

DE HATERTSE HEI GROOT STAL

WIJKBLAD VOOR DE HATERTSE HEI & GROOTSTAL



Evers Janssen tweewielers



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

Leverancier van onder andere:



Batavus



Cortina



Gazelle



Union



Loekie



Alpina



Bike Fun



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

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

BELASTINGAANGIFTE?

Voor u kan het leuker en makkelijker!



**schouten
fiscaal**

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

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

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



Advertentietarieven en -formaten 2023

Advertentiekosten per editie (excl. 21% BTW)

Pagina	Formaat hoogte	Formaat breedte	Kosten
1/1 pagina (staand)*	272 mm	190 mm	€ 252,00
1/2 pagina (staand)*	272 mm	92 mm	€ 126,00
1/2 pagina (liggend)*	134 mm	190 mm	€ 126,00
1/4 pagina (staand)*	134 mm	92 mm	€ 63,00
1/4 pagina (liggend)*	65 mm	190 mm	€ 63,00
1/8 pagina (staand)	65 mm	92 mm	€ 31,50
1/8 pagina (liggend)	30 mm	190 mm	€ 31,50
1/16 pagina (liggend)	30 mm	92 mm	€ 16,80

Enmalige opmaakkosten voor het, door ons, maken van de advertentie € 50,- (excl. 21% BTW)

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

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



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/fotograaf)
Erik Rutgers (penningmeester)
Wim Smitjes (acquisitie)

De redactie bestaat uit:

Carla Boves
Dorite Claassen (eindredacteur)
Fred uit het Broek
Joke Snijders

Layout en website:

Bart van Munster

Aan dit nummer werkten mee:

Anthoon Lucas Budel, Bart Janssen, Bettine Winters, Buurtmoestuin Eetbaar Grootstal, Gemeente Nijmegen, Gerrit Steunebrink, Harrie Kamphuis, Hidayat, Irene Hendriks, Jacqueline Grummels, Joost Wanders, Jos van Vliet, Joyce van Doorn, Leo Venderbosch, Malou Houtman, Marije de Haan, Nicky Ebbeng, Raïssa Soeter, Team Repair Café Grootstal, Veiligheidsregio Gelderland-Zuid

Aanleveren kopij:

redactie@deheistal.nl

Aanleveren advertenties:

advertenties@deheistal.nl

Klachten bezorging:

06 - 40337942

Deadline oktobernummer:

maandag 4 september 2023

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

Drukwerk: Benda druk & print Wijchen

In dit nummer:

Colofon e.d.	3
Vive la France!	4
Buurtmoestuin	5
Secretaris gezocht	5
Lokaal Compliment	5
FestiviTijd	6
Filmmiddag en rommelmarkt	6
Activiteiten	7
Wijkraad Hatertse Hei	9
Hulpdienst Nijmegen	10
Grootstal Evenementen	11
Soep eten in de Ring	12
In gesprek met..	13
Avondvierdaagse en Offerfeest	15
Swim to Fight Cancer	15
Bewegen als medicijn	16
De natuur, de tuinen ...	17
Groen, gezellig en speels	18
Wijkraad Grootstal	19
Pauw	20
Hennes Automobielen	21
Bart Janssen deelt herinneringen	22
Gemeentenieuws	24
OU=IN	25
Gezondheidscentrum Newtonstr.	27
Verhalen uit de wijk	28
Kinderpagina	29
Column (W)anders	30
Nijmeegs Senioren Orkest	30
Noodopvang	31
Wist je dat?	33
Spoedgeval?	34
Biebnieuws	35

Redactioneel

Beste lezer(es),



Augustus, ook wel de oogstmaand genoemd, is de achtste maand van het jaar. De boeren moeten nog beginnen met oogsten. Wij, als redactie hebben de oogst al binnen gehaald! En het was volgens ons weer de moeite waard. Variërend van een ontroerend artikel over Angela uit Grootstal die door een stagiaire van de HAN via de Hulpdienst Nijmegen wordt ondersteund, enkele items over gezondheid, verslag van een gezellige en smakelijke bijeenkomst bij de Ring, een interview met een ondernemer en een bijzondere theatergroep. Er valt natuurlijk nog meer te lezen maar dat mag u zelf ontdekken. Blijft er nog wat te gissen over! Oh ja, we gaan ook nog even naar "La Douce France" en dan op muzikaal gebied!

Verder is het bestuur op zoek naar een nieuwe secretaris. Wie heeft er nog wat vrije tijd over en heeft zin in deze klus? Zie advertentie elders in dit blad. De redactie zelf kan ook nog versterking gebruiken, want wij blijven helaas maar klein! Vooral de jongere generatie is heel welkom. Wil je gastschrijver worden, ook prima, graag zelfs. Ben je bezig met een studie en wil je daarnaast wat ervaring opdoen met schrijven, dan ben je van harte welkom. Heb je interessante of leuke items, ook dan kun je mailen naar: redactie@heistal.nl Wij zien de reacties graag tegemoet!

Mocht u op vakantie gaan, neem de Heistal mee of lees hem digitaal.

Fijne vakantie voor degenen die binnenkort vertrekken en de thuisblijvers, mooi weer en veel leesplezier toegewenst met de nieuwste Heistal!

Dorite Claassen

Planning De Heistal 2023

Uitgave	Deadline kopij	Bezorgen vanaf
Oktober	maandag 4 september	vr 06 oktober
December	maandag 6 november	vr 08 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 burens (Park Malderborgh)

Vive la France!

Tijdens het schrijven van dit stukje is de eerste etappe van de "Tour de France" live op tv. Wat een kleurrijk geheel dat peloton in een prachtige omgeving, met nu nog het volledige aantal renners, gestart in Spanje maar op koers naar Frankrijk. Tijdens het aanschouwen van dit wielercircus dwalen mijn gedachten altijd af naar mooie vakanties van vroeger in dit prachtige vakantieland. Het land van wijn, kaas, lavendelvelden, felgele zonnebloemen, kastelen en natuurlijk nog veel meer moois. Frankrijk is echter ook het land van fantastische muziek, daar chansons genoemd. Onwillekeurig mijmer ik tijdens de "Tour de France" extra vaak over muziek uit lang vervlogen tijden.

Ik ben een groot muziekliefhebber en heb een zeer diverse muzieksmaak. Mijn liefde voor het Franse lied ontstond al op de middelbare school. Ik vergeet nooit meer dat we tijdens een Franse les het liedje "Le printemps" van Michel Fugain met zijn kleurrijke, levendige "Big Bazar" behandelden. Blijkbaar heeft dat veel indruk gemaakt want ik herinner me het dus nog steeds. Ergens moet ik zelfs nog de LP met het betreffende nummer bezitten.

Daarnaast zwijmelde ik, en velen met mij denk ik, natuurlijk weg bij de muziek van Gérard Lenorman en Julien Clerc, zangers met weelderige krullen maar vooral mooie stemmen. Deze mannen lieten menig meisjeshart sneller slaan. Julien trad overigens begin dit jaar nog op in "De Vereeniging" en met inmiddels 75 jaar op de teller was hij nog bijzonder goed en energiek!

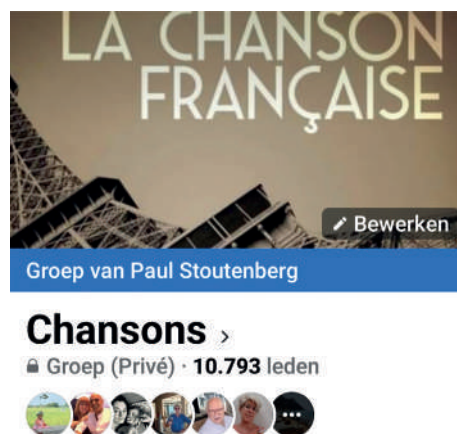
Maar wie van u herinnert zich niet ook de mooie liedjes van b.v. Yves Montand, Edith Piaf, Charles Aznavour, Charles Trenet, Mireille Mathieu en Dalida. Bovendien, wie herinnert zich niet Michel Sardou die zingt over "Les lacs du Connermara"?



De liefde voor het chanson is bij mij een paar jaar terug opnieuw aangewakkerd door het programma "Chansons" op de Nederlandse tv. Ik ben blij dat er middels 2 series van dit programma weer wat meer aandacht is ontstaan voor het mooie Franse chanson. Wellicht komt er ooit nog een vervolg.

Naar aanleiding van het betreffende programma is er op Facebook een pagina/groep met de naam "Chansons" ontstaan. Vrij snel ben ik daar lid geworden en vervolgens werd ik al rap gevraagd om daar een van de drie moderators/beheerders te worden. Inmiddels doe ik dat al ruim 1.5 jaar met veel plezier. Het doel is om liefhebbers van het Franse lied te verenigen en met elkaar mooie Franse muziek uit te wisselen. De groep telt ondertussen al bijna 11.000 leden.

Wie weet zijn er hier onder de lezers van "De Heistal" ook chansonliefhebbers te vinden en wellicht vindt de een of de ander het leuk eens een kijkje te nemen op de betreffende Facebookpagina.



Deze editie van "De Heistal" vormt het vakantie-nummer en ik vermoed dat er beslist een aantal lezers op vakantie gaan afreizen naar La France, dus:

Vive La France!

Maar, waar de reis ook naar toe gaat, ik wens alle lezers, reizigers en thuisblijvers, een hele mooie vakantieperiode toe et au revoir!

Tekst: Joke Snijders

Buurtmoestuin Eetbaar Grootstal 10 jaar!



In de Buurtmoestuin "Eetbaar Grootstal" (tegenover de Hennes garage) wordt al vele jaren met veel plezier gewerkt om eigen groente, fruit en bloemen te zaaien, te verzorgen en te oogsten.

10 Jaar geleden maakten de eerste deelnemers kennis met elkaar en gingen ze samen aan de slag om op deze plek het onkruid te verwijderen, de grond te bewerken en paden te maken.

De afgelopen jaren hebben er wat wisselingen plaatsgevonden maar er zijn nog steeds deelnemers van het eerste uur actief.

Op 17 juni vierden we, samen met de oud-leden, een feestje in de moestuin. Om samen even stil te staan bij het werk wat in die 10 jaar geleden verzet is, tips uit te wisselen en gewoon lekker samen

wat te eten. Er werd "onkruid" verzameld dat ter plekke bereid werd in een soepketel om daar lekkere pluksoep van te maken.

Het was gezellig om met deze club bij elkaar te zijn en dankbaar te zijn voor al het moois wat letterlijk en figuurlijk groeit en bloeit in de Buurtmoestuin "Eetbaar Grootstal"!

Momenteel is er een wachtlijst voor de moestuin. Heb je interesse of wil je meer weten over de moestuin, kijk dan voor meer informatie op <https://eetbaarnijmegen.nl/buurtmoestuin-eetbaar-grootstal/>. We zijn te bereiken via het email-adres: eetbaargrootstal@gmail.com



Secretaris (m/v) gezocht

Beste lezer(es),

Jullie wijkblad "De Heistal" is naartoe op zoek naar een secretaris/bestuurslid.

In het kort houdt dit in dat we een aantal keren per jaar bij elkaar komen voor een vergadering waarvan verslag wordt gemaakt. Ook de correspondentie naar bijvoorbeeld de gemeente valt hieronder.

Is je interesse gewekt, stuur dan een mail naar voorzitterwijkbladdeheistal@gmail.com.

We nemen dan z.s.m. contact met je op.

Namens het bestuur,
Jos van Gelder

SAVE THE DATE! Lokaal Compliment 15 september 2023



Komt u op 3 september ook naar FestiviTIJD voor bureen?

Zondag 3 september is het weer zo ver.
Voor de negende keer organiseren we: FestiviTIJD voor bureen.
Kom samen met uw (klein)kinderen genieten van het beproefde recept:
gezelligheid, muziek, een hapje en drankje en een rommelmarkt.

Nijlpaarden

Voor het tweede jaar spelen bij ons De Nijlpaarden. Een vrolijk trio dat Nederlandstalige hits, Franse chansons en Ierse volksmuziek zingt, daarbij ondersteund door contrabas, trekzak, accordeon, gitaar, ukelele, saxofoon en neusfluit.
Verzoeknummers indienen mag en meezingen kan!

Rommelmarkt

Op de rommelmarkt vindt u van alles en nog wat: van zelfgemaakte kaarten, tot sieraden en tweedehands artikelen.

