

# de Dukenburger

Info-magazine voor Dukenburg - 15<sup>e</sup> Jaargang nummer 8 - november 2022



Jaimy Jacobs

HEROPENINGS-

# FEEEST

# &

## DIVERSE ACTIVITEITEN

**ZATERDAG  
5 NOVEMBER**

**11.00 uur**

Startschot feestelijke activiteiten door wethouder John Brom, locatie plein Etos

**12.00 - 17.00 uur**

Feestelijke activiteiten met muziek, hapjes, kans op leuke prijzen en meer!

**KOOPZONDAG  
6 NOVEMBER**

**13.00 - 16.30 uur**

Meet & Greet met bekende tekenfilmhelden



WINKELCENTRUM  
**DUKENBURG**  
BRENGT  
JE MEER



**Piet Hein Verhulst  
en Maarten Mulder 5**



**Consultatiebureau 4**



**JC Staddijk 6**



**Spinnen 10**



**Jaimy Jacobs 14**



**Tunnelkunst 23**



**Theo Huisinga 9**



**Het Landhoofd 28**

## Dukenburg in stukjes

Rondreis door Griekenland	32
Nacht van de Ommetjes	32
Gilbert de Bruijn: park Staddijk	33
Verhalen in de bieb	33
Exposeren in de bibliotheek	33
Borduurwinkel	34
Wijkwarmteplan	34
Warme lunch	34
Energiecoaches	34
Eigen huis verduurzamen	35
Isoleren door doe-het-zelvers	35
Groen doen met humor	35
Alzheimer café	36
Energietoeslag door gemeente	36
Bouwen in Winkelsteeg	37
Weggeefwinkel in Dukenburg	37
Handtekeningen de Lindenberg	38
Maisonnettes Lankforst	38
Klaasmarkt en feest van 't delen	39
Burendag in Tolhuis	40
Salonorkest zoekt leden	40
Expositie en 10 jaar cultuurtafel	41
Avondvierdaagse	42
Week van de ontmoeting	43
Verschil 'on top'	43
Park Zwanenveld	45
De stad ben ik	46
Verkrijgbaarheid Dukenburger	46
GRAS en Nijmeegse verhalen	47



## En verder:

Column Peter Saras	6
Meijhorst-maisonnettes	8
Dukenburg Groen	10
Versteende tuin	11
Column Chard van den Berg	12
NL-Alert	12
Beweegfestival	16
Henny Lakwijk	17
Column Wouter Slob	18
Waar gebeurt: katertje	18
Eenzaamheid	19
Besnijdenis	20
Razzia 17 november 1942	27
Cultuur	30
Hoekje voor een boekje	30
Programma Ontmoetingskerk	30
Porte-manteau	31
De weg van de hoop	31

# Beweegvriendelijk consultatiebureau

De gezondheidszorg in Nederland kent vele 'takken van sport'. Voor een baby start het begeleidingstraject ruim vóór de geboorte. De beginperiode na moeders bevalling kan er kraamzorg plaatsvinden met aansluitend het consultatiebureau. Kinderen in de leeftijd van nul tot vier jaar komen hier regelmatig op bezoek.

De GGD controleert gewicht, ogen, oren en de motoriek van het kind. Ouders/verzorgers kunnen er terecht met vragen of zorgen over de gezondheid van hun kleintje. Drie Nijmeegse consultatiebureaus zijn onlangs beweegvriendelijk ingericht. Zo ook de vestiging in Aldenhof, die zich bevindt naast basisschool *de Aldenhof* en het KION-kinderdagverblijf. GGD Gelderland-Zuid en Sportbedrijf Nijmegen hebben gezamenlijk met budget van het Nijmeegse *Lokale Sportakkoord* een verrassend nieuwe inrichting mogelijk gemaakt. Alles onder de noemer *Breng beweging in je dag*.

## Motorische ontwikkeling

Bij dit project staat centraal: het aanbieden van mogelijkheden voor de motorische ontwikkeling van baby's en peuters/kleuters richting de basisschool. Met bewegen kun je niet vroeg genoeg beginnen. Een flyer met oefeningen is in het consultatiebureau boven elk aankleedkussen opgehangen. De baby op het kussen kun je even op het buikje leggen en kijken of de boreling het hoofdje probeert op te tillen. Baby op de rug leggen, beentjes beetpakken en deze onderdaantjes laten 'fietsen'. Een derde oefening is het helpen omrollen. Leg vanuit de rughouding het ene babybeentje over het andere, armen meebewegen en daar ligt de baby



## Ook thuis kan men het kleintje via een liedje als *Klap eens in de handjes laten bewegen*

op de buik. Eenmaal dit kunstje te pakken gaat het kleintje steeds vaker zelf aan de rol. Ongetwijfeld zijn er meer beweegliedjes, ook in andere talen.

