

WIJKBLAD BRAKKENSTEIN

JARIGSAAG 08
NR. 1 | MAART 2023

Bedrijvigheid in de wijk
Van de Bergh optiek

Heumensoord
Airport Heumensoord

Vergeeten winkeltjes
Smederij Dibbets

Boszicht
Voor oud én jong



**VOLG ONS
OP FACEBOOK**

Café de Muts
Tamara & Mellanie
Heyendaalseweg 280
6525 SL Nijmegen
024 - 355 83 61
info@cafedemuts-nijmegen.nl

Weekend 1 en 2 april
10-Over-Rood toernooi
met ev. vervolg op **15 en 16 april**.
Inschrijven aan de bar €10,00.

Zondag 9 april Paasbrunch 12.00 uur
Inschrijven aan de bar €15,00.

Koningsdag 27 april Koningspelletjesmiddag.
Oud-Hollandse spelletjes voor
oudere jongeren en jongere ouderen (18+).

Zaterdag 20 mei Bingo met
zangeres Moon Spark
(gitaar, Engelstalige hits)
zie www.moonspark.nl



De vertrouwde naam in uitvaartzorg

Klopper & Kramer

Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom

Klopper & Kramer is de vertrouwde naam in uitvaartzorg in Nijmegen en omgeving en staat garant voor persoonlijke dienstverlening op het hoogste niveau. Met grote zorgvuldigheid en toewijding zijn wij betrokken bij iedere uitvaart die wij begeleiden en nemen daar graag alle tijd voor. In ons eigen kleinschalige rouwcentrum Oud-Mariënboom aan de Groesbeekseweg bieden wij de mogelijkheid om in een stijlvolle, informele omgeving in alle rust en beslotenheid afscheid te nemen.



Groesbeekseweg 424 | Nijmegen |

www.kk.nl

| (024) 323 44 44



8



23



33

INHOUD

- 5 De Redactietafel: "Tja, wie wil er nou niet in deze fijne wijk wonen?"
- 7 Groen in de wijk: Groen van toen
- 8 Vergeten winkeltjesoude: Smederij Dibbets: "Alles is mogelijk"
- 11 Niels Vloet Nieuwe hoofdcoach RKSv Brakkenstein
- 12 Bedrijvigheid in de wijk: Hoe belangrijk zijn de ogen
- 15 Ontspanningsmiddag Zonnebloem Brakkenstein
- 16 Heumensoord deel 8: Airport Brakkenstein
- 19 Zoekboek: Kinderpagina
- 20 Nieuws van Buur: "Iedereen kan hier zichzelf zijn"
- 22 Onderhoud Park Brakkenstein
- 25 Expositie werken Yolanda Benda
- 28 KUNST: Lisa Beckers
- 31 Column Leo Eijkhout: De obese Labrador
- 33 Woonlocatie Boszicht Boszicht is er nu voor jong en oud
- 35 Kom je ook? Lentefestival Tarcisiusschool
- 37 Column Dwarskijker: Het kan verkeren
- 40 Feest en activiteiten in de wijk
- 44 Gemeentenieuws
- 46 Nieuws van de wijkraad: Inspirerende wijkraadvergadering
- 48 Carnaval 2023 in Brakkenstein
- 51 Nieuwe Brakkensteinse bomen
- 53 Activiteiten in Brakkenstein

Medicijnen afhalen wanneer het je uitkomt met onze afhaalkluis? Meld je nu aan!

Jouw voordelen?

- Geen wachttijden
- Langskomen wanneer het je uitkomt
- 24 uur per dag, 7 dagen per week, toegang tot de kluis

Belangstelling? Informeer aan de balie van je apotheek of mail naar info@zuiderapotheek.nl



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

DRUK & VORM

PRINTEN
KAARTEN
POSTZEGELS
SPELLEN EN PUZZELS
(KINDER)BOEKEN
KANTOORARTIKELEN
THE HAPPY SOAPS



HEYENDAALSEWEG 241
WWW.DRUKENVORM.NL
MAANDAG T/M VRIJDAG 11.00 - 17.00

024 - 354 21 44
INFO@DRUKENVORM.NL
 @DRUKENVORM

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
sociaal werk

www.sterker.nl
088 - 00 11 333

DE REDACTIETAFEL

“Tja, wie wil er nou niet in deze fijne wijk wonen?”



Patricia Verhelst

Het is lente en dat kriebelt. De vogels en andere beestjes bouwen aan hun nesten, maar dat doen de mensen in Brakkenstein ook. Op veel plekken wordt groot onderhoud gepleegd, verbouwd of aangebouwd of worden nieuwe tuinen aangelegd. Er wordt aan de wegen gewerkt, zoals aan de Scheidingsweg en aan de d'Almarasweg. De bouw van de woningen en appartementen aan de Heemraadstraat vordert gestaag (kijk maar even op de pagina van Feest en activiteiten in de wijk) en de Aldi is druk bezig met het uitbreiden van de winkel.

We lezen het vrijwel dagelijks in de krant: er is een groot tekort aan woningen. Hier in Brakkenstein is het niet anders. Tja, wie wil er nou niet in deze fijne wijk wonen. Verderop in het blad leest u hoe jong en oud samen optrekken in Boszicht en hoe Talis in onder andere de Kanunnik Faberstraat een woning splitst, zodat de woning gedeeld kan worden.

Ook 'mijn' moestuingroepje is uit zijn winterslaap ontwaakt. We maken ons op voor een nieuw groeiseizoen. In de moestuinapp gaat het over mest en compost en binnenshuis is iedereen bloemen en groentjes voor aan het zaaien. Terwijl ik dit stukje schrijf, dwarrelt de natte sneeuw naar beneden; Maart roert goed z'n staart.

Ik wens u weer veel leesplezier en volgens mij gaat dat wel lukken, want het is weer een zeer gevarieerd blad geworden.

COLOFON

Het wijkblad Brakkenstein is een uitgave van Stichting Wijkblad Brakkenstein. Het Wijkblad Brakkenstein wordt vier maal per jaar gratis huis aan huis verspreid onder alle bewoners van Brakkenstein. Verspreiding van het blad wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van de gemeente Nijmegen. Stelt u geen prijs op bezorging van ons blad, dan kunt u dit laten weten aan Henk Sikking (06 25356417).

Redactieadres

wijkblad.brakkenstein@gmail.com

Redactieleden

Tino Adolfs
Paul de Jager
Henk Sikking
Keje Schaakxs
Patricia Verhelst

Advertenties en bezorging

Tino Adolfs, tino.adolfs@gmail.com

Voor klachten over de bezorging:

Henk Sikking,
henksikking@hotmail.com, 06 25356417
Buiten de wijk € 10,- per post € 25,- (NL19RABO
0144028999 t.n.v. M.J.G. Adolfs Stichting Wijkblad
Brakkenstein)

Aanleveren kopij

Tekst s.v.p. aanleveren in Word bestand.
Foto's of plaatjes s.v.p. aanleveren als aparte JPG-
bestanden, minimaal 300 dpi.

Publicatiedata

Nr. 2: 15 juni
Nr. 3: 30 augustus
Nr. 4: 20 november

Sluitingsdatum

15 mei 2023
30 juli 2023
20 oktober 2023

Aan dit nummer werkten mee

Dos Olifant, Dwarskijker, Leo Eijkhout, Janne Geerling, Renie Hesseling, Paul de Jager, Ankie Jansen, Els Kamsma, Merel Kops, Joske Lamers, René Pouwels, Ank van Rens, Mariëlle van Riel, Marjo Scheffer, Freek Snel, Annelies de Wildt, gemeente Nijmegen, Wijkraad Brakkenstein, Wouter van den Brandhof.

Volgende uitgave

De uiterste inleverdatum van kopij voor de volgende Wijkblad is 15 mei

Druk

Bookbuilders, Nijmegen

Versijning

Driemaandelijks

Opmaak

Bookbuilders, Nijmegen 2.150 exemplaren

Oplage

Fotografie voorpagina

Patricia Verhelst

RECTIFICATIE

In het laatste wijkblad van vorig jaar, plaatsten we een artikel over het honderdjarig bestaan van Kalorama. In het kadertje staat echter een fout telefoonnummer van Cily Remy. Het juiste nummer is: 06-13816789. Dit nummer kunt u bellen wanneer u geïnteresseerd bent om als vrijwilliger af en toe een bewoner zou willen bezoeken.

PETERS

keukeninterieurs
est. 1985

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



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

Richt uw woning mooier in met
Wennekers Nijmegen



WENNEKERS
NIJMEGEN

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

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

www.wennekers-nijmegen.nl

**OOGZORG
en
OPTOMETRIE**

staar
droge ogen
macula degeneratie
glaucoom
OCT scan

van den Bergh

opticiens - audiciens - optometrist

Hatertseweg 825 - Nijmegen - 024 350 2814
www.vandenberghopticiens.nl

GROEN IN DE WIJK

Groen van toen

Tekst en foto's: FREEK SNEL

Zo'n pakweg 125.000 jaar geleden bestond Brakkenstein uit een kale, koude vlakte waar niets groeide op een nog ten dele bevroren zandbodem en de wind vrij spel had door een volledig gebrek aan obstakels; een toendraachtig landschap met nauwelijks bomen. Het groen van toen. De gletsjers hadden hun sporen nagelaten in de vorm van stuwwallen en spoelzandvlaktes. Onze wijk is gesitueerd op een dergelijke vlakte: een enorme zandbak, geërodeerd vanaf de stuwwallen, nog mooi te zien vanaf de Driehuizerweg met de blik naar het oosten. Zodoende is het prettig tuinieren op deze zandbodem in de wijk want een tuin op de klei is een ander verhaal.

Na vele duizenden jaren, waarbij warme en koude periodes elkaar afwisselden, kreeg de mens vanaf grofweg 12.000 jaar geleden invloed op het landschap. Ook ontstonden er spontane bossen zoals elzen op de natte delen en eik- en/of beukenbos op de drogere gronden. Later kon op geschikte plaatsen permanent landbouw bedreven worden. De steilte van de stuwwallen maakte landbouw hier onmogelijk en daardoor is het altijd bebost gebleven.

Bossen leveren hout waar in de loop der eeuwen flink gebruik van gemaakt werd. Gelukkig werd er ook, in met name de laatste eeuwen, bos aangeplant voor onder andere houtproductie of ten behoeve van de jacht of als siergroen op landgoederen.

Wanneer we in onze directe omgeving gaan kijken, blijkt groen van toen groen van nu te zijn. Park Brakkenstein natuurlijk, maar ook de voormalige kloostertuinen van Berghmanianum en achter Aqua Viva. Evenals het bosje van Vroom, destijds een particulier initiatief van Dreesman, is groen van nu geworden want inmiddels ruim 90 jaar oud.

Dat groen meer en meer belangrijker wordt heeft alles te maken met een veranderend klimaat, verstedelijking, maar vooral ook met ons welzijn. Er is een nieuwe groennorm ontwikkeld voor de stadse omgeving. Het principe is dat we overal waar we wonen, werken, etc. bomen moeten kunnen zien en om ons heen moeten hebben. Dit houdt in: tenminste



Groen van toen, in de voormalige kloostertuin achter Aqua Viva

drie bomen kunnen zien, de gehele wijk een boomkroonbedekking van tenminste 30 procent heeft en op loopafstand van 300 meter een park of bos kunnen bereiken. Kortweg de 3-30-300 regel. Al dan niet bewust, lijkt onze wijk hieraan te voldoen en

de recente nieuwe boomaanplant door de gemeente zal hier mede aan bijdragen, of ga zelf aan de slag en plant een boom.

Groen van toen en groen van nu: groen moet je doen!

Smederij Dibbets: "Alles is mogelijk"

Tekst: TINO ADOLFS

.....
"Alles is mogelijk, alles kan. Jullie kunnen alles, probeer het maar. Je leert met vallen en opstaan, je moet fouten durven maken".



Dick Dibbets

Smederij Dibbets aan de Heyendaalseweg 196 was een begrip. Ook vanuit de wijde omgeving wist men smid Dibbets te vinden. Hier werd dan ook van alles gemaakt: hekwerken, schoorsteenkappen, kachels (open haarden), barbecues, deurversiersels, windwijzers, kerkelijke sieraden, grafmonumenten van koper, sigarettenautomaten en nog veel meer. Een huisversiersel in Brakkenstein is nog te zien op een gevel aan de Driehuizerweg bij de familie Nova (Nova's Nest).



Berdie Dibbets in zijn jeugd

Van Bottendaal naar Brakkenstein

In 1936 begon Antoon Dibbets met zijn zoons Dick en Theo een smederij in een hokje aan de Heyendaalseweg. Antoon was afkomstig uit de wijk Bottendaal en betrok kort daarop met zijn vrouw het pand aan de Heyendaalseweg. Terwijl zoon Theo het al snel voor gezien hield, bleek Dick daarentegen een blijvertje. Begin jaren vijftig begon Dick naast zijn werk in de smederij samen met zijn vrouw Bertha Otten een winkel in huishoudelijke artikelen aan de Marialaan. Zijn vrouw Bertha runde naast het huishouden de winkel. Het gezin woonde toen tijdelijk boven de winkel en in 1960 werd daar hun zoon Petro geboren. Later verhuisde het gezin naar de Goeman Borgesiusstraat in Hatert, waar in 1971 zoon Berdi werd geboren.

Begin jaren zeventig nam Dick de smederij over van zijn vader en in 1977 verhuisde Dick met zijn gezin van de Goeman Borgesiusstraat naar het woonhuis met smederij aan de Heyendaalseweg. Oma Dibbets bracht haar laatste jaren door in Kalorama, terwijl opa Antoon nog jaren in Boszicht heeft gewoond.

Berdi: "Mijn ouders waren zeer kerkelijk. Mijn moeder was lid van het kerkkoor in Brakkenstein en Hatert en zong ook in een koortje bij rouw- en trouwdiensten in de kerk. Mijn vader zat bij het kerkkoor van Brakkenstein en van Hatert en ook nog bij het Nijmeegs Mannenkoor. Ze zongen dus graag. Verder hield mijn vader ook nog van kegelen. In 1989 ben ik in de zaak gekomen en heb deze vervolgens overgenomen in 1997. Toen zijn mijn ouders verhuisd naar de Pastoor Wichersstraat en ben ik met mijn vrouw hier komen wonen. Ook mijn oudere broer Petro heeft nog vele jaren met mij in de zaak gewerkt.



Een kijkje in de winkel van Dobbets aan de Mariaalaan in de jaren vijftig



Een advertentie uit de Carnavalsjids van de Platte Krimp (1991)



Antoon Dobbets

Een omslag vanaf de jaren '80

In de jaren '80 zagen we de doorbraak van de computer en sinds begin jaren '90 de opkomst van het internet. Deze veranderende wereld bood naast bedreigingen ook nieuwe kansen. Hierop wist smederij Dobbets meer dan goed in te spelen.

Berdi: "Mijn vader zei altijd: "Alles is mogelijk, alles kan. Jullie kunnen alles, probeer het maar. Je leert met vallen en opstaan, je moet fouten durven maken". We gingen nieuwe uitdagingen dan ook bepaald niet uit de weg. Door diverse avondstudies met o.a. de opleiding Electrotechniek konden we ons naast de traditionele smederijproducten als laswerk, hekwerken, balkenconstructies en haarden ook richten op een geheel nieuwe lijn zoals computerbeveiliging en netwerkbouw.

We maakten o.a. 19-inch kasten voor de servers en switches van de Radboud Universiteit en we zorgden ook voor de benodigde bekabeling. Naast de Radboud Universiteit klopten ook de brandweer en de ambulancedienst bij ons aan om ondersteuning bij het maken van de technische omslag. Zo

maakten we o.a. ook behuizingen voor beademingsapparatuur.

Een grote vis

In de jaren negentig kwamen we in contact met het Holland Casino. Er werd een groot feest georganiseerd en daarvoor wilde men een podium plaatsen boven een trappengat. We hebben toen een staalconstructie gemaakt waar de muziekband op kon spelen. Daarna kwamen er meer opdrachten van het Holland Casino, niet alleen hier in Nijmegen maar door het hele land bij alle vestigingen. Naast het onderhoud van de speelautomaten en toegangscontroles, maakten we geldkarren en afzakstraten om munten te tellen. Voor alle werkzaamheden die afwijkend waren deden ze een beroep op ons.

