52e jaargang - nummer 2 - april 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 Hatert Couwenbergstraat 20
- Bibliotheek Muntweg 207
- Restaurant Bij de buren (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

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

*** Bij een jaarcontract van minimaal 1/4 pagina 10% korting.**
Het jaarcontract wordt automatisch verlengd. Opzegging één maand voor afloop van contract.

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.

REDACTIONEEL

Op het moment dat u deze Heistal leest heeft u waarschijnlijk net de (paas) eieren achter de kiezen of geniet u nog van mooie, gezellige en hopelijk zonnige paasdagen.

De natuur van dit voorjaar laat zich dezer dagen weer van zijn mooiste kant zien middels bijvoorbeeld de volop bloeiende roze Japanse kers.

Voor mij leidt een en ander een beetje af van de ellende in de rest van de wereld. Wat een triestheid in het Midden-Oosten…

Maar goed, het is hier niet de plek om het daar over te hebben…
In deze editie van onze wijkkrant leest u natuurlijk de vaste rubrieken zoals het interview met een wijkbewoner en de andere artikelen van onze gastschrijvers, maar we brengen ook een waarschuwing omtrent nepbezorgers onder de aandacht. Daarnaast is er aandacht voor de nieuwe busregeling, de musical over Jacques Brel en een item over alleenstaande moeders.

Ik wens jullie allemaal in ieder geval weer veel leesplezier met deze nieuwste Heistal en een hele mooie april- en meimaand toe!

Joke Snijders

IN DIT NUMMER:

Redactioneel	3
Interview met een wijkbewoner	4
Waarschuwing	5
5 slimme tips huisartsbezoek	7
De Boerderijkrant	8
Recept shake met havermout	9
Grootstal in bloei	11
Ontmoetmiddag	11
Wat wij, als vroege oermens, leerden	12
Antakya ofwel Antiochië	13
Column Leo Eijkhout	15
Column Joost Wanders	15
Wijkraad Hatertse Hei	16
Wijkschouw	17
Subsidie	19
Allerlei	20
Kinderpagina	23
Bart Janssen deelt...	24
Bezoek Brel de Musical	27
De club van Rose	28
Busvervoer	29
Koffieconcert	30
Boek Altijd Anders	30
Gemeentenieuws	31
Politie Informatie Punt	32
Agenda De Schakel	33
Repair Café	34
Pasen Woordzoeker	34
Colofon	34
Biebnieuws	35

Rubriek: "Interview met een wijkbewoner".
Heeft u ideeën voor een kandidaat, mail naar de redactie@deheistal.nl

Interview met een wijkbewoner: Debby Hertsenberg

Voor dit interview neem ik plaats tegenover Debby in haar woning grenzend aan de Sint Annastraat, nog net in het verspreidingsgebied van De Heistal.

Ben je een geboren Nijmeegse, Debby?

'Nee, ik kom oorspronkelijk uit Zwolle. Ik ben op driejarige leeftijd met mijn ouders in de Weezenhof komen wonen. Daarna ben ik naar Malden gegaan en na de middelbare school ben ik de wijde wereld ingetrokken. Ik heb in één jaar tijd in Amerika, Engeland en Frankrijk gewoond. Nadat ik in Utrecht theaterwetenschappen heb gestudeerd ben ik op advies van die opleiding naar de toneelschool in Maastricht gegaan. Daar heb ik na het eerste jaar gekozen voor de richting Dramadocent. Ik ontdekte dat ik talent heb voor schrijven en voordragen. Ook begon ik muziek te schrijven, terwijl ik geen muzikale bagage had. Ik wist op dat moment eigenlijk niet zo goed wat ik met mijn creativiteit aan moest.'

Dit gegeven zal in de loop van het gesprek herhaaldelijk terugkomen. Er zit een creatieve bron in Debby, die op verschillende manieren tot uiting komt maar ook wel eens de weg naar buiten niet kan vinden. Debby vervolgt:

'Van mijn 22e tot mijn 27e heb ik hier in de wijk gewoond. Dat was een moeilijke periode in mijn leven. Daaraan heb ik me uiteindelijk ontworsteld en op mijn 30e ben ik bij Diogenes gaan werken als secretarieel medewerker. Mijn creatieve uitingen beperkten zich in de 10 jaar daarna tot zingen en bijdragen aan een aantal culturele organisaties. Rond mijn 33e heb ik een secretaresse-opleiding gedaan en ben vervolgens bij de provincie Noord-Brabant gaan werken. Dat was 7 jaar lang pendelen tussen Nijmegen en Den Bosch.'

Wat hield die baan in?

'Ik werkte bij de afdeling Handhaving; zakelijke correspondentie, notuleren. Rond mijn 40e borrelde mijn creativiteit weer volop en kwam ik in de knoop te zitten met die baan. Ik ben, op dat moment wonend in de benedenstad begonnen met gedichten schrijven. Dat was mijn manier om me te uiten en dat heeft me op het pad gebracht dat ik sindsdien bewandel.'

Hoe ziet dat pad er uit?

'Dan kom ik weer op dat schrijven en voordragen. Op de basis- en middelbare school vond ik de dramalessen heel fijn. Op een podium voel ik me nog steeds als een vis in het water. Ik sta tegenwoordig met enige regelmaat op een podium, waardoor ik de toneelwereld van vroeger opnieuw ervaar, wat ik heerlijk vind. Zo heb ik vorig jaar bij Het Land van Taal en Waal in de Thiemeloods in Bottendaal opgetreden. Afgelopen Kerstmis las ik in Brebl een gedicht voor geïnspireerd door jazzmuziek. Wiro Mahieu, de bekende bassist speelde daarbij op de contrabas. Een bijzonder optreden met een heel verdrietige kant omdat het Wiro's laatste was. Kort daarna is hij onverwacht overleden.'

Je had het eerder in het gesprek over blokkades waardoor je je creativiteit niet kon aanboren. Waren dat in- of externe blokkades?

'Beide. Ik heb een relatie gehad die veel van me vroeg. Mede daardoor is mijn creativiteit lange tijd niet aan bod gekomen.' Debby verwijst naar een interview dat ze enige jaren geleden aan dagblad Trouw heeft gegeven, waarin ze uitgebreid over haar persoonlijke ervaringen vertelt.

Wat zijn naast het schrijven je dagelijkse bezigheden?
'Na mijn baan bij de provincie Noord-Brabant ben ik gedeeltelijk afgekeurd. Ik zit in een traject bij het UWV en heb de afgelopen 2 jaar een heel leuk project gedaan voor de Nederlandse Taalunie. Ik heb gewerkt voor de site Rijke Teksten, opgezet om het lezen onder leerlingen van basis- en middelbare school te bevorderen. Ik heb daarvoor 70 teksten geselecteerd, voornamelijk poëzie maar ook filosofische prentenboeken voor jongeren van 4 tot 18 jaar. Ik heb samenvattingen van die teksten geschreven en er vragen bij bedacht, zodat leerkrachten het materiaal tijdens hun lessen kunnen gebruiken. Ook werk ik als vrijwilliger voor het Poëziecentrum Nederland en als redacteur voor Ugenda, de cultuursite van Nijmegen.'
Interessant. Vertel eens iets meer over die rijke teksten.
'Ze gaan bijvoorbeeld over onderwerpen als klimaatverandering en sociale media. Ik vond het heerlijk dat ik de vrije hand had in het kiezen van de teksten en heb er bewust een aantal minder bekende dichters uitgelicht.'
Publiceer je zelf wel eens iets?
'Ik heb 2 dichtbundels in eigen beheer uitgegeven. Die zijn uit de tijd dat ik mijn weg in de creatieve wereld moest terugvinden. Het dichten is voor mij ook een manier om gebeurtenissen uit mijn leven te verwerken. Zo heb ik de dood van mijn vriend Mark, een wijkgenoot en kunstschilder beter kunnen verwerken door het dichten'.
Je noemde eerder dat je met muziek bezig was terwijl je geen instrument bespeelt. Wat moet ik me daarbij voorstellen?
'Weet je wat het is, ik ben een beetje een onvoorspelbaar iemand. Ik weet zelf vaak ook niet wat er uit me zal komen. Ik ben geen gevestigde naam, ik verdien geen geld met schrijven.' Debby pakt de afstandsbediening van de videorecorder en start de opname van het optreden dat ze met Wiro Mahieu heeft gedaan. In haar gedicht komt het woord 'jazz' veelvuldig voor, terwijl Wiro's hand over de contrabashals glijdt. 'Voor die samenwerking kreeg ik pas een week vooraf een uitnodiging. Zoiets komt op mijn pad en daar stap ik dan in. Bizar dat hij 10 dagen later niet meer leefde,' zegt Debby als de tv weer uit gaat.
Wie weet wat jouw creatieve bron verder nog voor je in petto heeft.
'Ah, als zoiets ontstaat, in spontaniteit en vrijheid, dat vind ik het allermooiste. Absoluut, daar word ik gelukkig van. Ik probeer met woorden en ritme een sfeer te creëren. Zoals schilders schilderen met verf, schilder ik met taal. En daar zit ook die muzikaliteit waar ik het over had.'
Wat vind je belangrijk als je gaat dichten? Vorm, inhoud, rijm?
'Ik wil mezelf geen strakke versvorm opleggen en schrijf in de vrije vorm. Ik vind het belangrijk dat het mooi klinkt en ritmisch is. En dat ik iets nieuws creëer. Ik krijg meer positieve feedback als ik voordraag dan wanneer mijn werk wordt gelezen.'

Wie kennis wil nemen van dat werk kan Debby's website bezoeken: ebba.hertsenberg.nl.

Tekst: Rob Nieuwenstein
Foto: Debby Hertsenberg

WAARSCHUWING!!

In verband met een vervelend incident willen wij u waarschuwen voor het volgende:
Bezorgers bellen nooit aan om De Heistal persoonlijk af te geven. Het blad wordt altijd via de brievenbus bezorgd.