## Kinderspel

Is de kleine gegroeid en op bezoek in het consultatiebureau, dan kan tijdens het wachten gespeeld worden met allerlei attributen. Aan de wanden, op tafeltjes, in de ruime hoek-'box', met het keukentje, met autootjes, behendigheidsspelletjes en de poppenwagen. Het is een waar speelparadijs. Voor *Breng beweging in je dag* zijn er vloerstickers aangebracht, die in vorm en kleur door het kind kunnen worden herkend en benoemd en/of als stapstenen gebruikt. Een hinkelbaan nodigt uit tot huppelen en springen. Het juweel in de kroon is echter een spiegel met daarvoor een rode golf-reling waaraan de tot peuter gegroeide baby zich kan optrekken, er langs lopen of andere bewegingen maken. Uw verslaggever vergeleek het met de barre waaraan balletdansers hun oefeningen doen. De deskundigen in het consultatiebureau kunnen intussen meekijken met de bewegingen van het kindje. Ouders krijgen door de aangepaste inrichting inspiratie en ideeën hoe ze hun kind kunnen stimuleren bij het bewegen en spelen. Een goede motorische start is belangrijk voor de latere ontwikkeling. Ook in de thuissituatie is er veel mogelijk en vooral heel erg nodig. De kinderen van nu krijgen nog heel veel schermen voor hun

neus, dus is het ontzettend belangrijk hun lijf en leden regelmatig uit die (verslavende) bubbel te halen. Ook daarvoor is aandacht broodnodig, zo jong mogelijk. In het verlengde van de projectpromotie van de in oktober feestelijk geopende drie Nijmeegse beweegvriendelijke consultatiebureaus zijn er meer mogelijkheden (zie kader).

Tekst: Hette Morriën. Foto's: Peter Saras

- Ouder-peutergym (2-3 jaar) Wijk sport: Sporthal Meijhorst, woensdag 14.30-15.15 uur. Géén kosten voor mensen die minder te besteden hebben. Info: buurt sportcoach Pim de Ruijter, [dukenburginbeweging@nijmegen.nl](mailto:dukenburginbeweging@nijmegen.nl), 06 21 56 01 08.
- Ouder-peutergym Weezenhof: maandag en zaterdag 9.00-9.45 en 9.45-10.30 uur. Kosten: [www.peuterkleutergym.nl](http://www.peuterkleutergym.nl).
- Zwemmen met peuters: <https://zwembaddukenburg.nl/recreatief/#kidsinstuif>. Tijden: maandag, woensdag, vrijdag 10.00-12.00 uur. Tarieven: los bad volwassene en kind 7 euro / 12 baden 70 euro. Hier kunt u met uw kind (tot 4 jaar) spetteren en spelen in het water gebruikmakend van spel materiaal, zelfs het eigen favoriete badspeelgoed. Alle kinderen met ouders/verzorgers zijn welkom. De watertemperatuur is rond 29 graden. Dit is fris voor baby's tot drie maanden. De GGD geeft hierover informatie: [info@ggd gelderlandzuid.nl](mailto:info@ggd gelderlandzuid.nl).

# Maarten Mulder en Piet Hein Verhulst over Winkelcentrum Dukenburg

## ‘Sfeer en uitstraling zijn nu goed’

De renovatie van Winkelcentrum Dukenburg is klaar. In het weekend van 5 en 6 november is het heropeningsfeest. Iedereen is welkom.

Piet Hein Verhulst is voorzitter van de *Ondernemersvereniging Winkelcentrum Dukenburg*. Maarten Mulder is voorzitter van de *Coöperatieve Vereniging van Eigenaren in het Winkelcentrum Dukenburg*. Zij vertellen wat veranderd is en wat er nog aankomt.

‘Begin dit jaar zijn we echt gestart’, zegt Mulder. ‘Daarvóór is er behoorlijk gesloopt. Begin november is de verbouwing formeel opgeleverd. Het straatbeeld is veranderd. Er zijn lichte luifeldoeken gekomen. De kleur van het licht is aantrekkelijk geworden. Het hele winkelcentrum - inclusief de winkels - is nu voorzien van een sprinklerinstallatie.’

‘Er waren onderweg heel veel hobbels’, vult Verhulst aan. ‘Maar nu is het plaatje compleet. Door de nieuwe meubels valt het bij elkaar. De bankjes worden al veel gebruikt. De openbare toiletten zijn gebouwd. Die worden toegankelijk door contactloze betaling.’ Er is geen onderscheid in mannen- en vrouwen toilet. Ze zijn ook toegankelijk voor mensen met een lichamelijke beperking.

De vernieuwde rolbanen naast Albert Heijn hadden een spaarstand, maar dat bleek een drama. Nu blijven de banen permanent lopen en zijn de problemen voorbij.

### Nieuwkomers

Zoals overal staan er ook in Winkelcentrum Dukenburg panden leeg. Het worden er wel minder. Mulder: ‘Er zijn een paar grote formules gekomen: Jumper en Kik. Andere zaken zijn verplaatst en uitgebreid, bijvoorbeeld Van Haren. Fietsreparatieshop Re-Cycled is een leerwerkwinkel. Pronk ICT, naast Intertoys, ook. Daar worden afgeschreven computers opgeknapt. Nieuwkomer Slimme Tailor herstelt en reinigt kleding.’

‘Als ondernemingsvereniging zijn we zeer positief,’ meldt Verhulst. ‘We hebben hoge verwachtingen voor de komende tijd, ondanks de hogere kosten, vooral energielasten. Sinds kort werken we samen met de woonboulevard. We kunnen elkaar versterken. De eerste twee uur gratis parkeren blijft voorlopig bestaan.’

### Ontmoeten

Net als het stadscentrum is Winkelcentrum Dukenburg niet alleen maar een plek om te



Maarten Mulder (links) en Piet Hein Verhulst bij nieuw meubilair in Winkelcentrum Dukenburg

winkelen, maar ook een plek waar mensen elkaar ontmoeten. Verhulst: ‘Dat is een positieve ontwikkeling. Dat er een tattoo shop komt is onderdeel daarvan. Er moet beleving gecreëerd worden, bijvoorbeeld met meer horecavoorzieningen.’