Hoe kan het dat zo'n succesvol bedrijf toch is verdwenen?

Zoon Berdi wijt het aan de gemeente Nijmegen, die met de milieuwetgeving in de hand smederij Dobbets langzaam de nek om heeft gedraaid:

"Men kwam steeds met nieuwe eisen. Je had amper aan de ene eis voldaan, of er lag alweer een nieuwe op tafel. De

.....

"Zoon Berdi wijt het aan de gemeente Nijmegen, die met de milieuwetgeving in de hand smederij Dobbets langzaam de nek om heeft gedraaid:

.....

“Ik heb de smederij toch niet helemaal los kunnen laten. Het aambeeld, een werkbank, het handgereedschap en apparatuur heb ik dan ook meegenomen naar Oploo. Dat is nu mijn hobby geworden”

vloer moest oliedicht zijn, er moesten lekbakken komen, er moest rubber onder de platenschaar, de lasdampafzuiging mocht niet te dicht bij de gevel van de burens geplaatst worden. Daarbij kregen we te maken met geluidsbeperkingen en beperkingen t.a.v. het lossen van materialen, die mochten bijvoorbeeld maar een beperkt aantal uren op de stoep liggen. Het werd zodoende steeds lastiger om een constructiebedrijf in een woonwijk te kunnen behouden. De

Hinderwetvergunningen gaven steeds meer problemen en ook omwonenden kregen er steeds meer moeite mee. We hebben nog wel een verplaatsing naar het industrieterrein overwogen, maar uiteindelijk zijn we in 2002 gestopt.

Een andere weg

In 2001 werd ik benaderd om bij het Holland Casino in dienst te komen. Na een tweede gesprek in november 2001 besloot ik de stap te maken. Natuurlijk was het jammer dat we met het bedrijf moesten stoppen, maar mijn vader begreep het wel. De verscherpte milieuwetgeving deed ons uiteindelijk de das om. We hebben het bedrijf open gehouden tot de personeelsleden een andere baan hadden gevonden, dat was in mei 2002. Ik heb er met mijn gezin nog tot 2006 gewoond, daarna zijn we verhuisd naar Oploo.

Berdi werkte 8 jaar bij het Holland Casino. Daarna was hij nog werkzaam bij o.a. een fornuizenbedrijf (2010), een elektronica ontwikkelbedrijf (2011-2018) en bij Zetes als systeemarchitect voor het ontwerpen van logistieke software voor producten als medicijnen en tabak.

Inmiddels werkt hij bij Flexim als senior technisch projectmanager.

“Ik heb de smederij toch niet helemaal los kunnen laten. Het aambeeld, een werkbank, het handgereedschap en apparatuur heb ik dan ook meegenomen naar Oploo. Dat is nu mijn hobby geworden. Ik krijg nog wel opdrachtjes van bekenden, maak namen op gevels of een mooie poort voor naast ons huis. Het blijft toch kriebelen. We wilden allebei buitenaf gaan wonen, ruimte hebben om dieren te houden als konijnen, geiten, ganzen, kippen en varkens.”

Berdi Dobbets is getrouwd met de Brakkensteinse Anja Wannet en ze hebben samen drie dochters. Zijn oudere broer Petro is met zijn vrouw woonachtig in Tuindorp nabij Lobith. Hun zoon en dochter wonen inmiddels op zichzelf.

Dick Dobbets en zijn vrouw Bertha woonden vanaf 1997 in de Pastoor Wichersstraat. Dick overleed op 13 maart 2015 op 83-jarige leeftijd. Zijn vrouw Bertha overleed op 22 juli 2021 en werd 91 jaar.



NIELS VOET

Nieuwe hoofdcoach RKSv Brakkenstein

Tekst en foto: **WOUTER VAN DEN BRANDHOF**

Niels Voet traint sinds het begin van dit seizoen met veel enthousiasme en passie het eerste elftal van de voetbalclub en hij is dan ook regelmatig in onze wijk te vinden. Van oorsprong is Niels geen Brakkensteiner. Hij is geboren en getogen in het Brabantse Oss, waar hij nog steeds met veel plezier woont. Niels kent RKSv Brakkenstein overigens al vele jaren: hij heeft vroeger tegen onze club gevoetbald met zijn oude amateurclub die hij trainde.

Kun je wat meer over jezelf en je voetbalcarrière vertellen?

"Ik ben 37 jaar oud en getrouwd met Denise. Wij hebben twee zoontjes: Dax en Chaz. De oudste is zes en hij speelt bij s.v. O.S.S. '20 bij JO8-2. Daarvoor voetbalde hij bij de 'kabouters'. Ikzelf voetbalde vroeger in de jeugdopleiding van TOP Oss en daarna bij s.v. TOP op het hoogste amateurniveau, op 27-jarige leeftijd ben ik met de sport gestopt. Bij Top Oss voetbalde ik met veel goede spelers, die nu in het betaald voetbal zitten. Bijvoorbeeld Bart van Hintum die nu bij PEC Zwolle speelt. Ik heb stad en land afgereisd en zo mooie dingen meegemaakt. Inmiddels werk ik 13 jaar bij N.E.C. als hoofdtrainer van de O.13 en ik ben hoofd coaching vooropleiding, voor kinderen van de leeftijd onder 10, 11 en 12. RKSv Brakkenstein is een partnervereniging van N.E.C., dus ik kende de club al voordat ik hier hoofdcoach werd. Ik train meerdere jeugdleden van RKSv Brakkenstein bij N.E.C."

Hoe zou je de wijk Brakkenstein omschrijven?

"Als ik hier binnen kom rijden, dan is het een rustige en nette wijk. Dat is denk ik wel kenmerkend. Brakkenstein is mooi gelegen, met de voetbalclub aan de bosrand."

Hoe zou je RKSv Brakkenstein omschrijven?

"Ik hoorde eigenlijk altijd wel positieve geluiden over RKSv Brakkenstein. Het is een nette club die hecht en warm



is, vergelijkbaar met een dorpsclub. Een gezellige vereniging met een goede sfeer. Dat bevalt mij goed. Qua accommodatie is het hier fantastisch, in een mooie omgeving, een terras en een atletiekvereniging hiernaast. Kenmerkend voor RKSv Brakkenstein zijn ook de drie dameselftallen, dat zie je lang niet bij iedere voetbalvereniging. Net als het 35+ elftal." Lachend: "Alleen het parkeren hè. Kan de gemeente Nijmegen niet voor extra parkeerplaatsen zorgen?"

En hoe zou je het eerste elftal van RKSv Brakkenstein omschrijven?

"Het eerste elftal dat ik train is een hechte groep waar niet veel wisselingen zijn.

Het is mooi om te zien hoe ze groeien in het voetbal en met elkaar omgaan. Ze vechten voor elkaar en er is geen rottigheid in het team, het zijn gewoon vrienden van elkaar."

Waar let je op bij trainingen van de spelers?

"Als het gaat om de trainingen, dan kijk ik bij de spelers naar een aantal aspecten: de persoonlijkheid, het lichamelijke aspect, de speelwijze en voetbalhandelingen een stukje lifestyle. Is het een rustige persoon dan kun je hem in zijn kracht zetten, door er met hem over te gaan praten, of je zet hem in een situatie in het veld, dat hij bijvoorbeeld agressiever moet gaan spelen. Je kunt een speler weerbaarder maken door hem constant uit te testen en te prikkelen, door bijvoorbeeld bewust niet te fluiten als de bal uit is."

Wat zijn jouw ambities als het gaat om RKSv Brakkenstein?

"Tot nu toe hebben we alles gewonnen in de beker, dan is het leuk en gezellig. Als we een keer verliezen, dan zeggen we tegen elkaar de waarheid, maar daarna pakken we samen een biertje. Ik heb tegen de jongens gezegd: we gaan het beter doen dan vorig jaar. Uiteindelijk willen we gaan spelen om de prijzen, een periode pakken om te promoveren naar de tweede klasse."

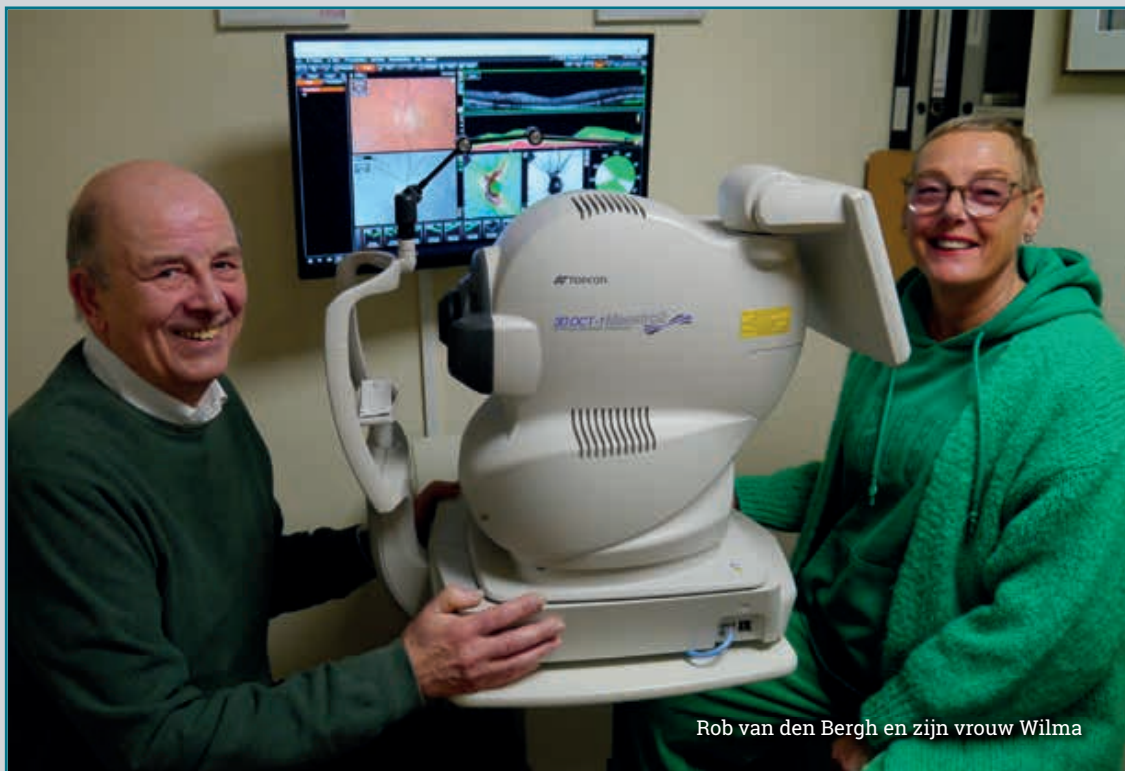
Roy Grootaert volgt Niels Voet volgend seizoen op als de nieuwe hoofdcoach rksv Brakkenstein. Niels Voet gaat bij de voetbalacademie van N.E.C. aan de slag.

BEDRIJVGIGHEID IN DE WIJK

Hoe belangrijk zijn de ogen

Tekst en foto: PAUL DE JAGER

Van den Bergh Opticiens-audiciens en Optometrie meet jong en oud een passende bril aan, maar heeft ook apparatuur en kennis in huis voor medisch oog- en gehooradvies. De winkel is gevestigd in winkelcentrum Hatert. Relatief nieuw is het inspelen op oogproblemen die het gevolg zijn van de moderne beeldschermcultuur.



Rob van den Bergh en zijn vrouw Wilma

“Wij werken veel samen met huisartsen”, vertelt Rob van den Bergh. “Vroeger verwees de huisarts bij oogproblemen door naar de oogarts in het ziekenhuis. Maar de oogarts heeft het te druk. Onze optometrist neemt het stukje tussen huisarts en oogarts waar, om te kijken of verdere behandeling door een oogarts noodzakelijk is of dat een goede bril kan volstaan”. Een optometrist is HBO opgeleid en in staat nader onderzoek te doen als de opticien dat belangrijk acht. Dat kan als gevolg van klachten zoals plotseling wazig zien, dubbelzien, branderige, droge en/of vermoeide ogen, maar ook bij reeds bekende problemen in de familie zoals glaucoom of macula degeneratie.

Oogscan

Met de nieuwste OCT-scanner kan bij Van den Bergh een scan van het oog gemaakt worden om te bekijken welke aandoening de oogklachten veroorzaakt. Ook kan met behulp van apparatuur de voorkant van het oog bekeken worden op afwijkingen aan het hoornvlies. De diepte

van het oog wordt gemeten om bijziendheid op te sporen en liefst zo veel mogelijk te voorkomen. "Als we vroegtijdig een oogziekte ontdekken dan kunnen we in veel gevallen oogschade in de toekomst voorkomen of beperken", zegt Rob van den Bergh.

Bijziend

Bijziendheid (de vakterm is myopie) komt steeds vaker en op steeds jongere leeftijd voor. Ook de mate van bijziendheid wordt steeds extremer. Als je bijziend bent, zie je dichtbij goed, terwijl je veraf juist wazig ziet. "Het toenemend gebruik van tablet en mobiele telefoon is daar -naast erfelijke aanleg- vooral de oorzaak van", weet Rob van den Bergh. "Het oog is normaal ongeveer 22,5 millimeter in doorsnee en door overmatig beeldschermgebruik wordt het langer. De focus komt dan vóór het netvlies te liggen. Om de lijnen weer netjes óp het netvlies te krijgen, moeten we de correctie aanbrengen. Dat doen we met bril of contactlenzen". Ook is een behandeling met speciale oogdruppels mogelijk om de achteruitgang te remmen. Die behandeling doet de oogarts.

Buiten spelen is beter voor kinderoogen

Meer buiten spelen vindt Rob van den Bergh een heel gezond alternatief voor de huidige beeldschermcultuur. Daarmee gun je de ogen meer rust. De medewerkers bij Van den Bergh passen dus niet alleen een bril of lenzen aan, maar geven ook advies om verdere myopie te voorkomen. En over brillen gesproken: er zijn brillen en lenzen ontwikkeld die de bijziendheid zo veel mogelijk beperken. De regel moet zijn: 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden ver weg kijken en minstens 2 uur buiten spelen.

Glazen

Van den Bergh heeft zeer nauwkeurige meetapparatuur voor glazen precies op sterkte. Alle glazen zijn van Nederlands fabricaat. Er is ook keuze uit een ruim assortiment monturen. Montuur en glazen worden in eigen atelier tot bril gemaakt. De winkel beschikt ook over een audio-afdeling waar hoortoestellen aangemeten kunnen worden. Daarin is de trend: hoe kleiner hoe beter.

Rob van den Bergh is de winkel in Hatert 25 jaar geleden samen met zijn vrouw Wilma begonnen. Inmiddels werken ook Rieneke Boer, zoon Raymond en optometrist Tom Gerritse in de zaak.



Een DAR-medewerker kwam om de bankjes te reinigen

ENTHOUSIASTE ZANGERS

gezocht

Doolin is een 20 tot 25 leden tellend koor dat vierstemmige Ierse en Schotse traditionals zingt. Het koor wordt muzikaal ondersteund door een gitaar en whistle. Het gezelschap is op zoek naar versterking, met name alt en tenoren.



"We zijn geen professioneel koor maar een groep vrouwen en mannen van diverse pluimage, die van zingen en van gezelligheid houdt. En natuurlijk van Ierse en Schotse klanken. We zingen vooral minder bekende traditionals. Doolin repeteert iedere donderdag vanaf 20.00 uur in Wijkcentrum het Oude Weeshuis in Nijmegen. Verder treden we gemiddeld een keer of vijf per jaar op. Bijvoorbeeld bij 'Nijmegen Klinkt', op een plantjesmarkt in Nijmegen en op de kerstmarkt bij Schloss Moyland."

Mocht je geïnteresseerd zijn, neem dan contact op met wiesverschooten@hotmail.com. Meer info op www.doolin.nl

HULDE

aan de gemeente

Een wakkere Brakkensteiner merkte op dat de bankjes in de voormalige kloostertuin flink aangetast werden door mos en andere parasieten. Goed voor de mossen, maar minder voor de bankjes. Een mailtje naar de gemeente bracht de oplossing: er kwam een DAR-medewerker om de bankjes te reinigen. Ze kunnen er weer tegen. Gemeente bedankt!