Restaurant...bij de bureen zorgt weer voor een goede keus aan hapjes, drankjes en lunchgerechten.

Graag tot ziens op 3 september!

FestiviTIJD voor bureen
Zondag 3 september
11.00 – 16.00 uur
Park Malderborgh
Irene Vorrinkstraat 401



FILMMIDDAG

Elke 3^e donderdag van de maand september tot en met december 2023.

De zaal is open vanaf 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, telefoon: 024 - 3566520.

Data:
21 september
19 oktober
16 november
21 december

ROMMELMARKT



in wijkcentrum De Schakel

Info tafelverhuur:

tel. 024-3567671

bellen tussen 20:00 – 20:30 uur

Elke 3^e zondag van oktober tot en met december 2023 rommelmarkt



Wat gaan we doen?

	Tijd	Activiteit	Locatie
Augustus			
maand	dagelijks	Expositie Pieta: Bloeiende Beelden	Hortus theetuin, Victor Westhofflaan 22 Nijmegen, tel. 024-7853871
maand	dagelijks tussen 11.00-16.00u	Speurtocht voor kinderen tussen de druiven	Wijngaard de Plack Ketelstraat 36, Groesbeek, tel. 06-55936500
9	12.30/14.00/ 15.30u	Kindertheatervoorstelling: Druïde Bombastix Je kunt kiezen uit 3 tijdstippen	Museumpark Oriëntalis, Profetenlaan 2 Heilig Landstichting, tel. 024-3823110
13	20.15u	Wende Snijders	Openluchttheater de Goffert, Steinweglaan 2 Nijmegen, tel. 024-3554243
16	12.30/14.00/ 15.30u	Kindertheatervoorstelling: Druïde Bombastix Je kunt kiezen uit 3 tijdstippen	Museumpark Oriëntalis
18	19.30u	Diggy Dex	Openluchttheater de Goffert
23	12.30/14.00/ 15.30u	Kindertheatervoorstelling: Druïde Bombastix Je kunt kiezen uit 3 tijdstippen	Museumpark Oriëntalis
September			
maand		Expositie Pieta: Bloeiende Beelden	Hortus, theetuin
2	14.00u	Festival: Het Nest	Openluchttheater de Goffert
3	11.00u	Zeldzaam Mooi Markt: handgemaakte producten van regionale en lokale kunstenaars en ontwerpers	Valkhofpark, tel. 06-34281463
5	15.30u	Film: André Rieu in Wenen	Aqua Viva, Heyendaalseweg 290 Nijmegen, tel. 024-3838485
	20.30u	Nijmeegse Orgelkring Jazz concert met Dick de Graaf en Hayo Boerema	Sint Stevenskerk, Sint Stevenskerkhof 62 Nijmegen
10	13.30u 14.00u	Expositie: Blik op Nijmegen aansluitend wandeling door Nijmegen ihkv Open Monumentendag	Mariëburgkapel, Mariëburg 26 Nijmegen, info@hvdng.nl
12	15.30u	Lezing: Angelique Hüsstege vertelt over iconen en de achtergronden van het schilderen daarvan	Aqua Viva
15	20.00u	ABBA Tribute	Openluchttheater de Goffert
15	19.00u	Vrijwilligersavond	De Lindenberg, Ridderstraat 23, Nijmegen
19	15.30u	Film: Waterworld, een jonge orka wordt gevolgd.	Aqua Viva
21	14.00u	Film	De Schakel
22	15.30u	Muziek: Ruijsdael ensemble, 5-koppig orkest	Aqua Viva
23	20.15u	Johnny Cash - The Tribute	Fletcher Hotel Erica, Molenbosweg 17 Berg en Dal, tel. 024-6843514
24	16.00u	Lezing door Jan Brabers: 100 jaar universiteit	Mariëburgkapel
Oktober			
28	20.30	Brucified: Bruce Springsteen Tribute	Fletcher Hotel Erica

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



Omdat we
samen sterker
staan

(Specialistisch)
Maatschappelijk werk
Ouderenwerk
Vrijwilligersprojecten



Sterker ondersteunt
iedereen met een vraag, of
situatie in het dagelijks
leven, die zij zelf niet of niet
alleen, kunnen oplossen.

sterker

www.sterker.nl
088 - 00 11 333

**Stomerij
Swagemakers**

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

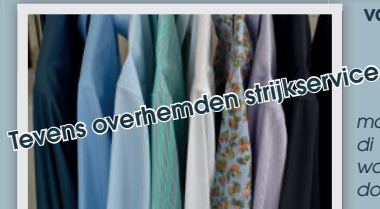


van Peltlaan 190 - Nijmegen
024 355 19 48

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



WIJKRAAD HATERTSE HEI

Beste buurtbewoners,

De eerste helft van het jaar zit er alweer op en onze eerste activiteiten zijn ook alweer achter de rug. We kijken terug op een gezellige buurtborrel in café Ons Thuis op zaterdag 6 mei.

Zeer succesvol was de wijkwandeling op woensdag 7 juni onder de bezielende leiding van Bart Janssen. Bart wist op elke hoek wel een interessant verhaal te vertellen. De foto's uit zijn map voegden de nodige indrukken toe.



Gezin Muis voor huisnummer 402

En door de vele spontane aanvullingen van de deelnemers maakten we elkaar nog nieuwsgieriger naar nog meer informatie over hoe het allemaal was. Herinneringen uit het wijkverleden kwamen op een mooie manier tot leven. Een kleine bloemlezing uit de reacties van de deelnemers:

- "Nu weet ik waar het bosje aan de Heiweg ooit voor diende."
- "Ik was onder de indruk van de verhalen over de mensen tijdens de oorlog en de jaren erna."
- "Het was een leerzame en gezellige rondleiding."
- "Bart vertelde mooie verhalen waar ook jonge mensen van kunnen leren."
- "Ik kwam ook oude bekenden tegen van vroeger en maakte nieuwe contacten."
- "Een buurtwandeling om niet gauw te vergeten."
- "Het is een aanrader om mee te lopen."



En dat kan!

Op **woensdagavond 13 september (aanvang 19:30 uur)** organiseert de wijkraad Hatertse Hei de rondwandeling "Ken uw wijk" onder leiding van Bart Janssen nog een keer. Aanmelden is noodzakelijk via een mail naar wijkraadhatertsehei@gmail.com.

De wijkraad blijft verder benieuwd naar ervaringen en meningen over het oversteken en inrijden van de St. Jacobslaan vanuit de zijstraten. We krijgen steeds meer signalen dat gebruikers van de zijstraten de kruisingen onoverzichtelijk en gevaarlijk vinden. Deelt u deze mening of kijkt u er heel anders naar, laat het ons weten via wijkraadhatertsehei@gmail.com. Ook zijn we benieuwd of u aanwezig wilt zijn op een wijkbijeenkomst over dit thema.

Voor jonge gezinnen: noteer onze **lampionoptocht** vast op de kalender. Die houden we op zaterdag 11 november vanaf de waterpomp in de Hommelhof. Aanvang: 16:45 uur.

Namens de wijkraad,
Bettine Winters

Hulpdienst Nijmegen biedt ondersteuning

"We leren veel van elkaar en giechelen wat af"

Angela (61) heeft het zeldzame Hallermann Streiff syndroom. Ze is blind en durft niet alleen op pad te gaan. Samen met Social Work student Melissa (25) gaat ze wandelen en onderneemt ze leuke activiteiten.

Negen jaar geleden belde Angela Hulpdienst Nijmegen voor vrijwilligersondersteuning. Zij en haar man (ook slechtziend) ondernemen zo veel mogelijk zelf maar ze kon wel wat hulp gebruiken bij het doen van de boodschappen, wandelen en winkelen in de stad. "Het zeldzame Hallermann Streiff syndroom dat ik heb, komt wereldwijd maar 200 keer voor. Mijn gelaat ziet er daardoor iets anders uit en ik ben slechtziend geboren. Inmiddels ben ik blind. Daarnaast heb ik artrose, osteoporose en fibromyalgie. Dit betekent onder andere dat ik gewrichtsslijtage, botontkalking en chronisch veel pijn heb in mijn spieren. Beweging is belangrijk maar ik ben bang dat ik val of mijn oriëntatie kwijt raak."

staat niet in de weg dat we veel lol hebben samen. We gaan vaak koffie drinken of kleding, koekjes en parfum kopen en kletsen wat af over wat we allemaal meemaken. We leren veel van elkaar. Ik kom oorspronkelijk uit Aruba en woon pas acht maanden in Nijmegen. Angela vertelt me veel over Nederland en helpt me met de taal. Ik vind dat heel fijn."

Ook Angela is ontzettend blij met de vrolijke bezoeken. "Mijn man werkt als pianostemmer en als gids in muZIEum. Hij is weinig thuis. Hierdoor ben ik veel alleen en is het soms stil in huis. Ik zet 's ochtends meteen de radio aan want ik hou van muziek. En ik kijk dus erg uit naar Melissa haar komst. Ik moet al lachen als ik haar door de intercom hoor: 'Hallooo!' We hebben eindeloos gespreksstof. De ene keer gaat het over haar tentamens, vriendje of kleine neefje, de andere keer over recepten of iets dat ik heb meegemaakt. Het leven is niet altijd makkelijk voor mij. De wereld lijkt soms te draaien om



De afgelopen jaren is Angela ondersteund door verschillende vrijwilligers van de Hulpdienst. Melissa is echter geen gewone vrijwilliger; ze is eerstejaars student Social Work en loopt net als 5 andere HAN-studenten een jaar stage bij Hulpdienst Nijmegen. Dit houdt in dat ze wekelijks twee vaste cliënten bezoekt, waaronder Angela. "Ik koos voor deze studie omdat ik iets wil bijdragen en een positieve impact wil maken op de samenleving. Anderen helpen geeft me veel voldoening. Ik ga met veel plezier naar mijn cliënten toe en ben blij dat ik iets voor ze kan betekenen. De band die we opbouwen verrijkt mij zelf ook."

Melissa: "Hoewel ik het spannend vond om Angela voor het eerst te bezoeken, ik had nog nooit eerder een blind persoon ontmoet, laat staan begeleid, hadden we meteen een klik. Angela haar situatie

mensen die kunnen zien. Laatst was er een stroomstoring en zat ik de hele dag in de kou omdat ik de thermostaat niet kon instellen. Of iemand praat bijvoorbeeld alleen tegen degene die naast me staat, omdat ze denken dat dat met mij niet kan. Vervelende dingen, maar wat er ook gebeurt, ik probeer positief te blijven. Melissa heeft die positieve instelling ook. Ik ga haar erg missen als de stageperiode is afgelopen."

Voor meer informatie: Hulpdienst Nijmegen/
024-3228280/www.hulpdienstnijmegen.nl

Tekst: Raïssa Soeter

Foto: Ellen Wissink

Grootstal Evenementen



Sinds oktober 2022 hebben we met ons Repair Café GROOTSTAL een behoorlijk aantal bewoners kunnen helpen. 156 Artikelen werden ter reparatie aangeboden en 120 daarvan heeft ons team kunnen repareren.

Omdat we specifieke onderdelen niet op voorraad kunnen hebben, adviseerden we de bewoner om deze zelf aan te schaffen en de volgende keer mee te brengen om het artikel dan te repareren.



Om diverse redenen konden we helaas 36 stuks niet repareren, omdat er bijvoorbeeld geen onderdeel meer verkrijgbaar was of het apparaat wel geopend kon worden maar niet meer gesloten e.d.

We hebben een zeer enthousiast team van vrijwilligers die hun uiterste best doet om e.e.a. te fixen. Bewoners schrijven zich in aan de balie en nemen plaats in de hal van De Schakel en op volgorde van een nummer worden ze geholpen.

Vaak merken we dat mensen oude bekenden tegenkomen en dan ontstaan er leuke gesprekken. Als de klacht opgelost wordt is men erg tevreden wat blijkt uit de positieve reacties.

Onze eerstvolgende Repair Café zal plaatsvinden op 15 september van 13:00 tot 16:00 uur in wijkcentrum De Schakel. Verder op 20 oktober, 17 november en 15 december.



Ook in 2024 zullen we doorgaan met ons Repair Café.

We hopen u op een van deze data te zien.

Team Repair Café Grootstal

De kracht van ademen

De ademhaling... We ademen allemaal... De hele dag... Maar zelden doen we dit bewust...

