columns en natuurlijk de kinderpagina. Hoe divers wilt u het hebben? Dat is nog niet alles. U ontdekt het als u het blad gaat lezen.

Geniet van dit eerste nummer en tot in april!

Dorite Claassen

N.B.: heeft u een brievenbus met een NEE-NEE- sticker dan ontvangt u geen Heistal.



8



12



24



33

IN DIT NUMMER:

Redactioneel	3
Interview wijkbewoner	4
Sil's kaarsen	4
Onderzoeksrapport	7
Familiesfeermarkt	8
Rommelmarkt	9
Muziekcafé	9
Handen in de yoghurt	11
Column (W)anders	11
Even voorstellen	12
Wijkraad Hatertse Hei	13
Zorgpraktijken	15
Gemeenteraadsverkiezingen	16
Stadslied	19
Buurtsportcoach	19
Kinderpagina	20
Dansmiddag	21
Column Leo Eijkhout	21
Leefstijlcheck	23
Bart Janssen deelt...	24
Yoga voor de hersenen	27
Kizkalesj	28
Gemeentenieuws	29
U staat er niet alleen voor	30
Filmvoorstellingen SNBIB	31
De Jongerenstip	32
Recept	32
Winkelsteeg	33
Repair Café	34
Colofon	34
Biebnieuws	35

Rubriek: "Interview met een wijkbewoner".

Heeft u ideeën voor een kandidaat, mail naar de redactie@deheistal.nl

Interview met de wijkbewoner: Peter Kaspers

Meer geworteld in de buurt dan Peter vind je ze niet. Hij is in hart en nieren een man van onze wijk, zo blijkt tijdens het gesprek. Veel buurtbewoners zullen hem kennen: als postbode is hij een gezichte verschijning.

Waar ben je geboren, Peter?

'Op de Hatertseweg, tegenover het AVIA-tankstation. Mijn vader is daar met zijn ouders in 1936 komen wonen. Hij was een bekende in de wijk en omstreken: petroleumboer Kaspers. In 1991 zijn we van daar naar de Watertorstraat verhuisd, en daar woon ik nu nog. Of weer, moet ik eigenlijk zeggen. Tussendoor heb ik in een flat in Zwanenveld gewoond, maar op zeker moment wilde ik voor mijn ouders zorgen en ben ik bij hen ingetrokken. Ze zijn inmiddels overleden en ik woon nog in het huis aan de Watertorstraat.'

Met wie woon je daar?

'Met mijn twee honden, een Mechelse herder en een Jack Russell.'

Waar heb je op school gezeten?

'Op de Sint Joseph-basisschool in de Citroenvlinderstraat en het laatste jaar op de Constantijn de Grote, later De Kleine Wereld. Mijn middelbare school was de Pius MAVO op de Akkerlaan. Ik heb ook nog op Roncalli gezeten en op de LTS St. Jozef (later Jonkerbos). Ik had geen hekel aan school maar leren was niet zo mijn ding, en huiswerk maken al helemaal niet.'

Ben je altijd postbode geweest?

'Nee, in mijn jonge jaren heb ik een paar jaar broodjes bezorgd bij de Broodjesexpres. Vervolgens ben ik als uitzendkracht bij de DAR terechtgekomen, achter de vuilniswagen gelopen. En daarna heb ik 12 jaar bij Hyster heftruckbouw gewerkt, totdat mijn afdeling naar Tsjechië werd verplaatst.'

Dan komt het gesprek op een zwaar onderwerp. Op zijn 29^e werd Peter getroffen door kanker.

'Ik heb een operatie en aansluitend zware chemokuren ondergaan. Die slopen je lichamelijk. Mijn leven stond op zijn kop. Ondanks de tegenslag heb ik me voorgenomen positief te blijven en er alles aan te doen om beter te worden.'

Het heeft je leven drastisch veranderd, zo te horen.

'Ik was eerst best een feestnummer maar die ziekte heeft me geleerd om elke dag van kleine dingen te genieten. Ik ben niet bezig met het plannen van een vakantie over 2 jaar, zoals sommige mensen doen maar geniet ervan als ik met mijn honden door het bos loop en een vogeltje hoor fluiten.'

Hoe is het na je genezing verder gegaan?

'Ik kwam op zeker moment in een wasserette terecht, maar ik was fysiek nog niet genoeg aangesterkt. Na 3 maanden ben ik daarmee gestopt en ben ik voor mijn moeder gaan zorgen, die ziek was geworden. Later was hetzelfde het geval met mijn vader. Intussen ging het met mijzelf beter en op een dag zei een tante tegen me dat ze bij de post mensen zochten. Daar heb ik gesolliciteerd en ik ben er met 8 uurtjes per week begonnen. Zo kon ik weer aan het werk en er tegelijk voor mijn ouders zijn. Inmiddels werk ik 25 uur per week.'



Peter heeft tijdens zijn ronde altijd hondenkoekjes bij zich, en dat weten de honden.

Is dat aantal jouw keuze of is meer of minder werken niet mogelijk?

‘Ik kan wel meer gaan werken, binnen sorteren, maar dat wil ik niet. Ik smeer die 25 uur uit over 5 dagen per week. Het is geen vetpot maar ik kan ervan leven. Ik werk om te kunnen leven, niet andersom. Als ik iets geleerd heb van de periode dat ik ziek was, is het dat je leven in balans moet zijn.’ Dan volgt een exposé over piek- en daldagen, X- en Y-wijken, het bezorgen van gidsen, folders, bundels en enveloppen en hoe het werk in de loop van de tijd is veranderd, gedreven door kostenbesparing.

Hoe ziet een gemiddelde werkdag van jou eruit?

‘Mijn wekker gaat om 05:15 uur en dan ga ik met de honden naar de Goffert, anderhalf uur wandelen. Daarna thuis ontbijten en schoonmaken. Om 10:00 uur fiets ik naar het postdepot op de Einsteinstraat, laad ik mijn fietstassen vol en begin ik met mijn ronde. Ik loop altijd dezelfde route: eerst de emancipatiebuurt, dan naar het CWZ, Sanadome, een paar huizen achter de Pompeklinie, de Pompe zelf en terug naar het depot. Dan volgt ronde 2: Mollenhutseweg, Glimwormstraat, Hatertseweg, Kamerlingh Onnesstraat, Marie Curiestraat. Op daldagen doe ik die wijken in de omgekeerde volgorde, dat is efficiënter. Daarna dan nog de Oude Molenweg, vanaf fietsenmaker Grootstal naar de Hommelstraat, Koolwitjeshof, Imkerstraat, hofjesbuurt, naar de Heideven, Gouden Torrenstraat en dan weer terug.’

En als het regent, hoe gaat het dan?

‘Als het echt heel hard regent, is het niet te doen. Maar als het normaal regent, ach: regenpak aan en focus op het werk. Dan merk je niet veel van de

nattigheid en kou.’

Ben je tevreden met het leven dat je leidt?

‘Ja, ik ben blij met de vrijheid die ik heb. Ik breng nu 20 jaar de post rond. Als ik dat vergelijk met de 12 jaar die ik in een fabriek heb gewerkt, geef me dan dit buitenleven maar. Ik doe graag mijn eigen ding.’

Het gesprek komt onvermijdelijk op NEC. Peter is supporter en bezoekt alle thuis- én uitwedstrijden. Er verschijnt een glimlach op zijn gezicht als hij vertelt:

‘Thuis ga ik altijd met 5 maten en uit, in de Uli-bus, ook met een vaste groep. Ik ben de bus-dj. Het gaat om de gezelligheid. Als we verloren hebben is het even mopperen, maar daarna draai ik een vrolijk muziekje, drankje erbij en dan is het weer goed.’

Heb je zelf gevoetbald?

‘Ja, bij Hatert, tot mijn 15^e. Maar toen ik 2 keer in korte tijd rood kreeg, was de lol eraf en ben ik gaan kickboksen. Dat doe ik al 39 jaar. Ik heb les gehad en gegeven bij Perry Ubeda, zevenvoudig wereldkampioen.’

Het gesprek meandert nog een tijd door, van het uitgaansleven vroeger en nu via de volkswijken van Nijmegen naar de Vierdaagse, die Peter dit jaar voor de 25^e keer gaat lopen, natuurlijk de max.: 50 km.

Fit van lijf en leden voelt Peter zich het beste thuis tussen gewone mensen en gaat hij graag zijn eigen gang. Als het aan hem ligt brengt hij nog jaren de post rond.

Tekst: Rob Nieuwenstein

Foto: Peter Kaspers

Sil's kaarsen

Silvester Dekkers heeft een bijzondere hobby: van kaarsresten die hij van familie en vrienden krijgt maakt hij kaarsen in allerlei figuren, kleuren en maten.

Het kaarsen maken heeft hij van zijn vader geleerd. Vroeger gebruikte hij oude blikken en wc-rolletjes als mal. Tegenwoordig maakt hij die zelf en verzamelt hij malvormen.

De kaarsen verkoopt hij op braderieën en vanuit huis. Een deel van de verkoopopbrengst gaat naar de CliniCowns, een organisatie die hij een warm hart toedraagt.

Ben je nieuwsgierig geworden naar wat hij zoal maakt, dan kun je hem mailen silvesterdekkers@gmail.com



Kinderopvang voor 0 - 4 jaar



Visit our daycare

Welcome to our daycare where we provide a high quality of care for children.

As one of the few daycares in Nijmegen we have a separate group for baby's till the age of one.

We offer all children an activity program that suits their age. In our large garden there is more than enough space to run, bike and play in the sandbox.

We can help you with all paperwork regarding childcare with Gemeente Nijmegen and Toeslagen.

WWW.KINOPKASTEEL.NL

ZIJPENDAALSTRAAT 7 NIJMEGEN

024 378 93 48

Uitkomsten onderzoeksproject Gezonde omgeving Hatert/Grootstal

Een groene, beweegvriendelijke, veilige omgeving met ontmoetingen

Een gezonde omgeving vinden inwoners belangrijk. Daarom hebben we hierover in 2024 en 2025 in Hatert en Grootstal veel informatie verzameld. Ook hebben we meerdere gesprekken met groepen inwoners gehad.

We noemen hier een aantal thema's die we onderzocht hebben in Hatert/Grootstal

Voorzieningen in de buurt

Het is belangrijk dat winkels, zorg, scholen en ontmoetlocaties goed te bereiken zijn. Hiervoor moeten de stoepen leeg en goed onderhouden zijn.

Er worden openbare toiletten gemist. Voor sommige mensen is dit de reden om er niet op uit te gaan.

Ontmoeten en wandelen

Activiteiten in de wijkgebouwen zijn belangrijk.

Er wordt graag gewandeld. Daarbij zijn bankjes en rustpunten onderweg belangrijk maar moeten ze wel goed onderhouden zijn.

Groen en klimaat

In het ene deel van de wijk is meer groen dan in de andere delen.

De schaduw op kunnen zoeken is belangrijk. Zeker op hete dagen. Er zijn veelgebruikte routes naar winkels met weinig schaduw.

Meer samenwerken tussen organisaties

Er zijn veel mensen vanuit de gemeente en andere organisaties in Hatert en Grootstal aan het werk. In de wijkgebouwen, in het groen en op de straat. In dit onderzoeksproject werkten zij samen en leerden zij elkaars werk beter kennen. Ook de inbreng van inwoners was erg belangrijk. Onze boodschap is dan ook dat werken aan een gezondere leefomgeving alleen samen kan. Inwoners en professionals van de verschillende organisaties moeten samen aan de slag in Hatert en Grootstal om ervaringen en kennis te bundelen.

