

DE HATERTSE HEI GROOT STAL

WIJKBLAD VOOR DE HATERTSE HEI & GROOTSTAL



RON'S | REPAIR

Voor goed en betaalbaar auto-onderhoud

Het adres voor algeheel onderhoud aan uw voertuig.
Gratis haal- en brengservice voor Grootstal, Hatert en Hatertse Hei.
Bel vrijblijvend voor informatie of een afspraak:

061 4902270

Of kijk op de website: www.ronsrepair.nl

APK KEURING | ONDERHOUD SERVICE | OCCASIONS



BELANGRIJK NIEUWS!!

Nu elke zondag open!!

van 08.30 tot 12.00 uur

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

www.bakkerij-holland.nl

BELASTINGAANGIFTE?

Voor u kan het leuker en makkelijker!



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

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



... bij de burenen

Eten, drinken en ontmoeten

Gezellig uw burenen weer ontmoeten?
Tijdens FestiviTIJD voor burenen op zaterdag
3 september 2022 van 11.00-16.00 uur kunt u heerlijk rondstruinen op de rommelmarkt.
Ook kunt u genieten van live muziek en een hapje en drankje. Een dag in het teken van ontmoeting en gezelligheid.

Zien we u ook op 3 september?

ONTMOET JE BUREN

... bij de burenen

Irene Vorrinkstraat 401 (Park Malderborgh),
6535 NB Nijmegen | T. 024 - 890 91 33
E. bijdeburen@zzgzorggroep.nl
I. restaurantbijdeburen.nl
f [@bijdeburennijmegen](https://www.facebook.com/bijdeburennijmegen)

ZZG zorggroep

Karreman

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

Uw specialist in:

WASSEN * STOMEN * TAPIJTREINIGING
KLEDINGREPARATIES * SUEDE- EN LEDERREINIGING
NAAMLABELS * RECLAME BORDUURWERK

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

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

Hier had uw advertentie kunnen staan

Info? Mail naar advertenties@deheistal.nl

Colofon

Wijkblad De Heistal is een uitgave van de gelijknamige stichting, mede mogelijk gemaakt door subsidie van de gemeente Nijmegen, en wordt verspreid in de wijken Hatertse Hei & Grootstal, omsloten door de straten Grootstalselaan, Hatertseweg, Slotemaker de Bruineweg en St. Annastraat.

Kopij voor Wijkblad De Heistal dient in Word-bestand aangeleverd te worden.

Foto's apart aanleveren in JPG-formaat minimaal 300 DPI.

Oplage: 4.250 exemplaren

Bestuur:

Jos van Gelder (voorzitter/fotograaf)

Trees Klievink (secretaris)

Erik Rutgers (penningmeester)

Wim Smitjes (acquisitie)

De redactie bestaat uit:

Carla Boves

Dorite Claassen (eindredacteur)

Fred uit het Broek

Joke Snijders

Layout en website:

Bart van Munster

Aan dit nummer werkten mee:

Andrea van der Leek

Annemiek van Herwijnen

Aqua Viva

Bart Janssen

Bindkracht10

de Bastei

Frans Sijben

Gemeente Nijmegen

Gerard Scholten

Gerrit Steunebrink

GGD Gelderland-Zuid

Harrie Kamphuis

Ingrid van Hees

Jos van Vliet

Leo Venderbosch

Monique van den Berg

Struin

Zelfregie Centrum Nijmegen

Aanleveren kopij:

redactie@deheistal.nl

Aanleveren advertenties:

advertenties@deheistal.nl

Klachten bezorging:

06 10 72 65 36

Deadline oktober nummer:

maandag 5 september 2022

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

Drukwerk: Benda druk & print Wijchen

In dit nummer:

Colofon e.d.	3
Wie zijn Bertus en Giel?	4
Favoriete gezinsrecepten	5
Stenen eruit, groen erin!	6
Effecten Corona op de jeugd	7
IC-café	8
Kindermoestuin	9
Activiteiten Aqua Viva	9
Wijkraad Grootstal	11
Mijn favoriet vijf	12
Initiatievenfonds	12
Rode loper	13
Lekker struinen	13
Gratis tuinadviesweken	14
OUD = IN	15
Gezamenlijke aanpak	16
Verjaardag Stadstuin	17
Gezocht Nijmeegse Superhelden	17
25 jaar pedicure Monique	19
Oproep dirigent gezocht	19
Kinderpagina	20
Wat vertelt jouw hond?	22
Ouder worden en blijven dansen	23
Struinbulletin	24
Het was heet en weer mogelijk!!	25
Even voorstellen	27
Bart Janssen deelt herinneringen	28
Wijkraad Hatertse Hei	31
Rubriek Het kan weer	31
Afscheid juffrouw Geesje	32
Wijkcentrum de Schakel	33
Brekend glas	34
Op bezoek bij Villa Kakelbont	35
Busybike	37
Belangrijke telefoonnummers	38
Biebnieuws	39

Beste lezer(es),



Heeft u in de vorige Heistal onze nieuwe rubriek al gezien: "OUD = IN"? Wij willen u graag informeren over allerlei zaken die belangrijk kunnen zijn als je ouder bent. Tevens willen wij u de weg wijzen naar diverse instanties want die weg is niet eenvoudig, zo blijkt. Leo Venderbosch, vrijwilliger bij de ANBO (Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen) zet zich in voor de ouderen in onze wijken en komt graag met u in contact. Heeft u vragen voor hem, stel ze gerust! Wij hopen allemaal ouder te mogen worden. Het is een levensfase waarin je mag genieten en tijd hebt om te doen wat je prettig vindt. Een bijzondere tijd? Wat zijn uw ervaringen met het ouder worden? Als u ze met de lezers wilt delen, laat het ons weten. Vindt u het moeilijk om erover te schrijven; een van de redactieleden helpt u graag. Stuur dan even een mail naar: redactie@heistal.nl.

Verder hebben wij weer ons best gedaan er een mooi blad van te maken. Helaas hebben zich nog geen nieuwe redactieleden/gastschrijvers gemeld. Rest ons niets anders dan er nog een schepje bovenop te doen. Dat doen we natuurlijk graag! Nog even dit: woont u niet in de wijk, ook dan bent u van harte welkom als gastschrijver. Ik woon ook elders maar voel me wel verbonden met de wijk. Dat is nog een erfenis van mijn jeugd. Veel leesplezier met dit nieuwe nummer.

Dorite Claassen

Planning De Heistal 2022

Uitgave	Deadline kopij	Bezorgen
Oktober	maandag 05-09	ma 10-10 t/m zo 16-10
December	maandag 07-11	ma 12-12 t/m zo 18-12

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

- Wijkcentrum de Schakel, Archimedesstraat 9
- Bibliotheek Couwenbergstraat 20
- Bibliotheek Muntweg 207
- Jumbo Sint Jacobslaan 500
- Restaurant bij de burens (Park Malderborgh)

Wie zijn Bertus en Giel?

Ik weet het al want ik heb ze gezien in de tuin van Wim Brandwijk. Misschien herinnert u het zich nog, die prachtige houten vogels die Wim als hobby maakt. U heeft daarover in de Heistal van oktober 2020 kunnen lezen. Met veel enthousiasme liet hij toen die prachtvogels aan ons zien. Ook nu is hij weer razend enthousiast over zijn nieuwste werk dus daar moet over geschreven worden.

Een en ander maakte mij heel nieuwsgierig, dus op naar Wim. In zijn tuin stond een grote kist, beschilderd met de zuidpoolkleuren blauw, grijs en wit. "Daar zit iets bijzonders in," zei hij. Nou, hou me niet zo lang in spanning en laat zien dan, dacht ik.



Vader en zoon

Wim opende de kist, die op allerlei manieren was dicht gemaakt om te voorkomen dat de inhoud zou schuiven. En toen kwamen ze tevoorschijn: een grote en een kleine pinguïn. Een prachtig stel. Hij, want het is een mannetje, staat op een ijsschots samen met z'n jong, ook een mannetje. Het zijn Bertus en Giel! Bertus met een lengte van 1.12 m, ongeveer z'n ware grootte (1.10 – 1.30m). Je moet het maar kunnen maken! Nadat ze door Wim uit de kist waren gehaald werd de kist plat

gelegd, kwam er een kleed overheen en werden Bertus en Giel op de kist gezet. Stevig vast met pennen in de ijsschots om te voorkomen dat ze omkiepten.



Die kist heeft natuurlijk een doel (vervoermiddel), want Wim gaat met Bertus en Giel op stap, zodat mensen ze kunnen bewonderen. Maar dat niet alleen. Hij neemt dan ook een gedeelte van zijn vogelcollectie mee. Samen met Bertus en Giel worden de vogels op de kist gezet voor de verkoop. Het is dan een soort toonbank geworden. Bertus en Giel worden overigens niet verkocht.



Voorbereiding

Om deze pinguïn zo nauwkeurig mogelijk na te maken is heel wat voorbereiding nodig. Wim heeft er een hele studie van gemaakt en er veel over gelezen. Dat moest ook wel want hij wilde de vogel tot in elk detail namaken. Hij kreeg zo ook een indruk over het leven van deze dieren. En dat is verdraaid interessant. Voor u als lezer ook, denk ik.



Daarom enkele weetjes:

Keizerspinguïn

De pinguïn is een zeevogel en kan niet vliegen. Afhankelijk van het seizoen wegen ze tussen de 25 en 45 kilo. Ze maken onderling veel ruzie; zijn dan fel en vallen vaak. Maar sterk zijn ze ook. Zelfs als ze met hun hoogste gewicht vallen lijden ze daar niet onder.

Nadat de vrouwtjes één ei hebben gelegd, gaan ze direct naar zee om een vetlaag aan te leggen. De mannetjes broeden de eieren uit. Dat doen ze onder een huidplooï op hun voeten. Dat is wel nodig met die extreem lage temperaturen. In die tijd – tussen mei en augustus – is het soms wel 60 graden onder nul. Ze staan dan met duizenden mannetjes op een besneeuwd veld, zo'n 50 tot wel 100 km verwijderd van de zee.

Als de vrouwtjes na enkele maanden terugkomen nemen zij de zorg voor de jongen over van de mannetjes. Die gaan dan naar zee om te eten.

De jongen groeien razendsnel. Wanneer ze vier jaar oud zijn, beginnen ze zelf ook aan de lange tochten naar de broedplaats. Tot die tijd blijven ze het hele jaar in het water, behalve als ze in de rui zijn. Dan krijgen ze kale plekken en raken ze onderkoeld.

Alhoewel Wim al jaren met het idee rond liep om eens een hele grote vogel te maken, is het idee om het ook daadwerkelijk uit te voeren in de afgelopen tijd ontstaan. Nou, groot is de vogel zeker!



Zijn eerste uitstapje is waarschijnlijk 3 september. Dan wil hij met mooi weer naar “FestiviTIJD voor burens”. Daar kan hij met de kist naar toe rijden, want hij heeft een karretje op wielen gemaakt waar de kist precies op past.

Goed doel

De opbrengst van de vogels gaat, na aftrek van de kosten, naar een goed doel. Het was een behoorlijke kostenpost. Alleen de kosten voor het hout waren al € 300,-. Daar bovenop komen nog de kosten van de componentenlijm, de verf en het karretje. Om over het aantal werkuren nog maar te zwijgen.

Als u op 3 september naar de “FestiviTIJD voor burens” gaat, neem dan eens een kijkje bij de vogels. Geef je Bertus eten, dan kan het zijn dat hij je bedankt. Hij reageert op u! Echt waar; ik kan het weten!

Foto's

De foto's geven u een inkijkje in het ingewikkelde maakproces en het eindresultaat.

Tekst: Dorite Claassen
Foto's: Wim Brandwijk

Favoriete gezinsrecepten: lekker, betaalbaar en gezond!



wij zijn
groen, gezond
en in beweging



Receptenboekje voor en door kinderen

Lekkere, betaalbare en gezonde gezinsrecepten die kinderen zelf kunnen maken. En die ook door kinderen zijn bedacht. Ze zijn te vinden in het receptenboekje VetLekker! Favoriete gezinsrecepten: lekker, betaalbaar en gezond! Het eerste exemplaar werd woensdag 18 mei in de Lindenberg door kinderen aangeboden aan wethouder Grete Visser van onderwijs, welzijn en zorg.

Het receptenboekje is een uitgave van Zet VetLekker op de kaart!, een project van ‘Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen’. Gezonde voeding is een thema dat past binnen het Lokaal Preventieakkoord. VetLekker! wil samen met kinderen en koks lekkere, gevarieerde én gezonde kindermenu's op de kaart zetten. Het project ging in 2019 van start, maar uitvoering was door coronamaatregelen lange tijd niet mogelijk. Daarom is in 2021 samen met kinderen en koks een receptenboekje ontwikkeld: VetLekker! Favoriete gezinsrecepten: lekker, betaalbaar en gezond!

Het eerste exemplaar werd op woensdag 18 mei in aanwezigheid van kinderen van activiteitenpleinen Hatert en Grootstal uitgereikt aan wethouder Grete Visser.

In het boekje staan elf lekkere gezinsmaaltijden die kinderen van 6 tot 12 jaar zelf kunnen maken, zoals frisse tabouleh salade, tortilla-rolletjes met kip en kruidenomelet met brood en salade. Genoeg om te kiezen, maar vooral: genoeg om te proeven. “Gezond eten leer je door eens zelf te koken en natuurlijk te proeven”, aldus projectleider Bernadette Janssen.

Het boekje vindt u op de website www.ggibnijmegen.nl/vetlekker.



Jamayro en Elyse overhandigen het 1^e exemplaar van het receptenboekje aan wethouder Grete Visser. Foto: Ger Loeffen

Stenen eruit, GROEN erin!



We zijn in de Eulerstraat in de wijk Klein Grootstal. Een wijk gebouwd in 1997 waarvan de straat, samen met de Bohr en de Fresnelstraat, de bijnaam draagt: De Terrassen. Een passende naam als je ziet dat grote stukken bestraat zijn met Waaltjes.