De redactie

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

5 slimme tips voor een goed huisartsbezoek

huisartsenpraktijk HET BOS

Regelmatig horen wij na afloop van een consult: "*O ja, dát wilde ik ook nog vragen…*" of "*Had ik dit maar eerder verteld*." Heel begrijpelijk. Een bezoek aan de huisarts kan spannend zijn en er komt vaak veel informatie tegelijk op u af. Met onderstaande tips haalt u het meeste uit uw afspraak.

Tip 1 – Eén consult, één hoofdklacht
In onze praktijk plannen wij standaard **15 minuten per consult**. In die tijd kunnen wij **één klacht zorgvuldig bespreken**. Zo is er ruimte om goed te luisteren, gericht vragen te stellen en samen een passend plan te maken.

Heeft u meerdere klachten of verwacht u dat uw vraag meer tijd vraagt (bijvoorbeeld bij langdurige of complexe problemen)? Vraag dan gerust om een **dubbel consult**. Dat voorkomt haast en zorgt voor betere zorg.

Tip 2 – Kom voorbereid, maar houd het overzichtelijk
Vooraf iets opzoeken op internet mag natuurlijk. Thuisarts.nl is dan een goede plek om informatie te vinden.

Maak eventueel een kort lijstje met:
- uw klachten
- hoe lang ze bestaan
- wat ze erger of minder maakt
- wat u zelf al heeft geprobeerd
- welke medicijnen u gebruikt
- wat u verwacht van het consult

Noteer ook wat u belangrijk vindt. Bent u bijvoorbeeld bang dat medicijnen invloed hebben op uw werk? Of maakt u zich zorgen over bijwerkingen? Die informatie helpt ons om samen de juiste keuze te maken. Een kort lijstje in uw telefoon is vaak al voldoende.

Tip 3 – Stel vragen en zeg wat u denkt
Er bestaan geen domme vragen. Begrijpt u iets niet? Zeg het. Twijfelt u? Geef het aan.

U hoeft bovendien niet meteen te beslissen; bedenktijd mag altijd. Wilt u iemand meenemen of (met toestemming) het gesprek opnemen? Dat kan helpen om alles goed te onthouden.

Een handige afsluiting is om kort samen te vatten wat er is afgesproken. Zo weten we zeker dat we elkaar goed hebben begrepen.

Tip 4 – Beslis samen: stel de 3 goede vragen
Bij onderzoek of behandeling zijn er vaak meerdere mogelijkheden. Wat het beste bij u past, hangt ook af van uw werk, gezin, wensen en levensstijl.

Drie vragen kunnen helpen:
1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en nadelen?
3. Wat betekent dit in mijn situatie?

Zo maken we samen een weloverwogen keuze.

Tip 5 – Blijf niet rondlopen met vragen
Heeft u na het consult nog vragen? Laat het ons weten. U kunt een vraag stellen via een e-consult of contact opnemen met de assistente. Samen kijken we of uw vraag telefonisch kan worden beantwoord of dat een nieuwe afspraak nodig is.

Goede zorg is teamwork. Hoe beter wij weten wat u bezighoudt — lichamelijk én emotioneel — hoe beter wij u kunnen helpen.

Team huisartsenpraktijk Het Bos

Nieuws uit

De Boerderijkrant van Lingezegen - Grootstal

Editie 1e kwartaal 2026

Celia Leenders is in de zomer van 2025 in de voetsporen van boer Leonie getreden. Celia is met ingang van 2026 in vaste dienst en gaat - samen met de leden - locatie Grootstal runnen. Hoogste tijd dus voor een gesprek.

Hoe ben je bij de Herenboeren Lingezegen-Grootstal terecht gekomen?
Ik was al enige tijd aan het werk op een Herenboerderij, in Loenen vlak bij Apeldoorn én op een geitenboerderij, toen ik werd gebeld door boer Leonie en kort daarop ook door de personeelsadviseur van Herenboeren Nederland. Ik had al twee banen, maar dacht: "jeetje, Grootstal! Dat is voor mij wel een Herenboerderij om de hoek, waar ik altijd al interesse voor had. Maar daar zitten al twee boeren, dus die plekken zijn bezet, daar kan ik voorlopig niet terecht". Dus ik was wel heel positief verrast, maar dacht ook dat drie banen wel wat veel zou worden. Is het wel slim? Aan de andere kant dacht ik, als ik dit nu niet doe, ga ik die plek nooit meemaken Ik kende Landgoed Grootstal goed. In het verleden had ik stage gelopen bij Fernande en Vera van het Heerlijke Land, dus ik wist al hoe mooi het daar was. Daarom heb ik toch ja gezegd, midden in de zomer. Ik vond wel dat ik verplichtingen had naar de andere twee boerderijen en ben het daarom gaan combineren, drie banen. Vandaar dat ik in het begin maar twee dagen de tijd had voor Grootstal.

En wanneer ben jij toen gevraagd om daar volledig te gaan werken?
Volgens mij was dat eind oktober. Ik heb toen een gesprek gevoerd met Henk en Liesbeth en die hebben me de vraag voorgelegd of ik serieus interesse zou hebben om hier verder te boeren. Nou ja, toen kwam er voor mij wel een droom uit want ik heb altijd graag op een herenboerderij willen werken in de buurt van waar ik woon, in Groesbeek. En het is ook een fantastische plek, het is echt prachtig, zo dichtbij Nijmegen en toch helemaal buiten. En een heel mooi uitzicht, hier schijnt altijd de zon!

En dan moet je met al die groepen vrijwilligers werken. Hoe is dat voor jou?
Ontzettend leuk. Ik kan me ook niet voorstellen dat ik in mijn eentje als boer op een boerderij aan het werk moet. Daar zou ik echt vreselijk eenzaam van worden. Dus ik vind het contact met de leden ook echt heel belangrijk. Ik krijg daar veel energie van.

Op een herenboerderij zijn dat meteen ook heel veel groepen mensen natuurlijk?
Ja, precies. Ik werk met verschillende teams. Dus ook veel verschillende mensen. Ik vind het hartstikke leuk om aan iedereen te vertellen waar we mee bezig zijn, welke keuzes we maken en op basis waarvan. Al die overwegingen toelichten en onderbouwen. Het mooie is dat er dan ook heel veel goede ideeën ontstaan, want iedereen stelt daarover vragen, waarop ik ook heldere antwoorden moet geven. Soms moet ik een besluit nemen: Gaan we links of gaan we rechts? En doordat anderen daar dan over meedenken en daar vragen over stellen, wordt het een rijker besluit. Daarom vind ik het ook fijn om heel veel met andere mensen te sparren. Ik hoef het ook niet allemaal zelf te weten. Ik ga ook wel voor advies te rade bij leden.

Maar kost dat niet ontzettend veel tijd?
Nee, ik doe dat gewoon tijdens het werk. Bijvoorbeeld wanneer je staat te schoffelen met elkaar. Of ik loop naar een plek waar wordt gewerkt en gooi een balletje op over een onderwerp.

Daar hebben we dan een leuk gesprek over. Soms moeten we daar nog anderen bij betrekken, maar ik merk dat zo wél de beste besluiten tot stand komen. Ik vind het prima om zelf besluiten te nemen, maar hoef dat niet persé in mijn eentje uit te gaan zitten denken.

"Krijgen we van jou wel genoeg te eten straks?" Of: "krijgen we volgend jaar genoeg te eten?" Nou, daar gaan we ons stinkende best voor doen. Dit jaar was het toevallig heel rijk en veel qua opbrengsten. Dat hoeft niet elk jaar zo te zijn. We gaan dit jaar ook wat meer afstemmen op het reële aantal monden. Afgelopen jaar wilde iedereen heel graag dat het hier ging slagen, dat mensen ook een succeservaring hadden met Grootstal. En dat is meer dan gelukt. Dus dat is iets om heel trots op te kunnen zijn. Wat daardoor ook ontstond was, dat er soms heel veel gewassen waren voor de uitgifte. Daar hadden sommige mensen wel wat meer moeite mee. Het heeft er ook in geresulteerd dat sommigen terug zijn gegaan in het aantal monden. Vandaar dat we vraag en aanbod wat dichter bij elkaar willen brengen, dus wat scherper tegen de vraag aan telen. Maar dan moet er natuurlijk nog steeds voldoende te eten blijven, ook als de oogst wat tegenvalt.

Hoeveel marge hou je dan aan?
Vijftien procent. En dat vertaalt zich naar het aantal te bestellen plantjes, zaden en andere dingen. Het verschilt ook per gewas. Voor het ene gewas moet je wat meer marge hebben, voor het andere minder. Je moet ook rekening houden met vraat en plagen. De biodiversiteit die zo waardevol is, die eet ook met ons mee en dat mag ook, vind ik.

De leden die meehelpen op de boerderij, zijn die het hele jaar nodig?
Dit is natuurlijk het eerste jaar voor Grootstal. En daar hebben we nu wel winterreces. Niet qua uitgifte, maar wel qua oogst. We proberen ook het ritme erin te houden en sommige leden doen het gewoon heel graag. In het klein fruit gaan we nu vol gas. Er is dus nog genoeg te doen. We hebben hier een hele mooie klein fruittuin en dat is een hele mooie bijdrage aan de coöperatie.

Als je kijkt naar wat er nu staat op Grootstal, wat zou je dan nog allemaal willen bereiken in de komende jaren?
We zijn echt nog een boerderij in ontwikkeling. Als het gaat om de bodem, dan hoop ik dat we in een aantal jaren gaan toegroeien naar een bodem waarin het krioelt van leven en de kleur donker is, want dat duidt op heel veel organische stof. Dan hoop ik dat we heel vitale groenten telen, die er smaakvol uitzien en van goede kwaliteit zijn. Ik wil ook dat dit een heel aantrekkelijke, paradijselijke plek wordt, waar mensen heel graag zijn. Dat het heel veel landschapswaarde krijgt, dus een plek die ook heel weelderig is, met veel bloemen en struiken, dat je verschillende dingen kunt ruiken, een ervaringsplek en een hele mooie biotoop.

Recept

Havermout bij het ontbijt is altijd een goed idee! Wat dacht je van een shake met havermout?