Mulder: ‘Dat zie ik ook hier gebeuren. Sfeer en uitstraling zijn nu goed. Maar we zijn nog niet klaar. Het winkelcentrum moet als het ware “opengeklapt” worden. Nu rijd je met de auto de parkeergarage in en gaat van daaruit naar boven. Er moeten duidelijke ingangen komen, waardoor ook voetgangers en fietsers aangetrokken worden. En er moet groen komen. Dukenburg is hartstikke groen, behalve het winkelcentrum. Dat moet echt anders.’

De komende jaren verandert ook in de omgeving veel. Op en rond het huidige winkelcentrum komen honderden woningen. Tussen winkelcentrum en Maas-Waalkanaal komt Zwanenpark met ongeveer 450 appartementen. De gemeente wil woningen bouwen in Winkelsteeg, onder andere langs de Nieuwe Dukenburgseweg.

‘Winkelsteeg krijgt geen eigen voorzieningshart’, weet Mulder. ‘Dat is een gelukkige keuze. Het is heel erg positief: Zwanenveld wordt het nieuwe hart voor de hele kanaalzone: Dukenburg, Lindenholt en Winkelsteeg.’

Tekst: René van Berlo

Foto: Jacqueline van den Boom

# ‘Mensen beschouwden Staddijk als hun woonadres’



## Laadpaal voor elektrische auto's

In Nijmegen zijn er begin oktober 339 auto-laadpalen, zo geeft internet te lezen. Ook in Dukenburg groeit het aantal frequent.

Bij Winkelcentrum Meijhorst was er precies op het moment dat de nieuwbouw startte ook een geplaatst. Op de plek waar nu de achteruitgang van Albert Heijn is en waar met de bouw de bouwketen stonden. Precies een week na plaatsing verdween de laadpaal echter achter de hekken. Toen hij echt in de weg stond werd hij met een grijpertje uit de grond gehaald en onder de bouwkeet gelegd. Hoe het 'hem' – de laadpaal, tegenwoordig ook heel luxe laadstation genoemd – verder verging is onduidelijk, we zagen hem niet meer.

Sinds de opening van het winkelcentrum is er verder weinig gedaan aan de openbare ruimte.

Eén jaar na opening van het winkelcentrum kwam er in de zomer van 2022 plots een familielid van 'hem' op de parkeerplaats bij. Een hele nieuwe.

Het zal zeker niet de laatste zijn in Dukenburg. Hij, de laadpaal schijnt mannelijk te zijn, is te vinden bij de Lidl supermarkt in Meijhorst.

Maar pas op: het laden moet binnen twee uur plaatsvinden met de blauwe parkeerschijf achter de voorruit en zonder 'stekker' mag je er toch echt niet staan.

### Peter Saras

(Foto boven: Jacqueline van den Boom.

Foto onder: Peter Saras)



Jongeren centrum Staddijk was veertig jaar lang een beeldbepalende voorziening in Dukenburg. Eind 1976 opende het zijn deuren, eind 2016 was het voorbij. In een serie praat *de Dukenburger* met mensen die een belangrijke rol hebben gespeeld. Gids in de serie is Wil van Cleef, zonder twijfel de bekendste medewerker van Staddijk.

De Dukenburger sprak wederom met een viertal mensen voor wie het jongeren centrum veel heeft betekend. Zeker ook voor hun eigen ontwikkeling en ontplooiing van talenten. *Harry van Loon* was welzijnswerker van Staddijk. Hij had een aanstelling als jongerenwerker bij de Nijmeegse Jeugd Raad. Na een bijscholing aan het Grafisch Lyceum werd hij gevraagd om de grafische werkplaats te coördineren en jongeren startkwalificaties bij te brengen om in de grafische sector te kunnen werken. Hij gaf van 1989 tot 1993 zijn kennis door aan veel bezoekers van Staddijk. Vanaf 1993 werd deze beroepsgerichte opleiding niet meer in Staddijk gegeven. Dat gebeurde tot 2010 bij de Stichting Voorwerk aan de Energieweg en

daarna tot heden in het ROC/Technovium. Zelf ging hij vorig jaar met pensioen.

De zeefdrukkerij had het jongeren centrum al vanouds. Het was populair bij de jongeren. Posters die gemaakt waren 'verdwenen' nogal eens onbedoeld. Later kwam daar offsetdrukkerij bij. Het offsetdruken gebeurt tegenwoordig nauwelijks meer: het werd kopiëren en later hoofdzakelijk digitaal printen.

Harry en ook andere welzijnswerkers merkten dat veel bezoekers het jongeren centrum zo'n beetje als hun woonadres gingen beschouwen. Temeer daar er veel jongerenwerkloosheid was: 'Veel mensen waren er zo'n 80 uur per week. Ze leerden er voor het eerst zelfstandig te wonen. Er werden zinnige gesprekken gevoerd.' Staddijk werd voor velen ook belangrijk voor de kansen op werk in een tijd van hoge werkloosheid onder jongeren. In de loop der tijd wist Harry goede contacten aan te boren met het arbeidsbureau. De uitstroom naar werk werd steeds hoger. Vanaf 1988 tot 2022 hebben meer dan 450 jongeren een traject ge-



Poster gemaakt voor het optreden van Bertus Borgers in JC Staddijk, 1986



Zanger van *Man or Beast* was Miesjel Spruit, later gemeenteraadslid van GroenLinks



Drukkerij in JC Staddijk



Theo Thijssen eind jaren 80

volgd als leerling-drukker of grafisch vormgever. Meer dan 80 procent van hen stroomde uit naar een betaalde baan of een vervolgopleiding.