Gezondheidscentrum
Brakkenstein

gcbrakkenstein.nl



Apotheek:

- Persoonlijke aandacht en uitstekende service
- Gratis bezorging, ook na 18:00
- Goede samenwerking met de huisarts voor optimale medicatiebewaking

024 208 22 88



Huisarts:

- Laagdrempelige, betrokken zorg midden in de wijk
- Online zelf afspraken inplannen
- Mogelijkheid tot e-mail consult
- Inloopsprekkuur

024 355 23 39



Heyendaalseweg 288
6525 SM Nijmegen

ONTSPANNINGSMIDDAG

Zonnebloem Brakkenstein

Op 27 oktober was er weer een gezellige middag voor gasten van de Zonnebloem. Zoals u op de foto's kunt zien: een leuke, vrolijke middag. De gasten hadden het erg naar hun zin. Er was muziek van Jan Kersten die precies aanvoelde wat de aanwezigen fijn vonden om te horen. Ook werd er gedanst door degenen die fysiek nog wat sterker waren. Bij de koffie en thee waren ook lekker hapjes; een verwennerij voor de gasten.

Tekst ANKIE JANSEN, | Foto's: ELS KAMSMA

Mocht u bij het lezen van dit stukje denken: daar wil ik ook wel naar toe, dan willen we u graag verwelkomen als gast. U wordt dan bij de Zonnebloem ingeschreven en uitgenodigd voor alle activiteiten die wij organiseren.

Zo organiseren we bijna elke maand een gezellige bingomiddag met leuke prijsjes. Daar bent u dan ook welkom tegen een kleine vergoeding. Heeft u bovendien een vriend/vriendin of broer/zus die ook een keer graag mee wil, dan is die ook van harte welkom.

Voor inlichtingen: ankiejansen7@gmail.com
of 06-50283635



1944: De airstrip van de geallieerden is ingetekend in de huidige situatie. In het midden zien we de Rijksweg Nijmegen-Malden. De Airstrip zelf loopt er rechts van. Langs de vier horizontale wegen staan geparkeerde vliegtuigen. Animatie: Jaap Been.

Airstrip B91 Het verdwenen vliegveld

Airstrip B91

Hier beschikt u nu midden op de woensdagse veld- en landingsbaan van het vliegveld met de codeernaam Airstrip B91. De vliegveld plattegrond van het gebied was in de jaren vijftig van de vorige eeuw. Het vliegveld is nu in 1991 in gebruik genomen door de Rijksweg Nijmegen-Malden.

Het vliegveld was een belangrijke rol bij de bouw van Noord-Nieuwland en de aanpak van de rivier de Tweede Wereldoorlog. De geallieerden hadden vijf vliegvelden. De B-vliegveld was B91, waren van de op een na belangrijkste vliegveld.

Voor de aanleg van het vliegveld moesten de bewoners van de vliegveld, vaak tegen hun wil, maar anderszins verplicht. Daarbij werden de huizen met tinnen en baksteen vliegveld. Brijde familie die er veel kinderen hebben, moesten ook naar speciale plek het terrein van. Na de aanleg van de vliegveld werd de grond vlak gemaakt en betrekt met vliegveld (F10). Hierin staat vliegveld. Ook werd een steil van het land naar de vliegveld gebouwd. Aan de vliegveld van de baan, vliegveld (B91), vliegveld (B91) gebouwd, zodat de vliegveld voor geparkeerd konden worden.

Maat van RAF-Hesseling

Het vliegveld was gebouwd op 17 maart 1945, met een 100 vliegveld.



HEUMENSOORD

Deel 8 AIRPORT BRAKKENSTEIN

Tekst en foto's: RENIE HESSELING EN WWW.AIRSTRIP-B91.NL

Dit is het achtste artikel over het achthonderd hectare grote bos- en heidegebied Heumensoord dat aan onze wijk grenst. Eerder publiceerden we o.m. over de schietbaan, waterwinning, de Romeinse wachttoren, de kabouterboom en het zweefvliegveld. In dit artikel zoeken we de rand van Heumensoord op.

Vliegveld in uithoek

Mijn buurman John, toen 76 jaar en officier Korps Nationale Reserve, keek met indertijd ongelovig aan. 'Een vliegveld aan de Rijksweg bij Malden? Je zult het zweefvliegveld bedoelen', antwoordde deze defensiemans die alle oorlogshandelingen rond Market Garden op zijn duimpje kende. 'Nee, ik bedoel het vliegveld dat de geallieerden in 1945 langs de Rijksweg aanlegden. De Airfield Construction Units van de Royal Airforce construeerden deze vliegstrip in 17 dagen. De naam luidde toen: B91, Kluis Nijmegen (B= British). Op het tien hectare groot gebied lag een bijna 1500 meter lange start- en landingsbaan die was opgebouwd uit meer dan 5.000 geperforeerde staalplaten.'

Nijmegen en omgeving lijken wel wat te hebben met vliegtuigen. Bekend zijn het 'vergissingsbombardement' op de binnenstad door de geallieerden (februari 1944) en de dropping van ruim twee duizend para's in september 1944 bij Klein Amerika bij Groesbeek om de bruggen naar Noord-Nederland in handen te krijgen (Operatie Market Garden). In Brakkenstein zelf herdenken we de fatale crash in oktober 1944 van een aangeschoten jachtvliegtuig. De piloot was de slechts twintigjarige Nieuw-Zeelander Ivan William Cain. Hij wist te voorkomen op onze woonwijk neer te storten en liet zijn vliegtuig crashen op een trapveldje verderop. Met dodelijke afloop. En nu is daar, in een uithoek van Heumensoord, een écht vliegveld, een oorlogsvliegveld: Airport Brakkenstein zullen we het maar even noemen.

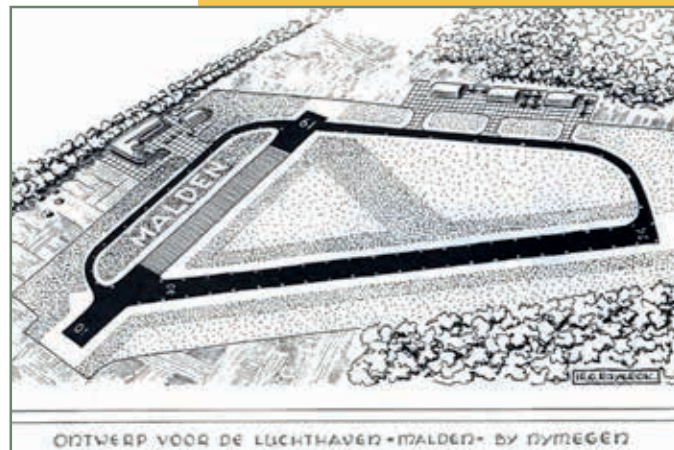
Airstrip B91

Op 8 februari 1945 barstte de Operatie Veritable los en startte het Rijnlandoffensief. De geallieerden hadden behoefte aan een vliegveld dichtbij het front. De airstrip lag op een tiental meters ten oosten van de Rijksweg tussen Nijmegen en Malden en liep door ten zuiden van wat nu Intratuin is. Het noordelijke deel kwam tot voorbij De Kluis met de Union sportvelden.

Op 1 maart 1945 startte in dit vrijwel onbebouwde gebied de aanleg van Airstrip B91. Zestien dagen later werd het vliegveld geopend. Een ooggetuige uit Malden die vrij uitzicht had op de Rijksweg maakte de aanleg mee. Er moesten ruim tien woningen wijken. De bewoners kregen een dag de tijd om hun spulletjes te verzamelen. Een twintigjarige Maldense: 'Ik weet nog dat de geperforeerde staalplaten met lange trailers werden aangevoerd.' Die platen moesten voor grip en stabiliteit zorgen bij landen en opstijgen. 'Het vliegveld lag er opeens en we konden de vliegtuigen zien landen en opstijgen. De brandstof werd aan de kant van het bos opgeslagen. Toen het vliegveld opgeruimd werd zijn we nog platen wezen ophalen, zo'n twintig stuks.' Wie nu in dit gebied rondloopt kan platen nog terugvinden in afrasteringen of als oploop bij mestvaalten.

.....

Op 8 februari 1945 barstte de Operatie Veritable los en startte het Rijnlandoffensief. De geallieerden hadden behoefte aan een vliegveld dichtbij het front.



1947: Bouwtekening van het vliegveld dat Nijmegen met de wijde wereld had moeten verbinden.



Tussen de weiden van de paardenliefhebbers door loopt het Airstrippad.

De capaciteit van het vliegveld zou 184 vliegtuigen bedragen. Vanaf 21 maart werden diverse squadrons met Hawker Typhoon jachtbommenwerpers, uitgerust met boordgeschut en raketten, gestationeerd. De wieken van de Maldense molen die in het verlengde van de baan stond, leverden het vliegverkeer gevaar op en werden verwijderd. In april arriveerden tien Gloster Meteors. Dit was de eerste keer dat deze Britse straaljager op het Europese vasteland werd gestationeerd. Na afloop van de oorlog werd de airstrip geruimd en het gebied min of meer hersteld. De herinnering aan die bij Brakkenstein gelegen droomvlucht blijft bestaan.

Vliegveld Brakkenstein

In 1946 ziet het comité "Actie Vliegveld Nijmegen" grote kansen om het vliegveld voort te zetten. Om van het internationale luchtverkeer te profiteren acht men een snelle verbinding met Schiphol en Eindhoven noodzakelijk. De omliggende gemeentes moeten de handen ineenslaan om die droom te realiseren. Het grondgebied van voormalige Airstrip B91 leek een ideale plek en bebouwing langs de Rijksweg zou uitgesloten zijn. De Gelderlander van 1947 vliegt met dit initiatief mee:

"Er komt een tijd dat iedere gemeente, die zich zelf een béétje respecteert, een eigen vliegveld rijk is, een zgn. airstrip van 750 bij 150 meter, met een benzinepomp, een windzak aan een paal en een dealer met een paar monteurs."

Het advies van de Rijksluchtvaartdienst uit 1947 stelt echter dat het terrein niet geschikt is vanwege de bomen langs de Rijksweg en het aangrenzende bos. Een boze droom voor de initiatiefnemers.

Sportweg / Stortweg

Nadat de droomvlucht geen doorgang vindt, krijgt een deel van het gebied rond De Kluis in 1952 een sportbestemming. De paters jezuïeten van het Nijmeegse Canisius College zijn tijdens de verzuiling de grote promotors van het sporten onder een roomse paraplu. De katholieke sportclub telt op dat moment zo'n duizend brave katholieken. Voor hen verwerven de paters De Kluis voor 30.000 gulden. Het sportpark krijgt tennisbanen, hockey- en voetbalvelden en men gaat er de scherm- en cricketsport beoefenen. De tennissers zijn niet echt tevreden met het gebruik van een gebied op zo'n honderdvijftig meter afstand van hun banen. De zanderige Sportweg die vanaf de Rijksweg naar hun accommodatie voert, wordt spottend de Stortweg genoemd. Die voert namelijk ook naar de vuilnisbelt. Men klaagt in de vijftiger jaren bij de gemeente over 'miljoenen vliegen en ratten.' De sporen van die vuilnisbelt zijn inmiddels uitgewist.

Is het gebied een bezoek waard? Ja hoor! In het kader van 'Heumen herdenkt 75 jaar vrijheid' is in 2020 een herdenkingsplaquette op het Airstrippad onthuld. Beide liggen tussen Intratuin en het fietspad Nijmegen-Malden. Over het fietspad door Heumensoord is een aanrader. Nadat u aan de rechterzijde het open veld van de hondenvereniging bent gepasseerd, slaat u honderd meter verderop bij de lantarenpaal een minipaadje in. Een bezoek aan de heemtuin verderop het fietspad is leerzaam.

.....

"Nadat de droomvlucht geen doorgang vindt, krijgt een deel van het gebied rond De Kluis in 1952 een sportbestemming."



1944: Maldens meisje op een eindeloze zee metalen strips van het vliegveld van de geallieerden.



1944: Maldense dames op het legendarische Spitfire jachtvliegtuig.

ZOEK BOEK

Tekst en beeldmateriaal:
MARIËLLE VAN RIEL EN JANNE GEERLING



foto: Theo Verstrael

- in het bos, in het park, of gewoon voor je deur -

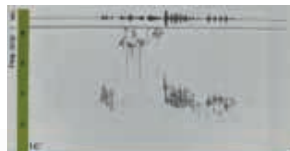
naam : _____

Dit vogeltje vrolijkt de winter op met zijn mooie rode veertjes. Het is een stoer diertje dat niet snel bang is maar wel heel nieuwsgierig. Daardoor kun je ze gemakkelijk observeren. Ze verdedigen hun territorium fel en zijn eigenlijk het liefst alleen. Hun nest bouwen ze goed verborgen op de bodem of laag boven de grond in een boom, muur of in dichte klimplanten. Het is een slordig nest van grassen en bladeren. De jongen zijn bruin gevlekt en hebben nog geen rode borstveertjes. Roodborstjes eten kleine diertjes zoals insecten of spinnetjes maar ook bessen en zaden. En de lekkere zaadjes die jij voor ze klaar legt.

weetje

In het voorjaar zijn ze niet te missen, de parelende liedjes van de roodborstje. Het vogeltje loopt in zijn zang de gehele toonladder af. Om zang te herkennen verzinnen vogelaars ezelsbruggetjes. dat zijn herkenbare geluidjes die je in het vogellied terug hoort komen. ezelsbruggetjes voor roodborstjes zijn bijvoorbeeld: vallende waterdruppeltjes, waterval, dwarrelende herfstblaadjes, maar ook: spuugt alle noten in één keer uit.

Vogelzang wordt ook wel afgebeeld als sonogram:

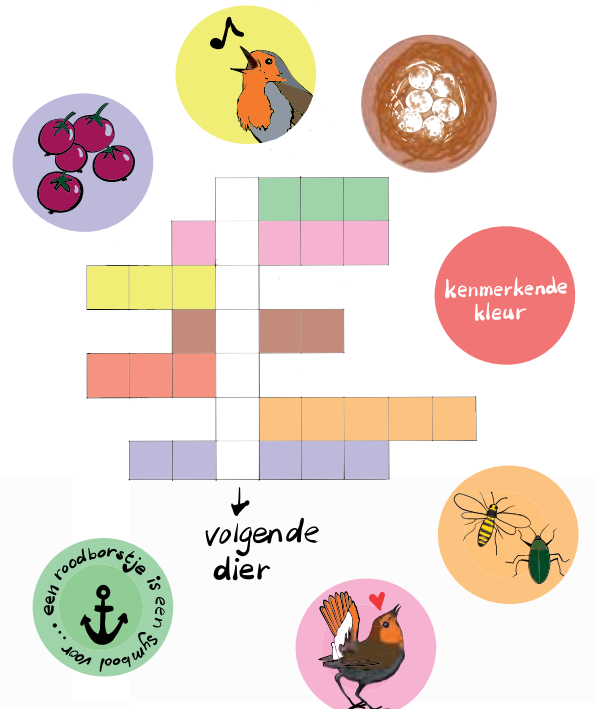


vogel feest

Vogels hebben herkenbare kleurenpatronen. Kleur jouw fantasievogels in en geef ze een naam.



Puzzel





NIEUWS VAN BUUR

Cecile en Corrie: de gastvrouwen
van wijkplaats BUUR

**“Iedereen kan hier
zichzelf zijn”**

Haak- en Breiborrel

Op zondag 19 maart van 14:30 tot 16:00 uur organiseert Nijmegen Samen bij BUUR een Haak- en Breiborrel. Voor iedereen die samen met anderen onder het genot van een drankje wil haken, breien, punniken, borduren, et cetera. Je kunt je eigen materialen en werkjes meenemen, ideeën uitwisselen en nieuwe dingen van elkaar leren. Ook als je nog niet zo ervaren bent, ben je van harte welkom, dan helpen de organisatoren je graag op weg. En lukt het even niet, dan bestel je gewoon nog een drankje. Nijmegen Samen is een vrij nieuwe organisatie. Op hun website kun je activiteiten aanbieden én zien wat er allemaal wordt georganiseerd.

www.nijmegensamen.nl

Kosten: eigen consumpties

Aanmelden: kom gewoon gezellig langs, je herkent ze aan de bolletjes wol.

