

DE HEI STAL

HATERTSE

GROOT

WIJKBLAD VOOR DE HATERTSE HEI & GROOTSTAL



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

Sfeermarkt 15 december 2024

Wijkblad De Heistal

Planning De Heistal 2025

Uitgave	Deadline kopij	Bezorgen vanaf
Februari	maandag 6 januari	vrijdag 7 februari
→ April	maandag 3 maart	vrijdag 4 april
Juni	maandag 5 mei	vrijdag 6 juni
Augustus	maandag 7 juli	vrijdag 8 augustus
Oktober	maandag 1 september	vrijdag 3 oktober
December	maandag 3 november	vrijdag 5 december



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

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

Advertentietarieven en -formaten 2025

Advertentiekosten per editie (excl. 21% BTW)

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

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

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

REDACTIONEEL

2025 Is al een maandje onderweg. Begin januari heeft de winter zich al even laten zien en het verkeer geplaagd. Aan de andere kant: die duizenden dwarrelende sneeuwvlokken zijn betoverend mooi en kleuren onze wereld in een mum van tijd sneeuwwit! Wie weet wat februari ons nog gaat brengen. Zal een Elfstedentocht er misschien toch nog een keer inzitten?

Onze penningmeester heeft de jaarcontracten met de adverteerders weer geregeld en voor dit jaar de advertentiekosten helaas iets moeten verhogen. De gemeente verleent namelijk vanaf dit jaar minder subsidie. Heel veel dank ondernemers dat jullie dit jaar weer meedoen. Mede door jullie steun kunnen wij het blad laten voortbestaan.

Ons jubileumjaar is ten einde en wij gaan voortvarend door met jaargang 51. In dit eerste nummer lezen we over de Herenboeren Lingezen op landgoed Grootstal, maken we kennis met een nieuwe ondernemer op het Jumboplein – de Gelderse Jongens – is er aandacht voor o.a. thuiszorg ELELE uit de Daltonstraat en de geschiedenis van Efeze. Verder kunt u lezen dat er in maart jonge mantelzorgers in het zonnetje worden gezet en is er een mooi verhaal over een bewoner uit Hatert. Elders in dit nummer leest u over diverse activiteiten in De Schakel en gaan we met de muziek mee naar Frankrijk. De cover is gemaakt van foto's van de gezellige sfeermarkt op 15 december 2024. Zoals u ziet is het aanbod weer heel gevarieerd. Dat willen wij graag voortzetten, maar daar hebben wij ook uw hulp bij nodig.

Daarom val ik maar weer eens in herhaling: heeft u iets te melden dat u met de lezers wilt delen, bijvoorbeeld een speciale gebeurtenis, een bijzonder persoon of een mooi gedicht, mail de redactie!

Veel leesplezier met dit eerste nummer van 2025.

Dorite Claassen



IN DIT NUMMER:

Redactioneel	3
Samen muziek maken	4
Naaktslakken	4
Een bijzondere wending	5
Interview wijkbewoner	6
Wandelvereniging zoekt...	7
Het 4-Wijkenfonds	8
Filmvoorstelling SNBIB	8
Familie Bingo	9
De Groene Schakel	10
Wijkraad Hatertse Hei	11
Struinbulletin	13
Computercursus	14
Film Mary Poppins	14
Frans Abc'tje	15
Herenboeren	16
Bingo	17
Thuiszorg ELELE	19
SIOS zoekt leden	20
Get Together	20
Kinderpagina	21
Afscheid Ayhan Tonca	22
Column (W)anders	23
Winterrecept	23
De Gelderse Jongens	25
Wijkraad Grootstal	26
Hulp voor ondernemers	27
Gemeentenieuws	28
Drink Efes in Efeze	29
Wegwijzer	31
Telefoonnr's en kerken	33
Repair Café, Rommelmarkt en	
Filmcafé	34
Colofon	34
Biebnieuws	35

Foto's voorkant: Jos van Gelder

SAMEN MUZIEK MAKEN In Grootstal en Hatertse Hei

Het is een groot goed dat er steeds weer nieuwe initiatieven zijn binnen onze wijk. Wij als wijkblad kunnen daarmee ons blad een leuke inhoud geven, maar wat vele malen belangrijker is: er zijn mensen die niet achter de geraniums blijven zitten. Die de energie hebben om nieuwe dingen op te starten, met als doel mensen bij elkaar te brengen, samen iets te doen waar zij allemaal blij van worden. En daarbij vaak ook nog iets kunnen betekenen voor de "goegemeente".

Zo sprak ik onlangs Jan Willem Bakker, wonend in de Hatertse Hei. Hij wil graag vertellen over zijn passie voor muziek. In de hoop dat hij daarmee ook anderen kan motiveren om samen met het al bestaande trio (Jan Willem op piano/accordeon, een violist en een gitarist), bij elkaar komen om muziek te maken. Een middag of avond, eens in de twee weken in De Schakel. Dag en tijdstip afhankelijk van de ruimte die er beschikbaar is. En daar dan samen verschillende muziekstijlen spelen.

Man of vrouw, jong of oud, als je er maar plezier in hebt om muziek te maken en ook samen muziek voor anderen te spelen. Bijvoorbeeld als er in de buurt iets wordt georganiseerd, zoals onlangs in De Schakel de familie-sfeermarkt, waar Jan Willem piano speelde. Of bij een "ontmoetingsdag", een feest in de wijktuin of een ander buurt/wijkgebeuren.

"Samen mét mensen uit onze wijken muziek maken vóór mensen uit onze wijken, waarbij plezier en gezelligheid voorop staan". Dat is kort samen-

gevat wat Jan Willem beoogt.



U kunt Jan Willem per mail bereiken: muzacc@gmail.com, of telefonisch op nummer **06-18378313**. Ook zonder muziekopleiding bent u welkom. Het plezier om samen muziek te maken staat voorop!

Wij - van De Heistal - komen graag naar een volgende optreden, om daar vervolgens in ons wijkblad weer aandacht aan te besteden.

Tekst: Carla Boves

Foto: privébezit Jan Willem Bakker

Waar blijven naaktslakken in de winter?

Afgelopen lente en zomer krioelden ze massaal door onze tuinen, knagend aan bloemplanten en groenten. Waar zijn ze gebleven? Zitten ze ergens diep weggekropen? Of zijn ze gewoon allemaal dood? Naaktslakken gaan over het al-

gemeen niet dood in de winter. De meeste Nederlandse soorten overwinteren tenminste één



jaar. Bij vorst kruipen ze diep de grond in. Bij milder weer blijven ze gewoon actief. Dat je ze nu niet ziet, komt doordat het veelal nachtdieren zijn en mensen in de winter minder tijd in hun tuin doorbrengen.

Een bijzondere wending!

“Spiritualiteit krijg je niet aangereikt. Die moet je zelf zoeken en niet verwachten van het klooster” vertelt zuster Anne-Sophie Molenaar.

En daarbij ook nog jezelf blijven binnen een vaststaand levenspatroon is zeker geen makkie. Want er zijn nogal wat regels in het klooster die je moet naleven. Dat is voor haar niet altijd gemakkelijk geweest. Zij wil ook graag leven op haar manier en dicht bij zichzelf blijven, iets wat zij heel belangrijk vindt.

Zuster Anne-Sophie spreek ik regelmatig als zij wekelijks de film- en lezingmiddag in Aqua Viva (Centrum voor wonen en zorg in Brakkenstein) bezoekt. Ik heb haar gevraagd of zij mij wat wil vertellen over haar kloosterleven. Dat doet ze graag en haar verhaal leest u hier.

Zuster Anne-Sophie, van geboorte Brabantse, komt uit een gezin met 7 kinderen. Zij is de enige uit het gezin die kiest voor een religieus leven.

Omslag

Na haar artsens studie treedt zuster Anne-Sophie op haar 29^e in bij de Trappistinnen (vrouwelijke tak trappisten) in Berkel-Enschot. Dit betekent een hele omslag. Te weinig kennis van farmacie tijdens haar artsens studie is een van de redenen waarom ze een andere weg inslaat. Zelfs de overname van een huisartsenpraktijk kan haar niet bekoren. En daarbij komt nog dat zij de voorkeur geeft aan alternatieve geneeskunde.

Bidden

Bidden in gemeenschap en privé was en is wat haar zo aantrekt en dit is nog steeds haar levensdoel. Dat is ook de reden van haar keuze geweest; alles is gericht op het gebed.

Uiteraard had zij ook een taak binnen het klooster; zij werkte in de boekbinderij.

“Werken en bidden gaat veelal in stilte” vertelt de zuster. “Zes keer per dag wordt er gezamenlijk gebeden. De nachtwake (metten): 04:15 uur; het morgengebed (lauden): 06:30 uur; een eucharistieviering (sext): 11:30 uur; het namiddagebed (noon): 14:30 uur; het avondgebed (vespers) 17:00 uur en als laatste de dagsluiting (completen): 19:30 uur.”

Haar eigen spiritualiteit heeft zij gevonden tijdens de Zen-cursus die zij gevolgd heeft. Om die cursus te vol-



gen heeft ze nogal wat moeite moeten doen. Zo'n cursus past niet binnen een kloosterleven. Toch is het haar gelukt.

Voorbereiding

“Voor de professie - plechtig afleggen van geloften – heeft zuster Anne-Sophie eerst twee voorbereidende periodes doorlopen. Als eerste de inleidende fase van postulant. Deze duurt een half jaar. Hierna wordt je kandidaat-religieus ofwel novice (vorming tot kloosterling) voor een periode van 2 jaar.

Na deze periodes mag je de eeuwige professie afleggen, of intreden,” zo vertelt zuster Anne-Sophie mij.

Naast haar religieuze leven heeft zuster Anne-Sophie optimaal geprofiteerd van haar artsens studie, vooral toen de ziekte MS zich bij haar openbaarde. Ze laat zich niets aanpraten door haar arts en gaat met hem regelmatig in discussie. Gelukkig heeft haar ziekte tot nu toe een langzaam verloop.

De vraag of zij weer zou kiezen voor het klooster beantwoordt ze positief. Ook al woont ze nu in Aqua Viva; haar kloosterleven gaat hier gewoon door, al is het buiten de kloostermuren. Ze heeft een vertrouwensband met een van de jezuïeten van het huis, waar ze regelmatig geestelijke gesprekken mee voert. Dat verbindt haar met de religie.

Bierbrouwerij

“Er zijn ook Trappisten,” aldus zuster Anne-Sophie aan het einde van ons gesprek. Dat zijn de bekende ‘bierbrouwers’ van dat ‘hemelse’ speciaal bier dat wordt gebrouwen in Berkel-Enschot (Abdij Koningshoeven). Daar wonen en werken de trappisten, de mannelijke tak van de kloosterorde.

Haar verwachtingen over het kloosterleven zijn uitgekomen.

Zij vertelt afsluitend dat ons gesprek haar weer terug brengt naar haar vroegere kloostertijd en dat ze zich nu meer bewust is geworden van die periode.

Tekst en foto: Dorite Claassen

Rubriek: "Interview met een wijkbewoner".

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

Interview met een bewoner: Carolien Smit

Dat Carolien niet iemand is die het liefst rustig thuis op de bank zit, blijkt meteen aan het begin van het gesprek als ze haar bezigheden gedurende een gemiddelde week opsomt. Twee dagen in Lent waar ze werkt met kinderen van asielzoekers, twee dagdelen op een school in Malden plus persoonlijke begeleiding van een meisje, donderdag is sport- en fysiotherapiedag in Neerbosch-Oost en Dukenburg en op vrijdag is ze te vinden in de Kleurfabriek in het AZC. Alle werkzaamheden op vrijwillige basis.

Je hebt dus geen betaalde baan?

'Nee. Ik heb in de jaren '80 mijn opleiding als kleuterleidster en onderwijzeres afgerond, maar de arbeidsmarkt voor het onderwijs zag er destijds totaal anders uit dan vandaag de dag. Een enkel keertje een korte vervangklus, dat was het wel zo'n beetje. Later heb ik nog wel op peuterspeelzalen en een kinderdagverblijf gewerkt en ik heb ook sportlessen gegeven, maar ik wilde toch ook weer met basisschoolkinderen gaan werken. Toen ik later bij sollicitaties telkens werd afgewezen omdat ik in een rolstoel zit, heb ik de knop omgedraaid en ben ik vrijwilligerswerk gaan doen.'