Het is prima wonen in deze straat ondervinden Jos (al 25 jaar), Annemiek (5 jaar) en Marjon (2 jaar). De huizen in deze straten hebben echter geen noemenswaardige voortuinen en op de "terrassen" staan alleen groene hagen naast een strookje gras en er groeien een aantal pruimenbomen. Zeker de Eulerstraat is een kale brede, onbenutte, terrasvloer die kan zorgen voor geluidsoverlast en hinder van stof wanneer de DAR het onkruid komt branden en wegborstelen.

In 2020 ontstond bij Annemiek van Herwijnen het idee voor een plantsoen. Ze heeft dit idee uitgewerkt tot een plan en in juli gedeeld met de bewoners en geplaatst op MijnWijkplan. De meeste bewoners uit de Eulerstraat reageerden positief en maar erg weinig mensen negatief. De post op MijnWijkplan leverde niet direct (re)actie op. In oktober heeft Annemiek contact gezocht met de wijkregisseur oost en zuid (Helen Franken) en zij was enthousiast. Samen met wijkopzichter, Arno Kokken, kwamen zij eind 2020 ter plekke een kijkje nemen. Het bleek dat het idee voor een groot plantsoen met verschillende soorten beplanting erg ambitieus was en we bij die keuze die borders zelf zouden

moeten onderhouden. De Eulerstraat is geen zichtlocatie van de gemeente Nijmegen en daarom is er een beperking in de keuze van beplanting die door de gemeente wordt onderhouden. Ondanks dat de bewoners positief stonden tegenover vergroening was er weinig animo om mee te denken of te helpen.

Annemiek heeft begin 2021 het plan aangepast naar gras, struiken en bomen omdat de gemeente hiervoor wel het onderhoud uitvoert. De bewoners die enthousiast waren over het plan hebben een keuze gehad voor een struik of boom wanneer die voor hun deur zou komen. Annemiek heeft gevraagd of Marjon en Jos samen met haar zorg



willen dragen voor het onderhoud van een kleiner stukje grond. De driehoek die ontstond doordat er twee oversteekmogelijkheden zijn vrijgehouden. Hierbij is rekening gehouden met de looproute van een buurman naar zijn moeder aan de overkant en van Jos naar de sportschool. Tevens ook prettig voor de postbodes en pakketbezorgers. Gezamenlijk hebben we een plan bedacht voor de beplanting, rekening houdend met halfschaduw situatie, hoogte, groenblijvendheid en aantrekkelijkheid voor insecten. In overleg met Johan Bosch zijn hiervoor de aantallen en soorten afgestemd.

De firma Weijers begon in januari met het verwijderen van de

huidige bestrating en het afgraven van de grond. Al gauw kreeg het papieren idee werkelijk vorm. Alleen al de zwarte grond gaf een andere sfeer aan de straat. De bomen en struiken, die in februari werden gepland, zorgden met het intreden van de lente voor het eerste groen. Het inzaaien van het gras in maart/april werd helaas gevolgd door een lange periode van droogte en heeft nog niet het beoogde groene resultaat opgeleverd. Het onkruid zorgt daar inmiddels wel voor.

Donderdag 19 mei kwam Johan de kratten met planten en wortelverbeteraar leveren samen met een tuinslang en sproeier en moesten we aan de slag. Het onkruid, dat inmiddels aardig hoog stond, verwijderen en de grond ompspitten. Jos was net lekker op gang toen het noodweer los brak. Na deze flinke buien was de grond wat losser en hebben we met zijn drieën, na het spitten, de planten de plek gegeven die we bedacht hadden. De taken waren duidelijk verdeeld en na een efficiënte avond konden we trots uitkijken over "onze driehoek"!

De naastgelegen "gazons" moeten nog wel aangepakt worden maar we kijken uit naar de ontwikkeling van ons eigen plantsoentje!

Het was een project met een lange adem maar meer dan de moeite waard.

Tekst: Annemiek van Herwijnen

Foto's: Jos van Gelder



Effecten corona op de jeugd



Gelderland-Zuid

Het gaat met middelbare scholieren minder goed dan voor de coronacrisis

Tweede- en vierdeklassers voelden zich in 2021 minder vaak gelukkig dan vóór de coronaperiode in 2019. Ook namen psychosociale problemen zoals somberheid, boosheid, concentratieproblemen en stress toe. En ook het alcoholgebruik nam, na een jarenlange daling, weer toe. Dit zijn uitkomsten van de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd die GGD Gelderland-Zuid in 2021 op alle middelbare scholen uitvoerde.

Minder gelukkig en meer psychosociale problemen

In 2019 gaf 85% van de leerlingen aan (zeer) gelukkig te zijn. In het najaar van 2021 is het geluksgevoel gedaald naar 79%. Tijdens de coronaperiode geeft **slechts** leerlingen 51% van de leerlingen aan zich gelukkig gevoeld te hebben. Het aantal jongeren met psychosociale problemen steeg tussen 2007 en 2019 van 10% naar 14%, maar nu sinds corona ineens naar 20%.

Het vervelendst vonden jongeren

Er is gevraagd wat jongeren tijdens de coronaperiode het vervelendst vonden. Het meest genoemd zijn dingen die te maken hebben met sociaal contact of activiteiten. Zoals minder met vrienden afspreken, verveling en minder naar sport. Daarnaast snapte meer dan een kwart het schoolwerk minder goed toen dat online moest. Eén op de 7 jongeren noemde als vervelendste gevolgen dat er thuis meer spanning of ruzie was of dat het thuis erg druk was. En 1 op de 7 jongeren vond het een sombere tijd.

Het fijnst vonden jongeren

Er is aan jongeren ook gevraagd wat ze tijdens corona het fijnst vonden. Met stip op 1 noemen jongeren dat ze konden uitslapen. Daarnaast noemen ze dat ze meer rust en tijd hadden voor zichzelf en/of dat ze thuis meer

tijd hadden voor elkaar.

Meeste jongeren in balans

Jeugdverpleegkundige Ilse van Wijk van GGD Gelderland-Zuid: "Uit het onderzoek blijkt dat de coronaperiode voor de meeste jongeren ingrijpend is geweest. Dat herken ik. Gelukkig blijkt uit dit onderzoek ook dat de meeste jongeren voldoende veerkracht hebben (79%). Ze herstellen zich na een moeilijke periode. En meer dan de helft van de jongeren geeft aan vertrouwen te hebben in de toekomst. Voor de meeste jongeren gaan de negatieve gevolgen van de coronacrisis dus gelukkig vanzelf voorbij. Steun en aandacht vanuit thuis en school is hierbij belangrijk".

Een kwetsbare groep is uit balans

Maar zegt Ilse: "Voor een deel van de jongeren is dit niet het geval. Ik ervaar in mijn contact met jongeren en scholen dat de kwetsbaarste jongeren nog verder uit balans zijn geraakt. Dit zijn met name jongeren met psychosociale problemen zoals gevoelens van eenzaamheid of boosheid. Jongeren met een moeilijke thuissituatie. Of jongeren die slecht kunnen omgaan met tegenslag. Jongeren die het moeilijk hebben adviseert ze om gevoelens niet voor zichzelf te houden. Erover praten of het opschrijven kan echt opluchten. Op www.jouwggd.nl staat veel informatie voor jongeren. Je kunt

daar anoniem chatten en vragen stellen via de mail aan een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Maar soms is het echt beter om hulp te zoeken. Dit kan bijvoorbeeld via school, de huisarts of bij de jeugdverpleegkundige van de GGD."

Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021

Sinds 2003 doet de GGD iedere vier jaar een vragenlijst-onderzoek bij middelbare scholieren. De laatste keer was in het najaar van 2019. Om te onderzoeken welke effecten corona had op jongeren is in het najaar van 2021 een extra onderzoek gehouden. Daarin zijn vragen gesteld over de coronaperiode en de ervaringen van de jongeren daarbij. Maar er zijn ook vragen uit eerdere jaren herhaald. Dit om te bekijken of de coronaperiode een verandering in de trends laat zien. Aan het onderzoek deden ruim 6000 leerlingen mee. Zij vulden op school een digitale vragenlijst in.

De GGD'en voeren de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 uit in het kader van de GOR-COVID-19 Integrale Gezondheidsmonitor. Hierbij wordt samengewerkt met GGD GHOR Nederland, het RIVM, het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum, samen het netwerk GOR. ZonMw is namens het ministerie van VWS opdrachtgever van de monitor.

IC-café

Themabijeenkomst

Begin juni bezocht ik het IC-café in het Oud Burger Gasthuis. Tweemaandelijks wordt daar voor voormalige IC-patiënten en familie/naasten een lotgenoten bijeenkomst georganiseerd. De bijeenkomsten hebben iedere keer een ander thema met als doel het uitwisselen van ervaringen met lotgenoten omtrent de IC-opname. Een ingrijpende gebeurtenis waarvan patiënten vaak jaren na opname nog klachten ervaren. Deze variëren van bijvoorbeeld verminderde conditie, spierpijn, depressie, slecht slapen, stress, concentratiestoornissen en geheugenverlies. Dit zijn enkele resultaten van het MONITOR-IC, een onderzoek dat gehouden wordt onder voormalige IC-patiënten, die geruime tijd worden gevolgd door middel van het invullen van vragenlijsten (www.monitor-ic.nl). Met de resultaten van dit onderzoek hoopt men patiënten beter te informeren over hun kwaliteit van leven na de IC-opname. Maar ook om de zorg op, en na de IC te verbeteren. Belangrijk is te weten hoe klachten worden ervaren, kunnen worden behandeld en ze eventueel voorkomen kunnen worden. Kwaliteit van leven vóór IC-opname is hierbij de belangrijkste voorspeller voor kwaliteit van leven één jaar na een IC-opname. Gegevens uit dit onderzoek laten verder zien dat verblijf op een IC niet alleen een grote impact heeft op de patiënten zelf maar ook op hun familieleden/mantelzorgers. Van belang is het dan ook om hen te betrekken bij de herstelperiode, want voor hen is het ook een zware periode. Zij zijn vaak vermoeid omdat zij bijvoorbeeld naast de zorg voor hun partner ook een gezin en een baan hebben. Hun emoties willen ze niet tonen uit bescherming van hun geliefde. Die is veranderd door ziekte en vaak niet meer degene die hij/zij was. Het wordt lastiger zorgen te delen en een



IC-café bijeenkomst in OBG (in 2019) Foto: Mark van den Boogaard

gedeelte van hun vrijheid moeten ze opgeven. Dat alles levert stress op.

Cognitieve vaardigheden

Het thema van het IC-café in juni was: Cognitieve problemen na IC-opname en tips hoe hier mee om te gaan. Spreker Liesbeth Joosten (klinisch psycholoog en auteur van het boek: 'Help me even herinneren'), gaf een presentatie aan de hand van een vijftal vragen, waarbij cognitieve vaardigheden de basis vormden. Cognitief heeft alles te maken met het verwerken van informatie. Denk hierbij o.a. aan waarneming, geheugen, aandacht, concentratie en taalgebruik.

Omdat ik begin dit jaar op een IC-afdeling heb gelegen en de titel van de bijeenkomst mij zo aansprak ben ik daar naar toe gegaan. Mijn geheugen laat mij tegenwoordig nogal eens in de steek. En dat is best lastig. Het was ook even wennen dat ik niet meer alles direct uit mijn bovenkamer kon plukken. Die goed gevulde bovenkamer die mij altijd zo trouw bleef! Op mijn werk noemden ze mij een 'wandelende telefooncel'. Nou, daar is niet zoveel meer van over. Tegenwoordig lijkt het meer op een telefooncel die de nummertjes kwijt is!

Geheugenproblemen

Ik weet het, je wordt ouder en dan gebeuren die dingen. Het hoort bij de leeftijd! Het gaat allemaal wat langzamer, maar toch! Geheugen-

verlies maakt je onzeker, je gaat er over piekeren, wordt angstig en het kan aardig wat stress opleveren. We weten allemaal dat geheugenverlies een van de eerste symptomen is van dementie. Daarom denk je al gauw: 'het zal toch niet'. Overleg met uw huisarts als geheugenklachten lang aanhouden. Hij/zij kan bepalen of verder onderzoek nodig is om andere ziekten uit te sluiten.

Toch kunt u zelf ook wat doen, bijvoorbeeld minder piekeren en leren herkennen van spanning en ontspanning en balans hervinden door plezierige activiteiten te ondernemen. Medicijnen om uw geheugen te herstellen zijn er niet.

Nieuwe data

Wilt u ook eens een bijeenkomst bijwonen? De volgende bijeenkomsten zijn gepland op de donderdagen 6 oktober en 1 december van 19:00-21:00 uur met een korte pauze. Voor een drankje wordt gezorgd.

Locatie: Oud Burger Gasthuis, Prof. Cornelissenstraat 2, Nijmegen.

Graag wel even aanmelden via de mail: intensive-care-cafe.ic@radboudumc.nl

U kunt de IC-café's ook altijd terugvinden via de website van de IC lotgenoten/patiënten vereniging: IC Café | IC Connect.

Tekst: Dorite Claassen

Kindermoestuin brengt mensen samen

“Kindermoestuin” staat er in vrolijk gekleurde letters boven een lege strook grond langs het Nijmeegse wijkcentrum De Schakel. ‘Over een paar weken gaat alles mooi bloeien, net als vorig jaar’, vertelt Kashena (10). Sinds ze speciaal onderwijs volgt zag ze de buurtkinderen minder vaak. In de kindermoestuin kwam ze weer tegen én ze leerde over gezond eten.



Vertrapte plantjes

Het idee voor de kindermoestuin ontstond toen bleek dat kinderen uit de buurt plantjes uit de grote moestuin van het wijkcentrum vertrapten. Bianca Bolwerk is sinds vijf jaar ambulant kinderwerker in Grootstal. Ze zoekt de plekken op waar de kinderen na school hun tijd doorbrengen. Op de speelplaats bijvoorbeeld. Zo maken ze makkelijk contact met kinderen en ouders en weten ze wat er in de wijk speelt.