Tekst en foto's: JOSKE LAMERS en MEREL KOPS

Elke doordeweekse ochtend om 10:30 uur kunnen senioren en andere buurtbewoners aanschuiven bij de koffietafel van BUUR. Grote kans dat je dan wordt ontvangen door Cecile of Corrie, de twee gastvrouwen die al een aantal jaren de koffietafel voor oudere wijkbewoners verzorgen. Ook helpen ze bij de spelletjesmiddagen en andere ontmoetingsactiviteiten. Corrie en Cecile werken als vrijwilliger bij BUUR. Gastvrijheid zit bij hen in de genen. BUUR is heel blij met Cecile en Corrie en vindt het tijd ze eens in de spotlight te zetten. Want ze pakken alles aan, ook als het hen eigenlijk even niet zo goed uitkomt. “De gasten rekenen op ons.”

Hoe zijn jullie bij BUUR terechtgekomen?

Cecile: “In 2019 raakte ik mijn baan kwijt. Ik ben absoluut geen type om stil te zitten en een vriendin tipte me om eens te gaan praten bij BUUR, omdat ze vrijwilligers zochten. Ik ben toen met open armen ontvangen. Sylvia was hier net begonnen met het organiseren van ontmoetingsactiviteiten voor senioren en ik kon meteen meedraaien. Ik voelde me op mijn plek in de ongedwongen huiskamersfeer van BUUR. Ik zorg zelf ook graag dat mensen zich thuis voelen. En

dat ze weten dat ze ertoe doen. Door dit werk heb ik ook weer een betaalde baan gekregen, als gastvrouw bij Villa Klein Heumen.”

Corrie: “Ja en toen kwam ik erbij, in 2020. Ik ging met pensioen – ik had dertig jaar gewerkt in de horeca bij Pro Persona – en kwam een paar keer met een vriendin mee naar BUUR. Als je met pensioen bent, begint iedereen aan je te trekken, maar ik hield de boot een beetje af. Sylvia had me ook in de gaten, maar ik vond het meteen zo leuk bij BUUR dat ik overstag ging. Ik had eigenlijk helemaal niks met oudere mensen. Maar nu ik ze ken, heb ik met al onze gasten een band. Het zijn allemaal leuke mensen! Inmiddels zijn Cecile en ik zo goed op elkaar ingespeeld. We weten wat we aan elkaar hebben en hebben het altijd gezellig samen.”

Wat doen jullie bij BUUR?

Cecile: “Onze vaste taak is het begeleiden van de dagelijkse koffie-ochtend voor senioren en de spelletjesmiddagen. We schenken koffie en thee, zorgen voor iets lekkers, luisteren naar de verhalen en we hebben het gewoon gezellig met onze gasten. Iedereen die hier komt, komt graag. De eerste keer vinden mensen het soms een beetje spannend om binnen te lopen, maar de meesten komen wel

terug. We nemen alle nieuwe gasten mee in de gemoedelijke en open sfeer. Daar helpt de huiskamerinrichting van het eetcafé natuurlijk ook heel erg bij. Jo, onze oudste gast, is 97 en wandelt nog elke dag hiernaartoe. Sommigen komen met de fiets. En als iemand niet zelf kan komen, dan komen we ‘m halen. Iedereen doet ertoe. Iedereen mag zichzelf zijn.”

Corrie: “Bij de spelletjesmiddagen vragen we altijd wat de mensen willen doen. Als ze heel vaak hetzelfde willen – rummikub is bijvoorbeeld erg populair – proberen we dat wel te doorbreken. Ze kunnen heel fanatiek zijn hoor. We helpen ook regelmatig bij andere activiteiten voor buurtbewoners. Zo hadden we laatst op maandag een chansonmiddag, daar zorgen we dan ook voor koffie en thee en dat iedereen lekker zit en het fijn heeft. Mensen vonden het zo geweldig, die muziek. ‘Het is de leukste middag die ik sinds tijden heb gehad’, zei iemand. Muziek en meezingen met oude liedjes, dat werkt zo goed. Dat soort dingen gaan we vaker doen. En met carnaval kwam de prins langs en ging hij gezellig tussen de gasten zitten. En we hadden laatst een speciale pubquiz, begeleid door studenten, met allemaal vragen over oude liedjes en het Nijmegen van vroeger.”

Beers and Ballads terug van weggeweest

Vanaf zondag 26 maart start BUUR weer met Beers and Ballads: een relaxte zondagmiddag met lekkere biertjes en mooie live muziek. Tijdens de eerste editie van 26 maart staan van 14:00 tot 17:00 uur op het podium:

- Hanne van Renesse (singer-songwriter), www.hannevanrenesse.com
- Songbird (met de mooiste Beatles liedjes in een Songbird jasje), www.songbirdmusic.nl
- Laura van der Vange (singer-songwriter)



Wat geeft je voldoening?

Cecile: "Nou, dat de mensen plezier hebben. Soms zie je iemand helemaal opfleuren. Die heeft dan thuis niemand en wordt hier gezien en gehoord. Het is voor onszelf natuurlijk ook fijn dat onze inzet gewaardeerd wordt."

Corrie: "Ja, soms komen ze mopperend binnen en gaan ze lachend de deur uit. Gewoon omdat er iemand is die naar ze geluisterd heeft. En natuurlijk weten we inmiddels wat er speelt in hun leven. Dus dan vraag je hoe het is met die of dat. Dan hebben ze hele verhalen. Ik vind het fijn dat ik dat kan meegeven."

Cecile: "Ik denk ook dat mensen zien dat wij het gezellig hebben. En hoe fijn is het als je je even kunt onderdompelen in gezelligheid? Ik denk dan: als de mensen terugkomen, doen we blijkbaar toch iets goed."

Corrie: "Ik verkoop sinds een tijdje koeken voor vijftig cent. De opbrengst gaat in een pot voor af en toe iets extra's. Sinds kort hebben we een bezoeker die geen gluten mag. Voor haar had ik speciaal glutenvrije koeken gekocht. 'Dat heeft nog nooit iemand voor mij gedaan', zei ze verrast. Daar was ik dan weer stil van. Dat is voor ons toch een kleine moeite."

Wat is voor jullie BUUR, in één zin?

Cecile: "Het simpele, het huiskamergevoel,

Probleem met de boodschappen door tijdelijke sluiting Aldi?

Van half maart tot half mei gaat de Aldi tijdelijk dicht, vanwege een verbouwing en uitbreiding van de winkel. Dat kan flink onhandig zijn voor mensen die minder mobiel zijn. Wijkplaats BUUR wil kijken of we hier iets in kunnen betekenen. Heb je problemen met boodschappen doen door de sluiting van de Aldi? Laat het ons weten: stuur een mailtje naar merel@buurbrakkenstein.nl of bel op maandag, dinsdag of donderdag naar 06-82426389.

Chansonmiddag was 'feest van herkenning'

Eind januari was er een optreden bij BUUR van Catherine Schuurman en Fraukje, met Franse en Nederlandse chansons van onder andere Jacques Brel, Edith Piaf en Wende. Het hele café zat vol buurtbewoners en andere gasten, die enthousiast luisterden. "Zoiets zou ik best vaker willen", zegt Ans, die in het publiek zat. "Samen naar muziek luisteren die we kennen, en lekker meezingen of neuriën. Het was een feest van herkenning. En wat een mooie stem ook. Vooral dat nummer van Piaf raakte me. Aan twee Oekraïense vrouwen in het publiek werd ook een nummer opgedragen. Heel ontroerend, vond ik."

Voor meer informatie over optredens van Catherine kijk op catherineschuurman.nl.

Andere vaste activiteiten:

- Wandelgroep: elke woensdagochtend
- Pubquiz met Upbeatles: elke tweede vrijdag van de maand (aankomen verplicht via info@buurbrakkenstein.nl)
- Repair Café: elke laatste zaterdag van de maand, 13:00 - 16:00 uur.
- Van Tuin tot Bord: een gezonde lunch met buurtgenoten voor een klein bedrag, 1x per maand op maandag. Aankomen via info@buurbrakkenstein.nl. Kosten: € 3,50.
- Trapfietsjes voor senioren: 1x per twee weken op maandagochtend, 10:30 uur
- Swingend sportuurtje: 1x per week op maandagochtend bij Fysiotherapie Brakkenstein
- Kledingruil: 4x per jaar op zondagmiddag

Meer info: www.buurbrakkenstein.nl



Alaaf en onderscheiding bij BUUR

Prins Jeroen I deed op zijn ronde door Brakkenstein ook BUUR aan. Hij kwam met zijn gevolg op bezoek tijdens de koffie-ochtend voor senioren. Het was volle bak, iedereen zag er prachtig uit, er werd geschminkt en gezongen. En er was een bijzonder moment: Melanie Reekers, die zes jaar geleden het initiatief nam voor BUUR, kreeg de prinselijke onderscheiding. Ze werd naar BUUR gelokt door haar gezin en totaal overrompeld door de verrassing. Eenmaal was gekomen van de schrik voelde ze zich enorm vereerd. Op zaterdag 18 februari startte de carnavalsoptocht bij BUUR voor de deur. Met een tribune waar buurtgenoten onder het genot van koffie, thee en carnavalsmuziek konden genieten van alle gekkigheid.

een plek voor iedereen."

Corrie: "Ja, als je hier binnenstapt voel je meteen: hier is het leuk. Alleen al doordat hier zoveel verschillende mensen werken, jong en oud door elkaar, dat maakt allemaal niet uit. We leren allemaal wel iets van elkaar... Het is heel leuk om daar bij te horen."

Wil je meedoen?

- Koffie-ochtend senioren: elke doordeweekse ochtend 10:30 uur.
- Spelletjesmiddag: elke maandag en donderdag 14:00-16:00 uur.

Kom gerust langs of bel of mail Merel (activiteitenbegeleider BUUR): merel@buurbrakkenstein.nl of 06-82426389.



ONDERHOUD Park Brakkenstein

Tekst: GEMEENTE NIJMEGEN en PATRICIA VERHELST | Foto: PATRICIA VERHELST

Een heuse opstand ontstond er nadat de gemeente haar plannen voor groot onderhoud van park Brakkenstein bekend maakte. Een oproep tot het tekenen van een petitie werd gestart evenals een oproep op een zienswijze in te dienen en de bomen in het park werden getooid met emotionele oproepen als 'laat mij leven'...

nmiddels hebben omwonenden en betrokken een brief ontvangen van de gemeente dat de massale bomenkap wordt uitgesteld. Onveilige bomen – met losse takken of zwamaantasting – worden wel gekapt en de herstelwerkzaamheden voor het park worden ook opgepakt. In overleg met de Hortus is besloten om de 56 bomen die daar staan niet te kappen. Van de 147 bomen in het park zijn er 84 ziek, dood of onveilig. De onveilige bomen gaan dus weg, de zieke en dode bomen niet.

Een vertegenwoordiging van de wijkraad gaat met mensen van IVN en enkele deskundigen een rondgang maken door het park om samen te bepalen wel (gezonde) bomen wél en welke niet gekapt gaan worden. In ieder geval wordt er niet gekapt dit voorjaar, omdat het broedseizoen al snel begint.

Herstelwerkzaamheden als het opknappen en aanleggen van paden en het plaatsen van meubilair gaat wel gewoon door. In het oorspronkelijke plan van de gemeente zouden, nadat een groot aantal bomen gekapt waren, 57 nieuwe bomen in het gras en 75 nieuwe bomen in de lanen worden geplant. En meer dan 1200 jonge, kleine bomen (zogenaamde boomvormers) in de bosvakken, die uiteindelijk uit zullen groeien tot volwassen bomen. Het gaat om veel verschillende soorten: iep, linde, den, beuk, eik, kastanje, berk, lijsterbes en meidoorn.

Wordt vervolgd...

Het chocolademysterie

Laait in de avond van die vijfde december liet Sinterklaas zijn paard uit in het parkje bij Aqua Viva. Het was er stil. Overdag lopen er altijd wel mensen door de lindelanen, met boodschapptassen. Met rollators om een frisse neus te halen of om in beweging te blijven. Nog oudere, of meer invalide mannen en vrouwen in een rolstoel worden voortgeduwd door een familielid of een vrijwilliger.

En honden worden uitgelaten. Grote, maar vooral veel kleine, sommige ook niet meer zo jong en slecht ter been, die ook wel baat zouden hebben bij een rollator. Voor honden dan, maar die is nog niet uitgevonden. En er loopt een fietspad over het terrein, waar volwassenen gebruik van maken. En ook scholieren, kleine en grote, sommigen al met de baard in de keel. Kleine kinderen proberen hun fietsjes of stepjes. Op het plein zitten moeder en vaders, automatisch baby's in kinderwagens wiegend, op bankjes rond de bron gezellig met elkaar of in de telefoon te praten. Terwijl de bijbehorende kleuters en peuters naar hartenlust in het kleine stroompje water poedelen. Grotere kinderen doen voetbalspelletjes of maken capriolen op rolschaatsen en een soort surfplanken.

Terwijl het paard rustig liep te grazen, zat Sint, hoewel het erg koud was, voldaan uit te rusten van de vermoenissen van een geslaagde verjaardag. De hele dag had hij door straten gereden, paard op, paard af, om op scholen, in voetbalkantines en in allerlei grote en kleine huizen pakjes en lekkers uit te delen. En te luisteren naar steeds dezelfde liedjes, steeds dezelfde klachten over niet op tijd naar bed gaan, te veel met scherpjes bezig te zijn en slecht of geen huiswerk maken, niet doen wat er wordt gezegd, de kamer niet opruimen, ruzie maken met broertjes of zusjes, etc.

Toen hij daar zo zat, viel zijn oog op Maria, die daar rustig op een heuveltje stond, het kind op haar arm. Oei, dacht Sint, die ben ik vergeten. Het beste paard van stal! Hij grabbelde diep in de haast lege zak en vond nog een toepasselijke chocoladeletter 'J', lekker, melkchocolade met amandelen. Hij pakte de letter netjes in, klom moeizaam het heuveltje op en gaf het de kleine Jezus in de hand.

Hij zei Maria goedendag, liep voorzichtig naar beneden en zocht zijn paard op, dat



rustig stond te grazen. Hij reed rustig naar huis en ging lekker slapen. Maar Sinterklaas - of je nou in hem gelooft of niet - is ook maar een mens. Hij is nieuwsgierig: wie o wie heeft uiteindelijk de chocoladeletter opgegeten? In het pakje zat namelijk ook nog een gedichtje:

*Ik ben een voorbeeldig kind
en kreeg dus een chocoladeletter van de Sint
Mijn naam begint met een J. Hoe verder?
Neem dit pakje maar mee.
Ook als mijn naam van de jouw verschilt.
Als je het maar met anderen delen wilt.*

Als jij het raadsel kan oplossen (er wordt een kleine chocolade beloning uitgelooft voor de gouden tip), getuige bent in deze zaak, doe dan een briefje in de bus van het wijkblad: Driehuizerweg 293.

RADBOUD UMC

diabetes- onderzoek

Samen met elf andere ziekenhuizen doet nu ook het Radboud UMC mee met een onderzoek naar de beste behandeling van zenuwklachten in de voeten en onderbenen (pijn, tintelingen, een doof/vreemd gevoel) bij diabetes. Deze zenuwklachten kunnen veel impact hebben op de kwaliteit van leven en in ernstigere gevallen leiden tot wonden en amputaties.

Gezocht!

Deelnemers aan wetenschappelijk onderzoek

Heeft u **diabetes mellitus type 1 of 2**?

En klachten van neuropathie (**tintelingen, pijn, gevoelloosheid of een branderig of vreemd gevoel**) in uw benen en/of voeten?

Of kent u iemand met deze klachten?

Dan zijn wij op zoek naar u!

Meld u aan via decostudie@umcutrecht.nl voor een afspraak in één van de deelnemende ziekenhuizen.

Of kijk op www.lastvanmijnvoeten.nl voor meer informatie.

Het is daarom belangrijk om te onderzoeken of we de klachten kunnen verminderen. Twaalf ziekenhuizen in Nederland onderzoeken of een operatieve behandeling helpt bij het verminderen van de klachten en het voorkomen van wonden en amputaties.

Het Radboud UMC zoekt nog steeds mensen met diabetes en klachten van de voeten en/of onderbenen. U kunt contact opnemen voor een uitgebreid onderzoek van de voeten en om te kijken of deelname gewenst is.

Meer informatie over deelname aan de studie kunt u vinden op www.lastvanmijnvoeten.nl.

U kunt ook mailen naar decostudie@umcutrecht.nl.

