

# WIJKBLAD BRAKKENSTEIN

JAARGANG 09  
NR.2 | JULI 2024



Portret van pastoor  
**Aloys van Velthoven**

**Drumfanfare Michaël**  
60 jaar marcherende muziek

**Vergeten Winkeltjes met**  
schoenmaker Piet Ceresa

Diamanten huwelijk van  
**Jo en Trudy Hiep**





**TIJDENS HET  
EK VOETBAL ZIJN ALLE  
WEDSTRIJDEN VAN ORANJE  
OP EEN GROOT SCHERM  
TE BEKIJKEN!**

| Maandag     | Dinsdag                 | Woensdag                | Donderdag               | Vrijdag                 | Zaterdag    | Zondag      |
|-------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|
| juli 15     | juli 16                 | juli 17                 | juli 18                 | juli 19                 | juli 20     | juli 21     |
| 12:00-00:00 | 4 Daagse<br>12:00-00:00 | 4 Daagse<br>12:00-00:00 | 4 Daagse<br>12:00-00:00 | 4 Daagse<br>15:00-00:00 | Gesloten    | Gesloten    |
| juli 22     | juli 23                 | juli 24                 | juli 25                 | juli 26                 | juli 27     | juli 28     |
| Gesloten    | Gesloten                | Gesloten                | 16:00-00:00             | 16:00-00:00             | 12:00-00:00 | 12:00-00:00 |
| juli 29     | juli 30                 | juli 31                 | aug 1                   | aug 2                   | aug 3       | aug 4       |
| Gesloten    | Gesloten                | Gesloten                | 16:00-00:00             | 16:00-00:00             | 12:00-00:00 | 12:00-00:00 |
| aug 5       | aug 6                   | aug 7                   | aug 8                   | aug 9                   | aug 10      | aug 11      |
| Gesloten    | Gesloten                | Gesloten                | 16:00-00:00             | 16:00-00:00             | 12:00-00:00 | 12:00-00:00 |
| aug 12      | aug 13                  | aug 14                  | aug 15                  | aug 16                  | aug 17      | aug 18      |
| Gesloten    | Gesloten                | Gesloten                | 16:00-00:00             | 16:00-00:00             | 12:00-00:00 | 12:00-00:00 |
| aug 19      | aug 20                  | aug 21                  | aug 22                  | aug 23                  | aug 24      | aug 25      |
| Gesloten    | 14:00-01:00             | 14:00-00:00             | 14:00-00:00             | 14:00-01:00             | 12:00-00:00 | 12:00-00:00 |

**VOLG ONS OP  
FACEBOOK EN  
INSTAGRAM**

Café de Muts  
Tamara & Mellanie  
Heyendaalseweg 280  
6525 SL Nijmegen  
024 - 355 83 61



**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



20



34



37

## INHOUD

- 5 De Redactietafel:  
"Geduld gevraagd"
- 7 TV Brakkenstein  
Plezier in tennis
- 8 Heumensoord deel 13:  
Treinhalte Brakkenstein
- 11 Buurtgezinnen  
Steungezinnen gezocht
- 13 Boomverrijking  
De aarde beeft aan de Driehuizerweg
- 14 Vergeten winkeltjes:  
Schoenmaker Piet Ceresa
- 17 Groen in de wijk  
Quercus robur Tentorium
- 19 Zoek boek:  
Kinderpagina
- 20 Portret van Brakkenstein:  
Aloys van Velthoven
- 23 Column Vera  
Een kabouter met heimwee
- 24 Nieuws van BUUR:  
Save the date BUURdag 28 september
- 27 Andere tijden:  
Onze wijk in het (wereld) nieuws
- 28 KUNST:  
Esmee Seebregts
- 30 Bedrijvigheid in de wijk  
Fysiotherapeut Jens Rossen
- 33 Column Leo Eijkhout  
Pius. Is dat een hondennaam?
- 34 Drumfanfare Michaël  
60 jaar marcherende muziek
- 37 60 jaar getrouwd  
Jo en Trudy Hiep
- 39 Column Keje Schaakxs  
Schoolpleinen en kunstgras
- 41 Stichting Online verleden  
Begraafplaatsen fotograferen
- 43 Column Dwarskijker  
Komen en gaan
- 44 Gemeentenieuws
- 45 Brakkenstein  
Festival Tarciciusschool
- 46 Feest en activiteiten in de wijk
- 49 De Muts  
Bluessum
- 55 Nijmegen in beweging  
Nimma Sportzomer





Gezondheidscentrum  
**Brakkenstein**

[gcbrakkenstein.nl](http://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



## DE REDACTIETAFEL

### Verwachte verrassingen



Tino Adolfs

**T**erwijl de zomer zojuist zijn intrede heeft gedaan, heeft u weer een aardig gevuld wijkblad in huis. Hopelijk kunt u er even induiken, want ook de overvolle sportagenda zorgt op de tv natuurlijk voor het nodige vertier. Op dit moment het EK voetbal met zijn oranjeakte, zo meteen de Tour de France met hopelijk niet al te veel valpartijen en daarna ook nog eens de Olympische Spelen in Parijs. Sport zorgt voor verbroedering hoor ik altijd. Laten we het hopen, want dat is hard nodig. Als de Olympische Spelen zijn afgelopen, is het onderhand weer september. Dat mag wat mij betreft nog wel even duren, want na de overvloedige regenval van het afgelopen halfjaar ben ik wel toe aan een droge en zonnige periode, al zal ik dan mijn natje zeker niet vergeten.

In dit nummer besteden we extra aandacht aan de gerenommeerde drumfanfare Michaël, die dit jaar zijn 60-jarig bestaan viert. Onze debuterende medewerkers Mark van der Wolf en Bo Lensen maakten er een leuk artikel van dat een fraaie kijk biedt op de geschiedenis van deze succesvolle drumfanfare. Een ander 60-jarig jubileum vierde het diamanten bruidspaar Jo en Trudy Hiep, dat al sinds 1969 met veel plezier in onze wijk woont. Zij waren aangenaam verrast toen bleek dat hun jongste dochter Esther ons had benaderd om aandacht te besteden aan dit heuglijke feit.

Als we aan een nieuwe editie beginnen weten we meestal heel aardig hoe het blad eruit gaat zien, maar gelukkig komen er ook regelmatig dit soort onverwachte verrassingen binnen. Onverwachte verrassingen? Bestaan er dan ook verwachte verrassingen? Eerlijk gezegd wel, want we weten meestal niet wat de inhoud wordt van de vaste rubrieken die onze medewerkers steeds opnieuw weten te verzorgen, zonder overigens ook maar een kleine kans te maken op de een of andere plak. Wat ons betreft krijgen ze allemaal een gouden plak, net als de bezorgers, die op de achtergrond altijd weer hun steentje bijdragen. Hopelijk tot september!

## BRAKKEBELLETJE

**Gezocht: Schrijvers!** Kom schrijven. Verhalen, een roman, gedichten. Ontwikkel je schrijfstijl, geef je tekst meer karakter.

Meld je aan voor een vaste schrijversgroep of voor een intensieve cursus.  
[www.schrijfschoolnijmegen.nl](http://www.schrijfschoolnijmegen.nl)

## 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 Tino Adolfs, 06-55816161.

### Redactieadres

wijkblad.brakkenstein@gmail.com

### Redactieleden

Tino Adolfs, Peter Booijen, Paul de Jager, Joske Lamers

### Advertenties en bezorging

Tino Adolfs, tino.adolfs@gmail.com

Voor klachten over de bezorging:

Tino Adolfs,  
tino.adolfs@gmail.com, 06-55816161  
Buiten de wijk € 10,- per post € 25,-  
(NL19RABO 0144028999 t.n.v. 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. 3 22 september 2024 22 september 2024  
Nr. 4 15 december 2024 15 november 2024

### Sluitingsdatum

### Aan dit nummer werkten mee

Peter Booijen, Dos Olifant, Dwarskijker, Leo  
Eijkhout, Janne Geerling, Renie Hesseling,  
Paul de Jager, Els Kamsma, Daniëlle van  
der Laan, Joske Lamers, Bo Lensen, Vera  
Oor, Mariëtte van Riel, Keje Schaakxs, Esmee  
Seebregts, Freek Snel, Mark van de Wolf,

### Volgende uitgave

De eerste inleverdatum van kopij voor de  
volgende Wijkblad is 22 september 2024

### Druck

Bookbuilders, Nijmegen

### Verschijsning

Driemaandelijks

### Opmaak

Bookbuilders, Nijmegen

### Oplage

2.150 exemplaren

### Fotografie voorpagina

Gideon Kessler



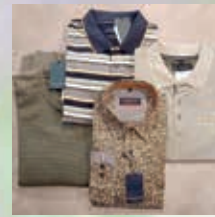
# Welkom Brakkenstein

U kunt redelijk dichtbij prettig winkelen.

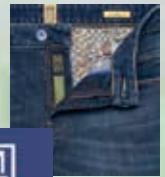
Wij hebben een aantal fijne merken voor dames en heren, zoals Sarto, Leona, Lebek, Angels, Tom Tailor, Zerres, Meyer, Pierre Cardin, Gabbiano en Com4.

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

NIEUW IN ONZE COLLECTIE:



CASA MODA



WINKELCENTRUM DE NOTENHOUT, SYMFONIESTRAAT 148, NEERBOSCH-OOST.

024-3771266, [www.dehaasdemode.nl](http://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

## Plezier in tennis

Tekst: PAUL DE JAGER | Foto: TV BRAKKENSTEIN

**E**r heerst deze namiddag een jolige stemming op het terras van tennisvereniging TV Brakkenstein. Hier en daar staat al een rosétje op tafel. Daar is reden toe, want de dames zijn kampioen geworden van de KNLTB-regiocompetitie. De banen aan de Kanunnik Mijllinckstraat liggen wat verscholen, maar toch weten ruim honderd leden de vereniging te vinden voor het gezonde tennisspel. De vereniging wil graag doorgroeien naar 120 leden.

“De vereniging is ooit begonnen op betonbaantjes in de kloostertuin en verhuisde daarna naar de huidige plek. Eerst hadden we een houten clubhuis, maar toen dat in 1981 afbrandde kwam er een stenen clubhuis voor terug”, vertelt Netty Rademakers, die de ledenadministratie voor de vereniging verzorgt. In de toptijd telde TV Brakkenstein 400 leden, maar langzaam zakte dat ledental terug tot 68. Van de 4 banen werden er 2 afgestaan aan de gemeente. Daarvoor in ruil werden de andere 2 banen vernieuwd en werd ledverlichting aangebracht. Het ledental groeide weer en ligt nu boven de 100.

In de coronatijd groeide het aantal leden verder door. Immers, de tennissers staan elk aan een kant van het net, dus de kans op besmetting is gering. Zo werd tennis één van de weinige sporten die toegestaan waren in coronatijd.

### Aantrekkelijk

“Twee zaken maken de club aantrekkelijk”, vindt secretaris Trea Thijssen, “Ten eerste zijn we niet persé prestatiegericht, al is winnen wel leuk natuurlijk. Maar meedoen vinden we belangrijker dan winnen. Plezier in het tennis, daar gaat het uiteindelijk om”. Ten tweede noemt ze het “samen doen”. “We



Netty Rademakers (l) en Trea Thijssen.

drijven op vrijwilligers en wie dat kan, steekt de handen uit de mouwen om de vereniging draaiende te houden”, vertelt ze.

### Beurs

TV Brakkenstein kent tal van regelingen om de instroom van nieuwe leden laagdrempelig te doen zijn. Zo bestaat de mogelijkheid om proeflid te worden en enkele tennislessen te volgen om te bekijken of het bevalt. Een lidmaatschap kost vervolgens € 165,- per jaar. En wie binnenkort intekent, hoeft voor de rest van het jaar slechts € 75,-contributie te betalen. Voor mensen met een smalle beurs is er de meedoen regeling met de mogelijkheid van subsidie op de contributie. Een tenniseracket moet wél worden aangeschaft. Dat kan voor een bedrag onder de € 100,-. Balgevoel helpt,

maar tennislessen zijn aan te bevelen. Er komt wat techniek bij kijken. Je kunt bij de club terecht voor de tennistraining en als je geen tennispartner hebt, kun je ook gezellig meedoen aan de hutselavonden. Er is altijd een mogelijkheid om aan te sluiten; op elk niveau en voor alle leeftijden.

### Trouw

De vereniging kent jonge aanwas, bijvoorbeeld uit de nieuwbouw tegenover de atletiekbaan en uit de onderste verdiepingen van Boszicht. Maar de club kent ook veel trouwe leden, sommige zijn de 70 al gepasseerd. Hardloopleague de Funrunners vertrekt vanuit het clubhuis en er vindt eens per jaar uitwisseling plaats tussen wandelaars, hardlopers en tennissers. Gezond oud worden, dat kan bij tennisvereniging TV Brakkenstein.





Spoorwegovergang Scheidingsweg – Sionsweg. De trein vanuit Nijmegen het (inmiddels verdwenen) seinwachtershuisje en de halte Heilig Land (1918-1925). De bomen van wat nu Driehuizerbosje is (links), zijn afwezig.

## HEUMENSOORD

# Deel 13 TREINHALTE BRAKKENSTEIN

Tekst en foto's: RENIE HESSELING

Dit is het dertiende artikel over de flanken van het achthonderd hectare grote bos- en heidegebied Heumensoord. Eerder publiceerden we o.m. over de waterwinning, de Romeinse wachttorens, de longen van Brakkenstein (Dekkerswald), het zweefvliegveld, het waterwingebied, airport Brakkenstein en de kabouterboom. Dit is het tweede artikel over de spoorverbinding die via onze wijk Heumensoord inloopt. Het vorige artikel informeerde over De Grote Treinroof van 1944.

### Stoomlocomotief naar Kleef

Nijmegen en Arnhem, in de negentiende eeuw boterde het al niet tussen de twee steden. Daar lijkt het tenminste op. De Nijmeegse Spoorweg Maatschappij startte in 1865 de exploitatie van een spoorlijn. Niet naar Arnhem, maar naar Kleef. Opmerkelijk genoeg zag men meer in de spoorverbinding naar Duitsland dan in de aanleg van een Waalbrug die voor een verbinding zou zorgen met Arnhem.

Om de spoorlijn mogelijk te maken groef men vanaf Heijendaal een spoorkuil uit om het spoorstelsel langs Brakkenstein aan te leggen. Een wijk die tot bijna een eeuw na aanleg in een gordel van groen lag, omzoomd door bossen, akkerlanden en weiden. Bijna 130 jaar lang rommelden de (stoom)locomotieven, in 1883 aangevuld met een treinverbinding naar Venlo, langs de wijk Heumensoord in.

De spoorlijn via Kleef naar het Ruhrgebied had vanaf het begin te lijden onder concurrentie. In 1856 was de spoorwegverbinding van Arnhem via Zevenaar en Emmerich naar Oberhausen al geopend. Die sloot aan op Keulen. Daarnaast kende het traject ook concurrentie van de spoorlijn Boxtel – Wesel van 1878. Dit was de snelste verbinding van Londen naar Berlijn en Sint-Petersburg. In 1997 werd Nijmegen - Kleef uit het spoorboekje verwijderd. De lijn kwam op dood spoor. Nu zijn slechts de overgroeide bielzen en rails te bezichtigen.

Veel last hadden de Brakkensteiners niet van de spoorlijn. De website [www.Topotijdreis.nl](http://www.Topotijdreis.nl) toont tot in de zeventiger jaren talloze, onbeveiligde overgangen naar het heuvelachtig gebied van de Heilig Landstichting en Groesbeek.

### Een verdwenen weg?

De Driehuizerweg richting Nijmegen liep ooit veel verder door, tot de kruising met de Groesbeekseweg en Coehoornstraat. Na ca. 1865 over de 'nieuwe' spoorlijn dus. De route de stad in was anders dan we tegenwoordig gewend zijn. Niet via de huidige brug op de Heyendaalseweg over de spoorkuil. Die brug met al busbaanhobbels in het wegdek, u kent hem wel. De oude route liep via de Driehuizerweg, langs park Brakkenstein, over de huidige universiteitscampus en het legendarische Driehuizerbruggetje. Die was zo krap dat twee auto's elkaar niet lieten passeren.

Jos Beke herinnert zich dat in de oorlog de Duitse troepen op hun motoren met zijspan (het geweer in aanslag!) de stad inreden. Om die reden zou het als bijnaam 'verradersbruggetje' gekregen hebben. De bijnaam 'chocoladebruggetje' was ook in gebruik. De verklaring is dat de fraters van klooster Brakkenstein in de stad zoveel chocolade bij een venter hadden gekocht, dat die binnen vijf minuten 'los' was.

Het bruggetje verdween vanwege de bouw van de Katholieke Universiteit op Heyendaal. In 1965 werd honderd meter naar het westen een nieuwe brug, nog zonder al die gaten in het wegdek, geopend. Met daarnaast station Heyendaal. De uitbreiding van de universiteit slokte dus een deel van de Driehuizerweg op. Het andere deel aan de stadszijde kreeg een nieuwe naam en 'verdween' daarmee van de kaart.