Ingrediënten

- 100 gram zacht fruit, in stukjes (aardbei, framboos, perzik)
- 1 sinaasappel, uitgeperst
- 1 wortel, gesneden
- ½ banaan, in stukjes
- 150 ml yoghurt
- 25 gram havermout

1 persoon
Ontbijtgerecht

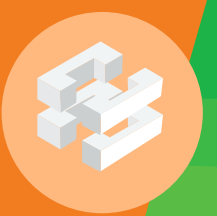
- Bereidingstijd: 10 minuten

Zo maak je het

- Doe het fruit en de groente in een blender en mix alles fijn.
- Voeg vervolgens de yoghurt en de havermout toe en laat de blender nog een paar keer shaken.
- Schenk de shake in een glas en drink de shake rustig op.

Plastic+missers: Oeps, foutje!

VOLLE VERPAKKINGEN



PIEPSCHUIM

HARD PLASTIC

www.dar.nl/plastic

Dar ...en 't is weer fris!

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, Cargon, Loekie, Alpina, Bike Fun

Evers Janssen tweewielers

Kanunnik van Osstraat 2A
6525TK 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

ZET NU ALVAST IN JE AGENDA!
GROOTSTAL IN BLOEI KOMT ER WEER AAN

Een middag vol ontmoetingen met veel leuks voor jong en oud (en iedereen daartussen) in de sfeer van groen en duurzaamheid.

Woon je in Grootstal? Dan kun je deze dag hulp krijgen van de Aanpakkers van Stichting Door-Gaan. Praktische hulpvragen graag aanmelden via www.stichtingdoorgaan.nl.

We zoeken nog buurtbewoners die ons op deze dag willen helpen bij de activiteiten. Lijkt je dit leuk, neem dan contact op met Chantal: chantal.neervoort@bindkracht10.nl of 06 - 8274 7566.

In de volgende uitgave van "De Heistal" maken we het hele programma bekend.

Wanneer: zaterdag 13 juni 2026
Tijd: 14:00 – 16:30 uur
Waar: Stadstuin De Groene Schakel en Wijkcentrum De Schakel

Ontmoetmiddag – doe je mee?

Zaterdag 11 april 2026 organiseren we weer een gezellige ontmoetmiddag in Wijkcentrum De Schakel. Een middag om elkaar te leren kennen, samen iets leuks te doen en gewoon fijn samen te zijn.

Voor wie?
Ben je 50+ en woon je in Nijmegen-Zuid?
Lijkt het je leuk om nieuwe mensen te ontmoeten – voor vriendschap, gezelschap of gewoon een goed gesprek!
Dan ben je van harte welkom!

Match & ideeënmuur
Tijdens de middag is er een ideeënmuur waar je kunt aangeven wat je leuk vindt om te doen, of je iemand zoekt om wat mee samen te doen (bijvoorbeeld een wandel- of koffiemaatje) en welke ideeën je hebt voor activiteiten in de wijk. Een mooie manier om elkaar te vinden!

Meld je aan
De middag is gratis, we vinden het fijn als je je van tevoren aanmeldt.
Dat kan via: chantal.neervoort@bindkracht10.nl of telefoon: 06-82747566.

Heb je zelf een leuk idee voor de middag? Laat het vooral weten bij je aanmelding!

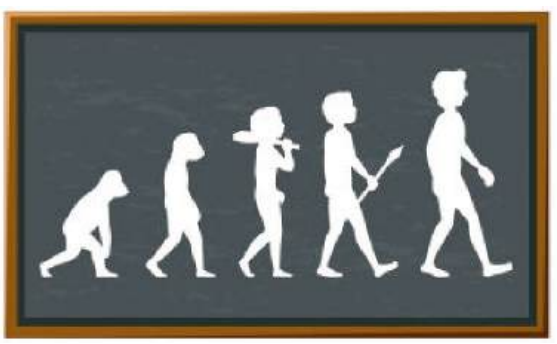
We hopen je te zien op 11 april van 14:00 - 16:00 uur (inloop vanaf 13:30 uur).

Wijkcentrum De Schakel (Archimedesstraat 9, Nijmegen).

Wat wij, als vroege oermens, leerden

Tegenwoordig zit een Nederlander ongeveer een vijfde van zijn leven op school: leren om later een bestaan te kunnen opbouwen. Maar de eerste oermensen hebben geleerd op de school van het leven, stapje voor stapje. Veel daarvan kennen wij nog; al is dat vaak nog maar onbewust.

Ongeveer 3 miljoen jaar geleden, na de aapmens als voorouder, zijn daaruit de menssoorten voortgekomen. Tegelijkertijd ontstaat uit deze voorouder de mensaap, die zich daarna verder ontwikkelt in soorten. De eerste mens begint, net als de mensaap, ecologisch strikt gebonden aan een voedselgebied waarin hij als verzamelaar zijn voedsel- en nestgelegenheid zoekt.



Daarna komt een nieuwe evolutionaire omslag: De mens gaat vlees eten, naast planten en vruchten. Dat gaat heel geleidelijk, in eeuwen, nadat een voorouder toevallig het vlees van een dood aasdier heeft gegeten. Een tijd lang vult de oermens zijn eten aan met aasvlees. Vervolgens leert de mens actief om zelf zijn vlees te veroveren door de jacht op prooidieren. Dat gaat niet vanzelf, maar in een (eeuwen)lang leerproces. Daarin leert de mens wat de beste jachtdieren zijn, hoe hij met hulpmiddelen en jachtmethoden een prooidier vangt en doodt en hoe het vlees het beste te bereiden om te eten.

Eerst jaagt de mens op prooidieren binnen één fysiek voedselgebied; later reist hij zijn prooidieren in de trek achterna. Dat vergroot zijn voedselkans. Hij wordt daardoor mobieler en minder gebonden aan voedselgebieden. Maar, net als de mensaap, blijft de mens ecologisch gebonden aan natuurlijke voedselbronnen.

Ergens in onze evolutie ligt de ontdekking van het maken en gebruik van vuur. Was dat al voordat hij vlees ging eten of was dit het evolutionaire leerpunt erna? Want na het leren van het maken en gebruiken van vuur, heeft hij ook geleerd om vlees en ander voedsel te koken en braden.

Tenslotte volgt in de menselijke evolutie een groot kantelpunt: wanneer de mens overstapt van het verzamelen van voedsel en jagen op dieren naar het verbouwen van voedsel en houden van vee. Hij verandert van rondtrekker naar landbouwer. Vanaf dat moment bepaalt de mens zelf waar hij gaat wonen en leven: namelijk daar waar hij zijn eigen voedsel kan kweken.
Dat ging niet van de ene dag op de andere. Hij heeft, bij toeval of niet, geleerd dat bomen en planten voortkomen uit een zaadje: bloem of vrucht.
En dat elke voedselplant op zijn eigen manier een vrucht/zaadje maakt. Dat je de vruchten moet verzamelen, weer in de grond moet stoppen om er opnieuw een boom, struik of plant van te krijgen. Onze menselijke voorouders hebben deze cyclus, in de loop van eeuwen, stap voor stap ontdekt en in de praktijk toegepast. Daarmee bindt de mens zich opnieuw aan een stuk grond maar heeft nu meer controle op zijn voedsel. Daarnaast blijft de jacht op dieren en het verzamelen van vruchten een noodzakelijke aanvulling op zijn voedsel. Zeker in de periode tussen zaai en oogst.

Tegenwoordig, in onze op techniek gebaseerde samenleving, lijkt de mens niet langer ecologisch gebonden aan de natuur. De mens beïnvloedt ecologische systemen op aarde, en zelfs in de kosmos, kolossaal ingrijpend. Zo erg dat de mens misschien op termijn de daardoor ontstane ecologische gaten niet meer kan opvullen met techniek. Daardoor kan hij zelfs kan uitsterven. Of gaat een nieuw kantelpunt ons in de toekomst redden? Tot nu toe heeft zijn cognitieve, bewustzijnsvermogen de menssoort in staat gesteld om al deze stappen te maken in zijn ontwikkeling. Misschien toch onze redding in de toekomst!

Tekst: Frans Sijben
Beeld: internet

Antakya ofwel Antiochië

De Turkse stad Antakya die bij ons bekend is onder de naam Antiochië, is een eeuwenoude stad in het zuiden van Turkije in de provincie Hatay. Zij grenst aan Syrië. Lange tijd hoorde het niet bij Turkije. Na de val van het Osmaanse rijk in WWI verdeelden de Fransen en de Engelsen het rijk onder elkaar. De Engelsen hadden Irak onder beheer met daarbij de aan Turkije grenzende olierijke gebieden. Zij werden dus Irakees tot ongenoegen van de Turken. De Fransen hadden het mandaatgebied Syrië, waaronder Hatay. Turkije zette zichzelf op de kaart in de bevrijdingsoorlog tegen de genoemde geallieerden en Griekenland.

Op de conferentie van Lausanne in 1923 werd het officieel erkend. Hatay hoorde er toen nog niet bij, maar kon na een referendum in 1939 Turks worden. Het is een streek met veel verschillende inwoners, zoals daar zijn Arabieren, Arabische christenen, Grieks-orthodoxe en katholieke christenen, heterodoxe moslims. Antiochië is een oude stad uit de Romeinse tijd gesticht in 400 voor Christus. De stad is ook voor het christendom belangrijk. Het is één van de vijf steden met een patriarch, naast Jeruzalem, Alexandrië, Constantinopel en Rome. De apostel Petrus stichtte de kerk daar en was diens eerste patriarch. Later werd hij de patriarch van Rome. Er zijn veel oudheden, maar vanwege aardbevingen is veel verloren gegaan.
Wel is nog de grot te zien, waarin Petrus met de christenen samen kwam en waarin later door de kruisvaarders een kerk gebouwd werd. Het was de eerste kathedraal van het christendom.
Ook staat het Hatay Archeologisch Museum nog overeind. Het heeft een grote afdeling met veel mozaïeken uit de villa's van de oude Romeinen. Het geldt als één van de mooiste, misschien wel het mooiste mozaïekmuseum van de hele wereld.