Binnen het jongerencentrum werkte Harry in de grafische werkplaats veel samen met *Theo Thijssen*. Theo was vrijwilliger van 1984 tot 1997. Zeefdrukken was een van de passies van hem. Daar kwam van alles bij kijken. De arbeidsomstandigheden waren zeker de eerste

jaren niet geweldig, door gebrek aan kennis. Er gebeurde wel eens een ongelukje. Zeven werden schoongemaakt met chloor waarbij vrolijk een sigaretje werd opgestoken. Er kwam ooit iemand met een vinger tussen de rollen van de offsetpers. De pers sloeg af door de beveiliging. Op dat moment werd er met rode inkt gewerkt, dus het zag er nogal heftig uit. Uiteindelijk viel het gelukkig allemaal mee. Later ging de interesse van Theo vooral uit naar de muziekactiviteiten. Hij organiseerde er veel. Staddijk kreeg vooral bekendheid door de hardrock. Maar minder bekend is dat later beroemd geworden groepen als Van Dik Hout er ooit opgetreden hebben, voor maar liefst drie toeschouwers. Uiteindelijk nam Theo zijn kennis en vaardigheden mee naar Plein 1944 waar hij in 1991 Rockcafé Backstage oprichtte.



Ton van Bakel rond 1990



Aan deze poster hebben twee jongeren meer dan 80 uur gewerkt

*Mari Hagemans* was in het begin van de jaren 80 – zoals zovelen – werkloos. Ook zijn interesses lagen vooral bij het zeefdrukken en de muziek. Hij drukte de posters voor optredens van diverse bandjes, waarin hij ook zelf speelde. Maar wist daarnaast ook subsidie binnen te halen voor de aanschaf van nieuwe apparatuur. Hij kreeg veel kennis over geluid en licht tijdens muzikoptredens die hij weer doorgaf aan anderen. Mari kreeg na enige jaren een baan bij het gemeentelijk grafisch opleidingscentrum, inclusief een interne opleiding tot grafisch vakman.

*Ton van Bakel* was de vierde ex-Staddijker die de Dukenburger deze keer sprak. Hij kwam trouwens ook in deel 2 van deze serie aan het

woord. Ton was van 1984 tot 1991 coördinator in het jongerencentrum. Zo heeft hij een plan opgesteld om leer/werkprojecten van de grond te krijgen. Daarmee konden – mede door zijn contacten binnen de politiek – gemeentelijke subsidies worden binnengehaald voor onder andere de professionalisering van de opleidingen binnen de drukkerij. Er zijn diverse jongeren uiteindelijk aan een baan geholpen. Maar de eerlijkheid gebiedt te zeggen dat het niet met iedere bezoeker van Staddijk goed afliep. ‘Je kunt niet iedereen redden’, concludeert hij.

**Tekst: Toine van Bergen en René van Berlo**  
**Foto's: collecties Theo Thijssen, Ton van Bakel en Wil van Cleef**

# Meijhorst-maisonnettes: twijfels en onvrede na presentatie



Ron van de Molengraaf legt uit

Op de presentatie van de plannen, woensdag 5 oktober, moesten de bewoners van de Meijhorst-maisonnettes lang wachten. Ruim dertig bewoners luisterden en keken vol verwachting naar manager Wonen Ron van der Molengraaf van woningcorporatie Talis die de zaal toesprak en uitleg gaf over de verschillende werkzaamheden. Daarvoor had bestuurder Margje Lubbers de mensen al in een welkomstwoord toegesproken.

Hieronder een samenvatting van de plannen, de bewoners krijgen alle informatie gedetailleerd toegestuurd.

## Tocht, vocht en schimmel aanpakken

In hoofdlijnen gaat het om de buitenschil en het ventilatiesysteem in de woningen. Daarnaast worden bij veel woningen de verwarmingsketels vernieuwd. Het worden allemaal hr-ketels.

In de buitenschil worden de stalen kantel- en kiepramen in de slaapkamers en keuken vernieuwd. Hier komen allemaal houten ramen in. Hierdoor verdwijnt de 'koudebrug' die bij de stalen raamframes ontstaat. Slechte delen in de kozijnen worden vernieuwd en eventueel asbest gaat men verwijderen. Er komen geen kunststof kozijnen in. 'Kunststof - plastic komt uiteindelijk toch vervuilend in het milieu (red.)' Alle werkzaamheden zorgen voor een verduurzaming van de huizen, zo komen bijna alle huizen op energielabel A en enkele op label B. 'De laatste zijn de woningen aan de kopse kanten naast het trappenhuis (red.)'

## Aansluiting elektrische kookplaat

Verder krijgen de trappenhuisen, galerijen en bergingstoegangen een opknapbeurt. Vloeren en trappenpartijen krijgen een nieuwe coating. Alle woningen krijgen een video-deurbel. Om het klimaat in de woningen te verbeteren

komen er sterkere ventilatoren in de afzuiging en worden er in huis diverse extra roosters aangebracht. Ook komt er een aansluitmogelijkheid voor een elektrische kookplaat. Koken op gas vervuult de lucht in huis sterk. 'Daarnaast kunnen stoffen zoals formaldehyde, koolmonoxide en stikstofdioxide die bij koken op gas vrijkomen, ademhalingsmoeilijkheden veroorzaken (red.)'. Tot zover de samenvatting.