Nijmegen, internationaal tussenstation richting Duitsland.



Situatie 1922. De Driehuizerweg liep tot 1965 langs park Brakkenstein, kort naar links, over het 'Driehuizerbruggetje' en de spoorkuil en verder. Betekenis afkortingen: midden bovenaan Br = Brug. Rechts: WH = wachthuisje. MP= mijlpaal.



### Treinstation Brakkenstein

Onze wijk kende tussen 1918-1925 trouwens zijn eigen station. Die halte was vooral bestemd voor pelgrims en bezoekers van het museumpark 'Heilig Land'. Dat was in die tijd voor de roomse bezoekers een attractie van jewelste. Ze stroomden van alle kanten toe. De oprichters van het museumpark deden het idee enkele jaren daarvoor op. Na een pelgrimsbezoek aan het Heilig Land waren ze zo onder de indruk dat ze besloten om hier een replica te bouwen. "Zo kon iedereen op pelgrimsreis," was de gedachte. Ook gelovigen met een kleine portemonnee of weinig tijd. Een stationnetje moest

de te verwachten stroom bezoekers en pelgrimsgangers opvangen. Het lag bij de spoorwegovergang Scheidingsweg – Sionsweg. De halte was niet meer dan een perron. De passagiers wandelden over de onverharde Sionsweg omhoog.

### Limlandexpress

Wijkbewoner Tiny Ariaans (1937) weet te vertellen dat er links op de hoek van de Scheidingsweg bij de spoorwegovergang de woning van de seinwachter stond: Wachthuis 13. De seinwachter bediende de slagbomen handmatig. Ze staan bekend om hun kennis van de dienstregeling. Moeiteloos diepen de seinwachters aankomst- en vertrektijden naar alle bestemmingen uit hun geheugen op. Tót het moment dat de dienstregeling is omgegooid en ze ook maar gewone mensen blijken. Generaties studenten aan de Radboud Universiteit kennen de lijn Nijmegen - Venlo ook alweer onder een bijnaam: Limlandexpress. De reden: veel uit Limburg afkomstige studenten ruilen reeds op vrijdagmiddag het studentenleven in voor de gezelligheid in familiekring. Het Zuiden lokt.

Meer lezen: H. Wegman, De oude spoorlijn naar Kleef. In Nijmeegs Katern jg 30, 2016. Of: J. Beke, Drie bruggen. Betekenis & definitie. Nijmegen 2017.



De bewoners van het in de jaren zestig verdwenen seinwachtershuisje aan de Brakkensteinzijde van het spoor aan de Scheidingsweg. In de tussentijd zijn de bomen flink gegroeid.

### UIT DEN TREIN GEVALLEN.

Toen gisteren de sneltrein uit Keulen de buurtschap Brakkenstein passeerde, viel er een kind uit een openslaand portier. Een bewoner van die buurt, die toevallig het ongeluk zag, schoot ijlings toe en wist de ernstig aan het hoofd gewonde kleine op te nemen, juist voordat uit de tegenovergestelde richting een andere trein passeerde. Inmiddels had men den eersten trein door middel van de noodrem tot staan gebracht en kon de redder de kleine aan de ouders overgeven."

**Bron: Het Centrum, 14-9-1927.**

Bijna een eeuw na dit ongeval kom ik in dit voorjaar toevallig in contact met de kleindochter van de redder. Zij vertelt dat haar opa ieder jaar door die dankbare jongen werd bezocht. "Hij had er een 'aardig' litteken op z'n voorhoofd aan overgehouden."

.....  
**Onze wijk kende tussen 1918-1925 trouwens zijn eigen station. Die halte was vooral bestemd voor pelgrims en bezoekers van het museumpark 'Heilig Land'.**



1970 ca. Het Driehuizerbruggetje (links) zal door de uitbouw van het universiteit vervangen worden door die over de Heyendaalseweg.

## BUURTGEZINNEN

# Steungezinnen gezocht!!

**B**uurtgezinnen is gebaseerd op een oude gedachte: opvoeden doen we samen. Gezinnen die steun kunnen gebruiken worden gekoppeld aan een warm en stabiel gezin in de buurt. Zo krijgen kinderen wat extra liefde en aandacht en worden ouders even ontlast. De hulp is alledaags en vriendschappelijk. Het kan gaan om een wekelijkse speelafpraak, een weekend logeren of samen iets leuks ondernemen. Dat is iedere keer maatwerk.

Als steungezin bied je voor een langere periode steun aan een ander gezin. Tijdens de kennismaking met de coördinator van Buurtgezinnen bespreek je samen welke ondersteuning je wil bieden, welke kinderen in jullie gezin passen (leeftijd, j/m) en hoeveel tijd je ervoor beschikbaar hebt. Veel steungezinnen ervaren steungezin zijn als een verrijking van hun leven. 'Het is heel fijn om een kind (en zijn ouders) te kunnen helpen en daarnaast is het ook gewoon hartstikke gezellig!'

Wij zoeken een gezin waar twee enthousiaste zusjes 1 dag(deel) per week welkom zijn. De afgelopen jaren waren pittig voor dit gezin. De moeder heeft samen met haar dochters het nodige meegemaakt. Zij hebben op verschillende plekken in Nederland gewoond en bouwen nu aan hun toekomst in Nijmegen. Ze kennen hier nog maar weinig mensen. Bied jij deze meiden een kalme, veilige haven?



Een gezin waar twee muzikale broers uit school één dag in de week welkom zijn. De jongens vinden het lastig om contact te maken met andere kinderen. Hierdoor

missen ze vriendjes waar ze mee kunnen spelen. Als alles loopt zoals het moet lopen, gaat het goed in dit gezin. Nu de broers ouder worden, komt er ook meer wrijving thuis. Heten jullie deze broers uit school welkom?

Voor een alleenstaande moeder en haar 3 dochters zoeken we steun voor haar jongste dochter van 3 jaar. Moeder moet alle ballen hooghouden in haar eentje en zou het fijn vinden als haar oudste twee dochters naar hun vader zijn op zaterdag er een gezin is die haar jongste dochter welkom heet. Hierdoor kan moeder ook even op adem komen. Dit heerlijke vrolijke en sociale meisje sluit je zo in je hart!

.....  
**Dit is nog slechts een kleine greep uit de vele gezinnen die steun zoeken in Nijmegen!**



Schroom bij interesse dus niet om contact op te nemen. Spreekt een van deze vragen of Buurtgezinnen in het algemeen jullie aan? Dan horen we het graag! Aanmelden als steungezin kan via [www.buurtgezinnen.nl](http://www.buurtgezinnen.nl). Ook kun je contact opnemen met de coördinator, Loes (06-24195024 / [loes@buurtgezinnen.nl](mailto:loes@buurtgezinnen.nl))

En natuurlijk ontzettend bedankt aan alle steungezinnen die al korte of langere tijd een gezin uit de buurt steunen!



# 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](http://www.peterskeukens.nl)

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



**WENNEKERS**  
NIJMEGEN

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

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

[www.wennekers-nijmegen.nl](http://www.wennekers-nijmegen.nl)

ervaar ultiem nauwkeurig zicht

# DAAG UW OGEN UIT

## #1

MERK BRILLENGLAZEN  
AANBEVOLEN DOOR VAKOPTICIENS  
WERELDWIJD\*



Als eerste en enige  
in Nijmegen.  
Tot op 0.01  
nauwkeurig!



Reserveer nu uw AVA oogmeting bij  
**van den Bergh**

opticiens - audiciens - optometrist

Hatertseweg 825 - Nijmegen - 024 350 2814  
[www.vandenberghopticiens.nl](http://www.vandenberghopticiens.nl)

## BODEMVERRIJKING

# De aarde beeft aan de Driehuizerweg

Tekst en foto's: RENIE HESSELING

**A**n de Driehuizerweg trilt sinds enkele dagen de bodem rond de beuken, eiken en kastanjabomen. Gelukkig is de beweging veroorzaakt door mensenhanden. Een vrachtwagen van de firma 'Levend Groen' staat geparkeerd. De eigenaar is Vincent. Wat is er aan de hand?

### Bodemleven

De kostbare bomenrijen missen de vitaliteit om gezond door te groeien. De reden is de verdichting van de grond. "Normaal gesproken komen er wormen omhoog als je een schop de grond in steekt", vertelt Vincent. Door verdrukking is de bomenrij kwetsbaar geworden. De doorlaatbaarheid van zuurstof en water is achteruit gegaan en belemmert het bodemleven.

### Wormcompost

Vanuit de vrachtwagen voert Vincent via meterslange slangen perslucht en voedingsstoffen aan. "Ik boor eerst een gat van tachtig cm diep en met een druk van acht bar pers ik er lucht in die horizontale sleuven aanmaakt." Als Vincent de druk opvoert, merk ik dat de grond rondom



Meneer in blauw: Vincent en zijn collega boren gaten bij de kastanjabomen.

mijn voeten omhoog komt. Een bijzonder gewaarwording. "De sleuven bieden ruimte om er met een tweede slang voedingsstoffen in te spuiten. Dat bestaat uit wormcompost (poep), schimmelsporen, perliet (een gesteente) en gepofte lava. Dit zorgt ervoor dat zich in de verrijkte grond weer wormen vestigen en het bodemleven veel rijker wordt."

### Veterane bomen

Verderop versleept Jurriaan boomstammen met de grijparm van zijn tractor. De vakbekwame boomverzorgers heeft de opdracht gekregen om de in 1868 aangeplante kastanjabomen, die haaks op de Driehuizerweg staan, te beschermen. Deze vier veterane bomen staan op een druk bezochte plek: natuurspeeltuin, meditatiecentrum De Oorsprong enz. Daar zijn in de afgelopen jaren o.a. de nodige tractoren overheen gereden om de volkstuintjes van water te voorzien. Nu er een pomp is aangelegd, is men zelfvoorzienend. Rondom de veterane

bomen deponeert hij de stammen zodat ze niet meer in de verdrukking komen. Om de bomen verder te ontzien wordt het voetbalveldje een kwart slag gedraaid.



Buren uit de Brakkensteinweg met vakbekwaam boomverzorgers Jurriaan.



Volgens boomverzorgers Jurriaan bieden de veterane bomen onderdak aan vogels, vleermuizen en kleine zoogdieren. Daarbij bedoelde hij niet dit meisje.



# Schoenmaker Piet Ceresa

Interview met Peter Ceresa  
en Annelies Nova-Ceresa  
op 12 januari 2024

Tekst: VERA OOR

Foto's: PRIVÉ-ARCHIEF PETER CERESA



Piet aan het werk achter de stikmachine in de werkplaats.



## **“Laat mij verder in uw herinnering leven”,**

stond in 1989 op het bidprentje van de 78-jarige Piet Ceresa. Zijn vrouw Mies (van Kuppeveld) overleed in 2005. Herinneringen aan hen, van schoenwinkel en schoenreparatiewerkplaats Ceresa, haal ik op bij hun zoon Peter Ceresa en hun nicht Annelies Nova-Ceresa. Annelies is de dochter van Piets broer, Lambert, die twee huizen verderop woonde. Van halverwege jaren 40 tot begin jaren 70 waren de winkel, woning en werkplaats van Ceresa gevestigd aan de Gerardsweg nr. 66. Piet kwam met zijn ouders naar Brakkenstein en voelde zich daar helemaal thuis: een echte Brakkensteiner. Hij maakte lange tijd deel uit van de harmonie St. Tarcisius en is een van de oprichters van STB (Sint Tarcisius Bond).

## **‘Ik kom gewoon thuis!**

zei ik, toen ik een oude schoenmaker bezocht, die aan het werk was in zijn schoenmakerij. Een klein winkeltje, even doorlopen naar de werkplaats waar de poetsmachine, leest en stikmachine stonden,’ vertelt Peter. Annelies haalt de geur van schoenenlijm terug. De lijm, waarvan ze ‘wel eens een klodder uit het blik schepte, die uitsmeerde over een restantje leer en daarna draaide tot een bolletje om onder mijn neus te houden en de geur op te snuiven.’

## **Piet “groeide” in het vak**

bij schoenfabriek Robinson aan de Groesbeekseweg. Een specifieke opleiding voor schoenmaker bestond niet. In oorlogstijd begon hij in het ouderlijk huis, Heyendaalseweg 370, de werkplaats. Samen met zijn broer Lambert ging hij ‘de boer op’ om schoenen te ruilen voor groente en aardappelen. In 1942 trouwde Piet met Mies. Zij gingen wonen aan de Heyendaalseweg (hoek Gerardsweg) waar Piet zijn schoenmakerij voortzette. Direct na de oorlog verhuisden zij naar Gerardsweg 66. Hier startten zij hun kleine winkel. Op de bovenverdieping lag de voorraad schoenen en achter de winkel was de werkplaats, het domein van Piet.

### **Tegenslagen hebben ze zeker gekend, maar ze gingen door.**

Na een felle brand in 1964 werd bij de opbouw de winkeloppervlakte vergroot. Onder de tuin werd een kelder (magazijn) gerealiseerd, voor opslag van materialen en voorraden dichtbij de winkel en de werkplaats. Overigens hadden de gezinsleden na de brand alleen nog de kleding die ze op dat moment aan hadden. Al het andere was in de vlammen opgegaan, evenals een zorgvuldig gespaarde uitzet van de dochter van Piet en Mies. Op het moment van uitbreken stond Piet achter in de werkplaats, toen een buurtbewoner binnen kwam rennen: 'Piet, het brandt, er komt rook uit jouw dak.' Piet rende de gang in en opende de deur bij de trap naar boven. Door de ontsnappende druk werd hij compleet achteruitgeslagen en eindigde vrijwel in de keuken. Mies was naar een bruiloft en bij thuiskomst kon ze niet veel anders doen dan machteloos toekijken.

'Piet was een goedzak eerste klas,' Klanten die het arm hadden, stuurden vaak de kinderen naar de schoenmakerij om gerepareerde schoenen op te halen. Piet vroeg dan: 'Hebben jullie centjes meegekregen van mama?' Als dat niet zo was, keek hij ze even aan en zei: 'Vooruit, neem ze maar mee!'

### **Een vakman**

Peter vertelt: 'Mijn vader was een harde werker. Hij werkte regelmatig tot middernacht. Daarna kwam hij binnen, moeder bakte twee eieren met spek en dan ging hij naar bed. De volgende ochtend om 7 uur stond hij weer in de werkplaats. Grote vellen leer en rubber kocht Piet bij een groothandel, dicht bij de Wedren. Daarnaast kwamen er ook vertegenwoordigers aan huis. 'Een van

die mannen rook helemaal naar leer,' herinnert Annelies zich. In Gouda zat de groothandel waar hij schoenen inkocht en tassen meenam in consignatie. Regelmatig reed hij zelf naar Brabantse schoenfabrieken om in te kopen, zoals de bekende FUT schoenen uit Ravenstein. 'Degelijke schoenen en niet van die Italiaanse flutschoenen,' zei hij dan. Zelfs bij het aanbieden van schoenen voor reparatie kon de klant een opmerking verwachten als ze niet van een degelijk merk waren: 'Breng weg die rotzooi!' Van uit de winkel werden panty's en sokken verkocht van goede merken, evenals de Bama schoencreme.

### **'Piet was een goedzak eerste klas,'**

Voor reparaties liep je als klant door naar achteren, naar de werkplaats. Dan was je niet meteen weer buiten, want Piet hield wel van een praatje. 'Pumps kwamen in de mode, hakken daarvan braken regelmatig af. Het kostte negen gulden om die te vervangen. De hakken waren van hout of plastic maar moesten bekleed worden met leer. Dat zat strak hoor, dat zal ik je vertellen,' knikt Peter vol overtuiging. Zelfs schoeisel op maat maken werd toevertrouwd aan de kundigheid van Piet. Loetje van de Wetering, wijkagent in Brakkenstein, en eigenaar van voeten

in maat 52, droeg door Piet op maat gemaakte laarzen. Een orthopeed van de Radboud stuurde patiënten door voor, ook op maat gemaakte schoenen. Chirurg of niet, hij kon rekenen op pittige discussies met Piet. Waar hij een verhoginkje hier of daar of een steunzool voorstelde, betekende dat niet automatisch dat Piet dat deed. 'Het lijkt me niet echt praktisch,' kon zijn reactie zijn.

### **Rekeningrijden bestond al**

Zaterdags gingen enkele jongeren uit de buurt, en soms ook de kinderen Ceresa, gerepareerde schoenen terugbrengen naar de klanten. Zondags schreef Piet rekeningen en op maandag ging hij zelf (en soms ook zus Liesbeth) "rekeningrijden", de manier om klantcontact te onderhouden. Als hij bij klanten kwam, hoorde hij regelmatig: 'O, Piet, ik heb nog schoenen staan, kun je die ook even meenemen?' Zelfs in de kroeg duikelde hij nieuwe klanten op.