Het hele onderzoeksrapport kunt u vinden via de QR-code



Nijmegen



Gelderland-Zuid

Radboud Universiteit



Radboudumc



Familiesfeermarkt 14 december groot succes!

Na alle voorbereidingen was het op 14 december 2025 tijd voor de familiesfeermarkt. Van 13:00 tot 17:00 uur waren de deuren van het wijkcentrum open en kreeg iedere bezoeker een strippenkaart waarop vermeld werd wat er allemaal te doen was. O.a. poffertjes eten, warme chocolademelk met slagroom, een rondje met 2 prachtige paarden en wagen door de wijk, creatieve activiteiten en meer. Er zijn ruim 450 strippenkaarten uitgedeeld en alle etenswaren zijn opgegaan.



De weergoden waren ons goed gezind; het was een prachtige winterdag met zo nu en dan een lekker zonnetje. Daardoor was het buiten ook erg gezellig. Bij binnenkomst stonden de koren en de muzikanten je de hele middag toe te zingen en hun instrumenten te bespelen. Ook deden er samenwerkingspartners die dag mee, zoals Sterker, van Tuin tot Bord en Bindkracht 10.



Al met al was het voor jong en oud een superleuke en gezellige middag. Dit alles is mogelijk gemaakt door de inzet van ruim 20 vrijwilligers en het team van wijkcentrum De Schakel die hun schouders er samen onder hebben gezet.



Wij wensen jullie allemaal een goed 2026!

Tekst en foto's: Marije de Haan



15 februari

11:00-14:00 uur

Gratis entree

In wijkcentrum De Schakel

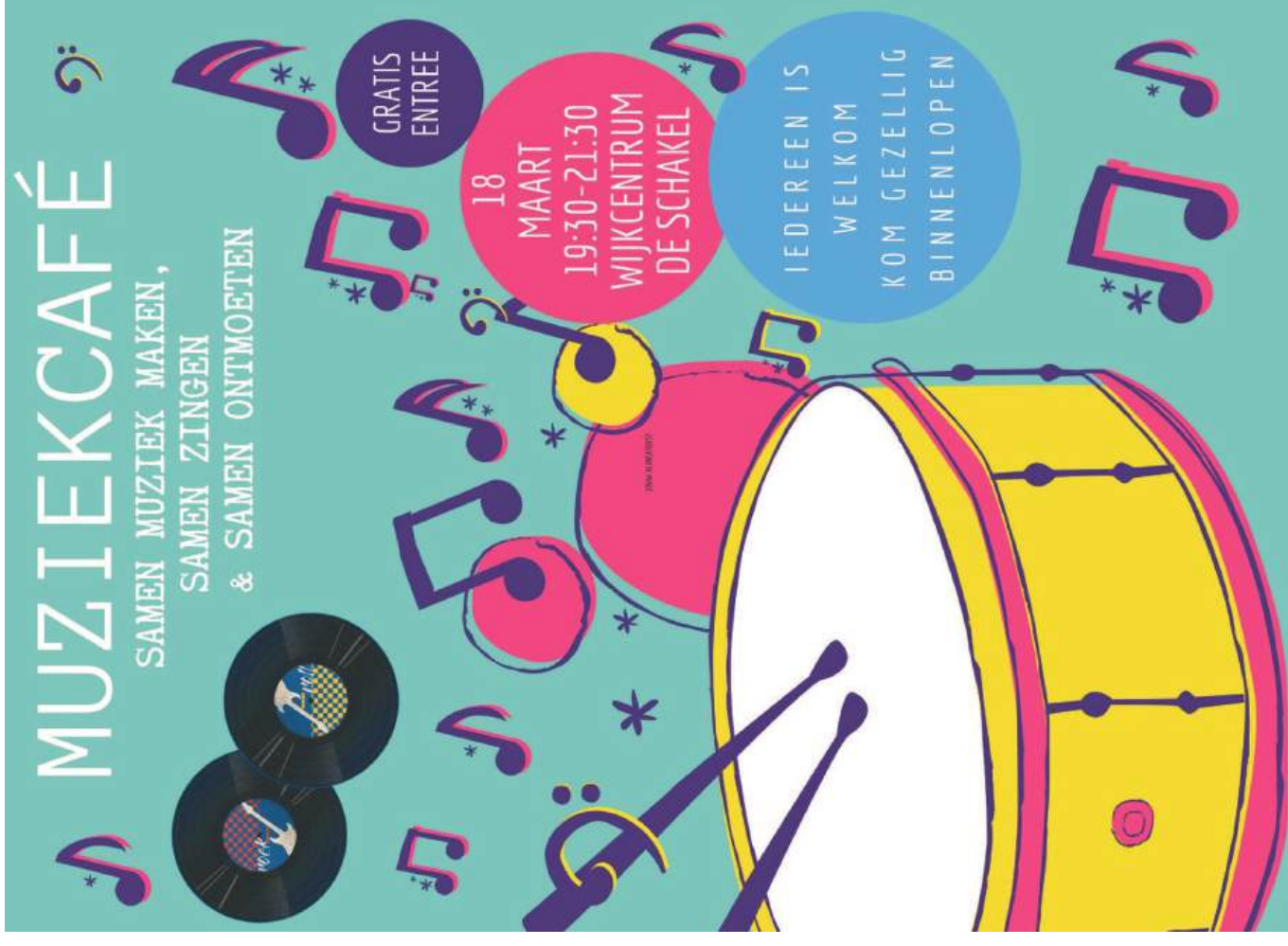
Archimedesstraat 9 6533 MA Nijmegen

Info en reserveren:

schakelrommelmarkt09@gmail.com

t.a.v. René

15 maart laatste rommelmarkt van dit seizoen.



NEUW ÉN HANDIG

DE WEL & NIET PLASTIC+ LIJST*

Bekijk de hele lijst hier!



www.dar.nl/plastic

* alleen voor plastic verpakkingsafval

OOK HANDIG DE PLASTIC+ CHECK

- 1**
IS HET EEN VERPAKKING?
(PLASTIC, METAAL OF EEN DRINKPAK)
☒ JA
- 2**
UIT JOUW HUISHOUDEN?
☒ JA
- 3**
HELEMAAL LEEG?
☒ JA

Dar®

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



Carqon



Loekie



Alpina



Bike Fun

Evers Janssen tweewielers

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

Handen in de yoghurt

Ik kreeg laatst de opdracht om mijn handen in de yoghurt te doen. Mijn eerste reactie: dat ga ik niet doen! Zonde van de yoghurt, nutteloos, moet ik een pak yoghurt gaan kopen, wordt een zootje, moet ik dat allemaal weer opruimen etc. etc. Dus ik deed het niet. Toen de opdracht werd besproken werd mij gevraagd of ik dit gedaan had. Ik antwoordde dus waarom niet en dat was precies de opdracht. Mijn verstand had hier allerlei redenen verzonnen om iets niet te doen. Het doel van de opdracht was echter op een luchtige manier eens niet naar je verstand te luisteren. Want hoewel je verstand een heleboel nuttige dingen zegt, kan zij (de mijne is een zij) je ook flink beperken.

Ik kocht dus een pak yoghurt en deed eerst niks. Tot ik dit hele verhaal vertelde aan 2 vriendinnen die meteen zeiden: "dan ga je dat nu doen"! Dus ik pakte een grote bak, gooide de hele inhoud van het pak erin en zat met mijn handen in de yoghurt. Best een leuke ervaring, yoghurt heeft een fijne structuur, maar is wel heel koud vooral als je je handen uit de bak haalt. En ik deed dit natuurlijk alleen als mijn vriendinnen het ook deden, dus zij zaten ook met hun handen in de yoghurt. En zo waren we een leuke ervaring rijker en hadden we veel lol.

Ik kreeg de opdracht natuurlijk niet zomaar. In mijn dagelijks leven word ik soms flink beperkt door mijn verstand en angsten. Door op een speelse manier te oefenen met het afstand nemen van deze twee gebeuren er soms mooie dingen. En dat is wat ik nu probeer, toch die dingen doen die ik eng vind en waarvan mijn verstand me zegt dat het nooit goed genoeg is of dat niemand op me zit te wachten. Al die activiteiten opzetten voor 45-minners is er 1 van. Dat gaat dan als volgt. Eerst ben ik enthousiast, dan ga ik regelen en vervolgens begint er al van alles in mijn hoofd te zeggen dat niemand op me zit te wachten. Dan probeer ik nu dus toch maar door te gaan. En ja, dat kost soms best wat energie, maar het leverde in dit geval een hele gezellige en leuke avond op. En daardoor wordt de volgende activiteit organiseren weer een heel klein beetje makkelijker.

Dus mijn advies, laat je verstand ook eens links liggen en doe eens iets wat je echt graag wilt! Zoals bijvoorbeeld nieuwe mensen leren kennen. (En dat kan via www.nijmegenamen.nl)

Tekst: Marieke Beuting

Column (W)anders



Joost Wanders schrijft columns voor verschillende organisaties en verzamelt deze op joostwanders.nl. Op 2 april 2026, Wereld Autisme Dag, verschijnt zijn boek 'Altijd Anders: (over)leven met autisme & verslavingen'. Het boek is nu al overal (online) te reserveren.



Jubileum

Dit jaar, 2026, vier ik een heus jubileum. Ik kan jullie mededelen dat ik dit jaar precies twintig jaar zoek naar de juiste hulp. Een mijlpaal. Mijn halve leven lang klopte ik aan bij hulpverleners. "Ik verwacht wel een feestje", gaf ik bij de huisarts aan.

Ik maak er maar wat grappen over maar het is natuurlijk een hele serieuze zaak. Twintig jaar aan gesprekken, verwijzingen, behandelplannen en verslagen. En wat heeft het me opgeleverd? Niet veel. Het huidige zorgsysteem in Nederland voor mensen met autisme moet echt anders maar daar ga ik om twee redenen nu geen uitgebreid betoog over houden.

Allereerst heb ik uiteindelijk wel stappen kunnen zetten in die twintig jaar. Ik heb geleerd om op mezelf te vertrouwen. Grappig genoeg moest een coach mij ervan overtuigen dat ik geen coach nodig had. Ik weet dus nu dat ik het zelf moet doen, en zelf kán doen. Het leven is niet perfect. Vallen en opstaan hoort erbij. Maar die worsteling in het leven heeft me wel flink wat gekost. Ik heb er zelfs een heel boek voor moeten schrijven om tot inzichten en oplossingen te komen.

De tweede reden om geen betoog te houden tegen de huidige zorgverlening is omdat het geen nut heeft. Het heeft geen zin om alleen te focussen op de negatieve kanten. We kunnen beter kijken naar wat wél helpt. En gelukkig, er is een oplossing voor betere zorg voor iedereen met autisme. Daarover meer in mijn boek en in mijn volgende column.

Beeld: internet

Even voorstellen: Chantal Neervoort

Opbouwwerker en Welzijnscoach Nijmegen-Zuid Bindkracht10



Helemaal nieuw is Chantal Neervoort niet in De Schakel! Ruim 3 jaar geleden is zij een korte tijd “in de leer geweest” bij Hannie van der Meer. Chantal startte destijds als opbouwwerker in Nijmegen-Oost en Hannie had met ruim 35 jaar ervaring ruimte om Chantal de eerste stappen in het welzijnswerk te laten ervaren. Chantal kwam hiervoor uit de ambulante hulpverlening, dus het welzijnswerk moest ze nog even leren.