Meer contact en begrip

Bianca's motto is: ‘zorgen voor levendigheid in de wijk. We organiseren kinderactiviteiten en creëren tegelijkertijd meer contact en begrip tussen de wijkbewoners. Het leven in deze wijk speelt zich voornamelijk af achter de voordeur. Kinderen moesten echt leren om buiten te spelen. Ze waren gewend om binnen te blijven of gingen uit verveling maar wat hangen op straat.’ Met moestuin-, kook- en afval-projec-

ten leren kinderen bovendien een gezonde leefstijl ontwikkelen. Zo kregen de plantjes in alle moestuinen de ruimte om te groeien.

Het hele verhaal van Kashena en Bianca lees je in het jaarverslag van Bindkracht10 op jaarverslag.bindkracht10.nl. Heb je zelf een goed idee of tip? Bel of app Bianca: 06 - 30362243.

Tekst: Bindkracht10

Foto: Goedele Monnens

Activiteiten Aqua Viva

Aqua Viva organiseert veel activiteiten, waar ook bewoners buiten de wijk van harte welkom zijn.

Hiernaast vindt u de kalender voor augustus 2022.

Een kopje koffie of thee is bij de prijs inbegrepen.

Voorstellingen in de Aula van Aqua Viva

Aanvang: 15:30 uur

Einde: 16:30 uur

Aqua Viva
Meer dan wonen met zorg!

Heyendaalseweg 290
6525 SM Nijmegen
Tel. 024-3838485

Datum	Activiteit	Titel
Dinsdag 9 augustus	Film. Entree: €2,50	Een film over het werk van de Stichting nazorg '40-'45. De stichting '40-'45 werd aan het einde van de oorlog opgericht door vertegenwoordigers van verzetsorganisaties. Het doel van de stichting is om achtergebleven gezinnen van verzetslieden en invalide mensen van het verzet te ondersteunen.
Dinsdag 16 augustus	Lezing. Entree: €2,50	De stichting '40-'45 werd aan het einde van de oorlog opgericht door vertegenwoordigers van verzetsorganisaties. Het doel van de stichting is om achtergebleven gezinnen van verzetslieden en invalide mensen van het verzet te ondersteunen. dhr. Driever vertelt hierover.
Zondag 21 augustus	Muziek. Entree: €5,00	Jacqueline des Tombe (dwarsfluit), Paul Kagenaar (viool en altviool) en Huub Rennen (piano) vormen Trio Aimable en presenteren aangename en toegankelijke klassieke muziek voor iedereen. Schoonheid van alle landen en tijden; soms van een serieuze, dan weer met een lichte toon.
Dinsdag 23 augustus	Film. Entree: €2,50	C'era una volta, een film met Sophia Loren. De Spaanse prins Rodrigo moet uit zeven Italiaanse prinsessen zijn bruid kiezen. Hij wordt echter verliefd op het eenvoudige boerenmeisje Isabella. Een huwelijk lijkt uitgesloten, omdat Isabella geen prinses is. Dan krijgen ze evenwel hulp van een monnik met toverkrachten.
Dinsdag 30 augustus	Film. Entree: €2,50	Rituelen, deel 2. Het Verre Oosten. Wereldwijd zijn mensen, samenlevingen en religies dagelijks bezig om in contact te komen met de spirituele wereld. In deze prestigieuze achtjarige BBC-serie reist de charismatische priester Pete Owen Jones een jaar lang door zes continenten om tachtig bijzondere en soms bizarre ceremonies te onderzoeken en de mensen en overtuigingen erachter te leren kennen.

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



WENNEKERS
NIJMEGEN

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

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

www.wennekers-nijmegen.nl

PETERS
keukeninterieurs
est. 1985

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



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



WILLEMSEN
✓ verzekeringen

**Betrokken, Betrouwbaar,
en Bekwaam**

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

Stomerij Swagemakers

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

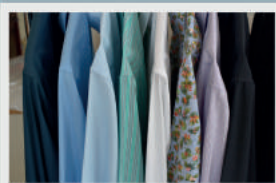


Tevens hebben wij een
overhemden strijkservice

van Peltlaan 190
6533 ZT Nijmegen
024-3551948

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

In avond op afspraak



Lid van
**BOUW
GARANT**



AANNEMERSBEDRIJF

W.G.M. SANDERS

Nieuwbouw Verbouw Onderhoud

Heiweg 171-171A
6533 PB Nijmegen

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

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

WIJKRAAD GROOTSTAL

Het **maandelijkse spreekuur** tussen 19:00 en 20:00 uur is na de zomervakantie op de maandagen 5 september, 3 oktober, 7 november en 12 december 2022 in het wijkgebouw 'de Schakel'.

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

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



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

Allereerst willen wij **Jean-Paul Broeren**, tot twee maanden geleden lid van de Wijkraad, feliciteren met zijn benoeming tot **wethouder** openbare ruimte, wijken, participatie, vastgoed, sport en accommodaties, dierenwelzijn en faciliteiten.

In bovenstaande foto van de Wijkraad is hij vervangen door een bos gladiolen.



Wij wensen hem veel succes!

Op 9 mei heeft de Wijkraad **een gesprek gehad met twee Wijkregisseurs Zuid**, Maartje van Reijmersdal, Regisseur fysiek, en Aukje van Pelt, Regisseur veiligheid. Ook aanwezig was Daniël Bensink, Project medewerker. Vele zaken passeerden de revue, zoals:

- het optreden van de twee wijkagenten,
- de DAR en het zwerfvuil bij afvalbakken,
- veilig en onveilig gevoel in de wijk,
- overlast in de wijk,
- het contact met de wijkbewoners en participatie van de

wijkbewoner,

- het overleg met de gemeente en steeds nieuwe gezichten doordat mensen een andere baan krijgen,
- het organiseren van een wijkavond.

Hoe gaat het met de **nieuwbouwplannen Marie Curiestraat**?

Op 13 juni is er een gesprek geweest met Karim Bouanane, de Projectleider/Omgevingsmanager Marie Curiestraat en met Linda Schravendeel, Projectontwikkelaar Stadsontwikkeling.

Enige vertraging in de voortgang van de plannen is opgetreden, doordat er alsnog een archeologisch onderzoek heeft plaatsgevonden. Daarnaast was een nieuwe verkeerstelling, in verband met mogelijke overlast, nodig. Ook loopt het overleg met basisschool Hidaya nog. Karim Bouanane zal in deze Heistal een nadere toelichting geven over de voortgang van de plannen.

(Van de redactie van de Heistal:

Karim heeft inderdaad iets laten weten op de email van de redactie. Dat was echter niet meer dan een verwijzing naar de website van de gemeente, waarin de plannen aangekondigd worden en niets staat over de inhoud en conclusies van tussentijds overleg met -vertegenwoordigers van- de wijk.

Wat dat betreft staat er meer in het korte artikel in De Gelderlander van 19-7 jongstleden. Daarin wordt vermeld dat er rekening gehouden wordt met bezwaren die in de wijk leven. Het betreft afspraken om zo veel mogelijk groen te behouden, het voorkomen van verkeersdruk(te), ervoor zorgen dat de nieuwbouw het bestaansrecht van de basisschool Kleine Wereld niet aantast. Ook wordt als alternatief de plek van de oude Mix naar voren gebracht.

Hoe het daar allemaal mee staat, is nu nog niet bekend. Evenmin hoe en wanneer er door de gemeente verder overlegd wordt met de wijk)

Tot slot een **rectificatie** bij het verhaal over het **onderhoud van het Schaapskooibosje**, begrensd door van Peltlaan, Einsteinstraat, Sint Annastraat en de Heiweg. Wil je graag helpen met het onderhoud, meld je dan bij de Wijkregisseurs Zuid: telefoon- 14 024 of mail- wijkregisseurzuid@nijmegen.nl . En dus niet bij Ralph de Jong, Projectleider Beheervisie Nijmegen.

Namens de Wijkraad Grootstal wensen we jullie allemaal een hele fijne zomer.

Harrie Kamphuis, secretaris

Mijn favoriete vijf



Iedereen heeft wel een aantal liedjes die voor hem/haar bijzonder zijn, om welke reden dan ook.

Redactielid Joke toont ons hier haar persoonlijke muzikale Top 5 en we nodigen de lezers uit om aan dit item een vervolg te geven zodat e.e.a. in de toekomst misschien een vaste rubriek gaat worden in de Heistal.

Omschrijf hierbij kort (max. 100 woorden) waarom de nummer 1 voor jullie nog net iets meer bijzonder is dan de andere vier liedjes en daarom aan de top staat.

Muzikale reacties zijn van harte welkom via onderstaand mailadres onder vermelding van: "Mijn favoriete vijf".

redactie@heistal.nl

Mijn favoriet is: "Pourquoi mon père/Warum mein Vater" van Gérard Lenorman. Een zanger die hier vooral bekend is van "La ballade des gens heureux", "Voici les clés" en "Si j'étais président" maar die heel veel andere mooie chansons op zijn naam heeft staan. Dit nummer is er een van. Het liedje werd geschreven toen Lenorman er op 36-jarige leeftijd achter kwam dat zijn vader een onbekende Duitse soldaat was. Een indrukwekkend gegeven... Ik heb dit liedje pas later ontdekt en ben sindsdien een nog groter fan van deze sympathieke Franse zanger. Bij deze de link voor diegenen die e.e.a. eens willen beluisteren.

<https://youtu.be/BkImG5XeulY>

1. Pourquoi mon père/Warum mein Vater/Gérard LenormanE
2. Échame a mi la culpa/Albert Hammond
3. Comme d'habitude/Michel Sardou (dit is het origineel van My Way)
4. The air that I breathe/The Hollies (geschreven door Albert Hammond)
5. Gib mir deine Angst/Udo Jürgens (hier in Nederland gecoverd door o.a. Guus Meeuwis en Hazes).

Tekst: Joke Snijders



GEMEENTE NIJMEGEN

Subsidie voor plan om armoede te verminderen

Bent u al bekend met het initiatievenfonds van de gemeente Nijmegen? De gemeente geeft subsidie voor plannen die armoede verzachten of verminderen en tegelijkertijd meer kennis en vaardigheden opleveren.

Een voorbeeld van zo'n initiatief dat een subsidie ontvangen heeft is het Kapper- en Herstelcafé in Dukenburg. Inwoners met een laag inkomen kunnen hier gratis geknipt worden of gratis een kle-

dingstuk laten repareren.

Een ander voorbeeld is het initiatief Waardevolle Oogst. Met dit initiatief worden mensen in een kwetsbare positie in de samenleving in contact gebracht met het werk op de zelfoogst-moestuin en de daaraan verbonden groep vrijwilligers. Doel van dit initiatief is het stimuleren van een betere gezondheid, begrip en solidariteit.

Heeft u een goed plan om armoede tegen te gaan? Ga naar www.nijmegen.nl/subsidie-uit-initiatievenfonds en vraag een subsidie aan!

U kunt maximaal € 5000,- ontvangen voor de subsidie.

We leggen de rode loper voor jou uit

Op woensdag 7 en donderdag 8 september tussen 15:00 en 20:00 uur legt het Zelfregiecentrum Nijmegen de rode loper uit om jou als VIP te ontvangen. Dat gebeurt met een hapje en drankje en vooral met warme aandacht voor jouw vraag of behoefte aan informatie. Hierbij gaan we uit van jouw talenten, zonder dat wat moeilijk voor je is uit het oog te verliezen.

Zelfregiecentrum Nijmegen organiseert namelijk ontmoeting, trainging en coaching voor iedereen die meer grip op het leven wenst.

Je kunt 1 op 1 in gesprek met een medewerker. Deze kan vertellen over de waaier aan mogelijkheden op het gebied van ontmoeting, training en coaching. We kunnen ter plekke ook samen op zoek naar jouw zelfregievraag. Of misschien gaat je interesse uit naar belangenbehartiging. Of wil je specifiek meer weten over vrijwilligerswerk bij ons.

Jouw wens om informatie te ontvangen staat centraal. Als je iemand mee wil nemen naar het gesprek, zoals een begeleider, is deze ook van harte welkom! Heb je een voorkeur voor videobellen, kan dat ook. We draaien deze dag de korte film 'Verbeelding van het goede leven'.

Ook voor professionals die meer over ons willen weten ligt de rode loper uit.

Het enige wat je moet doen is vóór 26 augustus contact met ons opnemen voor een afspraak, op 7 of 8 september, ergens tussen 15:00 en 20:00 uur. Mail naar secretariaat@zrcn.nl of bel met (024) 75 111 20 en vraag naar Birgit van der Putten.

*Tekst en foto:
Zelfregiecentrum Nijmegen*



Lekker struinen



Na school van de modderglijbaan, klimmen in de mooiste klimboom die je ooit hebt gezien, op zoek naar sporen van een vos, verstopperij spelen in het bos...

Dat wil toch ieder kind! Bij Struin krijgen kinderen de kans om onvergetelijke natuurbelevissen op te doen, tot rust te komen in de natuur en met vriendjes heerlijk eigenwijs en vrij te spelen in een super uitdagende omgeving. Omdat Struin ervan overtuigd is dat vrij spel in de natuur het beste is wat je een kind voor zijn ontwikkeling kunt geven, gaan alle kinderen elke dag naar de wildere natuur buiten de stad. En daar leren ze heel veel van: creativiteit, doorzettingsvermogen, elkaar helpen, respect voor de natuur. Allemaal met heel veel plezier, want de natuur heeft zoveel te bieden! Weer of geen weer, want zoals ze in Scandinavië zeggen: slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding.

Struin is blij met elk kind en elke natuurpedagogisch medewerker die samen de natuur in willen gaan om te genieten van al het moois dat er elke dag opnieuw te ontdekken is!

Gratis tuinadviesweken Operatie Steenbreek

Najaar is ideale plantseizoen

Was je in het voorjaar net te laat voor de tuinadviesweken van Operatie Steenbreek? Meld je dan snel aan voor de tuinadviesweken van 19 t/m 30 september! Want het najaar is juist heel geschikt om je tuin te vergroenen. Door aan te planten in de herfst, kun je al vroeg in het voorjaar genieten van een groene en bloeiende tuin.