### **De hele familie werkte wel op een of andere manier mee**

Ooms en tantes hielpen veel in de werkplaats met bijvoorbeeld lijmen en stikken, maar broer Lambert werkte zolang Peter en Annelies het zich kunnen herinneren 's avonds en op zaterdag mee. 'Bij onweer allemaal het bed uit, jas aan, laarzen aan en we zaten met twee gezinnen in de schoenmakerij, want allebei de vaders waren daar aan het werk,' herinnert Annelies. Het corrigeren van



Piet en Mies tijdens het afscheid van Piet bij de HOGRO



elkaars kinderen was vanzelfsprekend. In de kelderruimte onder de winkel stond een voorraad schoenendozen, wat Annelies nog weet. Ze dook wel eens stiekem de kelder in om in mooie schoenen rond te lopen, totdat Mies het getik op de stenen vloer hoorde en riep: 'Hé kleine, schoenen opruimen. Alles terug in de dozen.'

De beide families groeiden min of meer samen op. Piet en Lambert hadden nooit onenigheid. Ze hadden veel samen meegemaakt, ook in de oorlog, maar hebben hun kinderen daar nooit mee belast. 'We hoorden alleen maar de leuke dingen,' beamen zowel Peter als Annelies en ze halen daarbij een anekdote aan: 'Ze hadden een keer te lang in de kroeg gehangen en het nodige op. Lambert sprong bij Piet achterop de motor en door de sneeuw gingen ze huiswaarts, waar Piet opgewacht werd door oma met de vraag: "Waar heb je Lambert gelaten?" Die bleek onderweg ergens in de sneeuw te liggen, hij sliep.'

In de jaren dat de Kanunnikenbuurt gebouwd werd, is Piet daar (parttime) bewaker geweest en hij maakte 's avonds en zondags zijn rondjes over het bouwterrein. De kinderen en Lambert verdienden een centje bij door cement van de vloeren te krabben, dat tijdens de bouw gevallen was.

Wanneer de winkelbel klonk, kwam Mies, met schort, uit de keuken naar de winkel om de klant te helpen. Gaandeweg de jaren werd het drukker en kreeg Peter, zodra hij klaar was met zijn huiswerk, instructies om het eten te maken. Kwam Mies er in de winkel niet uit, dan riep ze Piet uit de werkplaats. Een anekdote die Peter zich nog herinnert: 'Een man had veel schoenen gepast, maar niks stond hem aan. Uiteindelijk werd Piet erbij gehaald. Die pakte schoenen uit het rek die de man als eerste gepast had en gooide zo'n 30 gulden bovenop de prijs. Dát waren de juiste schoenen en de klant vertrok huiswaarts.'

#### **Het Roomsche Leven**

Waren er lange tijd geen kinderen geboren, dan kwam pastoor Schelstraete op bezoek. Hij informeerde bij Piet en

Mies of het na het vierde kind niet tijd werd voor een volgend kind, waarop Piet antwoordde: 'Ok, ik maak ze wel, maar jij betaalt ze.'

#### **Stoppen met de zaak**

Piet en Mies hoopten dat een van de kinderen de schoenmakerij en schoenwinkel zou overnemen, maar helaas had geen van hen belangstelling. Begin jaren '70 stopten ze de zaak. Piet was 60 jaar en kampte met de gevolgen van een infectie aan zijn gezicht, waarschijnlijk veroorzaakt door het zonder beschermingsmiddelen werken met allerhande middelen in de werkplaats. Hij heeft nog enige tijd gewerkt bij Hogro in Nijmegen, als gastheer. Totdat hij zijn onderbeen verloor door diabetes. Met veel doorzettingsvermogen heeft hij met de prothese leren lopen, maar toen ook het tweede been geamputeerd moest worden en hij te lijden had onder fantoompijn, gaf hij aan dat hij 'er wel klaar mee was. 'Ondanks alles bleef hij grapjes maken naar de kinderen. 'Ik ben net zo'n tuimelaar,' of: 'Je ken me rustig tegen het been aanschuiven hoor, doet toch geen zeer. 'Het laatste bezoekje aan haar oom staat Annelies in haar geheugen gegrift toen hij zei: 'Ik denk nie kiendje, da'k je nog een keer zie.'

.....

**Hij informeerde bij Piet en Mies of het na het vierde kind niet tijd werd voor een volgend kind, waarop Piet antwoordde: 'Ok, ik maak ze wel, maar jij betaalt ze.'**



Piet en Mies met zonen Jacob, Peter en dochter Ans. Cor ontbreekt op deze foto

## GROEN IN DE WIJK

# Quercus robur Tentorium

Tekst en foto's: FREEK SNEL

**E**ven de wijk uit om het Heumensoord te bezoeken is voor velen een aangename bezigheid waar ook ik niet aan ontkom. Het is nog aangenamer op rustige momenten zoals de vroege ochtend of late avond.

Op deze tijdstippen kun je hardlopers en fietsers, maar ook honden vergezeld door roepende eigenaren, mijden en wordt "zijn" in het bos wat meer "bosbeleving". En ja, er is altijd wel weer iets nieuws waar te nemen, iets wat je bij eerdere bezoeken nooit opviel, want flora en fauna te over.

Zo stuitte ik eens op merkwaardige vergroeisels aan een zomereik (*Quercus robur*) welke ik niet direct herkende als een eikel of een eikengal. Mijn nieuwsgierigheid was ten volle gewekt en deze observatie vroeg om een nadere beschouwing. Dichterbij gekomen bleek deze zomereik zo'n acht centimeter lange vergroeisels te bezitten van...beukenhout!

Spontane mutaties zijn geen zeldzaamheid, maar ik vond dit verschijnsel toch wel uitzonderlijk. De standplaats van betreffende eik was aan de rand van het 4-daagse kampterrein, waar al ruim vijftig jaar het tentenkamp wordt opgeslagen voor de duizenden militaire deelnemers aan de Nijmeegse 4-daagse.

Deze eik bleek na zoveel jaar 4-daagse camping te zijn gemuteerd tot wasknijperboom en een verbond aan te zijn gegaan met een beuk om zodoende volwaardige wasknijpers te produceren. Waar de mens zich in vervlogen tijden eeuwenlang richtte naar de natuur gaat het inmiddels andersom; de natuur richt



zich naar de mens. Ja, en dan produceer je op een bepaald moment geen eikels meer, maar wasknijpers voor een tentenkamp.

Dat zo'n jaarlijks terugkerend dorp van vijfduizend inwoners niet direct een bijdrage levert aan het Heumensoord als natuurgebied moge duidelijk zijn, maar het heeft wel een nieuwe boomsoort opgeleverd: de *Circus robur Tentorium*.







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](http://www.fysiotherapiebrakkenstein.nl)

Mail: [info@fysiotherapiebrakkenstein.nl](mailto:info@fysiotherapiebrakkenstein.nl)

# ZOEK BOEK

Tekst en beeldmateriaal:  
MARIËLLE VAN RIEL EN  
JANNE GEERLING

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



## weetje



• in de sneeuw  
kun je ree  
sporen goed  
zien



• op de  
boomstammen  
kun je  
veegsporen  
zien  
• je kunt ook  
opletten af  
je vraat-  
sporen kunt  
vinden aan  
takjes



naam : \_\_\_\_\_

Een van de schattigste zoekboekdieren is dit: Capreolus capreolus. Ook te zien in de bossen van Brakkenstein. Meestal zijn ze schuw en houden ze afstand, maar soms zijn ze nieuwsgierig en komen ze wat dichterbij. Nu, in juni, worden de reekalfjes geboren. Meestal krijgt een ree een tweeling. De reekalfjes blijven bij hun moeder tot die een nieuw jong krijgt. Je kunt in het bos speuren of er reeën voorkomen: ga op zoek naar veegplekken, krabplekken, wissels, hoefafdrukken, plukjes haar en afgeworpen geweitjes. En...ben vooral heeeel stil....

ree bus:



k=w



-e



j+



-s



-oOP



-a

## SpEL

|   | 1 <sup>e</sup> Dobbels | 2 <sup>e</sup> Dobbels | 3 <sup>e</sup> Dobbels | 4 <sup>e</sup> Dobbels | 5 <sup>e</sup> Dobbels | 6 <sup>e</sup> Dobbels |
|---|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
|   | LICHAAM                | OGEN & NEUS            | MOND                   | OREN                   | op de kop              | staart                 |
| 1 |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 2 |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 3 |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 4 |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 5 |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 6 |                        |                        |                        |                        |                        |                        |

Maak je eigen zoekboekdier. je hebt dobbelstenen, papier en potlood nodig. Het hoeft niet precies te lijken. Juist leuk als het jouw unieke zoekboekdier wordt!

- 1) Gooi met een dobbelsteen.
- 2) Teken het dierenlijf dat bij het aantal ogen van de dobbelsteen staat.
- 3) Gooi een 2e keer en teken de ogen en neus die bij je gooi horen.
- 4) Werk zo alle kolommen af: dobbel, kijk welk lijf, ogen & neus, mond, oren, hoorntjes haartjes en staart jouw dier krijgt volgens de dobbelsteen en teken ze.
- 5) Verzin een naam voor je zoekboekdier. Je mag je dier naar het wijkblad mailen. de leukste, mooiste, grappigste dieren komen volgende keer in zoekboek!





## PORTRET VAN BRAKKENSTEIN (4)

# PASTOOR ALOYS VAN VELTHOVEN 'Je kunt niet zonder de verbinding met de ander'

Tekst: JOSKE LAMERS | Foto's: JOSKE LAMERS en uit archief ALOYS VAN VELTHOVEN

Aloys van Velthoven verwelkomt me met koffie en koekjes in het klooster bij de kerk van Brakkenstein, gelegen aan het pleintje tegenover Aqua Viva. Het is de dag na Pinksteren, de zon schijnt uitbundig. Ik ben nieuwsgierig. Hoe maakte hij ooit de keuze om pastoor te worden en zijn leven te wijden aan het geloof? 'Ik wilde dit als klein jongetje al. Sober leven en dingen voor mensen kunnen doen vanuit een religieus besef. Ik zoek altijd naar de verbinding.'

### Hoe wordt u graag aangesproken?

'Mijn ouders hebben mij Aloys genoemd, dus dat lijkt me het beste.'

### Wat betekent uw naam?

'Het betekent 'alwijs'. Dat wil niet zeggen dat alle mensen die Aloys heten alwijs zijn, hoor. Ik was in het gezin nummertje twaalf van de veertien. Mijn broers en zussen waren allemaal vernoemd naar een oom of tante en daar waren ze op een gegeven moment wel doorheen. Dus mijn moeder zei: 'Elke dag is een naamdag van een heilige, dus we laten ons verrassen... de geboortedatum van het kind bepaalt de naam.' Op 21 juni 1962 stond op de kalender dat het Sacramentsdag was. Maar om iemand nou Sacrament te noemen... Dus moesten ze eerst naar de sacristie om te kijken welke heilige er die dag aan de beurt was. En dat was dus Sint Aloysius.'

### Wat kreeg u mee van uw ouders?

'Heel veel. Ik ben geboren in de Biesbosch in een Brabants gezin. Mijn ouders waren allebei erg katholiek. Beiden blonken op school uit in catechismus en mochten een opdracht aan Maria vervullen, zo ging het familieverhaal. Je mocht dan een gebed uitspreken in de kerk, dat was een hele eer. Mijn moeder was een natuurlijke vertelster. Dus dat heb ik van haar. Over de eerste preek die ik in mijn geboortedorp mocht houden, zeiden de mensen: het is krek de zoon van Anna!'

### Droomde u er als klein jongetje al van om iets in de kerk te betekenen?

'Ja. In die tijd was een pastoor toch wel een soort rolmodel. Dat leek me wel mooi om te doen. Als zes-of zevenjarig jongetje zat ik ooit op mijn knietjes voor Sinterklaas en vroeg hij me wat ik wilde worden. Pastoor, zei ik. Dat vonden ze toen grappig, maar ik was bloedserius.'

### Wat trok u toen al zo aan in het priesterschap en het geloof?

'Het geheim van het leven. Dat wij niet zomaar zijn ontstaan, maar dat er een god is, dat er iets is dat ons gaande houdt. Daar was ik als klein jongetje al mee bezig. Ik zag het ook helemaal voor me. Dan zou ik een klein kamertje hebben ergens op de pastorie, met heel weinig spulletjes, ik zou naar mensen luisteren en dingen voor mensen kunnen doen. Dat was mijn ideaal. Ik hoefde niet veel te verdienen. Gewoon, er zijn voor mensen, vanuit een religieus besef.'

### **Kunt u iets vertellen over dat religieuze besef?**

'Het was een ervaring van het leven en de dingen die je om je heen ziet. Ook in het gezin, waar iedereen voor elkaar klaarstond. Het was ook het vertrouwen dat je nooit alleen bent. Tegen God kun je alles zeggen, ook boos zijn en vloeken. We hebben zoiets afstandelijks en onbereikbaar gemaakt van God, maar Hij ziet toch alles, dus wij hoeven ons nergens voor te schamen. Hij is wel wat gewend. We zijn allemaal mensen en we hebben allemaal goed en kwaad in ons. Je mag overigens wel kritisch zijn naar jezelf. Het is makkelijk om de minder leuke kanten van jezelf af te schuiven. De ander heeft het altijd gedaan, dat is het aloude verhaal van de slang. Adam zegt dat Eva het fruit van de boom van goed en kwaad aan hem heeft gegeven en zij zegt dat de slang haar ertoe heeft verleid. En zo hoeft de mens niet naar zichzelf te kijken.'

### **Een van de consequenties van uw keuze was het celibaat en het feit dat u niet kon trouwen en kinderen krijgen. Heeft u nooit de behoefte gehad om zelf een gezin te stichten?**

'Ik wist al heel vroeg dat ik zelf geen kinderen wilde. Ik vind kinderen leuk en kan prima met ze opschieten, maar ik heb nooit het gevoel gehad dat dat mijn weg was. Het celibaat was tot op zekere hoogte een bewuste keuze, maar 'bewust' is altijd betrekkelijk. Je moet daar je weg in zien te vinden. Ik ben hier gevormd en het hoort bij de gelofte die ik deed. Binnen de kerk wordt tegenwoordig wel gesproken over het celibaat. Of dat nog wel van deze tijd is.'

### **Hoe kwam u in deze Brakkensteinse kerk terecht?**

'Dat is een lange weg geweest. Als jonge jongen kon ik niet zo goed leren. Dus ik besloot dat ik dan maar op een andere manier voor de kerk moest gaan werken. Het klooster lag het meest voor de hand. Zo kwam ik eerst terecht in een actieve congregatie, maar dat was voor mij allemaal te organisatorisch. Vervolgens kwam ik bij de Benedictijnen, maar dat vond ik te besloten. Mijn ouders waren lid van 'God met Ons', een blaadje van de Sacramentijnen, en daarin stond in 1981 een vacature bij de kloostergemeenschap in Brakkenstein. 'Dat past veel beter bij jou dan die Benedictijnen', zei mijn moeder. 'Ik heb gebeld en ze bellen jou terug.' En zo kwam ik in 1981 in deze kloostergemeenschap.

'Eerst was ik een hele tijd koster. Dan doe je de praktische voorbereidingen voor de kerkdienst en heb je de dagelijkse

## **'Mijn moeder was een natuurlijke vertelster. Dat heb ik van haar meegekregen. 'Krek Anna', zeiden ze na mijn eerste preek'**

zorg voor het kerkgebouw. Maar in 1993 moesten ze bezuinigen en werd de koster te duur. Op aanraden van de overste solliciteerde ik bij verpleeghuis Joachim en Anna, waar ze mensen zochten voor de ouderenzorg. Ik werd aangenomen en heb er ruim tien jaar gewerkt, na een interne opleiding tot ziekenverzorgende. Ik werkte er in de zorg, de activiteitenbegeleiding en later ook als koster en vervangend pastor. Eigenlijk was die ouderenzorg de beste priesteropleiding die ik me kon wensen. Je komt er alles tegen, het echte leven met al zijn mooie en ingewikkelde kanten.

'Ondertussen had ik in 2001 ook mijn diakenopleiding afgerond en stage gelopen bij de Maaskantparochie van Heumen, Overasselt en Nederasselt. Daar vroegen ze me in 2002 als diaken. Eerst combineerde ik dat nog met Joachim en Anna, maar vanaf 2004 ben ik fulltime in Overasselt gaan werken. Ik deed er bijna alles. Na een jaar vroegen ze me of ik geen priester wilde worden. Nou, dacht ik, daar heb ik ooit wel eens over gedroomd. Laat ik de opleiding maar gaan doen. In 2008 ben ik priester gewijd. En de cirkel was weer rond toen er in 2019 in Brakkenstein een vacature voor priester vrij kwam.'