De omgeving mag er ook zijn. In de buurt van Antiochië ligt het dorp Vakifli Köy dat voornamelijk door Armeniërs bewoond wordt. Ook de Musaberg ligt dichtbij. De Oostenrijkse schrijver Franz Werfel heeft een beroemd boek geschreven over de strijd die de Armeniërs daar geleverd hebben: 'Die vierzig Tage des Musa Dagh' ofwel 'De veertig dagen op de Musaberg.' Alle Armeniërs kennen het.
Het mengsel van christelijke kerken, islam, oude en nieuwe culturen op de grens met Syrië maakt die streek zo razend interessant.

Tekst en foto's: Gerrit Steunebrink

INTENS BLOEMEN

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

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

FIETSENMAKER GROOTSTAL

reparatie - onderhoud - verkoop - service

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

Wij zijn o.a dealer van :

CUBE, CORTINA, UNION MADE BY Gazelle, RIH, VICTORIA, ORTLIEB, BESV Premium e-bikes

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

Column Leo Eijkhout

Maak je geen zorg…

Wat er ook allemaal gebeurt in de wereld, blijven lachen. Hoezo? Nou lees maar, het verschil tussen mega- en minileed.

In het Midden-Oosten regent het bommen en granaten. Bij ons legt een nest vleermuizen de verbouwing van de Stadsschouwburg stil;
De grootste democratie ter wereld verandert in rap tempo in een fascistische dictatuur. Hier weigert Rijkswaterstaat de roestige Waalbrug een schilderbeurt te geven;
In Oekraïne tellen ze al meer dan een half miljoen oorlogsdoden- en gewonden. Hier knokken we over de vraag of 30 km per uur overal in Nijmegen de norm wordt;
In Soedan heerst een enorme hongers- en oorlogsramp door de niet-aflatende strijd tussen leger en rebellen. Hier willen politici de Oranjesingel -zo ongeveer- dicht hebben.

Het is toch wat allemaal
En dan zijn er nog die dure boodschappen en benzine. En de onbereikbaarheid van het centrum, waar bovendien daklozen soms kleien in portieken. Fatbikes die nóg sneller gaan dan e-bikende boomers. Een theehuis dat niet mag op de Goffert, want dan kan de Hazenkamp niet meer vrijuit parkeren. Die kloterige overhangende tak van de buren. Te weinig zus, te veel zo. Ach… heb je een uurtje? Wat een luxe dat wij ons druk mogen maken over dit soort zaken. Daarom, blijven lachen mensen. En… omdat NEC de finale heeft gehaald. Stel je toch voor dat rood-groen-zwart die Dennenappel wint - ik schrijf dit 'n dag na die spetterende halve finale. Maar zo niet, dan toch maar blijven lachen dus. En oh ja, kijk ook 's een beetje om naar die oude, eenzame buurman. Vraag 's aan die alleenstaande moeder of ze wat hulp kan gebruiken. Maak die ontheemde oorlogsvluchteling een beetje wegwijs. Ook dat soort dingen brengt een lach te weeg. Bij die ander én… bij jou.

Column (W)anders

Joost Wanders schrijft columns voor verschillende organisaties en verzamelt deze op joostwanders.nl. Begin april 2026 verscheen zijn boek 'Altijd Anders: (over)leven met autisme & verslavingen'. Het boek is een ervaringsverhaal en zelfhulpboek in-een.

Meer grip met levensloopbegeleiding

Na mijn eerste column dit jaar liet ik de lezers in spanning achter. Want wat is nou die oplossing voor iedereen met autisme? Hoe kan iedereen met autisme wél echt meedraaien in de samenleving?

Gedurende het schrijven van mijn boek 'Altijd anders', (zie bladzijde 30), kwam ik er gaandeweg zelf achter. De problemen met autisme gaan niet over. Dat was niet nieuw voor me. Maar wel kwam ik opnieuw tot de conclusie dat het zorgsysteem in Nederland, niet passend is. Dé oplossing daarvoor is levensloopbegeleiding. De vorm van levensloopbegeleiding die wat mij betreft het beste werkt is ontwikkeld en getest door Vanuit Autisme Bekeken (VAB). Langdurige, gelijkwaardige ondersteuning. Gericht op alle levensgebieden, waarbij je zelf kiest met wie er een klik is. Op deze manier geef je iemand met autisme écht meer levensgeluk. Het werkt. Dat durf ik wel te zeggen uit alle onderzoeken en boeken die ik erover gelezen heb. Alleen geen enkele gemeente in Nederland wil er aan. Iedereen kijkt naar elkaar en niemand durft de stap te zetten. Ja, het vergt een verandering van het systeem. Er is meer budget nodig om zorg te voorkomen. De winst van zorg die daardoor niet meer nodig is, is gigantisch. Maar belangrijker nog is de winst voor iedereen met autisme.

Iedere verandering kost tijd en levert weerstand op. Daar kan ik als autist over meepraten! In 'Altijd anders' laat ik duidelijk zien dat levensloopbegeleiding noodzakelijk is. Hopelijk komt die verandering er in het zorgsysteem. En ik hoop dat iedereen met autisme daardoor straks echt een volwaardig leven krijgt.

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

Enkele mededelingen uit ons overleg van 9 februari jl.

We blijven functioneren in dezelfde samenstelling.
We hebben de komende wijkschouw verder voorbereid. De gemeente heeft op ons verzoek weer subsidie toegekend en het saldo aangevuld tot het jaarlijks beschikbare bedrag van 750 euro.

Hatertse Hei is onderdeel van Integraal Actieplan Hitte

Steeds vaker krijgen we te maken met hoge temperaturen en lange perioden van droogte. Daarom heeft Nijmegen een plan gemaakt om de stad koeler te houden. Het college van burgemeester en wethouders stelde het Integraal Actieplan Hitte vast. Daarin staat wat de komende jaren gebeurt. Onze Hatertse Hei behoort tot één van de 6 prioritaire gebieden voor hitte in Nijmegen. Die gebieden voldoen niet aan de doelstelling voor het percentage groen in de wijk en de streefafstand tot koelte of het gewenste percentage schaduw.

Gevraagd: een fotograaf

Fotografeer je graag? Wil je wel foto's maken van de plekken, waar aandacht aan besteed wordt tijdens de wijkschouw? Ja? Meld je dan aan via wijkraadhatertsehei@gmail.com

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 13 april 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

Startpunt **Eindpunt**

Een wijkschouw is een wandeling met aandacht voor de openbare ruimte. Hatertse Hei bewoners en ambtenaren van de gemeente wandelen samen.

De route is samengesteld op basis van tips die we ontvingen van jullie als wijkbewoners. Wat zijn onze aandachtspunten en tips voor de openbare ruimte in dit deel van onze wijk?
Tijdens de wandeling licht een wijkbewoner het aandachtspunt of de tip toe.

Dag en tijd:
Donderdagmiddag 28 mei. Aanvang: 15:00 uur. Eindtijd: 16:30 uur.

Startpunt:
Parkje Hommelstraat ter hoogte van de Imkerstraat (zie foto).

Eindpunt: Café Hop en Heivuur aan de Heidebloemstraat.

Voor wie:
Voor alle wijkbewoners die graag meelopen of gebruik willen maken van hun rolstoel.

Na afloop
Er is gelegenheid om na te praten in Café Hop en Heivuur.
Je eerste drankje is op kosten van de wijkraad.

Aanmelden stellen we op prijs, maar hoeft niet
Email: wijkraadhatertsehei@gmail.com.

En zo gaat het verder
De wijkraad Hatertse Hei draagt zorg voor een verslag op hoofdlijnen van de bevindingen. Dat verslag komt in een komend nummer van De Heistal en wordt ook verstuurd naar de wijkregisseurs en de andere betrokken ambtenaren van de gemeente.

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

Karreman
WASSEN - STOMEN
...en nog véél meer!!!
4 generaties vakkennis Sinds 1900

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

PETERS
keukeninterieurs
est. 1985

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

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

Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen

WENNEKERS NIJMEGEN

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

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

www.wennekers-nijmegen.nl

Subsidie

Ik hield me nooit bezig met subsidies. Het voelde als een oerwoud van regeltjes en ontzettend moeilijk en tijdrovend. Tot afgelopen zomer, want een beetje geld is wel handig als je activiteiten gaat organiseren en je ze laagdrempelig wil houden. En doordat ik inmiddels wat mensen had leren kennen in het stadsdeelprogrammeren project, had ik er ook iets meer info over.

In september vorig jaar sprak ik hierover met de sociaal wijkregisseur van de gemeente.
Hij gaf me wat tips en moedigde me vooral aan om subsidie aan te vragen. Het duurde nog even voor ik werkelijk durfde maar de eerste aanvraag deed ik uiteindelijk eind oktober voor de filmavond in december. Dat ging vrij soepel en na 2 weken kreeg ik reactie op een mail dat het goedgekeurd was. Maar helaas het geld kwam niet en bij navraag bleek er iets fout te zijn gegaan in de verwerking. Excuus, excuus en of ik de subsidie nogmaals aan wilde vragen en dan meteen voor 2026 erbij.

Jammer, maar vol goede moed verzon ik ook de activiteiten voor 2026 en maakte een plan en begroting daarvoor. Ik wilde weer inloggen bij de gemeente en daar liep ik tegen een probleem aan. Als stichting heb je ineens e-herkenning nodig om in te loggen bij de gemeente. Aangezien we een zeer kleine stichting zijn hadden we dat niet. Dus weer een mail richting gemeente. Het kan ook met mijn eigen DigiD volgens het antwoord. Na inloggen met mijn eigen DigiD zie ik dat de aanvraagprocedure is veranderd. In eerste instantie kon ik het hele plan uploaden, nu moet ik allerlei vragen beantwoorden en informatie aanleveren. Nou ja ach, ik geef niet zo snel op dus kopieer ik de relevante info uit het plan dat ik heb, pas het wat aan en verstuur de aanvraag.

Een paar uur later krijg ik een mail met brief van de gemeente dat de subsidie-aanvraag niet in behandeling kan worden genomen, omdat het via de stichting moet en dat is alleen mogelijk met e-herkenning. Toen raakte ik toch wel een beetje gefrustreerd. Oké dan maar eens uitzoeken hoe het zit met die e-herkenning. Over deze aanvraag zal ik verder niet uitweiden, maar het duurde ongeveer een week voordat alle bestuursleden de benodigde documenten hadden geüpload. De kosten zijn 50 euro per jaar.