Bevalt je dat?

'Ik heb ontzettend fijn gewerkt met kinderen en hun ouders, maar als het op waardering door de organisatie waarvoor je werkt aankomt, valt het soms tegen. Alsof je er niet bij hoort. Ik heb meegemaakt dat er nog geen bedankje of een blijk van waardering af kon'.

Hm, niet best. Vertel eens, waar kom je vandaan?

'Uit Geleen, in Zuid-Limburg. In 1984 ben ik naar Beuningen verhuisd, omdat mijn vriend daar werk vond', zegt Carolien terwijl aan haar gezicht valt af te lezen dat ze Beuningen geen feest vond. 'Geen klap aan, veel te rustig voor mij. Ik zou het liefst midden op het Keizer Karelplein wonen, lekker druk met veel mensen om me heen. In Geleen woonde ik aan de twee drukste straten met veel verkeer, mensen en kabaal. Omdat ik weer naar de drukte wilde, zijn we vanuit Beuningen naar Nijmegen verhuisd.' Carolien vertelt dat ze aan een rustig plein in Hatert woont, eigenlijk ook weer te rustig naar haar zin. 'Zodra ik op de Hatertseweg

ben, begint het te leven. En op de Sint Annastraat wordt het alleen maar beter. Het kan me niet druk genoeg zijn.'

Oké, je woont dus in Hatert maar wordt regelmatig in Grootstal gespot als je in je rolstoel over de Hatertseweg gaat, jezelf met je voeten voortbewegend. Wil je daar iets over vertellen?

'Ik heb posttraumatische dystrofie, of complex regionaal pijnsyndroom zoals het ook genoemd wordt. Het is het gevolg van verkeerd aangelegd gips na een ongeluk. Daarvan is weer het gevolg dat mijn botstructuur, die toch al niet best was, is verslechterd. Hierdoor hoeft er maar iets te gebeuren, of ik breek iets.' Er volgt een lange opsomming van botten die ze in haar leven heeft gebroken, vaak met de geringste aanleiding. Ze vertelt dat ze aan een aanrijding door een scooter eens een zogeheten spitsvoet heeft overgehouden; een voet in de ballerina-stand.



'Heel lang onder medici moeten zoeken tot ik uiteindelijk een orthopeed vond die me wilde helpen, in het Jeroen Bosch-ziekenhuis in Den Bosch. Hij heeft die voet na anderhalf jaar weer rechtgezet.' Carolien is een kleurrijke verschijning. Ze heeft om beide onderarmen versierde spalken. Haar rolstoel ziet er niet standaard uit en is op verschillende plekken versierd.

Waarom heb je zo'n aparte rolstoel?

'Ah, ik heb ooit een standaard rolstoel gehad, omdat die door de arts verplicht werd gesteld. Een elektrische. Ik kon er absoluut niet mee omgaan en nu heb ik er een die ik zelf voortbeweeg door met mijn voeten te stappen. Zo pak ik mijn beweging, vele kilometers per dag. En als het bergop gaat, ga ik achterstevoren. Binnenshuis kan ik kleine stukjes lopen, maar moet dan wel heel erg uitkijken dat ik nergens over struikel.'

Ik ben je ook wel eens in de pers tegengekomen bij berichtgeving over de Vierdaagse. Daar doe je aan mee?

'Jazeker, al 23 keer. Net als op andere gebieden heb ik veel moeite moeten doen om gehoor te krijgen, want voor mensen in een rolstoel was er niks. Doordat ik met marsleiders ben gaan praten heb ik, zelfs met terugwerkende kracht, al mijn kruisjes en cijfertjes gekregen.'

Dit jaar ging het niet zo lekker, begreep ik

'Inderdaad. Ik doe mee aan de 50 kilometer, en de mensen die 40 kilometer lopen mochten dit jaar een uur na ons starten. De snelste lopers uit die groep hadden de 50 kilometergroep op zeker moment ingehaald. Dat was in voorgaande jaren, vóór de extra 10 km.-lus, nog nooit gebeurd. Daardoor werd het dringen geblazen en kon ik geen

kant meer op. Ik raakte op de Zevenheuvelenweg bijna bevangen door de hitte en moest besluiten te stoppen. Met de bezemwagen bereikte ik de Wedren, waar ik de situatie ben gaan bespreken met de marsleider. Dat ik in die drukte ben terechtgekomen was het gevolg van de nieuwe regel om de hele 40 kilometergroep om 05:00 uur te laten starten.'

Het gesprek komt weer op het werken met kinderen van asielzoekers. Carolien ervaart dat als een verrijking, die ze iedereen gunt. 'Taal is geen barrière in dat contact, je kunt op zoveel verschillende manieren met elkaar communiceren. Het is geweldig om met die kinderen om te gaan.'

Als ik je op het fietspad inhaal hoor ik je vaak zingen. Zing je gewoon voor je uit, of zing je mee met muziek?

'Ik zing mee. Ik luister naar The Rolling Stones, The Beatles, Uriah Heep, Moody Blues, noem maar op.' **Ah, het oudere werk. Via een Spotify-playlist of zo?**

'Nee nee, ik heb een MP3-speler. Één oortje in, met de andere kant houd ik het verkeer in de gaten.'

Wil je tot slot nog iets kwijt?

'Ja, ik zou willen dat mensen niet, zoals sommigen wel doen, van mensen met een lichamelijke handicap denken dat ze ook geestelijk iets mankeren. Betuttel me niet! Gezellig met elkaar praten is wel altijd leuk.'

Ik dank deze prettig eigenzinnige dame voor het aangename gesprek.

Tekst: Rob Nieuwenstein

Foto: privébezit Carolien

De Wandelvereniging Gelderland zoekt...

De Wandelvereniging Gelderland zoekt voor de Nijmeegse Avond4daagse **3 t/m 6 juni 2025**:

- Verkeersregelaars;
- Gastenbegeleiders;
- Route-uitzetters;
- Vrijwilligers bij het inschrijfbureau;
- Algemene bestuursleden.

Tijdens de Avond4daagse is er elke avond een avondmaaltijd en zijn er consumpties.

Wandelvereniging Gelderland organiseert ook de Streek-2daagse en de Herfstkleurentocht (**12 oktober 2025**) in

Nijmegen.

Hiervoor zijn ze op zoek naar:

- Route-uitzetters.

Aan het eind van het kalenderjaar is er een "dankjewel" activiteit/lunch.

Voor meer informatie kun je kijken op:

www.wandelvereniging gelderland.nl.

Aanmelden kan via de mail:

secretaris@wandelvereniginggelderland.nl.



HET 4-WIJKENFONDS STEUNT ACTIEVE WIJKBEWONERS

Wij willen graag allemaal in een wijk of buurt wonen waar het goed is om te wonen. Naast de gemeente en andere instellingen kunnen we als bewoner ook zelf dingen doen. De gemeente heeft voor iedere wijk in Nijmegen geld beschikbaar voor bewonersinitiatieven, die bijdragen aan de leefbaarheid van de wijk en/of buurt. Voor activiteiten die georganiseerd worden door bewoners voor bewoners in de eigen wijk. Uw aanvraag wordt in het stadsdeel Nijmegen-Zuid in behandeling genomen door het 4-Wijkenfonds, welke bestaat uit vertegenwoordigers van de 4 wijken: Brakkenstein, Grootstal, Hatert en Hatertse Hei. Wij stimuleren, helpen en beoordelen de aanvragen en brengen vervolgens

advies uit aan de gemeente. Wij vergaderen elke 3e donderdag van de maand. Aanvragen dienen 6 weken voor de datum van de activiteit te worden ingediend.

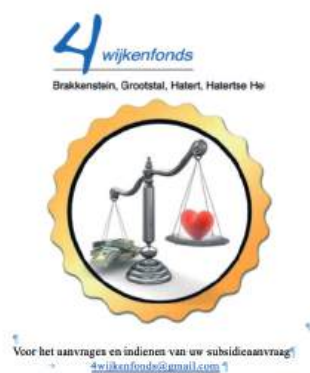
Waar en hoe vraagt u aan?

Er zijn enkele mogelijkheden:

- Het aanvraagformulier digitaal invullen via de site van de gemeente Nijmegen: <https://www.nijmegen.nl/diensten/subsidies/subsidiewijkactiviteiten/>
- U kunt het aanvraagformulier ook op papier invullen, scannen en opsturen naar: 4wijkenfonds@gmail.com
- Of op papier invullen en afgeven bij de STIP Grootstal.

Heeft u geen toegang tot internet dan kunt u zich wenden tot de STIP Grootstal of Hatert (Wijkcentrum De Schakel of in Hatert) en vragen om een uittreksel. Zij zijn geopend op maandagochtend, dinsdagmiddag en vrijdagochtend.

Digitaal aanvragen heeft echter de voorkeur.



FILMVOORSTELLING NIJMEGEN BLIJFT IN BEELD

Dinsdag 25 maart is het weer zover. De Stichting Nijmegen Blijft in Beeld verzorgt die dinsdag weer twee voorstellingen in de grote zaal van Concertgebouw De Vereniging.

De vrijwilligers van de stichting zijn al sinds augustus vorig jaar druk bezig met de voorbereiding.

De filmbeelden zijn uitgekozen, worden bewerkt en voorzien van passende muziek.

Er zullen sportieve beelden te zien zijn maar ook kermis, sneeuw, brommers en bruggen om maar een aantal voorbeelden te geven. Voor elk wat wils. De voorstellingen beginnen om 14:00 en om 20:00 uur.

Kaartjes kosten € 12,-. Ze zijn vanaf 10 maart verkrijgbaar bij het Infocentrum WO2 in De Lindenberg, Ridderstraat 27 in Nijmegen. U kunt daar van maandag tot en met zaterdag van 10:00 tot 17:00 uur terecht. Digitaal kunt u al eerder kaartjes kopen via de website van



De Vereniging: <https://www.stadsschouwburgdevereniging.nl/>. Dan betaalt u wel € 1,25 administratiekosten extra.

Bezoekers met een rolstoel wordt gevraagd dat bij het afhalen van hun kaartjes aan te geven, zodat voor een geschikte plaats in de zaal kan worden gezorgd. Scootmobielen mogen helaas niet in de zaal worden geplaatst.

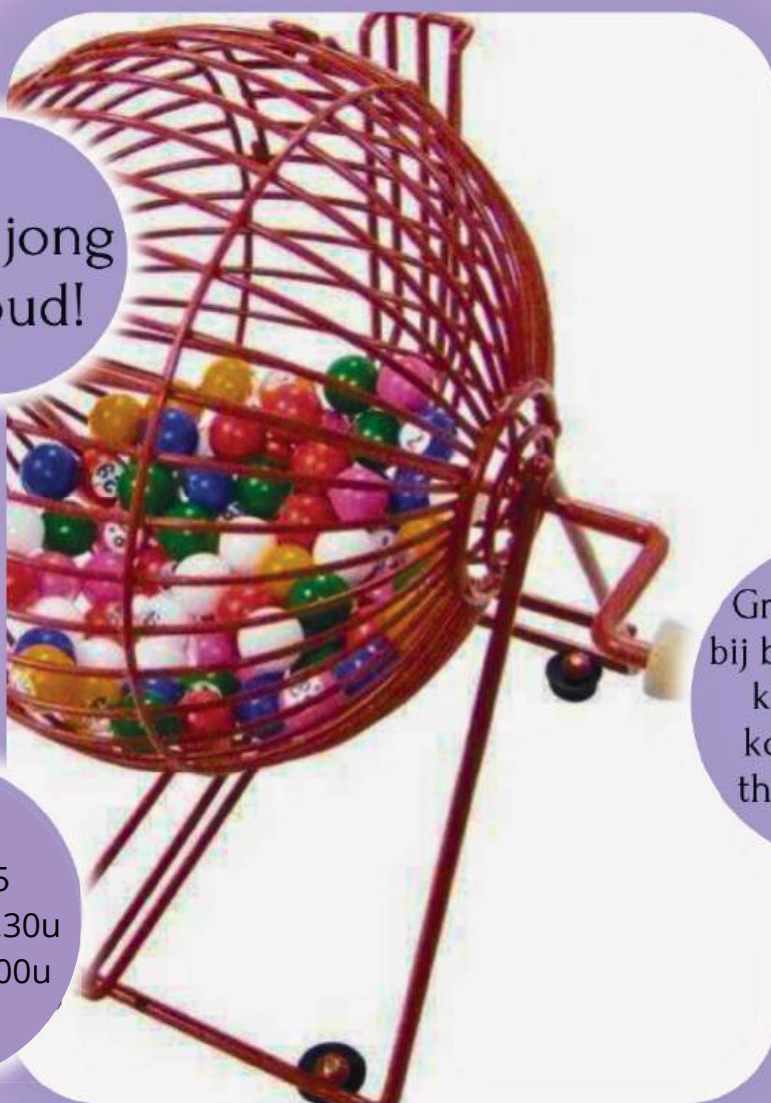
Omdat de jaarlijkse filmvoorstellingen van de Stichting Nijmegen Blijft in Beeld (SNBIB) steeds voor volle zalen zorgen, is het van belang tijdig kaartjes te kopen!