IJSSALON &
**Bakkers
Café**
STRIK PATISSERIE

woe t/m zo
10:00 - 17:00

WWW.STRIK-PATISSERIE.NL

**STRIK OPENT
BAKKERS CAFÉ**
📍 Heyendaalseweg 215

met o.a.:

- Croissantjes
- Patisserie
- Cruffins
- Belegde Broodjes
- Quiche
- Acai Bowl
- Pancakes

**BAKKERIJ
HOLLAND**

**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

BOJANG

**Ondersteuning bij het voorbereiden
van nalatenschappen en
afwikkelen van erfenissen**

Levenstestament-Testament-Levensdossier
Afwikkelen-Aanvaarden?-Erfbelasting-Familieproces begeleiden

Annet van de Laak 06-22795122
annet@bojang.nl www.bojang.nl

**VERWEIJ
COMPUTERS**

mid i3 12100

logitech mk470

MADE IN
NIJMEGEN
MADE IN

- Intel i3 12100 3.3 Ghz (4 cores)
- 8 Gb DDR4-3200 (1x8Gb)
- 500 Gb M.2 PCIe SSD
- Intel UHD Graphics 730
- DVD-Rewriter en interne kaartlezer
- VGA, DVI, HDMI & Displayport
- Luxe Antec NSK3100 behuizing
- 450W Voeding 80+
- 4 x USB2 / 4 x USB3
- Windows 11 64-bit
- 24 Maanden garantie

- Draadloos toetsenbord
- Draadloze optische muis
- USB Ontvanger
- Compact ontwerp

59,95

**30
jaar**

1993 - 2023

699,-

St. Jacobslaan 118 Nijmegen
024-3500876
www.verweijcomputers.nl

Expositie werken Yolanda Benda

Het tekentalent zit in haar genen. Als kind keek ze vol bewondering naar haar schilderende oom en wist ze, dat ze dit ook wilde. Mede door het gebrek aan geschikte materialen vervaagde dit verlangen. Toch was ze wel creatief en was ze actief met het maken van mozaïeken en het haken van beertjes voor de stichting Ambulance Wens.

In 2016 begon ze met het tekenen van portretten, waarbij ze gebruik maakt van pastelpotloden, potloden op oliebasis en grafiet. Een paar jaar later begon ze met het teken van dieren en tegenwoordig, schildert ze ook met acrylverf o.a. bloemen. Ook maakt ze tekeningen op bestelling. Het KWJ-gebouw ligt komend vanuit Brakkenstein aan de afslag links, vlak voor het spoor, de ingang naar de Botanische Tuin. Noteer het vast in uw agenda.

Zondag 4 juni a.s. zijn de werken van Yolanda Benda in het KWJ-gebouw aan de d' Almarasweg 228 tussen 14.00 en 17.00 uur werken te bewonderen (en te koop)



Goed nieuws!

Vanaf 1 maart 2023 kan iedereen in de gemeente Nijmegen gratis luiers en incontinentiemateriaal scheiden.

De gemeente en Dar gaan samen met jou voor minder restafval. Hoe beter jij jouw afval scheidt, hoe minder restafval je overhoudt. Van vieze luiers en incontinentiemateriaal maken wij nieuwe producten. Bijvoorbeeld autobumpers en plastic straatmeubels. Ook winnen we energie. Zo worden vieze luiers, frisse winst!

Meer weten? Kijk op www.dar.nl/luiers



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



Dar

Gezond zitten ? Zo zit dat!

Of het nu gaat om de ideale ergonomische stoel op kantoor of de relaxfauteuil thuis, om de opsta-stoel voor de senior of een designstoel voor een bijzonder interieur, met ruim dertig jaar ervaring is Gaertner een aanspreekpartner voor ieder die begrijpt hoe belangrijk zitten is voor gezondheid, comfort en welbevinden.

Gaertner
ergonomische meubelen



In deze regio zijn wij als ergonomisch kenniscentrum uniek. Onze dienstverlening is altijd maatwerk en onze jarenlange ervaring en kennis een absolute meerwaarde. Ergonomie is altijd de rode draad. We zijn merkonafhankelijk en bieden een brede range aan producten van gerenommeerde merken.

Gaertner Ergonomische Meubelen • Heyendaalseweg 165, Nijmegen • Telefoon: 024 356 8390 • www.gaertner.nl

VOOR BEWONERS

Stip in de wijk

Tekst: MARJO SCHEFFER

Het voorjaar zit in de lucht! Dagen die weer langer worden, groen dat weer de kop boven de grond steekt en hopelijk weer meer zonnige dagen. Daarnaast zijn er nog steeds ook heel veel regelingen die moeten gebeuren en kunnen er ook zorgen zijn. Er is een aantal onderwerpen die in deze periode spelen waarvoor je terecht kunt bij de Stip.

Belastingen

Vanaf 1 maart kun je weer aangifte inkomstenbelasting doen. Heb je hulp nodig bij je belastingaangifte, loop dan even binnen bij de Stip voor een afspraak met onze collega's van belastingen. Bellen voor een afspraak kan ook, neem dan contact op met de Stiplijn via 024-3502000.



Kwijtschelding BSR

Eind februari vallen de brieven van de BSR (Belastingsamenwerking Rivierland, die de waterschapsbelasting int) weer in de bus. Heeft u een laag inkomen, dan kunt u mogelijk kwijtschelding aanvragen.

Taalcafé naar andere dag

Het taalcafé in de Schakel is verhuisd van de donderdag- naar de dinsdagochtend in de Schakel. Voortaan kun je op dinsdag terecht van 10.00-11.30 uur in de Schakel in Grootstal. We praten over verschillende onderwerpen en oefenen met elkaar de Nederlandse taal onder het genot van een kop koffie of thee.

Welkom Online computercursus

Maandag 27 maart start er in diezelfde Schakel (Archimedesstraat 9) een "Welkom Online"-computercursus. Dit is een training van 8 bijeenkomsten die we in samenwerking met de bibliotheek starten.

Wil je meer weten over je eigen laptop/ iPad en kennismaken met het internet? Dan is deze cursus wellicht iets voor jou. Aanmelden kan door een mail te sturen naar zuid@stipnijmegen.nl

Stip meer aanwezig in Brakkenstein?

We zijn benieuwd of jij als bewoner de Stip al weet te vinden en of er in Brakkenstein meer nodig is. Kun je naar de Schakel in Grootstal komen? Weet je met welke vragen je bij de Stip terecht kunt? Heb je behoefte aan meer info over bepaalde thema's, zoals bv. ouder worden, financiën en regelingen of (ontmoetings) activiteiten en vrijwilligerswerk? Dit soort zaken horen we graag. We zullen de komende maanden meer in de wijk te vinden zijn en ook horen we je mening graag via de mail: zuid@stipnijmegen.nl

Voor nu eerst een mooi voorjaar gewenst!

Stip Zuid, Archimedesstraat 9
Email: zuid@stipnijmegen.nl
Facebook: Stip Zuid
Stiplijn: 024-3502000



BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS VOOR BRAKKENSTEIN

ALARMNUMMER

112

**ADVIES- EN STEUNPUNT HUISELIJK
GEWELD: BEL MET VEILIG THUIS**

0800-2000

APOTHEEK WILHELMINA

(024) 3 553 062

ZUIDER APOTHEEK

(024) 2 082288

STICHTING BEGRAAFPLAATS ST. BARBARA
06-4576 2398 / (024) 3551148

BRANDWEER

(024) 3 297 599

BRENG KLANTENSERVICE

0900 266 63 99 (ma t/m za van 8-19 uur)

BUREAU TOEZICHT

14 024

BUUR - WIJKPLAATS & EETCAFÉ

(024) 663 4659

BUURTSPOORTCOACH BRAKKENSTEIN

Anouk Janssen, 06-55 49 16 08

BUURTZORG NIJMEGEN BRAKKENSTEIN

Wijkverpleging, 06-12 14 91 36

CANISIUS WILHELMINA ZIEKENHUIS

(024) 3 657 657

DAR KLANTENSERVICE

(024) 371 60 00

DE LINDENBERG

(024) 327 39 11

DIERENAMBULANCE

(024) 355 02 22

IEDER1GELIJK

(024) 324 04 00

GGD

088-1447144

HUISARTSENPOST NIJMEGEN E.O.

0900 88 80

KINDERTELEFOON

0800 04 32

KBO

(024) 377 46 85

LUX

0900 589 46 36

MEDISCH CENTRUM BRAKKENSTEIN

(024) 355 23 39

MELD & HERSTEL-APP Als u niet digitaal uit de voeten kunt, bel dan 14 0 24

MELD MISDAAD ANONIEM

0800 - 7000

MELDPUNT KINDERMISHANDELING

0800 - 2000

MILIEUPOLITIE

14 0 24

POLITIE / WIJKAGENT

0900 88 44 (via dit nummer zijn ook de wijkagenten Marcel Rutten en Bram van den Dungen te bereiken)

RADBOUDUMC

(024) 361 11 11

SINT MAARTENSKLINIEK

(024) 365 99 11

SLACHTOFFERHULP

(024) 323 33 22 / 0900 0101

SOCIAAL WIJKTEAM ZUID

08800 11 300

STADSSCHOUWBURG NIJMEGEN EN

CONCERTGEBOUW DE VERENIGING

(024) 322 11 00

TALIS: MAZIN MAASOOM

06-50 696054

STIP ZUID INFO EN ADVIESLIJN

(024) 350 20 00

WIJKRAAD BRAKKENSTEIN

06-25356417

WIJKWEBSITE MIJNBRAKKENSTEIN.NL

06-25356417

ZONNEBLOEM BRAKKENSTEIN

(024) 356 34 95 / 06 502 836 35

ZGG-ZORGROEP

(024) 366 57 77

GEMEENTE NIJMEGEN

Zie informatie elders in dit blad.

WEDERGE- BOORTE

Gehuld in nevelen

rondwarende bosgeesten

klankloze liederen

troosten houten resten

verdrijven echo's

van jagend vuur

waar likkende vlammen

verdrinken

zachtjes worden

weggespoeld

met as van eeuwen

terwijl het vroege licht

in alle rust

uit de aarde

nieuw leven kust

Dos Olifant, 13 maart 2023

Deze rubriek komt tot stand in samenwerking met Kunstmagazijn. Het kunstwerk After fire (Punische was op doek) op de pagina hiernaast is van Lisa Beckers en is te leen of te koop bij Kunstmagazijn en wordt samen met het gedicht Wedergeboorte van Dos Olifant de komende periode in de etalage van Kunstmagazijn tentoongesteld.

LISA BECKERS



Lisa Beckers (1989) is geboren in Nijmegen en opgegroeid in Brakkenstein. Haar ouders en hun liefde voor de natuur, fotografie en kunst in het algemeen hebben Lisa sterk beïnvloed. Ook de tekenlerares uit haar jeugdjaren, Karin Elfrink, heeft haar veel inspiratie gegeven. Ze is in 2007 dan ook naar de kunstacademie AKV St. Joost in Den Bosch gegaan (2007-2011). Daarnaast heeft ze in 2015 ook de Academie voor Kunst en Ambacht afgerond (2013-2015). Hier heeft ze kennis gemaakt met allerlei verschillende verfsoorten en ook hoe je deze zelf kunt bereiden. Nu maakt ze haar eigen verf en ook haar eigen aardepigmenten. Lisa is gefascineerd door de subtiele nuances in de kleuren van bijvoorbeeld verdord gras of korstmossen op stenen. Verstilde plekken, vaak door vergane natuur, vormen voor haar een grote inspiratiebron. Het werk After Fire uit 2016 gaat over de verstillings na een heftige bosbrand. Momenteel volgt Lisa de opleiding Laboratoriumtechniek Chemisch Analist.



WILT U UW WONING VERKOPEN?

Driessen Makelaardij is al meer dan 40 jaar vertrouwd en ondernemend in uw regio. Uw persoonlijke NVM Makelaar Taxateur *Mario de Vries*. Met een enthousiast en deskundig team, dat conform de NVM-regelgeving geschoold is, staan wij 6 dagen per week graag voor u klaar!



“Vindt u het normaal om opstartkosten te betalen? Wij niet! Ons motto: eerst presteren! Daarom betaalt u bij ons geen kosten vooraf.”



MARIO DE VRIES

Geen opstartkosten en no cure no pay

Vindt u het normaal om opstartkosten te betalen? Wij niet! Ons motto: eerst presteren! Daarom betaalt u bij ons geen kosten vooraf. De verkoopkosten worden pas bij de notariële overdracht (wanneer u de koopsom ontvangt) verrekend.

Standaard de beste toppositie voor uw woning op funda

Ook op de woningsite Funda wordt uw woning prominent gepresenteerd door inzet van het Funda-Presentatiepakket. Hierdoor wordt uw woning altijd op een prominente plek gepresenteerd. En hoe meer mensen uw woning zien, hoe groter de kans op bezichtigingen en dus ook op een verkoop.

Verkoopplannen en benieuwd naar de waarde van uw woning?

Of heeft u een woning op het oog en wilt u hulp bij de aankoop? Neem dan contact op met ons kantoor om een vrijblijvende afspraak in te plannen.




Driessen Makelaardij
Al 40 jaar uw huismakelaar

Driessen Makelaardij Nijmegen

St. Annastraat 18, Nijmegen
Telefoon: (024) 360 70 55
nijmegen@driessenmakelaardij.nl

Driessen Makelaardij Wijchen

Kasteellaan 23, Wijchen
Telefoon: (024) 64 90 100

www.driessenmakelaardij.nl

COLUMN

Leo Eijkhout

Leo wandelt met zijn Hond Pius veel in en rond Brakkenstein.
Hun belevenissen verwoordt hij in deze column.



De obese Labrador

Sommige hondensoorten hebben vraatzucht als hobby, bijvoorbeeld labradors. Een week voor oudjaar scharrelt de mijne, Pius, wat door het struikgewas, hopend op iets eetbaars. Een man met een veel te zware, zichtbaar obese labrador, komt me tegemoet. Pius komt er bij, de honden snuffelen aan elkaar en - zoals dat gaat - de baasjes knopen een praatje aan.

"Fijne beesten, die Labradors", zeg ik en de man beaamt. We babbelen wat. Dat ze alles vreten wat los en vast zit. Dat ik die van mij ietsje te zwaar vind, maar - tikje vrijpostig - die van hem een beetje véél te zwaar. Meteen neemt het gesprek een wending en de man loopt leeg over zijn eigen gezondheid: een half jaar lang was hij door kanker het ziekenhuis in- en uit gegaan.

"Bestralingen, chemo, een operatie, het hele circus," vertelt hij. "Ik heb weken op de intensive care gelegen."

"Tjonge, dat is nogal wat," breng ik uit, een tikje van mijn à propos.

"Glad ijs, want weet ik veel, hij kan genezen zijn, weer ernstig ziek of iets daar tussenin..."

"En toen logeerde de hond bij mijn ouders, want ja, ik ben maar alleen en kinderen heb ik ook niet. Mijn ouders hebben hem zwaar verwend en daarom is ie zo dik. Ik krijg de kilo's er gewoon niet meer af."

"Ik snap het," zeg ik, "want ze zijn ook nog wereldkampioen smekend kijken".

"Mijn ouders konden er in ieder geval geen weerstand aan bieden", zegt hij, "en gaven hem veel te veel lekkere hapjes".

"Dat ik die van mij ietsje te zwaar vind, maar - tikje vrijpostig - die van hem een beetje véél te zwaar."

Ik vraag hoe het dan nu met zijn gezondheid is. Die van de man, niet de hond. Glad ijs, want weet ik veel, hij kan genezen zijn, weer ernstig ziek of iets daar tussenin.

"Nou, ik heb net controle gehad en ik ben nog helemaal schoon."

"Dat is goed nieuws voor u, zo richting het nieuwe jaar", antwoord ik opgelucht en oprecht blij voor de man, "het duurt nog eventjes, maar mag ik u dan alvast een héél gezond nieuwjaar wensen?"

"Dank u wel, dank u wel, u van het zelfde hoor," antwoordt de man blij.

We glimlachen, groeten en lopen door. Verderop komt Pius weer uit de struiken en likt haar snuit af. Die heeft iets gesnackt.

En onderweg naar huis bedenk ik: als gezondheid een euro waard is, voel ik me miljonair...