Ook in de laatste maand vóór Hannie’s afscheid in november afgelopen jaar, was Chantal dagelijks in De Schakel: om te luisteren, te voelen en te ervaren wat er allemaal gebeurt en speelt. Haar werkgebied omvat Hatertse Hei, Grootstal en Brakkenstein.

Een groot gebied, waar veel speelt. Tot haar doelgroep behoren nieuwe wijkbewoners, zowel uit andere delen van Nijmegen-Zuid of Nederland, maar ook uit andere culturen. Ook mensen die al jaren in de wijk wonen, maar om welke reden dan ook op zoek zijn naar nieuwe sociale contacten, bezigheden of gewoon een steentje willen bijdragen aan de leefbaarheid in hun wijk.

Opbouwwerk

Het opbouwwerk binnen de wijken is van groot belang. Chantal werkt samen met de wijkbewoners en andere organisaties, zoals: Buurteams, Woningbouwverenigingen, gemeenten, de HAN (studenten), buurtsportcoaches, buurtverenigingen, wijkraden, Sterker Ouderenwerk etc. Allemaal organisaties, individuen en/of bewonersgroepen die als doel hebben om samen aan een prettige en leefbare buurt te bouwen. Een buurt waarin iedereen zich welkom voelt en mee kan doen. Dat gaat niet vanzelf en daarin heeft de opbouwwerker een belangrijke rol. Het opbouwwerk heeft oog voor de behoeften die er spelen, ziet kansen en mogelijkheden binnen de wijken en verbindt groepen en individuen aan bestaande en nieuwe initiatieven. Belangrijk hierin is dat de opbouwwerker in eerste aanleg zorgt voor de verbinding en daarbij ook altijd streeft naar participatie en eigen regie door de wijkbewoners.

Wijkbewoners die hierbij hulp kunnen gebruiken of iets missen in de wijk, waarbij het zelf of alleen niet (meer) lukt, kunnen contact opnemen met Chantal. Samen kijken ze dan waar de behoeften en de mogelijkheden liggen.

Het kan dus zomaar gaan gebeuren dat er in je wijk studenten of beroepskrachten rondlopen die ineens met een tentje staan om koffie uit te delen, vragen stellen, bij je aan te bellen om van jou als bewoner te horen wat je van je wijk vindt of wat er verbeterd kan worden.

Welzijnscoach

Chantal is daarnaast ook welzijnscoach “Welzijn op recept”. Via een doorverwijzing van huisartsen/praktijkondersteuners of andere hulpverleners kunnen bewoners in contact worden gebracht met Chantal. In een persoonlijk gesprek probeert Chantal te achterhalen welke behoeften er leven om bijvoorbeeld de sociale contacten van bewoners te versterken.

“Het leven kan soms wel wat Bindkracht gebruiken” lees ik op internet. “Dat is precies wat onze opbouwwerkers kunnen bieden”. Chantal hoopt op deze manier de komende jaren een bijdrage te kunnen leveren aan het bouwen van kleurrijke wijken waar iedereen kan meedoen en met elkaar in verbinding staat.

Na ruim een uur praten met een enthousiaste Chantal Neervoort waren we niet eens toegekomen aan persoonlijke informatie. Voor het afscheid noteerde ik nog, dat zij in Westervoort woont, 52 jaar is, getrouwd is en twee dochters heeft van 18 en 20 jaar. Ongetwijfeld raken we nog een keer met elkaar aan de praat, over haar werk, de plannen, de vorderingen, de nieuwe dingen. Wij als wijkblad willen u daar graag van op de hoogte houden.

Chantal is te bereiken op 06 – 82747566 of via mail chantal.neervoort@bindkracht10.nl.

Tekst: Carla Boves

Foto: privébezit Chantal



De Hatertse Hei is het gebied tussen de St. Annastraat, Heiweg, Hatertseweg, Slotemaker de Bruineweg.

Vergaderdata 2026

We komen bij elkaar in wijkcentrum De Schakel op de volgende maandagavonden:
9 februari – 13 april - 1 juni - 24 augustus – 26 oktober – 14 december.

Elke bijeenkomst van de wijkraad begint met een open spreekuur.

Iedere wijkbewoner is dan welkom om iets onder onze aandacht te brengen of te bespreken. Onze tip: “Maak er gebruik van!”. We kijken uit naar je komst.

Invoering betaald parkeren in een deel van de Hatertse Hei

De invoeringsdatum is 1 juni 2026. Wanneer de invoering van betaald parkeren dichterbij komt krijgen de bewoners een uitnodiging over een informatieavond betreffende de gang van zaken en de praktische invulling van vergunningen.



Onze komende wijkschouw wordt een wandeling door een groot deel van de wijk met aandacht voor de openbare ruimte.

We hebben op basis van de van jullie ontvangen tips een conceptroute gemaakt en die voorgelegd aan de wijkregisseurs van de gemeente.

In de volgende Heistal informeren we jullie over begin-en eindpunt, datum en tijdstip.

Contactmogelijkheden met de Wijkraad Hatertse Hei

1. Voorafgaand aan elke vergadering kun je gebruik maken van ons open spreekuur van 20:00 uur – 20:30 uur. Vooraf aanmelden mag wel, maar hoeft niet. Onze volgende vergadering is op maandagavond 9 februari in wijkcentrum De Schakel.
2. Ook via de mail kun je met ons contact opnemen: wijkraadhatertsehei@gmail.com.
3. Onze voortgangsinformatie tref je aan in elk nummer van De Heistal.
4. Google op De Heistal Nieuws en klik door naar Wijkraad Hatertse Hei.
5. Maak gebruik van de brievenbus bij het prikbord in het Wijkcentrum De Schakel.

Lies Begheyn – Ben Berends – Toine Lindhout – Hester Miedema – Joke Stok



Openingstijden

Maandag t/m vrijdag
van 09:00 tot 18:00 uur
Zaterdag
van 09:00 tot 17:00 uur
Zondag
Gesloten

De bloemist met een ruim assortiment aan bloemen en planten, ook vazen.

Bij ons staat kwaliteit altijd hoog in het vaandel.

Het adres voor diverse soorten (gelegenheids-) bloemwerk.

Contact

St. Jacobslaan 21
6533 BP Nijmegen
024 - 3503036

✉ info@intensbloemen.nl
www.intensbloemen.nl



Speciaal Bieren Café Nijmegen

OPENINGSTIJDEN

Maandag	17:00 - 00:00
Dinsdag	17:00 - 00:00
Woensdag	17:00 - 00:00
Donderdag	11:00 - 00:00
Vrijdag	11:00 - 01:00
Zaterdag	11:00 - 01:00
Zondag	Gesloten

Café
**PIET
HUISMAN**
NIJMEGEN



FIETSENMAKER 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.fietsenmakergrootstal.nl
info@fietsenmakergrootstal.nl



Openingstijden: maandag t/m vrijdag 10:00 tot 18:00 uur
Zaterdag 10:00 tot 17:00 uur Zondag 12:00 tot 16:00 uur
St. Jacobslaan 442 6533 VX Nijmegen

Nieuwe zorgpraktijken in Grootstal kom kennismaken!

In de wijk Grootstal zijn twee nieuwe zorgpraktijken gestart aan de Pieter Zeemanstraat 1A Nijmegen. Het gaat om De Ademfysio en Bram Berends, (sport) diëtist. Wij werken in dezelfde ruimte, maar hebben ieder onze eigen praktijk. Buurtbewoners zijn van harte welkom om kennis te komen maken.

De Ademfysio

Malou is ademfysiotherapeut. In haar praktijk De Ademfysio helpt ze mensen met klachten die te maken hebben met de ademhaling. Veel mensen lopen hier langer mee rond dan nodig is.

Je kunt bij haar terecht ingeval van:

- stress of spanning
- benauwdheid
- astma of COPD
- slecht slapen
- een snelle of hoge ademhaling
- verbeteren van de conditie d.m.v. het verbeteren van de ademhaling
- ademhaling bij kanker en andere chronische ziekten

Met een goede ademhaling kun je je gezondheid, zowel fysiek als mentaal verbeteren en makkelijker bewegen. Malou kijkt niet alleen naar de ademhaling, maar naar jou als persoon en wat je nodig hebt in je dagelijks leven.

Bram Berends (sport)diëtist

Bram werkt op dezelfde locatie als (sport)diëtist. Hij helpt mensen met vragen over voeding en gezondheid. Dat is niet alleen voor sporters.

Je kunt bij Bram terecht voor:

- sportvoeding, optimaal presteren, sneller herstellen, advies bij supplementen
- sneller/beter herstellen na ziekte of bij sportprestaties
- verantwoord afvallen en aankomen
- voeding bij COPD
- voeding bij hart- en vaatziekten en kanker
- voeding bij postoperatief herstel/revalidatie
- voeding bij een gezondere leefstijl

Ook kun je hier terecht als je voedingsvoorlichting of workshop wil boeken; in samenspraak is er veel mogelijk.

Bram geeft praktische adviezen die passen bij jouw leven en doelen.



Samen in één ruimte

De Ademfysio en Bram Berends (sport)diëtist zijn twee aparte praktijken.

In de toekomst willen zij vaker samenwerken en mogelijk gezamenlijke trajecten aanbieden, waarbij ademhaling en voeding elkaar aanvullen.

Open middag

Loop gerust binnen.

Omdat we het belangrijk vinden om buurtbewoners te leren kennen, organiseren we vrijdag 27 februari van 15:00 – 17:00 uur deze middag.

Je kunt dan:

- zonder afspraak binnenlopen
- zien waar we werken
- kennismaken met ons allebei
- vragen stellen of gewoon even kijken

Houd onze websites in de gaten of loop alvast eens langs als je in de buurt bent.

Tekst en foto: Malou Houtman

18 maart 2026

Gemeenteraadsverkiezingen

Woensdag 18 maart 2026 kunt u naar de stembus voor de gemeenteraadsverkiezingen. Uw stem is belangrijk.

Stemwijzer

Weet u nog niet op welke partij u gaat stemmen? De stemwijzer kan u helpen. Vanaf 27 februari kunt u de stemwijzer invullen via www.mijnstem.nl/nijmegen. U krijgt een aantal stellingen voorgelegd en geeft aan in hoeverre u het ermee eens of oneens bent. De stemwijzer vergelijkt uw antwoorden met de standpunten van de politieke partijen en laat zien welke partijen het beste aansluiten bij uw mening.

Maak kennis met alle Nijmeegse kandidaten

Wie zijn de mensen op de kandidatenlijst? Op www.nijmegen.allekandidaten.nl stellen alle kandidaten zich voor. Wie zijn de Nijmeegse kandidaten? Wat vinden ze belangrijk? En waarom zetten ze zich in voor Nijmegen? Zo wordt het makkelijker om niet alleen op een partij te stemmen, maar ook op een persoon.

Verkiezingsdebatten

In aanloop naar de gemeenteraadsverkiezingen worden verschillende debatten georganiseerd. Zo vindt op 10 maart een jongerendebat plaats in De Lindenberg en organiseert De Gelderlander op 17 maart 2026 een verkiezingsdebat in LUX. Een volledig overzicht van alle debatten vindt u op www.nijmegen.nl/verkiezingen.