Tekst en foto: Nijmegen Blijft in Beeld

WIJKCENTRUM DE SCHAKEL PRESENTEERT FAMILIE BINGO

Voor jong
en oud!

05-03-2025
Zaal open: 13.30u
Aanvang: 14.00u



Gratis entree,
bij binnenkomst
krijg je een
kopje koffie,
thee of ranja

Leuke prijzen om te winnen

Reserveren noodzakelijk op het telefoonnummer 024-3566520

Aangeboden door de vrijwilligers van wijkcentrum de Schakel

Bericht uit Stadstuin De Groene Schakel



Dagpauwoog op Chinese bieslook



Schuilplek voor insecten



Winterbloeiende sierkers (Prunus Autumnalis)

Terugblik

In het voorjaar en de zomer van 2024 hebben we, zoals bijna iedere tuinier, onze "strijd" gevoerd met de overwelldigende aanwezigheid van allerlei soorten slakken en de vele regen. Vooral de dahlia's hebben het zwaar te verduren gehad en zijn uiteindelijk maar mondjesmaat opgekomen. Daar staat tegenover dat er in het voorjaar een prachtig veld met tulpen bloeide en in juli de gladiolen de Vierdaagse-week inluiden.

Dat er zoveel verschillende bomen in de stadstuin staan is uniek. Ze zijn stuk voor stuk, naast dat ze zo mooi zijn, vooral ook uitgekozen om hun ecologische waarde als voedselbron voor mens én dier. We zagen veel soorten bijen en vlinders. De meeste fruitbomen- en struiken hebben al behoorlijk wat fruit gegeven, een enkele boom had door vroege vorst veel bloesem verloren en daardoor minder of geen fruit gevormd.

In de loop van de zomer zijn we vooral veel bezig geweest met het wieden van de hardnekkige grassen in de borders. Dat wordt in de grote border al minder, de vaste planten worden groter en verdringen daardoor de grassen.

Op weg naar het voorjaar

In de wintermaanden werken we lekker door op de zaterdagochtend: tenzij het regent is een vaste groep in de tuin te vinden tussen 10.00 en 12.30 uur. We gaan door met wieden en bekijken bij de grotere planten welke kunnen worden gesplitst om op legere plekken uit te zetten, dat kan de hele winter door zolang het niet vriest. Op verschillende plekken in de tuin maken we schuilplekken voor bijen, vlinders, andere insecten en kleine dieren, zo werken we aan het verder verhogen van de biodiversiteit in de tuin. Ook het bodemleven wordt gestimuleerd door gebruik te maken van wolkorrels en houtsnippers om verder de bodem zo min mogelijk te verstoren.

In de poel zal in de komende maanden, waar nodig, onderhoud worden gedaan. Vorig jaar hebben we al heel wat libellen, waterjuffers en kikkers kunnen waarnemen, een teken dat het ook met het waterleven in de poel goed gaat.

Kom je helpen?

De tuin als geheel is een project van de wijken Grootstal en Hatertse Hei en drijft (met ondersteuning van de gemeente Nijmegen voor de grote klussen zoals onderhoud aan de paden en afvoer van groenafval), nu volledig op het werk van vrijwilligers. Daarom sluiten we af met de uitnodiging om mee te komen helpen in onze mooie Stadstuin De Groene Schakel: wil je een bedrage leveren aan je wijk én lekker in de buitenlucht bezig zijn met andere wijkbewoners? Dan ben je van harte welkom om op zaterdagochtend mee te werken met de vaste groep enthousiaste tuiniers. Wanneer er vrijwilligers aan het werk zijn kan je altijd vragen of je kunt aansluiten, ook als je maar af en toe zou kunnen meehelpen. Wil je meer informatie over de tuin, neem dan met ons contact op via bestuurdegroeneschakel@gmail.com.

We ontmoeten je graag om samen te werken en te genieten van deze mooie groene plek in onze wijk. Tijdens de Sfeermarkt in december konden we al verschillende opbrengsten uit de tuin weggeven: zaden van de inheemse bloemen in de tuin, stekken van rozemarijn en framboos; er zijn nog stekken over dus mocht je interesse hebben dan kan je daar op zaterdagochtend naar vragen.

Marriet van den Berg

Namens Vrijwilligers van Stadstuin De Groene Schakel

Foto's: Marriet van den Berg

Wijkraad Hatertse Hei

De Hatertse Hei is het gebied tussen de van Peltlaan, Heiweg, Hatertseweg en Slotemaker de Bruineweg.

Zet je voornemens om in snelle acties

Als dit je voornemen is.....

Ik heb zin om een steentje bij te dragen aan het behoud en de versterking van onze eigen woonomgeving. Ik ga helpen om opheffing van de wijkraad te voorkomen.

.....kan dit je actie worden:

Ik ga vragen om meer informatie en/of meld me vandaag nog aan.

Mail naar bberends@fo.nl (Ben Berends).

Als dit je voornemen is.....

Ik ga voor gezond in mijn eigen woonomgeving.

Regelmatig met plezier bewegen, heerlijk ontspannen, gezond eten.

.....kan dit je actie worden:

Ik haal de folder “Zuid Gaat Gezond” in Wijkcentrum De Schakel en maak een keuze uit de vele mogelijkheden die er zijn.

Als dit je voornemen is.....

Ik ga voor meer groen in de Hatertse Hei.

Ik adopteer een boomspiegel in 2025.

Een boomspiegel is het stukje grond rondom de stam van een boom.

Door er een minituintje van te maken, zorg je niet alleen voor een mooier straatbeeld, maar ook voor extra voedsel voor bijen en vlinders. Daarnaast zorgt meer groen voor een klimaatbestendige stad. Op naar meer groen in de Hatertse Hei!

.....kan dit je actie worden:

Ga naar www.nijmegen.nl en zoek op 'boom-spiegel'. Je vindt dan het formulier waarop je kunt melden dat je een boomspiegel wil adopteren.



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



**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



... bij de buren

Eten, drinken en ontmoeten

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

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

GEZELLIG

Potje biljarten met uw buren!

... bij de buren

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

zzg zorggroep

Stomerij Swagemakers

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



van Peltlaan 190 - Nijmegen
024 355 19 48

Openingstijden:

ma 09:00-17:45 vr 09:00-17:45
di 09:00-17:45 za 09:00-12:00
wo 09:00-12:00 zo gesloten
do 09:00-17:45

in avond op afspraak



Tevens overhemden strijkservice

GROEN 2024 EN ONBEKEND WANDELEN DOOR DE NIJMEEGSE BENEDENSTAD



Vogelhuisjes-hof



Stadstuin Oude Weeshuis



Paadje Johanniterhof

In 2024 wisselden zon en regen elkaar af, maar zonder extreme hitte. Daardoor is ons land heel erg groen geweest. Dat maakte, hoe uitzonderlijk ook, dat je midden in augustus op klompenpaden langs sloten nog door de modder moest glibberen om verder te komen. Normaliter in najaar en winter een gewone wandelsituatie. Dit artikel bekijkt hoe het met de Nijmeegse vergroening staat. Verder de presentatie van een nieuwe korte wandelroute door het onbekende groen van de Nijmeegse benedenstad.

De gemeente Nijmegen zet zich al jaren in voor een groene stad. Vooral na 2018, toen Nijmegen de titel Green Capital had. Groen is belangrijk voor onze gezondheid en welzijn, klimaatadaptatie, biodiversiteit of voor een aantrekkelijk toeristische stad. Het teveel aan regenwater dit jaar of de hitte van vorige jaren met droogte en grondwatertekorten, maken maatregelen voor klimaatadaptatie cruciaal. Een simpel voorbeeld: seniorencomplexen hebben, bij oplevering, vaak nog geen standaard hitteverwende voorzieningen. Uit recente onderzoeksresultaten (okt. 2024) blijkt dat in de laatste 50 jaar alle gewervelde diersoorten met 73% in aantal zijn afgenomen. Net als de insecten, wat uit eerder onderzoek al bekend was. De biodiversiteit loopt dus echt gevaar.

Hoe staat het nu met de vergroening van stad Nijmegen? De gemeente stimuleert burgers en organisaties met subsidies en ondersteuning tot vergroening van straat

en wijk. Echter naast privé-initiatief is een structurele vergroening nodig. Dat kan alleen de gemeente. Het plan om een stuk van het plein Mariënburg te vergroenen, is daarvan een voorbeeld. Nieuw groen midden in het versteende centrum. Maar het vergroeningsresultaat wordt deels weer tenietgedaan door het bouwbeleid van de gemeente. Want als antwoord op de woningnood gaat Nijmegen versterkt inclusief bouwen: alle beschikbare plekken omtoveren tot woningen. Met een omgekeerd effect op vergroening: minder groene plekken. Oud groen dat niet vervangbaar is door pril nieuw aangelegd groen. Zoals bij bouwproject Winkelsteegh in Neerbosch, waarvoor oude bomen gekapt zijn, net als in het tunnelweggebied. Méér uitstoot, minder CO₂-omzet, meer gezondheidsrisico's voor omwonenden.

Onbekend groen van Nijmeegse Benedenstad

Iedereen weet het centrum van Nijmegen te vinden voor de winkels, horeca, terrassen, musea, winkelstraten en pleinen. Voor het groen moet je in het centrum naar het Valkhof en Kronenburgerpark, of naar de Waalkade voor het water. Daarmee stopt de kennis van het centrumgroen voor de meeste mensen. Maar de benedenstad heeft veel meer groen. Onbekend en verborgen in hofjes of in plantsoenen aan de achterkant van huizen. Extra groen, de laatste jaren gemaakt door centrumbewoners door vergroeningsprojecten. Daardoor méér groen in de straten: groene voorgeveltuinjes, groenperken of groenbakken.

Projecten met subsidie van gemeente in samenwerking met De Bastei, Stichting Steenbreek, Stichting NL Bloeit en de DAR.

Dat onbekende groen kun je gaan verkennen met een gloednieuwe wandelroute. Wandelen door de benedenstad van Nijmegen. Een korte struin, van ongeveer 4,5 tot 5 kilometer, volgens het ontwerp van Harry Rodenburg; met vormgeving van de auteur van dit artikel. Niet alleen een wandelroute, maar ook met interessante informatie over bezienswaardigheden onderweg. Zoals het Hof van Xanten of de Kartuizer Hof. En wat heeft de Byzantijnse prinses Theophania te maken met de St. Nicolaaskapel op het Valkhof.

Halverwege de route vormt wijkcentrum het Oude Weeshuis, Papengas 8, een rustpunt om te genieten van een heerlijke cappuccino in de prachtige stadstuin. Ook kun je er gaan kijken naar een metersgrote maquette van de Waalhuizen op de stuwwal volgens het straatbeeld anno vorige eeuw.