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

SCHAAR & HAAR

Dames wassen, knippen & drogen	23,-
Heren wassen, knippen & drogen	20,-
Kinderen knippen (0 - 9)	13,-
Tieners knippen (10-18)	17,50,-
Studenten tarief	15,-
Permanente haarkleur v.a.	31,-
Spoeling v.a.	24,-
Highlights en/of lowlights v.a.	23,-

Openingstijden:
Woensdag - Donderdag - Vrijdag: 09:00 - 17:30
Zaterdag: 09:00 - 14:00

Bel voor een afspraak naar: 024-6639953

Like ons op facebook!

Heyendaalseweg 203
Nijmegen 6525 SE



Cafetaria Heyendaalseweg

www.cafetaria-heyendaalseweg.nl 024 - 750 4780

Openingstijden:

maandag gesloten

donderdag en vrijdag 12:00 - 21:00 uur

overige dagen 15:00 - 21:00 uur

bezorgtijden tot 20:45 uur

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



WOONLOCATIE BOSZICHT

Boszicht is er nu voor jong en oud

Woonlocatie Boszicht aan de Heemraadstraat in Brakkenstein wordt voorlopig niet gesloopt, maar kan juist tal van nieuwe bewoners tegemoet zien. De eerste vijf verdiepingen, zo'n tien wooneenheden per etage, zijn in de verhuur gegaan. Er wonen vooral jongeren, maar de leeftijd van de nieuwe bewoners varieert tot 53 jaar.

Tekst en foto's: PAUL DE JAGER

De Huischmeesters, een organisatie voor sociaal-maatschappelijk beheer, heeft een contract met de eigenaar van Boszicht (dat is de ZZG-zorggroep) gesloten om de etages voor tien jaar te mogen verhuren. Vanaf 2025 en tot 2032 worden de bovenste vier etages ook verhuurd, de laatste bejaarde bewoners gaan dan naar een nieuwe zorglocatie. "Voor deze constructie is gekozen omdat de appartementen niet meer voldoen aan de huidige eisen voor een zorgwoning. Zo zijn bijvoorbeeld de deuropeningen niet breed genoeg om een bed door te laten. Een investering in verbouw bleek na onderzoek niet rendabel", vertelt locatiemanager Michel Exters.

Gemeenschap

In theorie mag iedere woningzoekende zich aanmelden voor een appartement in Boszicht. Er is geen leeftijdsgrens. Al wél een wachtlijst. Bijzonder is dat in het huurcontract is opgenomen dat de bewoners zich verplichten om minimaal twee uur per maand iets voor de gemeenschap te doen. Dat kunnen (oude) medebewoners zijn, maar het kan ook gaan om een activiteit in de wijk. Zo wordt momenteel de laatste hand gelegd aan een moestuin, waarvan deze zomer door bewoners en het restaurant gebruik gemaakt kan worden. Michel Exters: "Maar er is meer. Zo zijn sommige nieuwe bewoners erg handig. Ze zijn een repairshop aan het opzetten, waar je terecht kan met je kapotte radio of stofzuiger. Ook is er iemand handig met auto's".

Overkant

Guus Verstegen studeert bedrijfskunde en woont sinds afgelopen zomer samen met Esther Albers samen in Boszicht. Over zijn vrijwilligerswerk vertelt hij: "Voor



mij was de invulling van die uren heel gemakkelijk: ik kan gewoon naar de overkant lopen. In Lindenholt trainde ik al voetballertjes onder de 15 jaar en nu doe ik dat bij de voetbalclub van Brakkenstein. En ik probeer er op zaterdag ook bij te zijn, als de wedstrijd gespeeld wordt".

Wijkdag

Esther Albers vindt het leuk om activiteiten voor de bewoners van Boszicht te organiseren. Zo zorgde ze ervoor dat bewoners samen naar het wereldkampioenschap voetbal konden kijken. Met nationale burendag heeft ze mede een BBQ voor alle bewoners van Boszicht georganiseerd. "En in de toekomst zou ik graag iets met kinderen uit de buurt willen gaan doen. Een

speurtocht uitzetten in het bos of zoiets". Ester geeft les op een middelbare school in Zaltbommel, maar ze voelt zich thuis in Brakkenstein.

Gelijkwaardigheid

Mevrouw Rosse (91 jaar) voelt zich ook thuis in Brakkenstein. Ze is hier namelijk geboren en getogen. Ze moet meteen even kwijt dat het vroeger allemaal veel beter was. Toch treffen we haar aan een gezellige stamtafel waar ouderen met elkaar de dag doornemen. "Kinderen in huis? Reuze leuk! Ze horen erbij", vindt ze. Gedecideerd vervolgt ze: "Als ze maar niet denken dat ze hier de baas kunnen gaan spelen. We wonen hier op basis van gelijkwaardigheid".



Heb je last van lichamelijke klachten, waardoor sporten, bewegen of werken moeilijk gaat? Bij Fysiotherapie Brakkenstein bieden wij diverse behandelingen en trainingen.

Neem eens een kijkje op onze vernieuwde website!



Kanunnik Boenenstraat 8, 6525 WJ, Nijmegen

Tel: 024 - 355 98 94 of Whatsapp naar 06 - 21 42 1600

Website: www.fysiotherapiebrakkenstein.nl

Mail: info@fysiotherapiebrakkenstein.nl

KOM JE OOK?!

Lentefestival Tarcisiusschool

Tekst en foto's RENÉ POUWELS

De Tarcisiusschool wil haar schoolgebouw, speelplein en schooltuin openstellen voor buurtbewoners. Dat doen ze door het maken van een school/ buurttuin. De school doet dat niet alleen, maar samen met Intratuin Malden.

In de tuin is er straks ruimte om te spelen, er komt een leuk terras met gezellige zitjes, een pluktuin, een buitenkeuken, een dam- en schaakspel en nog veel meer. De tuin is er niet alleen voor de leerlingen van de school, maar ook voor de buurtbewoners.

Op 21 april viert de school het lentefestival en dan zijn geïnteresseerden welkom. De school presenteert dan de plannen voor het project en de integratie van school en buurt in de toekomst.



Lentefestival met presentatie school/buurttuin

Locatie: Tarcisiusschool aan de
Pater Eijmardweg 19

Datum: 21 april 2023

Tijd: van 12.00 – 15.00 uur

Borrel: van 16.00 – 18.00 uur.





APOTHEEK Wilhelmina Brakkenstein



- ✓ Vrijwel alles direct uit voorraad leverbaar
- ✓ Samenwerking met alle huisartsen in de omgeving
- ✓ Wij bieden zowel baxterrollen als weekdozen

**GRATIS
BEZORGING IN
HEEL NIJMEGEN
ÉN OMGEVING
DEZEELFDE DAG**

GEEN WACHTTIJDEN

U vindt ons op de
vertrouwde plek naast de



Apotheek Wilhelmina Brakkenstein
Kanunnik Myllinckstraat 5
6525 WS Nijmegen

Tel.: 024-3553062
info@apotheeuwilhelmina.nl
ma-vrij: 8:30-17:30 uur



Je blijft met je fikken van de teksten van anderen af...

We hebben hier geen bieb meer, tegenwoordig staan de boeken in een kastje voor het huis. Zo'n kastje in de Kanunnik van de Putstraat passerend moest ik plots denken aan het gezemel over de boeken van Roald Dahl. Volgens ontwaakte nieuwlichters zouden ze te veel kwetsende woorden voor de tere kinderzieltjes bevatten. Oplossing: de tekst aanpassen!! Hoe verzinnen ze het? Je blijft met je fikken van de teksten van anderen af, helemaal als de schepper ervan het aardse eenmaal heeft verlaten.

De uit de VS overgewaaid woke-idioterie heeft Engeland nog gehaald, maar daar moet het dan ook maar bij blijven. Er zijn de laatste jaren weliswaar wat zweverige wolken over de Noordzee aan komen drijven, maar die verdampen vanzelf als de grote meute het ingezette tegenoffensief doorzet.

Gelukkig heb ik onze kanaries aan het begin van een wedstrijd nog nooit godslasterlijk zien knielen. Knielen doe je in de kerk of misschien op een kerkhof, maar dat is het dan ook wel. In Engeland zie je knielende voetbalmiljonairs, for the love of the money, hypocrieter kan het niet. Gelukkig zijn er nog spelers die weigeren aan deze schijnvertoning mee toe doen. Ja, ook donkere, eh pardon, mensen van kleur, dat zegt genoeg. Tegenwoordig knielen ze nog maar eens per maand. Ik sla het begin van de Engelse wedstrijden op de tv dan ook stevast over.

Roald Dahl was dus te duidelijk. Dik en lelijk, dat zijn woorden die we onder het tapijt moeten vegen, die woorden doen de tere kinderzieltjes volgens bepaalde volwassenen te veel pijn. Toen ik op de lagere school zat, deden ze niet zo kinderachtig. Ik kreeg in de eerste klas plots een brilletje op mijn neus, werd vervolgens keihard uitgelachen en door een enkeling zelfs schele genoemd. De meester liet het gewoon toe: "Ja, lach maar even allemaal, dan hebben we dat ook weer gehad".

.....
"Dat waren nog eens tijden. Toen werden de leerlingen nog geslagen, werd er aan hun oren getrokken en werden er sigarettenpeuken in hun nek uitgeduwd..."

Ik kan me niet herinneren daarvan wakker te hebben gelegen, maar ik kon in elk geval wel beter zien. Ik denk terug aan legendarische klasgenoten met bijnamen als Dikke L., Lange T., Pipo S., Ouwe K., Snelle T. en Stinkende R. Ook de meesters hadden bijnamen. Je wist al wie je voor je had zonder ze ooit gezien te hebben: Rooie Peters en Kale Adolfs. Dat waren nog eens tijden. Toen werden de leerlingen nog geslagen, werd er aan hun oren getrokken en werden er sigarettenpeuken in hun nek uitgeduwd. Meesters stonden ook gewoon in een witte overal voor de klas zoals meester Wijdeveld of Gijsje Goossens.

Als een leerling uit een lagere klas weer eens erg vervelend was geweest, moest lange T. hem gaan halen en dan werd het "knastertje" in de zesde klas door Gijsje Goochem finaal afgezeken. Na een lange reprimande moest lange T. dan altijd de gehaktmolen tevoorschijn halen. De leerling in kwestie stond dan vaak in zijn broek te plassen van angst, terwijl die gehaktmolen toch maar een eenvoudige diaprojector was. Verhalen... De werkelijkheid was niet anders en die moet je achteraf ook niet willen veranderen. Met boeken is het niet anders. Afblijven dus, ook van Roald Dahl. Het kan verkeren.



Kom je gezellig buurten bij BUUR?



DINER, LUNCH, BORREL OF EEN DRANKJE

open dinsdag t/m zondag van 11:00 tot 22:00 uur

- 's maandags wisselende ACTIVITEITEN VOOR BUURTBEWONERS
- elke door-de-weekse ochtend KOFFIETAFEL VOOR SENIOREN
- twee keer per week WANDELCLUB
- REPAIR CAFÉ en PUBQUIZ

Check onze social media voor de data.

BUUR, de huiskamer van Brakkenstein
www.buurbrakkenstein.nl

Deken Hensburchstraat 2, 6525 VJ Nijmegen
 024-66 346 59, info@buurbrakkenstein.nl
 Ingang tegenover speeltuin Brakkefort

Met een beetje hulp langer thuis

Praktische hulp
 Ouderenadvies
 Deel de Dag
 Veilig wonen

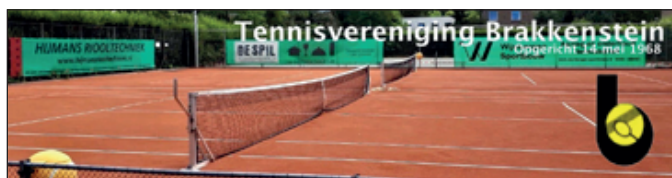


Langer
 Thuis
 NIJMEGEN

Onderdeel van Sterker sociaal werk

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



Tennisvereniging Brakkenstein heeft twee prachtige "gravel plus" banen met heldere LED verlichting.

Wij zijn een kleinschalige vereniging waarin de leden samen genieten van het tennis en de onderlinge vriendschap.

Tennis je graag en past een gezellige vereniging bij jou, meld je dan aan als lid via het aanmeldingsformulier op www.tvbrakkenstein.nl/lidmaatschap/

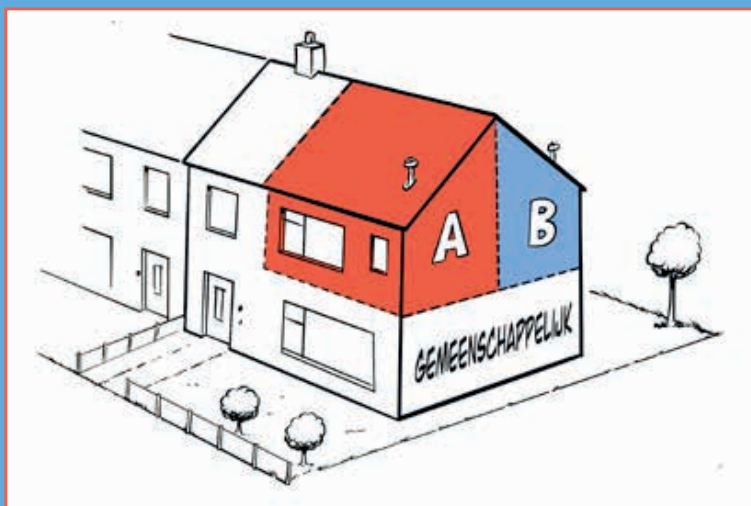
Geen probleem als je geen tennispartner hebt. Elke woensdagavond is er hutselen waaraan ook nieuwe leden meedoen.

Tenniservaring is niet nodig.

De jaarlijkse contributie bedraagt €165,- voor senioren en €65,- voor junioren (geboren na 1 januari 2008). Bij twijfel kun je voor eenmalig €25,- een proeflidmaatschap afsluiten voor twee maanden.

TALIS Woningdelen

Brakkenstein krijgt te maken met woningdelen. De woning Kanunnik Faberstraat 64 wordt gesplitst, zodat deze via woningdelen verhuurd kan worden. Dit betekent dat de woning verbouwd wordt naar twee onzelfstandige woonruimtes. Ook Kanunnik van Mulicomstraat 48 wordt verhuurd via Woningdelen. Voor de toekomst bestaat de mogelijkheid dat er meer woningen verhuurd kunnen gaan worden via woningdelen.



Met woningdelen huren woningzoekenden samen een betaalbare woning in Nijmegen of Wijchen. Talis splitst hiervoor een grotere eengezinswoning in twee onzelfstandige woonruimten. Elke huurder krijgt een eigen slaapkamer en badkamer. Deze manier van wonen is bedoeld voor alleenstaanden die het leuk vinden om samen gemeenschappelijke voorzieningen, zoals de woonkamer, keuken en buitenruimte, te delen. Talis is in 2021 met een proef gestart en wil de komende jaren steeds meer woningen delen.

Woningdelen is geschikt voor alleenstaanden die graag willen samenwonen met een vriend, goede kennis, collega of familielid. Zij mogen geen gezamenlijk huishouden vormen. Ook is het belangrijk dat beiden (apart) ingeschreven staan bij Entree. Er geldt voor beide bewoners afzonderlijk dat ze een inkomen van minimaal € 23.975 en maximaal € 40.765 mogen hebben. De woningen worden niet via Entree verhuurd. De huurders behouden dan ook de meettijd. Op dit moment verhuurt Talis in

Wijchen en Nijmegen zes woningen via woningdelen. Met een tiental woningen zijn ze in de voorbereidende fase.

Er is een groot tekort aan woningen en wonen dreigt voor veel mensen onbetaalbaar te worden. Talis heeft vrij veel grotere eengezinswoningen, terwijl er steeds meer alleenstaanden zijn. Doordat bij woningdelen één woning gesplitst wordt, kan Talis twee woningzoekenden een betaalbare woonruimte bieden. Woningdelen is geschikt voor mensen die het prettig vinden om samen in een woning te wonen en is niet bedoeld voor studenten.

Mensen die interesse hebben in woningdelen, kunnen zich aanmelden voor een mailinglijst. Zij ontvangen een bericht elke keer als er een woning beschikbaar komt.

Meer informatie en de mogelijkheid om aan te melden voor deze mailinglijst staat op www.talis.nl/woningdelen.