## Van achterstand naar de eisen van deze tijd

Half oktober konden bewoners op afspraak in de modelwoning komen kijken. In deze woning in de 23<sup>e</sup> straat Meijhorst waren alle aanpassingen te zien en kon men ter plekke vragen stellen. Als de raad van bestuur van woningcorporatie Talis besloten heeft tot dit groot onderhoud krijgen bewoners bericht en kunnen zij hiermee instemmen. Dan starten de werkzaamheden. Wanneer 70 procent van de bewoners ermee instemt gaan de werkzaamheden boven het, volgens Talis, normale onderhoud door.

Dit is een opmerkelijke uitspraak omdat bijna alles wat genoemd werd op deze avond eigenlijk bittere noodzaak is om de woningen minimaal op peil te houden anno 2022. Zo was na afloop te horen. Daar telt ook de elektrische kookaansluiting bij, omdat met de huidige wetenschap en milieuproblematiek de woningcorporatie er alles aan zou moeten doen om mensen zo min mogelijk gas te laten verbruiken. Duidelijk was dat men op sommige punten meer verwachtte dan het nu aangekondigde.

## Afsluitende vragenronde

De zaal roerde zich hevig in de afsluitende vragenronde. Duidelijk werd dat er veel ongenoegen was over het onderhoud en het onderhoudswerk. Versterkt met de onvrede over de lange duur tot deze groot-onderhoud-beslissing kan tot de conclusie gekomen worden dat de corporatie nog veel werk te verrichten heeft. Dat werk zit ook sterk in het sociale vlak. Hier moet in geïnvesteerd worden. Een aanzet is al gedaan met het oprichten van bewonerscommissies. De volgende stap is laagdrempelig aanwezig en aanspreekbaar zijn. Daar startte de corporatie direct mee door tweemaal per week spreekuur te houden in het kantoortje onder de maisonnette 22<sup>e</sup> straat. Ze zijn aanwezig op maandag van 15.00 uur tot 16.00 uur en woensdag van 12.00 uur tot 13.00 uur. Meijhorst 22-18. Wordt vervolgd.



Steigers en werkbusjes bij de modelwoning

Tekst en foto's: Peter Saras



# Lindenberg Aldenhof voortaan zonder Theo Huisinga

Vanaf 1996, toen de dependance van de Lindenberg in Aldenhof opende, was hij het gezicht van het cultureel centrum: Theo Huisinga. Maar sinds 1 september 2022 is hij er niet meer actief. Met pensioen! Zijn opvolger is Michel Thijssen.

In *de Dukenburger* van april 2016 stond al eens een interview met de 'regelneef' van het cultureel hart van Dukenburg. Toen was hij 35 jaar in dienst van de Lindenberg. Hoofdzakelijk voor beeldende vorming en muziek kon men er aanvankelijk terecht. De laatste jaren kwamen er nieuwe activiteiten bij. Waaronder het jongerenwerk in Dukenburg en de Urban Dance Academy. Mede dankzij de inzet van Theo kwam in 2016 het bouwdoorp Duuk terug naar Aldenhof. Er worden nu ook vergaderingen van het wijkplatform gehouden. Het actiecomité dat succesvol streed voor de terugkeer van een goede busverbinding naar het centrum kon er eveneens terecht. Voor groepen Syrische en Somalische kinderen kwamen er activiteiten en bijscholing.

## Gevoelsmens

Uw redacteur was uitgenodigd voor de afscheidsreceptie van Theo, maar door ziekte moest ik dit helaas aan me voorbij laten gaan. Theo laat met veel enthousiasme enkele attenties zien die hij in ontvangst mocht nemen. Als gevoelsmens schiet hij af en toe vol als hij weer aan die mooie dag terugdenkt. Zo werd er een mooi afscheidslied gezongen op de melodie van *Weer trekken wij ten strijde*, het clublied van NEC waarvan hij fanatiek supporter is. Een fotoboek kreeg hij eveneens, en verschillende tekeningen van kinderen. De actiegroep voor een goede busverbinding bood hem een etentje aan in pannenkoekenrestaurant Sint Walrick.

Theo haalt nog even herinneringen op aan alles wat hij heeft meegemaakt in de Lindenberg Aldenhof. Zo ging het er rond de jaarwisselingen soms heftig aan toe bij het pand. Zelfs voelde hij zich een enkele keer genooddaakt om samen met zijn vrouw en dochter Oud en Nieuw niet thuis door te brengen maar in de Lindenberg Aldenhof!

Na zijn afscheid begin september ging hij met zijn vrouw op vakantie. Daar kregen hij en zijn vrouw nog een minder gewenst 'cadeau': ze liepen er covid op. Dat betekende een weekje quarantaine na de terugkeer. Gelukkig vielen de klachten mee.



Zal Theo zich gaan vermaken thuis? Dat gaat best lukken, denkt hij zelf. Theo vertelt over zijn opa die in de Tweede Wereldoorlog is overleden. Een kleine tien jaar geleden heeft hij een oude jeep gekocht uit die tijd die hij helemaal aan het opknappen is. Op de Vrijmarkt op de Goffertwei kocht hij allerlei spullen die te maken hebben met de Tweede Wereldoorlog. Zijn vrouw, die hernia heeft, kan ook wel wat steun gebruiken in het huishouden. De tuin is al behoorlijk onder handen genomen en er zijn kleinkinderen om op te passen.