Mijn naam is Malou Houtman en vanuit mijn achtergrond als fysiotherapeut heb ik veel mensen begeleid met uiteenlopende klachten. Vaak komen klachten zoals verkrampte spieren en spanningsklachten voort uit chronische hyperventilatie, zonder dat men dit in de gaten heeft.

Hoe meer ik hier de afgelopen jaren over las en leerde, hoe meer het mijn aandacht trok en hoe meer ik me erin wilde verdiepen. Afgelopen jaar heb ik daarom een opleiding gedaan tot ademcoach (een wetenschappelijk onderbouwde opleiding).

Onze ademhaling is een van de belangrijkste dingen van ons lichaam. Door te ademen wordt er zuurstof vanuit de longen naar onder andere onze spieren, organen en hersenen gebracht. Dit gaat vanzelf en hier hoeven we niet over na te denken. Maar als we te snel ademen komt er te veel zuurstof in ons bloed en wordt de balans van ons bloed verstoord. Door dit soort verstoringen kunnen verkrampte spieren ontstaan. Maar ook hoofdpijn of buikpijn kan er hierdoor komen.

Door bewust te leren ademen kan iedereen zelf deze ba-

lans weer verbeteren. En dat is nu precies waarom ik zo enthousiast ben over onze ademhaling. Het is namelijk helemaal niet moeilijk om anders te leren ademen, als je maar weet hoe! Dat kan en wil ik je leren!

Mijn missie is dan ook om zoveel mogelijk mensen te leren over hun ademhaling. Over de kracht ervan, maar ook hoe het nu eigenlijk allemaal precies werkt met onze ademhaling, de zuurstof, de voordelen van ademen door de neus, etc.

Ik heb zoveel te vertellen en zoveel oefeningen die ik wil delen dat ik het in een korte 6-weekse cursus heb gegoten. Deze wordt aangeboden vanaf half september 2023 door Stichting De Opstap (www.deopstap-nijmegen.nl). Deze stichting biedt allerlei, heel betaalbare cursussen aan, zodat zoveel mogelijk mensen de mogelijkheid hebben een cursus te doen. De cursus die ik geef in september wordt gegeven in Bottendaal. Helaas niet in onze eigen wijk dus. Ik zou e.e.a. wel graag in onze wijk aan willen bieden! Als er voldoende interesse blijkt voor een dergelijke cursus, dan zou ik deze cursus ook graag aanbieden in onze eigen wijk!

Stuur mij bij interesse of vragen gerust een mail: malouhoutman@hotmail.com.

Ik hoop nog vele mensen iets te kunnen leren over de ademhaling, wellicht jou/u ook binnenkort?! Blijven ademen!

Soep eten in de Ring

Eindelijk was het dan zo ver: "25 juni soep eten in de Ring."

Wat vooraf ging:

Sinds anderhalf jaar woon ik met nog ongeveer 115 bewoners in de Ring. Een uniek gebouw in Nijmegen; rond en in de kleur geel. De bewonersvereniging werd net opgeheven toen ik er kwam wonen. Jammer vond ik dat want in zo'n unieke setting zou het leuk zijn om iets te organiseren. Zelf ben ik niet iemand die het voortouw neemt maar help graag.

Nadat er in de loop der maanden niemand opstond om iets te organiseren heb ik besloten om het dan toch maar zelf te doen. Alleen wist ik niet waar te beginnen en wat te doen.

Al snel kwam ik op het idee om soep te gaan schenken op het binnenplein. Maar hoe pak je dat aan? Via een bekende, Fatma, zij wilde wel helpen, kwam ik in contact met Hannie van der Meer. Zij vroeg mij een stappenplan op te zetten en dat hebben Fatma en ik gedaan. Datum en tijd vastgesteld en de soepen die gemaakt zouden worden. De vraag was hoe we de soep warm konden houden? Ik zou mijn inductieplaat gaan gebruiken in de tuin.



Via Hannie kwam ook Kanta het team versterken. Hannie gaf aan om Portaal te vragen om te sponsoren en bij de Jumbo konden we ook langs gaan om gratis producten te vragen. Zo gezegd zo gedaan. Via Portaal kregen we soepbekers, lepels en een kadobon van € 50,- te besteden bij de Jumbo. Dit bedrag is tot stand gekomen nadat wij een schatting hadden gemaakt van de totale kosten.

Daarna hebben we de uitnodigingen opgesteld en in alle brievenbussen van de Ring gedaan en daarnaast hebben we een A4tje in de centrale hallen opgehangen. Uiteindelijk kregen we 21 reacties van mensen die wilden komen en veel enthousiaste reacties van mensen die het een goed idee vonden maar niet konden komen.

25 juni

Het wordt snikheet, 31 graden, en ik ben benieuwd hoeveel mensen er werkelijk komen om soep te

eten.

We hebben vlaggetjes opgehangen om de boel wat te versieren, een tafel neergezet om de spullen op te zetten en Fatma is zoals afgesproken, voor openingstijd het brood bij de Jumbo gaan ophalen. Toen hebben we de inductieplaat naar beneden gedragen, dat was zwaar. Erik Rutgers heeft er voor gezorgd dat er stroom was en Joop van der Schoor heeft een langer verlengsnoer in bruikleen gegeven waarvoor dank aan beide heren.

Inmiddels arriveerden de eerste gasten aangewandeld. Er was groentesoep, gemaakt door Kanta, linzensoep gemaakt door Fatma en tomatensoep gemaakt door mijzelf.



We zaten in de schaduw van de grote boom met een lekker briesje en hebben daar niets gemerkt van de hitte. Iedereen heeft genoten en we hebben veel gelachen. Er kwam zelfs een voorstel om nog een keer iets te organiseren.

In totaal zijn er 23 mensen geweest en het was erg gezellig. Een paar mensen zijn spontaan gekomen en daar waren we blij mee. Het zou tot 14:00 uur duren maar de laatsten gingen pas om 15:30 uur weer naar huis.

Al met al is het een geslaagde middag geweest.

Tekst: Jacqueline Grummels

In gesprek met...

Theatermaker Nicky Ebbeng van theatergroep GRAS

Nicky, jij maakt al 14 jaar voorstellingen met je gezelschap, vertel!

Dat klopt, op dit moment 10 verschillende per seizoen met jongeren en amateurs.

Het eerste volwassen project is "De Vagina Monologen." Het is 2023, maar ik heb niet het idee dat we veel opener zijn gaan praten over dat intieme stuk. We maken het project met 40 mensen die een vagina hebben, hadden of willen hebben, dus ook non-binaire of trans* personen zijn welkom. Daarnaast maken we "Casa Valentina", over een resort in de jaren 70 waar heteromannen kwamen om in het geheim aan crossdressing te doen.

Met jongeren maken we "Fairytale", een sprookjesachtige mash-up voorstelling over prestatiedruk, de maakbaarheid van succes en het vinden van jezelf. Daarnaast duiken we in Tsjechov's "De Meeuw", een bekend stuk uit het wereldrepertoire.

Zit er een lijn in al die projecten?

GRAS maakt fris en brutaal vet theater voor en met iedereen. Ik ben zelf opgegroeid in Grootstal en vertel de beste verhalen van de wereld aan Nijmegen en de beste verhalen van Nijmegen aan de wereld. Ik vind het belangrijk dat mijn werk iets doet, iets betekent en iets losmaakt.



Bij "De Vagina Monologen" is wat ontstaat als je met een grote groep over die thematiek gaat praten, alles komt langs, van trauma tot hilariteit, een proces dat denk ik heel bijzonder is.

Bij onze jongerenprojecten zitten we dicht op hun belevingswereld. We merkten het afgelopen seizoen dat onze jongeren veel druk ervaren na corona en zagen meer uitval rond de examen-



Nicky Ebbeng

periode. Dat gieten we in een sprookjeswereld met "Fairytale". "De Meeuw", een stuk dat we gelijktijdig maken, gaat juist over het onvermogen van mensen. In het stuk gebeurt veel buiten het toneel en de personages zitten erbij en kijken ernaar. Ik herken dat enorm als het gaat over klimaatactivisme of bijvoorbeeld de oorlog in de Oekraïne. En zo houdt theater ons dan toch weer een spiegel voor.

Voor wie is "GRAS"?

"Jong GRAS" is voor jongeren van 12 tot 21. "GRAS" voor amateurspelers van 18 tot 108. Zolang je enthousiast bent, inzet toont en met een toffe, diverse groep mensen van alle leeftijden een mooie voorstelling wilt maken ben je welkom. Ervaring of talent is mooi meegenomen, zeer welkom, maar zeker niet verplicht.

Aanmelden voor een auditieworkshop in september kan via: info@theatergroepgras.nl. Meer informatie vind je via: www.theatergroepgras.nl.

Foto's: Joyce van Doorn

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
- 👍 Verkoop
- 👍 Aankopen
- 👍 Taxaties
- 👍 Hypotheekberekening

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

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

Kies voor zekerheid, kies voor Rob Disbergen Makelaars

Hatertseweg 126 | 6533 AS Nijmegen

T 024 - 356 62 63

E info@robdisbergen.nl

W www.robdisbergen.nl



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



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

Avondvierdaagse en Offerfeest Hiday



Een groep van bijna 100 leerlingen van Hiday liep dit jaar, samen met vele ouders en leerkrachten, mee met de Nijmeegse avondwandelvierdaagse. Wat een sportiviteit en gezelligheid!



Een kleine impressie van hoe de leerlingen van Hiday het Offerfeest op school vierden (30 juni 2023).

JUBILEUMEDITIE SWIM TO FIGHT CANCER IN NIJMEEGSE SPIEGELWAAL

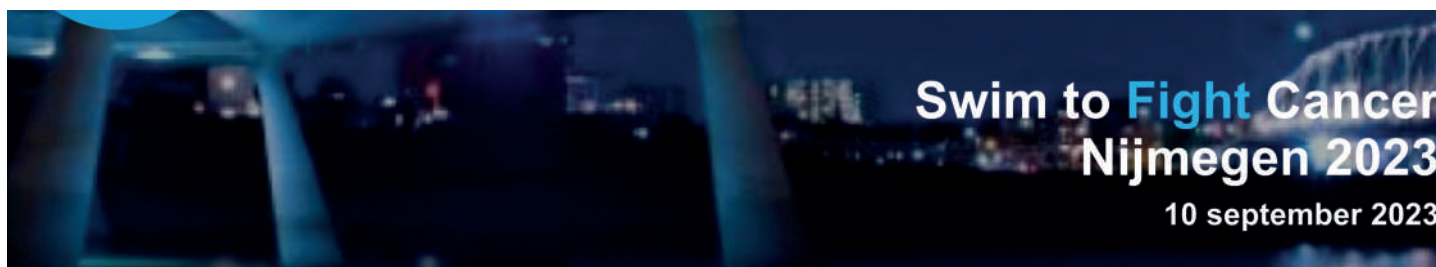
Iedereen kent helaas wel iemand die getroffen is door kanker - met of zonder goede afloop.

Zwemmen met het doel dat kanker in de toekomst geen dodelijk ziekte meer is. Dat staat centraal tijdens de jubileumeditie van Swim to Fight Cancer in de Nijmeegse Spiegelwaal.

Op zondag 10 september springen honderden deelnemers in het diepe. Iedereen die ziek is of was, en zij die respect willen tonen aan een geliefde die is getroffen door kanker, kan meedoen aan alweer de vijfde editie.

Het wordt een dag met een lach en een traan, voor jong en oud. Zwem jij ook mee? Aanmelden kan via: www.swimtofightcancer.nl/nijmegen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met: Astrid van Hest | info@nijmegen.swimtofightcancer.nl | +31619681571 | voorzitter Swim Nijmegen | Stichting Fight Cancer



In het vorige wijkblad had mijn collega Hans Alkemade, dermatoloog in het CWZ een inspirerend stuk geschreven met als titel: “Ook hier geldt: voorkomen is beter dan genezen.”

Als sportarts kan ik dat alleen maar beamen. Ik denk dat als ik een poll uitzet met de vraag: wat vindt u beter: een ziekte voorkomen of een ziekte behandelen, dan zal de ruime meerderheid het met me eens zijn dat het beter is om te voorkomen dan te genezen. Waar het bij huidkanker belangrijk is om goed te smeren met zonnebrand en verbranden te voorkomen, is het bij heel veel andere aandoeningen veel lastiger om te benoemen hoe je een ziekte kan voorkomen. Er zijn vaak tal van factoren die een rol spelen in het ontstaan van ziekten. Een van die factoren die een rol kan spelen is bijvoorbeeld bewegen. Als sportarts ben ik daar natuurlijk bovenmatig in geïnteresseerd.