Verkiezingsavond 18 maart

Woensdagavond 18 maart belooft een spannende avond te worden. Dan wordt duidelijk welke politieke partijen de komende vier jaar de stad gaan besturen.

De gemeente organiseert op 18 maart vanaf 22.00 uur de verkiezingsavond in het Stadhuis.

Tijdens deze avond zijn de landelijke uitslagen te volgen. Aan het begin van de nacht verwachten we de voorlopige einduitslag op partijniveau in Nijmegen bekend te kunnen maken.

U bent van harte welkom deze avond bij te wonen. U kunt zich opgeven via griffie@nijmegen.nl.

Hoe u kunt stemmen

U ontvangt uiterlijk 4 maart 2026 uw stempas

Waar kunt u stemmen

Zie het overzicht bij de stempas. U kunt stembureaus ook vinden op nijmegen.nl/verkiezingen.

Raakt u uw stempas kwijt?

Dan kunt u 1 keer een vervangende stempas aanvragen. Dit kan op 2 manieren:

- U vraagt een vervangende stempas aan in de Stadswinkel of het Steunpunt Dukenburg. Dit kan op zijn laatst dinsdag 17 maart 2026 12.00 uur.
- U vraagt de vervangende stempas schriftelijk aan.

Het formulier dat u hiervoor nodig heeft, kunt u afhalen of aanvragen bij de Stadswinkel of in het Steunpunt Dukenburg. Of via nijmegen.nl/verkiezingen.

De schriftelijk aanvraag voor een stempas moet op zijn laatst op vrijdag 13 maart 2026 door de gemeente zijn ontvangen. U krijgt de vervangende stempas per post thuisgestuurd.

Als u daarna uw 'oude' stempas terugvindt, dan kunt u daar niet meer mee stemmen. Dat kan alleen nog met de nieuwe stempas.



Speciaal stembureau

Kiezers met een lichamelijke beperking kunnen in ieder stembureau zelf hun stem uitbrengen. Alle stembureaus zijn toegankelijk met een rolstoel. En in alle stembureaus zijn leesloepen met een lamp en sterke vergroting aanwezig. In het stembureau Zelfregiecentrum (nummer 6) is de kandidatenlijst in braille en met grote letters te krijgen. Hier kunt u ook stemmen met een Stemmal en Stembox. In het stembureau Wijkcentrum De Schalmei (nummer 52) is een ringleiding en video met gebarentolk aanwezig.



Nijmegen



In Nijmegen stemmen we op 18 maart met het nieuwe stembiljet

Op woensdag 18 maart 2026 mag u stemmen. U kiest dan de leden van de nieuwe gemeenteraad. In de gemeente Nijmegen stemt u deze keer met een nieuw stembiljet.

Hoe werkt het nieuwe stembiljet?

1. U kleurt op het stembiljet twee vakjes rood
2. U kiest eerst één partij, en daarna kiest u één kandidaat van die partij
3. De namen van de kandidaten staan niet meer op het stembiljet, maar in een kandidatenlijst met alle partijen en kandidaten.
4. Deze kandidatenlijst krijgt u thuisgestuurd en ligt ook voor u klaar in het stembokje.
5. Op de website nieuwstembiljet.nl staat uitleg. U kunt ook een filmpje kijken. Informatie vindt u ook op nijmegen.nl/verkiezingen

Waarom stemmen we in onze gemeente met een nieuw stembiljet?

Tijdens de Tweede Kamerverkiezing van 29 oktober 2025 stemden kiezers in 5 andere gemeenten al met dit nieuwe stembiljet. Dat is goed bevallen!

1. Kiezers waren enthousiast. Ze vonden het nieuwe stembiljet beter leesbaar en makkelijker te gebruiken.
2. Ook voor kiezers met een visuele beperking is het nieuwe stembiljet toegankelijker, omdat het makkelijker

met behulp van een mal en audio-ondersteuning is te gebruiken.

3. Daarnaast waren ook stembureauleden en tellers tevreden. Het tellen was makkelijker en ging sneller.

Wat merkt u als kiezer van het nieuwe stembiljet?

1. Alle kiezers krijgen bij hun stempas informatie over het nieuwe stembiljet. Het is belangrijk om deze informatie te lezen.
2. Op de verkiezingsdag is in uw stemlokaal een extra stembureau lid aanwezig. Deze kan u uitleg geven over het nieuwe stembiljet. Als u tijdens het stemmen merkt dat u toch een fout maakt, mag u 2 keer een nieuw stembiljet vragen.
3. Het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties (BZK) wil de ervaringen met het nieuwe stembiljet goed onderzoeken. Daarom zijn er op 18 maart 2026 in verschillende stembureaus onderzoekers aanwezig. Misschien stelt een onderzoeker u na het stemmen nog een paar vragen. De antwoorden helpen om te beoordelen hoe het nieuwe stembiljet bevalt. Niemand zal vragen wat u heeft gestemd.

Iemand anders voor u laten stemmen

Kunt u niet stemmen op 18 maart 2026? Dan mag iemand anders voor u stemmen. Dit heet een volmacht geven. De persoon die voor u stemt heet de gemachtigde. Een gemachtigde mag voor maximaal 2 anderen stemmen en brengt uw stem tegelijk met de eigen stem uit.

Er zijn 2 manieren om iemand te machtigen.

1. Onderhandse volmacht

Dit kan tot en met 18 maart 2026. U regelt dit niet in het stembureau. De gemachtigde moet in Nijmegen wonen, een stempas hebben en zelf stemmen.

Zo werkt het:

- Schrijf de naam van de gemachtigde op de achterkant van uw stempas.
- Zet uw handtekening.
- Ook de gemachtigde zet een handtekening op de stempas
- Geef de stempas en een kopie of foto van uw identiteitsbewijs mee.

In het stembureau laat de gemachtigde beide stempassen en identiteitsbewijzen zien.



2. Schriftelijke volmacht

Vraag het formulier aan bij de Stadswinkel, Steunpunt Dukenburg of via nijmegen.nl/verkiezingen

De gemeente moet uw aanvraag uiterlijk vrijdag 13 maart 2026 hebben.

De gemeente stuurt de volmacht per post naar de gemachtigde. Een kopie van uw identiteitsbewijs is niet nodig. In het stembureau laat de gemachtigde de schriftelijke volmacht zien.



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



PETERS

keukeninterieurs
est. 1985

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



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



Met een beetje hulp langer zelfstandig.

Wilt u nog veel zelf ondernemen?
Wij ondersteunen u hierbij met
praktische hulp en advies.
Voor 65-plussers in Nijmegen.

Neem gerust contact op:

Telefoon: 088 - 00 171 21
E-mail: ouderenwerk@sterker.nl
Website: www.sterkerouderenwerk.nl

Samen staan we Sterker

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

'Al mot ik krupe' van Graodus fan Nimwegen officieel Nijmeegs voor stadslied

Het betreffende lied "Al mot ik krupe" is op 17 december 2025 door de gemeenteraad van Nijmegen benoemd tot officieel Nijmeegs stadslied.

Een stadslied versterkt de trots op de stad en het samen zingen verbindt Nijmegenaren. Nijmegen had nog geen officieel stadslied. Hoewel er meer mooie liederen zijn over Nijmegen, zullen veel Nijmegenaren de keuze voor dit lied direct herkennen. Het is gemeengoed geworden en wordt bij evenementen, zoals b.v. in het stadion van N.E.C. tijdens de match, enthousiast meegezongen door jong en oud uit verschillende lagen van de samenleving.

Het college van burgemeester en wethouders en de gemeenteraad beschouwen het lied als immaterieel erfgoed en dragen met dit besluit bij aan de bescherming en instandhouding van dit erfgoed. Het lied in Nimweegs dialect verwoordt de ziel van de stad, is gebouwd op de fundamenteën van het verleden en heeft een tijdloze waarde voor de toekomst. Het lied laat diegenen die in Nijmegen gewoond, gewerkt of gestudeerd hebben, hier liefdes hebben ontmoet en vrienden gemaakt, verlangen naar Nijmegen. Het omarmt mensen met een warmte die verder gaat dan alleen woorden en een melodie.

Het in 1978 geschreven lied met tekst van Theo Eikmans (1921-2000) - beter bekend onder zijn artiestennaam Graodus fan Nimwegen - hoort bij de stad. De muziek werd geschreven door Jan Lourense en Theo Eikmans.

Zij hebben veel impact gehad op de lokale cultuur en een grote rol gespeeld in het behoud van het Nijmeegs dialect en erfgoed.

Volgens burgemeester Bruls raakt "Al mot ik krupe" het hart van de Nijmegenaar en voor hem vertegenwoordigt het het ultieme Nijmegengevoel wanneer het door jong en oud enthousiast wordt meegezongen bij diverse gelegenheden. Een terechte bekroning dus!

Het stadslied gaat vaker een plek krijgen bij evenementen, wordt op vaste momenten gespeeld door de stadsbeiaardier van Stevenstoren en is in ieder geval tot en met carnaval (instrumentaal) te horen op het telefoonnummer van de gemeente 14024 wanneer de beller wordt doorverbonden.

*Tekst: Sandra Bronkhorst,
Woordvoerder burgemeester Bruls*

De buurtsportcoach helpt u om (weer) met plezier in beweging te komen, ook in Nijmegen-Zuid

Wilt u (meer) bewegen, een nieuwe sport of beweegactiviteit proberen maar weet u niet goed waar u moet beginnen? De buurtsportcoach denkt met u mee. In een gratis beweegadvies-gesprek kijken jullie samen naar wat u leuk vindt, wat bij u past en wat voor u haalbaar is. Dat kan een sport bij een vereniging zijn, een wandelactiviteit of bij laagdrempelig beweegaanbod dichtbij huis.

De buurtsportcoach kent de wijk en het sport- en beweegaanbod in Nijmegen. Door samen te werken met sportaanbieders, scholen en andere organisaties weet de buurtsportcoach wat er speelt. Ook als sporten niet vanzelfsprekend is door bijvoorbeeld kosten of extra ondersteuning, wordt er samen met u gezocht naar een passende oplossing.

Kijk voor meer informatie op sport.nijmegen.nl/contact.

Kinderspágina

Wie er dol is op wintersport, vindt het vast heel leuk om deze super skiërs te knutselen.

De basis van de poppetjes is een knijper waar je het ijzer uithaalt. Dan plak je de knijper open aan elkaar vast en lijm je er een houten kraal op met een gezichtje. Je kleedt de skiërs aan met chenilledraad en van vilt of een stukje stof maak je sjaals en mutsen. De skistokken zijn cocktailprikkers waaraan je kleine rondjes prikt. Plak je poppetjes tot slot op twee gekleurde ijsstokjes en je skiër is af.



Zoek de tien verschillen.

Column Leo Eijkhout



Zijn we de weg kwijt?