Zien we Theo dan helemaal niet meer in Dukenburg? Jawel hoor! Hij blijft in ieder geval in de zomer actief betrokken bij het bouwdoorp Duuk.

## Foto en sokken

De foto bij dit artikel is gemaakt door zijn lieve vrouw Hannie. De sokken die daarop te zien zijn zijn gemaakt door zijn dochters Anouk en Suzan.

Tekst: Toine van Bergen. Foto: Hannie Huisinga

# Waarom Spiderman wel?



*Springspinnetje*



*Kameleonspin*



*Kruisspin*



*Wespenspin met prooi*



*Wespenspin spint web*

Bent u ook zo bezig met isoleren van verwarmingsbuizen, folie achter de verwarming en het schoonmaken van de verwarming? En komt u ook zoveel spinnen en spinnetjes met webben, draden en poppen tegen? Het is wel duidelijk: het is herfst.

Herfst is de tijd om spinnen eens goed te bekijken. Het zijn geen insecten (die hebben zes poten, de spinnen hebben er acht) maar het is een eigen familie die gekenmerkt wordt door een kopborststuk met de acht poten en een achterlijf.

## Ogen, poten en draden

Een spin heeft acht ogen in het kopborststuk waarmee de spin eigenlijk niet zo best kan zien als je zou denken. Ruiken, voelen, horen en proeven doet de spin met kleine organismen in de haren van zijn poten.

Zijn het die poten waardoor je vaak schrikt van een spin? Die behaarde, bij de grote zwarte huisspin goed te observeren snelle onderdanen waarmee de spin keihard door de kamer rent? Die zie je bij Spiderman niet. Misschien dat hij daarom lang niet zo afschrikwekkend is.

Aan het achterlijf hebben spinnen een spintepel waar ze draden mee maken die verschillende soorten webben gaan vormen. Een web is het hulpmiddel dat de spin gebruikt om zijn prooien te vangen. Iedere spin maakt zijn eigen soort spinnenweb. De spin maakt een enkele draad die door wind of tocht bewogen blijft plakken aan een punt van waaruit de spin haar web verder vorm kan geven.

## Web en prooi

Als het web klaar is (het kan de vorm van een wiel met spaken en tussendraadjes, een hangmat of bijvoorbeeld een trechter hebben; er zijn veel verschillende soorten webben) wacht de spin tot zijn prooi in het web terecht komt. Muggen, vliegen en andere insecten vliegen in het web, blijven plakken aan de draden en kunnen niet meer weg. De spin voelt de trilling in het web: etenstijd!

Voor eigen gebruik heeft de spin loopdraden in het web. Zo kan ze (of hij, mannelijke spinnen herken je aan twee verdikte bolletjes aan de voorkant van de kop, de voortplantingsorganen van de spin) ongestoord naar haar prooi rennen om met een beet van haar krachtige kaken het dier te verdoven voordat ze het leegzuigt.



*Roodhoofdmuisspin*

Zijn spinnen daarmee ook gevaarlijk voor mensen? In Nederland leven geen spinnen waarvan bekend is dat ze voor mensen een bedreiging vormen. Spinnen kunnen wel bijten (de meeste spinnen kunnen trouwens niet door de menselijke huid dringen) maar het gif dat Nederlandse spinnen maken is niet giftig genoeg om mensen kwaad te doen.

De meest voorkomende spin in Nederland is de kruisspin. In de herfst, in het groen buiten, een prachtig wielweb en een mooi kruis op de rug. De op een na meest voorkomende spin is de grote trilspin. Je ziet ze vooral binnen. Een krachtpatser met lange dunne pootjes. Hij verstopt zich achter de kast, aan het plafond of achter de tv en gooit kleefdraden over passerende insecten. Als dat al niet nuttig is! De op twee na meest voorkomende soort is de venstersectorspin. Een spin die je vooral in de herfst aan de buitenkant van het raam ziet. Hij lijkt een beetje op de kruisspin, wat kleiner en zonder kruis, maar bijzonder goed in het vangen van insecten.

Spinnen zijn bijzonder effectief als insectenbestrijder. Juist in de herfst, als al die nieuwe jonge insecten hun kans zien, laten de spinnen zich zien. Dus het is zaak om nu een goede samenwerking aan te gaan.

En over Spiderman: die is misschien ook een goede samenwerking aangegaan, in ieder geval wat outfit betreft. Kijk maar naar de roodhoofdmuisspin, een spin die je in Australië kunt vinden.

**Tekst: Els Warringa-Kerkhoff**

**Foto's links: Gilbert de Bruijn**

**Foto boven: Peripitus, Wikipedia**

# Maak van je versteende tuin een groene oase

De tuinen in Dukenburg zijn heel verschillend. Een aantal tuinen heeft veel stenen en bijna geen planten. En dat terwijl algemeen bekend is dat een groene omgeving goed is voor je gezondheid. Maar gelukkig is het makkelijk om een stenen tuin te vergroenen: door het inschakelen van Steenbreek.

## Tegeltaxi

Steenbreek is in 2015 opgericht uit bezorgdheid om de toenemende neiging van mensen om hun tuinen te betegelen en de afname van de biodiversiteit. Het aantal soorten planten en dieren in de wereld neemt af, ook in Nederland, terwijl die onmisbaar zijn voor de mens. Bedenk alleen al hoe belangrijk het is dat insecten de gewassen bestuiven. Steenbreek bedacht een manier om de verstening tegen te gaan: stenen eruit, groen erin! Als je je tuin wil vergroenen haalt Steenbreek Nijmegen je stenen gratis op met de tegeltaxi. Je kunt contact opnemen met steenbreek Nijmegen in de Bastei. Zie [www.steenbreeknijmegen.nl](http://www.steenbreeknijmegen.nl).