### **Hoe ziet uw werkweek eruit?**

'Dat is heel gevarieerd. Soms heb ik weken aaneensluitend alleen maar afspraken, uitvaarten en vieringen. Elke dag om half tien – en op zondag om tien uur – is er een viering. Zelf doe ik die hier twee keer in de week en ook twee keer per week in Groesbeek. Ik werk namelijk ook in de parochie van Groesbeek, dus ik probeer mijn aandacht te verdelen. Bij beide parochies heb ik collega's, ik doe het allemaal niet alleen.

Soms klopt er iemand aan bij mijn kantoortje met de vraag of hij of zij te biecht mag gaan. Dat gebeurt ook nog steeds. Dan maak ik tijd voor een biechtgesprek. Elke eerste vrijdagochtend van de maand hebben we hier een bijbelgroep, voor mensen die over de lezingen van de zondag willen praten. Met

## **ALOYS VAN VELTHOVEN**

### **Geboren:**

21 juni 1962, te Hank (in de Brabantse Biesbosch)

### **Woont in**

eerst van 1981 tot 2005 en sinds 2019 ben ik weer terug

### **Met:**

met vijf medebroeders in het klooster van de Congregatie van het Heilig Sacrament (bij de kerk aan het pleintje)

### **Beroep::**

pastoor

### **Heeft iets met:**

mensen

### **Heeft niks me**

rijkdom en aanzien

### **Grote voorbeeld:**

broeder Christophoor, die vroeger hier in het klooster woonde

### **Vrijetijd:**

fietsen, zwemmen, wandelen, lezen

### **Levensmotto**

'Leven met open handen. Als symbool voor ontmoeten, geven en ontvangen. Daar kun je alles in leggen.'





grote regelmaat doe ik een doop, altijd een feestelijk gebeuren. En ik ga veel op huisbezoek. Bij nabestaanden, zieken – soms voor een ziekenzalving maar ook voor een gesprek over het leven of over een keuze waar iemand voor staat. Vaak gaat het over levensvragen. Als iemand bijvoorbeeld niet weet hoe hij verder moet. Maar soms ook het gaat gewoon over de kinderen. Mensen die zich zorgen maken over het feit dat hun kinderen niet meer naar de kerk gaan en de kleinkinderen niet meer worden gedoopt. In grote lijnen is mijn advies dan: heb respect voor je kinderen, maar blijf trouw aan jezelf als je wel gelovig bent. Je hoeft jezelf niet te verbergen. Als jij wilt bidden voor het eten, blijf dat dan vooral doen. Maar leg het een ander niet op.'

#### **Hoe gaat het met de kerk in Brakkenstein?**

'Ja, eigenlijk zoals overal. We hebben hier een grote kerk en die zat toen ik hier in '81 kwam nog redelijk gevuld met Jan en alleman. Dat is er nu wel vanaf. De gemeenschap bestaat voor een groot deel uit ouderen. Vroeger was Brakkenstein een Rooms bolwerk, toen stemde iedereen CDA. Dat is veranderd. Vroeger werd religie meestal cultureel bepaald, tegenwoordig is dat veel meer een individuele keuze. Maar ook het seksueel misbruik heeft veel gedaan met het vertrouwen in de kerk. Dat is een aanleiding voor de kerk geweest om kritisch naar zichzelf te kijken. Op dat gebied gebeurt er momenteel heel veel, ook vanuit Rome. Als de mensen willen moeten ze maar eens googlen op 'synodale kerk'. Het streven is om een meer luisterende, open en minder hiërarchische kerk te zijn.'

#### **Voelt u zich verbonden met de wijkbewoners?**

'Ja, ik vind het belangrijk dat je probeert om met iedereen contact te leggen. Niet om te bekeren, maar om er te zijn. Als hier in september de rommelmarkt is, dan zet ik de deuren van de kerk open en kan iedereen binnenkomen. En ik praat met iedereen die langskomt. Op dezelfde manier ben je ook zichtbaar tijdens het carnaval of met Burendag. Ik probeer altijd even naar de vergadering van de wijkraad te gaan. Zo hou je de verbinding. Brakkenstein is een fijne wijk. Alleen het straatwerk mogen ze wel eens vervangen. Daar zijn we het denk ik allemaal wel over eens. Ik vind het soms levensgevaarlijk en het duurt allemaal veel te lang.'

#### **U zoekt altijd naar de verbinding?**

'Je kunt nooit zonder de verbinding met de ander. Je mag in principe zijn wie je bent en je mag doen wat je wil. Maar er is altijd een omgeving, een context, waar je rekening mee moet houden. Zo ga je niet in je bikini in de kerk zitten. Dus je kunt niet altijd maar alles doen waar je zin in hebt. Jezelf zijn heeft altijd te maken met de verbinding met de ander.'

### **'Er is altijd een omgeving waar je ook rekening mee moet houden. Je gaat toch ook niet in je bikini in de kerk zitten'**

#### **Heeft u nog tijd voor ontspanning?**

'Ja hoor, daar zorg ik wel voor. Ik fiets, zwem – liefst buiten –, wandel, ik loop de Vierdaagse. De fiets zie ik als een pastoraal hulpmiddel waarmee ik met mensen in contact kom. Op de avond van Aswoensdag ben ik met de fiets gevallen op de Sionsweg. Het was donker, herfstachtig en ik gleed uit. Ik maakte een flinke smak op mijn hoofd op het wegdek, met als gevolg een flinke hersenschudding, een bloeding bij het oor, een gebroken en een gekneusde rib en een klaplong. Helemaal van de wereld was ik, alleen mijn naam wist ik nog en dat ik pastoor was. 'Ik lig hier te slapen', zei ik tegen de vrouw die me vond. Na een paar dagen in het ziekenhuis hebben ze me hier thuis fantastisch verzorgd. Ik heb mij verwonderd over alle liefde, warmte en aandacht die ik in die periode kreeg. Iedere dag bezoek, bloemen, kaarten, fruitmanden. Dat was bijzonder om te ervaren.'

O ja, nog even over die ontspanning. Ik lees ook heel graag. Hoewel ik op dit moment snak naar wat tijd daarvoor.'

#### **Heeft u nog een leestip?**

'Ik vind 'Het verrotte leven van Floortje Bloem' van Yvonne Keuls, een prachtig boek. Het gaat over een meisje dat een nare jeugd heeft en uiteindelijk verslaafd raakt aan heroïne. Meer algemeen gaat het over kwetsbare kinderen die in de steek worden gelaten door volwassenen en het



systeem, een maatschappelijk probleem, en ook over onrechtvaardigheid en mededogen opbrengen voor een ander. Het is een boek uit de jaren tachtig, maar nog steeds actueel.

En een andere leestip, meer vanuit mijn beroep, is 'Als 't kwaad goede mensen treft', van Harold Kushner, een rabbijn die zijn eigen zoon verloor. Jarenlang had hij anderen getroost die door verdriet en rampspoed waren getroffen. Maar toen zijn eigen zoon overleed, begon voor hem een worsteling met moeilijke vragen. Hoe kan het dat goede mensen die goed doen toch het kwade overkomt? Over die zoektocht naar antwoorden en troost schreef hij dit boek. Het boek stemt tot nadenken en kan steun bieden bij het omgaan met tegenslag in het leven.'

#### **Zijn er dingen waar u blij van wordt?**

'Ja, als iets lekker anders gaat. Als de organist bijvoorbeeld per ongeluk het verkeerde lied inzet, het Halleluja in plaats van het Gloria. Dan kan ik daar stiekem zo van genieten. Dat niet alles altijd maar volgens het boekje gaat.'

#### **Van wie heeft u veel geleerd?**

'Het zijn vaak de gewone mensen waar je iets van kan leren. Iedereen heeft wel wat moois en niemand is volmaakt. Als ik iemand moet noemen, dan misschien broeder Christophoor, die hier vroeger in het klooster woonde. Hij had een beperking en was niet groot, maar hij stond eerlijk en puur in het leven.'

## Vera Oor



### Een kabouter met heimwee

**D**e zolder over de gehele lengte en breedte van de Gabriëlschool aan de Pater Eijmardweg was er een uit een kinderboek: om urenlang te "schuumen" en allerhande schatten te ontdekken. De zolder was onderverdeeld in compartimenten: een deel van de school, twee gescheiden delen voor de gidsen en kabouters van de scouting en een voorzolder (ook van de school). Ik was, met leeftijdgenoten 7 - 11 jaar, kabouter bij de Maria Duce-groep, onderdeel van Scouting Brakkenstein, die in 1945 is opgericht.

Elke zaterdagochtend liepen we de grote, ijzeren trap aan het eind van het schoolplein op en vervolgens via de voorzolder naar de kabouterzolder. Enorme balken die het dak droegen, krakende vloerplanken, in de winter een gloeiende kachel. Het h d iets. De groep kabouters, met elk een kabouternaam, was opgedeeld in vier groepjes van zes. Onder de schuine dakwand had elke groep haar eigen, afgescheiden plek met boomstammetjes om op te zitten rondom een boomtafel. Daar werd geknutseld, gezongen en gekletst op de momenten dat we niet naar buiten gingen voor bijvoorbeeld een speurtocht onder de hoede van een kabouterleidster.



Het kabouteruniform: lichtbruine jurk met epauletten, mutsje en sokken met gele strepen, een gele stropdas. Door bepaalde vaardigheden te leren en te kunnen uitvoeren, verdiende je insignes die trots prijken op het uniform. Het bruine handboek: een hulpje om iets op te zoeken, zoals bijvoorbeeld het knopen van een touw. Officieel geïnstalleerd worden als kabouter kon pas als je de kabouterbelofte kende: "Ik zal mijn best doen een echte kabouter te zijn. Iedereen te helpen waar ik kan, vooral thuis."



**'s Ochtends wassen in een afwasbak met koud water, waarna we aanvielen op de stapels gesmeerde dubbele boterhammen in grote emailen schalen.**

Ik keek uit naar het jaarlijkse kabouterkamp. In mijn herinnering altijd op het platteland, op de deel van een boerderij, waar 's winters de koeien stonden. Zomer eind jaren 60: op de betonnen vloer van de deel lagen we in lange rijen naast elkaar in onze slaapzak op het luchtbed. Nog weet ik de geur terug te halen van hooi, stro en alles wat ik boerderijlucht noem. Buiten stond de Hudo, een primitief toilet in een kleine tent. In grote pannen bereidde de kookstaf onze maaltijden die we, zittend in een kring, opaten. 's Ochtends wassen in een afwasbak met koud water, waarna we aanvielen op de stapels gesmeerde dubbele boterhammen in grote emailen schalen. Elk kreeg een beker thee, die met een soeplepel uit een aluminium pan werd geschept.

Op een stralende zomerdag wandelden we onder begeleiding van de kabouterleidsters langs korenvelden. We plukten goudgele korenaren en peuterden de kleine korrels eruit. Veel smaak zat er niet aan, de korrels hadden een hard velletje en voor je het wist was het alweer op. Het maakte deel uit van de beleving. In een dorp aangekomen stonden we met zijn allen te kijken naar de Vierdaagsewandelaars die voorbijkwamen, tot op een gegeven moment een gil: 'PAPA!'

Een van de kaboutermpjes schoot uit de groep en greep de mouw vast van de man die inderdaad haar vader was die de Vierdaagse liep. Huilen, huilen. 'Ik wil mee naar huis.' Ze bleef aan zijn mouw hangen en was ontroostbaar. Papa probeerde het minimensje tot bedaren te brengen. Na korte tijd werd ze met zachte hand weggeleid en getroost door de kabouterleidsters waarna haar vader, waarschijnlijk met bezwaard hart, verder kon lopen.

*Foto's: Lies-An Oor - Ineke Houterman*



## Save the date BUURdag 28 september: Podium aan de wijk



**O**ok dit jaar staat er weer een BUURdag op het programma, en wel op zaterdag 28 september. Deze vierde BUURdag staat nog meer dan voorgaande jaren in het teken van 'voor de wijk door de wijk': het podium is namelijk geheel aan jullie! Iedereen die wil krijgt ruimte voor een activiteit of een act. Dus laat je zien met wat jij leuk vindt of waar je goed in bent.

### Podium aan de wijk

Ben jij bijvoorbeeld supergoed in schminken? Circuskunsten? Kun jij goed verhalen vertellen? Ben je een DJ (in wording) of maak je muziek? Hou je van knutselen, kleien of timmeren en zou je wel een workshop willen geven? Of heb je zelf een leuk idee? Laat het ons weten. Dan programmeren we jou op het podium of in onze activiteitentent!

### Heel Brakkenstein Bakt

Daarnaast zijn we superbenieuwd naar de bakkunsten van de Brakkensteiners (ook van de jongelui). Daarom starten we de BUURdag met een bakkie van BUUR en zelfgemaakt gebakkies van de buurt op de taarten-uitstal-tafel. Welk roemrucht baksel van jou moeten je burens echt een keer proeven? Wie maakt de lekkerste baklava, bananencake of bosbessenbavarois? Bak je baksel en neem het mee naar de proeverij.

### Kleedjesmarkt

Natuurlijk hebben we ook weer een kleedjesmarkt voor de kids. Meedoen? Haal je oude speelgoed of te kleine kleren van zolder en reserveer een kleedje.

### Ouderwets gezellig

Iedereen die je liefhebt is welkom op deze ouderwets gezellige BUURdag. Zet 28 september dus vast in je agenda. Zodra we het programma rond hebben, hoor je meer van ons.

Aanmelden of meer info:  
[stichting@buurbrakkenstein.nl](mailto:stichting@buurbrakkenstein.nl)





## Zondag 30 juni: Gluren bij de Buren

En óf BUUR meedoet met Gluren bij de Buren! Zowel BUUR Brakkenstein als BUUR West stellen hun prachtige tuinen open om je te laten genieten van inspirerende optredens van lokaal talent. Dit is de eerste keer dat landelijk festival Gluren bij de Buren neerstrijkt in Nijmegen. Meteen een primeur, want BUUR West is zelfs hoofdlocatie van het festival! Dus kom op zondagmiddag 30 juni luisteren, kijken en gluren bij BUUR. Bij BUUR Brakkenstein om 13:45, 15:15 en 16:45 uur optredens van JazzMay. Jazzmay is een muzikaal trio bestaande uit Esmay (zang), Lenneke (toetsen en zang) en Serge (gitaar). Ze combineren popsongs met een jazzy sound en sfeervolle easy listening. Geïnspireerd door soullegendes zoals Aretha Franklin en Sam Cooke, nemen ze je mee op

een vrolijke, energieke en ontroerende muzikale reis.

Zie ook [www.glurenbijdeburen.nl](http://www.glurenbijdeburen.nl)



### BUUR op 't Eiland tijdens Vierdaagsefeesten

Dit jaar staat BUUR op 't Eiland tijdens de Vierdaagsefeesten. Van 13 t/m 19 juli vanaf 15:00 uur kun je terecht bij onze vier kraampjes voor de lekkerste BUUR-festival-foods. Op onze social media vroegen we onze volgers welke gerechten ze daar graag zouden proeven. De Indonesische rendang en Mexicaanse burrito's springen eruit.

### CineBUUR na de zomer door

De komende maanden hebben we een korte zomerstop voor de CineBUUR-filmavondjes. Maar wegens groot succes gaan we in september weer mooie films draaien in BUUR. Houd onze agenda in de gaten voor data en films.

### Oma's Naaiclub groot succes

Oma's Naaiclub is dé plek voor senioren met een passie voor naaien, haken of breien én voor de leergierige student. Zo leren senioren de studenten bijvoorbeeld (ave)recht breien, naaien met een naaimachine of alles over het haken. Inmiddels zijn er al twee drukbezochte naaimiddagen geweest waar veel enthousiaste senioren en studenten samen kwamen. Een leerzame en vooral hele gezellige middag bij BUUR in Brakkenstein!



## 'Na Muzikale Nachtzoen blij naar huis gezweefd'

BUUR had op de avond van 3 juni twee dames over de vloer: Marleen en Olga van De Muzikale Ontmoeting. Omdat het avond was, stond het programma in het teken van de Muzikale Nachtzoen: muziek voor het slapengaan. Alleen de titel al deed vermoeden dat BUUR die avond afgeladen vol zou zitten met liefhebbers van muziek én van nachtzoenen. Maar er waren die avond zo'n tien bezoekers in het gezellige café van BUUR. Echter, wat wij voorgeschoteld kregen door Marleen en Olga, dát mocht er wezen! We gaan dat hier

niet allemaal verklappen. We hebben de twee dames uiteraard teruggevraagd voor een volgend optreden (hun repertoire is onuitputtelijk), met het vriendelijke verzoek aan de lezers van dit stukje: kom asjeblieft de volgende keer ook naar BUUR voor die Muzikale Nachtzoen. Dan kunnen we samen een beetje zingen en luisteren naar mooi vertolkte evergreens. Want muziek verbindt. Ik ben na afloop blij naar huis gezweefd.