Méér groen wandelen

Zoals altijd, kun je op struinbulletin@outlook.com gratis wandelroutes, wandelcatalogus en vorige publicaties van Struinbulletin bestellen. Zoals Struinroute 12, Groesbeekse bos, of Struinroute 23, Overasseltse en Hatertse Vennen. Gebruik voor vragen of reacties ook dit mailadres.

Tekst en foto's: Frans Sijben

Lid van
BOUW GARANT



AANNEMERSBEDRIJF
W.G.M. SANDERS
Nieuwbouw Verbouw Onderhoud

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

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

**Beginnerscursus
Computer en
Telefoon**

Kosten: gratis
Locatie: wijkcentrum De Schakel
Startdatum: februari/maart

Aanmelden kan bij de Stip of bel 024-3274959



stip de Bibliotheek

**TAEKWONDO
DA'S KICKEN!**



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

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

yoosin

Kijk voor trainingstijden en info op www.yoosin.nl

Wijkcentrum De Schakel
20 februarari 2025

14:00 uur
Zaal open
om
13:30 uur

Toegang
gratis incl.
kopje koffie
/thee

In de
pauze een
lekker
hapje



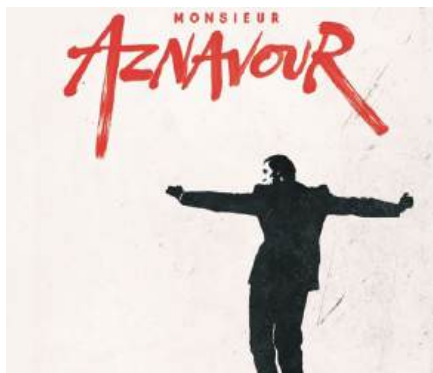

Frans Abc'tje

De afgelopen maand december had ik drie mooie Franse culturele uitjes.

Franstalige muziek had altijd al mijn interesse. Die is de laatste jaren weer extra aangewakkerd sinds ik beheerder ben van de Facebookgroep "Chansons". Deze groep is ontstaan naar aanleiding van het televisieprogramma "Chansons".

Aznavour

Op een van de laatste dagen van het jaar bezocht ik de fantastische film "Monsieur Aznavour" over de legendarische zanger in theater LUX.



Aznavour werd in 1924 geboren in Paris als zoon van vluchtelingen voor de Armeense genocide. Hij groeide op in armoede en werd gepest vanwege zijn korte lengte. Zijn carrière kwam maar moeizaam op gang maar in de jaren 50 kwam er onder andere dankzij Édith Piaf toch schot in de zaak.

Door zijn talent en uithoudingsvermogen groeide hij uit tot een van de beroemdste chansonniers aller tijden met de zo herkenbare stem. In de betreffende film wordt dit Franse icoon gevolgd van zijn bewogen jeugd tot de internationale roem.

Nummers als "La Bohème", "Surma vie" en bijvoorbeeld "Emmenez-moi" zijn tijdloos.

De hoofrolspeler Tahar Ramin vertolkt de rol van Aznavour, de kleine grote man, op zeer indrukwekkende wijze en de film met de prachtige muziek pakt je vanaf het begin tot het einde.

De film draait waarschijnlijk nog wel een tijdje dus de liefhebbers zou ik aanraden de gang naar de bioscoop te wagen.

Brel

Op 15 december zag ik Vlaming Filip Jordens, eveneens in LUX. Jordens gaf een prachtige vertolking van bekende en wat minder bekende chansons van Jacques Brel.



Hij deed dat ca. 1,5 uur lang vol overtuiging en vrijwel zonder onderbrekingen waarbij hij begeleid werd door zijn pianist. Deze meesterlijke ode aan de Belgische maestro van het Franse lied is echt een aanrader voor mensen die van chansons houden. Filip Jordens is ook in 2025 te zien in de theaters in Nederland en België.

Copains

Op 28 december zag ik in het kader van "Nijmegen klinkt" voor

de tweede keer Les Copains live. Deze muziekgroep uit Nijmegen brengt het Franse chanson in al haar diversiteit ten gehore.



Het concert vond plaats in de Zuiderkapel van de Stevenskerk. De kerk was helemaal in kerstsfeer dus de entourage was extra bijzonder. Bij aankomst zat de kapel al helemaal vol dus werden er in allerijl een heleboel stoelen bijgeplaatst in de kerk zelf. Helaas was het geluid daar wat minder maar dat mocht hem de pret niet drukken. Ik heb erg genoten van dit kleinschalige concert waarbij zanger Paul Drijvers met zijn Copains zowel alom bekende klassiekers als moderne pareltjes van bijvoorbeeld Thomas Dutronc (de zoon van Jacques Dutronc, bekend van de gigahit "Il est cinq heures, Paris s'éveille"), ten gehore bracht. Na afloop was er tijd voor een praatje met de muzikanten. Les Copains treedt vaker hier in de regio op, dus voor lezers die net als ik het Franse lied een warm hart toedragen, is een concert van hun echt de moeite waard!

Tekst en foto's: Joke Snijders

HERENBOEREN OP LANDGOED GROOTSTAL



De landbouwcoöperatie Lingezege/Grootstal gaat van start, naast de zelf-oogst boerderij 'het Heerlijke Land', op het terrein van landgoed Grootstal. Twee boerderijen aan de rand van de stad, c.q. onze wijk, die natuurlijk en gezamenlijk voedsel produceren in hun vaandel hebben staan.

Coöperatie Lingezege/Grootstal

Half januari waren er in het LandbouwLab en De Schakel voorlichtingsbijeenkomsten van landbouwcoöperatie Herenboeren Lingezege. De boerderij daarvan ligt tussen Elst en Arnhem Zuid en is er actief vanaf 2023. De aanleiding is dat de Herenboeren van Elst de coöperatie gaat uitbreiden naar Grootstal. Dat was mogelijk omdat de eerdere biologische boerderij 'Bodemzicht' vrij plotseling verhuisde naar Lochem. En tegelijk was het ook de kans voor een groep geïnteresseerden uit Nijmegen, die al langere tijd mee wilden doen aan het initiatief van de Herenboeren.

Alles is nu gereed om het pachtcontract voor 2025 met landgoed Grootstal aan te gaan.



Radicaal model

Op veel punten sprak de bijeenkomst me aan. Het initiatief van de Herenboeren is in wezen vrij radicaal. Naast de 'reguliere' landbouw wordt gewerkt aan een heel ander model van voedselproductie. Een tje waarin de grond, de natuur, centraal staat. Er wordt – bewust – niet gewerkt met kunstmest en/of pesticiden. En eventuele dieren moeten hun natuurlijke gedrag kunnen vertonen. Het andere aspect is de gezamenlijkheid van landbouw bedrijven. Daar zitten twee aspecten aan.

1. Om deel te kunnen nemen aan activiteiten van het boerenbedrijf 'koop' je jezelf in. Binnen de coöperatie ben je daarmee ook mede-'eigenaar'. Je hebt zeggenschap over de bedrijfsvoering, samen met de andere gezinnen die deelnemen en deelt direct in de 'ups en downs' van het bedrijf.
2. De expliciete uitnodiging is dat je meewerkt op - of aan de boerderij. Al naar gelang jouw wensen en talenten en mogelijkheden qua tijd, is dat op het land of achter de schermen.

In de korte tijd dat het initiatief van de Herenboeren bestaat - nu ruim tien jaar - zijn middels 22 boerenbedrijven (coöperaties) over het land zo'n 5.500 gezinnen actief betrokken bij hun eigen voedselproductie. Dat dit leuk en inspirerend is, maakten de verhalen van de coöperatieleden op de voorlichtingsavond duidelijk.

Op de boerderij wordt gewerkt onder de deskundige (bege)leiding van professionele boeren. Voor de coöperatie van Lingezege/Grootstal zijn dat drie parttimers. Die werken voor de coöperatie, maar staan onder (arbeids)contract van de landelijke stichting Herenboeren: een stichting die door de aangesloten coöperaties wordt onderhouden. De stichting biedt overkoepelende ondersteuning aan het initiatief van de Herenboeren.

In opbouw

Het jaar 2025 is de boerderij in Grootstal nog in opbouw. Er moet nog een vergunning van de gemeente Heumen komen voor het bouwen van een opslag voor landbouw materiaal.

Er wordt gekeken naar wat de (zand)grond voor mogelijkheden biedt. Er wordt samengewerkt en afgestemd met 'het Heerlijke Land'. Uit een gesprekje met Kien van Hövell, beheerder van landgoed Grootstal, wordt duidelijk dat er nog wat hobbels op de weg zijn. Daarom is het pachtcontract nog niet getekend, al wordt er wel al vast wat werk op het landgoed verricht. Mocht het contract er komen dan is dat in eerste instantie voor één jaar. Maar er zal eerst nog gewerkt moeten worden aan de infrastructuur. Zo wordt het kleine verzamelgebouw verder gereed gemaakt om de boer(inn)-en en de vrijwilligers een plek te geven voor hun spullen en om te kunnen 'schaften'. De Herenboeren zouden een kas willen hebben en een schuur voor hun landbouw-gereedschap. En daar gaat de gemeente dan weer over. Kien wil ook de moestuin de productietuin van Bodemzicht naast het LandbouwLab in haar huidige (teelt) vorm zien te behouden. Het is een tuin waarin op een regeneratieve (bodemherstellende) manier ge-

teeld wordt. Allerlei zaken, kortom, die in het komende, experimentele jaar uitgezocht gaan worden.

Op termijn is het de bedoeling dat er een meerjaren-overeenkomst komt tussen de coöperatie en het landgoed Grootstal.

Nog wat technische gegevens:

- De coöperatie beheert het boerenbedrijf. De grond wordt gepacht.
- Lid worden van de coöperatie kost € 2.000,- per huishouden (eenlingen € 1.000,-). Dat vormt het basiskapitaal van de boerderij.
- Je bepaalt zelf voor hoeveel 'monden' (per huishouden) je wekelijks afneemt: uitgiftedag is de zaterdag. De kosten zijn ongeveer € 15,- per 'mond' per week. Dit bedrag maakt de exploitatie van de boerderij mogelijk. Je legt je jaarlijks vast voor het aantal monden per jaar, af te nemen op de afgesproken locatie.
- Momenteel zijn 217 huishoudens lid van de coöperatie

Lingezen/Grootstal: zo'n 446 'monden'. Er is ruimte tot 600 'monden' in de begroting (en beschikbare grond) van volgend jaar.

- Bijgevoegd is het plaatje met de geplande ligging van de coöperatie in landgoed Grootstal. *(De oplettende lezer ziet dat de foto van een tijdje terug is. Rechts is nog de tijdelijke opvang van de COA te zien)*

Heb je interesse om deel te nemen aan de coöperatie Lingezen/Grootstal of ben je gewoon benieuwd naar hoe een dergelijke boerderij werkt, kijk dan op de website van Herenboeren Nijmegen.

Of WhatsApp:

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb0hRTxFsn0l1h4mgrp3o>.

En oriënteer je dan gelijk ook even bij de buur, de zelf-pluk boerderij van 'het Heerlijke Land'.

Tekst en beeld: Fred uit het Broek

Bingo

Als kind had ik een bingomolen. Al jaren riep ik dat ik eens de bingo-ballen wilde draaien met zo'n molen, het liefst voor een groep bejaarden. Ik woon in een voormalig seniorenflat. Dus toen ik 2,5 jaar geleden begon met activiteiten organiseren was daar mijn kans. Ik stelde voor een bingo te doen. Met de Pasen was de eerste bingo. De bingomolen werd geleend van iemand en de prijzen verzamelden we zelf bij elkaar. Er kwamen zo'n 20 flatbewoners en echt niet alleen maar ouderen. Ik vond het hilarisch. Fantastisch om te zien hoe

volwassenen zo fanatiek kunnen zijn. Later werden we een activiteitencommissie en kregen geld van Woonwaarts. Hiermee konden we de bingo en ook andere activiteiten organiseren en een bingomolentje kopen.