De meeste mensen denken dat een sportarts vooral mensen ziet die te veel bewegen, zoals bijvoorbeeld topsporters. Natuurlijk zijn er sporters die te veel bewegen en dat is zeker ook niet gezond kan ik u vertellen, maar het merendeel van de mensen die ik zie als patiënt voor een klacht of voor een preventief sportmedisch onderzoek zijn mensen die eigenlijk te weinig bewegen. Hoeveel is nu eigenlijk verstandig om minimaal te bewegen voor de gemiddelde Nederlander? Er bestaat een zogenaamde beweegnorm:

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten; voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Als je dit zo leest zou je denken dat de meeste mensen dit wel zouden halen, maar dat valt dus erg tegen, tenminste dat vind ik. Slechts 44% van de mensen haalt deze beweegnorm niet in 2022 en in 2021 was dit nog 47%. Het aantal mensen dat te weinig beweegt is hoog en neemt ook nog eens heel erg toe.

Weinig bewegen verhoogt onder andere het risico op suikerziekte, op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, dementie, kanker, depressie en nog veel meer. Het mooie van bewegen is dat het tegen al deze ziekten. Er zijn pillen die werken bij suikerziekte of hoge bloeddruk of die je minder somber maken, maar bewegen helpt voor al die dingen tegelijk. Mooier kan ik het niet maken!

Meer dan de helft van de mensen die dit stukje leest, beweegt dus te weinig en juist voor die groep is de gezondheidswinst het grootst. Mijn oproep aan iedereen is om te proberen om meer te gaan bewegen, alle beetjes zijn meegenomen. Dit hoeft helemaal niet bij een sportclub, maar kan je ook met wandelen bijvoorbeeld bereiken, of pak eens wat vaker de fiets of een trap. Weet je echt niet hoe je het moet aanpakken dan is mijn advies om contact op te nemen met een buurtsportcoach. Die zit in iedere wijk van Nijmegen en die weet precies wat er allemaal voor aanbod is in de wijk en kan met jou kijken wat er bij jou past. Als er financiële drempels zijn, kan de buurtsportcoach je helpen om vergoeding te krijgen.

Hopelijk lukt het je om te blijven of gaan bewegen; alleen of in een groep. Met een beetje geluk krijgt u daar dan een blessure bij en heb ik ook nog wat te doen als sportarts (knipoog).

Ik ben me bewust dat het niet voor iedereen mogelijk is en dat zeker niet alle ziektes te voorkomen zijn en dat ziek worden je ook kan overkomen ook al leef je supergezond, helaas.

Tekst: Irene Hendriks, sportarts CWZ



De natuur, de tuinen, wij en de mensen

Er zijn een 5-tal plekken in de wijk Grootstal voor “Groen gezellig en speels.” Ik houd me vooral bezig in de “De Groene Schakel” en het schoolplein van “De Kleine Wereld.” In de “Tiny Forest” en de andere velden zijn er activiteiten voor spel, ontmoeting en natuurbeleving. Zo proberen Jacqueline en ik op het schoolplein van “De Kleine Wereld” kinderen van de groep 3, 4 en 5 enthousiast te maken voor het jeu de boules spel. Deze kinderen pakken het speelse aspect van het boules spel snel op en proberen gedreven met elkaar de techniek in handen te krijgen. Dit spel spelen zijn mooie leermomenten om op een speelse manier om te gaan met winnen of verliezen. Het verdriet ervaren van het verliezen en de vreugde beleven dat je het goed hebt gedaan is ook een leerproces.

Het spel spelen als leerervaring

Het was wel even wennen voor ons, het boules spel als nieuwe speelactiviteit op het schoolplein. In het begin probeerde ik vanuit een eenzame positie een plek te realiseren op het schoolplein, waar kinderen heen en weer rennen en ouders aan de andere kant van het hek staan te wachten. Het was niet makkelijk een speelse verbinding te leggen tussen de “De Groene Schakel” met de boules baan en de “De Kleine Wereld.” Voor groep 3, 4 en 5 is het al aardig aan het inburgeren, voor groep 7 en 8 moet ik nog iets bedenken om ze naar de boules baan te krijgen. Dat lijkt me wel een leuke uitdaging.

Medewerking van de ouders

Om dit te kunnen doen heb je toch ook medewerking nodig van de ouders. En daar ligt naar mijn

idee een beetje een probleem. Mijn leeftijd is 78 jaar. Gelukkig blijven mensen nog steeds zeggen dat ik er jonger uitzie en dat is leuk. Maar iedereen ziet daar een wat oudere man rondlopen en dan merk je dat het toch niet zo makkelijk is om op deze manier aan contact en ontmoeting te doen. Je wilt met deze activiteit ruimte helpen creëren voor verbinding tussen groen, gezellig en speels in de wijk. En dat is in de praktijk toch best wel moeilijk. Mensen staan bij het schoolhek te wachten en staan te praten of voor zich uit te staren.

Een soort van ongemakkelijkheid

Ik ervaar het als ongemakkelijk als je op een bus staat te wachten en je elkaar niet aankijkt of met een groet even geen contact maakt. Het is volgens mij iets van deze tijd, waardoor we met zijn allen een beetje moeilijk doen zonder dat het nodig is. Bij deze wil ik dan ook mijzelf en de mensen in onze wijk uitnodigen daar een beetje speels mee te leren omgaan. Dat we elkaar even aankijken of aanspreken op een moment dat dit bijna vanzelfsprekend is. Want dat hoeft niet moeilijk te zijn, soms gaat het vanzelf.

Dan wordt het motto “Groen, gezellig en speels” in Grootstal een stuk zichtbaarder en makkelijker.

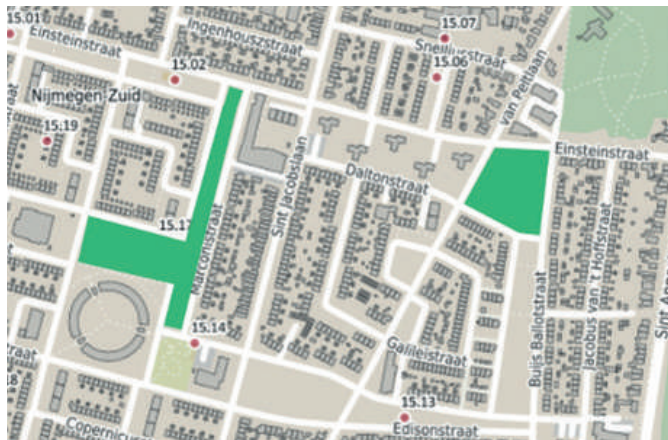
Tot ziens, groet van Anthoon Budel



Groen, gezellig en speels Grootstal

In Grootstal zijn twee plekken uitgekozen om groener, gezelliger en speelser te maken.

- Het veld aan de Marie Curiestraat/ Marconistraat.
- Het speel/sportveld aan de Daltonstraat.



Vrijdag 23 juni was Floris van het ontwerp bureau Speelplan in Grootstal. Kinderen, jongeren en volwassenen tekenden en plakten hun eigen ontwerp. De afgelopen maanden gaven veel buurtbewoners hun ideeën en wensen door.

Welke ideeën zijn vaak genoemd?

- Meer groen;
- Een watertap;
- Een picknicktafel;
- Bloemen;
- Meer speeltoestellen voor de oudere kinderen.



Natuurlijk kunnen niet alle wensen in vervulling gaan. We zijn heel benieuwd naar het definitieve ontwerp van Speelplan. Op woensdag 7 juli presenteert Speelplan het ontwerp. De presentatie is in stadstuin De Groene Schakel.

Vóór de zomervakantie dient Speelplan het ontwerp in bij de gemeente Nijmegen. In het najaar bestellen we materialen en groen. In 2023 en 2024 voeren we het ontwerp uit.



In het voorjaar 2024 vieren we samen de feestelijke opening van beide groene, gezellige en speelse plekken in Grootstal. We nodigen buurtbewoners daarvoor uit via nextdoor, mijnwijkplan.nl en andere kanalen.

Heeft u vragen? Neem dan contact op met:

Marieke te Plate

Gezondheidsmakelaar School & Jeugd

GGD Gelderland Zuid

Telefoon 06 319 488 37

Mail mteplate@ggd gelderlandzuid.nl



Groen, gezellig en speels Grootstal is een project van Jantje Beton, IVN Natuureducatie, JOGG, Gemeente Nijmegen, Bindkracht10 en GGD Gelderland Zuid.

WIJKRAAD GROOTSTAL

Na de zomervakantie gaan we door met het maandelijks spreekuur op de eerste maandagavond van de maand tussen 19:00 en 20:00 uur in het wijkgebouw "De Schakel". Wie weet tot 4 september of 2 oktober. Meld je aan via een mailtje naar wijkraadgrootstal@hotmail.com

Heb je interesse in het werk van de Wijkraad of wil je meer informatie of een bijdrage leveren, mail ons dan.



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

Wijkgebouw De Schakel

Wat is het fijn om in onze wijk zo'n mooi wijkgebouw te hebben waar van alles gebeurt. Zo worden wij elke eerste maandagavond van de maand vriendelijk ontvangen door Hafida, met een lekker kopje koffie of thee, terwijl er tegelijkertijd gebiljart wordt.

Wijkraden van Nijmegen bij elkaar

Op donderdagavond 15 juni jl. was er een bijeenkomst voor Nijmeegse wijkvertegenwoordigers in wijkcentrum 't Hert (Thijmstraat). Het ging over het thema "**Vertegenwoordiging**". Hoe zorgen we voor een goede vertegenwoordiging? Hoe houden we de achterban betrokken? Laat het ons weten als u graag een verslag van de avond wilt hebben.

'Groen, gezellig en speels. Grootstal'

Het is mooi te zien dat er **flinke stappen** zijn gezet in dit project. Zo werd er op 7 juli in De Schakel, na veel inspraak, het ontwerp gepresenteerd.

Asielopvang

De wijkraad blijft de komst van asielopvang aan de Sint Jacobsweg in Malden net over de Grootstalselaan, op de voet volgen.

De rechter heeft op 28 juni jl. het bezwaar van de vereniging Das&Boom afgewezen. Hierdoor kon de aanleg van de opvang starten.



Gevaarlijke verkeerssituaties op de Sint Jacobslaan

Op het laatste spreekuur kwam een buurtbewoner met het volgende. In zijn ogen wordt er veel te hard gereden vanaf de verkeerslichten op de Sint Jacobslaan. Dit gebeurt de hele dag en nog erger tussen 17:00 en 22:00 uur. Ook ontstaan er gevaarlijke situaties bij de oversteek vanuit de Oude Molenweg. We hebben deze buurtbewoner doorverwezen naar de **Wijkraad Hatertse Hei** omdat zij al met dit onderwerp in de weer zijn.

Rest ons nog u **een fijne zomer** te wensen!

namens de wijkraad Grootstal,
Harrie Kamphuis (secretaris)



... bij de buren

Eten, drinken en ontmoeten

Gezellig uw buren ontmoeten?

Tijdens **FestiviTIJD** voor buren op **zondag 3 september 2023** van 11.00-16.00 uur kunt u bij ons komen genieten van live muziek, een hapje en een drankje of een heerlijke lunch. Of bezoek de kraampjes op de gezellige rommelmarkt. Een dag in het teken van ontmoeting en gezelligheid, samen met uw (klein-)kinderen.

Zien we u ook op 3 september?

KOM
GEZELLIG
LANGS!

... bij de buren

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)



Met een beetje hulp langer thuis

Praktische hulp
Ouderenadvies
Deel de Dag
Veilig wonen



Langer Thuis is er voor ouderen in Nijmegen die zelfstandig wonen en dat zo lang mogelijk op hun manier willen blijven doen.