Wil je meer vogels en vlinders in je tuin? Of vind je het belangrijk dat je tuin 's zomers minder heet is en na een hoosbui minder nat? Of lijkt het je gewoon gezelliger, een tuin met bomen, struiken en planten in plaats van steen? Hoe dan ook: kijk eens goed in je tuin waar je tegels kunt vervangen door groen. Heb je daar wat hulp bij nodig? De tuinadviseurs van Operatie Steenbreek denken graag met je mee en bedenken samen met jou een plan hoe je de tegels in je tuin kunt vervangen door groen. Daarna kun je zelf aan de slag.

Tegeltaxi en NK Tegelwippen

Dit jaar kunnen in totaal veertig Nijmeegse huishoudens gebruikmaken van het gratis tuinadvies. De eerste rondes in maart en mei

zaten al snel vol, van 19 t/m 30 september is er nog een beperkt aantal adviezen beschikbaar. Meld je dus snel aan! Professioneel tuinontwerpers Sytske van der Kooi van ontwerp bureau StaLa en Ine Voets van advies- en tuinontwerpbureau INVO geven dan gratis tuinadvies. De tegels die je uit je tuin haalt, kun je gratis op laten halen door de tegeltaxi van Operatie Steenbreek. Doe je dat vóór 31 oktober? Dan tellen jouw tegels mee voor het NK Tegelwippen!

Voorwaarden en aanmelden

Aan het Steenbreek tuinadvies zijn wel een paar voorwaarden verbonden. Minimaal 60 procent van de tuin wordt groen. In geval van een nieuwe tuin: voor minimaal 60 procent met groen

aanleggen (bij een heel kleine tuin kan daarvan worden afgeweken). En maak een foto van de tuin vóórdat de stenen eruit zijn en één als het nieuwe groen is aangeplant. Ga voor de voorwaarden en het aanmeldformulier naar www.debastei.nl/tuinadvies.

Voor inspiratie en informatie over de tegeltaxi: www.steenbreeknijmegen.nl

Foto: David van Haren



Samen werken aan een advies voor de tuin

oud = in

Het probleem met oud worden is dat je het niet wordt (Oscar Wilde)



“70 Jaar nu.... Ik schrok er een beetje van.”

Zo begon laatst een column in een tijdschrift. Misschien kan ik helpen hiervan niet te schrikken. Als je bedenkt dat men verwacht dat kinderen die nu geboren worden mogen rekenen op een levensverwachting van rond de 100 jaar, dan is een leeftijd van 70 nog jong.

Ik ben er daarom een voorstander van om de Abrahamviering van 50 jaar naar 70 jaar te verzetten!

Na je zeventigste kun je nog steeds volop genieten van wandelen en fietsen in onze prachtige omgeving. Natuurlijk is gezond blijven van belang. Hoe je gezond ouder wordt weet eigenlijk iedereen: minder eten, meer bewegen, goed slapen, niet roken, aandacht besteden aan je sociale contacten en geen stress.

Het is dan ook voor ons allemaal van groot belang de driegeneratiemaatschappij constant met elkaar te verbinden.

Op je 70^e passief achteruit kijken is vaak schrikken, dus is het beter om actief vooruit te kijken. Dit lukt niet altijd zonder hulp, dat is bekend. Daarom is het noodzakelijk dat we er met veel vrijwilligers zijn voor anderen. Steeds meer naar elkaar omzien is belangrijk en als je dat ook wilt, neem dan contact op en stuur mij een mail.

Ouderenadviseur in Nijmegen

Ik had een gesprekje met Gemma van Driel. Zij is al jaren ouderenadviseur van de gemeente Nijmegen in onze wijken. Zij kent alle problemen

en kan hulp bieden door haar jarenlange ervaring. Ook kan zij goede adviezen geven.

Als ANBO-vrijwilliger kom ik dezelfde vragen tegen die zij ook krijgt voor haar organisatie “Sterker”. Bij ANBO hebben we “Raad en Daad”. Hier is men dagelijks bereikbaar voor informatie over allerlei zaken. Bijvoorbeeld hulp bij belastingzaken, veiligheidschecks en over de meest uiteenlopende onderwerpen. Iedere Nijmegenaar kan voor alle soorten hulp binnenlopen bij een van de Stip’s. Bij vragen over “welzijn” wordt doorverwezen naar de ouderenadviseur. Zij is telefonisch bereikbaar op 06 - 5183796 of via de mail: ouderenadvies@sterker.nl.

Stad van iedereen

Het coalitieakkoord van de nieuwe coalitie in Nijmegen geeft de burgers hoop.

Hieronder enkele punten uit het akkoord die voor ouderen belangrijk zijn:

- 1. Huishoudens die te maken hebben met energiarmede krijgen prioriteit.**
- 2. We zorgen ervoor dat de zorg voor ouderen dichtbij huis komt en beter bereikbaar wordt.** Ouderen als groep zijn slechts één keer genoemd maar gezien het feit dat het motto is “Ons Nijmegen, stad van iedereen” vertrouwen we er op dat het goed komt. Onze driegeneratiemaatschappij dient te integreren. 30.000 Nijmegenaren zijn de 65 jaar al gepasseerd. Laten

we hopen dat deze coalitie zorgt voor een seniorenvriendelijk Nijmegen.

- 3. We maken in de wijken meer plekken om elkaar te ontmoeten, te sporten en te spelen.** Voor onze wijken is dit erg belangrijk en men vraagt hiervoor ideeën aan te dragen. Heeft u voorstellen stuur ze mij. Ik stuur ze graag voor u door: lavenderbosch@kpnplanet.nl
- 4. We zorgen ervoor dat de zorg voor ouderen dichtbij huis komt en beter bereikbaar wordt.** Mantelzorg, buurtzorg, veiligheid, zelfstandig blijven wonen, het is allemaal zo belangrijk.

Er komt een onafhankelijke ombudsman (m/v/x). In veel gemeenten is die al aanwezig. Voor Nijmegen ook een goed initiatief.

Heeft u vragen of ideeën; ik ben bereikbaar op 06 - 51215055 of via de mail: lavenderbosch@kpnplanet.nl.

Tekst en foto's: Leo Venderbosch



Project GA helpt Nijmegenaren bij praktische problemen

Praktisch probleem? Schakel project GA in!

Een voorbeeld uit de praktijk: Gerdien* (63) kreeg afgelopen winter een hartaanval. Ze woont alleen, het onderhouden van de tuin is haar te zwaar. Een snoeibeurtje is hard nodig, maar ze kent geen mensen in haar omgeving die hierbij kunnen helpen. Haar vraag komt terecht bij GA. Al snel stond een vrijwilliger van GA paraat om haar een paar uur te helpen. De tuin ziet er weer verzorgd uit.

Maatwerk

Het *project Gezamenlijke Aanpak (GA)* richt zich op praktische hulpvragen waar vrijwilligersorganisaties in Nijmegen nog geen antwoord op hebben. Alle inwoners van Nijmegen die zelfstandig wonen en geen middelen en netwerk hebben om een praktisch probleem aan te pakken, kunnen een beroep doen op GA. Door Hooijer, projectleider van GA: "We denken mee met ieder die met een praktische, urgente vraag bij ons komt. Waar mogelijk en nodig zetten we vrijwilligers in."

Meedenken, en soms doorverwijzen. Vragen die we krijgen hebben vaak te maken met het ophalen/brengen van spullen en met werkzaamheden in de tuin of rond het huis, vertelt Door. "Samen met de hulpvrager zoeken we naar een passende oplossing: welke middelen of mogelijkheden heb je zelf en waar heb je

nog hulp bij nodig? Soms verwijzen we mensen door, bijvoorbeeld naar Wegwijzer024.nl." Vaak lukt het alsnog om zelf iets te regelen. Door: "Zo kregen we een vraag van een vrouw die een bankje gratis kon overnemen van iemand die iets verderop in de straat woont. Ze vroeg of wij vrijwilligers hadden om te helpen bij het tillen van de bank. Uiteindelijk vond ze toch een aantal mensen binnen haar eigen netwerk die haar konden helpen."

Praktische en snelle hulp – hoe?

Arjan* is een jonge man die een tijdje opgenomen is geweest. In de tussentijd kreeg hij een andere woning toegewezen, maar zijn spullen staan nog op zijn oude adres. Zelf mag hij niet autorijden, hij heeft weinig geld en geen netwerk in zijn huidige woonplaats. Via project GA gaat een vrijwilliger hem helpen met het sjouwen en vervoeren van de spullen.

Ook Ayla*, een alleenstaande moeder van drie kinderen, heeft een hulpvraag. Vanwege haar rugklachten lukt het haar niet om haar tuin kindvriendelijk te maken. Haar netwerk kan er niet bij worden ingeschakeld. GA zoekt hiervoor een of enkele vrijwilligers die een keertje willen helpen haar tuin onkruidvrij en kids proof te maken.

Hulpvragen én vrijwilligers zijn welkom!

Ken of ben jij een inwoner van Nijmegen en heb je een urgente prakti-

sche hulpvraag? Dien die vraag dan in bij project GA! Of wil je als vrijwilliger aansluiten bij het Aanpakkers Team (A-team)? Als Aanpakker heb je de vrijheid om zelf aan te geven voor welke werkzaamheden en wanneer je je wilt inzetten, alleen of samen met iemand anders, super flexibel dus!

Contact

Stuur een mail naar d.hooijer@vwc-nijmegen.nl of bel 06 82 45 54 52. <https://www.geldersehanden.nl/project-gezamenlijke-aanpak>.

Project GA is een samenwerking tussen de Vrijwilligerscentrale Nijmegen, Hulpdienst Nijmegen, Bindkracht10 en Sterker sociaal werk binnen Nijmegen. Het project wordt mede mogelijk gemaakt door het Oranje Fonds.

*In verband met de privacy zijn de namen van hulpvragers gefingeerd.

Ik zoek een lapje grond om mijn eigen groenten te verbouwen. Hebt u (of weet u?) een tuin, of een deel ervan, dat niet in gebruik is? Bij voorkeur in Grootstal, Hatertse Hei of daar dichtbij. Ik zou er blij mee zijn om er tegen een schappelijk prijsje mijn groenten te mogen telen. Gerard Scholten, 06 - 49422258.

Tekst: Gerard Scholten



UITNODIGING VOOR DE TWEEDE VERJAARDAG VAN STADSTUIN DE GROENE SCHAKEL
We nodigen u van harte uit voor dit verjaardagsfeestje op
ZATERDAG 3 SEPTEMBER TUSSEN 13:00 UUR EN 17:00 UUR

We willen u ontvangen met lekkere hapjes, muziek, kinderactiviteiten, jeu de boules voor groot en klein, rondleidingen door en informatie over de tuin en informatie over de activiteiten van 'Van Tuin Tot Bord'.



Hier wordt ook informatie gegeven over wat vrijwilligers bij De Groene Schakel kunnen doen en kunt u zich aanmelden als vrijwilliger; denk daarbij niet alleen aan werken in de tuin maar ook áán of vóór de tuin: we

Tijdens deze feestelijke middag kunt u ook informatie krijgen van IVN over groene initiatieven in de buurt zoals Tiny Forest Het Kleine Woud en over de vergroening van onze wijken. Met deze activiteiten hopen we er weer een gezellige en feestelijke middag van te maken, waarin buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten en samen kunnen genieten van onze mooie tuin.

De tuin blijft in ontwikkeling, zo hebben we vorig jaar de Terras-tuin voor de ouderen van 'Deel de Dag' en de kindermoestuin ontwikkeld.

Nu zijn we onder andere bezig met het creëren van een fijne kinderspeelplek.

Heeft u ideeën over wat er nog meer mogelijk of wenselijk zou zijn in de tuin dan kunt u dit bespreken bij onze marktkraam.

verwelkomen ook graag mensen die bijvoorbeeld willen klussen, onze social media en website willen onderhouden en een extra bestuurslid.

We hopen u op zaterdag 3 september te begroeten!

Vrijwilligers Stadstuin De Groene Schakel
 E-mail: bestuurdegroeneschakel@gmail.com.



Nijmegen

GEMEENTE NIJMEGEN

Gezocht Nijmeegse Superhelden!

De Gemeente Nijmegen promoot het nomineren van kinderen die iets uitzonderlijks gedaan hebben. Met de bedoeling deze kinderen eens in het zonnetje te zetten.

Kent u het kinderlintje? Dit speciale lintje is een officiële beloning voor een kind dat iets bijzonders heeft gedaan. Dat kan van alles zijn: van een zieke buurvrouw helpen tot geld inzamelen voor een goed doel, of een belangrijke sportprijs winnen.



De uitreiking is gekoppeld aan de internationale dag van de rechten van het kind.

Wij zoeken weer Nijmeegse Superhelden (4-12 jaar).

Aanmelden kan tot 1 november a.s. via nijmegen.nl/kinderlintjes.

Op woensdag 16 november reikt de burgemeester de lintjes uit.

WINNEN MET PLASTIC+



Plastic+afval is een goede grondstof voor nieuwe producten. Bijvoorbeeld een nieuwe shampoofles. Het is daarom belangrijk om plastic+ goed te scheiden en geen ander afval bij het plastic+afval te doen. Jij scheidt toch ook jouw plastic+?

Samen gaan we voor de winst!

SCHEIDEN DUS!



WINNEN MET PLASTIC+ SCHEIDEN DUS!

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



Dar®

Word jij natuurpedagogisch medewerker bij Struin?

Ben jij altijd buiten te vinden en wil jij jouw passie voor de natuur overbrengen op kinderen?
Dan zoeken wij jou!



Als natuurpedagogisch medewerker bij Struin...

- Ben jij (bijna) altijd buiten aan het werk;
- Neem je initiatieven en denk je in oplossingen;
- Heb je een groot verantwoordelijkheidsgevoel en kun je goed in teamverband werken;
- Geef je kinderen natuurbelevissen mee die ze zich de rest van hun leven kunnen herinneren;
- Heb je al enige kennis van de natuur of ben je bereid deze op te krikken;
- Ben je bevoegd om te mogen werken in de kinderopvang.