GEZOCHT: Tafeltennissers

Elke woensdagmiddag vliegen de pingpongballetjes je in het Roomsche Leven om de oren. Want dan wordt er getafeltennist. Maar dat wordt slechts door een zeer klein groepje mensen (ongeveer 6) gedaan. En als het zo doorgaat, dan heeft het geen zin meer om deze middagen te organiseren. Het zou daarom leuk zijn als meer mensen gebruik maken van de gelegenheid om een balletje mee te slaan.



Dus: heb je zin om een potje tafeltennis te spelen? Kom langs. Iedereen is welkom. Het is informeel, volstrekt zonder pretenties of andere ambities, enkel voor hobby, voor de gezelligheid en om in beweging te blijven. De kosten bedragen 3 euro per middag. Er is geen sprake van lidmaatschap of andere verplichtingen; loop gewoon binnen. Neem je eigen batje en balletje mee (maar er is altijd wel een batje beschikbaar). De eerste kop koffie kost € 1,50, een 2e kop is gratis, andere consumpties volgens prijslijst van Roomsche Leven. Heb je nog vragen, dan kun je terecht bij Cor Arts, telefoon 024 3446816. Kom eens kijken als je geïnteresseerd bent



De Kerstman zorgde voor een poederlaagje sneeuw



De kippen en het haantje van Brakkenhofje scharrelen er lekker op los



Welkom Lena



Jezus kreeg een lijke verf



Toen het wijkblad nog een krant was.



Flinke bouwactiviteiten bij de hockeyclub



Voor kunstminnende vogels



Gezellige kerst met de Zonnebloem

De bouw aan de Heemraadstraat vordert gestaag



FEEST EN ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Sjantal 40



Lotte is geboren



Nieuwjaarsconcert van Harmonie Tarcisus in het Roomsche Leven





COMPLETE (ZONNE)BRIL MET GRATIS OOGMETING!

Bij Eyelove altijd:

- Inclusief** montuur en glazen op sterkte (óók kosteloos met cilinder en zonneglas)
- Inclusief** niet goed = geld terug garantie
- Inclusief** oogmeting, zonder afspraak
- Inclusief** ontspiegeling bij blanke glazen
- Inclusief** kraswerende laag
- Inclusief** keuze uit minimaal 450 monturen

BRIL OP STERKTE
voor veraf óf dichtbij
(óók als zonnebril)

€49

MULTIFOCAL BRIL
met leesgedeelte
(óók als zonnebril)

€99

MULTI-PLUS BRIL
met breder leesgedeelte
(óók als zonnebril)

€149



Kom naar één van onze Eyelove-verkooppunten bij u in Nijmegen:

**CENTRUM
GALGENVELD**

Eyelove (XXL) "Stadskamer"
DA Van Marwijk (XXL)

Stikke Hezelstraat 24
Molukkenstraat 15

www.eyelove.nl • tel. 073-800.00.15 (ma-vr)

WILLEMSEN

✓ verzekeringen

Betrokken, Betrouwbaar en Bekwaam

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



Zonnepanelen Nijmegen



- Lokaal bedrijf
- Persoonlijk advies
- Hoge kwaliteit
- Team van ervaren vakmensen
 - Erkend installateur (InstallQ)



Spara 
Zonnepanelen

Bijsterhuizen 1102 G42 Nijmegen T 024 669 0165 www.spara.nl

Doedagen om regenpijpen af te koppelen

Op vrijdag 26 mei en vrijdag 3 november kun je de regenpijp gratis laten afkoppelen van het riool, in het kader van de actie Pijpenkappuh. Door af te koppelen kan het regenwater weglopen in de tuin in plaats van het riool. Zo voorkomen we wateroverlast én droogte. De mensen van Lentekracht en Operatie Steenbreek nemen het werk uit handen, dus doe ook mee!

Waarom is afkoppelen belangrijk?

We hebben vaker te maken met periodes van droogte maar óók met flinke hoosbuien. Door het overvloedige regenwater kan het riool overbelast raken met als gevolg dat straten blank komen staan, kelders onderlopen en bewoners natte voeten krijgen. Daar kunnen we met elkaar wat aan doen door o.a. de regenpijpen af te koppelen van het riool! Hoe meer huizen en



gebouwen worden afgekoppeld, hoe beter de stad is voorbereid op de veranderende weersomstandigheden. Bovendien help je mee om het grondwater op peil te houden en dat is erg prettig voor de planten en bomen in je tuin en in de wijk. Je regenpijp doorzagen helpt dus óók tegen droogte.

Hoe gaan we het doen?

Wanneer je je opgeeft voor een van de doedagen worden een aantal vragen gesteld om na te gaan of je regenpijp én tuin geschikt zijn om af te koppelen. Bij twijfel komt een deskundige langs om de situatie te bekijken. Belangrijk is dat het water uit de regenpijp in de tuin kan wegzakken. Daarvoor moet de tuin voldoende groen zijn en niet vol liggen met tegels, anders kan water niet wegzakken. Dus een tuin met voldoende groen is een voorwaarde om af te kunnen koppelen.

Het team van Pijpenkappuh zorgt voor materiaal om de regenpijp netjes af te zagen en af te werken. Wil je de afgezaagde pijp aansluiten op een regenton dan kan dat ook, wel moet je zelf de ton voor die dag aanschaffen. Met deze doedagen zijn in Nijmegen de afgelopen jaren bijna 300 regenpijpen van het riool afgekoppeld.

Doe je dit jaar ook mee?

Kijk op www.pijpenkappuh.nl voor meer informatie en om je aan te melden. Woon je in een huurhuis dan heb je toestemming nodig van de woningbouwcorporatie of huurbaas.

Voor de actie Pijpenkappuh werken Lentekracht, De Bastei / Operatie Steenbreek Nijmegen en gemeente Nijmegen samen.

150.000 subsidie voor groendaken en -gevels

Vanaf 1 januari 2023 is het opnieuw mogelijk om subsidie aan te vragen voor het aanleggen van een groendak, groengevel of geveltuin. Nieuw is dat het dan ook mogelijk is om subsidie aan te vragen voor gezamenlijke schuurdaken en voor bijgebouwen. Er is in totaal € 150.000 per jaar beschikbaar. De voorwaarden van de subsidie staan vanaf 1 januari 2023 op nijmegen.nl/groendak.

Groendaken en groene gevels helpen bij het koeler maken van de stad, het verminderen van de wateroverlast en het verhogen van de biodiversiteit. De hoogte van de subsidie hangt af van het type groendak dat aangelegd wordt.

Meer mogelijkheden om subsidie aan te vragen

Vanaf 2023 is het ook mogelijk om gezamenlijk subsidie aan te vragen voor het dak van schuurtjes. Deze daken moeten dan wel samen minimaal 10m² zijn. Ook is het straks mogelijk om voor bijgebouwen (waar niet in gewoond wordt) subsidie aan te vragen voor een groendak.

Zo wil de gemeente Nijmegen ervoor zorgen dat er meer groen komt in de stad. De gemeente stelt deze regels vast tot en met 2028.

Eerdere proef met gezamenlijke aanvraag

De gemeente Nijmegen deed in 2021 en 2022 al een proef met de gezamenlijke aanvragen voor schuurdaken. Drie gezamenlijke aanvragen waren uiteindelijk succesvol. Deze waren in Dukenburg, Lent en Neerbosch-Oost. In totaal ging het om 703 m². Dit is ongeveer 9% van het totale gesubsidieerde dakoppervlak van 2021 en 2022. Dit is een mooi resultaat. Een indirect resultaat is het aanmoedigen van contact in de wijk. We passen daarom de subsidieregeling hierop aan.

Ken je Mijn Wijkplan al?

Mijn Wijkplan is een digitaal platform van de gemeente, waar je als bewoner van jouw wijk kan meedenken over verbeteringen. Denk bijvoorbeeld aan ideeën en wensen om extra te vergroenen in de wijk, door stenen eruit en groen erin.

Draagvlak en budget

Ideeën worden altijd besproken met vakinhoudelijk adviseurs van de gemeente om na te gaan of ze haalbaar zijn. Wanneer een idee slaagkans heeft, wordt er gevraagd draagvlak te verzamelen. Om een idee uit te voeren is het namelijk nodig dat er draagvlak is in de wijk. Dit kan via de hartjes (likes) of door te reageren op het idee op mijnwijkplan.nl. Ieder jaar stelt de gemeente per wijk een budget vast dat gebruikt mag worden voor verbeteringen in de openbare ruimte.

Hulp vragen

Mijn Wijkplan is bedoeld voor bewoners met een idee voor eigen wijk. Daarom is het nodig dat je zelf het idee indient. Heb je hulp nodig bij het indienen van een idee? Wanneer het niet lukt om hulp te vragen van iemand in jouw omgeving zijn er andere mogelijkheden. Bijvoorbeeld via de opbouwwerker Hannie van der Meer van Bindkracht10 of via de projectmedewerker van de gemeente via wijkregisseurzuid@nijmegen.nl.

Heb je nog vragen?

Heb je vragen over participatie of Mijn Wijkplan?
Mail dan naar: [Daniëlle Bensink](mailto:Daniëlle.Bensink@nijmegen.nl), projectmedewerker Zuid,
via wijkregisseurzuid@nijmegen.nl of bel met 14 024.

De wijkregisseurs



Thijs de Mulder



Aukje van Pelt



Maartje Swemmers



Daniëlle Bensink

NIEUWS VAN DE WIJKRAAD

Inspirerende wijkraadvergadering in Aqua Viva

Het voert een beetje te ver om te zeggen dat de mensen met de benen buiten hingen, maar drúk was het met 90 bezoekers zeker op de wijkraadvergadering van 23 januari in Aqua Viva. Ze kwamen af op een interessante agenda met daarop onder andere de luchtkwaliteit in de wijk en het bomen rooien in Park Brakkenstein.

Henk Nijhuis, senior adviseur luchtkwaliteit van de gemeente en Francée Aarts, arts van de GGD gaven een presentatie. Op diverse plaatsen in Nijmegen worden metingen gedaan. In Brakkenstein niet omdat de gemeentelijke inschatting is, dat de luchtkwaliteit in de wijk in orde is. De presentatie staat op de wijkwebsite. De gemeente is niet verplicht advies over luchtverbetering op te volgen maar de GGD pleit er sterk voor om dat wel te doen.

Houtstook

Een Inwoner van Brakkenstein merkt op dat zijn jonge dochter last heeft van de luchtwegen. Er wordt in zijn omgeving op diverse plaatsen met houtkachels gestookt. Hij heeft in zijn directe omgeving al gevraagd of er een filter geplaatst kan worden. Maar hij kan niet bij alle mensen langs gaan die een houtkachel stoken. Wat kan hij eraan doen om dit te laten stoppen? Henk Nijhuis geeft aan dat het wettelijk niet afdwingbaar om het stoken met houtkachels te verbieden. Een mogelijkheid is een wijkregisseur te vragen te laten bemiddelen.

(Om meer te weten over houtkachelgebruik, zie: <https://www.nijmegen.nl/diensten/bouwen-en-wonen/hout-stoken/>. Op www.stookwijzer.nu kun je zien of het weer geschikt is en via deze site kun je overlast bij de gemeente melden.)

Vervangingsgolf

De gemeente start in 2024 met de vervanging van de openbare ruimte. Het gaat over het gebied tussen Heyendaalseweg, Houtlaan, St. Annastraat en de sportvelden. Nieuwe riolering, verharding, groen en straatmeubilair staan op de rol.



De gaten die er nu zijn in het wegdek worden zeer binnenkort gedicht met koud asfalt. Mochten er hierna nog gaten ontstaan dan kunnen bewoners dat doorgeven via de Meld & Herstel App of via 14024. Voor de speelpleintjes aan de Kanunnik- en Dekenstraten is al eerder een plan gemaakt, samen met de aanwonenden. De realisatie van die plannen zal vooruit geschoven worden. Moeten we tot medio 2024 wachten met de aanpak of wordt er eerder gestart met de aanleg? De gemeente organiseert binnenkort een bijeenkomst voor de bewoners aan die pleintjes om samen met bewoners die vraag te beantwoorden.

(De presentatie is te zien op Presentatie Vernieuwingsgolf 23-1-2023. Het filmpje met de bewoner van de Kanunnikenbuurt <https://youtu.be/zycnRc7JxEU>.)

Bereikbaar Heijendaal

Vanuit de campus is er de wens om de Heyendaalseweg af te sluiten. Er zou een knip moeten komen ter hoogte van de afslag naar de HAN. Wij vinden als wijkraad belangrijk dat er ook gekeken wordt wat dat voor effect heeft voor de omliggende wijken. Zo'n knip in de Heijendaalseweg kan flinke gevolgen hebben voor de bereikbaarheid van Brakkenstein. De wijkraad heeft daarvoor aandacht gevraagd bij B&W. Daar is nog geen voldoende antwoord op gekomen. De gemeente kan overigens niet zomaar aan het veranderen slaan. Dit moet

gebeuren in samenhang gebeurt met de omgevingsvisie van de stad. Participatie is verplicht bij het opstellen van een omgevingsvisie. Op 12 januari was er al een bijeenkomst voor omwonenden en ondernemers uit de omliggende wijken om over de toekomst van de campus te praten. De bewoners van omliggende wijken werden hiervoor uitgenodigd. Zo'n 120 mensen waren aanwezig. Er zijn inmiddels al veel zorgen geuit over verkeersdruk en parkeerproblematiek die op dit moment in de omliggende wijken ervaren worden.

In het participatieplan Gebiedsvisie is sprake van nog twee momenten voor participatie: in maart en in juni en tenslotte zal de gebiedsvisie na de zomervakantie door B&W worden vastgesteld.

In de zomer zullen er dus besluiten genomen worden. Laat van je horen voor die tijd, is de oproep van de wijkraad. U kunt uw mening kenbaar maken op mailadrescampusheijendaal@nijmegen.nl

(Op Mijn Wijkplan is actuele informatie te vinden over Gebiedsvisie campus Heijendaal. Iemand uit de zaal stelt voor de politieke partijen en B&W te benaderen. www.nijmegen.mijnwijkplan.nl/heijendaal/project/gebiedsvisie-campus-heijendaal.)

Park Brakkenstein

Park Brakkenstein heeft een opknappbeurt nodig. Het definitieve plan kwam naar buiten zonder dat

wijkbewoners betrokken waren bij de planontwikkeling. De gemeente geeft aan graag inwoners te betrekken bij planontwikkeling maar dat moet je dan wel doen als het plan in ontwikkeling is en niet achteraf, zo meent de wijkraad.

Volgens het plan moet de lanenstructuur hersteld worden maar daarvoor zouden dan 120 gezonde bomen gekapt moeten worden. Het bestuur van de wijkraad vindt het belangrijk dat inwoners meer worden betrokken bij een plan voor het park en dat behoud van groen duidelijker wordt meegenomen bij de besluitvorming. Het bestuur heeft de betrokken wethouders een brief gestuurd en aangegeven dat het bestuur het zeer ongepast vindt dat de wijk hier niet bij betrokken. Nu de vergunning is verleend is kan men een zienswijze indienen. Dat kan iedereen doen. De wijkraad trekt samen met de botanische tuin en het IVN op en we wisselen informatie uit. Apart van elkaar zullen we een zienswijze indienen.

Als je als wijkbewoner niet eens bent met het besluit, dan kun je ook een zienswijze indienen. Vanuit de zaal komt de opmerking om een onafhankelijk adviseur te vragen om het plan te toetsen. Dat zou een goed idee kunnen zijn, waarbij het wel de vraag is wie de kosten van een adviseur voor zijn rekening kan nemen. De wijkraad heeft hiervoor helaas geen budget.

Inmiddels weten we dat er in de weken na deze wijkraadvergadering een stroom van protest opstak tegen de bomensloop. Dat noopte de gemeente ertoe om nog eens goed naar de plannen te kijken. Alle huishoudens van Brakkenstein kregen daar een brief over. Een succesje voor de actievoerders! Zieke bomen zullen sowieso gerooid worden vanwege de veiligheid van de wandelaars in het park.

Voorzitter Tjeerd van den Broek leidde op kundige wijze de aanwezigen door de volle agenda. Hij bedankte oud-voorzitter Hermine Groenendaal voor haar

jarenlange (minstens 14 jaar) inzet voor de wijkraad. Als dank ontvangt Hermine een presentje, een flesje walnotenolie uit Brakkenstein.