Met de e-herkenning log ik weer in bij de gemeente. Gelukkig kan ik de antwoorden op de vragen kopiëren en plakken uit de pdf van de eerdere aanvraag. Wel moet ik op zoek naar de statuten, oprichtingsakte en bankrekeningafschrift van de stichting want die zijn ook ineens nodig. Dit keer een dag later ontvang ik een mail dat de aanvraag in behandeling is genomen. En 2 weken later dat de aanvraag is goedgekeurd! Nog eens 3 weken later staat het geld echt op de rekening van de stichting.

Wat gaan we nu doen? Samen met BUUR organiseren we een craft en cinema-avond op 23 maart en er komt een podluck met spelletjes op 9 mei in het park bij Aqua Viva. En we gaan een escapetour Nijmegen-Zuid opzetten en een aantal keer organiseren. Op www.nijmegensamen.nl is alle info te vinden. Ik heb er zin in! Organiseren en opzetten vind ik toch echt veel leuker dan subsidies aanvragen. Maar ik ben wel heel blij dat ik dit toch gedaan heb, want die subsidie maakt het allemaal een stuk makkelijker.

Tekst: Marieke Beuting
Beeld: Internet

ALLERLEI

Een sporthulpmiddel op maat gratis uitproberen?

In de regio Nijmegen is Uniek Sporten Uitleen! Uniek Sporten Uitleen helpt sporters met een fysieke beperking. Wat is Uniek Sporten Uitleen precies en waarom zou je hier gebruik van willen maken?

Sport en Bewegen houdt je fit en het geeft plezier. Maar welke sport past het best bij jou? En waar vind je de benodigde sporthulpmiddelen? Uniek Sporten Uitleen zorgt ervoor dat mensen (18^+) met een fysieke beperking binnen de regio Nijmegen (waaronder de gemeente Berg en Dal) sporthulpmiddelen kunnen uitproberen. Door de beschikbaarheid van sporthulpmiddelen vanuit een uitleenpool, kun je uit het brede aanbod van sporten uiteindelijk de sport kiezen die het beste bij je past.

Werkwijze
De sporter krijgt advies over het sporthulpmiddel en het gebruik ervan. Het middel wordt persoonlijk gepast en afgesteld op je wensen en tijdens de uitleenperiode is technische service en onderhoud beschikbaar. Indien nodig wordt het product afgeleverd op een gewenste locatie. Bovendien zijn er geen kosten verbonden aan deze dienst!

Hulpmiddelen
In de uitleenpool van Uniek Sporten Uitleen zijn zes hulpmiddelen beschikbaar, te weten de aankoppelbare handbike, vastframe handbike, Easy Sport ligdriewielfiets, running frame, allround sportrolstoel en courtrolstoel.

*De dienst wordt mede mogelijk gemaakt door Uniek Sporten in samenwerking met Welzorg, NOC*NSF en Fonds Gehandicaptensport.*

Heb je vragen over Uniek Sporten Uitleen?
Neem dan gerust contact op. Je kunt naar de website www.unieksporten.nl/uitleen of bellen naar 020 - 5840751. Ook kun je contact opnemen met de Regiocoördinator voor de regio Nijmegen: Erik Groenen - regionijmegen@unieksporten.nl

---

Blokfluitgroep Rondo zoekt nieuwe enthousiaste fluiters

Speel je blokfluit? Of wil je dat weer oppakken? Kom dan bij amateurgroep Rondo! Wij spelen samen voor ons plezier, 14 keer per jaar.
Maandagmiddag 14:00 -16:15 uur, één keer in de twee weken in ’t Hert aan de Willemsweg/ Thijmstraat, in Nijmegen.
Wil je (gratis!) komen uitproberen? Mail dirigent Tirza Piepers: **tirzapiepers@gmail.com.**

Uit eten met de ‘Onvergetelijke Kookclub’

Ben jij of ken jij iemand in je nabije omgeving met dementie? Iemand die graag in de keuken staat, of iemand die het juist nog wilt leren? Iemand die graag tussen de mensen is, eventueel met lotgenoten? Dan ben je meer dan welkom om je aan te sluiten bij de Onvergetelijke Kookclub!

Voor iedereen is het belangrijk om ergens bij te kunnen horen en mee te mogen doen, dus ook voor mensen met dementie. Bij de Onvergetelijke Kookclub Nijmegen maken we samen een maaltijd klaar. Aardappels schillen, kool of tomaten snijden, vlees bakken en braden, kruiden hakken: het hoort er allemaal bij.
Iedere eerste dinsdag van de maand wordt er in de keuken van wijkcentrum Dukenburg geschild, gesneden, geroerd, gebakken, gelachen, gepraat en natuurlijk ook gegeten. Dit gebeurt samen met een professionele kok, vrijwilligers en natuurlijk de gasten. Als gast kom je samen met je partner/kind/vriend(in), om 17:00 uur binnen. De kok en een aantal mensen van de organisatie hebben al een lekker hapje en (alcoholvrij) aperitiefje voorbereid. Onder het genot hiervan kletsen we even bij, daarna gaan we aan de slag met het bereiden van het menu van die dag. Rond 18.30 uur zitten we aan tafel voor een heuse driegangenmaaltijd en eindigen we met een kopje koffie. Rond 20:00/20:15 uur is de avond afgelopen en ga je weer naar huis.

Word je hier enthousiast van, of heb je nog vragen? Mail dan naar kookclub.nijmegen@alzheimervrijwilligers.nl of bel met 06 - 06 513 168 92. We horen graag van je.
De kosten voor een avond als deze zijn € 10,- per persoon (dus € 20,- per koppel).
De Onvergetelijke Kookclub is een initiatief van Alzheimer Nederland, regio Nijmegen, en de activiteit is met nadruk bedoeld voor iedereen uit de hele regio (dus niet alleen uit Nijmegen, maar ook de omliggende gemeenten).

Pluktuin

Verse groenten van bij jou om de hoek? Schrijf je in voor het nieuwe oogstseizoen
Het oogstseizoen staat weer voor de deur. Dat betekent dat je je weer kunt inschrijven voor een groentepakket of als oogstgenoot bij een pluktuin in de regio. Bij verschillende tuinen zijn nog plaatsen beschikbaar. Geïnteresseerden kunnen zich inschrijven voor een seizoen vol verse groenten van de tuin om de hoek.

Word oogstgenoot en pluk je eigen groenten.
Als oogstgenoot word je lid van een tuin waar je wekelijks verse groenten, kruiden en soms fruit kunt oogsten. Dit is niet alleen een duurzame en gezonde keuze, maar ook een manier om meer te leren over waar jouw voedsel vandaan komt. De meeste tuinen werken met een seizoenabonnement, zodat deelnemers het hele jaar door kunnen genieten van lokaal geteelde producten.

Geen tijd om zelf te oogsten? Kies voor een groentepakket.
Wie geen tijd heeft om zelf te oogsten, kan kiezen voor een groentepakket. Diverse tuinen in de regio bieden wekelijks een gevarieerd pakket aan met seizoensproducten. Deze pakketten kunnen worden bezorgd of afgehaald, afhankelijk van de locatie.

Een overzicht van de beschikbare opties is te vinden op www.destreekoptafel.nl/oogsten

Betsy had de hulp van Sterker Ouderenwerk hard nodig

"Na het overlijden van mijn man hielp Sterker Ouderenwerk mij met orde scheppen in de chaos."

Met een beetje hulp
langer zelfstandig.

sterker Ouderenwerk

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
@bijdeburennijmegen

ZZG zorggroep

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

Claudia Rossen
UITVAARTVERZORGING

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 ú die wenst: leg het vast voor de nabestaanden in het gratis verkrijgbare "Laatste Wensenboekje"

claudia@rossenuitvaartverzorging.nl
www.rossenuitvaartverzorging.nl

KEURMERK PERSOONLIJKE UITVAART

TEL. 06 - 223 824 04

DAG EN NACHT BEREIKBAAR

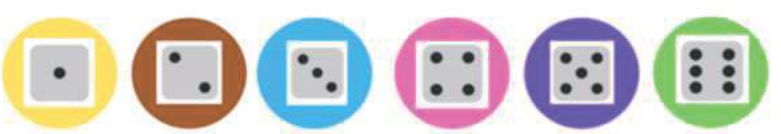
Tandheelkundig Centrum
St. Jacobslaan & de Waalsprong
Praktijk voor reguliere Tandheelkunde en Implantologie

info@tcsw.nl *024-3222319*

St. Jacobslaan 433, 6533 GV Nijmegen

Kinderpagina

KLEURPLAAT



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

Bart Janssen deelt herinneringen met Ria Derksen-van Meegen

Jan, Ria en Monique

Citroenvllinderstraat 57

Angelique en Taco op braderie in Malden

Ria van Meegen begon haar werkzame leven, samen met een nichtje, in Bemmel in een banketzaak, maar ze wist al gauw dat ze daar geen toekomst in zag. Ze wilde kapster worden, maar over dat beroep werd in die jaren nog niet zo positief gedacht. Haar oom Jan Ebbers, die enkele dames- en herenkapperszaken dreef, heeft toen met haar ouders gepraat. Ze mocht in zijn zaak in Bemmel het kappersvak komen leren. Na twee jaar vertrok haar oom naar nieuwbouw in Elst. Ria ging mee en werkte er nog zeven jaar.
Oom Jan, die wist dat zij ervan droomde ooit een eigen kapperszaak te beginnen, tipte haar, toen in de Citroenvlinderstraat 57 in Nijmegen (tussen Jan Baeten en Jan de Lange) een kapperszaak vrij kwam. Ria, inmiddels verloofd met Jan Derksen, elektromonteur van beroep en zoon van aannemer Frits Derksen uit Gendt, greep haar kans. Er was echter één probleem. Ze kon de bovenwoning alleen huren als ze getrouwd was. Ria en Jan besloten hun trouwdatum te vervroegen en in 1966 werd er voor de wet getrouwd. Toen Jan ook nog het verplichte middenstandsdiploma had gehaald, lag de toekomst voor Ria en Jan open.
Een naam voor de kapsalon was gauw gevonden. Ria wilde een Franse naam boven de deur en dat werd "Monique", naar de naam van haar jongste zusje. Haar zwager Wim Steures schilderde het reclamebord, dat nog altijd op de St. Jacobslaan hangt. In die begintijd heeft Ria ook nog les gehad van Herman Stal, die in de Van Peltlaan een kapperszaak had en die in Unitas jonge kapsters opleidde in het kappersvak. Hij was een expert in het uitvinden van nieuwe technieken in de kappersbranche.