Inmiddels zit ik niet meer in de activiteitencommissie maar word ik nog wel gevraagd of ik alsjeblieft de paasbingo en kerstbingo wil doen. En dat doe ik met veel plezier! Deze kerst zorgde de wijkbeheerder voor een tent en kacheltjes in onze hal, de activiteitencommissie voor glühwein, hapjes en prijzen en ik zorgde voor de speciale bingokaarten, belletjes en het draaien van de ballen. De ongeveer 20 deelnemers (jong en oud) deden weer fanatiek mee. Het was weer erg gezellig, op naar de paasbingo!

Tekst en foto: Marieke Beuting

Tandheelkundig Centrum

St. Jacobslaan & de Waalsprong

Praktijk voor reguliere Tandheelkunde en Implantologie

✉ info@tcsnw.nl ☎ 024-3222319

St. Jacobslaan 433, 6533 GV Nijmegen



Rob Disbergen Makelaars

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

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

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

Kies voor zekerheid, kies voor Rob Disbergen Makelaars

Hatertseweg 126 | 6533 AS Nijmegen

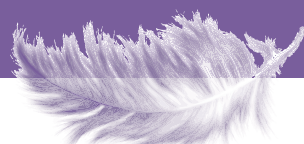
T 024 - 356 62 63

E info@robdissenbergen.nl

W www.robdissenbergen.nl



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



Claudia Rossen

UITVAARTVERZORGING

TEL. 06 - 223 824 04

Persoonlijke uitvaartzorg, ongeacht waar en of u verzekerd bent

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

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

claudia@rossenuitvaartverzorging.nl
www.rossenuitvaartverzorging.nl



DAG EN NACHT BEREIKBAAR

Thuiszorg ELELE

Begin januari, onderweg naar huis, hoorde ik een mevrouw aan de buschauffeur vragen waar ze het beste kon uitstappen om in de Daltonstraat te komen.

Er was wat onduidelijkheid over en weer en toen de mevrouw naast mij kwam zitten vroeg ik of ik haar kon helpen. Zij was – voor het eerst met openbaar vervoer – onderweg naar de Thuiszorg ELELE in de Daltonstraat. Mijn aanbod om met haar mee te lopen werd in dank aanvaard. Zij vertelde dat zij in het verleden altijd thuis in Lent werd opgehaald en ook weer thuisgebracht. Een nieuwe verordening van de gemeente Nijmegen maakte dat ze nu gebruik moest maken van het openbaar vervoer.

Thuiszorg ELELE ... ik heb in het verleden wel eens busjes zien staan met dit opschrift, maar verder ging mijn kennis niet. Op mijn vraag of zij mij wat meer kon vertellen reageerde zij met een uitnodiging om mee te gaan naar de Daltonstraat. Daar werd ik hartelijk ontvangen door - wat later bleek - een van de medewerkers van de opvang. In een gezellige ruimte zat een grote groep vrouwen druk kletsend, gezellig samen te handwerken. Aan de hoofddoeken die de vrouwen droegen dacht ik op te maken dat het Turkse of Marokkaanse vrouwen waren. Uit de folder die ik van een van de medewerkers kreeg en die zowel in het Nederlands als een andere, voor mij onbekende taal is opgesteld, begreep ik dankzij de vertaaloptie op de computer dat het Turks was.

"Bij Thuiszorg ELELE staan wij dag en nacht voor u klaar om de zorg te bieden die u nodig heeft. Of u nu tijdelijke of langdurige zorg nodig heeft, iedereen krijgt bij ons de benodigde zorg in zijn/haar vertrouwde woon- en leefomgeving. Wij bieden diverse zorgdiensten op maat aan, die stuk voor stuk zinvol bijdragen aan uw kwaliteit van leven. Onze zorgdiensten, die volledig afgestemd zijn op uw wensen en behoeften, bestaan uit: persoonlijke verzorging, individuele begeleiding, verpleging en hulp in de huishouding. Bovendien kunt u bij ons ook terecht voor eigentijdse dagbesteding waar aandacht is voor u als individu, alsmede aandacht wordt besteed aan sociale interactie". Aldus de folder...

In de Daltonstraat waar ik bij toeval terecht kwam, is de ontmoetingsplaats voor **vrouwen**. In de Citroenvlinderstraat is een soortgelijke ontmoetingsplaats voor **mannen**.

Zorg of informatie aanvragen kan op het hoofdkantoor in de Daltonstraat 27-A in Nijmegen.

Telefoon 024 - 3500029.

E-mail: info@thuiszorg-elele.nl.

Tekst: Carla Boves

Beeld: internet



Nieuwe leden zijn van harte welkom

Elke maandagavond is van half acht tot half tien in de grote zaal van wijkcentrum De Schakel een sjoelclub actief. **“SIOS”: Sjoelen Is Onze Sport!**

Het is een groep enthousiaste vrouwen en mannen afkomstig uit de wijk, maar ook uit de rest van Nijmegen, Molenhoek, Lent en zelfs Boxmeer. SIOS is in 1985 opgericht, dus bestaat dit jaar 40 jaar. Alleen dat al is tekenend voor de sfeer die ik proefde toen ik een kijkje ging nemen tijdens het spel.

Gezellig, warm, maar overduidelijk óók volgens de officiële regels binnen de sjoelsport. Het wedstrijdement ontbreekt zeker niet! Het gaat duidelijk om de punten. De avonden zijn verdeeld in verschillende competities waarmee aan het einde van het seizoen prijsjes te behalen zijn.

Ga een keer een kijkje nemen. Als u op maandagavond uiterlijk om 5 voor half 8 binnenloopt, kunt u een avondje meespelen. Elke maandagavond worden de teams voor die dag samengesteld, dus als u op tijd binnen bent, kunt u worden ingedeeld. Nieuwe leden zijn van harte welkom. Het ledenaantal schommelt; er komen nieuwe mensen bij, anderen vallen af, een natuurlijk proces. SIOS wil het 50-jarig jubileum zeker halen, graag

met zoveel mogelijk enthousiaste leden.



Stel dat het komen en gaan om de een of andere reden een struikelblok is, dan kunt u als u een avond wil komen proeven meteen polsen of de mogelijkheid van meerijsen bestaat. Niet geprobeerd is altijd gemist. En gezellig sjoelen, wat drinken en praten is de moeite van het proberen zeker waard. Voor de kosten hoeft u het niet te laten: het lidmaatschap bedraagt € 25,- per half jaar. Aan het einde van elk jaar is er een gezellige jaarafsluiting voor de leden én hun partners.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Gera Achten 06 - 40920153 of Carry v.d. Eikhoff 06 -17505713.

Get Together voor jonge mantelzorgers tijdens de voorjaarsvakantie

Op maandag 3 maart organiseren wij een leuke en avontuurlijke activiteit speciaal voor jonge mantelzorgers van 7 t/m 12 jaar uit Nijmegen. In Museum De Bastei gaan de kinderen op pad om raadsels op te lossen en samen op zoek te gaan naar een geheime sleutel. Het avontuur wordt afgesloten met gezellig poffertjes eten!

Praktische informatie & aanmelden

De activiteit vindt plaats op maandag 3 maart van 11.00 tot 13.15 uur

in Museum De Bastei in Nijmegen. Het is een mooie gelegenheid voor jonge mantelzorgers om even helemaal op te gaan in een speelse en ontspannen omgeving, samen met anderen die in een soortgelijke situatie zitten.



Ken jij ouders of verzorgers van jonge mantelzorgers? Attendeer hen op deze activiteit! Aanmelden is mogelijk tot donderdag 20 februari. Aanmelden kan telefonisch via 088 – 0011333 of per e-mail via info@sterker.nl.

Geef jonge mantelzorgers de kans om te ontspannen, te ontdekken en plezier te maken!

Knutsel een pinguïn

Je hebt nodig:

- WC-rol
- Verfkwast en zwarte verf
- Stukje geel, zwart papier en wit papier
- Schaar en lijm
- Oogjes

Verf de wc-rol zwart.

Pak een stukje wit papier en knip er een rechthoek uit dat ongeveer zo hoog is als een halve wc-rol. Rond de hoeken bovenaan mooi af.

Als de verf droog is plak dan het witte stukje papier onderaan de wc-rol.

Plak 2 oogjes op de wc-rol boven het witte stuk papier. Dit kunnen kant-en-klare oogjes zijn, of je kunt ze zelf maken van het witte en zwarte papier.

Pak een stukje geel papier en knip er twee pootjes uit voor de pinguïn. Je kunt het stukje papier ook eerst dubbelvouwen en in één keer twee pootjes uitknippen.

Vouw het achterste randje van de pootjes recht omhoog en plak ze aan de binnenkant van de wc-rol.

Knip een klein driehoekje uit het gele papier voor de snavel van de pinguïn.

Vouw het achterste randje van de snavel naar beneden en plak het tussen de oogjes op de wc-rol.

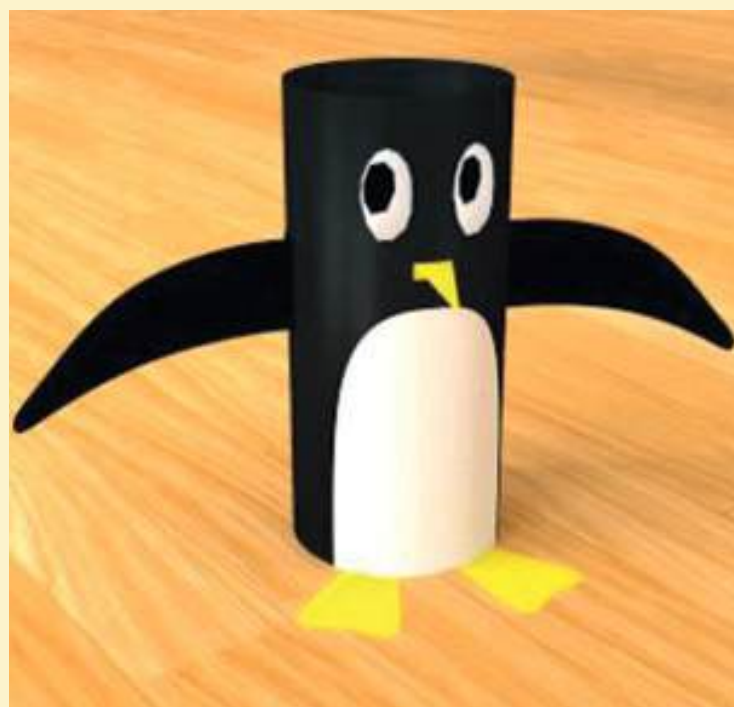
Pak een stukje zwart papier en knip er twee vleugeltjes uit voor de pinguïn.

Je kunt het stukje papier ook eerst dubbelvouwen en in één keer twee vleugels uitknippen.

Vouw het achterste randje van de vleugels omhoog en plak ze aan de zijkant van de wc-rol.

En klaar is de pinguïn!

Kinderspaga





OSTEOPAAT NIJMEGEN
Maaïke Jenniskens



**YOGA-STUDIO
SUSUMNA**



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



Ayhan Tonca neemt afscheid van basisschool Hidaya

Met een lach en een traan heeft Ayhan Tonca afscheid genomen van basisschool Hidaya.

Na jarenlang met passie en toewijding leiding te hebben gegeven aan de school, heeft hij per januari een nieuwe stap in zijn carrière gezet als directeur van de Islamitische Schoolbesturen Organisatie (ISBO).

De laatste weken van meester Tonca op Hidaya stonden volledig in het teken van afscheid nemen. Het schoolteam wilde ervoor zorgen dat zijn vertrek onvergetelijk zou worden, en dat is gelukt. Met meester Mart en juf Bernou als de muzikale breinen, hebben de kinderen van Hidaya in recordtempo een speciaal afscheidslied ingestudeerd. Op de dag van het afscheid klonk het lied luid en duidelijk door de school met de leerlingen als stralende sterren die vol overgave zongen. De emotie was voelbaar in elke noot en elke glimlach.

Het lied was niet alleen een muzikale verrassing, maar ook een oprechte blijk van waardering voor de inzet en inspiratie die Ayhan Tonca gedurende zijn tijd

op de school heeft gebracht. "Dit is een moment dat ik nooit zal vergeten," zei hij zichtbaar ontroerd na de uitvoering.