Geïnteresseerd? Stuur je CV en motivatie naar sollicitatie@struin.nl of bel naar 06-51717872!



struin.nl/vacatures

STRUIN

Anneke Postma
Uitvaartverzorging



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

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



Claudia Rossen

UITVAARTVERZORGING

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



Pedicure Monique
sinds 1997



Pedicure Salon

Tel: 06 50 60 40 77
op afspraak

Fahrenheitstraat 18, Nijmegen
zie facebook: Pedicure Monique Nijmegen

5 x pedicure voor € 150,-, normaal € 32,50 uw voordeel € 12,50
Voor een ZZP'er wordt voor 3 dagen stoelverhuur aangeboden

23 juni 1997 – 23 juni 2022 25 jaar pedicure

Het begin

25 Jaar geleden ben ik begonnen als pedicure. Ik werkte toen bij mij aan huis in de berging en later in het tuinhuisje. Ik bezocht ook klanten thuis. Toen het steeds drukker werd heb ik mijn baan als kraamverzorgster opgezegd, want ik kon de twee banen niet meer combineren. Ik vond een ruimte in Grootstal en kon daardoor mijn klantenkring goed uitbreiden. Toen er een ruimte aan de Fahrenheitstraat vrij kwam met 2 ruimtes, een keuken, toilet en een eigen ingang was ik verkocht. En dat alles in een mooie omgeving met gratis parkeren voor de deur, wat wil je nog meer!



Mocht er iemand zijn die een praktijkruimte zoekt. Mijn ruimte is drie dagen beschikbaar voor een ZZP'er.

Ik heb de nieuwe locatie zelf met trots huiselijk ingericht. Sfeer vind ik belangrijk; klanten moeten zich bij mij thuis voelen. Een steriele uitstraling past niet bij mij.

Werktijden

Op maandag bezoek ik klanten aan huis. Dinsdag t/m donderdag werk ik in de praktijk van 9:00 uur tot 14:00 uur. Eenmaal per week ook in de avond en alleen op afspraak. De klanten komen niet alleen uit Nijmegen, maar ook uit Ottersum, Wijchen, Beek, Malden en Cuyk. Een behandeling duurt ongeveer 30 minuten, soms is meer tijd nodig. Dat is geen probleem, want ik werk niet op de klok. Verder werk ik op oproepbasis bij mensen aan het bed in het CWZ

en Radboudumc, bij dementeren in het Goffertthuis, het Gouden Hart en Iriszorg. Mensen met een krappe beurs kunnen bij mij terecht via de Meedoenregeling van de gemeente.

Voordeel

Ik werk alleen nog met een soort rittenkaart: 5 pedicurebehandelingen voor € 150,-. Dit is een korting van € 12,50 ten opzichte van een losse behandeling van € 32,50. Om de voeten eens lekker te verwennen verkoop ik zelfgemaakte massageolie; van € 7,- voor € 5,-.

Het enige minpunt in al die jaren waren de lockdowns. Driemaal moest de praktijk dicht. Dat was een lastige tijd met veel zorgen, tranen en piekeren.

Het 25-jarig jubileum heb ik gevierd met een gezellige receptie, waar we geproost hebben op de toekomst.

Ik werk nog steeds met veel passie en wil nog zeker 10 jaar doorgaan. Service is mijn kracht!

Dat is ook de reden dat ik klanten een dag voor de afspraak een reminder stuur via een appje.

Tekst: Monique van den Berg

Foto's: Jos van Gelder



Fahrenheitstraat 18
6533 JP Nijmegen
Telefoon: 06 - 50604077

OPROEP DIRIGENT GEZOCHT

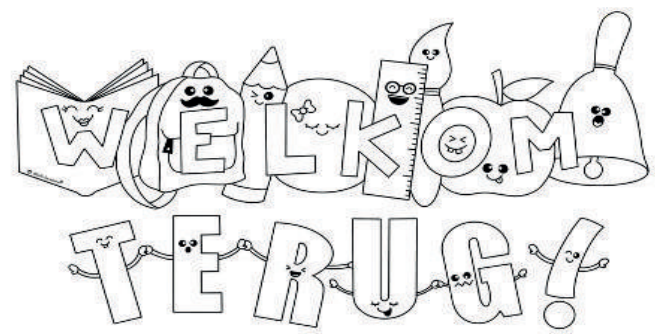
Wij zijn het "Gezelligheidskoor Dukenburgs Glorie" en zijn op zoek naar een DIRIGENT m/v. Het koor bestaat uit 60 leden, verdeeld over 40 vrouwen en 20 mannen.

Wij zingen Nederlandstalige liedjes uit het verleden en heden. Wij repeteren op woensdagavond van 19:30 uur tot 21:30 uur in het Wijkcentrum Meijhorst Dukenburg. Daarnaast treden we per jaar gemiddeld 10x op voor instellingen en verenigingen. Na 10 jaar gaat de huidige dirigent ons verlaten om wat anders te gaan doen in de muziek. Vandaar dat we op zoek zijn naar een nieuwe DIRIGENT m/v. Heeft u interesse? Neem dan contact op met: Wim Steures, 024-3558967 of 06 - 21960584 of mail: w.steures1@chello.nl.



SPECIAAL

Nog een paar weken en dan



Kleurplaat





VOOR JOU

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

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

Wat vertelt jouw hond?

Lichaamstaal van een hond is soms erg lastig te zien. Zo kan een hond bijvoorbeeld wel kwispelen terwijl hij helemaal niet blij is.

Wat zie je?

Als je de gemoedstoestand van een hond wilt weten moet je naar het hele lichaam kijken. Dus naar de ogen, de oren, de staart, de volledige houding en de vacht. En dan nog kan het anders zijn dan wat je daadwerkelijk ziet op het eerste gezicht. De 'tegenpartij' heeft natuurlijk ook invloed en het kan in een split second veranderen, negatief of positief. Een hond die zich groot maakt komt vaak heel erg stoer over. En met groot maken bedoel ik hoog op de poten, kop en staart omhoog en hij kan gaan borstelen (hierbij zet hij zijn vacht in de nek of rug omhoog). Maar wat als hij hierbij een kwispel inzet? Ineens wordt het dan anders. Ik ben wel stoer maar ik vind dit wel mega spannend allemaal, ik kwispel maar om te laten zien dat ik wel goede bedoelingen heb. Dus eigenlijk is deze hond niet zo stoer als hij in eerste instantie laat zien. Hij is bang of beter gezegd onzeker. Dit is een van de voorbeelden die aangeven hoe lastig het te zien is. Van hieruit zou een hond vanuit deze 'angst' namelijk kunnen uitvallen of bijten, terwijl je denkt dat hij zo stoer is.

Kennis maken

Door gebruik van lichaamstaal maken honden op afstand al kennis met elkaar. Ze kijken naar elkaar hoe de staarthouding is (hoog, laag of neutraal). Hoe staan de oren? Naar voren of juist naar achteren gericht of neutraal. Elk verschil van houding vertelt iets aan de ander. En dit kan voor sommige rassen een heel klein

verschil zijn. Je kunt je voorstellen dat er ook honden zullen zijn die elkaar niet begrijpen. Deze honden hebben niet de hondentaal meegekregen en moeten dit echt leren. Hierin kun je als persoon vaak weinig doen, dit leren ze van elkaar. Rassen die standaard hun staart heel hoog dragen (Akita) of geen staart (meer) hebben, of waarbij het lijkt dat ze een borstel hebben (Ridgeback) worden vaak onderling ook verkeerd begrepen.

De totale houding van een hond kan ook wat teweeg brengen. Honden die vaak een lage houding hebben komen dreigend over. Ze lopen altijd met hun hoofd en staart omlaag. Maar ook honden die gaan liggen staren altijd als ze andere honden tegenkomen. Deze laatstgenoemden zijn niet te lezen door andere honden. Wat kunnen ze verwachten? Wil die hond iets of niets van mij? En dat iets is dat spelen? Of valt hij mij zo aan? Er wordt weleens verteld dat je jouw hond moet laten liggen als hij gaat liggen of moet laten kijken als hij dat wilt. Dat dit dreigsignalen kunnen zijn voor andere honden waarop deze kunnen reageren is dan ineens het probleem van die ander. Ik zeg eerlijk, bij mij in de training is dit not done. Voorkomen dat hij gaat liggen of gaat staren is vele malen beter vanuit sociaal oogpunt richting

de medemens/-hond.

Naar mijn mening heeft laten liggen en kijken een averechts effect als andere honden er vervolgens op reageren.

Dit zijn maar enkele kleine voorbeelden die in het dagelijks leven van een hond kunnen voorkomen, die wij moeten zien te interpreteren. Want uiteindelijk zit een ongeluk in een klein hoekje. Het is namelijk niet zwart/wit en dat wat je ziet kan ineens anders zijn als je echt kijkt. Zo wil het dus echt niet zeggen dat een hond die gebeten heeft of uitvalt daadwerkelijk de aanstichter of agressor was.

Bijgevoegd een afbeelding waarop veel voorkomende signalen te zien zijn. Kijk eens naar jouw eigen hond of andere en probeer van daaruit eens te ontdekken waar jouw hond zit in zijn signalen als hij andere honden of mensen tegenkomt. Dit geeft een duidelijker beeld over hoe een ontmoeting daadwerkelijk gaat of hoe jouw hond in zijn vel zit. Misschien geeft het in sommige gevallen iets meer duidelijkheid over de gemoedstoestand van jouw hond en wanneer je al zou moeten reageren om sommige problemen te kunnen voorkomen.

*Tekst en illustratie:
Ingrid van Hees*



Ouder worden en blijven dansen!



Onlangs vroeg mijn oude werkplek, de filosofie aan de Radboud, mij, of ik naar aanleiding van de herdenking in 2023 van het honderdjarig bestaan van de Radboud Universiteit een stukje wilde schrijven over de veranderingen bij de faculteiten van theologie en filosofie. Ik moest vanuit mijn persoonlijke ervaring schrijven over de ontwikkelingen vanaf de roerige zestiger-zeventiger jaren tot en met nu. Dan ben je dus oud, vierenzeventig welgeteld. Je kunt ervaringen vertellen van je eigen generatie en doorgeven aan een nieuwe die die ervaringen -nog- niet gehad kan hebben.

Op een heel andere manier had ik veel vroeger al eens gemerkt dat de ouderdom er aan kwam. Ik fietste op de Hatertseweg en iets verderop stonden twee meisjes gezellig te kletsen op de stoep. Plotseling sprong het ene meisje op het fietspad. Het andere, met een oog op mij, reageerde meteen in plat Nimweegs: 'Kiek uut veur die ouwe kerel deur!' Die oude kerel was ik. Ik stond er verbaasd van. Dat kon toch niet!

Helemaal voelde ik de nabijheid van de ouderdom eens in de Turkse badplaats Antalya. Ik zal een jaar of zestig geweest zijn en was op zoek naar een leuke disco. Ik wilde dansen en zocht zo'n Turkse disco waar, heel gezellig, iedereen: oud en jong, de hele familie, op de dansvloer bezig is.

Maar ik stapte een heel andere tent binnen. Er waren allemaal jonge meiden, pas aangekomen uit Nederland. Ik besloot even een colaatje te drinken om daarna weg te gaan. Maar langzamerhand kwamen aardig wat jonge meiden rond mijn tafeltje staan en opeens gooiden ze allemaal hun tasjes, portemonnees en dergelijke op mijn tafel en zeiden: 'Meneer, wilt u even op onze spullen passen, wij willen graag dansen.' Daar sta je dan. Een burcht van betrouwbaarheid zonder een spootje van spanning en avontuur. Ik telde niet meer mee, was subtiel uitgeschakeld. Dan ben je oud.

Maar ook de mannenwereld heeft mij het gevoel gegeven oud te zijn. Wanneer ik naar NEC ga en voor de ijzeren toegangspoort van mijn vak sta, zie ik dat jonge mannen gefouilleerd worden. Ik mag gewoon doorlopen. Dat vind ik niet leuk. De laatste keer ben ik bewust achter zo'n jonge gozer gaan staan. Toen hij gefouilleerd was en erin mocht, stapte ik naar voren, strekte mijn armen wijd uit en zei tegen de bewaker: 'En nu ik!' Er kwam een brede grijns op zijn gezicht en hij gebaarde mij door te lopen. Dat is gemeen. Ik wil ook gefouilleerd worden! Ik pik het niet meer. Dit is leeftijdsdiscriminatie! De volgende keer steek ik een groot mes onder mijn jas. Wanneer ik dan door mag lopen,

haal ik het subiet tevoorschijn en grijns heel breed terug.

Nu even bloedserius vanuit mijn oude vak! De filosoof Hans Jonas heeft eens gezegd dat ouder worden betekent, dat je met de nieuwe generaties geen gemeenschappelijke wereld meer hebt van ervaringen en herinneringen. Je geniet niet meer van dezelfde muziek. Je hebt met hun niet meer zoiets als: 'Weet je nog die artiest, die wedstrijd, die politiek?' De nieuwe generatie bouwt een eigen gemeenschappelijke wereld op, met nieuwe muziek en jij valt daarbuiten. Je kunt als oudere alleen ervaringen doorvertellen, hopen op weerklank. De mensen met wie je die oude ervaringen wel meegemaakt had, vallen weg door de dood. Dat verzoende Hans Jonas met de dood. Als de wereld van de nieuwe generatie is jouw wereld niet meer is, dan is het goed om te gaan. Plaats maken dus! Nou okay dan! Maar als ik dan moet gaan en ik sta, wie weet, voor de hemelpoort, dan wil ik wel gefouilleerd worden! En daarna dansen met een jonge meid!

Tekst: Gerrit Steunebrink

Illustratie: Internet

Met Groen Wijkleerbedrijf een groenere wijk!

Struinbulletin

uw gids door de natuur

<http://bit.ly/struinbulletin>

Wijkvergroening met een groen wijkleerbedrijf

De tijd dringt. Nederland moet méér doen aan het vergroenen van huis, tuin, straat en park. De zorg krijgt, zoals nu al het geval is, steeds meer te maken met toenemende personeelstekorten, waardoor er steeds minder zorg op maat mogelijk is. Daarom is elke manier belangrijk, die méér zorg- en groenpersoneel oplevert. Het wijkleerbedrijf is er één.