In 1967 werd de zaak aan de moderne tijd aangepast en feestelijk heropend. In het souterrain kwam een pruikenboetiek voor mensen, die door gezondheidsproblemen hun haren waren verloren. Ook was het in die tijd een rage om, bijvoorbeeld voor feestelijke gelegenheden, een pruik of een haarstukje aan te schaffen. In die tijd werkte Ria samen met Janneke van Stijn, schoonheidsspecialiste, die vanuit een ruimte in het souterrain belangstellende dames een cosmetische verzorging gaf.
In de Citroenvlinderstraat werden de twee dochters geboren. Angelique in 1969 en Nicole in 1971.
Tot de eerste personeelsleden behoorde haar zus Diny, die tot haar trouwen bij Ria heeft gewerkt. In de loop der jaren hebben veel "toekomstige kapsters en kappers" het vak bij Ria geleerd. Namen, die zij zich naast Angelique herinnert, zijn Jolanda, Monique, Esther, Nelly, Petra, Debbie, Gerie, Mirjam, Heleen, Jeannette, Carolien en Taco.

Ria met de drie laatste kapsters

Angelique kapt een model

Pensionado Ria met Angelique in de vlindertuin

In 1977 werden vrijwel alle winkelpanden in de Citroenvlinderstraat door eigenaar Arends aan de huurders verkocht en ook Ria en Jan werden eigenaar van het pand.
In 1986 kreeg Ria de kans in Malden een filiaal te openen en dochter Angelique kreeg de zorg voor deze nieuwe kapsalon, die ook de naam "Monique Hairstyling" kreeg.
Vrij kort daarna viel in de omgeving van de Citroenvlinderstraat de stroom uit. Paniek onder de dames, die juist onder de droogkap zaten. Gelukkig was daar het filiaal in Malden. Met twee auto's werden alle "hoofden met krulspelden" rechtstreeks naar Malden gereden, waar de behandeling kon worden voortgezet. In de volle zon zaten de dames voor de zaak op hun beurt te wachten.
Mevrouw Gommers, eigenaresse van Tuincentrum Malden, had naast haar liefde voor bloemen en planten ook een modemagazijn van kleding, die zij zelf ontwierp.
In de jaren zeventig organiseerde zij een modeshow in de Schaapskooi aan de Van Peltlaan. Ze vroeg Ria om haar modellen te kappen en Janneke van Stijn werd gevraagd de modellen op te maken. Het werd een groot succes.
Later werd tijdens een braderie in Malden een haarmodeshow, thema Rock en Roll, gegeven en een jaar later nóg een met kapsels, kleding en muziek uit verschillende tijdstippen tussen de jaren 1900 tot 2000.
Bij de gigantische renovatie van het winkelcentrum in Malden, die hoge kosten met zich zou meebrengen, besloot Ria, inmiddels 58 jaar, om het filiaal in Malden af te stoten. Angelique kwam terug naar de kapsalon in Nijmegen, die inmiddels op de hoek van de St. Jacobslaan en de Oude Molenweg was gehuisvest.
Na 24 jaar had Ria de Citroenvlinderstraat verlaten. Van Han Büchner, die in 1984 de drogisterij van Wollenberg had overgenomen, had ze gehoord dat de kapsalon van Mia van de Burgt (voorheen bakkerij Golsteijn) verkocht werd en ze had er direct werk van gemaakt.
Ria werd deel van de levendige winkeliersvereniging in de nieuwe omgeving. Op 5 mei 1994 vond ze niet alleen thuis in Bergharen, maar ook voor de deur van de kapsalon aan de St. Jacobslaan een prachtige "Sarah", die de winkeliersvereniging had klaar gezet en die de buurt duidelijk moest maken dat ze 50 jaar geworden was.
Ook op de St. Jacobslaan werden enkele keren demonstraties van kapsels gegeven.
Op 12 oktober 2002 viel het doek voor de kapsalon. Alle vaste klanten kregen als dank voor de jarenlange klandizie een bloemetje thuis gezorgd. De nieuwe eigenaar verhuisde de zaak naar de overkant en Debbie Lamers, die bij Ria haar opleiding had gehad, heeft daar nu de zorg voor de klanten. Het oude reclamebord hangt nog altijd boven de zaak. Ria en Jan werden pensionado's in hun appartement in Hatert, waar Jan na een periode van afnemende gezondheid op 10 mei 2020 overleed. Hij werd 83 jaar. Angelique vertrok naar Uden om daar de supervisie van een kapsalon op zich te nemen. Ria en Angelique kijken nog altijd met veel dankbaarheid aan die fijne jaren van samenwerking terug.

Bart Janssen
Reageren: bartaltmjanssen@planet.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

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

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

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

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!

yoosin

Kijk voor trainingstijden en info op www.yoosin.nl

Bezoek "BREL - de Musical" in Cuijk

Op zondag 22 februari in de middag bezoek ik ondanks veel "kunst- en vliegwerk" vanwege fysieke issues de betreffende musical.

Ik zie een mooi, muzikaal, musicalmatinee met Sjors van der Panne, die de grootmeester Jacques Brel vertolkt in deze musical.

Normaliter ben ik niet zo van de musicals maar deze kleinschalige musical zonder veel toeters en bellen in de sfeervolle schouwburg van Cuijk is zeer de moeite waard.

Ik had hier en daar al eens het e.e.a. gezien van deze musical op tv en online en ik merk nu dat Sjors steeds beter groeit in zijn glansrol. De uiterlijke verschijning van Sjors vertoont ook best een aantal overeenkomstige kenmerken met Jacques Brel. Onder andere zijn postuur, zijn scherpe kaaklijn, zijn kapsel en brede mond met volle lippen vertonen een opmerkelijke gelijkenis met de Belgische zanger.

Sjors heeft als zanger ook de kracht en het warme timbre van Brel.

De 3 begeleidende muzikanten zijn fantastisch en o.a. musicalzangeres Wieneke Remmers overdondert in haar personage als Miche Brel, de vrouw die steeds weer bedrogen wordt maar toch bleef.
Een beetje jammer vind ik wel dat vrijwel alle 25 chansons in het Nederlands zijn, de originele Franstalige nummers blijven voor mij toch het mooist.

Een van de hoogtepunten voor mij en voor velen met mij denk ik is het wereldberoemde chanson "Ne me quitte pas"/"Laat me niet alleen".
Je ziet de twinkel in de ogen van Sjors die hem onweerstaanbaar maakt én de felheid verraadt die Brel zo hard en hartstochtelijk door het leven liet razen.

De toegift in de vorm van het mooie "Amsterdam" ofwel "Dans le port d' Amsterdam, die gelukkig wel in het Frans wordt gezongen, vormt een prachtige afsluiter!

Tekst en foto's: Joke Snijders

De club van Rose

Enige tijd geleden ontmoette ik Rose Muberalugo in De Schakel. Zij had net een bijenkomst met alleenstaande moeders afgesloten. Daar zou ik wel meer van willen weten en vroeg Rose of ze mij daarover een keer wat wilde vertellen. Zo gezegd, zo gedaan. Hieronder leest u haar verhaal.

Rose kwam 30 jaar geleden naar Nederland. In verband met genocide in haar geboorteland vluchtte ze als jonge meid uit Rwanda. Ze heeft veel meegemaakt als vluchteling en in een AZC gewoond. Het waren moeilijke jaren voor haar.

Maar ze was sterk en ging studeren voor verpleegkundige. Na haar diplomering ging ze o.a. in het CWZ en in een buurtzorgteam in Malden werken. Na enkele jaren gooide een chronische aandoening roet in het eten, werd zij afgekeurd en kwam thuis te zitten. Dat was niets voor deze bezige bij en zij werd er heel verdrietig en depressief van. Niets doen was niet aan haar besteed. Ze probeerde van alles om er weer bovenop te komen. Toch duurde het nog zo'n 5 jaar voordat er wat ging veranderen. Ze vroeg zich af waarom ze had gekozen voor het beroep van verpleegkundige. Wat bewoog haar destijds? Het antwoord was vrij simpel: ze wilde met mensen werken en hen helpen. Toen dat duidelijk was werd ze rustig en ging ze nadenken over haar toekomst. Hoe zou ze dan nú met mensen kunnen werken? Als alleenstaande moeder wist ze hoe moeilijk het was om als vrouw alleen een kind op te voeden en goede scholing te vinden. Ze leerde ook omgaan met andere problemen die ze in haar eentje moest oplossen. Vanaf dat moment is ze zich gaan inzetten voor alleenstaande moeders en is ze feitelijk een rolmodel geworden met haar ervaring als alleenstaande moeder.

Wetende dat bijna 80% van de alleenstaande vrouwen onder de armoedegrens leeft is zij bij verschillende instellingen, zoals de Vincentiusvereniging, het Huis van Compassie en de stichting Quiet met vrouwen gaan praten. Die vertelden Rose waar ze behoefte aan hadden. En zo ontstond er een groepje vrouwen. De eerste tijd kwamen ze bij elkaar aan huis maar de groep werd

er een grotere ruimte gezocht worden. Rose kreeg steeds meer bekendheid en kwam in contact met iemand van de gemeente. Hij wees haar op een mogelijkheid bij De Schakel, waar ze inmiddels een zaaltje kan huren.