*Ingezonden reactie Geert Ariaans, deelnemer aan de Muzikale Nachtzoen*



### Denkkracht gaf theateraal kijkje in het leven met NAH

Na ruim twee maanden hard werken en hun theatrale talenten ontdekken, hebben de deelnemers van de NAH-theatergroep Denkkracht een mooie presentatie gegeven bij BUUR. De spelers gaven een kwetsbaar én humoristisch kijkje in het leven van iemand met niet-aangeboren hersenletsel. De verwachting was dat er een klein publiek zou komen met wat vrienden en familie, maar tot grote verrassing van de spelers zat BUUR vol. De groep gaat nog een tijd door. En er zijn nog steeds plekken voor mensen die willen aansluiten. Meedoen? Neem dan contact op met Linde (begeleider), via [stichting@buurbrakkenstein.nl](mailto:stichting@buurbrakkenstein.nl).



# regio oogst

Dé winkel in Brakkenstein voor uw dagelijkse boodschappen!

Kom langs voor onder andere (h)eerlijke producten uit de streek, rechtstreeks van de boer.  
Verse maaltijden, salades en soepen uit onze eigen keuken. En nog veel meer!

Regio Oogst Stadsboerderijwinkel  
Hevendaalseweg 219  
6525 SG Nijmegen

Tel: (024) 3551570  
[www.regio-oogst.nl](http://www.regio-oogst.nl)  
[info@regio-oogst.nl](mailto:info@regio-oogst.nl)

**DRUK & VORM**

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



HEVENDAALSEWEG 241  
[WWW.DRUKENVORM.NL](http://WWW.DRUKENVORM.NL)  
MAANDAG T/M VRIJDAG 11.00 - 17.00

024 - 354 21 44  
[INFO@DRUKENVORM.NL](mailto:INFO@DRUKENVORM.NL)  
 @DRUKENVORM

 **sterker  
Ouderenwerk**

**8,7.**  
Rapportcijfer

**Een gedeelte dag  
is een goede dag.**

**Deel de Dag**

Voor senioren van 65+ in Nijmegen  
U bent van harte welkom om te horen  
hoe wij de dag samen delen.  
Neem contact op:

Telefoon: 088 - 00 171 21  
E-mail: [ouderenwerk@sterker.nl](mailto:ouderenwerk@sterker.nl)  
Website: [www.sterkerouderenwerk.nl](http://www.sterkerouderenwerk.nl)  
Adres: Kanunnik van Kekenstraat 2,  
6525 VV Nijmegen



## ANDERE TIJDEN

# Onze wijk in het (wereld)nieuws.

Tekst: RENIE HESSELING

**B**rakkenstein en omgeving kwamen in het verleden regelmatig in het nieuws. Deze rubriek, met ingekorte berichten, laat zien wat er te beleven was.

### 1972: "NS opent vier stations.

In de afgelopen tien jaar zijn twintig nieuwe stations gebouwd in de nabijheid van bevolkingscentra. In de dienstregeling 1972/1973 die zondag 28 mei ingaat, staan er weer vier meer waaronder de nieuwe halte Nijmegen- Heijendaal. Heijendaal gaat in de loop van het jaar open. De nieuwe dienstregeling kenmerkt zich volgens NS door een bescheiden frequentieverhoging en een duidelijke kwaliteitsverbetering zoals grotere betrouwbaarheid en meer comfort."

*Uit: De Tijd. Dagblad voor Nederland, 06-05-1972*

### 1928: "Drinkwaterboringen op Heumensoord.

Er is door B. en W. nog geen besluit genomen voor het maken van diepboringen tot 120 M. diepte op het terrein Heumensoord. De bedrijfsdirecteur, ir. O. Philips, wil onderzoek instellen om na te gaan of behalve op het terrein Heumensoord een ander terrein voor prise d'eau in aanmerking zou komen, waaruit eventueel een watersoort zou zijn te onttrekken, welke de voorkeur verdient boven dat van Heumensoord. Ook is de installatie voor de ontijzering en ontzuring van het Heumensoord water nog niet gereed zoodat ook omtrent de mogelijkheid tot verbetering van dit water nog geen oordeel kan worden uitgesproken."

*Uit: Nieuwe Rotterdamsche Courant, 22-03-1928.*

### 1972: "Rode' studenten bezetten gebouw van Nijmeegse universiteit.

Het bestuursgebouw van de Katholieke Universiteit in Nijmegen op het universiteitsterrein Heijendaal is vanmorgen bezet door 150 studenten van de Marxistisch-Leninistische studentenbond en leden van diverse Studentenorganisaties. De studenten hebben het gebouw bezet omdat, volgens hen, een aantal eisen, gericht aan de hoogste instanties van de universiteit, niet zijn ingewilligd. De eisen waren een onverkort recht van propaganda voor socialisme en geen maatregelen nemen tegen revolutionaire studenten. De eisen zijn gesteld naar aanleiding van gebeurtenissen van de afgelopen week op de faculteit wis- en natuurkunde, waar studenten verhinderd werden pamfletten uit te delen."

*Uit: Leeuwarder courant. Hoofdblad van Friesland, 16-03-1972.*

### 1950: "Landgoed Brakkenstein gaat over in nieuwe handen.

Het landgoed Brakkensteijn, voor 400.000 gulden door Nijmegen gekocht van de familie Jurgens, zal worden bestemd voor woningbouw en plantsoenaanleg."

*Uit: Het Parool, 31-08-1950.*

### 1931: "Vergadering van den Raad der Gemeente Nijmegen.

De heer Kalwij (r.k.) klaagt over de verbinding met Brakkensteijn. Spr. zou doortrekking willen van de tramlijn naar St. Anna, door de Houtlaan, d'Almarasweg en zoo langs de Groesbeekscheweg terug naar de stad. Er hapert toch wat aan de verbinding met de verschillende buitenwijken. De toestand zooals die nu is, is onhoudbaar. De Voorzitter is eveneens van meening, dat er inderdaad een betere verbinding moet komen. Een plan tot doortrekking van de tramlijn is thans bij de betreffende commissie in behandeling."

*Uit: Provinciale Geldersche en Nijmeegsche Courant, 4-04-1931*

### 1951: "Openbare leeszaal. Nieuwe aanwinsten.

In de filialen van de Openbare Leeszaal, o.a. gevestigd in Brakkensteijn en de Driehuizerweg, zijn de nieuwe aanwinsten in te zien waaronder: Dr. N. van Doornik: Gij zijt niet langer pelgrims. Ervaringen van bekeerlingen binnen de kerk. Jean Hellé, Wonderen: wat moet men er van geloven? Dr. Marg. A. Ribble, De rechten van de zuigeling. De vroegste psychische behoeften en hun bevrediging. Uitleen romans: alle werkdagen van 10—12.30 uur en van 2—5.45 uur. Dinsdags en Vrijdags bovendien van 7—9.30 uur."

*Uit: Nijmeegsch Dagblad, 02-02-1951.*



## ALTIJD DURENDE OMLIJNING

In de levenscirkel ligt alles besloten

ervalt niet aan te tornen

je draait eindeloze rondjes

tot in de eeuwen der eeuwen

De ronding behoedt betovert

koestert en knuffelt

brengt woelingen en turbulenties

breuklijnen met scherpe randen

Het kraakt het dondert schuurt en scheurt

breukvlakken drijven uit elkaar

verlaten verwelken vergeten

de cirkel is onbuigbaar

We zitten

opgesloten

voor de eeuwigheid

# KUNST



Deze rubriek komt tot stand in samenwerking met Kunstmagazijn. Het kunstwerk Colorcircle LVIII (caseïneverf en gelmedium) op de pagina hiernaast is van Esmee Seebregts en is te leen of te koop bij Kunstmagazijn en wordt samen met het gedicht Altijd durende omlijning van Dos Olifant de komende periode in de etalage van Kunstmagazijn tentoongesteld.

## ESMEE SEEBREGTS

Het werk van Esmee Seebregts ('s-Hertogenbosch, 1991) is een ode aan kleur. In haar werk richt ze zich volledig op de kracht van kleur en de zintuiglijke gewaarwording die erdoor wordt veroorzaakt. Ze probeert tot het wezen van kleur door te dringen en wil naast hun zintuiglijke werking ook de culturele en bovenzinnelijke werking begrijpen. De kleuren in haar werken pulseren, bewegen, trekken, duwen en stralen. Ze verleiden, bedwelmen, bedriegen, betoveren en laten ons achter in het ontastbare.

Het zorgvuldig bereiden van haar eigen ei-tempera verf en het prepareren van een ondergrond ervoor zijn een belangrijk onderdeel van haar werk. Haar kleuren hebben een enorme stralingskracht, die ontstaat door de kleurkracht van de pigmenten en de helderheid van het bindmiddel.





## BEDRIJVVIGHEID IN DE WIJK

# Fysiotherapeut Jens Rossen “Zitten is belastend voor de rug”

Tekst: PAUL DE JAGER | Foto: FYSIOTHERAPIE BRAKKENSTEIN

**F**ysiotherapeut Jens Rossen moet lachen om de vraag of sporten ongezond is. Het levert immers veel blessures op. “Bewegen op een hoge intensiteit, hebben hart, longen en spieren echt nodig. Door te sporten train je ze. Maar sport kent wel risico’s”, waarschuwt hij.



Lars

Jens Rossen is als fysiotherapeut verbonden aan fysiotherapie Brakkenstein in de Kanunnik Boenenstraat. Hij werkt daar samen met zijn vader René die langzaam zijn werkzame leven aan het afbouwen is. Trea Thijssen is secretaresse en daarmee aanspreekpunt voor de praktijk. Sporters kloppen regelmatig aan voor therapie. Dat kunnen voetballers zijn maar ook hardlopers. Dat zijn sporten die flink belastend kunnen zijn voor spieren en gewrichten en dus blessuregevoelig. "Volleyballers en zaalvoetballers behandelen we ook regelmatig. Dat hangt samen met het groeiende aantal studenten in de wijk en de sportfaciliteiten van de Radboud Universiteit op de campus", verklaart Jens.

### Ouderdom

Fysiotherapie omschrijft Jens als "alle therapie die gericht is op het verbeteren van het bewegen. Het hele bewegingsapparaat valt er onder". Veel mensen krijgt vroeg of laat wel te maken met bewegingsklachten. Dat kan ook komen door ouderdom. "Slijtend kraakbeen in de kniegewrichten kunnen we niet tegen gaan", zegt Jens, "Maar door krachttraining en beweegtherapie kunnen we de spieren rondom de gewrichten trainen. Daardoor vermindert de belasting en nemen de pijnprikkels in de regel af". Ook kijkt de fysiotherapeut naar het hele bewegingsapparaat. Zo kan ook trainen van romp en bilspieren de knieklachten verminderen. Verkeerd spiergebruik of verkeerde houding veroorzaken ook klachten.

### Werkenden

De tuinman, schilder of bouwvakker, ze kunnen allemaal blessures oplopen gedurende hun werkende leven. Overbelasting kan een oorzaak zijn, of verkeerd bewegen. Jens wijst op het belang van gevarieerd bewegen: "Een schilder vindt bijvoorbeeld van zichzelf dat hij gezond beweegt. Maar vaak zijn het steeds dezelfde bewegingen: bukken en staan, op en neer bewegen. Voor zo iemand – en dat geldt in zijn algemeenheid – is gevarieerd bewegen van belang. Dus gaan zwemmen in de vrije tijd. En iemand die veel loopt voor zijn werk, zou meer kunnen gaan fietsen. Het gaat erom, dat je vanuit verschillende hoeken je bewegingsapparaat gebruikt".

### Rug

Veel mensen komen bij de fysiotherapeut met rugklachten. Jens schat dat zo'n 90 procent van alle mensen ermee te maken krijgt. Hij verklaart het deels evolutionair. De mens bewoog zich lang geleden op handen en voeten en richtte zich toen op. Daar moet het lichaam nog steeds aan wennen. Maar lang zitten en weinig bewegen is ook slecht voor de rug. "Zitten is belastend", stelt Jens, "Zwaartekracht drukt op de wervelkolom en het zitvlak drukt tegen. Staan is dus al minder belastend dan zitten. Ook voor deze doelgroep geldt dat ze gevarieerd moeten gaan bewegen".

### Brakkenstein

Jens ziet het als heel waardevol dat de fysiotherapeuten in Brakkenstein samenwerken met andere zorgverleners zoals huisartsen, apothekers en de thuiszorg. "Het is leuk om te zien hoe zorg in de wijk in gezamenlijkheid op de mens gericht kan zijn", besluit hij.

## DE FEST

# Frietje werd landelijk bekend



**D**e 'Calzone kapsalon' van cafeteria De Fest heeft landelijke bekendheid verworven. Er melden zich zelfs hongerige klanten uit de Randstad bij deze Brakkensteinse eetgelegenheid.

Nouri Yilmaz is mede-eigenaar van De Fest en hij vertelt: "De Calzone kapsalon is ons eigen recept. We hadden er reclame voor gemaakt op onze Facebookpagina.

Dat trok de belangstelling van een TikTok-gebruiker, die publiceert onder de naam @schaftzonderspijt. Hij kwam in de zaak en heeft een TikTok-filmpje gemaakt dat inmiddels maar liefst een miljoen keer bekeken is! En dat heeft heel wat nieuwsgierige klanten uit het hele land naar onze zaak gelokt.

Een beetje reclame maken, dacht ik. En ik kon van tevoren niet vermoeden dat het zo'n vlucht zou nemen". Op de foto staan de drie eigenaren van De Fest naar het TikTok-filmpje te kijken. In het midden staat Nouri Yilmaz.



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



### **Maak het jezelf makkelijk!**

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

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

[www.dar.nl/plastic](http://www.dar.nl/plastic)



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

**Dar®**  
...en 't is weer fris!

**Gaertner**  
ergonomische meubelen

### **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.



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](http://www.gaertner.nl)**

## COLUMN

### Leo Eijkhout

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



## Pius. Is dat een hondennaam?

**B**ij ons wel, al is het inderdaad niet alledaags, zo'n pauselijke naam voor een bruine Labrador, een vrouwtje bovendien. Maar liefst twaalf keer was er een paus die zo heette. Niet dat we iets met religie hebben, maar heel wat keren hebben mensen gevraagd hoe het dier aan die naam kwam. Dat ging als volgt.

Bij voetbalclub Union hebben wij als gezin heel wat keren geholpen met de jaarlijkse opvang en hosting van elftallen voetbalkids uit Nairobi, Kenia. Die happening was altijd in augustus en super leuk en dankbaar om te doen.

Van jongs af aan hielp onze zoon mee, tijdens zo'n week en ieder jaar had hij wel 'n favoriet, Keniaans vriendje. Die spreken trouwens behalve Swahili allemaal prima Engels, dus dat was wel makkelijk, want ons Swahili was minder.

Ook zijn ze nogal gelovig, de meesten christelijk en dat zie je terug in hun namen. Dit jaar heette zoons favoriet Pius, een heel vriendelijk en begaafd voetballertje van een jaar of twaalf.

Een paar maanden later kreeg zoon dan eindelijk zijn langgewenste hondje, een Labrador. We waren bij die mensen en in hun garage lagen Pa en Ma Labrador rustig in de mand, terwijl een stuk of acht van die kleine bolletjes blij in het rond stuiterten. Op één na, die wat rustiger oogde en het gewoel van d'r broers en zussen minzaam aanschouwde. Toen was

.....  
**Toen was het moment daar dat zoon een van de pups mocht kiezen en welke wees hij aan?**

het moment daar dat zoon een van de pups mocht kiezen en welke wees hij aan? Ja, je voelt 'm al aankomen: die ene rustige natuurlijk en wij ouders gaven elkaar een blijde elleboog, want die had ook onze sympathie.

Thuis aangekomen zeiden we tegen zoon: 'Zo jongen, heb je eindelijk je hondje, wát een scheetje is het. Maar eh... heb je al een naam bedacht?' Zegt zoon: 'Nou eh, van de zomer, Pius uit Kenia, die was bruin en heel lief. Dit hondje is ook bruin en heel lief, dus ik noem haar Pius.'

Onze dag kon niet meer stuk.

[www.leoblogtmaarraak.nl](http://www.leoblogtmaarraak.nl)





DRUMFANFARE MICHAËL

# 60 jaar marcherende muziek

Tekst: MARK VAN DER WOLF |

Foto's: GIDEON KESSLER, BO LEENSEN, SASKIA NAYEE en LIENEKE TAEN

Zelfs als je ze nog nooit gezien hebt, heb je ze vast wel eens gehoord: Drumfanfare Michaël. De marcherende muzikanten uit Brakkenstein vieren dit jaar hun 60-jarig jubileum. Sinds jaar en dag zijn ze een begrip in de wijk, onder meer dankzij hun optreden tijdens het binnenhalen van Sinterklaas. Maar ook nationaal en internationaal maakt de drumfanfare nog steeds furore.