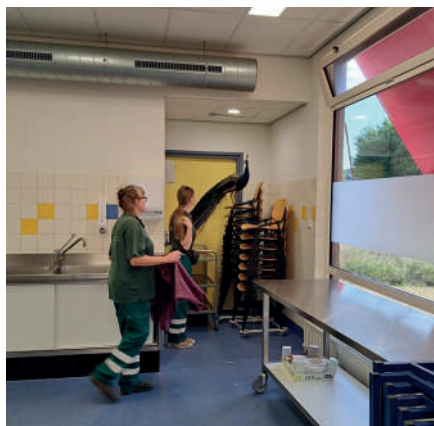


www.langerthuisnijmegen.nl

088 - 00 17 121

Onderdeel van Sterker sociaal werk

Pauw



De Pauw kwam op 16 juni 2023 doodgemoedereerd binnenwandelen in de schakel. Bij nader inzien bleek hij/ zij (?) een abces aan één oog te hebben.

Met veel zorg hebben de medewerkers van de dierenambulance de pauw meegenomen. Hoe het verder is afgelopen is niet bekend.

HENNES AUTOMOBIELEN

Zo vaak ben ik er al langs gereden, het vierkante gebouw met al die Volvo's eromheen aan de Nieuwe Mollenhutseweg. En dan vielen me de fraaie excentrieke exemplaren op, zoals bijvoorbeeld de gele ambulance met groene streep of de blauwe servicewagen met de letters VOLVO erop. Geen idee dat het achter de nu openstaande deuren een zoete inval is van oude bekenden en (vaste) klanten. Het koffieapparaat is geduldig en achter de bar staat Henri van Woerkum, oprichter en eigenaar van de zaak.



In 2008 verhuisde Hennes Automobielen (de naam is een variant op de voornaam van Henri: 'thuis werd hij onzen Hennes genoemd') van de Pontanusstraat naar de huidige locatie. Een flinke ruimte tussen de Hatertseweg en de Nieuwe Mollenhutseweg. Plek voor een drietal werkplaatsen, kantoor, barretje en koffieruimte en auto's, veel auto's binnen én buiten: alleen maar Volvo's met hier een daar een ander merk dat is blijven hangen met een inruil. Het intrigerende is dat er geen nieuwe auto's worden verkocht, maar klassiekers tot 'jonkies' van een half jaar oud. Hoe doet Hennes dat?

De liefde voor Volvo is bij Henri begonnen met een oranje (!) Volvo Amazon. Een opknappertje waar hij zelf de tanden ingezet heeft. Nee, ik moet zeggen de handen aangeslagen heeft. Hij heeft de auto en het vak geleerd van een oude vriend en monteur. Binnen de kortste keren waren er twee, drie andere Volvo's en maakte Henri de switch van verpleegkundige naar monteur, handelaar en netwerker in automobielen. Dat netwerken wordt tegenwoordig stevig ondersteund door het internet. Internet, mond tot mond'reclame' en de gedeelde liefde voor het automerk en de kennis en ervaring ermee zijn de basiselementen van het succes van het bedrijf. Klanten komen vanuit het hele land. En de informele sfeer in de omgang met klanten en oude bekenden is ook een geheim, zoals ik dat zelf ondervind tijdens het interview.

En het zijn niet alleen de auto's die zijn hart sneller doen slaan. Latin music heeft ook dat effect. Henri was ook organisator van het 'Hennes Latin Stage' onderaan de Belvédère tijdens de Vierdaagse feesten. Een fijne plek om te dansen op salsa en merengue gespeeld door live-bands. Meer dan het idee om er financieel aan over te houden, ging het Henri om een totaalpakket: een goede sfeer creëren, waarbij ('live') muziek en publiek samen hun feestje bouwen.

Ook al heeft hij alle spullen voor het podium nog en wordt hij nog regelmatig aangeschoten door kennissen met de vraag of het er weer van komen gaat, haalt Henri de spullen niet van stal. Door de steeds stringendere eisen die gesteld worden aan podia voor de Vierdaagse is de balans tussen energie die erin gestoken moet worden (en de verantwoordelijkheden) en de lol de verkeerde kant op geslagen. Maar zeg nooit nooit, want het bloed kruipt waar het niet gaan kan.

In een korte rondgang door de garage maak ik kennis met een paar speciale auto's, de privécollectie van Henri. En de campertruck, waarin vrienden/medewerkers vertoeven wanneer ze 'on the road' zijn met de Wall of Death: motorrijders van de steile wand. Op hun tours door Europa voegt Henri zich op gezette tijden bij hen: niet om op een motor de ronde, steile wand te bedwingen, maar als spreekstalmeester. Hij is ook de zakelijke man van dit bedrijf.



Wanneer Henri even weggeroepen wordt, laat een vriend van hem de grote, fraaie zwart-wit foto's zien van vakmensen in hun beroepskleding. Ze hangen door de hele showroom heen.

De indruk die het bezoek bij me achterlaat, is dat bij Hennes Automobielen Volvo een belangrijke plaats inneemt, maar dat het om veel meer gaat dan auto's alleen.....

Tekst en foto's: Fred uit het Broek

©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 José van der Zand-Hendriksen en met haar tweelingbroer Edward Hendriksen



Kruideniers- en grutterswaren

Volgend jaar is het 100 jaar geleden, dat de dubbele woning aan de Van Peltlaan 190 en 192 werd



van Peltlaan 190 - 192

gebouwd. Het hoekhuis nr. 190 werd direct na de bouw betrokken door het echtpaar Arie en Anna Marie Fijn-Heintz, die in 1907 in Gennep waren getrouwd en die daar tot 1924 met hun zeven kinderen hadden gewoond. Arie Fijn, winkelier van beroep, begon er een winkel in "kruideniers- en grutterswaren." In 1929 overleed Arie op 45-jarige leeftijd en Anna Marie stond alleen voor de opvoeding van de kinderen én het voortzetten van de winkel. In de loop der jaren veranderde de winkel in een kleine supermarkt. Tot haar dood in 1954 heeft Anna Marie de zaak draaiende gehouden. Daarna is de zaak nog een aantal jaren gerund door dochter Rie tot het pand in 1966 verkocht werd aan de familie Swagemakers, die er tot op de dag van vandaag een in de ruime omgeving bekende stomerij heeft.

Sigaren en sigaretten

In 1932 trouwde de oudste zoon Pieter met Maria Schraven.



Pieter Fijn en Maria Schraven

Acht weken voor hun huwelijk was de moeder van Maria op 64-jarige leeftijd overleden en de familie vond het in deze rouwperiode ongepast in het wit te trouwen. Zus Anna, costumiëre van beroep, maakte een nieuwe trouwjurk, maar nu een zwarte. Na de bruiloft betrok het jonge echtpaar het pand Van Peltlaan 192, waar zij sigaren en sigaretten gingen verkopen en waar Willy en Ria werden geboren. Het werd een lucratieve winkel met een uitgebreid assortiment, want in die tijd rookte vrijwel iedereen. Op één hele wand vond je aanstekers, vuursteentjes, kleine flesjes benzine voor de aanstekers, pijpen en pijpenragers voor verstopte pijpen, tabakszakken om de tabak droog te houden,

asbakken, sigaretten- en sigarenkokers, blikjes pruimtabak, tabakspotten enz. Het was nog de tijd waarin sigaren, vooral de duurder merken, per stuk werden verkocht en waarbij op verjaardagen en andere feesten nog royaal sigaren en sigaretten aan de gasten werden gepresenteerd. Dat zou nu ondenkbaar zijn. Op de hoek van de St. Annastraat en de Houtlaan startte Pieter ook een kiosk, die de naam "Kiosk St. Anna" kreeg.



Kiosk St. Anna

Eind jaren dertig pakten zich donkere wolken boven Nederland samen en Pieter werd als dienstplichtige, samen met zijn boezemvriend Leo Hendriksen, naar Loon op Zand gestuurd om bij de inval van de Duitsers zijn vaderland te verdedigen. Bij een luchtaanval van de Duitsers op 10 mei 1940 werden beiden zwaar gewond en Pieter werd met een ziekenauto naar Nijmegen gebracht. Bij de kiosk op de St. Annastraat stopte de ziekenauto even.



Maria Fijn-Schraven met Willy (l) en Ria

Zijn moeder, zijn vrouw Maria en zijn kinderen Willy en Ria werden naar de ziekenauto geroepen en zij mochten hem even spreken. Op 19 mei 1940 is hij, pas 32 jaar oud, in het Canisiusziekenhuis overleden.

De Nijmeegse Ruiterschool

Op 15-02-1944, een week voor het Nijmeegse bombardement, hertrouwde Maria Schraven met Leo Hendriksen, die de lucht-aanval ternauwernood overleefd had.



Leo Hendriksen

Uit dit huwelijk werden zoon Hennie (die maar drie jaar werd) en de tweeling Edward en José geboren. Het werd een drukke huishouding. Leo dreef met zeven paarden zijn manege "De Nijmeegse Ruiterschool" in Brakenstein en had daar elke dag tot $\pm$ 21.30 uur een volle dagtaak. In een omheining achter de manege werd les gegeven. Bij mooi weer gingen de leerlingen naar de rui-

terwegen op de "Hoge Hoenderberg." Ria, die ook van paarden hield, werkte eveneens in de manege. Willy was elke dag druk met de kiosk, waar zij de zorg voor had en Maria bleef zelf de winkel draaiend houden. Verplichte sluitingstijd om 18.00 uur bestond nog niet en buurtbewoners kwamen regelmatig, soms laat in de avond, nog vlug even een sigaar, een pakje sigaretten of wat anders kopen. De klant was koning.

Voor José en Edward en hun vriendjes en vriendinnetjes was de grote stoep voor de twee winkels vroeger een prachtige plaats om te spelen. Rolschaatsen, hinkelen op de met krijt getekende hinkelbaan, touwtje springen, bok-bok-hoeveel hoorns, tollen, enz. Ook de Van Peltlaan met de enorme oude bomen was een ideaal speelterrein. Verkeer was er nauwelijks en er stonden nergens auto's langs de stoep geparkeerd. Je kon er boompje verwisselen, "stoepranden," waarbij de bal welgemikt op de stoeprand gegooid moest worden, verstoppertje spelen, landveroveren met een oude vijl op de nog niet betegelde stoepen, pinkelen waarbij je met een klaphoutje de "pinkel" zover mogelijk weg moest slaan, enz. Allemaal spelletjes om buiten te spelen. Mobieltjes bestonden nog niet...



Begrafenis van Leo Handriksen

Op 13 april 1968 overleed Leo Hendriksen op 57-jarige leeftijd, vermoedelijk alsnog aan de gevolgen van de oorlogsverwondingen. Hij kreeg een bijzondere begrafenis. Vóór de stoet liep zijn eigen paard met als teken van rouw zijn omgekeerde laars in de stijgbeugel. Alle andere paarden volgden. Hij werd begraven in het graf van Pieter Fijn, die een aantal jaren later op de erebegraafplaats op de Grebbergen zou worden herbegraven.

Maria Hendriksen-Schraven, die om gezondheidsredenen in 1968 met de winkel moest stoppen, overleefde Leo 23 jaar. Ze overleed, 82 jaar oud, op 23 augustus 1991.



Maria Hendriksen-Schraven

Bart Janssen

Reageren: bartaltmjanssen@planet.nl

Nijmegen start proef met StadsHopper

In Nijmegen gaat vanaf 1 oktober 2023 de StadsHopper rondrijden. Het gaat om een proef van een half jaar. De StadsHopper is een elektrisch aangedreven busje en rijdt een vaste route rond en in de binnenstad. Op verschillende haltes op de route kan er in- of uit worden gestapt.

Iedereen die de binnenstad in wil mag gratis gebruik maken van de StadsHopper. Er is ruimte in het elektrische busje voor maximaal 4 passagiers. Een opklapbare rolstoel en/of rollator kan ook mee. Indien mogelijk, worden de chauffeurs geworven via het WerkBedrijf Rijk van Nijmegen. Busvervoer voor meer passagiers is geen optie op korte termijn omdat hiervoor een ontheffing van de Provincie nodig is, die hoogstwaarschijnlijk niet wordt verleend. Gezien de pilotperiode en het weer in die periode is gekozen voor een bus in plaats van andere opties zoals een riksja of golfkar.