Je zou het wel zeggen als je het nieuws volgde, rond 1 januari. Hulpdiensten werden door straatbendes beschoten met zware explosieven. Ernstig? Nou ja, na dagenlang auto's, kerken en sporthallen affikken wil je toch 's mikken op bewegende doelen, hè? Op de Spoedhulp werden honderd zwaargewonden binnengebracht, resulterend in talloze amputaties. Er vielen twee dodelijke slachtoffers. Vreselijk? Nou ja, je hebt voor een godsvermogen aan zware explosieven aangeschaft en je wilt wel knallen, toch? Tuurlijk joh. De overgrote meerderheid van de burgers is dat gedrag al jaren kotsbeu. Dus wie is er écht de weg kwijt? Dat zijn de politici die maar blijven roepen 'onacceptabel' en 'potjandorie', maar al evenzovele jaren niets doen. Psychiater Esther van Fenema zei op Tv: 'Harder en consequenter aanpakken, laat ze een paar weken schoffelen.' Maar op werkelijk alle niveaus hoorde je: 'Schoffelen? Geef ze tien jaar, weg ermee.' Een begrijpelijke reflex, maar helaas. Volgens wereldwijd onderzoek schrikken zware straffen niet af, tenzij dat samengaat met een hoge pakkans. Dát schrikt af. Als je weet dat je waarschijnlijk gepakt wordt én dat je een hele flinke douw krijgt, laten zelfs gasten met vier hersencellen het pas uit hun hoofd. Ook dat blijkt uit onderzoek. Dus politiek, breid het politie- en justitieapparaat en de rechterlijke macht uit en flink ook. Daar ben je sowieso ver mee over tijd, want deze belangrijke instanties zijn al jaren zwaar overbelast. En hou op met dat weekje papierprikken voor wie probeert dienstverleners levend te verbranden met molotovcocktails of vuurspugende buizen. Of voor wie gepakt wordt met een wagonlading illegaal vuurwerk op z'n flatje. Maar ook -jazer- maak aan de voorkant het jeugd- en jongerenwerk en alle andere positieve beïnvloeding sterker, ook dát is een hulpfactor. Maar... voor wie dan nog steeds niet wil deugen: stop met aai-poesje, aai-poesje.



Zondagmiddag 1 maart

In het wijkcentrum Hatert

40+ met leuke muziek stijldansen en line-dance

Van 13:45 uur tot 16:45 uur Entree € 5,00

Ook een loterij ten bate van de O.V.H.

Muziek van Cor Kersten



Annie: 06-26669448



Sneeuw maakt gewone dingen bijzonder!



Annelies werkt met veel plezier als vrijwilliger bij Deel de Dag

"Sterker Ouderenwerk betekent voor mij meer dan alleen vrijwilligerswerk"

Met een beetje hulp **langer zelfstandig.**

Benieuwd naar het hele verhaal? www.sterkerouderenwerk.nl/ervaringsverhalen





... bij de buren

Eten, drinken en ontmoeten

Genieten van een heerlijke lunch, gezellig aan het water? Of een lekker kopje koffie met gebak?

Kom ook naar onze thema-avonden...

... bij de buren is geopend van; maandag t/m zondag van 10.00 uur tot 17.00 uur
... keuken bij de buren is geopend van; maandag t/m zondag van 12.00 uur tot 14.00 uur, zaterdag en zondag van 12.00 uur tot 15.00 uur

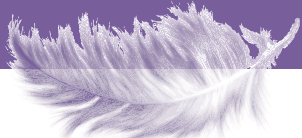
Vraag naar onze gezellige thema-avonden

GEZELLIG

... bij de buren
 Irene Vorrinkstraat 401 (Park Malderborgh),
 6535 NB Nijmegen | T. 024 - 221 15 14
 E. bijdeburen@zzgzorggroep.nl
 I. restaurantbijdeburen.nl
 f [@bijdeburennijmegen](https://www.facebook.com/bijdeburennijmegen)



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



Claudia Rossen
 UITVAARTVERZORGING

TEL. 06 - 223 824 04

Persoonlijke uitvaartzorg, ongeacht waar en of u verzekerd bent

Ook al heeft u elders een uitvaart- of begrafenisverzekering: u heeft altijd de vrije keuze voor uw uitvaartverzorger.

Een uitvaart zoals u die wenst: leg het vast voor de nabestaanden in het gratis verkrijgbare "Laatste Wensenboekje"

claudia@rossenuitvaartverzorging.nl
www.rossenuitvaartverzorging.nl



DAG EN NACHT BEREIKBAAR





Tandheelkundig Centrum St. Jacobslaan & de Waalsprong

Praktijk voor reguliere Tandheelkunde en Implantologie

✉ info@tcsnw.nl ☎ 024-3222319

St. Jacobslaan 433, 6533 GV Nijmegen



Column: Kleine Gewoontes, Groot Effect

Het nieuwe jaar is hét moment om aan de slag te gaan met goede voornemens. Meer bewegen, gezonder eten, beter ontspannen en minder stress – allemaal prachtige doelen. Maar eerlijk is eerlijk: Tegen de tijd dat u dit leest, zijn veel goede voornemens alweer gesneuveld.

Hoe zorg je dan voor echte, blijvende verandering?

Het geheim zit in onze gewoontes. Wat we dagelijks doen, bepaalt voor een groot deel hoe we ons voelen. Een gewoonte stoppen – bijvoorbeeld minder snacken of minder scrollen op social media – is lastig. Op wilskracht alleen redden de meeste mensen het niet. Wat wél werkt, is een gewoonte veranderen, van iets negatiefs in iets waar je graag meer van wil doen of een nieuwe gewoonte toevoegen aan iets wat je toch al doet. Dat noemen we **gewoontes stapelen**.

Voorbeelden van gewoontes stapelen:

- Na het opstaan → doe 2–3 rustige rek- en strekoefeningen bij het bed of de stoel. *Daarna:* bedenk één of twee kleine dingen waar je vandaag naar uitkijkt.
- Na het innemen van medicatie → drink een extra glas water of thee.
- In plaats van automatisch je telefoon te pakken → leg hem op een vaste plek en kies een moment waarop je hem bewust gebruikt.
- In plaats van direct op de bank te gaan zitten na het eten → maak een korte, rustige wandeling door huis, de tuin of een rondje door de wijk.
- In plaats van automatisch een snack te pakken → zet vooraf een schaal met fruit of een andere gezonde keuze klaar op een zichtbare plek.
- In plaats van piekeren voor het slapengaan → schrijf één ding op dat prettig was vandaag, of denk er rustig aan terug.

Waarom is dit belangrijk? Omdat gezondheid meer is dan “niet ziek zijn”. Het gaat om **positieve gezondheid**: een brede kijk op gezondheid waarbij niet alleen je lichaam telt, maar ook je veerkracht, je mentale welzijn, je sociale contacten en je gevoel van zingeving. Als je op al deze gebieden kleine stappen zet, voel je je sterker en meer in balans.

Bij **Huisartsenpraktijk Het Bos** vinden we dit ontzettend belangrijk. We heten niet voor niets Het Bos: een plek waar je tot rust kunt komen, waar ruimte is om te bewegen en waar je weer in balans kunt komen.

Wil je weten hoe jij ervoor staat? Doe de **Leefstijl-check**: een korte vragenlijst over voeding, beweging, ontspanning en meer.

☒ **Doe de Leefstijlcheck vandaag nog! Scan deze QR-Code**



Heb je daarna behoefte aan hulp of ondersteuning? Ons team staat voor je klaar met persoonlijk advies en begeleiding.

**Je gezondheid begint bij kleine stappen – met welke stap kan jij morgen beginnen?
Zet vandaag de eerste!**

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

Bart Janssen deelt herinneringen met Andy Warringa



Regelmatig raadpleeg ik de prachtige site "Noviomagus.nl", waar oud-Nijmegenaren vaak herinneringen uitwisselen en waar ik bij mijn zoektochten naar vroegere bewoners van al lang verdwenen winkels uit onze omgeving soms oud-buurtgenoten kan achterhalen. Bij het "doorbladeren" van de site kwam ik ditmaal op de pagina van "bakkerij Wim Huisman" op de St. Jacobslaan hoek Oude Molenweg. Ik herinnerde mij meteen de winkels op de 4 hoeken: Bakker Wim Huisman, De Spar van Cornelis Warringa, slager Ab Huisman en Henk van Breda van de winkel in furnituuren De Voorzorg. Van geen van deze families had ik tot op dat moment nabestaanden kunnen traceren en ik begon geïnteresseerd te lezen.

Op de pagina van bakker Huisman las ik drie reacties van Andy Warringa uit Cuyk. Hij bleek inderdaad de kleinzoon van Cornelis Warringa, de eigenaar van

de vroegere Sparwinkel op de hoek St. Jacobslaan/Oude Molenweg. Ik mailde meteen naar de redactie van de site Noviomagus en een week later had ik telefonisch contact met Andy Warringa uit Cuyk.

Cornelis Warringa, getrouwd met Truus Bexkens en typograaf bij De Gelderlander, kocht in 1934 de nieuwbouwwoning St. Jacobslaan 209 op de hoek met de Oude Molenweg. Het was een enorm pand, dat uit een dubbel woonhuis met een flinke garage bestond.

Twee jaar eerder was Adriaan van Well uit Zegsaart (Z.H.) onder de naam "De Spar" (Door Eendrachtig Samenwerken Profiteren Allen Regelmatig) een samenwerkingsverband met een aantal kruideniers aangaan en binnen 5 jaar waren er in het hele land maar liefst 2200 kruideniers aangesloten. Cornelis Warringa werd één van hen. Hij had zijn betrekking bij De

Gelderlander opgezegd en had zijn ruime garage als winkel ingericht. Cornelis en Truus kregen vier kinderen: Kees, Tonny, Tiny en Pim. In de loop der jaren werden Kees, Tonny en Pim ook actief in de winkel.

In 1955 trouwde Tonny met Annie Willems uit Hatert, dochter uit een groot gezin, waarvan alle gezinsleden met groente en fruit op de markten in Nijmegen en omgeving stonden. Een ideale combinatie, toen vader Cornelis het beheer van de winkel aan zijn zoon Tonny en zijn schoondochter Annie overdroeg. Beiden leken voor het vak van kruidenier geschapen. Tonny en Annie betrokken de woning met ruim balkon aan de zijde van de St. Jacobslaan en de ouders gingen boven de zaak ingang Oude Molenweg wonen. Tonny en Annie kregen drie kinderen: Andy, Rudy en Hanny.



Sparwinkel St. Jacobslaan



Nu Chinees restaurant Lotus



Tonny en Annie Warringa met zoon Andy



Personeel



Cornelis en Truus Warringa-Bexkens



Kees en Greet Warringa-van Haren

De zaken gingen goed. De moeders van veel jonge gezinnen, die de honderden nieuwe woningen op de nog steeds groeiende Hatertse Hei bevolkten, haalden hun boodschappen graag op de kruising St. Jacobslaan-Oude Molenweg waar zij alles konden kopen: brood bij bakker Huisman, vlees bij slager Huisman en alle andere voedingsmiddelen bij De Spar, die ook over verse groenten beschikte. Gemakkelijker kon het niet.

Naast Tonny en Annie werden zes personeelsleden aangetrokken. Namen, die Andy zich nog herinnert, zijn Marga Willems, Koos Janssen, Rosemarie Janssen en Jacques Verdult.

Een van de vaste bezoekers was Eddy Otten, beter bekend onder de geuzennaam "Gekke Eddy", die bij zijn moeder in de Galileïstraat woonde. Hij kwam dan om postzegels of om een snoepje vragen. Eddy was een begrip in Nijmegen.