Rose houdt zich feitelijk bezig met sociale gezondheid. Tijdens de bijeenkomsten helpen vrouwen elkaar door ervaringen uit te wisselen over allerlei zaken en elkaar te motiveren. Rose ondersteunt hen hierbij. Wat komt er zoal aan bod? "Er wordt bijvoorbeeld gesproken over de opvoeding van kinderen, de vrijheid die je als moeder hebt om ook goed voor jezelf te zorgen door gezonde voeding te eten, voldoende te bewegen en op tijd te ontspannen" aldus Rose.

De wekelijkse bijeenkomst start met een wandeling van een half uur en daarna gaan ze ontbijten. Aansluitend is er ruimte voor creatieve therapie, zoals dansles of het bespreken van een bepaald thema.

Haar dochter is inmiddels een zelfstandige jonge vrouw met een prima baan als psycholoog. Dat maakt Rose best een beetje trots. Ze weet als geen ander dat ook een zieke, alleenstaande vrouw veel kan bereiken en wil dit graag op andere vrouwen overbrengen.

Rose wil de lezers meegeven dat alleenstaand moederschap geen bewuste keuze is maar dat het je overkomt. Desondanks kun je heel veel bereiken. Door het systeem in Nederland is het voor alleenstaande vrouwen soms moeilijk om te werken. Het zou voor vrouwen mogelijk moeten worden om uren te werken binnen de schooltijden, meer maatwerk dus.

Rose kan nu zelfs subsidie aanvragen. Daarvoor moet er wel eerst een plan van aanpak opgesteld worden. Ze zoekt daar nu hulp voor. Ze heeft tevens plannen voor een logo en een website.

Tekst: Dorite Claassen
Foto's: privébezit Rose

Busvervoer

Op zondag 28 juni a.s. verandert het openbare busvervoer in stad en regio. Dan gaat een nieuwe concessie in die tien jaar duurt. Het aantal busuren gaat met 22 procent omhoog.

De provincie Gelderland is de overheid die over het busvervoer beslist. Het concessiegebied bestaat uit Arnhem, Nijmegen, Ede, Wageningen en de omliggende plaatsen (regio's Arnhem, Nijmegen en Foodvalley). Twee busbedrijven hebben voor de nieuwe periode ingeschreven. Gedeputeerde Staten van Gelderland hebben gekozen voor Transdev, de moedermaatschappij van de huidige vervoerder Hermes/Connexxion. De merknaam Breng verdwijnt. Het wordt ***RRReis,*** *de gezamenlijke naam van busvervoer in Gelderland, Overijssel en een deel van Flevoland.*

Lijn 6 Neerbosch-CS-Dukenburg:
Meer ritten en brede spits 6x/uur.
- 2 uur bredere spitsen van 6x/uur
- 4x/uur in plaats van 2x/uur in de vroege avond
- Langer 6x/uur op zaterdagen
- Ruimere bedieningsperiode
- Ruimere bedieningsperiode en aansluiting op ochtend- en avondknoop

Meer info t.z.t. op Transdev.nl.

Zorg en advies dichtbij huis

de adem fysio

BRAM BERENDS (sport)diëtist

De Ademfysio – adem beter, voel je fitter en krijg ondersteuning bij astma, COPD, inspanning of stress.

Bram Berends (sport)diëtist – advies op maat voor gezondheid, sport en leefstijl.

📍 PIETER ZEEMANSTRAAT 1A, NIJMEGEN

📞 DE ADEMFYSIO: 024 - 234 2821

📞 BRAM BERENDS: 06 - 4162 3538

🌐 WWW.DEADEMFYSIO.NL · WWW.BRAMBERENDS.NL

SPECIAALBIERCAFÉ HOP EN HEIVUUR ESTD 2024

Café Hop en Heivuur

Heidebloemstraat 7
6533 SL, Nijmegen
06 - 37 16 75 20
cafehopenheivuur@gmail.com

Wat staat er op het vuur?

PUBQUIZ	ELKE DONDERDAG
THEMA AVOND	2E VRIJDAG V/D MAAND
PROEVERIJ	LAATSTE ZATERDAG V/D MAAND
LIVE MUZIEK	CHECK DE SOCIALS
SPELLETJES	ELKE ZONDAGMIDDAG

Openingstijden

WOENSDAG	14:00 - 22:00
DONDERDAG	14:00 - 00:00
VRIJDAG	14:00 - 00:00
ZATERDAG	14:00 - 00:00
ZONDAG	14:00 - 20:00

Wanneer hop jij binnen?

Check de socials!

KOFFIECONCERT 31 MEI

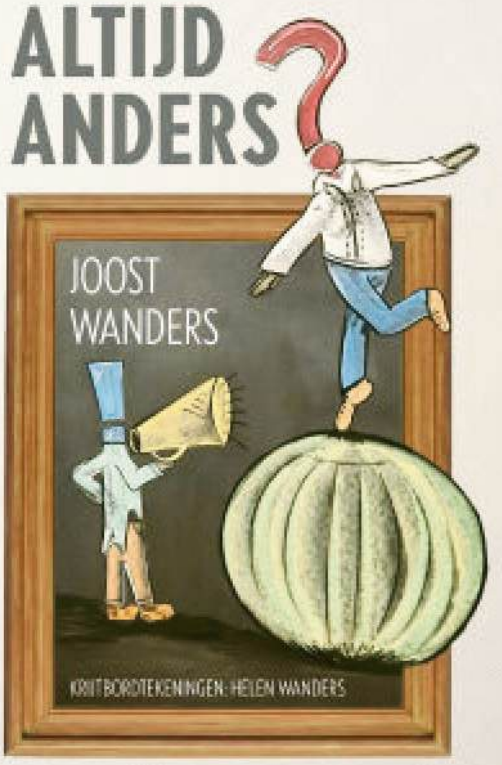
Wijkcentrum De Schakel

10:30-12:30 uur

Nijmeegs Senioren Orkest in samenwerking met Percussion Together.
Voor meer info zie;
www.percussiontogether.nl
www.nijmeegsseniorenorkest.nl

Gratis entree en een lekker kopje koffie of thee wordt u aangeboden door de vrijwilligers van De Schakel.
Kom genieten van deze prachtige voorstelling, iedereen is welkom!

JOOST WANDERS ALTIJD ANDERS



(OVER)LEVEN MET AUTISME & VERSLAVINGEN

Gemeentenieuws

Nieuwe website voor ideeën uit de wijk: onze stad

De gemeente Nijmegen heeft vanaf nu een nieuwe website: Onze Stad. Op deze website kunnen inwoners en organisaties ideeën delen, meedenken en meepraten over hun buurt, wijk en de hele stad.

Nieuwe ideeën

Op dit moment kunnen bewoners al nieuwe ideeën plaatsen op Onze Stad. Andere bewoners kunnen reageren en de gemeente leest mee en geeft waar nodig een reactie. Ga naar: Onze Stad

De gemeente voert Onze Stad stap voor stap in.
Tot 1 juli komen er steeds meer onderdelen bij. Voor lopende projecten kunnen bewoners nog terecht op Mijn Wijkplan (link naar MijnWijkplan).
De gemeente informeert bewoners de komende tijd via wijkbladen en andere gemeentelijke kanalen verder over de ontwikkeling van Onze Stad. Zo kan iedereen steeds meer wennen aan het nieuwe platform.

Onze Stad is nieuw en volop in ontwikkeling

Onze Stad is nieuw en ziet er anders uit dan bewoners gewend zijn. Achter de schermen werkt de gemeente nog aan verbeteringen. De gemeente vindt het belangrijk dat de website prettig en makkelijk te gebruiken is. Hebben bewoners die ideeën, opmerkingen of tips? De gemeente hoort graag! Zo zorgt de gemeente samen met inwoners dat Onze Stad steeds beter wordt. Heeft u vragen over de website of de werkwijze? Mail dan naar: teamonline@nijmegen.nl.

Gemeente start pilot met extra toegankelijke balie in de stadswinkel

De gemeente Nijmegen start met een pilot met een extra toegankelijke balie. Deze extra toegankelijke balie is bedoeld voor inwoners met een beperking en/of psychische kwetsbaarheid. Het gaat om inwoners die baat hebben bij extra rust, meer tijd of aanvullende ondersteuning nodig hebben tijdens hun afspraak. De extra toegankelijke balie is 3 maanden lang iedere donderdagmiddag van 13.00 tot 15.00 uur beschikbaar. Een afspraak maken kan via nijmegen.nl/afspraakmaken.

Voor afspraken bij deze balie wordt meer tijd ingepland zodat er voldoende tijd en aandacht is voor iedere bezoeker. Medewerkers zijn hiervoor extra getraind, in samenwerking met een ervaringsdeskundige van het Zelfregiecentrum Nijmegen.

Nijmegen pakt hitte aan met hitteplan

Steeds vaker krijgen we te maken met hoge temperaturen en lange perioden van droogte. Bomen en struiken verdrogen, wijken met veel steen worden nog warmer. In de zomers blijft het steeds vaker ook 's nachts warm. Dat is vooral lastig voor ouderen, mensen die ziek zijn en kleine kinderen. Zij kunnen last krijgen van de hitte. Daarom heeft Nijmegen een plan gemaakt om de stad koeler te houden. Het college van burgemeester en wethouders stelde het Integraal actieplan Hitte vast. Daarin staat wat de komende jaren gebeurt.

De komende jaren gaat Nijmegen verschillende dingen doen. We zorgen voor meer bomen en groen in de stad en maken meer schaduwplekken. Ook komen er koele plekken waar mensen naartoe kunnen bij hitte. Daarnaast informeren we mensen over hoe ze gezond blijven bij warmte en zorgen we ervoor dat huizen en gebouwen beter beschermd worden tegen hitte.

Het doel: in 2050 moet iedereen in Nijmegen veilig en gezond kunnen leven, ook als het heel warm is.

Subsidie Voedselhub

Nijmegen heeft al een aantal jaar een samenwerkingsrelatie met de VoedselHub Nijmegen van het Huis van Compassie. De VoedselHub Nijmegen is in 2023 opgericht door Huis van Compassie, VoedselSurplus en Plan_A. De kernactiviteit van de VoedselHub Nijmegen is het door vrijwilligers ophalen van voedseloverschotten bij lokale boerderijen, stadstuinen en supermarkten. Dit voedsel wordt vervolgens gedistribueerd naar sociale eetinitiatieven en buurtrestaurants in Nijmegen waar een gezonde en vegetarische maaltijd wordt geserveerd.