Het is woensdagavond, iets na half acht. In de grote zaal van verenigingsgebouw Roomsche Leven worden stoelen en instrumenten klaargezet voor de wekelijkse repetitie. Terwijl de muzikanten binnendruppelen, schuiven wij in de zaal ernaast aan bij trompettist en voorzitter Chamin Panapala voor een gesprek over het naderende jubileum. Een jubileum dat, zo wordt tijdens het gesprek duidelijk, best bijzonder is, want zo heel veel drumfanfares zijn er niet meer in Nederland.

Met Drumfanfare Michaël gaat het nog steeds goed, vertelt Chamin. "We hebben 38 actieve leden en verzorgen regelmatig optredens in binnen- en buitenland. Maar misschien nog wel belangrijker: we zijn met een hele fijne groep mensen, met een goede balans tussen gezelligheid en concentratie. Dat zorgt ervoor dat we goed kunnen presteren en veel plezier hebben in wat we doen."

## Geschiedenis

Drumfanfare Michaël is opgericht door de Broeders van Huijbergen, een katholieke broederorde uit het gelijknamige dorp nabij Breda. In 1961 openden deze broeders



ook een gemeenschap in Nijmegen. Zij verzorgden vanuit de St. Michaëlschool basisonderwijs voor jongeren. Om de jongeren ook buiten school iets te doen te geven, kwam daar in 1964 een wandelvereniging met drumband bij.

De jongerenwerkactiviteiten van de broeders werden uiteindelijk geformaliseerd met de oprichting van de Stichting Michaël. De doelstelling was volgens de stichtingsakte 'het bieden van ontspanning en tijdsbesteding op creatief en cultureel terrein'. Wie op de Michaëlschool zat, werd automatisch ook lid van 'De Michaël'.

Aanvankelijk bestond de drumband enkel uit slagwerkinstrumenten. Al vrij snel kwamen daar ook dwarsfluiten, esdestrompetten, klaroenen en majorettes bij. De drumband en het majorettekorps groeiden zo uit tot meer dan honderd leden. Samen zorgden zij voor de muzikale aankleding van de Sinterklaasintocht, de Carnavalsoptocht en de Michaëlmars. Langzaam maar zeker werd Michaël een begrip in Nijmegen en omstreken. Met haar deelnames aan taptoes, defilés en corso's verwierf de fanfare ook in het buitenland bekendheid.

#### **Paters eruit, leken erin**

In 1996 vertrokken de Broeders van Huijbergen uit Nijmegen. De school veranderde van naam, maar de stichting en drumfanfare bleven. In die tijd werd de basis voor de huidige vorm van de fanfare gelegd. Om daar wat meer over te kunnen vertellen, roept Chamin vaste vrijwilliger Nico Hoeve bij het gesprek. "Toen de broeders zich terugtrokken, werd het onderwijs overgenomen door reguliere docenten", aldus Nico. "Zij hadden geen tijd meer voor de muziek of voor de tafeltennis, dus moesten we mensen van buiten halen. Daarmee kwam de fanfare ook los van de school te staan."

De nabijheid van de Limoskazerne bood uitkomst. Onder de daar gelegerde militairen waren altijd wel mensen te vinden met ervaring in (mars)muziek. De Drumfanfare haalde in de jaren daarna verschillende instructeurs (het vroegere woord voor dirigent) en muzikanten bij de kazerne vandaan, onder meer vanuit de Luchtmachtkapel. Met die nieuwe instructeurs kwamen ook nieuwe muzikale voorkeuren en nieuwe instrumenten mee.

*Nico: "Voor die tijd speelden we bijvoorbeeld alleen met eenventielstrompetten; daarna werden het drieventielstrompetten. Die omschakeling was best ingewikkeld. Lang niet iedereen kon ook bladmuziek lezen in die*

*tijd. Een van onze leden heeft voor hen toen nog een tijd lang de vingerposities boven de noten geschreven, zodat iedereen toch mee kon komen."*

Vanaf dat moment werd Drumfanfare Michaël professioneler en ambitieuzer. Veel leden bleven na hun schoolperiode hangen bij de muziekvereniging, waardoor de gemiddelde leeftijd langzaam omhoog ging. Het korps begon zich te richten op deelname aan nationale en internationale concoursen, waarbij steeds betere resultaten werden geboekt.

#### **Brand**

In september 1998 sloeg het noodlot echter toe. Bij een brand in verenigingsgebouw Roomsche Leven werd een groot deel van het instrumentarium en het uniformenbestand verwoest. Nico herinnert het zich nog goed: "De brand was op zaterdagavond, een dag voordat we naar de Efteling zouden gaan voor een optreden. We hadden daarom de spullen van de leden die mee zouden gaan alvast klaargezet in het verenigingsgebouw. Daar was niets meer van over."

De leden besloten niet bij de pakken neer te zitten. Er werd een steunstichting opgericht en via allerlei manieren – waaronder een oliebollenactie – gezocht naar nieuwe middelen. Daarbij kwam er hulp uit onverwachte hoek: drumfanfare ESKA uit Bemmelen stelde een tijdelijke set uniformen ter beschikking. Volgens Nico was dat een gelukkig toeval: "Een kraanmachinist die bij ESKA zat, hoorde via zijn werk in Nijmegen van de brand en ons verlies. Zij hebben toen op eigen initiatief ons die uniforms aangeboden. Daar waren we ze heel dankbaar voor."

#### **Internationaal succes**

Uiteindelijk kreeg de fanfare de instrumenten en kostuums weer op orde. Ook het verenigingsgebouw werd hersteld en vanaf dat moment begon het succes te regenen. In 2002 bereikte Drumfanfare Michaël de hoogste divisie van de Koninklijke Nederlandse Muziek Organisatie (KNMO), waarbinnen in 2008, 2011 en 2012 de eerste prijs gewonnen werd. Hoogtepunten waren de deelnames aan het Wereld Muziek Concours Kerkrade in 2005, 2009 en 2013, waar Drumfanfare Michael gouden en zilveren medailles wist te behalen.

Naast de concoursen bleef de fanfare ook actief bij evenementen en festiviteiten. In Brakkenstein en Nijmegen waren dat jaarlijks de Michaëlmars, Sinterklaas en Carnaval, maar ook officiële gelegenheden





zoals de kransleggingen op het Traianusplein tijdens dodenherdenking. Over de grens liet de fanfare zich graag zien bij taptoes in Duitsland. Zo werd het een traditie om op te treden in Ellwangen en Sassenberg, samen met andere muziekkorpsen uit heel Europa.

Chamin vertelt met veel enthousiasme over die Duitse avonturen. *"Dat waren grote shows in en rondom een kasteel. Een prachtige omgeving natuurlijk maar heel goed verzorgd en supergezellig. We hebben daar de nodige muziekvrienden aan overgehouden, die ook af en toe naar Nijmegen komen."*

### Nu en straks

Vandaag de dag bestaat Drumfanfare Michaël nog steeds uit een slagwerkgroep en een fanfareorkest. De muzikanten komen allang niet meer alleen uit Brakkenstein, maar uit heel Nijmegen en omgeving. Wel wordt er nauw samengewerkt met jeugdfanfare De Stefaantjes uit Nijmegen. Op het repertoire staat vooral Engelse en Amerikaanse marsmuziek, maar het korps gaat vernieuwing beslist niet uit de weg. Zo waren er de afgelopen jaren ook optredens in het theater, tijdens Night of the Proms en zelfs op de Zwarte Cross.

*"We streven altijd naar mooie muziek en een strak, goed verzorgd optreden", aldus Chamin. "Dat blijft de kern van wat we doen. Maar we proberen er vaak wel een twist aan te geven, waardoor het net even anders is. Onlangs hebben we onszelf bijvoorbeeld laten begeleiden door een paar jeeps met zangeressen; dat trok ook veel bekijks."*

Iets anders dat in de zestig jaar altijd hetzelfde is gebleven, is – inderdaad – de goede sfeer en de gezelligheid. Veel leden blijven ook lang lid; het gemiddelde lidmaatschap is zo'n 20 jaar en het langst zittende lid is zelfs al meer dan 45 jaar actief. Ook Nico is al tientallen jaren betrokken, terwijl hij niet eens zelf meeloopt in de fanfare. "Je weet hoe dat gaat", grapt hij. "Ik las een advertentie in de krant, ging er naartoe met mijn zoon en daarna ook met mijn jongere zoon. En voordat ik het wist, was ik gestrikt."

De bar is ook populair; op woensdagavond blijven de leden vaak lang hangen om na te praten. Geamuseerd vertellen Chamin en Nico dat de Drumfanfare vermoedelijk een van de grootste sponsoren van de baromzet van Roomsche Leven is.

Voor de toekomst zijn er nog meer dan genoeg plannen en wensen. Het meedoen

aan concoursen staat daarbij niet bovenaan; de aandacht gaat nu vooral naar leuke en bijzondere evenementen. "We zouden bijvoorbeeld graag een keer meedoen aan de Veteranen dag", aldus Chamin. "In 2020 kregen we daar een uitnodiging voor, maar dat ging toen niet door vanwege Corona. Als die kans nog een keer komt, grijpen we hem zeker aan."

Dit jaar staat echter in het teken van het 60-jarig bestaan. Op 16 november 2024 wordt dat nog eens uitgebreid gevierd met een jubileumoptreden in de Lindenberg. Chamin: "Of inwoners van Brakkenstein naar welkom zijn? Natuurlijk! Houdt onze website in de gaten; daar vind je straks alle informatie om je aan te kunnen melden. We zien jullie graag!"

### Meedoen met "de Michaël?"

Ben je al muzikant en woon je in de buurt, of kom je in Nijmegen studeren? Drumfanfare Michaël is altijd op zoek naar actieve leden die naast 'gewoon lekker muziek maken' ook van het serieuze werk houden. Dit betekent optreden in binnen- en buitenland en samen werken aan een continu goed muzikaal niveau van de drumfanfare. Een instrument kun je in bruikleen krijgen.

In ruil hiervoor kunnen alle leden lekker repeteren met een juiste balans tussen gezelligheid en goede concentratie. Ook muziek maken is een teamsport en samen willen we het beste resultaat bereiken. En wanneer je goed repeteert, is het des te gezelliger na afloop. De bar is altijd tot 00.00 uur geopend en daar maken we graag gebruik van!

We repeteren op woensdagavond in Roomsche Leven (Heyendaalseweg 239 in Nijmegen) van 19.45 uur tot 22.00 uur. Je bent van harte welkom om te komen luisteren of mee te spelen.

Meer informatie? Neem contact op met voorzitter Chamin Panapala via 06 - 16831716 of mail naar [voorzitter@drumfanfare-michael.nl](mailto:voorzitter@drumfanfare-michael.nl)

[www.drumfanfare-michael.nl](http://www.drumfanfare-michael.nl)



## Jo en Trudy Hiep vieren hun diamanten bruiloft

Tekst: TINO ADOLFS | Foto: FAMILIE HIEP

.....  
**Trudy en Jo leerden  
elkaar kennen op het  
station in Nijmegen.  
Trudy: "Dat was in 1959.  
Ik bracht een vriendin  
naar de trein en toen  
stond Jo daar in zijn  
matrozenpak."**

**O**p 3 april jl. waren Jo en Trudy Hiep, woonachtig in de Kanunnik Pelsstraat, 60 jaar getrouwd. Het was een heuglijke dag met een heerlijk familiediner. Trudy Hiep-Nap laat me vol trots een paar brieven lezen: "Het is toch wel bijzonder als je van de burgemeester een officiële felicitatiebrief en een mooie bos bloemen krijgt. Maar we werden totaal verrast door een brief en een foto afkomstig van het koninklijk huis." Jo vult haar aan: "En niet te vergeten een brief van de commissaris van de koning."

De in 1941 geboren Jo woonde als kind op de Hatertseweg ter hoogte van de Gelderse Triplexhandel. Nadat het ouderlijke huis in de oorlog door een verdwaalde V1 was vernietigd, kwam het gezin terecht in een noodwoning aan de Ubbergseveldweg, op de Kopsehof. In 1960 verhuisde Jo met zijn ouders naar de Kanunnik van Mulicomstraat.

Trudy is in 1944 geboren in Enschede. "Mijn vader was elektrisch lasser en kreeg een baan bij Willem Smit. Zo kwamen we in Nijmegen terecht, in de Zichtstraat, in de landbouwbuurt. Later verhuisden we naar de Van Peltlaan."

Trudy en Jo leerden elkaar kennen op het station in Nijmegen. Trudy: "Dat was in 1959. Ik bracht een vriendin naar de trein en toen stond Jo daar in zijn matrozenpak. De vonk sloeg over, zeg maar. Ik was toen vijftien en Jo achttien. In 1964 trouwden we en kregen we een huis op de Nieuwe Nonnendaalseweg, dat in 1969 door een brand werd verwoest. We kregen toen dit huis."

Trudy en Jo hebben drie kinderen, drie dochters: Brigitte(60),

Nicole(59) en Esther(55). Ze zijn bovendien de trotse opa en oma van vijf kleinkinderen: Raquel(33), Tachella(30), Lisa(25), Dani(23) en Quinty(23). En ze hebben ook nog eens vijf achterkleinkinderen: Loran(8), Raf(5), Bomae(3), Bruce(2) en Luca, nauwelijks een week oud.

Jo: "Ik ben begonnen als vrachtwagenchauffeur. Maar daardoor was ik vaak lang van huis, dus zocht ik een baan dichterbij huis. Zo werd ik op mijn 32ste buschauffeur bij de Zuid-Ooster. Mijn routes lagen vooral in de omgeving van Nijmegen."

Trudy: "Ik was eerst huisvrouw en later, toen de kinderen al wat groter waren, ben ik gaan werken bij de Maartenskliniek."

Jo is helemaal gek van de Volkswagen en dat is ook goed te zien. Buiten aan de muur in de achtertuin hangen diverse grote platen met een Volkswagen erop en in de kast staan heel wat mini Volkswagentjes. "Ik heb diverse campers gehad en ook een caravan. We gingen daarmee om de twee jaar graag naar Turkije op vakantie. Wat zijn die mensen trouwens gastvrij, geweldig!"

Trudy: "Ik mag graag puzzelen en krimi's kijken op de Duitse zenders. We kunnen door onze schotel wel meer dan 300 zenders ontvangen, ook diverse Duitse zenders dus."

Aan het eind van ons gesprek zijn we het samen eens dat Brakkenstein een prettige wijk is om te wonen. "Alleen jammer dat er in de loop der jaren zoveel leuke winkeltjes verdwenen zijn", besluit Trudy.





# 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](http://www.driessenmakelaardij.nl)



## Schoolpleinen en kunstgras

**V**roeger als we tussenuur op school hadden gingen we de wijk in. We gingen naar een vriend thuis die bij school woonde, we gingen naar de Plus om frikandelbroodjes te kopen en we gingen naar het voetbalveld een balletje te trappen.

Vrijwel altijd hing er een dreiging boven het veld dat we werden weggestuurd. Het was nog de tijd dat kunstgras niet met voetbal maar met onderhoudsvrije tuinen te maken had. Aangezien ik zelf jarenlang gevoetbald heb, weet ik hoe snel een natuurgrasmat slecht wordt. Ergens begrijp ik het dus wel dat er altijd een 53-jarige man met grijs haar en een snor ons kwam verzoeken om op een pleintje te gaan voetballen en niet op het gras dat zondag nog groen moest zijn. En pleintjes zijn fijn, maar zo gauw er goaltjes op stonden waren die onbereikbaar achter het hek van een school. Het klinkt futiel, maar dit was een sluier van frustratie over het leven van de 10-jarige ik. Ik mocht niet voetballen op een voetbalveld en ik mocht niet spelen op een schoolplein, wat toch een beetje in de definities ingesloten ligt.

Dit is gelukkig niet meer. Voetbalvelden en speelpleinen in eigendom van de gemeente zijn (onder voorwaarden) openbaar toegankelijk. Noud en zijn bende waren al geruime tijd op het schoolplein te vinden na kwart voor twee, maar nu dus ook legaal. Fijn. De speelruimte wordt nog uitgebreid zelfs met het Tarcisius-schoolplein, wat amper iemand fatsoenlijk kan uitspreken hier in huis, en de voetbalvelden van RKSV Brakkenstein. Alsof ze nog niet genoeg plekken om te voetballen en fietsen kunnen ze dus op nog vier andere veldjes en pleinen terecht.

Ik ben jaloers. Ik weet van 30 jaar geleden nog dat ieder veldje anders is. Het zijn niet zomaar twee goaltjes die tegenover elkaar staan. Ieder goaltje biedt een unieke ervaring. Het liefst zijn ze wat dieper, zodat de bal bij een doelpunt niet onvoldaan terug het veld in stuitert. Ideaal is natuurlijk een netje, maar die zijn begrijpelijkerwijs weinig te vinden op openbare plekken. Gras heeft natuurlijk voorkeur, het mag ook zand zijn, mits het maar egaal is.