Andy, Rudy en Hanny kregen op zeker moment een bolderkar. Grote vreugde, maar al gauw bleek die ook voor de winkel te worden ingezet, want de klant was koning en daar hoorde bij, dat de boodschappen regelmatig moesten worden thuisbezorgd. Met diezelfde bolderkar

trokken zij ook al gauw door de wijk om foldertjes in de honderden brievenbussen te stoppen. Vrijwel tegelijk met Tonny had broer Kees besloten een Sparwinkel op de Hatertseweg te beginnen. Deze winkel met een royale loods achter het huis zou vele jaren later aan de fietsenmaker Jan Kooi worden verkocht. De ruime loods werd ook de opslagruimte voor De Spar aan de St. Jacobslaan als Cornelis met zijn spullen van de veiling kwam. Dikwijls bracht hij dan ook groenten en fruit mee voor Bart Janssen, die aan de overkant van de Oude Molenweg een groentezaak had. Van concurrentie was geen sprake. De jongste zoon Pim begon in de Citroenvlinderstraat, tussen de toenmalige sigarenwinkel van Logger en de slagerij van Putman, een winkel waar o.a. speelgoedtreinen, speelgoed en aanverwante artikelen werden verkocht.

De zaken gingen goed tot eind jaren zestig het winkelcentrum in Hatert werd gebouwd. Kees kon het goed aan de omzet merken en begin jaren zeventig besloot hij de zaak aan Kooij te verkopen en naar Dordrecht te verhuizen om daar een Cash en Carryzaak te beginnen. Door zijn vertrek ontstonden op de

St. Jacobslaan problemen door het wegvallen van de loods in Hatert. De komst van de Gruyter (1957) op de hoek St. Jacobslaan/Heidebloemstraat had nog geen grote omzetsdaling gegeven, maar de komst van de MIRO op de St. Jacobslaan (nu Albert Heijn) was voor Cornelis en Tonny, naast het wegvallen van de opslagloods in Hatert, aanleiding om ook hun zaak te verkopen. De nieuwe eigenaar begon er een Chinees restaurant, dat tot op de dag van vandaag bestaat. De familie Warringa ging Kees achterna naar Dordrecht. Na vier jaren bleek voor iedereen, dat zij in Dordrecht niet vonden wat zij zochten en wéér werd besloten te verhuizen. Ditmaal streken zij neer in Cuyk, waar Pim na de verkoop van zijn zaak in Nijmegen ook was gaan wonen. Daar hebben Annie en Tonny tot hun dood gewoond. Annie overleed daar, 73 jaar oud, in 2007, en Tonny, 83 jaar oud, in 2011. Andy woont nog altijd in Cuyk.

Veel oudere buurtgenoten zullen zich beide Sparwinkel(s) nog kunnen herinneren.

Bart Janssen

Reageren: bartaltmjanssen@planet.nl

Lid van
BOUW GARANT

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

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

BAKKERIJ HOLLAND **BELANGRIJK NIEUWS!!**

Nu elke zondag open!!
van 08.30 tot 12.00 uur

Nijmegen Sint Jacobslaan 277 Tel. (024) 355 07 08
Wijchen Lepelaarstraat 6a Tel. (024) 641 26 90

www.bakkerij-holland.nl

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

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

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

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

BELASTINGAANGIFTE?
Voor u kan het leuker en makkelijker!

 **schouten
fiscaal**

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

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

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

 *Tevens overhemden strijkservice*

van Peltlaan 190 - Nijmegen
024 355 19 48

Openingstijden:
ma 09:00-17:45 vr 09:00-17:45
di 09:00-17:45 za 09:00-12:00
wo 09:00-12:00 zo gesloten
do 09:00-17:45
in avond op afspraak

TAEKWONDO DA'S KICKEN!



Lekker sporten, werken aan je weerbaarheid
en nieuwe mensen ontmoeten? Bij deze gezellige
club in Nijmegen kan je al meer dan 45 jaar terecht!

Ben je tussen de 5 en 50+?
Kom eens langs voor
een gratis proefles!



Kijk voor trainingstijden en info op **www.yoosin.nl**

**Hier had uw
advertentie
kunnen staan**
Info? Mail naar advertenties@deheistal.nl

Yoga voor de hersenen!

Dat wordt weleens gezegd over Zentangle, een bijzondere tekenmethode waarvan je ontspant en rustig wordt. Je kunt er zelfs beter door slapen vertelt Trees Lentjes. Zij begeleidt wekelijks bij Hobbycentrum Nijmegen zo'n 20 personen die met Zentangle (spreek uit: zentengel) bezig zijn. Ook is zij een keer per maand bij Buur om een groepje Brakkensteiners te begeleiden bij deze bijzondere tekenvorm.

Enkele jaren geleden volgde Trees een workshop Zentangle, kocht daarna boekjes met patronen en is daar zo enthousiast van geworden dat ze er bijna aan verslaafd is!

Wat is Zentangle?

Zentangle is een combinatie van 'Zen' (rust, stilte, meditatie) en 'tangle' (wirwar, knoop), wat de kern vormt van deze kunstvorm: het creëren van abstracte, meditatieve tekeningen door het herhalen van simpele, stapsgewijze patronen ('tangles') met een pen, wat leidt tot een ontspannen focus en een prachtig resultaat zonder de druk van 'mooi moeten tekenen.'

Zentangle is uitgevonden en ontwikkeld door Maria Thomas en Rick Roberts uit de Verenigde Staten en o.a. overgewaaid naar Nederland, waar het inmiddels 'hot' is.

Zentangle tekenen, hoe doe je dat?

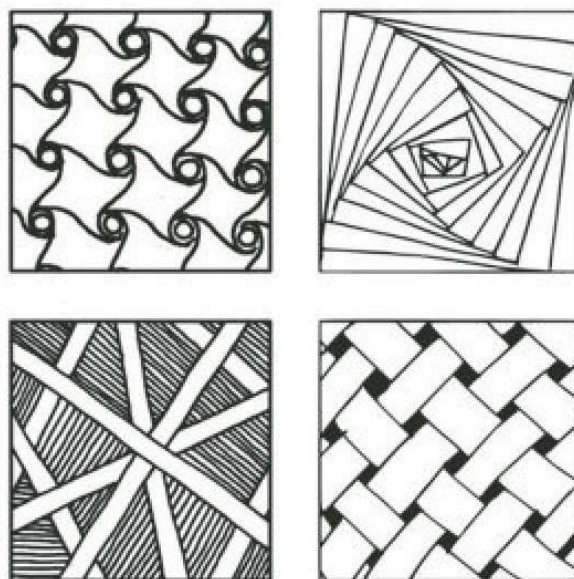
In korte tijd maak je door gestructureerde patronen te herhalen een klein kunstwerk. Dat doe je door combinaties te maken van lijnen, stippen, eenvoudige rondingen, S-vormige lijnen en bollen. De patronen (tangles) lijken soms ingewikkeld, maar zijn dat niet. Elk patroon bestaat uit maximaal 6 stappen. Door je te concentreren op deze stappen blijf je met je aandacht in het moment (mindfulness). Het motto van Zentangle is dan ook je te richten op het proces in plaats van het resultaat. Je tekent met een zwarte pen/potlood, maar je kan naderhand inkleuren. Iedereen kan het!

Je begint met een vlakverdeling. Binnen deze vlakken teken je met pen gestructureerde patronen lijn voor lijn.

Dat ook kinderen graag met deze tekenvorm bezig zijn, bleek uit een druk bezochte workshop die Trees heeft gegeven op een basisschool.

Wat heb je nodig?

Om Zentangle te tekenen heb je nodig papier, een zwarte fineliner en een potlood voor schaduw en een doezelaar (of je vinger) om de schaduwen te verzachten.



Zentangle kun je gebruiken om creativiteit te stimuleren, aandacht te verhogen, je vaardigheden te onderhouden of nieuwe vaardigheden te ontwikkelen, je gemoedstoestand te veranderen, je zelfvertrouwen te verhogen of gewoon om iets moois te creëren.

Kun je moeilijk ontspannen of heb je last van stress? Koop een boekje met patronen en ga aan de slag. Wie weet word je zen.

Tekst: Dorite Claassen

Beeld: internet

Kizkalesi

Kizkalesi is een badplaats in Turkije ten oosten van de bekende badplaats Antalya in de buurt van Mersin. Antalya is groter, maar Kizkalesi is toch de moeite waard. Het is een badplaats waar veel gewone Turken naar toe gaan, omdat het daar niet zo duur is als in Antalya, Alanya en andere grote bekende Turkse badplaatsen. Het is een plaats waar ook veel Koerden vakantie vieren. Op een eilandje vlak voor de kust staat een prachtig restant van een kasteel. Je kunt er naar toe zwemmen. Het kasteel is gebouwd door een Byzantijnse heerser, vlak na de Eerste Kruistocht (1095-1099). Het ligt dus in de route van de kruistochten.



De kruisvaarders waren ridders die Jeruzalem, als christelijke heilige plaats, wilden bevrijden uit de handen van de islamitische heersers. Zij werden daartoe opgeroepen door de paus. De kruistochten hebben het christelijke Westen een heel slechte reputatie bezorgd, komma niet alleen in het islamitische Midden-Oosten, maar ook in de oosters-orthodoxe christelijke wereld. Op hun tocht naar Jeruzalem, hebben de kruisvaarders namelijk ook Constantinopel (Istanbul) veroverd en daar flink huisgehouden. Soms werd wel eens gedacht, dat Constantinopel is vernield door de islamitische Osmaanse Turken, toen zij het veroverden in 1453. Maar dat klopt niet. Het waren de kruisvaarders onder leiding van Boudewijn, graaf van Vlaanderen, die de stad totaal geplun-

derd hebben, toen hij de eerste Latijnse keizer was van Constantinopel (1204-1205). Daardoor is tot nu toe de paus niet erg welkom in orthodox Oost-Europa.

De naam 'Kizkalesi' betekent 'kasteel van het meisje'. De legende wil dat een Byzantijnse heerser zijn dochter daar uit voorzorg huisvestte, omdat hij de voorspelling had gekregen dat zijn dochter door een slangenbeet zou sterven. Maar zij stierf aldaar toch inderdaad door de beet van een slang. Die had zich verstopt in de fruitmand die haar vader haar zelf gestuurd had. Je kunt je lot blijkbaar niet ontlopen.

Maar dit alles mag natuurlijk de pret van een strandvakantie in Kizkalesi niet drukken. Er is een prachtig zandstrand.



Je kunt er behalve zwemmen ook allerlei andere watersporten doen. Je ziet er moderne Turkse vrouwen in bikini, maar ook traditionele vrouwen in hun mooiste jurk naar het strand gaan. Net als hier! Je verbaast je over het plezier komma weg waarmee strandverkopers hun waar op hun hoofd rond dragen. En je kunt er ook heel lekker eten!

Tekst en foto's: Gerrit Steunenbrink

Gemeentenieuws

Even geen vuur, denk aan je buur

Steekt u graag een vuurtje aan? Dan is het goed om te weten dat aan houtstoken ook een andere kant zit. De rook die vrijkomt is namelijk ongezond. Vooral mensen met long- en hartklachten hebben hier last van. Zij kunnen door houtrook kortademig of benauwd worden. Het beste is om niet te stoken, want ook bij schonere kachels met een filter of het stoken met droog hout, komt ongezonde rook vrij.

Check de stookwijzer

Het is het beste om geen hout te stoken, omdat er altijd ongezonde rook vrijkomt. Gaat u toch stoken, kijk dan vooraf op stookwijzer.nu. Bij code rood of oranje is de luchtkwaliteit slecht, en dat betekent dat de rook nog meer overlast en gezondheidsproblemen veroorzaakt. Stook dan niet. Het is ook mogelijk om de Stookwijzer app te downloaden. U kunt dan een alert instellen bij code rood en oranje voor uw postcode.