De VoedselHub Nijmegen zet zich actief in om voedselverspilling, eenzaamheid en armoede tegen te gaan en de gezondheid van Nijmegenaren te bevorderen. Doordat de VoedselHub voor het grootste deel de voedseloverschotten ophaalt bij lokale boeren en moestuinen dragen de Hub bij aan korte ketens en de eiwittransitie. Daarom ondersteunt de gemeente De VoedselHub met een subsidie. De afgelopen 3 jaar heeft de gemeente ook een subsidie verstrekt.

Bron: Nieuwsbrieven gemeente Nijmegen februari/maart 2026

Opening wekelijks vraagpunt over digitale veiligheid in de bieb:

Het Politie Informatie Punt (PIP)

Criminelen slaan online steeds vaker hun slag. Denk maar aan een link die niet pluis is. Iemand die zegt uw zoon of dochter te zijn met een nieuw telefoonnummer. Wat kunnen inwoners daar het beste tegen doen? Of hoe is het te voorkomen? Vanaf maart is er elke week het Politie Informatiepunt (PIP) in de bibliotheek Gelderland-Zuid (Mariënburg). Inwoners kunnen dan laagdrempelig terecht voor ondersteuning en informatie over digitale veiligheid.

Inwoners kunnen voortaan **elke donderdag van 10:00 tot 12:00 uur terecht met vragen** over (online) veiligheid. Bijvoorbeeld over bijvoorbeeld hoe u phishing-mails herkent, veilig verkoopt of koopt op internet en uzelf beschermt tegen identiteitsfraude.
Op 2 april jl. is het PIP officieel geopend.

Samenwerken voor een veilig Nijmegen
Wist u dat vorig jaar maar liefst 2,3 miljoen Nederlanders slachtoffer werden van digitale criminaliteit? Dat zijn bijna 6500 mensen per dag. Met het Politie Informatiepunt slaan de gemeente Nijmegen, Bibliotheek Gelderland -Zuid en Politie Nijmegen daarom de handen ineen om inwoners weerbaarder te maken tegen (digitale) criminelen.

Dohmen, Marinka,
senior communicatieadviseur
telefoon: 06 - 31124049

Gemeente Nijmegen
Korte Nieuwstraat 6
6511 PP Nijmegen

Politie Informatie Punt voor digitale veiligheid

Hierlangs afknippen

Agenda Wijkcentrum De Schakel 2026-2027

Maandag
09.30 - 12.30 uur Handwerkclub Lol met wol
10.00 - 12.00 uur Happy ouder koffie ochtend Sterker
09.30 - 12.30 uur Stip inloop
13.30 - 17.00 uur Bridgeclub zonder naam
13.30 - 16.30 uur Biljarten Tien over rood
19.00 - 22.00 uur AV. Groep Nijmegen (2x per maand)
19.30 - 22.00 uur Sjoelvereniging SIOS
20.00 - 22.00 uur Wijkraad (1e maandag van de maand)

Dinsdag
09.30 - 11.00 uur Trimclub Nooit stoppen
10.00 - 12.00 uur Crea-Bea
10.00 - 12.30 uur Schakelmoment gespreksgroep voor vrouwen (1x per maand)
10.00 - 11.30 uur Taalcafé Bindkracht 10
11.00 - 14.00 uur Biljarten Nooit stoppen
13.00 - 16.00 uur Stip inloop
13.30 - 16.00 uur Line Dance
15.30 - 16.30 uur Dames biljart
18.00 - 20.00 uur Buurtrestaurant Van tuin tot bord
18.00 - 19.00 uur EGA Afslankclub
19.30 - 22.00 uur V.N.F. Vereniging van natuurfotografen (1x per maand)
20.00 - 22.00 uur Gemengde zangvereniging Cantemus

Woensdag
09.00 - 10.00 uur Trombosedienst bloedprikken
09.00 - 11.00 uur HO-JO wandel/trimclub seniore dames
10.30 - 12.30 uur Nijmeegs Senioren Orkest
13.30 - 16.00 uur Hobbyclub Creatief '92
13.00 - 15.00 uur Multi-Culti vrouwengroep Bindkracht 10
14.00 - 18.00 uur Biljarten v/d Vosse
14.00 - 19.00 uur Kinderactiviteiten Bindracht 10
19.30 - 21.30 uur Senia leesgroep Engels (1x per maand)
20.00 - 22.00 uur Smartlappenkoor De Waalzangers (2x per maand)
20.00 - 22.00 uur Volksdansgroep Nijmegen (2x per maand)

Donderdag
09.00 - 13.00 uur Formulieren brigade Bindkracht 10
10.00 - 12.00 uur Tekenen/Schilderen
13.30 - 17.00 uur Bridge instuif De Schakel
14.00 - 16.00 uur Filmmiddag 55+ elke 3e donderdag van de maand
14.00 - 15.00 uur Wandelgroep Sportservice/Bindkracht 10
14.15 - 16.00 uur Meiden activiteiten Bindracht 10
19.00 - 21.00 uur Dansgarde Carnavalsvereniging De Deurdrievers
19.30 - 21.30 uur Volksdansgroep Nijmegen

Vrijdag
09.30 - 10.30 uur Bewegen op muziek 60+
09.00 - 12.00 uur Alliance Française Franse les
09.30 - 12.00 uur Stip inloop
12.30 - 13.30 uur Soepie doen
13.00 - 15.00 uur Quilten (1x per maand)
13.00 - 16.00 uur Repair café (elke 3e vrijdag van de maand)
14.00 - 16.00 uur Line Dance
15.00 - 19.00 uur Arabische lessen
19.00 - 22.00 uur Biljarten v/d Vosse
19.00 - 22.00 uur Klaverjasclub/Jokeren
19.30 - 22.00 uur Fotoclub Novio Lumina (elke 2e vrijdag van de maand)
20.00 - 22.00 uur Vadersgroep
20.00 - 22.00 uur Bijbelclub (1x per maand)

Voor meer informatie kunt u bellen met De Schakel, tel. 024-3566520.
Wist u dat er naast onze weekagenda regelmatig activiteiten, cursussen etc. voor de wijk worden georganiseerd. Wandel gerust eens binnen voor het actuele aanbod. De koffie staat klaar.

Met vriendelijke groeten,
Team wijkcentrum De Schakel

BEWAAREXEMPLAAR

Repair Café
Weggooien? Mooi niet!
Stichting Grootstal Evenementen
grootstal.evenementen@gmail.com
Elke 3e vrijdag van de maand met "uitzondering"
juli & augustus (vakantietijd)
Wijkcentrum De Schakel Archimedesstraat 9, Nijmegen

Pasen Woordzoeker

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

Chocola
Konijn
Lente
Paashaas
Verstoppen
Eieren
Kuiken
Mand
Paastakken
Voorjaar
Feest
Lammetje
Paasdag
Pasen
Zoeken

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 Bruïneweg 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:
Dorite Claassen (eindredacteur)
Joke Snijders

Layout en website:
Bart van Munster

Aan dit nummer werkten mee:
Bart Janssen, Ben Berends, Bindkracht10, Frans Sijben, Gemeente Nijmegen, Gerrit Steunebrink, Herenboeren, Huisartsenpraktijk Het Bos, Joost Wanders, Leo Eijkhout, Marije de Haan, Marieke Beuting, Marinka Dohmen, Rob Nieuwenstein,

Aanleveren kopij:
redactie@deheistal.nl

Aanleveren advertenties:
advertenties@deheistal.nl

Klachten bezorging:
06 - 30405408

Deadline juninummer:
maandag 4 mei 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

Biebnieuws

Hoe maak je een animatiefilm? (7+)

Heb jij een hoofd vol verhalen? In deze toffe workshop maak je van die verhalen een echte film! Met klei, karton, speelgoed of spullen van thuis ga je aan de slag - van eerste idee tot het eindresultaat op het scherm. Ervaring is niet nodig, wel lekker veel fantasie! Meedoen is gratis, maar meld je wel van tevoren even aan.

Locatie: Bibliotheek Hatert
Datum: woensdag 8 april 2026
Tijd: 14.30 uur tot 15.45 uur
Prijs: gratis, aanmelden via www.obgz.nl/agenda

Silent Reading Club: lekker rustig lezen

Geen telefoon die piept, geen zeurende huisgenoten, geen rennende kinderen. Tijdens de Silent Reading Club in Bibliotheek Muntweg neem je een eigen boek mee of pak je er een uit een boekenkast. Je levert je telefoon in (of zet deze op 'stil') en gaat op een fijne plek in de bieb in stilte lezen. Na anderhalf uur is er ruimte voor een gezellig gesprek en het uitwisselen van boekentips.

Locatie: Bibliotheek Muntweg
Datum: maandag 13 april 2026
Tijd: 19.30 uur tot 21.30 uur
Prijs: gratis, wel even aanmelden via www.obgz.nl/agenda

Oefen met Nederlands praten in het Taalcafé

In het Taalcafé in Bibliotheek Hatert en Bibliotheek Muntweg oefen je in kleine groepjes met Nederlands praten. Er zijn vrijwilligers die je helpen. Je praat over verschillende onderwerpen. Ook speel je samen taalspelletjes. Je leert steeds meer Nederlandse woorden. Het Taalcafé is leerzaam én gezellig. Kom gewoon langs en doe mee!

Locaties: Bibliotheek Hatert en Bibliotheek Muntweg
Datum en tijd:
Bibliotheek Hatert: elke donderdag van 10.00 tot 12.00 uur
Bibliotheek Muntweg: elke dinsdag van 14.00 tot 15.30 uur
Prijs: gratis, aanmelden is niet nodig

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 hypotheken 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

funda NVM

Winkelplein St Jacobslaan

De Gelderse Jongens Partijhandel

WALID SLAGERIJ

KAPPERIJ EINSTEIN

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

da

JUMBO

CAFETARIA • PIZZERIA ALFOOD

Karreman
WASSEN - STOMEN
...en nog véél 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.