## Droogte en plensbuien

Steeds vaker hebben we te maken met extreme weersomstandigheden, zoals lange periodes van droogte of enorme plensbuien. Als we stenen vervangen door groen, zorgen we dat regenwater beter wordt opgenomen en verminderen we de overbelasting van riolen en het *hitte-eilandeffect*. Dat betekent dat de temperatuur in een stedelijk gebied hoger is dan in een landelijk gebied. Zo'n aanpassing aan het klimaat (klimaatadaptatie) is juist nu zo belangrijk.

## Groen maakt gelukkig

Uit onderzoek blijkt dat de natuur een positief effect heeft op onze gezondheid. Een groene omgeving vermindert stress en bevordert de concentratie. Nóg een reden om tegels eruit te halen. Mensen die in een groene buurt wo-



nen of werken of veel buiten zijn, voelen zich gezonder en bezoeken minder vaak een huisarts. Die positieve effecten hebben niet alleen te maken met het inademen van frisse lucht of de prettige groene omgeving. Ervaring met de natuur heeft ook invloed op de hersenen, waardoor onder andere na ziekte sneller herstel optreedt.

**Tekst: René Koene**

**Foto: Mirjam Hart. Tekening: Auke Herrema**

## Beter planten in de herfst

Het najaar is uitgeroepen tot het *vergeten plantseizoen*. Het planten in het najaar heeft verschillende voordelen. De bodem is nog warm na de zomer en de planten slaan beter aan. In het najaar is het veel vochtiger dan in het voorjaar. Je hoeft daardoor veel minder vaak en veel minder lang water te geven. In het voorjaar zijn de planten goed in de groei. Ze zijn nieuwe bladeren en knoppen aan het maken en ze hebben dan juist veel water nodig. Zeker bij een extreem droog voorjaar, dat steeds vaker lijkt voor te komen, moet je water blijven geven om te voorkomen dat de planten het niet overleven. Wie in het najaar plant, kan het hele jaar van een mooie tuin genieten. Tuincentra lokken mensen juist in het voorjaar om planten te kopen, terwijl je dus beter in het najaar kunt planten. Zie [vergetenplantseizoen.nl](http://vergetenplantseizoen.nl).

## Giftige planten

Veel planten in tuincentra zijn met veel gifstoffen opgekweekt. Ze worden met allerlei stoffjes behandeld om te zorgen dat er geen enkel insect of aangetast blaadje op zit. Er zijn ook leveranciers van planten en bloembollen die laten zien dat het anders kan. Ze leveren gifvrij plant- en zaadgoed uit Nederland dat de biodiversiteit helpt en de leefomgeving opfleurt. Ze hebben een keurmerk: NL Greenlabel. Voorbeelden van gifvrije leveranciers zijn Cruydhoeck, Griffioen, Lageschaar en Heem.



## Laat er een tuin zijn

Laat er een tuin zijn waar de bladeren heel traag vallen, menig maal hun laatste landingsplaats bepalen, alvorens de aarde juist te raken waar ze in het verlengde van hun vrije val ligt. Laat het mijn tuin zijn waar de wereld eeuwig blijft haperen tussen zomer en herfst tussen vallen en opstaan.

**Peter Theuninck**



er naast de overloopvijver in Malvert - de Wollewei - een kleinere nieuwe vijver is aangelegd? De drassige poel die er al lag is veranderd in een flinke zonnige plas waar kikkers, padden en salamanders graag hun eieren in zullen afzetten. Wil je meehelpen om de poel zo mooi mogelijk te maken en te houden?

Mail naar: [elswarringakerkhoff@gmail.com](mailto:elswarringakerkhoff@gmail.com) of [renekoene@gmail.com](mailto:renekoene@gmail.com).





## Ethisch stelen

Het is een mistroostige middag in Dukenburg, de regendruppels kletteren in groten getale op het fietspad. Plots voel ik dat de achterkant van mijn fiets begint te wiebelen. 'Verdomme', zeg ik. 'Weer een lekke band.' Ik stap af en loopt met mijn fiets aan mijn zijde de werkplaats van een fietsenmaker in. Gelijk stuit ik op een reusachtige, witte poster met daarop het volgende: in de afgelopen 6 jaar zijn er in Zwanenveld 594 fietsen gestolen, dat is 99 per jaar en 2 per week. Volgens de statistieken doet slechts 30 procent aangifte. Ik moet een beetje gniffelen, de fietsenmaker heeft kennelijk een tekstverwerker die het woord statistieken met een 'e' tussen de 's' en 't' goedkeurt.

Als blijkt dat mijn band niet lek is, maar slechts opgepompt dient te worden, besef ik dat ik geen snars afweet van fietsen. Ietwat beschaamd verlaat ik de werkplaats. Niettemin blijft het lage percentage dat aangifte doet door mijn hoofd spoken. Waarom zou je geen aangifte doen als je fiets terecht komt in criminele handen?

Op weg terug naar huis zie ik dat het wijkdeel bezaaid ligt met fietsen: sommige, met name elektrische types, zien er piekfijn uit. Andere fietsen zijn daarentegen weinig meer dan een hoopje roest met een lampje. Ondanks een marktwaarde van bij benadering drie cent wordt zelfs dit laatste type fiets veelvuldig beveiligd door een ketting.