Subsidies aanvragen verwijderen houtkachels en haarden

Woont u in Nijmegen, heeft u een haard of houtkachel en wilt u stoppen met het stoken van hout? Dan kunt u subsidie aanvragen voor het verwijderen van uw houtkachel of haard. Kijk voor meer informatie op nijmegen.nl/houtstoken.

Meer weten over houtstook?

Houtstook is ongezond voor iedereen. Het zorgt voor ongezonde lucht, niet alleen buiten maar ook binnen in je eigen huis. Wilt u meer weten over houtstook? Kijk dan op: nijmegen.nl/houtstoken

Evaluatie bomenplan: een stad die groeit en groener wordt

De gemeente evalueerde het bomenplan 2021-2025. In dit plan was niet alleen aandacht voor gezonde bomen, maar ook voor meer bomen. Voor de evaluatie is ook gemeten hoe het nu gaat met de Nijmeegse bomen.

In Nijmegen planten we meer bomen dan ooit en er komen steeds meer bomen bij. Ook zorgen we ervoor dat bomen gezonder blijven en langer meegaan. In de afgelopen jaren hebben we veel bomen geplant, maar voor onder andere het bouwen van huizen zijn er ook weer bomen weggehaald. Uiteindelijk komen er meer bomen bij dan dat er weggaan. Jonge bomen hebben natuurlijk tijd nodig om te groeien en groter te worden, daarom is er nu wel iets minder bladerdek maar hier komt dus nog verandering in. Dit is tijdelijk en hoort bij de fase van het groeien van de bomen, de komende jaren kunnen we zien dat het bladerdak weer voller wordt. Zo bouwen we aan een stad die én groeit, én groener wordt.

Meer informatie over bomen? Kijk dan op nijmegen.nl/bomen.

"Elke spruit verdient een dagje uit!"

Op 1 november 2023 heeft de gemeenteraad het amendement "Elke spruit verdient een dagje uit!" aangenomen. Hiermee kunnen scholen jaarlijks een vergoeding krijgen voor schoolreisjes. Niet ieder kind groeit op met dezelfde kansen en mogelijkheden. Om deze kansengelijkheid wat meer gelijk te trekken kunnen scholen met "Elke spruit verdient een dagje uit" subsidie aanvragen voor schoolreisjes. Op deze manier kunnen alle kinderen meedoen, ongeacht hun achtergrond of leefsituatie.

Vanaf 2026 zal Stichting Leergeld, op basis van de nieuw ontwikkelde verdeelsleutel, het budget dat hoort bij het project en het budget voor de ouderbijdrage jaarlijks verdelen over alle scholen in Nijmegen. Zo wordt alles eerlijk verdeeld en krijgt iedereen een kans om mee op schoolreisje te gaan.

*Bron: Nieuwsbrieven gemeente Nijmegen
december 2025/januari 2026*

U staat er niet alleen voor

Zo'n 30 goed opgeleide vrijwilligers hebben bij VPTZ (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg) Thuis Waken Rijk van Nijmegen een bijzondere taak. Ze begeleiden mensen thuis in hun laatste levensfase en ondersteunen daarbij tevens de mantelzorgers, die zo even op adem kunnen komen.

Ik praat hierover met Marjo Albers-Akkers, die binnenkort stopt met het voorzitterschap bij VPTZ Thuis Waken Rijk van Nijmegen, waar zij 10 jaar actief geweest is als vrijwilliger in het bestuur. Als arts heeft zij gewerkt bij de Bloedbank en bij de INR Trombosedienst, waar zij directeur/bestuurder was. Als pensionada past de rol van voorzitter dan ook prima bij haar. Ze houdt ervan om in een team te werken en samen ergens de schouders onder te zetten. Ze is erg enthousiast over het bestuur. "Het is een mooie club betrokken mensen, ieder met zijn eigen kwaliteiten en veel passie voor onze vrijwilligersorganisatie" aldus Marjo. Het bestuur is verantwoordelijk voor het beleid en het reilen en zeilen van de VPTZ op alle terreinen. De organisatie is volgens Marjo goed op orde en toekomstbestendig.

Naast de 30 vrijwilligers zijn er 5 bestuursleden en 3 (betaalde)coördinatoren. Zij zijn de spil van de organisatie en hebben goede contacten met de zorgprofessionals/organisaties in Nijmegen en omgeving.

Maar de belangrijkste mensen bij VPTZ zijn de waakvrijwilligers, zij zijn "het goud" van de organisatie. Zij zetten zich met hart en ziel in voor hun medemens. Met veel compassie waken zij, zowel overdag als 's nachts, bij mensen die thuis in hun vertrouwde omgeving willen sterven en daar afscheid kunnen nemen van hun naasten.

Zij bieden een luisterend oor, een helpende hand en een wakend oog, simpelweg "Er zijn" voor de ander. Dat iemand je toelaat in het laatste stukje van zijn/haar leven, maakt dit vrijwilligerswerk zo bijzonder.

Na een aanvraag gaat de coördinator op intake en bespreekt welke hulp er nodig is. Er wordt ook



gekeken welke vrijwilliger het beste past bij de patiënt en de situatie. Een vrijwilliger kan meestal binnen 24 uur worden ingezet. De ondersteuning die nodig is wisselt van het bieden van een luisterend oor tot helpen met de medicatie-inname en het verleggen in bed. De coördinatoren begeleiden de vrijwilligers, die met al hun vragen bij hen terecht kunnen.

De meeste aanvragen voor ondersteuning komen van de wijkverpleging, gevolgd door huisartsen en familie. De laatste jaren wordt hulp vaak pas erg laat aangevraagd, waardoor er soms maar een paar dagen ondersteuning geboden kan worden. Mede daarom is naamsbekendheid zo belangrijk. Dat doet VPTZ o.a. door middel van het geven van lezingen, het verspreiden van folders, op markten te staan en artikeltjes in wijkbladen. Dit jaar liepen een aantal wandelaars van de Nijmeegse Vierdaagse in een speciaal VPTZ jubileum T-shirt. Zo hopen ze dat meer mensen weten dat de VPTZ bestaat en dat ze een beroep op hen kunnen doen.

Vrijwilliger word je niet zomaar. Je volgt een basisopleiding van 5 dagdelen en 1 praktijkles. Er wordt ook met je afgestemd of dit vrijwilligerswerk echt bij je past. Vervolgens loop je mee met een ervaren vrijwilliger. Je geeft tevoren aan welke dagdelen of nachten je beschikbaar bent. Je inzet is wisselend, soms wekelijks maar af en toe zijn er rustige periodes en is er even geen werk. Het is belangrijk dat je je kunt afstemmen op een ander en goed kunt omgaan met steeds wisselende gezins- en leefsituaties. Verder ben je flexibel en zelfstandig en wordt er verwacht dat je deelneemt aan themabijeenkomsten (scholing).

Tijdens deze avonden komen diverse onderwerpen aan de orde zoals palliatieve sedatie, euthanasie, dementie en hoe men in andere culturen omgaat met het sterven.

In tegenstelling tot wat veel mensen denken, heb je als vrijwilliger geen zorgopleiding nodig, verpleegtechnische en medische handelingen mag je namelijk niet uitvoeren. Feitelijk vervang je de taken van de mantelzorger. Vrijwilligers komen dan ook uit diverse beroepsgroepen,

Als dank voor hun inzet wordt voor de vrijwilligers jaarlijks een zomeruitje georganiseerd. Een mooi moment om elkaar weer eens te spreken en dit zorgt ook voor verbinding.

Er is tevens een eindejaarsviering, waarbij het een mooie traditie is om alle overledenen van dat jaar te herdenken door het voorlezen van hun namen. Vervolgens worden de naamkaartjes in een verlichte boom gehangen.

Voor VPTZ Thuis Waken Rijk van Nijmegen was 2025 een bijzonder jaar:

Ze vierde haar 40-jarig jubileum met een feest bij De Hemel voor alle vrijwilligers en organiseerde allerlei activiteiten gedurende het jaar in het kader van hun naamsbekendheid.

Ze ontving als organisatie de Compassiepluim van Nijmegen, Stad van de Compassie.

Waakvrijwilliger Nico en voorzitter Marjo ontvingen de Zilveren Waalbrugspeld uit handen van burgemeester Bruls.

Het gebied waar VPTZ haar diensten verleend is breed en omvat de gemeenten Nijmegen, Heumen, Mook en Berg en Dal.

Tekst: Dorite Claassen/Marjo Albers

Foto: privébezit Marjo Albers

VPTZ Thuis Waken Rijk van Nijmegen

Ottengas 13

6511 TS Nijmegen

www.vptzrijkvannijmegen.nl

vptzbestuur@gmail.com

Filmvoorstelling van de Stichting Nijmegen Blijft in Beeld in De Vereniging

Had u in de afgelopen periode ook last van keuzestress? Bijvoorbeeld bij uw wensenlijstjes voor Sinterklaas of Kerstmis? Of bij de verkiezingen?

Een vergelijkbaar gevoel kwam ook naar boven bij de mensen van de Stichting Nijmegen Blijft in Beeld die verantwoordelijk waren voor de komende voorstelling in De Vereniging. Zij moesten kiezen uit de grote voorraad digitaal filmmateriaal van de stichting.

Het lijkt erop dat dat gelukt is. Er komt een afwisselend programma met als titel 'Onze keuze'. Daarin kunt u soms serieuze, soms humoristische beelden zien die vaak herkenning zullen oproepen. Hoe vierden we vakantie in de jaren vijftig, hoe ging het er ook alweer aan toe in onze stad in de roerige jaren tachtig, hoe stoer reden de jongens op hun bromfietzen, en hoe elegant waren de meisjes in die tijd, hoe veranderde het stadsaanzicht in de afgelopen jaren?

Bent u als lezer van wijkblad De Heistal ook geïnteresseerd in dit soort oude filmbeelden van Nijmegen en omgeving?

Noteer dan alvast maandag 23 maart in uw agenda. Want dan is er in Concertgebouw De Vereniging weer een filmvoorstelling van de Stichting Nijmegen Blijft In Beeld.

Er zijn twee voorstellingen, een 's middags om 14:00 uur en een 's avonds om 20:00 uur.

Kaartjes à € 12,- zijn vanaf 9 maart verkrijgbaar in het Infocentrum WO2 aan de Ridderstraat 27 te Nijmegen. U kunt ze ook (al eerder) krijgen via de site stadsschouwburgendevereniging.nl/programma. Dan betaalt u wel € 1,25 administratiekosten extra.

Wilt u als u in een rolstoel komt, dat bij de kaart aankoop doorgeven? Dan wordt er in de zaal een plaats voor u gereserveerd.

Vanaf februari vindt u meer informatie op de site: www.snbib.nl.

Heb jij een vraag?

De JongerenStip is er voor jou!



Ben je tussen de 16 en 27 jaar en loop je soms vast? Misschien weet je even niet hoe je iets moet aanpakken of zoek je een fijne plek om te werken. Bij de JongerenStip ben je welkom! Wij zijn Olivier en Lotte en helpen je graag. Geen vraag is ons te gek en geen probleem is te klein.

Waar kunnen we je bij helpen?