Evaluatie deelfietsen en -scooters

Sinds de komst van deelfietsen en -scooters in oktober 2022, zijn er in Nijmegen 90.000 ritten gemaakt. Uit evaluatie blijkt dat de populariteit blijft toenemen. Maar het deelfervoer veroorzaakt ook (parkeer)overlast. Daarom gaat de gemeente extra parkeervakken en hubs plaatsen voor de deelfietsen en -scooters. Samen met aanbieders Bolt, Check en Felyx gaat de gemeente uitgebreider onderzoek doen naar de overlast zodat er nog meer maatregelen kunnen komen. Ook gaat de gemeente on-

derzoek doen naar de gebruikers van het deelfervoer, de effecten die het deelfervoer heeft op het gebruik van openbaar vervoer en van eigen vervoersmiddelen. En er wordt samen met de aanbieders en buurgemeenten bekeken of het gebied uitgebreid kan worden.

De resultaten van deze onderzoeken worden gebruikt in de vergunningverlening voor 2024.

Studentenwoningen op plek GGD

Er komen 198 studentenwoningen op de plek van het GGD kantoor aan de Groenewoudseweg 275. De GGD gaat verhuizen, waardoor dit pand, dichtbij Campus Heijendaal, vrijkomt.

Er is op dit moment een groot tekort aan studentenkamers en het aantal studenten in Nijmegen blijft groeien. In de afgelopen jaren is er onderzoek gedaan naar een passende, nieuwe bestemming voor de locatie aan de Groenewoudseweg. Bewoners waren hier ook bij betrokken.

Het ontwerpbestemmingsplan voor deze locatie ligt nu 6 weken ter inzage. Wanneer het ontwerp definitief is, gaat de SSH& (Stichting Studentenhuisvesting Nijmegen) de bouwplannen verder uitvoeren.

Het plan is in te zien via www.ruimtelijkeplannen.nl of bij de informatiebalie in de Stadswinkel.

Gemeente gaat door met starterslening

De gemeente gaat door met het geven van een starterslening aan mensen die hun eerste woning willen kopen, zogenaamde koopstarters. Deze lening is bedoeld

als steuntje in de rug.

De vraag naar startersleningen is de afgelopen periode sterk gestegen. Dit komt omdat koopstarters door de gestegen rente minder kunnen lenen bij de bank, en dus vaker een beroep doen op de starterslening. Het geld dat de gemeente hiervoor had gereserveerd, is hierdoor sneller besteed dan was voorzien. Omdat juist in de huidige marktsituatie koopstarters de steun van een starterslening goed kunnen gebruiken, wil de gemeente doorgaan met deze lening.

Dit besluit past bij de ambitie van Nijmegen om een gevarieerd woningaanbod te hebben dat aansluit bij de vraag van nieuwe en bestaande bewoners.

Subsidie voor activiteiten kinderen tussen 0 en 4 jaar

Vanaf september 2023 kunnen gezinnen met een laag inkomen voor hun kinderen tussen 0 – 4 jaar oud € 250,- krijgen voor sportieve, culturele en educatieve activiteiten. De gemeente Nijmegen geeft Stichting Leergeld hiervoor subsidie. Het gaat om een proef van 2 jaar.

Deze subsidie bestaat op dit moment al voor kinderen van 4 tot 18 jaar oud en wordt nu dus uitgebreid.

De gemeente en Stichting Leergeld willen hiermee alle Nijmeegse kinderen een kans geven om mee te doen aan schoolactiviteiten en om te kunnen sporten. Het aanvragen gaat via Stichting Leergeld Nijmegen.

Bron: Nieuwsbrieven gemeente Nijmegen juni/juli 2023

oud = in

Bijeenkomst najaar 2023

Ik ga in het najaar een bijeenkomst organiseren in wijkcentrum Dukenburg, waarvoor u zich nu al kunt opgeven. Vorig jaar waren er 2 informatieve bijeenkomsten voor alle leden en niet-leden van ANBO. U kunt zelf aangeven welke onderwerpen u besproken wilt hebben. Dit kunt u in de mail vermelden of telefonisch doorgeven.

De volgende onderwerpen kunnen besproken worden:

1. Het levenstestament (lees alles hierover op deze pagina).
2. Hoe voorkom je babbeltrucs, phishing en oplichting?
3. Hulp bij werkzaamheden op de computer door SeniorWeb. (Zij hebben landelijk duizenden leden en vrijwilligers).
4. Alles over veilig wonen en over woningaanpassingen etc.
5. Mantelzorg: Wat zijn de mogelijkheden?

Dit zijn te veel onderwerpen voor een dagdeel. Afhankelijk van de belangstelling voor welk onderwerp en hoeveel personen zich aanmelden, kan het zijn dat er meer dagdelen worden georganiseerd. Heeft u interesse om een bijeenkomst bij te wonen, dan kunt u mailen naar: lavenderbosch@kpnplanet.nl of bellen met 06 - 51215055.

Ik stuur u ruim van tevoren de datum en het tijdstip van de bijeenkomst.

Alles over het levenstestament

Wat is een levenstestament? Dat is voor veel mensen niet duidelijk. Wat is het, wat heeft u er aan en wanneer is het verstandig een levenstestament op te stellen?

Een testament maak je om vast te leggen wat er moet gebeuren met een nalatenschap na overlijden. In een levenstestament worden juist zaken vastgelegd die van belang zijn tijdens het leven. U legt uw wensen vast voor een toekomst waarin u zelf niet meer kunt handelen. Bijvoorbeeld als u door ziekte of ongeval zelf niet meer in staat bent om uw zaken te regelen.

Is een levenstestament nuttig?

Een levenstestament is nuttig als u zaken heeft waarvan u zeker wilt stellen dat ze goed geregeld worden, wanneer u zelf niet meer kunt beslissen.

Dat kunnen financiële zaken zijn, bijvoorbeeld als u beschikt over een woning of vermogen of gebruik maakt van een persoonsgebonden budget. Maar het kunnen ook persoonlijke zaken zijn, zoals de zorg voor een huisdier. Het is slim om een levenstestament te maken als u nog gezond bent.

Moet ik hiervoor naar een notaris?

Veel zaken kunt u zelf regelen. Voor geldzaken kunt u een of meer mensen machtigen. Voor medische zaken kunt u wilsverklaringen uitschrijven en ondertekenen. Met uw handtekening eronder heeft dit ook rechtsgeldigheid. Dus voor eenvoudige afspraken is het prima om zaken zelf te regelen. Als er meerdere en complexere zaken te regelen zijn is het verstandig een notaris te raadplegen.

Vaststellen van wilsbekwaamheid

Het inschakelen van een notaris is ook zinvol om vast te laten stellen dat u wilsbekwaam bent voordat u een notariële akte laat opstellen of een eigen document opstelt en ondertekent.

Wilsonbekwaam zonder levenstestament

Als u of uw naaste wilsonbekwaam wordt bevonden en er is geen levenstestament of volmacht opgesteld, dan krijgt u met de kantonrechter te maken.

Euthanasie en het levenstestament

Een levenstestament is ook zinvol als u bepaalde wensen hebt ten aanzien van het levenseinde, bijvoorbeeld euthanasie.

Wat kost het maken van een levenstestament?

Een standaard levenstestament kost rond de € 300,-, maar de kosten verschillen per notaris en zijn afhankelijk van uw persoonlijke wensen. Levenstestament en gemeenschap van goederen. Ook als u in gemeenschap van goederen getrouwd bent, is een levenstestament handig. Zeker als het om financiële zaken gaat.

Handige sites

Op de site www.notaris.nl of bij de KNMG, de beroepsorganisatie van artsen, vindt u nuttige informatie: www.knmg.nl en ANBO Advies: www.anbo.nl/advies.

Samenstelling: Leo Venderbosch

Gft-afval scheiden in de zomer!

Door de hitte kan overlast en stank ontstaan bij gft-afval. We geven jou graag tips om dit te voorkomen. Zo kan jij ook in de zomer jouw gft-afval makkelijk scheiden.

Tips om jouw gft-afval te scheiden

- Leg een krant of lege eierdoos op de bodem. Zo voorkom je dat het gft-afval aan de bodem van de gft-container plakt.
- Laat keukenafval zoveel mogelijk uitlekken voordat je het in de gft-container doet.
- Gft-bakje in je keuken? Doe hier dan een koffiefilter in.
- Verpak etensresten zoals vlees of vis in een krant.
- Zet de container in de schaduw en leg wat onder het deksel zodat deze altijd een beetje open staat.
- Ga je op vakantie? Laat de container dan leeg achter.

Scan de QR-code en weet altijd wanneer we jouw gft-afval ophalen!



www.dar.nl



Dar
...en 't is weer fris!



RegioBank
zelfstandig adviseur
De buurtzame bank

**Met JongWijs
leer je stap voor stap
met geld omgaan.**

Loop eens binnen bij:
Assurantiekantoor Peters
Kloosterstraat 9
6581 XW Malden
T 024-3580558
E info@petersmalden.nl
W www.petersmalden.nl

PETERS
VERZEKERINGEN & HYPOTHEKEN



St Jacobslaan 431

6533 VG Nijmegen

☎ 024 3552470

✉ Info@podotheraiedriessen.nl



www.podotherapiedriessen.nl



Lid van de NVvP



Lid van de NVvSP



Onze therapeuten zijn Kwaliteits geregistreerd

Onze betalingsvoorwaarden zijn gadeponeerd bij de Kamer van Koophandel te Rotterdam. Lid van NVvP. KvK-nummer 50009038

Gezondheidscentrum Newtonstraat



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

Beste lezer(es),

Na een éénmalig pauze in mijn columns hier weer mijn bijdrage.

Ik ga het hebben over lastig verklaarbare klachten. Iedereen kent wel van zichzelf of bij vrienden, bekenden of familie, dat er mensen zijn met klachten die moeilijk thuis te brengen zijn en waar de huisarts ook niet altijd raad mee weet.

Heel veel milde klachten gaan overigens binnen 6 weken vanzelf over. Echter wanneer die 6 weken (de natuurlijke tijd) voorbij zijn en de klachten bestaan nog steeds, mag je er over gaan nadenken of je lichaam wel in staat is om dit nog zelfstandig op te lossen.

In de Chinese geneeskunde hebben wij geleerd om allerlei symptomen te categoriseren en zo te kunnen verklaren. Zo kan iemand met slaapproblemen in de voornacht, schouder- en neklachten, overdadig vaak diep zuchten, lichte maagklachten en pijnlijke hier en daar, een overbelasting van de lever hebben. De huisarts herkent deze symptomen niet altijd goed maar ziet wel dat er wat aan de hand is en gaat bloed prikken. Daar blijken de lever- en nierfuncties en de schildklier geen afwijkend bloedbeeld te vertonen. Er wordt dan in ieder geval gezegd dat het bloed goed is en dat geeft dan toch vaak de suggestie dat alles OK is.

Mensen komen dan bij mij met deze klachten. Ik leg eerst uit dat het lichaam een enorme overcapaciteit heeft: als je één long of één nier mist en theoretisch een halve lever weghaalt, hoef je nog geen bloedafwijkingen te zien.

Daarnaast moet het bloed elke cel in het lichaam van voedingsstoffen voorzien en is het logisch dat het lichaam er dan ook alles aan doet om dat bloed zo 'schoon' en gezond mogelijk te houden. Kortom het bloed is eerder het laatste wat afwijkt, dan het eerste. Behalve bij een infectie natuurlijk maar dat

is dan eigenlijk ook geen afwijking, maar een juiste reactie van het lichaam om een virus of bacterie te bestrijden!

Pas als organen, zoals de lever en nieren het echt niet meer trekken, zijn er bloedafwijkingen te zien en gaan de meeste mensen dan ook direct door naar de specialist.

Vóór dat het zo ver komt, geeft het lichaam wél allerlei signalen af die soms vaag overkomen maar wel degelijk iets te vertellen hebben en daar komt dan de kennis van onder andere de mesoloog en acupuncturist om de hoek kijken.

In mijn metingen die ik als mesoloog doe kan ik wél de zwakke plekken in de organen en systemen vaststellen en verklaren en dus ook gaan behandelen. Wij behandelen onder andere met ondersteunende kruiden en voedingssupplementen omdat het lichaam het nu even niet alleen kan. Vaak zijn er ook wel voedings- en leefadviezen nodig en natuurlijk ook de factor tijd!

Om een gebroken arm natuurlijk te genezen heeft het lichaam minimaal 6 weken tijd nodig.

Zo moet het lichaam ook 6 weken behandeld worden met bepaalde middelen of bijvoorbeeld acupunctuur om het natuurlijke genezingsproces te ondersteunen en sterker te maken.