"De leerlingen en het team van Hidaya hebben voor altijd een speciale plek in mijn hart."



Zijn nieuwe functie als directeur van de ISBO betekent een mooie nieuwe uitdaging waarin hij zijn ervaring en visie verder kan inzetten voor het islamitisch onderwijs in Nederland. Hoewel zijn vertrek een groot gemis betekent voor de school, wensen het team, de ouders en de leerlingen hem veel succes en geluk in zijn nieuwe rol.

Basisschool Hidaya kijkt met trots terug op de samenwerking met Ayhan Tonca en zal zijn nalatenschap met liefde voortzetten. "We zijn dankbaar voor alles wat hij voor onze school heeft betekend," aldus Melleq Verkooijen, directeur ad interim.

Met dit bijzondere afscheid, begeleid door muziek, zang en warme woorden is een hoofdstuk afgesloten en een nieuw avontuur begonnen. Ayhan Tonca, bedankt voor alles en veel succes met je nieuwe uitdaging!

ma' a as-salāmah,
Melleq Verkooijen,
Directeur ad interim



Column (W)anders

Joost Wanders schrijft columns over het leven met autisme.

Meer lezen of reageren? Kijk op www.joostwanders.nl

Blijf geloven

Ik geloof niet in een god. Als autist kan ik daar niet bij. Het is me allemaal te vreemd.

Met Kerstmis was ik wel voor het eerst in een lange tijd weer in de kerk. Een traditie van vroeger die ik soms weer voortzet. Maar nu ik ouder ben vind ik het maar een rare gewaarwording.

Met grote verbazing kijk ik naar de gebruiken.

De pastoor in zijn lange gewaad die de hostie, het lichaam van Christus, breekt. Hoe alle aanwezigen de pastoor zonder tegenspraak volgen in zijn gebed. En de onbegrijpelijke liederen die allemaal nét iets te lang doorkabbelen.

Maar tegelijkertijd heeft het iets moois. Het geloof geeft veel mensen kracht, moed en hoop.

Dan vergeet ik maar even dat vele conflicten in de wereld zijn oorsprong vinden in het geloof.

Zelf wil ik ook blijven geloven. Niet in een god, maar in een gelukkig leven.

Regelmatig hoor ik dat het beter is om het leven te accepteren zoals het is.

En dat je niet moet blijven streven naar een mooier en beter bestaan. Maar dat voelt te veel als opgeven.



En die depressieve periodes ken ik maar al te goed. Daar wil ik niet naar terug.

En nee, dat gaat niet altijd goed, zoals afgelopen weken. Maar ik weet dat ik moet blijven geloven. En die boodschap wil ik graag meegeven aan iedereen. Het geeft misschien wat extra onrust. Maar blijf geloven. In een god, in een betere wereld of in een beter bestaan.

Laat dat vuurtje in je niet doven

Krijttekening: Helen Wanders

Een heerlijk winterrecept

Hutspot met spekjes en pompoen

Nodig:

400 gram kruimige aardappelen in blokjes

400 gram wortel in kleine stukjes

400 gram pompoen in kleine stukjes

1 klontje boter

1 grote witte ui in reepjes

150 gram spekreepjes

scheutje room

zout en peper

eventueel een snufje chilipeper en/of peterselie

Stap 1:

Kook de aardappels, de stukjes pompoen en de stukjes wortel in 15-20 minuten gaar.

Stap 2:

Verwarm 1 klontje boter in een andere pan. Laat de ui daar 10 minuten op laag vuur in stoven.

Schep dit uit de pan en zet het apart.

Bak in dezelfde pan de spekjes krokant. Liever een vegetarische optie? Laat dan de spekjes achterwege.

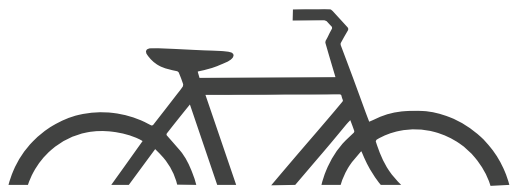
Stap 3:

Giet de pan met aardappels af. Voeg de gestoofde ui en een scheutje room toe en stamp de hutspot.

Eventueel chilipeper en/of peterselie toevoegen.

Eet smakelijk!





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



Last van fysieke pijn of slapeloosheid?



Ren's Seitai of Sport massage

Heb je je erbij neergelegd dat de pijn die je hebt niet te verhelpen is? Er is altijd een oorzaak voor die lichaamspijn. Verhelp de oorzaak van de pijn en herstel je comfort! Kom naar onze kliniek en voel de verlichting in je lichaam.

Beperkte aanbieding

Speciale proefprijs **60min €80 €40**
• Seitai, Shiatsu massage **90min €110 €60**

***alleen de Eerste keer**

Saki's olie massage

- Traditionele Balinese massage **60min €50 €60**
- Lomilomi (Hawaiianse massage) **75min €60 €70**
- Lymfatische drainage massage **90min €70 €80**
- Postpartum massage (Zwangerschap massage) ***alleen de Eerste keer**

- Balinese massage... Vermindert spierpijn en stijfheid.
- Lomilomi... Effectief tegen vermoeidheid en stress.
- Lymfatische drainage massage... Reguleert het autonome zenuwstelsel. Effectief bij slapeloosheid en oedeem etc.
- Postpartum (Zwangerschap) massage... Effectief tegen het angst en stress. Vermindert stijve schouders, rugpijn en oedeem etc.

Japanse, Saki

okage massage

@Aldenhaagstraat13, 6535MX, Nijmegen
alleen op afspraak (gratis parkeren)



homepage
(www.okagemassage.com)

Insta-ID : okage_massage



whatsapp ons
0659311596 (Ren)
0659311595 (Saki)

Openingstijden
Ma. 12.00 tot 18.00
Di. 10.00 tot 18.00
Wo. 10.00 tot 18.00
Do. 10.00 tot 18.00
Vr. 10.00 tot 18.00
Za. 10.00 tot 17.00
Zo. 11.00 tot 16.00



De Gelderse Jongens

St. Jacobslaan 438 - 440
6533 VX Nijmegen

Partijhandel

Alle acties zijn op Facebook en TikTok te lezen

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

Nieuwe ondernemer “De Gelderse Jongens” in Winkelcentrum St. Jacobslaan

De handel en wandel van “De Gelderse Jongens”

Op een enorm mistige vrijdagochtend heb ik een afspraak met een nieuwe ondernemer in het winkelcentrum aan de St. Jacobslaan.

Op de afgesproken tijd is eigenaar Pim van Anholt nog onderweg naar Nijmegen. In afwachting doe ik even een paar boodschappen op het pleintje. Als ik terugkom is de eigenaar nog steeds onderweg. Ik spreek een jongeman in de winkel aan en vraag hem of ik alvast een paar vragen mag stellen. Mijn tijd is namelijk beperkt, ik heb die ochtend nog een afspraak. Ik blijf te maken te hebben met Daan Kasteel, compagnon van van Anholt. Hij vindt dat Pim een dergelijk gesprek eigenlijk beter kan voeren maar stemt na enige aarzeling toe, in afwachting van Pim.

Ik vraag hem naar de oorsprong van de bijzondere naam van de zaak. Die blijkt eenvoudig: Pim en hij wonen in Arnhem, zijn dus ras-echte Gelderlanders.

Pim van Anholt en Daan Kasteel kennen elkaar al lang. Op 14-jarige leeftijd reed Daan al met Pim mee in een bus waarmee ze artikelen aan de man probeerden te brengen. Een beetje in de trend van de vroegere SRV-wagen dus maar dan vooral met non-food.

Pim is van origine chef-kok en was o.a. eigenaar van restaurant “Mona” in Nijmegen.

Vanwege de vele contacten die van Anholt heeft in de horeca en met diverse leveranciers, is op een gegeven moment het idee van “De

Gelderse Jongens” ontstaan, hetgeen een gat in de markt betekende. De boys brengen artikelen aan de man tegen enorm lage prijzen en in deze dure tijd is dat natuurlijk mooi meegenomen.

Nijmegen en Arnhem

In mei 2024 is het tweetal gestart met een zaak onder dezelfde naam in Arnhem. Dat bleek een groot succes.

Half december zijn Pim en Daan in Nijmegen begonnen nadat Pim dit grote pand, een voormalige verfzaak, op Funda had gezien.

De winkel krijgt nog een opknappbeurt. De voorkant gaat helemaal bestickerd worden, er komt een nieuwe voordeur, delen van de muren worden geverfd en het plaveisel voor de zaak wordt schoongemaakt.



De handel bestaat vooral uit verkoop van faillissementen en restverkoop die overal vandaan worden gehaald. De diverse connecties van Pim komen hier goed van pas. Je kunt het zo gek niet bedenken of het is te vinden bij “De Gelderse Jongens”. Van rollades tot boodschappenkarretjes, van chips tot ochtendjassen en van kerstpakketten tot dierenvoer.

Daan is vooral verantwoordelijk voor het vervoer, leveren en lossen van de verschillende producten die soms helemaal uit Duitsland komen. De twee beschikken over een grote opslaghal in Duiven.

Sociale media

De zaak hier begint ook goed te lopen wat vooral komt door de rol van de mannen op sociale media. Als een soort influencers hebben ze hun eigen manier van aanprijzen. Iedere week maken ze een filmpje voor hun Facebookpagina “De Gelderse Jongens”. Ze delen daar regelmatig aanbiedingen. Door de filmpjes te liken en te delen zijn er elke week 2 geldprijsjes te winnen. Daarnaast is het tweetal actief op TikTok. Hun filmpjes worden waanzinnig vaak bekeken en inmiddels komen hun klanten uit het hele land. Sommigen komen speciaal naar de winkel voor een foto met de mannen. Daan en Pim vinden dat een leuk aspect van hun job. Na een prettig gesprek met Daan rond ik af. Op de valreep komt toch nog eigenaar Pim van Anholt de zaak binnen. Ik begroet hem en maak nog een foto van het tweetal. Namens De Heistal wens ik de mannen goede zaken toe in het hart van het winkelcentrum.

De lezers raad ik aan eens een kijkje te nemen in de winkel en op de sociale media van “De Gelderse Jongens”!

Openingstijden:

Maandag 12.00 -18.00 uur
Dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 18.00 uur
Zaterdag 10.00 – 17.00 uur
Zondag 11.00 -16.00 uur

Tekst en foto: Joke Snijders

Wijkraad Grootstal

Het maandelijkse spreekuur blijft op de eerste maandagavond van de maand, tussen 19:00 en 20:00 uur, in het wijkgebouw De Schakel. De data zijn: 7 april, 2 juni en 7 juli (niet op 3 maart vanwege Carnaval en niet op 5 mei i.v.m. Bevrijdingsdag).

Het eerste halve uur een vrije inloop. De koffie staat klaar!

Natuurlijk kun je je ook aanmelden via een mailtje naar wijkraadgrootstal@hotmail.com.

Laat ons ook weten of je daadwerkelijk wilt helpen in de Wijkraad of als je meer informatie wilt.



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

Het is goed een paar positieve zaken te noemen die op de site [Mijnwijkplan.nl](https://nijmegen.mijnwijkplan.nl/grootstal) staan (<https://nijmegen.mijnwijkplan.nl/grootstal>).

Wattstraat en de Keesomstraat

Enkele enthousiaste bewoners in de Wattstraat en de Keesomstraat willen graag de stenige stoep vergroenen en samen met buurtbewoners inrichten en onderhouden.

Het fleurt de buurt op en vermindert hittestress (stenen eruit, groen erin). Ook is het leuk om zo buurtgenoten te ontmoeten en leren kennen.

Ga eens kijken op de genoemde site.

Bohrstraat

Een tweede project betreft het aanpassen van het plantsoen in de Bohrstraat. Een groep bewoners heeft dit voorgesteld en vervolgens ondersteunden veel burens dit idee.

De gemeente heeft in overleg een plan gemaakt. Dit plan wordt binnenkort uitgevoerd. Het treft een andere indeling, meer bomen en het zetten van bloembollen. Ook komt er een bomencirkel die de bewoners kunnen adopteren en verzorgen.