Een Groen Wijkleerbedrijf kan zorg- en groenpersoneel opleiden en geeft wijkbewoners tegelijkertijd de nodige zorg en groenondersteuning. Hoe mooi zou het zijn als ROC Nijmegen samen met ROC Groen, Yuverta, een 'Groen Wijkleerbedrijf' oprichten. Zowel het tuintje groen als zorgondersteuning in huis. Méér groen zorgt daarbij nog eens voor extra gezondheid. Zo kunnen bijvoorbeeld mbo-studenten 'sociaal werk' met wijkbewoners hun buurt gaan vergroenen, liefst met hulp van de gemeente Nijmegen.

Hoe werkt het wijkleerbedrijf?

Eerst is er een initiatiefnemer. Dat kan naast het kenniscentrum 'Calibris Advies' ook een gemeente, zorginstelling of ROC zijn. Vervolgens zorgt een projectleider of projectgroep voor een samenwerkingsverband voor ten minste de duur van één opleiding. Daarin nemen minimaal één Mbo-school (lees: Regionaal Opleidingen Centrum) en het liefst, meerdere stagebedrijven uit de wijk deel. Het wijkleerbedrijf heeft

Hoe mooi zou het zijn: studenten-in-opleiding helpen wijkbewoners bij het vergroenen van hun huis, tuin of straat! Dat kan met een Groen Wijkleerbedrijf, waarin (MBO-) scholen en bedrijven in een wijk samenwerken om studenten les en stage te geven, waarvoor wijkbewoners tegelijkertijd zorg en groenhulp krijgen. Iets voor jouw wijk?

een opleidingsteam dat voor de helft bestaat uit docenten van de Mbo-school en voor de andere helft uit professionele stagepraktijkbegeleiders. Samen werft dit team studenten van het ROC en van de stagebedrijven in de wijk. Docenten geven studenten les en begeleiden hen bij het leren. Praktijkbegeleiders ondersteunen studenten met advies, instructies en begeleiding bij het aanleren van de beroepsvaardigheden in het stagebedrijf. De studenten werken als stage in het stagebedrijf maar ook bij wijkbewoners thuis. Denk aan het geven van informele thuiszorg of maatschappelijke zorg of het verzorgen van activiteiten bij mensen thuis of aan groepen wijkbewoners in het wijkgebouw. De student leert zo de beroepsvaardigheden; de inwoners krijgen daardoor (thuis) hulp op maat.



De tuin in een natuurlijke kleur!!

Wijkleerbedrijf van origine

Het wijkleerbedrijf bestaat al lang. In 2008 is het vroegere Calibris, kenniscentrum voor mbo-opleidingen in de zorg welzijn en sport, ermee begonnen. Het wijkleerbedrijf richt zich vooral op extra studenten (en dus vakmensen) voor de zorg. Want ook 15 jaar geleden was er al een grote vraag naar méér zorgpersoneel.

Wijkleerbedrijf anno nu

Tegenwoordig richt 'Calibris Advies' zich met het wijkleerbedrijf op deelnemers, die moeilijk op de arbeidsmarkt komen. Daarom komt een wijkleerbedrijf tegenwoordig vaak voort uit het doelgroepenbeleid van overheid of gemeente. Het richt zich op deelnemers met uiteenlopende achtergronden: uitvallers zonder diploma uit het vmbo, Nederlanders met een allochtone achtergrond of nieuwe Nederlanders die met succes hun asielprocedure hebben doorlopen. Ook mensen met beperkingen kunnen als deelnemer voor een 'opleiding op maat' aangetrokken worden. Al die uiteenlopende achtergronden van deelnemers stelt veel eisen aan de bekwaamheid van de opleiders. Nederlandse taal en het leren 'hoe je moet leren en werken' krijgen daarom veel aandacht in de begeleiding. Wil je meer hierover weten? Lees dan verder op www.calibrisadvies.nl/.

Reageren?

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

Je kunt zo ook wandelroutes van website Struinbulletin <http://bit.ly/struinbulletin> aanvragen.

Tekst en foto's: Frans Sijben



Bijenparadijs op je eigen balkon

Het was heet en weer mogelijk!!

Vierdaagse 104, juli 2022

Het kon weer en ze liepen na twee jaar weer door de wijk.

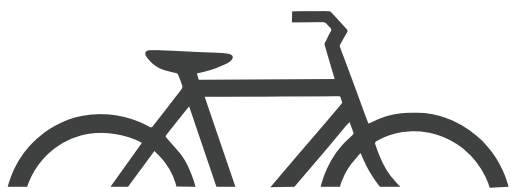
Het was heet, waardoor de eerste dag uitviel.

Op de donderdag regende het.

Op de van Peltlaan na was de versiering in de wijk wat spaarzaam

Tekst en foto's: Fred uit het Broek





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
Dinsdag
Woensdag
Donderdag
Vrijdag
Zaterdag
Zondag

13:00 tot 18:00
09:00 tot 18:00
09:00 tot 18:00
09:00 tot 18:00
09:00 tot 18:00
09:00 tot 17:00
Gesloten

024-7633792

www.fietsenmakergrootstal.nl
info@fietsenmakergrootstal.nl



FYSIOCENTRUM NIJMEGEN

Wij bieden u:

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

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

St Jacobslaan 345A
Groenestraat 217y

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

T 024 3540404



ACTIE
Woonhuisventilatie
Itho CVE ECO FAN
+
Draadloze zender
€ 194,99



vakhandel
Janssen
sanitair • c.v. • elektro



itho daalderop
Climate for Life

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

Oude Molenweg 137
6533 WH Nijmegen

Tel: 024 - 350 28 30
Fax: 024 - 350 28 31

info@vakhandeljanssen.nl
www.vakhandeljanssen.nl



kleine.
ZWAAN

WONEN MET BLOEMEN

VAN PELTLAAN 148
6533 ZR NIJMEGEN
024 355 0304

WWW.KLEINEZWAAN.NL



Gezondheids Centrum Newtonstraat



OSTEOPAAT NIJMEGEN
Maaïke Jenniskens



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

Even voorstellen

Mijn naam is Jos van Vliet. Ik ben één van de therapeuten van Newtonstraat 54-68-70 en 84.

In deze 4 panden zijn een aantal therapeuten (Mesoloog, Acupuncturist, Psychologen, Osteopaat, Yoga docent) en een thuiszorg organisatie gevestigd. Ik ben Mesoloog en Acupuncturist en zal iedere uitgave van de Heistal een stukje schrijven met betrekking tot gezond leven, eten en bewegen.

Tevens zal in één van de uitgaves van de Heistal een therapeut of organisatie worden uitgelicht.

Zij zullen hierin vertellen wat zij doen en wat hen geïnspireerd heeft om dit te gaan doen.

Ik mag het spits afbijten.

Ik wilde al jong iets gaan betekenen in de gezondheidszorg. Mijn vader was Homeopaat en Magnetiseur en heeft mij kennelijk aangestoken. Omdat ik zo jong nog niet alles helder had, ben ik eerst verpleegkundige geworden. Als snel na mijn opleiding vertrok ik naar het vroegere Dijkzigt ziekenhuis in Rotterdam om daar de Intensive Care opleiding te gaan doen. Na deze opleiding

heb ik op verschillende intensive care afdelingen in meerdere ziekenhuizen gewerkt en ben ik ook een aantal jaren nachthoofd geweest in een ziekenhuis in Gouda. Ik heb hier ontzettend veel geleerd en de basis gelegd voor mijn huidige werk. Ik ben tijdens mijn werk als verpleegkundige in 1990 Acupunctuur gaan studeren en in 2007 de 4-jarige Mesologie opleiding (een complementaire geneeswijze) afgerond en werk inmiddels al 25 jaar als therapeut in Nijmegen.

Ik vind het een geweldig beroep. Wat mij zo veel genoegdoening geeft is het opsporen van de problemen én de informatie die ik de mensen kan geven over het ontstaan van hun klachten en wat zij er eventueel ook zelf aan kunnen doen.

Ik heb, als ondersteuning daarin, een fantastisch meetapparaat die inzichtelijk maakt waar in het lichaam de problemen zitten. Ik kan het dus ook letterlijk aan mijn cliënten laten zien op het beeldscherm. Dit apparaat, de Oberon, wordt veel gebruikt in Duitsland en maakt gebruik van de wetenschap van licht (fotonica). Vergelijkbaar met uw glasvezel kabels. Daar

komt óók de informatie binnen via lichtdeeltjes. Natuurlijk is de kennis die ik in al die jaren heb opgedaan de basis van mijn werk maar is het meetapparaat hier wel een onmisbare aanvulling geworden.

Samen met de cliënt stippel ik een behandeltraject uit, die op een natuurlijke manier het lichaam weer zal moeten herstellen. Daar waar nodig raadpleeg ik de huisarts en/of verwijs ik naar een andere discipline.

In de volgende Heistal ga ik iets vertellen over voeding. Er zijn nog steeds aannames, overtuigingen en hypes die ons op het verkeerde eet-pad kunnen zetten. Ik zal er een aantal de wereld uit helpen.

Ik kijk uit naar de volgende Heistal.

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

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

Bart Janssen deelt herinneringen met An van Dinter-van der Valk en haar dochter Caroline



Bij de interviews voor mijn verhalen in De Heistal vraag ik altijd of er nog suggesties zijn voor toekomstige verhalen over (voormalige) winkels, bedrijven of bekende personen binnen het gebied St. Annastraat-Grootstalselaan-Hatertseweg-, Slotenmaker de Bruineweg, die in een volgende uitgave van ons blad aandacht verdienen. Daarbij werd me diverse keren gevraagd iets over Valdin te schrijven. Het huidige hotel-restaurant valt dan wel buiten ons rayon, maar is toch al

gunstige locatie om daar te zijn: er werd een restaurant te beginnen. De opening was gepland op dinsdag 1 januari 1974. De eerstvolgende zondag was de laatste van de toenmalige reeks autoloze zondagen. Nijmegen trok er massaal op uit. Gezinnen liepen over het wegdek van de St. Annastraat. Kinderen rolschaatsten en stepten tussen de mensenmassa door en honden liepen los. Het mocht allemaal. Het werd een topdrukte voor de pas geopende cafetaria. Wandelen maakte

kochten zij het pand Van Peltlaan 6 erbij en de taken werden verdeeld. An concentreerde zich op het horecagebeuren en Ton ging zich bezig houden met de verbouwing van eetcafé naar modern restaurant. Valdin was een van de eerste restaurants dat met keuzemenu's begon. Men kon een keuze maken uit 6 voor-, hoofd- en nagerechten. Gemakkelijk voor de keuken waar voorwerk gedaan kon worden en gemakkelijk voor de klant, die veel wachttijd bespaard bleef.



Cafetaria bij de koop in 1973



Restaurant in 1976



Uitbreiding in 1978

tientallen jaren bij veel van onze lezers een begrip.

Vooronderzoek wees uit, dat het pand, gebouwd in 1912, jarenlang bewoond werd door H.A. Groenen, die er een slagerij met worstenmakerij dreef. In 1973 zat er ene Emmerzaal met een cafetaria. Hij deed de zaak over aan An van der Valk, familie uit het beroemde geslacht van Van der Valk, die met haar latere echtgenoot Ton van Dinter al langere tijd op zoek was naar een

hongerig en dorstig en de versnaperingen konden niet aangesleept worden. Een goede start...

Over een naam hoefde niet lang te worden nagedacht. De namen Van der Valk en Van Dinter werden Valdin en een jarenlang begrip was geboren.

In het begin werkte Ton in de keuken maar dat beviel hem niet zo goed. Hij had niet voor niets elektrotechniek gestudeerd. In 1976, het jaar van hun huwelijk,

Voor de vele klanten van de overbuurman, het Radboudziekenhuis werd vanaf het begin met de uiteenlopende dieetwensen rekening gehouden. Er was nooit gebrek aan personeel. Heel veel studenten voor de opleidingen kok en bediening bij het ROC vonden een stageplek bij Valdin.

In 1978 werd het pand van Peltlaan 8 erbij gekocht en Ton bleef sleutelfiguur voor alles wat met de verbouwingen te maken had. Er kwamen grote en kleine zalen

voor gelegenheden als bruiloften, condoleances, familiefeesten en vergaderingen.

Mede door de gunstige ligging tegenover het Radboudziekenhuis bleef de klandizie voortdurend groeien. Personeelsleden van het ziekenhuis, die soms maar 30 minuten lunchtijd hadden, gaven tijdig hun wensen door en konden meteen aan tafel. Het restaurant werd een trefpunt voor zaken, bedrijven en organisaties uit de wijde omgeving. Door de jaren heen kwamen klanten van allerlei pluimage. Ooit kwam een zonderling een biertje drinken. Na vertrek had hij alle rollen toiletpapier onder zijn jas mee naar huis genomen. Anekdoten te over, daar is echter hier helaas te weinig ruimte voor.

Het is jammer, dat er vanaf het begin geen "wall of fame" gemaakt is, want dan had die wand

bedekt kunnen worden met foto's van talloze nationale en internationale beroemdheden uit de wereld van de cultuur, de sport, de politiek en zelfs van leden van het Koninklijk Huis, want in de tijd dat de prinsessen Irene en Margriet in het Radboudziekenhuis hun kinderen ter wereld brachten, weken veel bezoekende familieleden vaak even uit naar Valdin om daar incognito iets te gaan gebruiken.

De meest dramatische dag in het bestaan van Valdin, 11 september 2001, zou An nooit meer vergeten. De grote zaal zat bomvol met een receptie, bouwvakkers waren net begonnen met de uitbreiding aan de voorzijde van het pand én ze moest naar een bespreking. Ze rende van hot naar haar. Diverse keren passeerde ze een TV, die aan stond. Ze zag een vliegtuig een gebouw binnen vliegen dacht dat er een film aan stond.

Even later passeerde ze weer en wéér zag ze een vliegtuig een gebouw binnen vliegen. Iedereen dromde samen voor de TV. De aanslag op de Twin Towers bleef altijd in haar geheugen gegrift.

In 2009 hebben zoon Frank en dochter Caroline de zaak overgenomen en onlangs is het pand wéér uitgebreid met een hotel-accommodatie voor dertien kamers en twee appartementen. Ton maakte het niet meer mee. Hij overleed in 2018, 69 jaar oud, in hun huis in Spanje, maar zijn naam leeft voort in de naam Valdin, het hotel-restaurant waar hij zo'n groot aandeel in heeft gehad.