Bij mildere klachten is het ook meestal na 7 weken verholpen maar bij langdurige chronisch klachten duurt het gemiddeld wel 3 keer die 6 weken om het probleem te verhelpen of dusdanig te verbeteren dat de symptomen zo goed als weg zijn.

Geduld en vertrouwen in het zelf genezend vermogen van het lichaam is dan ook een schone zaak in deze.

Ik hoop jullie weer wat wijzer gemaakt te hebben en wens iedereen een mooie zomer toe.

Jos van Vliet
Mesoloog en acupuncturist
www.mesologie-nijmegen.nl

Verhalen uit de wijk (Grootstal en Hatertse Hei)

Het afgelopen half jaar kwam maandelijks een klein groepje buurtbewoners in het wijkcentrum samen om elkaar verhalen uit de wijk te vertellen. In januari namen de bibliotheek Gelderland Zuid (Hatert) en Bindkracht10 het initiatief om een dergelijke uitwisseling op te starten. Veel meer dan de start initiëren was niet nodig. Met een viertal bewoners die hun leven lang (jong en oud) al in de wijk wonen, vlogen de wetenswaardigheden met gemak over tafel. Ik voelde me in dat gezelschap nog als een jonkie met maar twintig woonjaren in Grootstal.

Elke derde vrijdag van de maand zagen we elkaar in De Schakel. En elke poging om structuur te geven aan de bijeenkomsten was overbodig. De verhalen, nieuwtjes en wetenswaardigheden popten bijna automatisch op. Enkele impressies geef ik hieronder weer:

- De wijken Grootstal en Hatertse Hei hebben maar een relatief korte geschiedenis. Hoogstens een eeuw oud. Vooral in de jaren 60 is er veel nieuwbouw gepleegd in het kader van sociale woningbouw. Desondanks kreeg de wijk de bijnaam van Treurdal, vanwege de hoogte van de huren. De andere kant, Brakkenstein, werd Goudkust genoemd vanwege de alleenstaande huizen en het feit dat de burgemeester er woonde. De eerste tekenen -in de krant- dat er gebouwd werd aan de Nieuwe Molkenhutseweg, zijn van eind 1800. Daarvoor was het hier allemaal nog hei. Mensen die proberen wat van hun tuintje te maken, zullen dat wel gemerkt hebben. Het is

knap lastig om water vast te houden op de 'oude' heide- en zandgrond.

- Ook nu is het voor starters op de woningmarkt moeilijk om aan een huur- of betaalbaar huis te komen. Niet anders was dat kort na de oorlog toen er ook een enorm woningtekort was. Toen kwamen ambtenaren van de gemeente bij je kijken of er niet een kamer 'vrij' was. Zij wezen gewoon mensen en families toe, die kwamen 'inwonen'.
- Astrid Sanders verzamelt informatie over de Lourdeskerk, die binnenkort definitief gesloten zal worden. Daarbij komt ze allerlei wetenswaardige zaken tegen in archieven en kranten. Een paar voorbeelden daarvan zijn al in de Heistal verschenen. Zie ook de inzet "Een onhoudbare toestand."
- Bart Janssen doet ideeën op voor interviews en artikelen voor onder andere de Heistal. Daarbij ondersteund door de onuitputtelijke kennis van Nelly Sanders. Ook de redactie van de Heistal doet haar voordeel met de verhalen uit de wijk.
- We hebben kennis gemaakt met de Eritrese nieuwkomer Eden en met haar doorgepraat over de verschillen in wonen en cultuur tussen Eritrea en Nederland.
- Een heel enkele keer is ons een vraag doorgespeeld.....

In de laatste bijeenkomst van juni jongstleden hebben we eigenwijs een nieuwe datum geprikt voor een vervolg van Verhalen uit de Wijk. Vrijdag 29 september om 10.00 uur in De Schakel. Voor iedereen toegan-

kelijk die weetjes en vragen over het reilen en zeilen van de wijk uit wil wisselen: uit het verleden en even zo goed uit het heden. Ook kun je bij ons terecht voor vragen rond de wijk(en). Het voorlopige mailadres is: info@werkendeverhalen.nl.

Tekst: Fred uit het Broek

Een onhoudbare toestand.

My home is my castle, zegt de Engelsman en bij tal van andere volken is het „tehuis” — is bij ons niet het „Oost West, thuis best” een hoog gehouden spreuk? — de vaste grondslag van het menschelek bestaan. In de groote metropolen, in de zoogenaamde hartaderen der beschaving, vindt men zelfs asylen voor die maatschappelijk „ontferden”, de daklozen, die althans weten, dat er één plek is, waar zij hun hoofd gerust kunnen nederleggen, waar niet het sterrendak alleen zich boven hen welkt.

Groote deernis maakt zich meester van den toeschouwer, wanneer hij een gezin uit nooddrift onder den blooten hemel ziet gekampeerd. Zooiets zou in onze hooggeroemde beschavingseeuw niet meer kunnen voorkomen, zou men denken. Helaas, dit is wel het geval: In de nabijheid onzer stad, welke op philanthropisch gebied steeds zulk een goeden naam heeft gehad, treft men een gezin aan, dat door den huiseigenaar uit het huisje is gezet en dat nu, met kinderen en al, op het veld gelegerd is. Waar dat is? In de St. Jacobsiaan achter St. Anna. Het is een bedroevend schouwspel de schamele huismeebeltjes langs den weg te zien geplaatst en de kinderen — de jeugd kent nu eenmaal geen leed — daartusschen te zien spelen. Wie hier schuld heeft, doet weinig ter zake. Maar een feit is het, dat zulk een toestand niet kan en mag voortduren. Mogen er spoedig menschevrienden opstaan, die hier de behulpzame hand bieden! Zij zullen een goed, een echt Samaritanenwerk verrichten.

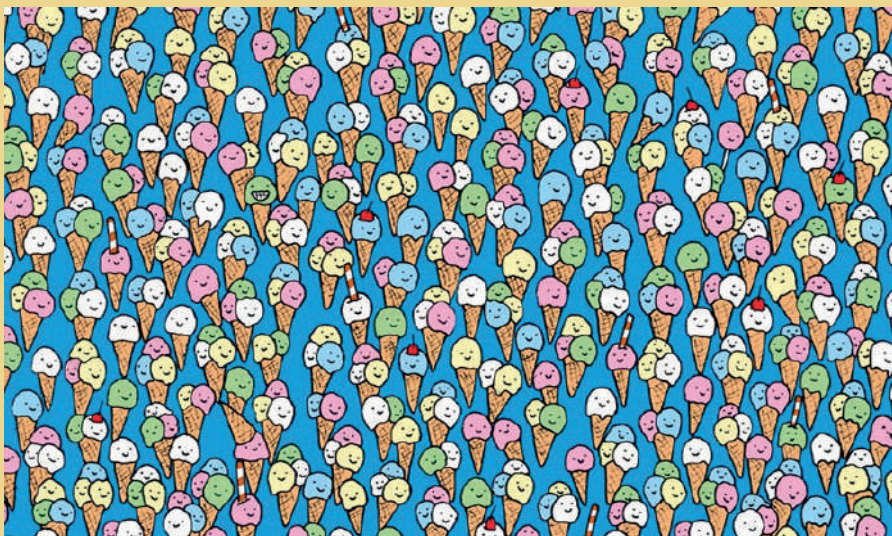
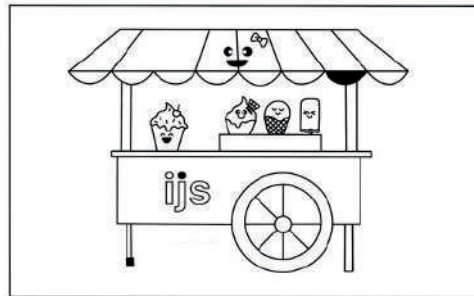
Het artikel is van 12-04-1910 uit de Provinciale Gelderse en Nijmeegse Courant



Zoek de tien verschillen



zc



Vind jij de lolly tussen de ijsjes?



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



Column (W)anders

*Joost Wanders schrijft columns over het leven met autisme.
Meer lezen of reageren? Kijk op www.joostwanders.nl*

Alles goed?

Als autist erger ik me vrijwel voortdurend aan allerlei 'dood-normale' zaken in het leven. Daarbij moet ik wel eens denken aan de rubriek die Jan Mulder jarenlang in De Wereld Draait Door had, zijn ergernissen top 5. Heerlijk vond ik dat. Want zeg nou zelf, mopperen is soms ook fijn. En iemand moet het doen.

Neem nou "alles goed?" Wat kan ik me daaraan ergeren. Zeker als je er eenmaal op gaat letten. De standaard openingszin/groet lijkt iedereen om me heen te gebruiken. Wat is er nuttelozer dan deze vraag? Het antwoord is altijd "ja". En de vraag terug is ook altijd "met jou ook?" En ja hoor, het antwoord daarop is ook altijd "ja.". Maar met mij gaat nooit alles goed. Met jullie wel? Het aangeven dat ik de begroeting/

vraag lastig vind, levert meestal een ongemakkelijke situatie op. Maar ik weet vaak ook echt niet wat nu de werkelijke intentie van de vraag is. Is het gewoon een algemene begroeting? Wil de ander nu gewoon dat ik ja zeg? Of is de ander echt geïnteresseerd in hoe het met me gaat?



Bijschrift: Bordkrijttekening: Helen Wanders

En zo ja, op welk gebied in het leven moet ik dan antwoord geven?

Het meewerken aan zo'n nutteloze begroeting doe ik liever niet, bovendien lieg ik niet graag. Dus tegenwoordig heb ik voor mezelf maar wat gevatte antwoorden klaar. Antwoorden die wél kloppen. Zoals: "Met mij gaat het nooit lang goed, dat weet je toch." Ook niet wat ik wil, maar wat moet ik dan?

Eigenlijk wil ik gewoon dat het afgelopen is met die vraag. Wil je me gewoon begroeten? Dan kan "hoi" ook, of een (oprecht) compliment geven mag ook. Wil je echt weten hoe het met me gaat? Maak de vraag dan concreter. Dan weet ik wat ik ermee aan moet.



11 Juni gaf het Nijmeegs Senioren Orkest een koffieconcert in een drukbezochte Schakel. Er waren 40 muzikanten en ongeveer evenveel bezoekers. "Schitterende muziek om kippenvel van te krijgen" aldus het commentaar van enkele aanwezigen.

Nieuwe -tijdelijke- buren naast landgoed Grootstal

Eerst zou de noodopvang voor asielzoekers er komen, toen toch weer niet. Er is een decennia oude dassenburcht in het terrein van de manege aan de Sint Jacobsweg, waar nog nooit een paard een hoef gezet heeft. Het onderzoek naar het bezwaarlijk zijn van de bouw van de noodopvang voor de dassen(burcht) zou te lang duren dat de nieuwe noodopvang nog van nut zou zijn.

Wat schetste mijn verbazing toen vanaf eind juni het terrein ineens was afgezet en er druk gebouwd werd aan de witte huisjes van de noodopvang op het terrein van de manege. Wat is er gebeurd?



Het Centraal Orgaan voor opvang Asielzoekers (COA), dat verantwoordelijk is voor de opvang van asielzoekers, had al zijn/haar oog laten vallen op het terrein van de -nooit gebruikte- manege. Ter onderbouwing van het verzoek aan de provincie tot het bouwen van een tijdelijke noodopvang liet de COA ecologisch onderzoek doen naar de dassen(burcht) in het gebied. In het besluit van de provincie om daar toestemming voor te ge-

ven werd op basis van dat onderzoek overwogen dat bouw van de noodopvang er verantwoord kon gebeuren. De stichting Das&Boom heeft dat willen betwisten via de rechter en heeft daar bakzeil gehaald.



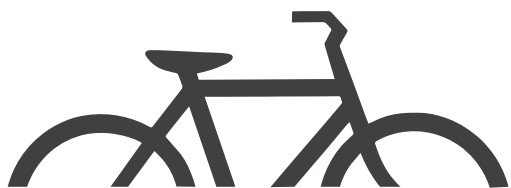
Daarop is de gemeente Heumen definitief akkoord gegaan en is met de bouw van de noodopvang begonnen. En voortvarend! Uiteindelijk is met de gemeente de termijn van de noodopvang afgesproken tot 1 december '23. Het gaat om zo'n achthonderd bewoners, die ondergebracht worden in mobiele 'units'. Er wordt ook gedacht aan de 'privacy' van de bewoners en gemeenschappelijke activiteiten vinden plaats in (winterharde) paviljoens.