Namens de Wijkraad Grootstal,
Harrie Kamphuis (secretaris)



Wattstraat en de Keesomstraat



Bohrstraat

Hulp voor ondernemers met geldzorgen: 'Zet je schaamte opzij, wij kunnen je helpen'

Rood staan, te weinig klanten, stress over geld en daardoor ook privéproblemen. Dit is wat de consultants van het ondernemerspunt geldzorgen dagelijks zien bij ondernemers die zij spreken. Medewerkers Hilda van der Weg en Gijs van Well helpen ondernemers die geldstress hebben. Ze hopen dat ondernemers zich nog sneller gaan melden bij het steunpunt. "Zet je schaamte opzij en maak een afspraak met ons. Het kan je zoveel opluchting geven, wij helpen je altijd een stap verder."

Het ondernemerspunt geldzorgen is een initiatief van de gemeente Nijmegen. Een heel team consultants met financiële kennis zit klaar om Nijmegenaren met een onderneming te helpen.

Deze hulp kan al heel laagdrempelig zijn. Hilda van der Weg: "Het liefste hebben we dat ondernemers zich al melden voordat er grotere schulden zijn. Vroege hulp is effectief. Samen kijken we dan naar wat de ondernemer nodig heeft. Misschien is er recht op een uitkering of bijstand. Of misschien is de klant wel geholpen bij hulp bij zijn boekhouding."

De consultants merken vaak veel schaamte en stress bij het startgesprek. "Mensen lopen al vaak maanden rond met hun problemen en zorgen. We merken dat het vaak een hele opluchting is om er over te praten en geholpen te worden met het juiste advies. We beginnen altijd met het creëren van overzicht van de problemen en schulden. Vervolgens gaan we kijken wat we allemaal voor de ondernemer kunnen doen en hoe deze geholpen kan worden."

Met deze vragen kan je terecht bij het ondernemerspunt geldzorgen

Bij het steunpunt van de gemeente kan je terecht met hele laagdrempelige, maar ook lastige vragen. Voorbeelden zijn: is mijn bedrijf nog levensvatbaar? Hoe kan ik mijn schulden oplossen? Hoe moeten wij als gezin rondkomen nu het niet goed gaat met mijn bedrijf. Hoe krijg ik weer grip op mijn administratie en boekhouding. Heeft het zin om door te gaan met mijn bedrijf?



Hulp voor Nijmeegse ondernemers

Sinds de start heeft het team van het ondernemerspunt geldzorgen al meer dan 450 ondernemers kunnen helpen. "Alle ondernemers hebben we echt een stap verder kunnen helpen. Sommigen wisten niet van bepaalde regelingen, anderen hadden vooral hulp nodig bij de administratie. Belastingaangifte doen, rekeningen maken, inkopen."

Zo maak je een afspraak

Heb je kleine of grote schulden? Maak jij je zorgen over je bedrijf? Kom je er niet meer uit met je boekhouding? Neem vooral contact op met het ondernemerspunt geldzorgen. Zij helpen je altijd een stap vooruit. Of zoals de consultants zelf zeggen: 'Soms is één stap al genoeg!'

Maak een afspraak via nijmegen.nl/geldzorgen-ondernemers, mail naar ondernemersengeldzorgen@nijmegen.nl of bel met: 024 - 3292029.

Hoe de vervolgstap er na het eerste contact uit ziet bepaalt de ondernemer zelf. Bijvoorbeeld een afspraak op locatie of juist telefonisch.



Gemeentenieuws

OV-inloopspreekuur

Voelt u zich in deze tijd van het jaar niet zeker over autorijden in het donker of bij slecht weer? Maar wilt u er toch graag op uit om koffie te drinken bij vrienden, gezellig uit eten te gaan of familie te bezoeken, zonder daarvoor afhankelijk te zijn van anderen? Reis dan zelfstandig en ontspannen met het openbaar vervoer (OV). Bent u onzeker over het reizen met de trein of de bus en kunt u daarbij wel wat hulp gebruiken? Ga dan naar de website van de OV-ambassadeurs.

Wilt u liever telefonisch contact? Bel dan 038 – 303 70 10 op: maandag- t/m vrijdagochtend van 10:00 tot 12:00 uur, dinsdag- en donderdagmiddag van 13:30 tot 15:00 uur en maandag- en woensdagavond van 18:30 tot 20:00 uur.

Toekomst gemeentelijke begraafplaatsen

De gemeente gaat onderzoeken of de begraafplaats Graafseweg kan worden gesloten. In afwachting van de uitkomst van het onderzoek worden er geen begravingen meer gedaan op deze begraafplaats (met uitzondering van bijzettingen). Verder wordt onderzocht of een deel van begraafplaats Vredenhof alleen en exclusief kan worden gebruikt voor Islamitisch begraven.

Vanuit de Islamitische gemeenschap is al geruime tijd geleden de wens uitgesproken om een eigen begraafplaats in eigendom te hebben en te beheren in Nijmegen. Op deze begraafplaats is Islamitisch begraven al mogelijk.

Bas de Vries. Bauke Smit en Wimke van den Heuvel krijgen de titel 'Nijmegenaar van het Jaar 2024'

De titel 'Nijmegenaar van het jaar 2024' gaat naar Bas de Vries, Bauke Smit en Wimke van den Heuvel. Zij kregen de prijs uit handen van burgemeester Bruls tijdens de nieuwjaars-receptie van de gemeente Nijmegen op 6 januari 2025. Andere kandidaten waren Bregje Jaspers en Richard Hendriks.

De Vries, Smit en Van den Heuvel zijn drie ambitieuze initiatiefnemers, jeugdvrienden en dromers. Ze zijn al meer dan 10 jaar actief als creatieve ondernemers in Nijmegen, eerst bij de Honig en nu bij NYMA. NYMA makersplaats is dé plek in Nijmegen waar uiteenlopende creatievelingen zich ontwikkelen. Waar vakmanschap, ambacht, innovatie, cultuur en kunst elkaar aanvullen en waar de creatieve maakindustrie zich kan versterken.

Meedoenregeling

Heeft u de Meedoenregeling voor het nieuwe jaar al aangevraagd? Met de Meedoenregeling kunnen Nijmegenaren met een lager inkomen voor maximaal € 150,- een cursus of activiteit doen. Denk aan sporten, een danscursus, naar de kapper of naar de film. U kunt kiezen uit meer dan 100 aanbieders! U mag het hele jaar door starten met uw activiteit. Om de Meedoenregeling aan te vragen mag uw inkomen niet hoger zijn dan deze bedragen. Het gaat om het netto-inkomen:

Alleenstaand: € 1.790,-
Alleenstaande ouder: € 2.310,-
Getrouwd/samenwonend:
€ 2.560,-

Als u met pensioen bent zijn de inkomensbedragen hoger. Kijk op de website voor de overige voorwaarden van de Meedoenregeling en vraag de regeling aan!

Toegankelijke route

Wist u dat in Nederland meer dan 2,5 miljoen mensen leven met een beperking? Door de vergrijzing groeit dit aantal alleen maar. Daarom organiseert Nijmegen een 'MKB toegankelijke route'. Dit is een route door Nijmegen met winkels, restaurants, culturele en toeristische attracties die voor iedereen toegankelijk zijn.

De komende weken wordt de toegankelijkheid van de gemeente Nijmegen in kaart gebracht door het project MKB Toegankelijke Route van MKB-Nederland in samenwerking met Ongehindert en de gemeente. Zo worden ondernemers vindbaar in de Ongehindert-app en op de website. Hierdoor kan de groeiende groep mensen met een beperking deze ondernemers snel en eenvoudig vinden.

Al 75 ondernemers sloten zich aan bij deze route. De gemeente Nijmegen hoopt dat nog meer ondernemers zich aansluiten. Daarom zorgt de gemeente dat zij het eerste jaar kosteloos aansluiten bij de MKB Toegankelijke Route.

Bron: Nieuwsbrieven gemeente Nijmegen december 2024 - januari 2025

Drink Efes in Efeze

Efeze, ook geschreven als Efese of Ephese, in het Turks.

Efes, is een heel oude Griekse stad in West-Turkije, dicht bij Izmir dat vroeger op zijn Grieks Smyrna heette. Daar leefde vijfhonderd jaar voor Christus de beroemde Griekse filosoof Herakleitos ofwel Heraclitus. In de christelijke tijd leefde daar de evangelist Johannes. Er is een huis aan Maria gewijd die daar samen met Johannes gewoond zou hebben.

Verder kennen we Efeze uit de bijbel door de apostel Paulus die een brief schreef aan de Efeziërs. Daar was het concilie van Efeze in 430 na Christus. Het heeft dus een lange Grieks-christelijke geschiedenis. Die Griekse bevolking in Klein-Azië bleef aanwezig tot in het Turks-Osmaanse rijk. Maar zij kon geen deel uitmaken van het huidige, Europese Griekenland dat zich bevrijdde van de Osmanen en onafhankelijk

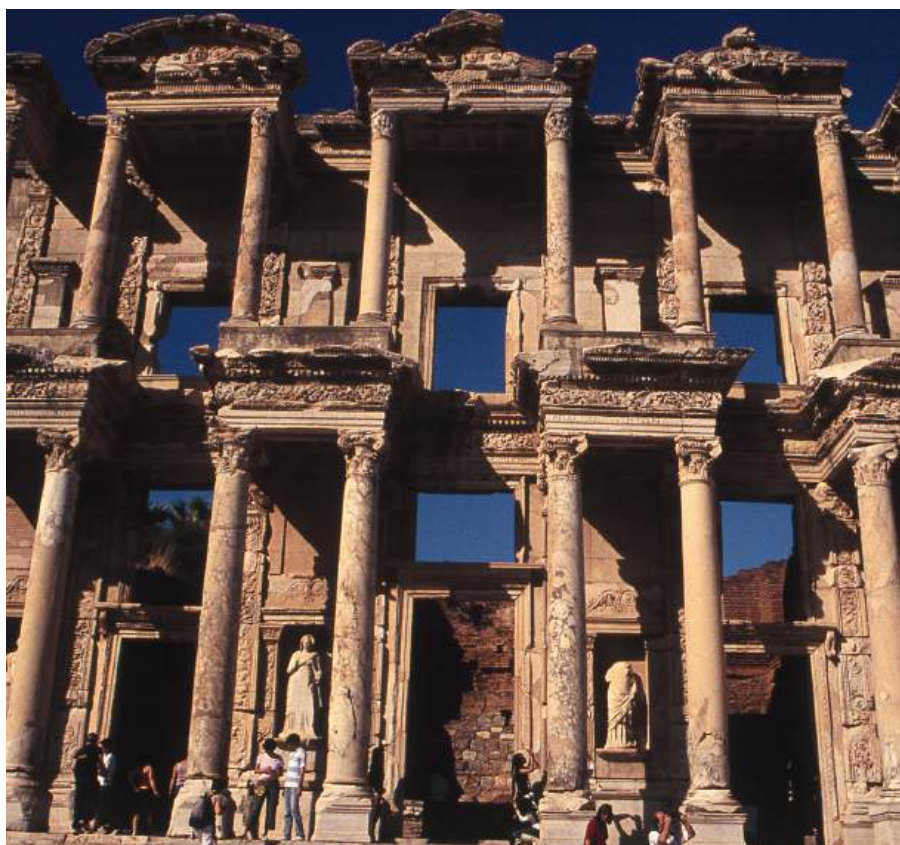
werd in 1832. Het bleef Osmaans. Toen het Osmaanse rijk in 1918 viel en het moderne Turkije daaruit voortkwam, heeft Griekenland nog een oorlog gevoerd om de Griekstalige gebieden in Turkije te annexeren. Dat leidde tot een felle strijd tussen Griekenland en het opkomende Turkije die uiteindelijk door Turkije gewonnen werd. Moeilijk voor allen! Grieken die eeuwenlang met het hun Osmaans-Turkse burens vreedzaam samenwoonden werden plotseling door de staat Griekenland tegen hen opgezet. Een kolossaal loyaliteitsconflict! Het leidde tot de grote brand van Smyrna in 1922, waarin de oude stad verloren ging. Wie heeft die aangestoken? De Turken om de Grieken te verdrijven of de Grieken zelf om de stad niet aan de Turken over te geven? Er volgde een uittocht van de Grieken uit Turkije in 1923, toen Turkije officieel onafhankelijk

werd. Voor de Turken is de Griekse voorgeschiedenis een deel van hun eigen geschiedenis. De Griekse Herakleitos is voor de Turkse nationalist gewoon een Turkse filosoof. De erfenis blijft bewaard. Efeze is een deel van de Turkse cultuur.