**Het zijn niet zomaar twee goaltjes die tegenover elkaar staan. Ieder goaltje biedt een unieke ervaring.**

Het heeft echter ook een keerzijde, zoals we al ervoeren toen we een jaar of tien geleden naast een schoolplein woonden. Het kan ook zomaar een plek van overlast worden met hangjongeren met al dan niet goede bedoelingen. Destijds bleef het vooral beperkt bij geluidsoverlast in combinatie met een erg akoestisch pleintje, maar bij het Tarcisius-plein hebben we inmiddels drie keer glas opgeruimd, hebben we pubers gevraagd van het dak te komen en heb ik zelfs een 7-jarige jongen uit de vijver achter de Veste moeten halen (ik kan ontkennen noch bevestigen dat dat mijn eigen zoon was).

We houden het in de gaten. Of dit nu direct gevolg is van het open stellen schoolpleinen en voetbalvelden is natuurlijk ook nog maar de vraag. Ik hoop dat de zon nog eens doorbreekt dit jaar en dat ze nóg meer buiten gaan spelen. Ik hoop dat Noud zijn perfecte voetbalveldje vindt en ik hoop dat Lien haar blokje om met de fiets steeds groter maakt. Ik ben blij met de open hekken en ik ben blij met kunstgras. Nooit gedacht dat ik dat als voetballiefhebber ooit in mijn leven zou zeggen.

*Keje Schaakxs woont sinds 2019 in Brakkenstein met zijn vrouw en twee jonge kinderen, Noud en Lien. Iedere editie schrijft hij een column over het ouderschap in Brakkenstein.*





## 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**

Eyelove (XXL) "Stadskamer"

Stikke Hezelstraat 24

**GALGENVELD**

DA Van Marwijk (XXL)

Molukkenstraat 15

[www.eyelove.nl](http://www.eyelove.nl) • tel. 073-800.00.15 (ma-vr)



**Ze kunnen  
het dak op!**  
**investeer nu in zonnepanelen!**

**Vraag vrijblijvend een offerte aan!**

Bijsterhuizen 1102 G42  
6546 AS Nijmegen

024 6690 165  
[info@spara.nl](mailto:info@spara.nl) | [www.spara.nl](http://www.spara.nl)



## Begraafplaatsen fotograferen

Tekst: BEN MULDER en TINO ADOLFS

**O** nline Begraafplaatsen is opgezet in 2005 en is niet alleen bedoeld voor de genealogische onderzoeker, maar ook voor de familieleden die hierin geïnteresseerd zijn. Het project draait helemaal op vrijwilligers. Een belangrijk doel is het inventariseren van grafmonumenten, waarvan er in de loop van de tijd helaas veel zijn geruimd.

Ik ben in Nijmegen in 2016 begonnen met de genealogie van mijn ouders en kwam toen in aanraking met Online Begraafplaatsen. Ik begon met het fotograferen van Begraafplaats Jonkerbos. Inmiddels heb ik vrijwel alle begraafplaatsen in Nijmegen gefotografeerd.

Om de 3 á 4 maanden loop ik alle begraafplaatsen af om te kijken om de site te actualiseren.

Vrijwilliger Maarten van Wamel uit Brakkenstein heeft de RK Begraafplaats



St. Barbara op de Pastoor Wicherstraat 6 gefotografeerd. Na zijn overlijden heb ik deze begraafplaats overgenomen.

Mocht u interesse hebben, kijk dan eens op <https://www.online-begraafplaatsen.nl>

Hier selecteert u eerst een provincie, daarna een gemeente. Dan krijgt u een overzicht van de begraafplaatsen in de desbetreffende gemeente.

Bij de algemene informatie kunt u een foto zien van de begraafplaats. U kunt uw familielid zoeken door op Personenlijst te klikken: hierin kunt u zoeken op de achternaam van de overledene. Je moet altijd zoeken op de eigen achternaam, bijvoorbeeld mevrouw Janssen- Hendriks zoekt u onder de naam Hendriks.

De foto's van graven waarin de laatste 5 jaar begraven is, worden niet weergegeven, alleen de tekst is hiervan zichtbaar.

Wilt u een foto gratis in uw mailbox dan kan dat. Via inloggen moet u zich eerst als gebruiker registreren. Daarna kunt u de foto bij een van de medewerkers opvragen en u krijgt deze dan direct in uw mailbox.

Mocht u nog aanvullingen of correcties willen toevoegen, dan kunt u de medewerker ook mailen.

Heeft u nog bidprentjes, dan kom ik deze graag bij u ophalen om deze te digitaliseren. U kunt mij per mail bereiken: [vrijwilliger\\_online@outlook.com](mailto:vrijwilliger_online@outlook.com)

Op het moment van schrijven zijn er **2.011.599 grafmonumenten**, **3496 begraafplaatsen**, **3.211.300 personen**, **7562 monitorrecords**, **363 medewerkers** en **19514 geregistreerde gebruikers**.

### Begraafplaatsen in Nijmegen die ik gefotografeerd heb.

Begraafplaats Jonkerbos  
Weezenkerkhof Neerbosch  
Begraafplaats Hatert  
Crematorium Jonkerbos  
Begraafplaats Neerbosch  
Oud Kerkhof Ned Herv. Kerk  
Begraafplaats Graafseweg  
Kerkhof Emmausparochie  
RK Begraafplaats St. Barbara  
Begraafplaats Stenenkruisstraat  
Begraafplaats Redemptoristen Nebo Klooster  
Begraafplaats Rustoord  
Joodse Begraafplaats  
Kerkhof Sint Jozefklooster

Winkelsteegseweg 78-80  
Scherpenkampweg  
Angersteinstraat 12  
Weg door Jonkerbos 51  
Dennenstraat 125  
Dorpsstraat 112  
Graafseweg 419  
Groenestraat 229  
Pastoor Wicherstraat 6  
Prins Bernhardstraat 16  
Sionsweg 2  
Postweg 60  
Kwakkenbergweg 1  
Kerkstraat 65



# KUNSTMAGAZIJN

KUNSTUITLEEN • GALERIE

- Kunst beleven in onze kunstuitleen
- Kunst lenen al vanaf € 10,- per maand
- Kunst sparen en kopen
- Gratis proefmaand
- Geef een kunstbon cadeau



Kanunnik Mijlincstraat 1 6525 WS Nijmegen

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

Openingstijden:

donderdag t/m zaterdag van 10.00 – 17.00 uur

[www.kunstmagazijn.nl](http://www.kunstmagazijn.nl)

## Bouwbedrijf

### Jeroen Janssen

Nijmegen 0651 252 297

Kanunnik van Osstraat 24  
6525 TX Nijmegen

## 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

## 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.                   | 26,-    |
| Highlights en/of lowlights v.a. | 23,-    |

### Openingstijden:

Woensdag – Donderdag : 09:00 – 17:30  
Zaterdag : 09:00 – 14:00

Bel voor een afspraak naar: 024-6639958

Like ons op facebook!

Heyendaalseweg 203  
Nijmegen 6525 SE



## BELASTINGAANGIFTE?

Voor u kan het leuker en makkelijker!



Kijk op [www.schoutenfiscaal.nl](http://www.schoutenfiscaal.nl)  
of bel 06 – 22 99 05 20

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

**HEB JIJ HET FIJN IN JE WIJK OF KAN  
HET NOG BETER? WIJ HOREN GRAAG  
WAT JIJ BELANGRIJK VINDT!**

**KOM NAAR DE  
BIJeenKOMST VOOR  
BEWONERS!**

**26 JUNI  
VAN 19:00 TOT 20:30**

**IN WijkCENTRUM DE  
SCHAKEL  
ARCHIMEDESSTRAAT 9,  
6533 MA NIJMEGEN**

**EN DEEL JE MENING!**

EERDER DIT JAAR HEBBEN WE EEN VRAGENLIJST ROND LATEN  
GAAN. DEZE BIJeenKOMST GAAT DAAR OOK OVER.





## Groene hobbels

**L**aatst op een donderdag door de Kanunnik van Osstraat fietsend, viel me op dat er ergens ter hoogte van de Kanunnik Pelsstraat nog een stel groenbakken aan de straat stonden. Uitstekende takken vertelden me dat ze nog niet geleegd waren. Vast vergeten, kan gebeuren, al vond ik het wel vreemd, omdat ze bij de DAR toch vaste routes rijden.

Maar dit zegt in feite niks, zo heb ik ook wel eens een verdwaalde stadsbus bij mij door de straat zien rijden. Maar die groenbakken stonden er maandagmorgen nog steeds. Dit was vast geen toeval. Ik sloeg de Pelsstraat in, waar ik al hobbeland mijn weg vervolgde. Tja, die wegen in de nieuwe buurt zijn toch vaak een ramp hoor. Als je toevallig een loszittend kunstgebit hebt, kun je tijdens het fietsen maar beter je mond dicht houden, want de kans dat de prothese bij het nemen van de zoveelste hobbel of verzakking spontaan je mond uitvliegt, is groot.

Op de terugweg, ruim twintig minuten later, waren twee vrouwen bij de groenbakken zo te zien serieus in gesprek. Nu moet ik er meer van weten. "Goedemorgen dames, neemt u me niet kwalijk, maar weet u misschien waarom die groenbakken hier al dagen ongeleegd aan de straat staan?" "Och meneer, praat me er niet van, het is godgeklagd, het is milieu voor en milieu na, maar ze staan er al vanaf vorige week woensdag". De vrouw vervolgde haar relaas: "Toen ze er donderdagmorgen nog stonden, heeft een mevrouw hier verderop de DAR gebeld en gevraagd of ze onze groenbakken misschien vergeten waren. Toen werd ze doorverbonden en kreeg ze te horen, dat ze binnen drie dagen opgehaald zouden worden. Dat vernamen we via de buurtapp. Nou, mooi niet hoor! Het is maar goed dat het geen warm weer is, anders was de lucht hier vast niet te harden, want je mag er van alles ingooien. Nou ja, niet van alles natuurlijk, maar ik heb er wel

.....  
**Het is maar goed dat het geen warm weer is, anders was de lucht hier vast niet te harden, want je mag er van alles ingooien.**

naaktslakken ingegooid. Ik heb geen idee hoeveel, maar als ik de laatste tijd 's morgens de achterdeur openmaakte, lagen er al een stuk of vijf voor mijn deur. En nog erger, ik had vier mooie zonnebloemen gekocht, omdat ik daar het vorig jaar heel lang plezier van heb gehad. Nou wat denk je, binnen vier dagen waren ze helemaal weggevreten, met blad en al. Nou las ik ergens dat je 's nachts op moet staan om ze te vangen en ze dan twintig meter verderop moet dumpen. Ja lekker, bij een ander in de tuin zeker." De andere mevrouw mocht ook nog wat zeggen: "We hoorden net dat die mevrouw van verderop de DAR weer had gebeld en nou vertelden ze haar dat ze binnen twee dagen zouden komen. Maar toen zei die mevrouw, dat ze donderdag ook al zoiets beloofd hadden. Maar toen zeiden ze bij de DAR dat de zaterdag niet meetelde. Alsof er in het weekend geen milieu bestaat. Het moet niet gekker worden." Het kan verkeren.

Naschrift redactie: na meerdere telefoontjes en tussenkomst van Bureau Handhaving zijn de groenbakken donderdagmiddag eindelijk geleegd.



## Vernieuwingsgolf Rechters- en Kanunnikenbuurt

**D**e komende jaren wordt de openbare ruimte in de Rechters- en Kanunnikenbuurt vervangen, vernieuwd en opnieuw ingericht. Binnenkort start ontwerpbureau Urbis samen met de gemeente en de buurt met het ontwerp van de openbare ruimte. Zij stellen zich graag aan u voor!

Audrey Coert is landschapsarchitect bij Urbis en Lennart van Heijningen is haar collega stedenbouwkundige. Urbis is een ontwerpbureau voor stedenbouw en landschap, dat al 35 jaar met veel enthousiasme werkt aan projecten door heel Nederland en Luxemburg. Ze werken aan allerlei projecten, van plannen voor de hele stad tot het opnieuw inrichten van wijken, straten, pleinen en parken.

Het ontwerpteam staat klaar om samen met de gemeente en de buurt aan de slag te gaan in de Rechters- en Kanunnikenbuurt. Dit jaar organiseren we verschillende bijeenkomsten in de wijk. Begin juni konden bewoners hun ideeën met ons bespreken tijdens buurtwandelingen. Ook later in het jaar zijn er bijeenkomsten waar bewoners kunnen meedenken over de inrichting van de openbare ruimte.



Daarnaast kunt u ook uw ideeën met ons delen via een ideeënbus in de wijk en via een digitale ideeënbus. Meer informatie hierover en over het project vindt u op [nijmegen.nl/kanunnikenbuurt](http://nijmegen.nl/kanunnikenbuurt). Heeft u een vraag, of wilt u op de hoogte blijven via de nieuwsbrief? Dan kunt u mailen naar [kannunnikenbuurt@nijmegen.nl](mailto:kannunnikenbuurt@nijmegen.nl).

We kijken ernaar uit om samen met de bewoners een mooi en toekomstbestendig plan voor de Rechters- en Kanunnikenbuurt te maken!

## Buurtwandelingen 4 en 5 juni

**O**p 4 en 5 juni organiseerde de gemeente samen met ontwerpbureau Urbis een serie buurtwandelingen door de Rechters- en Kanunnikenbuurt. Tijdens deze wandelingen kregen bewoners de gelegenheid om hun ideeën en suggesties te delen over de toekomstige inrichting van de openbare ruimte in hun wijk.

De eerste wandeling werd kort afgetrapt door wethouder Jean Paul Broeren, die het belang van het meegeven van ideeën uit de buurt benadrukte. Bewoners spraken enthousiast over diverse onderwerpen, variërend van groenvoorzieningen en speelplekken tot verkeersveiligheid en parkeergelegenheden. De wandelingen boden ook een kans om langs plekken te lopen en aan te wijzen waar iets goed gaat en waar het beter kan.



De komende tijd werkt het ontwerpbureau de ideeën die verzameld zijn verder uit. Na de zomer organiseren de gemeente en Urbis een bijeenkomst voor de hele buurt waar de eerste bevindingen worden gepresenteerd.



## BRAKKENSTEIN

# Festival Tarcisiusschool

**E**en pareltje in de wijk Brakkenstein! Zo hebben wij als wijkteam van onder andere Brakkenstein de opening van de nieuwe school-/buurttuin Tarcisius op vrijdag 26 april jl. ervaren.

Als vrij 'verse' regisseurs van stadsdeel Zuid grepen we deze kans om in te gaan op de uitnodiging. Samen met onze collega projectmedewerker Daniëlle Bensink kregen we een exclusieve rondleiding door de school en tuin. De Tarcisiusschool is een inclusieve school voor pedagogisch sensitief onderwijs en we werden rondgeleid door een van de docenten die vol passie het gedachtegoed van de school vertelde.

We zijn dan ook trots op de medewerkers van de school en zeker ook de bewoners van Brakkenstein, fantastisch hoe iedereen zijn steentje hieraan heeft bijgedragen. Het is dan ook een fantastische school- en pluktuin geworden en ze hebben zelfs een binnenboomhut en een buitenkeuken! Met de zelf verbouwde groenten en kruiden gaan ze zelf koken en de buurttuin wordt tijdens de schoolvakanties door een club buurtbewoners onderhouden.

Heel veel succes en plezier met het onderhouden van de tuin en het opeten van al dat gezonde lekkers.

Daniëlle Bensink – projectmedewerker Zuid  
Tamara Huffmeijer – regisseur Fysiek Zuid  
Bas Timmen – regisseur Sociaal Zuid











## FEEST EN ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Foto's: ELS KAMSMA en GIDEON KESSLER





# 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](http://www.ejtn.nl)  
Tel: 024-3552015 [info@ejtn.nl](mailto:info@ejtn.nl)

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

 **SPARA  
ENERGY**

**Wil je ook  
zonnepanelen  
net als de burenen?**

**Vraag vrijblijvend een offerte aan!**

Bijsterhuizen 1102 G42  
6546 AS Nijmegen

024 6690 165  
[info@spara.nl](mailto:info@spara.nl) | [www.spara.nl](http://www.spara.nl)



## DE MUTS Bluessum



**O**p zaterdag 25 mei jl. wist Bluessum, bestaande uit vier zeer ervaren muzikanten uit de regio Arnhem-Nijmegen, tijdens een meeslepend optreden het knusse huiskamercafé de Muts tijdelijk te veranderen in een waar bluestempeltje.

Het was al aangekondigd: "Bluessum zorgt voor authentieke akoestische blues voor alle jaargetijden". Onder leiding van Jan Prins met zijn droogkomische inleidingen werden de bezoekers aangenaam verrast door een gevarieerde setlist, waarin bluesballads, Chicago blues, country blues en bluesy popsongs de sfeer er goed in brachten. Bekende pareltjes waren o.a. Need your love so bad en Albatross (Fleetwood Mac), Rollin' 'n' Tumblin' (Muddy Waters), People Get Ready (Curtis Mayfield), Love In Vain (Robert Johnson), Red House (Jimi Hendrix) en My Babe (Little Walter).