Bart Janssen

(reageren: bartaltmjanssen@planet.nl)



Serre aanbouw in 2009



Hotel-restaurant in 2022



An, Caroline, Ton en Frank achter de bar



*Het gezin van Dinter-van der Valk met aangetrouwden:
v.l.n.r.: Frank en Renate,
Mark en Charlotte met dochtertje Madeleine, An en Ton en Caroline en Wolter*

Tandheelkundig Centrum

St. Jacobslaan & de Waalsprong

Praktijk voor reguliere Tandheelkunde en Implantologie



DE VOORDEEL

MARKT

DE BESTE VERF VOOR DE LAAGSTE PRIJS.

**DE BESTE
MENGVERF
VOOR DE
LAAGSTE PRIJS!**

Kleuren van Sikkens, RAL, Flexa en meer!

De Voordeelmarkt Nijmegen

St. Jacobslaan 438

024 820 0217

Openingstijden winkel

Ma. t/m vr. 08:15 - 18:00

Zaterdag 08:15 - 17:00

devoordeelmarkt.nl



**Drogisterij & Parfumerie Theil,
St Jacobslaan 434-436 6533VX
Nijmegen tel 024 3553231**

Wenst U een prettige Zomer



WIJKRAAD HATERTSE HEI

WIJKSCHOUW op dinsdag 13 september 2022, te beginnen bij Theo van Brenk, van 16:00 - 17:30 uur. Theo van Brenk is de cafetaria op de hoek van de van Peltlaan en de Oude Molenweg. Tijdens de wijkschouw gaan we samen met de gemeente de wijk rond om aandacht te vragen voor wat in onze ogen een probleem is in de openbare ruimte. Deze probleempunten gaan we tijdens de wijkraadvergadering van dinsdag 12 juli aanstaande (19:30 uur in de Schakel) inventariseren en aan de gemeente bekend maken. Je hoeft je niet op te geven voor de wijkschouw, maar als bekend is dat je komt, dan kunnen wij waarschuwen als er iets aan de afspraak zou veranderen. Opgeven is mogelijk op info@hatertsehei.nl

In juni hebben wij kennisgemaakt met ons wijkteam: Maartje van Reijmersdal (wijkregisseur openbare ruimte), Aukje van Pelt (wijkregisseur veiligheid) en Daniëlle Bensink (de project medewerker, zeg maar de secretaris van het wijkteam). Er ontbreekt nu nog een wijkregisseur welzijn.

We hebben ons laten informeren over de portefeuilles van de aanwezige wijkregisseurs en hun achtergronden en ervaringen op bepaalde gebieden.

Als iemand iets onder de aandacht van dit wijkteam wil brengen, dan is het een optie om contact op te nemen met Daniëlle Bensink via wijkregisseurzuid@nijmegen.nl. Zij legt het dan neer bij de wijkregisseur die over dat onderwerp gaat.

In het bijzonder hebben wij ken-

nis genomen van de speerpunten van de veiligheid in onze wijk. Daarbij kwam ook drugsdeal vanuit woningen ter sprake. Indien dit wordt vermoed, dan is het het beste om dit te melden via de Meld&Herstel app.

Van onze kant hebben wij aangebonden op een betere communicatie tussen het wijkteam en zowel de wijkraad als de bewoners. Zo hebben wij in de Hatertse Hei de diverse afsluitingen van de Hatertseweg als zeer hinderlijk ervaren. Veel ergernis zou te voorkomen zijn geweest als dit van te voren via beschikbare kanalen bekend was gemaakt. Bijvoorbeeld via onze website, de Heistal, in de Gelderlander, of op sociale media. Dit soort afsluitingen komen niet uit de lucht vallen en kunnen van te voren duidelijk bekend worden gemaakt.

De gemeente weet bijvoorbeeld ook al enige tijd dat er 'luiscontainers' geplaatst gaan worden. Het gaat om de gescheiden inzameling van luiers en incontinentiemateriaal. Er zijn nieuwe technieken ontwikkeld om dit soort afval te kunnen recycleren. Een aantal omliggende gemeentes heeft dit al ingevoerd. Maak bekend waar die containers komen te staan en hoe het systeem werkt en het effect van de afvalinzameling is vele malen groter. In Nijmegen worden deze afvalcontainers in eerste instantie geplaatst bij een aantal locaties van kinderdagverblijven.

Andrea van der Leek,
secretaris wijkraad Hatertse Hei
info@hatertsehei.nl

Rubriek Het kan weer

NACHT VAN DE OMMETJES

De nacht van het ommetje

Met een kleine club buurtgenoten zijn we bezig de Nacht van het Ommetje in onze wijk(en) vorm te geven. De Nacht is op zaterdagavond 1 oktober 2022.

Met elkaar maken we een wandeling door de wijk(en) en laten ons verrassen door wat onderweg te beleven is.

Let op uw brievenbus of posters in de wijk.

Voor aanmelden kun je te zijner tijd terecht op <https://denacht-vandeommetjes.nl/>.



Van Tuin tot Bord

Vanaf dinsdag 30 augustus 2022 gaat er weer samen gegeten worden in De Schakel.

Een vegetarisch driegangenmenu, waarbij de oogst uit de moestuin van de Groene Schakel leidend is.

Laatste schooldag voor juffrouw Geesje "Lieve juf Geesje, wij gaan je missen"

Niet alleen voor de leerlingen van groep 8 van De Kleine Wereld was het tijd om afscheid te nemen van hun basisschool, ook nam de basisschool na 24 jaar afscheid van juffrouw Geesje. De jongste leerlingen zaten al een kwartiertje geduldig op hun stoeltjes te wachten maar verder bleven alle stoeltjes en traptreden leeg. Want ... het lukte alsmaar niet om de aansluiting tussen computer en scherm tot stand te brengen! Dat zul je nu altijd zien. Iedereen met verstand van zaken probeerde het probleem op te lossen, want het hele afscheid draaide om dat scherm. Juffrouw Geesje is namelijk een kei in het maken van vlogs en nu wilden haar collega's haar verrassen met hun vlog voor Geesje.

Stagnatie, paniek, maar het kwam gelukkig goed. Iets later dan gepland konden ook de andere groepen en leerkrachten aansluiten. Nadat het startsein was gegeven zongen alle aanwezigen uit volle borst, terwijl Geesje en directeur Judith de trap afkwamen, "juf Geesje gaat ons echt verlaten, wat moeten wij zonder haar beginnen??"

Het is zover, het officiële afscheid kan beginnen

Judith Heijmans heet iedereen welkom en bovenal natuurlijk juffrouw Geesje, die na 24 jaar afscheid neemt van De Kleine Wereld. Iedereen zal haar ontzettend missen; zij heeft veel betekend voor iedereen die verbonden is aan de school, maar natuurlijk het meest voor de kinderen. In de opname die dus nu via het grote scherm kon worden vertoond komen zowel leerlingen als ouders aan het woord om juffrouw

Geesje te bedanken. Gelukkig stond er naast haar stoel een grote doos met tissues, want terwijl de kinderen in de aula voornamelijk enthousiast reageerden als zij zichzelf of iemand die zij kenden in beeld kwamen, was juffrouw Geesje echt aangeslagen door al die liefdevolle woorden. Ze schaamde zich dan ook niet toen ze in tranen iedereen bedankte en ook aan de kinderen uitlegde waarom ze een nieuwe weg was ingeslagen. In een een-op-een gesprekje achteraf gaf ze daarover voor de lezers van ons wijkblad nadere uitleg.



Nu, aan de leerlingen vertelde ze, dat het oké is om je eigen keuze te maken. Dat je mag zijn wie je bent, het maakt niet uit hoe; je bent oké! Duidelijk een boodschap die Geesje wilde meegeven. Ze voegde eraan toe, dat ze persoonlijk in elke klas afscheid zal nemen. Aan het einde van haar verhaal kreeg ze een staande ovatie!

Hartverwarmend. Als afscheidsgeschenk biedt directeur Judith een versierde boom aan, die juffrouw Geesje zelf kan laten groeien als aandenken aan De Kleine Wereld.

Onderweg naar de koffiekamer waar Geesje nog een paar vragen wilde beantwoorden, werd ze

door tientallen kinderen geknuffeld en bedankt. Ook ouders die hun kinderen kwamen ophalen wilden haar nog even bedanken.

Een nieuwe weg inslaan

Juffrouw Geesje is 24 jaar geleden in groep 8 begonnen. Een klas met 32 kinderen, ga er maar aan staan. Ze wist dat ze veel voor haar leerlingen kon betekenen, een kleine moeite die veel oplevert. Haar insteek is altijd gebleven dat alle uren op school voor ieder kind fijn moeten zijn, samen lachen, samen zingen, elke dag. Naast lezen en rekenen ook veel creatieve dingen samen doen, maar ook naar elkaars verhaal luisteren en leren elkaar te respecteren. Dit is een school met kinderen uit diverse windrichtingen en diverse achtergronden, soms zelfs met hun eigen vluchtverhaal. Daarom is het nieuws van de wereld, de stand van zaken ook regelmatig onderwerp van gesprek. Zo kunnen ze van elkaar leren en leren tolerant te zijn.

Al enige tijd is juffrouw Geesje bovenschoolse coach binnen Stichting St. Jozefscholen waar 14 Nijmeegse basisscholen onder vallen. Nu gaat ze verder als zelfstandige coach. Om met hetzelfde enthousiasme waarmee ze al zo lang de leerlingen heeft begeleid, nu juffen en meesters te coachen. Bijvoorbeeld na een burn-out, of als ze twijfel hebben omtrent het voortzetten met hun werk.

Wij als redactie van De Heistal wensen haar alle goeds.

Tekst: Carla Boves

Foto: Jos van Gelder

DE SCHAKEL

AGENDA 2021 - 2022

Maandag

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

Dinsdag

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

Woensdag

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

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

Donderdag

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

Vrijdag

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

Zondag

09.00 u. Trimclub 'Nooit Stoppen'

FILMMIDDAG

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

De zaal is open om 13.30 uur. Aanvang film: 14.00 uur. Gratis entree.

Graag een plaats reserveren bij het beheer van de Schakel of even bellen met de Schakel, tel. 024 - 3566520.



ROMMELMARKT

Elke 3^e zondag van oktober tot en met maart van 10:00 - 13:00 uur. Gratis entree.

Tafel reserveren bij Maria, tel. 024 - 3567671.



Brekend glas

Op 7 juni j.l. ging ik weer eens met de bus naar de stad. Tot mijn schrik en ergernis bleken de wanden van het bushokje aan de St. Jacobslaan die nacht door een of meer vandalen te zijn verwoest. In de bus mijmerde ik nog wat na over dit zinloze vandalisme, dat de maatschappij weer zoveel geld gaat kosten. De afvalbak naast het bushokje bevatte lege flessen sterke drank en lege bierblikjes. Ik vermoed dus, dat de oorzaak van de vernieling in die richting gezocht moet worden.



Precies drie weken later, op 28 juni j.l., werd ik opnieuw geconfronteerd met het vernielen van glaswanden, maar nu van een kaliber, dat me levenslang zal heugen.

Ik was uitgenodigd om met mijn bevriende Martien, Theo en Hellen naar de Tefaf in Maastricht, de belangrijkste kunstbeurs ter wereld, te gaan. Het vliegveld Maastricht stond weer vol privé-jets, die daar uit alle richtingen waren neergestreken. Een goede vriendin had me geappt wat ik op die "kakbeurs" te zoeken had, maar als trouwe bezoeker van musea grijp ik deze kans aan om de vaak zeldzame kunststukken nog éénmaal goed te bekijken voordat ze, meestal definitief, in particuliere collecties verdwijnen.

Met de plattegrond in de hand liepen we rond half twaalf de

stand van de Londense juwelier Symbolic & Chase in. Ik heb weinig verstand van juwelen en mijn aandacht werd getrokken door een Grieks beeld met een groen halssnoer in het midden van de stand. Ik vroeg me af of het smaragd was en liep naar de uitgang van de stand om de kleur met ander smaragd te vergelijken. Op dat moment klonk achter me een harde knal. Een van de overvallers sloeg met een moker op het kogelvrije glas van de vitrine. Mensen begonnen te gillen en het pad langs de stand was meteen gevuld met vluchtende mensen. In een ooghoek zag ik een man met een pistool, dat hij met draaibewegingen op de bezoekers richtte. De stand aan de overzijde van het pad was onze enige vluchtmogelijkheid en we zochten met ± 15 mensen beschutting in een hoek, die buiten de vuurlinie lag. Achter me zakte een jonge vrouw langzaam in elkaar. Haar vriend ving haar op en sleepte haar naar het midden van de stand, waar een tafel met uiterst kostbare stoelen stond. Hij ontdekte, dat ze in de vuurlinie zat en sleepte de stoel vervolgens naar onze hoek. Hellen, voor geen kleintje vervaard,

sloop naar voren om een foto te maken. Ze riep, dat de overvallers verdwenen waren en vrijwel meteen kwam de bewaking ons sommeren de stand te verlaten en ons heil elders op de beurs te zoeken. Gelukkig zag ik nog kans een paar foto's te maken van de plaats des onheils. Het collier van 27 miljoen euro, dat ik vermoedelijk wel gezien heb, was verdwenen. Het was oerlelijk en ik vond het blijkbaar niet de moeite waard om er een foto van te maken. Daar heb ik nu natuurlijk wel spijt van, maar ik was voor de rest van mijn leven een ervaring rijker.

Tekst en foto's: Bart Janssen



Foto: uit De Gelderlander van 30-06-2022

Op bezoek bij Villa Kakelbont

Wandelend over de van Peltlaan, met of zonder hond, of op de fiets richting Heumensoord heb ik het kleurrijke bordje "Villa Kakelbont" vaak gezien, zonder te weten waar dat bordje naar verwijst. Toen ik van mijn buurvrouw hoorde dat haar zoontje Jonas ging "proefdraaien" bij de kinderopvang aan de van Peltlaan bleek, dat bij diezelfde Villa Kakelbont te zijn. Dit was het laatste zetje dat ik nodig had om zelf een afspraak te maken en me eens nader te laten informeren. Op de afgesproken dag en tijd stond ik voor het hek, op zoek naar een bel omdat ik niet zomaar het volledig omheinde terrein op durfde te gaan. Van achter het glas was ik blijkbaar al gesignaleerd met mijn schrijfmap onder de arm en in eerste instantie ingeschat als GGD-medewerker voor controle! Onaangemelde controle, spannend dus!