De ingang van auto's is aan de kant van de Rijksweg naar Malden. Die van voetgangers en fietsers aan de andere kant, aan de Sint Jacobsweg. Dat is ook de weg waar de boerderijen van landgoed Grootstal liggen, het plukbos in aanbouw en de Bed & Breakfast. Enerzijds is het een

schitterende plek om ommetjes te maken in het bos richting Malden. Anderzijds lijkt het logisch dat het winkelpleinje aan de St. Jacobslaan veel meer bezoekers zal krijgen de komende tijd. Dat wil zeggen vanaf begin augustus wanneer de bouw klaar is.

In de Winkelsteeg, achter Hatert, is ook een noodopvang. Daar voor iets meer dan duizend bewoners. Zo op het oog gaat het goed. Er was zelfs te lezen dat er een stop op vrijwilligers is gezet. Het COA is verantwoordelijk voor de gang van zaken en de veiligheid op het terrein. De gemeente Heumen is aanspreekbaar voor de leefbaarheid en de veiligheid daarbuiten. De communicatie vanuit de gemeente heeft het over 'veelvuldig contact tussen het COA, de gemeente en een bewonersoverleggroep om de vinger aan de pols te houden'. Na december is COA verantwoordelijk voor de afbouw van de locatie. Het terrein zal dan ook zo veel mogelijk (en in alle redelijkheid) in de oorspronkelijke staat weer worden opgeleverd, aldus een woordvoerder van het COA.





FIETSEMAKER GROOTSTAL

reparatie - onderhoud - verkoop - service

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



Wij zijn o.a dealer van :



HATERTSEWEG 469

Maandag
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



**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

Wist je dat?

Olifanten zijn de enige dieren die niet kunnen springen

Olifanten lopen niet echt snel. Ze lopen 6 km per uur. Maar als ze boos of bang zijn kunnen ze wel 40 km per uur lopen, alleen over korte afstanden. Ook kunnen olifanten zwemmen en klimmen, maar springen kan niet. Bij het neerkomen zouden ze hun poten kunnen breken. Als een olifant om moet draaien lopen ze liever achteruit. Dat vinden ze makkelijk.

De kolibrie kan achteruit vliegen

De kolibrie kan door de zeer snelle vleugelslag (tot wel 80 slagen per seconde) in de lucht stil blijven hangen en loodrecht omhoog of naar beneden vliegen. De kolibrie kan als enige vogel ook achteruit vliegen. Deze manier van vliegen vraagt wel veel energie. Hart en longen zijn daardoor in verhouding zeer groot. In rust slaat het hartje rond de 1000 keer per minuut. De kolibrie moet de hele dag eten om voldoende energie te binnen te krijgen. Tijdens de slaap 's nachts daalt de lichaamstemperatuur enkele graden om energie te besparen.

Dromen

Dromen zorgen ervoor dat je prikkels verwerkt van de dag. Bovendien zorgen dromen ervoor dat je emoties verwerkt en stimuleert het de creativiteit.

Hoge bloeddruk

Ga dan lekker de natuur in. Vooral voor mensen op leeftijd kan de natuur ervoor zorgen dat de bloeddruk daalt.

Veilig onderweg

Of je nu alleen rijdt of je gezin in de auto hebt, veiligheid onderweg is belangrijk. In Nederland zijn er in principe geen verplichte veiligheidsartikelen die je in de auto moet hebben. Het is echter wel aan te raden om een gevarendriehoek, reflectievesten, reserverelampen en een EHBO-doos mee te nemen. Goed om te weten: het plaatsen van een gevarendriehoek is wél verplicht als de waarschuwingslichten van je auto niet (meer) werken. Andere accessoires die zorgen voor meer veiligheid zijn een brandblusser en een noodhamer. Een set startkabels is ook handig om in de auto te hebben.

Spiegel op je stuur

Dat is veilig maar niet suf! Het voordeel van een spiegel op je stuur is dat je niet hoeft om te draaien om te checken of er wat aankomt als je de bocht om wil. Het voorkomt gevaarlijke situaties en nek- en schouderklachten.

Mensen met rood haar voelen minder pijn

Wetenschappers van Aalborg University hebben ontdekt dat mensen met rood haar een verschillende tolerantie hebben voor pijn. Het grootste verschil zit in de stekende pijnen in de huid. Mensen met rood haar zijn wel gevoeliger voor kou, ze hebben meer kans op kiespijn en ze zijn gevoeliger voor zonnebrand.

Vlinders proeven met hun poten

Vlinders kunnen met hun poten proeven op welke plant ze zitten, de zogeheten tarsen. Deze dienen om de geur van de plant waarop de vlinder zit te herkennen.

Vrouwen knipperen vaker

Vrouwen knipperen vaker met hun ogen dan mannen. Dit wordt vooral duidelijk bij een sterk geluid. Vrouwen knipperen dan namelijk een paar keer, terwijl mannen maar één keer knipperen. Mensen met lichte ogen knipperen vaker als mensen met donkeren ogen.

Très bien

Franse radijzen zijn langwerpiger en hebben een wit puntje. Je eet ze op z'n Frans door het kontje eraf te snijden, de onderkant te besmeren met roomboter en even in de zoutvlokken te dopen. Radis au beurre noemen ze dat. Het is een heerlijk voorgerechtje!

Spoedgeval? Zo kies je de juiste zorg!

Er is sprake van een spoedgeval. Moet je je dan wenden tot de huisarts, huisartsenspoedpost of ambulancezorg (112)? Voor veel mensen is dit niet altijd duidelijk. Daarom hebben acute zorgaanbieders, in samenwerking met het ministerie van VWS, informatiemiddelen ontwikkeld om mensen met een acute zorgvraag te helpen bij het benaderen van de juiste zorgaanbieder. Zo krijgen mensen sneller de juiste zorg, of het juiste (online) zorgadvies.



Zonnepanelen ja, maar ga voor veilig

Zonnepanelen zijn duurzaam, geven direct rendement en dragen bij aan het klimaat. Ze zijn kostenbesparend en het geeft een goed gevoel om ze op je dak te hebben. “Het Veilig huis Vinkie wijst inwoners van Nederland op de veiligheidsrisico’s van zonnepanelen, zonder angst aan te jagen. Met de afvinklijst bij de hand weet je waar je op moet letten,” aldus Johan de Vries. Wijnand van Hooff, algemeen directeur van Holland Solar voegt daar aan toe: “Het is belangrijk dat mensen zich bewust zijn van de risico’s en dat ze de juiste stappen nemen om veilig te blijven. Wij steunen het initiatief van Veilig huis Vinkie dan ook van harte.”

Voor kinderen

Best spannend, als je een ambulance met loeiende sirene en zwaailichten voorbij ziet rijden. Want waar gaat de ambulance naartoe? Hoe weet het ambulanceteam waar hun hulp nodig is? En wie zitten er eigenlijk op de ambulance?

De ambulance

Als het moet, kan de ambulance binnen een kwartier bij de patiënt zijn. Als de ambulance met spoed rijdt, dan zet de chauffeur de sirene en zwaailichten aan. Zo weet het andere verkeer dat ze opzij moeten voor de ambulance.

Als de ambulance spoed heeft, hoeft de chauffeur zich niet aan alle normale verkeersregels te houden.

Een ambulancechauffeur mag:

- Doorrijden bij een rood stoplicht
- Borden en signalen negeren
- Over de vluchtstrook en over de trambaan
- Harder dan 40 kilometer per uur rijden dan de andere auto’s
- Tegen het verkeer in rijden.

Natuurlijk zorgt de chauffeur er altijd voor dat hij of zij goed op de weg let. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat ze ongelukken maken.

112 bellen

Als er iets ergs is gebeurd, dan kun je hiervoor een speciaal nummer bellen: 112. Degene aan de telefoon vraagt of je de politie, brandweer of ambulance nodig hebt. Als er een ambulance nodig is, word je doorverbonden met de Meldkamer Ambulancezorg.

Je krijgt dan iemand aan de telefoon die vraagt wat er is gebeurd. Dit is een verpleegkundig centralist. Hij of zij heeft verpleegkunde gestudeerd en beslist of de ambulance uitrijdt en of dat met spoed moet gebeuren. Als er inderdaad een ambulance nodig is, wordt de ambulance die het dichtstbij is, naar je toegestuurd.

Bron: Veiligheidsregio Gelderland-Zuid

BIEBNIEUWS



Op vakantie naar het buitenland? Het Informatiepunt Digitale Overheid helpt je op weg!

Een reis naar het buitenland is een mooi vooruitzicht, maar je moet wel het een en ander uitzoeken en regelen. Want hoe kun je je paspoort verlengen? En heb je een visum nodig? Hoe zit het met vaccinaties? Wat zijn de kosten voor het internet en mobiele telefoon? Bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) in de bibliotheek zit een medewerker voor je klaar om je te helpen.

In elke vestiging van de Bibliotheek Gelderland Zuid kun je bij de balie terecht met vragen over online overheidszaken. Dit kan in Nijmegen in Bibliotheek Mariënborg, Bibliotheek Muntweg, Bibliotheek Hatert, Bibliotheek Zwanenveld en Bibliotheek De Biezantijn. Wil je liever een uitgebreid gesprek met een medewerker? Kom dan het spreekuur van het Informatiepunt Digitale Overheid in Bibliotheek Mariënborg of Bibliotheek Zwanenveld. Medewerkers geven je informatie waarmee je verder kunt. Of ze verwijzen je door naar de juiste instantie. Je bent welkom zonder afspraak en je hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek Gelderland Zuid. Het IDO-sprekuur in Bibliotheek Mariënborg (centrum Nijmegen) is op donderdag van 10.00 tot 12.00 uur. In Bibliotheek Zwanenveld (winkelcentrum Dukenburg) kun je hiervoor elke woensdag tussen 10.00 en 12.00 uur terecht.

Kijk voor meer informatie over hulp bij de Digitale Overheid op www.obgz.nl/digitaleoverheid.



Gratis gebruik van Muziekweb

Sinds donderdag 1 juni 2023 kun je met een Alles-in-één volwassenen abonnement van de bibliotheek gratis cd's en muziek-dvd's lenen via de landelijke collectie van Muziekweb.

Voorheen kostte het lenen van een cd of dvd via Muziekweb 13,- per item. Door geen vergoeding meer te vragen bieden we bibliotheekleden gratis toegang tot een van de grootste muziekcollecties van Europa, met o.a. 700.000 cd's en 30.000 muziek-dvd's. De collectie is hiermee veel groter geworden en bevat meer nieuwe cd's en muziek-dvd's. Daarnaast hebben wij een eigen collectie muziekcd's en -dvd's die is verdeeld in vier rubrieken: pop, klassiek, jazz en wereldmuziek. Lokale helden zoals Frank Boeijen en De Staat en andere regionale muzikanten vind je in de speciale Nijmegen-collectie. De muziekcollectie staat in Bibliotheek Mariënborg, maar is uiteraard voor iedereen beschikbaar via (gratis) reservering.

€1.50 KORTINGSVoucher

pak je schaar en knip mee voor korting

Met deze voucher krijg je €1,50 korting op onze reguliere prijzen:

- €15 KNIPPEN DAMES
- €14 KNIPPEN HEREN
- €13 KNIPPEN KINDEREN
- €25 VERNEN VANAF

Deze voucher is geldig voor één knipbeurt per persoon. Te gebruiken tot 31 december 2023. Met of zonder afspraak.



OPENINGSTIJDEN

dinsdag t/m vrijdag

09:00 - 18:00

zaterdag

09:00 - 17:00

St. Jacobslaan 8
6533 BS Nijmegen
06-37623237



mariobarbershop



mariobarbershop

www.mariobarbershop.nl

**DE VOORDEEL
MARKT**



DE BESTE VERF VOOR DE LAAGSTE PRIJS



Winkelplein St Jacobslaan

**WINKELIERS - DE VOORDEEL MARKT - SLAGERIJ WALID
KAPPERIJ EINSTEIN - DA DROGISTERIJ THEIL
CAFETERIA ALFOOD - WASSERETTES KARREMAN
JUMBO SUPERMARKT - DE VISKRAAM**

JUMBO

Viskraam



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.