Wat valt er te zien in Efeze? Veel!

De oude hoofdstraat, de prachtige tempel van Hadrianus, een bibliotheek en een groot amfitheater. Vaak brokstukken natuurlijk, maar ze geven wel een zicht op het oude geheel. Het graf van de evangelist Johannes is daar ook nog te vinden. Zijn gebeente is echter verloren geraakt. Ook de evangelist Lukas zou er begraven liggen. Je kunt er echter natuurlijk ook gewoon een pilsje drinken. Het beste Turkse bier heet zoals de stad: Efes.

Tekst en foto's: Gerrit Steunebrink



**DOE ALLEEN
PLASTIC, BLIK & PAK...**
(VERPAKKINGEN)



Maak het jezelf makkelijk!

- Is het een verpakking?
- Is het leeg?
- Komt het uit de keuken of badkamer?

Is het antwoord op alle drie de vragen ja? Dan mag het bij plastic+.

www.dar.nl/plastic



**...IN JOUW
PLASTIC+ZAK!**



Openingstijden

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

De bloemist met een ruim assortiment aan bloemen en planten, ook vazen.
Bij ons staat kwaliteit altijd hoog in het vaandel.

Het adres voor diverse soorten (gelegenheids-) bloemwerk.

Contact

St. Jacobslaan 21
6533 BP Nijmegen
024 - 3503036

✉ info@intensbloemen.nl
www.intensbloemen.nl



BORREL ETEN POOLEN DARTEN BILJARTEN

OPENINGSTIJDEN

Maandag	17:00 - 00:00
Dinsdag	17:00 - 00:00
Woensdag	17:00 - 00:00
Donderdag	17:00 - 00:00
Vrijdag	17:00 - 02:00
Zaterdag	17:00 - 02:00
Zondag	Gesloten

Café
**PIET
HUISMAN**
NIJMEGEN





Ontmoet nieuwe mensen of vind hulp bij jou in de buurt

Wegwijzer024 is vernieuwd

Wat is er veranderd?

Hieronder een overzicht van de belangrijkste verbeteringen:

1. **Gebruiksvriendelijker ontwerp**
Het platform heeft een frisse en moderne uitstraling gekregen. Alles is eenvoudiger te vinden, zowel voor aanbieders als bezoekers.
2. **Betere vindbaarheid van jouw aanbod**
De zoek- en filterfuncties zijn beter in beeld gebracht. Dit maakt het zoeken in het aanbod gebruiksvriendelijker voor bezoekers. Zo bereik je nog meer inwoners van Nijmegen.
3. **Beheer je eigen aanbod**
Het is mogelijk om als gebruiker een eigen account te krijgen, waarmee jij je eigen aanbod kunt aanmelden en/of wijzigen.
4. **Persoonlijk dashboard**
Met jouw eigen dashboard houd je eenvoudig overzicht over geplaatst aanbod dat je van een logo of foto kunt voorzien.

Waarom is dit goed nieuws

- **Mogelijk meer deelnemers:** De verbeterde zoekfunctie zorgt dat jouw aanbod makkelijker vindbaar is.
- **Grip op je aanbod:** Het gebruiksvriendelijke dashboard maakt het mogelijk om jouw aanbod te beheren.
- **Professionele uitstraling:** Het vernieuwde platform straalt vertrouwen uit en biedt bezoekers een prettige ervaring.

Wat moet je doen?

1. Meld je aan als gebruiker op www.wegwijzer024.nl als je hier nog geen aanbod hebt staan. Staat er al wel aanbod op Wegwijzer stuur ons dan een mail. Dan sturen wij jou een link om je wachtwoord (opnieuw) in te stellen
2. Verken de nieuwe functies en werk indien nodig jouw profiel of aanbod bij.
3. Heb je vragen? Stuur dan een mail.



Fijne carnaval

Loop eens binnen bij:
Rivez-Zuiderhuis
Kloosterstraat 9
6581 XW Malden
T 088-8000900
E malden@rivez-zuiderhuis.nl
W www.rivez-zuiderhuis.nl

**RIVEZ
ZUIDERHUIS**

RegioBank
De buurtzame bank



**sterker
Ouderenwerk**

**Met een beetje hulp
langer zelfstandig.**

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

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

Samen staan we Sterker

Evers Janssen *tweewielers*



Leverancier van onder andere:



Batavus



Cortina



Gazelle



Union



Loekie



Alpina



Bike Fun



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

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

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

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 (v/h 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. Openingstijden: maandag 9:30-12:30, dinsdag 13:30 tot 16:30 en vrijdag 9:30 tot 12:30.
- Talis: 06 - 50 69 60 54
- VPTZ: (024) 3789090 / 06-132110731
- Wijkcentrum De Schakel: (024) 356 65 20
- Wijkregisseur Zuid: 14 024
- Zelfmoordpreventie: 113
- ZZG-zorggroep: (024) 3665777

Parochie Heilige Drie-eenheid

Parochiecentrum: Groenestraat 229
6531 HH Nijmegen, 024 - 3553630
ma. t/m vr. 09:00 – 12:30 uur
E-mail: parochiecentrum@h3eenheid.nl
www.parochie-heiligedrie-eenheid.nl
In dringende gevallen 06 - 12723921

Harald Spiertz, pastoor
E-mail: h.spiertz@h3eenheid.nl
Paul Menting, diaken
E-mail: p.menting@h3eenheid.nl
Henk Welling, diaken
E-mail: h.welling@h3eenheid.nl

Diensten in het weekend:

Zaterdag 16:00 Kruispuntkerk
Zaterdag 17:00 uur Cenakelkerk
Zaterdag 18:30 uur Ontmoetingskerk
Zaterdag 19:00 uur Antonius Abtkerk, Malden
Zondag 10:00 uur Groenestraatkerk
Zondag 11:00 uur Ontmoetingskerk
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 09:30 uur Kloosterkapel Dominicanen, Berg en Dal
Vrijdag 09:00 uur Groenestraatkerk

Voor de meeste actuele informatie:
<https://h3eenheid.nl/>

Pinkstergemeente Jozua

Erediensten : zondag 10:00 uur
Zaal : kerkgebouw aan de Zijpendaalstraat 5A,
6535 PS Nijmegen
Info : Nick Selders,
tel.: 0485 - 540891

Tevens crèche en kindernevendiensten
t/m 12 jaar

Website : www.pgjozua.nl

Protestante Gemeente

Sectie Stad - Maranathakerk
Tel. : 024 - 355 45 20
Website: 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.: 06 - 19177844
Kerkelijk werker Marije Klijnsma,
Tel.: 06 - 19047440,
E-mail: marije.klijnsma@pkn.nl,
werkdagen: maandag en woensdag
Diaconaal werker Theo van Driel
E-mail: theodoor5@live.nl
Diensten:
Na de diensten is er gelegenheid tot koffiedrinken. U bent van harte welkom!

Nederlands Gereformeerde Kerk

Wij zijn een kerkgemeenschap met veel jonge gezinnen en studenten.

Op zondag komen we bij elkaar in de Maranathakerk, Steenbokstraat 86, Nijmegen om 11:30 uur.
Voor de kinderen is er crèche en kindernevendienst.

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

Website: <https://ngknijmegen.nl/>
E-mail: via de site, onder "Contact"



Elke 3^e vrijdag van de maand met uitzondering

juli- & augustus vakantietijd

Wijkcentrum-De Schakel-Archimedesstraat 9-Nijmegen

Stichting Grootstal Evenementen

Voor al uw buurt-activiteiten staan wij graag voor u klaar

om u van raad en advies te voorzien.

Met o.a. subsidieaanvragen, vergunningen enz.

grootstal.evenementen@gmail.com

ROMMELMARKT

ROMMELMARKT

15 februari 2025

11:00 - 14:00 uur

Gratis entree

in wijkcentrum De Schakel

info en reserveren:

schakelrommelmarkt09@gmail.com

t.a.v. René

15 maart 2025 is de laatste rommelmarkt van dit seizoen

FILMCAFÉ

Elke 3^e donderdag van de
maand maart tot en met
mei 2025. Films uit de oude
doos.

Aanmelden is niet nodig.

Wijkcentrum De Schakel,
telefoon: 024 - 3566520.

De zaal is open vanaf
13:30 uur.

Aanvang film 14:00 uur.

Data:
20 maart
17 april
22 mei

Gratis entree.

Colofon

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

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

Oplage: 4.100 exemplaren

Bestuur:

Jos van Gelder (voorzitter)

Caroline Roos (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:

Frans Sijben, Gemeente Nijmegen,
Gerrit Steunebrink, Harrie Kamphuis,
Het 4-Wijkenfonds, Joost Wanders,
Marieke Beuting, Marije de Haan,
Marriet van den Berg, Melleq Ver-
kooijen, Rob Nieuwenstein, Sterker
sociaal werk, Stichting Nijmegen in
Beeld, Wandelvereniging Gelderland,
Wegwijzer024, Wijkraad Grootstal,
Wijkraad Hatertse Hei

Aanleveren kopij:

redactie@deheistal.nl

Aanleveren advertenties:

advertenties@deheistal.nl

Klachten bezorging:

06 - 40337942

Deadline aprilnummer:

maandag 3 maart 2025

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

Drukwerk: Janssen Repro Nijmegen

Biebnieuws



BiebKracht

Heb jij een of meerdere kinderen tussen de 0 en 4 jaar? Kom dan met je kind(eren) naar BiebKracht in Bibliotheek Hatert. Je leert andere ouders kennen en wisselt ervaringen en tips uit. De kinderen kunnen lekker spelen. Spelen is niet alleen leuk, maar helpt kinderen ook om samen te werken en problemen op te lossen. Sluit gezellig aan! BiebKracht is een samenwerking tussen Bindkracht10 en de bibliotheek.

Locatie: Bibliotheek Hatert, Couwenbergstraat 20

Datum: maandag 10 februari (een keer in de twee weken op maandagen)

Tijd: 13.30 uur tot 15.00 uur

Prijs: gratis

Hoe word je monsterexpert?

In de tovenaarswereld van Harry Potter lopen heel wat bijzondere snuiters rond. Magische mensen, wonderlijke wezens en mythische monsters! Veel van die bovennatuurlijke wezens zijn rechtstreeks uit de oude verhalen van de Grieken en de Romeinen komen lopen, vliegen, galopperen of glibberen. Verhalenverteller Paul Groos weet er veel van! In deze editie van Hoe dan?! vertelt hij je alles over basilissen, centauren en meer. Na een spannend verhaal ga je zelf aan de slag met het creëren van een monster.

Locatie: Bibliotheek Hatert, Couwenbergstraat 20

Datum: woensdag 5 maart

Tijd: 14.30 uur tot 15.45 uur

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



Digihelpers gezocht!

Heb jij geduld, enthousiasme én een passie voor technologie? Wil jij mensen helpen die de digitale wereld nog ontdekken? Dan zoekt de Bibliotheek Gelderland Zuid jou!

Als Digihelper ondersteun je beginners in digitale cursussen. Je helpt deelnemers met smartphones, tablets en computers, zodat zij zelfverzekender worden in het gebruik van technologie. Je begeleidt groepsworkshops of geeft één-op-één begeleiding.

Locatie: Wijkcentrum de Schakel in Grootstal

Meer info: www.obgz.nl/vacatures

of mail naar Marijke van Beers via mvbeers@obgz.nl



Foto door Marcel Krijgsman

De afhaalkluis van de Zuider Apotheek is **24/7** open.



Kijk voor meer informatie op onze website.
Aanmelden kan via de website van uw apotheek, telefonisch of aan de balie.



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

Winkelcentrum St. Jacobslaan



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