Oproep nieuwe bestuursleden

De wijkraad is op zoek naar versterking van het bestuur. Er zijn nu 6 mensen maar het bestuur zou er graag 8 willen hebben. Wie sluit zich aan? Binnen het bestuur heeft een wisseling van taken plaatsgevonden. Tjeerd neemt het voorzitterschap op zich, Stefan Daamen is penningmeester en Henk Sikking zal voor één jaar de secretaris zijn.

Voor de bewoners is Aqua Viva op zoek naar vrijwilligers. Zijn er mensen die kleine taken willen verrichten zoals, voor de kippen zorgen of af en toe met bewoners een wandeling maken? U kunt zich melden bij Aqua Viva.

WIE O WIE WEET WAAR O WAAR DIT TE VINDEN IS IN ONZE WIJK?

Tekst en foto's: **PATRICIA VERHELST**

Nieuwe raadfoto

Weet jij waar deze muurankers hangen in onze wijk? Het is effe goed zoeken...

Als je het weet, stuur dan jouw oplossing naar wijkblad.brakkenstein@gmail.com of bel met Henk: 06-25356417.

Onder de goede inzendingen verloten we natuurlijk weer een lekkere taart!



Oude raadfoto

In het vorige blad plaatsten we een foto een lamp die aan een boom in het Driehuizerbosje of zoals sommigen het noemen Politiebosje hangt. We kregen goede inzendingen van Willem en Marian. Dat is magertjes. Hopelijk vinden meer mensen de oplossing van de raadfoto van deze keer. Willem wint de taart. Gefeliciteerd!





CARNAVAL 2023 IN BRAKKENSTEIN







FIETSENMAKER GROOTSTAL

reparatie - onderhoud - verkoop - service

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



Wij zijn o.a dealer van :



HATERTSEWEG 469

Maandag	13:00 tot 18:00
Dinsdag	09:00 tot 18:00
Woensdag	09:00 tot 18:00
Donderdag	09:00 tot 18:00
Vrijdag	09:00 tot 18:00
Zaterdag	09:00 tot 17:00
Zondag	Gesloten

024-7633792

www.fietsenmakergrootstal.nl
info@fietsenmakergrootstal.nl



DE BRUIN & DE BRUIN

ELKE DAG VERS...



Heyendaalseweg 219

6525 SG Nijmegen

☎ (024) 3551570

🏠 www.debruin-debruin.nl

✉ info@debruin-debruin.nl

Wist U dat?

Wij bezorgen ook boodschappen aan huis!

Ook hebben wij een ruim assortiment aan kant en klare maaltijden uit eigen keuken!

KUNSTMAGAZIJN

UITLEEN • GALERIE • DESIGN

- Kunst ervaren in onze galerie
- Kunst lenen al vanaf € 8,- per mnd
- Aantrekkelijke kortingen door erbij te sparen
- Leuke kunstcadeaus en designartikelen
- Geef een kunstbon cadeau



KOM KIJKEN!

Kanunnik Mijllinckstraat 1-3 6525 WS Nijmegen

T: 024 82 00 315 • E: info@kunstmagazijn.nl

Openingstijden:

woensdag t/m zaterdag van 12.00 tot 17.00 uur

www.kunstmagazijn.nl

Markànt Talenkursussen

Frans, Engels & Nederlands

Kursus van 16 lessen (24 uren)

Kursus van 10 dagen (30 uren)

Kursus van 1 week (28 uren)

Gesprekscursus Duits - Inburgeringskursus - Bijlessen

Tel: 06 - 30 36 53 68

MijnBrakkenstein.nl

...is er voor alle inwoners van de mooiste wijk van Nijmegen.
 Hier blijf je op de hoogte van wat er speelt in de wijk!

Nadat je je eenmalig hebt aangemeld, kun je zelf ook berichten en foto's plaatsen. Bijvoorbeeld wanneer je een vraag hebt of iets organiseert. Ben je lid van een club of vereniging? Dan kun je informatie kwijt of de wijkwebsite. Inmiddels hebben we ruim 400 leden. Wil je iedere vrijdag het nieuws uit de wijk ontvangen? Geef dat aan bij je profiel.

Patricia Verhelst,
 Annelies de Wildt,
 Mia Peters
 Henk Sikking

E-mail:
contact@mijnbrakkenstein.nl
Telefonische ondersteuning:
 06-25356417

Nieuwe Brakkensteinse bomen

Tekst **PAUL DE JAGER** | Foto: **PATRICIA VERHELST**

Brakkenstein was al groen, maar het wordt nog een beetje groener. De gemeente plant de komende tijd namelijk een aantal nieuwe bomen in de wijk. Dat is onderdeel van een gemeentebreed project om jaarlijks 1000 nieuwe bomen te planten in Nijmegen. Bewoners in de buurt van de nieuwe aanplant krijgen een brief en de mogelijkheid van inspraak.

De gemeente ziet de aanplant van bomen als een goed instrument tegen de gevolgen van de klimaatverandering. Bomen zorgen voor schaduw bij hitte, ze houden water vast bij regen en ze maken de stad groener. Het gaat om verschillende boomsoorten. Dat is goed voor de biodiversiteit, maar het voorkomt ook dat alle bomen in een straat gerooid moeten worden als er een ziekte in komt. En er ontstaat geen kaalslag als de bomen verwijderd moeten worden wegens ouderdom. Immers, de ene boomsoort leeft en groeit anders dan de andere.

Bij dat zoeken naar mogelijke plekken voor de nieuwe bomen is rekening gehouden met ondergronds kabels of leidingen onder de weg en er is gekeken naar zonnepanelen op woningen, zodat de bomen geen zonlicht tegenhouden.

Website

Er zijn op sommige plekken al nieuwe bomen geplant. Op de kaart op de gemeentelijke website is te zien waar er nog meer bomen kunnen komen (Kijk op de website van de gemeente onder 'Nieuws'en tik bij de zoekfunctie 'bomen' in, dan verschijnt het bomenplan bovenin). Deze bomen worden later geplant, omdat er meer onderzoek nodig is naar bijvoorbeeld mogelijke archeologische dingen in de grond. Of de bomen worden pas geplant als er werkzaamheden zijn uitgevoerd die al gepland waren in de straat. Waar precies welke boom komt is eind april bekend en dan ook op de kaart te zien. Voor Brakkenstein staan bomen in de planning rond de Baljuwstraat en het Drostepad, Pastoor Wichersstraat, Driehuizerweg en de Kloostertuin.



Rond de vijver langs de houtlaan zijn veel nieuwe bomen geplant.

Welke bomen?

Het gaat om ongeveer 150 verschillende bomen. Veel verschillende soorten bomen zijn goed voor de natuur en zorgen ervoor dat boomziektes of plagen, zoals de eikenprocessierups, zich niet zo snel verspreiden. Per plek wordt gekeken welke boomsoort er past. Bijvoorbeeld smalle bomen in smalle straten en grote bomen in parken.

Meepraten

Meepraten kan. Op het gemeentelijk kaartje is te zien wat de gemeente goede locaties vindt voor de nieuwe bomen. Maar als inwoners een ander idee hebben over de plaats of over het soort boom dan kan er gemaild worden met de gemeente. Het e-mailadres is bomen@nijmegen.nl. De

gemeente neemt dan zo snel mogelijk contact op om het idee te bespreken.

Onderhoud

De gemeente doet het onderhoud aan de bomen. De eerste jaren na het planten hebben de bomen nog veel zorg nodig en worden de bomen goed in de gaten gehouden door de toezichthouders. Als de bomen sterk genoeg zijn kan de grond rondom de boom, de boomspiegel, door bewoners beplant worden.

Zieke bomen

Als bomen niet gezond meer zijn of ze zorgen voor een onveilige situatie dan moeten ze soms gekapt worden. Er wordt altijd geprobeerd zo snel mogelijk de gekapte boom te vervangen.



UW SPECIALIST IN DE BUURT VOOR ZONNE-ENERGIE

PAKKET 2023: SOLAREEDGE MET OPTIMIZERS EN APP.

10	DMEGC PANELEN 405WP FULL BLACK
10	OPTIMIZER SOLAREEDGE S440
1	OMVORMER SOLAREEDGE HD-WAVE 1 FASE
1	FRAME T.B.V. 10 PANELEN
1	VOLLEDIGE MONTAGE

PAKKET 2023 NETTO ALL-IN : € 5.550,-

OPBRENGST: +/- 3545 KWH PER JAAR

RONALD VAN DE POL : 06-52094898 / INFO@POLWIJK.NL



ACTIVITEITEN IN BRAKKENSTEIN

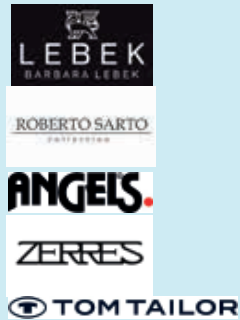
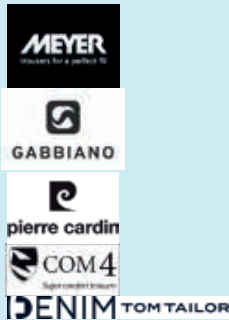
DAG	TIJD	ACTIVITEIT	WAAR
MAANDAG	13.15-14.30 14.00-16.00 14.00-16.00 17.00-18.30 19.30-23.00 19.30 19.30-20.30	Biljarten Jeu de boules Spelletjes, sjoelen, koffie drinken, muziek, lezing Aanschuif tafel senioren (1x per maand) Tango/salsa Recreatief hardlopen Animal Flow (Faam Vitaal)	Boszicht Atletiekbaan Wijkplaats BUUR Wijkplaats BUUR Roomsch Leven Achterzaal Atletiekbaan (Nijmegen Atletiek) ROC naast station centrum
DINSdag	09.15-10.30 10.00-11.00 13.30-16.30 Vanaf 18.00 Vanaf 19.00 20.00-21.00 21.00-22.00 20.00-21.00	Recreatief hardlopen Nordic walking en Sportief wandelen Biljartclub BCB Repetitie harmonie St. Tarcisius Biljartclub Gymnastiek dames Gymnastiek dames Cardio Power Training	Atletiekbaan (Nijmegen Atletiek) Atletiekbaan (Nijmegen Atletiek) Clubhuis RKSv Brakkenstein Roomsch Leven Café de Muts Gymzaal Kan. Faberstraat Gymzaal Kan. Faberstraat Park Brakkenstein
WOENSDAG	09.30-11.30 09.15 10.00-12.00 11.30-16.30 13.30-16.30 19.00-20.00 20.00-21.00 19.00-23.00 Vanaf 19.00 19.00-20.00 20.00-21.00	Expressief-meditatief Dansen Recreatief hardlopen Wandelclub korte en lange afstand Seniorentafeltennis (50 +) Biljartclub BCB Gymnastiek dames Gymnastiek dames Repetitie drumfanfare Michael Biljartclub Nordic walking Spinning (Faam Vitaal) 3-11 tem 13-4	Roomsch Leven Atletiekbaan (Nijmegen Atletiek) Wijkplaats BUUR Roomsch Leven Clubhuis RKSv Brakkenstein Gymzaal Kan. Faberstraat Gymzaal Kan. Faberstraat Roomsch Leven Café de Muts Atletiekbaan (Nijmegen Atletiek) ROC naast station centrum
DONDERDAG	09.15 09.15-10.30 09.30-11.30 10.00-11.00 10.30-12.00 19.30-20.30 19.30-23.30	Tai Chi Recreatief hardlopen Senioren gymclub Nordic walking en Sportief wandelen Spelletjes en koffie drinken Cardio Power Training (Faam Vitaal) Repetitie Harmonie Hatert	Heumensoord Atletiekbaan (Nijmegen Atletiek) Roomsch Leven Atletiekbaan (Nijmegen Atletiek) Wijkplaats BUUR Park Brakkenstein Roomsch Leven
VRIJDAG	09.15-10.15 13.30-17.00 19.30 21.00	Cardio Power Training (Faam Vitaal) Bridgen Spelactiviteiten Scouting Dartclub de Mutsjes om de 14 dagen	Park Brakkenstein Boszicht D'Almarasweg Café de Muts
ZATERDAG	08.00-10-.30 08.00-10-.30 08.00-10-.30 09.30-11.00 10.00-11.00 14.00-16.00	Nordic walken Hardlopen verschillende niveaus Mountainbiken op 2 niveaus Recreatief hardlopen Nordic Walking Spelactiviteiten Scouting	Atletiekbaan (HUF) Atletiekbaan (HUF) Atletiekbaan (HUF) Atletiekbaan (Nijmegen Atletiek) Atletiekbaan (Nijmegen Atletiek) D'Almarasweg
ZONDAG	09.30-11.00 10.00-11.30 20.00-22.00	Nordic walking en Sportief wandelen Recreatief hardlopen Expressief meditatief dansen	Atletiekbaan (Nijmegen Atletiek) Atletiekbaan (Nijmegen Atletiek) Roomsch Leven
IEDERE DAG	10.30-12.00	Koffie drinken (niet op zaterdag) Recreatief Tennissen (les op afspraak)	Wijkplaats BUUR TV Brakkenstein
OM DE ZES WEKEN		Boekenclub	Wijkplaats BUUR

Welkom Brakkenstein

U kunt redelijk dichtbij prettig winkelen.

Wij hebben een aantal fijne merken voor dames en heren, zoals Sarto, Leona, Lebek, Angels, Tom Tailor, Zerres, Meyer, Pierre Cardin en Lerros en Com4.

Gekochte kleding wordt gratis vermaakt (m.u.v. aanbiedingen)



**DE HAAS
MODE**

WINKELCENTRUM DE NOTENHOUT, SYMFONIESTRAAT 148, NEERBOSCH-OOST.

024-3771266, www.dehaasdemode.nl

ALTIJD GRATIS PARKEREN



Meer dan 100 mensen
geven ons gemiddeld een 9!

maandag & dinsdag: pizzadagen / woensdag & donderdag: schoteldagen



**Wij hebben ook heerlijke
pasta's en pizza's!**

Volg ons op



Cafeteria De Fest

Kanunnik Boenenstraat 24, 6525 WK Nijmegen, telefoon: 024 356 31 32



"EEN LEVEN LANG GEZOND BEWEGEN VOOR IEDEREEN"

MMFYSIO IN BRAKKENSTEIN

VALPREVENTIETRaining

Bang om te vallen? Niet nodig!

.... bent u het afgelopen half jaar 1 of meer keer (bijna) gevallen?

.... bent u onzeker tijdens het lopen binnen of buitenshuis?

.... kunt u niet meer opstaan van de grond na een val?

U kunt zelf veel doen om een val te voorkomen. U leert er vanalles over in onze cursus 'Stevig op de been'. Tijdens de cursus werken we aan balans, kracht en loopvaardigheid om vallen te voorkomen. Ook leert u hoe u veiliger kunt vallen en weer op kunt staan.

Op 24 april starten Lieke (fysiotherapeut MMfysio) en Karin (ergotherapeut Ergotherapie in de wijk) weer met een valpreventiecursus, 6 weken lang op maandag 15.30u-16.30u en vrijdag 15.45u-16.45u. De intake is op 5 april en er zijn nog enkele plekken beschikbaar. Wilt u ook deelnemen aan de valpreventiecursus of wilt u extra informatie? Aarzel niet en neem contact op via info@mmfysio.nl of bel 024-3580779. Wij staan u graag te woord.

BEWEGEN IS GOED, MEER BEWEGEN IS BETER!

Bewegen doet u bijna de hele dag, zonder erbij na te denken. U loopt door de stad, fietst naar het werk of doet het huishouden. Toch is het slim om even stil te staan bij bewegen.

Doe minsten 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel. Een periode van lichamelijke activiteit moet minstens 10 minuten duren. Voorkom veel stilzitten! Op het MMfysio Youtube kanaal vindt u een uitgebreid assortiment beweegvideo's.



• KANUNNIK
MIJLLINCKSTRAAT 75

• HEEMRAADSTRAAT 3



WWW.MMFYSIO.NL



024-3580779



INFO@MMFYSIO.NL



Albert Heijn XL, Sint Jacobslaan

De bloemist van Nijmegen



Dagelijks verse bloemen direct van de veiling.
Zelf een boeket samenstellen? Bij ons geen probleem.



Onze openingstijden zijn:

Maandag t/m zaterdag van 8:00 uur - 22:00 uur

Zondag van 12:00 uur – 22:00 uur