Geschiedenis

Op internet had ik gelezen: "gebouwd in 1923 als sanatorium, ook wel lighal genoemd. Omdat het midden in het bos ligt, de ideale plek voor longpatiënten. In 1966 is de rechtervleugel aangebouwd en kreeg het gebouw de naam "Schaapskooi". Het werd gebruikt als wijkgebouw en feestzaal. Op internet vind ik ook een foto van "het Schaapskooibosje", met tussen de bomen vaak een wit gebouwtje.

Op bezoek in de villa

De ontvangst door Toos Janssen-Lok en haar zus Yolanda Klomp is allerhartelijkst.

Toos is lang geleden in Brakenstein aan huis begonnen als gastouder. Ze kreeg steeds meer aanmeldingen en toen het uit de hand begon te lopen was de keuze: stoppen of het anders gaan aanpakken. Via de gemeente kreeg zij "De Schaapskooi" aangeboden, een voormalig antiekraakpand dat leegstond. De buurt had te kennen gegeven geen behoefte te hebben aan een "feestgelegenheid" in het leegstaande pand. Het bleek voor Toos een lotje uit de loterij!

Zij werd de eigenaar van het gebouw, de grond bleef eigendom van de Gemeente Nijmegen.

Op 6 januari 2003 (nu dus bijna 20 geleden) werd Kinderdagverblijf Villa Kakelbont geopend.



Wat ooit begon als "twee verticale groepen van twaalf kinderen variërend in de leeftijd van acht weken tot vier jaar", is uitgegroeid tot ongeveer 150 kinderen, ongeveer 67 per dag, onder professionele begeleiding van 24 vaste krachten. Veiligheid, persoonlijke zorg én aandacht staan voorop. Dat werd mij ook duidelijk tijdens de rondleiding door het zeer ruim opgezette kinderdagverblijf, zowel binnen als buiten en waar de kinderen in kleine groepjes met elkaar en de leidsters aan het spel waren, of vredig lagen te slapen in hun bedje.

Ook uitstapjes staan regelmatig op de agenda, naar de atletiekbaan bijvoorbeeld, of naar De Schakel waar de deelnemers van "Deel-de-Dag" blij worden van het jonge grut. Sinds dit jaar ook naar de kinderboerderij van De

Goffert waar de kinderen groente en fruit kunnen plukken in de moestuin. Tijdens de Vierdaagse klinkt de muziek vanuit Villa Kakelbont ter aanmoediging van de lopers en is het gebouw open voor dringend toiletbezoek.

Ook Toos en Yolanda hadden weinig informatie over de voormalige functie van het gebouw. Natuurlijk was wel bekend dat het een lighal was, waar de zieke kinderen door nonnen werden verzorgd. Bij mooi weer werden hun bedjes naar de veranda gereden waar dan de houten rol-luiken opgehaald werden. Toos vertelde ook dat kinderen van de nabijgelegen school zelfgemaakte cadeautjes brachten en in een van de omliggende huizen aan de van Peltlaan zou een longarts wonen(?). Mocht iemand over de geschiedenis van de lighal meer weten te vertellen horen wij dat graag!

Nu is het **Villa Kakelbont**: veel gekakel en bonte kleuren. Een vrolijke plek!

Tekst: Carla Boves

Foto's: Jos van Gelder





**Busybike is 10 jaar dealer
van Urban Arrow!**
**Wij hebben meerdere
modellen op voorraad staan!**



Busybike - Laat je fiets het werk doen!

Van Peltlaan 144 - 6523 ZR Nijmegen - 024 42 00 155 - info@busybike.com

Wij zoeken voor ons



Weggooien? Mooi niet!

*Vrijwilligers die ons 1 x per maand kunnen helpen
op vrijdagmiddag van 13:00 uur t/m 16:00 uur in
het wijkcentrum De Schakel.*

*Wij zoeken mensen voor o.a. elektronica, naai- en
herstelwerkzaamheden enz. enz.*

grootstal.evenementen@gmail.com

Busybike aan de van Peltlaan

Onderweg naar de Kleine Zwaan zag ik een paar panden verderop een, althans voor mij, nieuw bedrijf. Op de stoep stonden bakfietsen en andere rijwielmaterialen. Altijd op zoek naar nieuwe verhalen in onze wijk, liep ik naar binnen voor een praatje. Het verkeerde moment voor een gesprekje, zoals al snel bleek. Maar ik kon wél terugkomen om te kijken of er een verhaal voor ons wijkblad in zou kunnen zitten. Op de afgesproken tijd bleek het nog steeds erg druk maar tussen telefoon en bezoek door bleef Wibe Graafsma – de eigenaar van Busybike – enthousiast zijn verhaal doen.

Zo begon het

Wibe was al heel jong geïnteresseerd in techniek; op zijn 8^e sleutelde hij een crossfiets in elkaar



in de garage van zijn ouders. Hij heeft een rijke fantasie en bedenkt steeds weer oplossingen voor van alles en nog wat. Vanaf 2005 had hij zijn eigen klusbedrijf en dat liep goed. Het drukke verkeer maakte echter dat hij steeds vaker en langer met zijn gereedskapskist en materialen achter in de auto ergens in de file stond, op weg naar een klant met als gevolg dat hij te laat op de betreffende afspraak verscheen. Een probleem dus, waar een oplossing voor gezocht moest worden.



En die kwam er: Wibe bouwde een bakfiets, waarin hij zijn gereedschap kon vervoeren, bracht de grote materialen vooraf met zijn auto naar de beoogde werkplek en fietste met zijn bakfiets langs files en opstoppingen richting klant.

Een nieuwe start

Hij besloot een nieuwe draai aan zijn leven te geven, bezocht in Europa verschillende steden om zijn kennis en ervaring over (bak)fietsen te vergroten en startte in 2012 zijn eigen bedrijf: **Busybike**.

Aanvankelijk gestart op de Wedren, later verhuisd naar het voormalige Honig terrein en nu dus gevestigd op de van Peltlaan.

Wat ruimte betreft heeft hij veel moeten inleveren. Op de Waalbandijk had hij een enorme ruimte tot zijn beschikking, waar alle voorraden, fietsen en materialen opgeslagen waren. Aan de van Peltlaan is die ruimte er niet, maar Wibe heeft in Elst een groot, nieuw magazijn gevonden. Een voordeel van de nieuwe plek aan de van Peltlaan is dat de omgeving zich goed leent voor proefritten, een heel belangrijk onderdeel van de aankoop van een transport- of bakfiets! Daar komt bij, dat aan de van Peltlaan en omgeving steeds meer jonge gezinnen komen wonen.

Loop eens binnen!

Busybike verkoopt namelijk niet alleen A-merken transportfietsen en bakfietsen voor gezin en bedrijf, ook maakt Busybike maatwerk (koel-en transport) bakken en opbouwen van kunststof, hout en of aluminium. Daarnaast zijn alle fietsen ook met elektrische trapondersteuning te krijgen.

Tekst: Carla Boves

Foto's: Jos van Gelder en Sonja van de Merendonk



Belangrijke telefoonnummers

- Advies- en Steunpunt huiselijk geweld: bel met Veilig Thuis op 0800-2000
- Alarmnummer: 112
- Apotheek: Zuider Apotheek, (024) 355 03 00
- Bel- en Herstellijn van de gemeente Nijmegen: 14 024
- Brandweer: (024) 329 75 99
- Breng Klantenservice: 0900 266 63 99; Bureau Toezicht: 14 024
- Canisius Wilhelmina Ziekenhuis: (024) 365 76 57
- Dar Klantenservice: ook Grofvuilservice: (024) 371 60 00
- De Lindenberg: (024) 327 39 11
- Dierenambulance: (024) 355 02 22
- Discriminatie, Ieder1Gelijk: (024) 324 04 00
- Gemeente Nijmegen: 14 024
- GGD: 088-1447144
- Huisartsenpost Nijmegen en omstreken: 0900 88 80
- Kindertelefoon: 0800 04 32
- Langer Thuis in Nijmegen (voorheen Swon) 088 - 00 171 21
- Lux: 0900 589 46 36
- Mantelzorg Nijmegen 088 - 00 11 333
- Meld Misdaad Anoniem: 0800 - 7000
- Meldpunt Kindermishandeling: 0800 - 2000
- Milieupolitie: 14 024
- Politie: 0900 88 44 Penny Wiss en Marcel Rutten (wijkagenten)
- Radboudumc: (024) 361 11 11
- Sint Maartenskliniek: (024) 365 99 11
- Slachtofferhulp: (024) 3233322, 0900 0101
- Sociaal Wijkteam Zuid: 088 00 11 300
- Stadsschouwburg en Vereniging: (024) 322 11 00
- Sterker sociaal werk 088 - 00 11 333
- STIP Zuid Info en advieslijn: (024) 350 20 00, in Wijkcentrum De Schakel Openings-tijden: maandag 9.30-12.30, dinsdag 13.30 tot 16.30 en vrijdag 9.30 tot 12.30.
- Talis: 06-50 69 60 54
- VPTZ: (024) 3789090 / 06-132110731
- Wijkcentrum De Schakel: (024) 356 65 20
- Wijkregisseur Zuid: 14 024
- Zelfmoordpreventie: 113
- ZZG-zorggroep: (024) 3665777

Parochie Heilige Drie-eenheid

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

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

Diensten in het weekend:

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

Diensten doordeweeks:

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

Protestante Gemeente

Sectie Stad - Maranathakerk
tel. 024 - 355 45 20
www.maranathakerk-nijmegen.nl

Kerk: Steenbokstraat 86, Nijmegen
Kerkdienst: zondag 9.30 uur.

Koster: Willem van Tilburg
tel: 024 - 3554520,
e-mail: koster@maranathakerk-nijmegen.nl

ds. Wouter Slob (predikant)
e-mail: dominee@pkn-nijmegen.nl
tel: Tel.: 06 - 19177844

Kerkelijk werker Marije Klijsma,
tel: 06 - 19047440,

e-mail: marije.klijsma@pkn.nl, werk-dagen: maandag en woensdag

Diaconaal werker Theo van Driel
e-mail: theodoor5@live.nl

Diensten:

Na de diensten is er gelegenheid tot koffiedrinken. U bent van harte welkom!

Pinkstergemeente Jozua

Erediensten : Zondag 10:00

Zaal : kerkgebouw aan de Zippendaalstraat 5A,
6535 PS Nijmegen

Info : Nick Selders,
tel. 0485 - 540891

Tevens crèche en kindernevendiensten
t/m 12 jaar

Website : www.pgjozua.nl



Een zomer vol verhalen

Ben jij iemand die vooral in de zomer veel leest? En op zoek is naar goede zomerleestips? Speciaal voor de zomer geven bibliotheekmedewerkers de beste boekentips!

In elke vestiging van de Bibliotheek Gelderland Zuid liggen gratis uitvouwkaarten, met leestips in vijf verschillende genres (romantisch, spannend, biografie, historisch en non-fictie). Zijn de boeken uitgeleend? In de bibliotheek zijn nog veel meer aanraders te vinden op de presentatiemeubels. Of vraag een van de medewerkers om een boek dat bij jou past.



Romantische leestip van Jolande

Stranddagboek - Emily Henry

"Als lezer voel je de chemie tussen Gus en January. Ze trekken elkaar aan, maar stoten elkaar ook af. Een haat-liefde verhouding die is ontstaan toen ze samen studeerden aan de universiteit. Het verhaal heeft indruk op mij gemaakt en ik heb het met veel plezier gelezen. Een absolute aanrader!"

Autobiografische leestip van Gerben

Jasper en zijn knecht - Gerbrand Bakker

"Een kritisch, oprecht en bij vlagen zelfs droogkomisch dagboek van Gerbrand Bakker, waarin de schrijver verhuist naar zijn tweede huis in de Eifel samen met zijn nieuwe enigszins gedrags-gestoorde hond Jasper. Een meer dan interessante aanvulling in de privédomen reeks!"



Informatieve leestip van Iman

Slaap - Matthew Walker

"Dit boek maakt heel veel aspecten van slaap inzichtelijk. Het verbreedt je kijk op slapen en de functie van slapen. Ik vond het heel boeiend."

Spannende leestip van Lianne

De doorbraak - Simone van der Vlugt

"Spannend vanaf het begin, ontroerend en een sterk verhaal. Je wordt meteen in de wereld van Romée gezogen. Vlot geschreven, ik kon het boek niet wegleggen. Ideaal voor in de vakantie en sowieso als je behoefte hebt aan een spannend boek zonder bloedvergieten."



Historische leestip van Frances

De stof in haar handen - Bianca Pitzorno

"Ik werk zelf veel met stoffen en in de zomerhitte heb ik soms geen zin om achter de naaimachine te kruipen. Dit boek biedt dan uitkomst! Met De stof in haar handen ga je op reis naar het Italië van het begin van de 20e eeuw en leer je in het verhaal verschillende bijzondere vrouwen kennen."

Kijk eens op op www.obgz.nl/zomer voor nog meer zomerse leestips!

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

De Zuider Apotheek maakt het u gemakkelijk. Lees alles over de **MedGemak** app. Eenvoudig en snel herhaalrecepten aanvragen wanneer het u uitkomt.

Ga hiervoor naar de website en download de app.

www.mijngezondheid.net

Vragen? Stel ze gerust.



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

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

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

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

Evers Janssen
tweewielers



Gratis haal- en brengservice
Gratis leenfiets bij uw reparatie
Groot assortiment aan kinder-, elektrische- en stadsfietsen

Leverancier van onder andere:



Batavus



Cortina



Gazelle



Union



Vogue



Victoria



Loekie



Alpina

Evers Janssen Tweewielers
Kanunnik Pelsstraat 70
6525VZ NIJMEGEN
Tel.: 024-3552015

website: www.ejtn.nl
e-mail: info@ejtn.nl