- Keuzes & formulieren: moeite met een moeilijke keuze? Of begrijp je brieven en formulieren niet goed? Wij denken met je mee.
- Geldzaken: maak je je zorgen over geld of schulden? Wij helpen je om overzicht te krijgen.
- Doorverwijzen: heb je andere hulp nodig? Wij zoeken de juiste plek en helpen je in contact te komen met de juiste hulp.
- Informatie & advies: over gezondheid, relaties, je zorgverzekering, vrienden, school, gevoelens, discriminatie, 18 worden of je thuissituatie.

Het Regeluurtje – elke donderdag

Wil je in alle rust je to do's doen? Kom op donderdag langs. We starten met een gratis tosti. Daarna kun je in alle rust werken op onze (of jouw) computer met gratis wifi.

Of je nu komt met een vraag, om te netwerken, een kop koffie te drinken of keihard te werken: de deur staat open.

Tot snel bij de JongerenStip!

Mail: jongeren@stipnijmegen.nl

Website: www.jongerenstip.nl

Telefoon: 06-57723415

Instagram: @jongerenstip

Openingstijden:

Maandag: 14:00 – 17:00 uur

Donderdag Regeluurtje: 13:00–16:00 uur

Locatie: Van Berchenstraat 3B, Nijmegen

Rijst met kip, boontjes en pindasaus

Ook met rijst kook je eenvoudig voor één persoon. Dit gezonde avondeten maak je in een handomdraai en dan is het tijd om te smullen in je uppie.

Ingrediënten

- ongeveer 70 gram rijst
- 1 kipfilet
- eenpersoonsverpakking sperzieboontjes of 150 gram verse
- 1 bakje (265 milliliter) pindasaus

Hoe bereid je het?

1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op het pak.
2. Als je voorverpakte sperzieboontjes hebt, verwarm je dit gemakkelijk op in de magnetron. Als je verse sperzieboontjes hebt, moet je eerst de puntjes aan beide kanten eraf snijden, vervolgens de boontjes wassen en opzetten in een laagje koud water op hoog vuur. Zodra het kookt, zet je het vuur laag. Laat dit ongeveer acht minuten koken.
3. Snijd de kipfilet in kleine stukjes en verhit één eetlepel olie in een wokpan (of grote koekenpan als je geen wok hebt).
4. Zodra de olie heet is, bak je de stukjes kipfilet.
5. Als de kipfilet bijna klaar is voeg je 1 à 2 lepels koude pindasaus toe en laat je dit even meewarmen.

Winkelsteeg - Waar we werken, wonen en ontmoeten

Winkelsteeg ligt midden in Nijmegen. Tussen het Maas-Waalkanaal, parken en bedrijven, wordt Winkelsteeg vernieuwd tot een plek waar we werken, wonen en ontmoeten. In dit gebied wil Nijmegen ruim 6.000 woningen bouwen en het doel is om er 3.000 extra banen toe te voegen. Door nieuwe voorzieningen zoals een sportcentrum met zwembad, goede fiets- en wandelpaden en parken biedt Winkelsteeg straks alle mogelijkheid om te bewegen en te ontmoeten.

Ook door de centrale ligging wordt het nieuwe Winkelsteeg dé verbindende schakel in Nijmegen. Verbindend tussen park Winkelsteeg en het Maas-Waalkanaal, tussen Nijmegen Centrum en de omliggende wijken. En verbindend in onze doelen op de thema's wonen, werken en ontmoeten.

In Winkelsteeg krijgt de natuur de ruimte. Denk aan ruimte voor groen en water. Dat zorgt voor verkoeling, schonere lucht, fijne wandelroutes en plekken met schaduw. Het bestaande groen wordt zoveel mogelijk behouden en er komen nieuwe groene plekken bij, zoals het groene Stationsplein bij station Goffert. Park Winkelsteeg wordt een groene oase waar je kunt wandelen, sporten of ontspannen. Ook komen er plekken die aantrekkelijk zijn voor dieren. Denk aan bloemen en struiken die voedsel en schuilplekken bieden. En nestplekken in gebouwen en bomen voor vogels en vleermuizen.

Rond station Nijmegen Goffert ontstaat een nieuw stuk stad. Het wordt een levendig en autoluw gebied met ongeveer 1200 woningen. Ook vind je hier straks kleinschalige kantoren en voorzieningen zoals bijvoorbeeld een broodjeszaak of een kleine supermarkt.

Op het groene stationsplein kunnen bewoners of medewerkers van bedrijven elkaar ontmoeten. Parkeren gebeurt, zoals in heel Winkelsteeg, in garages en niet op straat. Ook komt er een nieuw busseplein dichtbij het NS-station en blijven er stallingen voor de fiets aan beide kanten van het station. De nieuwe fiets- en looppaden in dit gebied verbinden het treinstation Goffert met de wijken in de buurt en het Goffertpark. Op een

aantal plekken in dit gebied komen onderdoorgangen onder de grote wegen, zodat fietsers en voetgangers goed en veilig door het gebied kunnen gaan.

In dit gebied komt tevens een moskee met verschillende ontmoetingsmogelijkheden en voorzieningen waarbij je kunt denken aan een kapper of een bakker.

De gemeente Nijmegen heeft gekozen voor het plan 'Groene waarden, stadse praktijken' voor de ontwikkeling van het stationsgebied Nijmegen Goffert. Dit plan is gemaakt door BPD, Van de Klok en Trebbe. Zij gaan aan beide kanten van station Nijmegen Goffert aan de slag. Hier komen 605 nieuwe woningen, waarvan meer dan 70% betaalbaar is. Naast wonen is er ruimte voor werk, sport, winkels en plekken om elkaar te ontmoeten: alles ligt dicht bij elkaar.



In dit gebied zijn hofjes en pleinen waar je kunt wandelen en mensen kunt ontmoeten. Auto's blijven aan de rand. Bij het station komt een slimme mobiliteitshub. Hier is plek voor fietsen en elektrisch deelvervoer zoals auto's en scooters. Dit gebouw wordt ook een plek om te sporten en te spelen, zelfs op het dak. De gevel wordt gemaakt van lokale, circulaire materialen en krijgt planten die zorgen voor meer dieren en planten in de buurt.

De voorbereidingen voor de bouw zijn gestart. In 2026 volgt informatie over de woningen die te koop en te huur komen. De bouw begint naar verwachting in 2027.

Meer informatie vindt u op: winkelsteeg.nijmegen.nl



Elke 3^e vrijdag van de maand met uitzondering
juli & augustus vakantietijd

Wijkcentrum De Schakel Archimedesstraat 9 Nijmegen

Stichting Grootstal Evenementen

Voor al uw buurt activiteiten staan wij graag voor u klaar
om u van raad en advies te voorzien.

Met o.a. subsidieaanvragen, vergunningen enz.

grootstal.evenementen@gmail.com

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)

Secretaris (vacant)

Erik Rutgers (penningmeester)

Wim Smitjes (acquisitie)

De redactie bestaat uit:

Carla Boves

Dorite Claassen (eindredacteur)

Joke Snijders

Layout en website:

Bart van Munster

Aan dit nummer werkten mee:

Bart Janssen, Ben Berends, Gemeente Nijmegen, Gerit Steunebrink, GGD, Huisartsenpraktijk Het Bos, Jongerenstip, Joost Wanders, Leo Eijkhout, Malou Houtman, Marije de Haan, Marieke Beuting, Rob Nieuwenstein, Sandra Bronkhorst, Stichting Nijmegen Blijft in Beeld, Wijkcentrum Hatert

Aanleveren kopij:

redactie@deheistal.nl

Aanleveren advertenties:

advertenties@deheistal.nl

Klachten bezorging:

06 - 30405408

Deadline aprilnummer:

maandag 2 maart 2026

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: Janssen Repro Nijmegen

Telefoon- en tabletcursus voor beginners

Word handiger met je tablet of smartphone

GRATIS
LES IN
EEN KLEIN
GROEPJE

Locatie Wijkcentrum de Schakel
Tijd Dinsdagen, 10.00 - 11.30 uur
Acht bijeenkomsten vanaf 24 februari
Thema's Veilig internetten, WhatsApp, routes plannen, mobiel bankieren, en meer..

Aanmelden of meer info?

Bel Lonneke van de bibliotheek op
06 59 81 06 44 of mail naar
digitaalrijk@obgz.nl



GRATIS!

WAT?!

...DE BIEB!

TOT 28 JAAR

Afschaffing boetes en biebabonnement tot 28 jaar gratis

De Bibliotheek Gelderland Zuid heeft alle boetes afgeschaft voor het te laat terugbrengen van geleend materiaal. Met het afschaffen van de boetes wil de bieb het lenen van boeken en andere items toegankelijker maken voor iedereen. En nog meer goed nieuws: een bibliotheekabonnement tot 28 jaar is nu helemaal gratis. Eerst was dat nog tot 18 jaar. Dit betekent dat iedereen tot 28 jaar gratis boeken, tijdschriften en andere materialen kan lenen uit onze fysieke collectie. Je kunt meteen lid worden via www.obgz.nl/lidworden.

Kletskoppen Kindertaalfestival

Op zondag 22 februari is het tijd voor de zesde editie van het Kletskoppen Festival! Deze vindt zoals altijd weer plaats in Bibliotheek Mariënborg in het centrum van Nijmegen. Je ontdekt hier samen met het hele gezin hoe leuk en verrassend taal kan zijn. Er is van alles te beleven: van optredens tot een spannende escaperoom, en nog veel meer. Het festival is gratis toegankelijk en leuk voor kinderen vanaf 2 jaar. Aanmelden is niet nodig. Nieuw is dit jaar een Kids Only terrein waar kinderen op ontdekkingsstocht mogen gaan zonder hun ouders/verzorgers.

Locatie: Bibliotheek Mariënborg, Mariënborg 29

Datum: zondag 22 februari 2026

Tijd: 9.30 uur tot 16.30 uur

Prijs: gratis



Voorleespret voor peuters

Kom je op woensdag 4 maart naar een klein voorleesfeestje in Bibliotheek Hatert? Speciaal voor jonge kinderen en hun (groot)ouders of verzorgers. Geniet in een knus hoekje samen van vrolijke, spannende en grappige verhalen met mooie illustraties. Het thema is dit keer: vriendschap! Na het voorlezen kunnen de kinderen gezellig knutselen of spelletjes doen die passen bij het verhaal. De toegang is gratis. Wel graag even aanmelden van tevoren.

Locatie: Bibliotheek Hatert, Couwenbergstraat 20

Datum: woensdag 4 maart

Tijd: 15.00 uur tot 16.00 uur

Prijs: gratis, wel even aanmelden via www.obgz.nl/agenda



Rob Disbergen Makelaars

- 👍 Waardebepaling
- 👍 Verkopen
- 👍 Aankopen
- 👍 Taxaties
- 👍 Hypotheekberekening

Samen even overleggen over de verkoop van uw woning of de aankoop van een nieuwe woning?

Ook voor taxaties en hypotheek bij alle grote banken kunt u op ons kantoor terecht.

Kies voor zekerheid, kies voor Rob Disbergen Makelaars

Hatertseweg 126 | 6533 AS Nijmegen

T 024 - 356 62 63

E info@robdisbergen.nl

W www.robdisbergen.nl



Winkelplein St Jacobslaan



**Winkeliers - Jumbo supermarkt - Slagerij
Walid - Kapperij Einstein - DA Drogisterij
Theil - Cafetaria Alfood - Wasserettes
Karreman - De Gelderse Jongens**