Drummer Marcel Gunsing zorgde samen met basgitarist Kajo Koolen (tevens backing vocals) voor een stevige ondergrond, waarop Jan Prins (zang/gitaar) en Gerard Grotenhuis (zang, gitaar en bluesharp) hun fraaie solo's konden bouwen. Hou je van blues en was je er niet, dan heb je wat gemist! Maar wees gerust, ze komen vast en zeker weer eens terug, dus hou het in de gaten!

Interesse?  
[www.bluessum.nl](http://www.bluessum.nl)  
[janprinsblues@gmail.com](mailto:janprinsblues@gmail.com)  
telefoon 06 870 431 32

## HULP Bij onderzoek



**B**en jij bekend met de verplichtingen die horen bij een bijstandsuitkering? Weet jij bijvoorbeeld welke informatie je moet melden bij de gemeente? Of weet jij welke sancties de gemeente kan opleggen als je dit niet doet?

Mijn naam is Daniëlle en ik heb jouw hulp nodig! Voor mijn afstudeeronderzoek doe ik onderzoek naar de inlichtingenplicht bij de bijstandsuitkering. Hiervoor heb ik een korte enquête gemaakt, die je anoniem kunt invullen. Dit onderzoek doe ik niet voor de gemeente. De antwoorden belanden daarom ook niet bij de gemeente!

De enquête kan je invullen door de QR-code te scannen. De enquête kan ook ingevuld worden via de volgende link: [www.rb.gy/sfflt8](http://www.rb.gy/sfflt8)

### Heb je nog vragen?

Dan kun je mailen naar:  
[da.vanderlaan@student.han.nl](mailto:da.vanderlaan@student.han.nl)

Heel erg bedankt voor je hulp!



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



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



**Zuider Apotheek  
Nijmegen**  
St. Jacobslaan 339  
6533 VD Nijmegen  
[info@zuiderapotheek.nl](mailto:info@zuiderapotheek.nl)

**Zuider Apotheek  
Hazenkamp**  
Vossenlaan 90  
6531 SP Nijmegen  
[info@apotheekhazenkamp.nl](mailto:info@apotheekhazenkamp.nl)

**Zuider Apotheek  
Malvert**  
Malvert 5133  
6538 DG Nijmegen  
[malvert@zuiderapotheek.nl](mailto:malvert@zuiderapotheek.nl)

**Zuider Apotheek  
Brakkenstein**  
Heyendaalseweg 288  
6525 SM Nijmegen  
[brakkenstein@zuiderapotheek.nl](mailto:brakkenstein@zuiderapotheek.nl)

**Emma Apotheek**  
Groenestraat 209A  
6531 HG Nijmegen  
[emma.apotheek@ezorg.nl](mailto:emma.apotheek@ezorg.nl)

**Apotheek Hatert**  
Coudenbergstraat 28  
6535 RZ Nijmegen  
[info@apotheekhatert.nl](mailto:info@apotheekhatert.nl)



**BELANGRIJK NIEUWS!!**

## Nu elke zondag open!!

van 08.30 tot 12.00 uur

**Nijmegen**  
Sint Jacobslaan 277  
Tel. (024) 355 07 08

**Wijchen**  
Lepelaarstraat 6a  
Tel. (024) 641 26 90

[www.bakkerij-holland.nl](http://www.bakkerij-holland.nl)



# BOJANG

Ondersteuning bij het voorbereiden  
van nalatenschappen en  
afwikkelen van erfenissen

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

Annet van de Laak  
[annet@bojang.nl](mailto:annet@bojang.nl)

06-22795122  
[www.bojang.nl](http://www.bojang.nl)



**Geldzaken?**  
**Die regel je toch zelf**

Loop eens binnen bij:  
Assurantiekantoor Peters  
Kloosterstraat 9  
6581 XW Malden  
T 024-3580558  
E [info@petersmalden.nl](mailto:info@petersmalden.nl)  
W [www.petersmalden.nl](http://www.petersmalden.nl)



**PETERS**  
VERZEKERINGEN & HYPOTHEKEN

# Waarom zenmeditatie?

1. Het geeft rust
2. Vermindert stress
3. Verbetert je concentratie
4. Geeft emotionele stabiliteit
5. Leert je in het NU te leven
6. Geeft meer zelfinzicht
7. Verbetert je gezondheid
8. Geeft inzicht en zingeving
9. Ontwikkelt meer empathie
10. Maakt je gelukkiger



## Cursus zenmeditatie – proefles

Zen.nl geeft al meer dan 30 jaar zencursussen voor beginners en gevorderden en is het CRKBO-geregistreerde instituut voor de opleiding tot zenleraar. Alle cursussen worden gegeven door ervaren zenleraren. Zen.nl wordt beoordeeld met een 9.2. Hiernaast afgebeeld de twee cursusboeken die we gebruiken. Binnenkort starten weer nieuwe cursussen.

Meld je nu aan voor cursus of proefles: [www.zen.nl/nijmegen](http://www.zen.nl/nijmegen)



In de wijk Brakkenstein liggen, achter de speeltuin, twee mooie "gravel plus" banen met heldere LED verlichting. Onze Tennisvereniging is kleinschalig, maar daardoor heel toegankelijk!

### Wie zijn wij?

Wij zijn een kleine club waarin de leden, van verschillende leeftijdsklassen, onderling en samen genieten van tennis en vriendschap. Er zijn actieve commissies zoals de activiteiten-, bar- en toernooicommissie die regelmatig iets leuks organiseren zoals een openingstoernooi, feestavond, BBQ en invitatie-toernooi.

Momenteel loopt er een eenmalige actie waarbij je lid kunt worden van onze vereniging voor de rest van dit jaar voor een bedrag van € 75,-.

### Twijfel je nog?

Bij onze tennisvereniging bestaat ook de mogelijkheid om een proeflidmaatschap af te sluiten. Je krijgt dan 2 maanden toegang tot de tennisbanen en kunt daarna beslissen om lid te worden van onze vereniging. Het proeflidmaatschap kost € 25,- en stopt automatisch na 2 maanden. Geen probleem als je geen tennispartner hebt. Elke woensdagavond is er hutselen waaraan ook nieuwe leden meedoen. Ervaring is niet nodig.

We willen allemaal graag winnen, maar het gaat om het meedoen. Tennis je graag of ben je nieuwsgierig of het iets voor je is, dan past onze gezellige vereniging vast bij jou.

Kijk voor meer informatie op onze website: [www.tvbrakkenstein.nl](http://www.tvbrakkenstein.nl). Hier kun je je ook opgeven als lid of proeflid.





## Kom je gezellig buurten bij BUUR?



DINER, LUNCH, BORREL OF EEN DRANKJE

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

Wijkplaatsactiviteiten:

- op maandag wisselende ACTIVITEITEN VOOR BUURTBEWONERS
- elke maandagmiddag SFEERCAFÉ 60+
- elke door-de-weekse ochtend KOFFIETAFEL VOOR SENIOREN
- twee keer per week WANDELCLUB
- PUBQUIZ, CINEBUUR, BEERS & BALLADS

Check onze website en social media voor data en meer activiteiten.

Deken Hensburchstraat 2, 6525 VJ Nijmegen

024-66 346 59, [info@buurbrakkenstein.nl](mailto:info@buurbrakkenstein.nl)

Ingang tegenover speeltuin Brakkefort

BUUR, de huiskamer van Brakkenstein  
[www.buurbrakkenstein.nl](http://www.buurbrakkenstein.nl)

gedurfd, lekker, gezellig, gevarieerd, vers...  
**gewoon...**

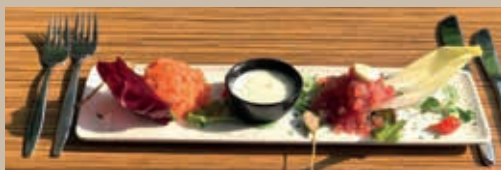
# VURRUKKULLUK

**Wij zijn op zoek naar medewerkers  
in de bediening, per direct!**

Kijk voor een impressie  
van de menukaart op onze site

[www.vurrukkulluk.nl](http://www.vurrukkulluk.nl)

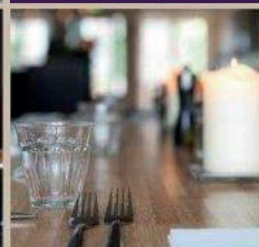
Tot ziens, Frank en Sandra Wolf



**Om de vier maanden  
veranderen wij de kaart  
om u te prikkelen met  
spannende en vurrukkullukku  
gerechten.**



In juli en augustus zijn we op  
**zondag, maandag en dinsdag**  
gesloten.



Reserveren via 024 - 3882434 of [www.vurrukkulluk.nl](http://www.vurrukkulluk.nl)  
Heyendaalseweg 243 - Nijmegen (Brakkenstein)

# ACTIVITEITEN IN BRAKKENSTEIN

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



UW SPECIALIST IN DE BUURT VOOR ZONNE-ENERGIE

**PAKKET 2024: SOLAREGE MET OPTIMIZERS EN APP.**

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| 10 | DMEGC PANELEN 440WP FULL BLACK   |
| 10 | OPTIMIZER SOLAREGE S500B         |
| 1  | OMVORMER SOLAREGE HD-WAVE 1 FASE |
| 1  | FRAME T.B.V. 10 PANELEN          |
| 1  | VOLLEDIGE MONTAGE                |
| 1  | ACCU VOORBEREIDE OMVORMER        |

PAKKET 2024 NETTO ALL-IN : € 5.000,-

OPBRENGST: +/- 4200 - 4600 kWh PER JAAR

RONALD VAN DE POL : 06-52094898 / [INFO@POLWIJK.NL](mailto:info@polwijk.nl)



## NIJMEGEN IN BEWEGING

# Nimma Sportzomer



Waar Parijs de Olympische Spelen heeft deze zomer, heeft Nijmegen de Nimma Sportzomer! De Nimma Sportzomer is een bruisend sportevenement dat de hele stad Nijmegen in beweging brengt, onderdeel van de landelijke TeamNL Sport Experience. In de vijf stadsdelen van Nijmegen vinden vijf evenementen plaats waar u zelf sporten kunt sporten als TeamNL! Bij elk evenement staat er een andere tak van sport centraal. Of u nu al een sportliefhebber bent of op zoek bent naar een nieuwe leuke manier om in beweging te komen. Nimma Sportzomer heeft voor iedereen iets te bieden en wat het nog leuker maakt; het is helemaal gratis!

Op [www.nijmegen.nl/nimmasportzomer](http://www.nijmegen.nl/nimmasportzomer) vindt u alle informatie over het actuele programma.

### Atletiek Event Nijmegen-Zuid

Maak in Nijmegen-Zuid op woensdag 31 juli kennis met verschillende onderdelen van atletiek. Heeft u altijd al eens verschillende atletiek onderdelen willen proberen? Kom naar hét atletiek evenement van de Nimma Sportzomer bij Nijmegen Atletiek, Heemraadstraat 3.

In de ochtend zijn de activiteiten gericht op 50+ers met 'walking atletiek'. Zodat iedereen op zijn eigen niveau deel kan nemen! In de middag staat de atletiekbaan klaar voor kinderen van groep 3 t/m 8. Ook voor de aangepaste sporter zijn er verschillende sporten te ervaren. Houd de website in de gaten voor het actuele programma!

Naast de Olympische Spelen zelf beleven kunt u ook samen de Olympische Spelen volgen op een groot scherm. Dus kom langs en neem deel aan verschillende onderdelen. Weet u een gouden medaille te bemachtigen?

### Missie Master app

En met de Missie Master app sparen kinderen tijdens de Nimma Sportzomer coins waarmee ze kans maken op vette prijzen. Zo wordt bewegen nog leuker! Download de app en bekijk welke beweeg missies er klaar staan.

## BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS VOOR BRAKKENSTEIN

### ALARMNUMMER

112

### APOTHEEK WILHELMINA

(024) 355 30 62

### ZUIDER APOTHEEK

(024) 208 22 88

### STICHTING BEGRAAFPLAATS ST. BARBARA

06 45 762 398 / (024) 355 11 48

### BRANDWEER

088 457 52 00 (algemeen nummer tijdens kantooruren)

### BRENG KLANTENSERVICE

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

### BUREAU TOEZICHT

14 024

### BUUR - WIJKPLAATS & EETCAFÉ

(024) 663 46 59

### BUURTSPOORTCOACH BRAKKENSTEIN

Anouk Janssen, 06 554 916 08

### BUURTZORG NIJMEGEN BRAKKENSTEIN

Wijkverpleging, 06 121 491 36

### CANISIUS WILHELMINA ZIEKENHUIS

(024) 365 76 57

### DAR KLANTENSERVICE

(024) 371 60 00

### DIERENAMBULANCE

(024) 355 02 22

### GEMEENTE NIJMEGEN

14 024 Via dit nummer zijn de wijkregisseurs Brakkenstein te bereiken: Fysiek: Tamara Huffmeijer; Sociaal: Bas Timmen; Veiligheid: Aukje van Pelt; Projectmedewerker: Daniëlle van Pelt

### GEZONDHEIDSCENTRUM BRAKKENSTEIN

(024) 355 23 39

### GGD

088 144 71 44

### HUISARTSENPOST NIJMEGEN E.O.

(024) 352 35 79

### IEDEREEN1GELIJK (Meldpunt discriminatie)

(024) 324 04 00

### KINDERTELEFOON

0800 04 32

### KBO WIJKCOMITÉ BRAKKENSTEIN

(024) 377 46 85

### KERK BRAKKENSTEIN

Pater Aloys: 06 201 64 473 / (024) 359 06 01

### LINDENBERG CULTUURHUIS

(024) 327 39 11

### LUX

(024) 381 68 59

**MELD & HERSTEL-APP** Als u niet digitaal uit de voeten kunt, bel dan 14 024

### MELD MISDAAD ANONIEM

0800 70 00

### MELDPUNT KINDERMISHANDELING

0800 20 00

### MILIEUPOLITIE

14 024

### 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

0900 01 01

### STADSSCHOUWBURG NIJMEGEN EN CONCERTGEBOUW DE VEREENIGING

(024) 322 11 00

### STERKER SOCIAAL WERK

088 00 11 333

### STIP ZUID INFO EN ADVIESLIJN

(024) 350 20 00

### TALIS: MAZIN MAASOOM

(024) 352 39 11 (algemeen nummer)

### WIJKRAAD BRAKKENSTEIN

wijkraadbrakkenstein@gmail.com

### WIJKWEBSITE MIJNBRAKKENSTEIN.NL

06 211 861 30

### ZONNEBLOEM BRAKKENSTEIN

(024) 356 34 95 / 06 502 836 35

### ZZG-ZORGGROEP

(024) 366 57 77





"EEN LEVEN LANG GEZOND BEWEGEN VOOR IEDEREEN"

## MMFYSIO IN BRAKKENSTEIN

### BEHANDELING VAN LAGE RUG-, NEK-, SCHOUDERPIJN

**Specifieke zorg door MMfysio met een rug, nek of schouder programma.**

MMfysio heeft samen met specialisten voor deze 3 doelgroepen een specifiek programma ontwikkeld. Met deze programma's kijken we samen met u hoeveel zorg u nodig heeft om uw persoonlijke doelen te behalen. Wij doen dit aan de hand van goed onderbouwde vragenlijsten. Deze zetten we in om u inzicht te geven in uw eigen vooruitgang tijdens de behandeling. Denkt u dat deze aanpak de juiste is voor het verminderen van uw lage rug-, nek- of schouderpijn? Neem dan contact met ons op.

### 4 TIPS BIJ KNIE ARTROSE

**Belangrijke tip! Neem bij langdurige of heftige klachten altijd contact op met uw fysiotherapeut.**

1. Blijf rustig bewegen
  - De kracht van bewegen zit hem in het rustig en met souplesse sporten. Geen maximale inspanning maar op een gemiddeld tot laag intensief niveau bereikt u het beste resultaat.
2. Spierversterkende oefeningen voor de bovenbeenspieren
  - Krachttraining is bewegen effectief om pijn in de knie te verminderen. Denk hierbij aan oefeningen zoals; squats, lunges of hip bridges.
3. Luister naar de pijn in uw knie
  - Zodra de knie pijnlijker wordt na een bepaalde activiteit, neem pauze of stop met de activiteit. Probeer later op een lagere intensiteit de activiteit uit te voeren.
4. Eet gezond
  - Gezonde voeding is ook bewezen effectief bij het verminderen van artrose klachten. Probeer voldoende groenten, fruit en mineralen binnen te krijgen om het gewricht zo gezond mogelijk te houden.



• KANUNNIK  
MIJLLINCKSTRAAT 75

• HEEMRAADSTRAAT 3



WWW.MMFYSIO.NL



024-3580779



INFO@MMFYSIO.NL