'Zou u het erg vinden als dat ding meegenomen werd?' vraag ik als iemand de ketting van zijn verroeste fiets afhaalt. 'Nou ja, ik geloof niet dat deze fiets erg in trek is', zegt hij glimlachend. 'Anders neem ik wel een andere roestbak mee, ethische diefstal heet dat.'

Chard van den Berg  
(Foto: Jacqueline van den Boom)

# NL-Alert, chemische rookwolk...

**In de nacht van 13 op 14 april 2022 was dit in de Botlek realiteit. 'Houd ramen en deuren gesloten, schakel de ventilatie uit.'**

Die laatste vier woorden zijn opeens heel belangrijk. Kunt u de ventilatie uitzetten? En hoe te handelen bij een warmtepomp? Het eerst denken we natuurlijk aan het aanzuigen van buitenlucht. Maar hoe zit het met het afzuigen van de binnenlucht uit de woning? Zuig je daarmee ook niet 'buitenlucht' aan via roosters en kieren langs deuren en ramen?

### Mechanische ventilatie

Wanneer een woning mechanische ventilatie heeft en dit goed is ingericht en afgeregeld kan het voor het binnenklimaat beter zijn dan natuurlijke ventilatie. De roosters moeten dan altijd open staan en het systeem mag niet uitgezet worden. Er moet altijd lucht van buiten naar binnen kunnen stromen.

Toen de rookwolk in de Botlek bij woonwijken aankwam bleven ook hier de afzuiginstal-

laties werken en bleven dus ook buitenlucht aanzuigen via kieren en roosters.

### Binnenkomen stank

Er bleek 40.000 ton schroot in brand te staan. De rook trok naar Vlaardingen en Schiedam. Het stonk zo dat mensen uit hun slaap gewekt werden. Het afzuigstelsel had de stank naar binnen gezogen. Gelukkig meldde de Veiligheidsregio al snel dat de lucht niet gevaarlijk was.

Wat als het nu een giftige rookwolk was geweest?

Als er buiten een giftige wolk hangt, is dat gevaarlijk. Het is daarom van belang om de centrale mechanische ventilatie in gebouwen te kunnen stoppen. Veel installaties kunnen echter alleen in de gebouwen zelf worden aan- of uitgeschakeld en vaak alleen door een aangewezen sleutelhouder. Dat kan veel te laat zijn! In de regio Rijnmond zijn veel gebouwen en wooncomplexen hiervoor al aangesloten op een centraal systeem waardoor op afstand de



Vijverhorst: afzuiging alleen in keuken te regelen

ventilatie uitgezet kan worden. Bij een incident schakelt de gemeenschappelijke meldkamer de centrale ventilatie van alle gebouwen in het risicogebied tegelijk uit.

De redactie ging met vragen op pad.

### Reactie veiligheidsregio

Tot zover de Rijnmond. We hebben ook de *Veiligheidsregio Gelderland-Zuid* gevraagd wat te doen bij een alarmmelding. Hieronder hun reactie:

‘Wie bouwt of verbouwt weet het waarschijnlijk al: ventilatiesystemen zijn verplicht volgens de EPB-wetgeving\*. Niet zo gek wanneer je bedenkt dat we de huizen steeds beter isoleren, waardoor verse lucht moeilijker een weg naar binnen vindt. Wetgeving verbiedt het expliciet om je ventilatie uit te schakelen. Om die reden vind je geen aan-en-uitknop terug op je ventilatiesysteem. Als je om de een of de andere reden je ventilatie toch wil afzetten, moet je er dus de stekker uittrekken.’

‘De enige goede reden om je ventilatie uit te schakelen is wanneer er in je buurt een brand uitbreekt of er giftige dampen/gassen ontsnappen. Hoewel ventilatie tegenwoordig voorzien is van filters om schadelijke stoffen buiten te houden speel je beter op veilig. Wanneer de politie/brandweer dan ook oproept om ramen en deuren gesloten te houden, kun je dus de stekker even uit het stopcontact trekken. Is er geen stekker, schakel het ventilatiesysteem dan uit via de schakelaar op de groep in de meterkast die de mechanische ventilatie bedient. Zorg dat je weet welke groep het is, plak er bijvoorbeeld een sticker bij.’

‘Als deze schakelaar zich buiten de eigen woning bevindt, kunnen bewoners hierover contact opnemen met de VvE of woningcorporatie.’

### Hoe zit het in Dukenburg?

We vroegen de drie grote Nijmeegse woningcorporaties hoe zij hiermee omgaan. We stelden de volgende vragen: ‘Is het een bespreekpunt bij de corporatie of vindt men het risico te gering om maatregelen te nemen?’ En: ‘Wordt er nagedacht om bij nieuwbouw en renovatie dit zorgpunt mee te nemen en wordt bij plannen bijvoorbeeld de mogelijkheid meegenomen de systemen centraal uit te zetten?’

Deze vragen stuurden we naar Woonwaarts, Portaal en Talis. Van hen kregen we een gezamenlijke reactie:

‘Het klopt inderdaad dat bewoners een collectieve mechanische installatie niet zelf kunnen uitzetten. Stel dat er een gifwolk op ons afkomt, dan kunnen we om veiligheidsredenen ook geen installatiebedrijf sturen om de me-



Permanente afzuiging Lankforst-maisonnettes

chanische ventilatie uit te zetten. Als dat wel kan, organiseren we dat uiteraard.’

‘Wat bewoners wél zelf kunnen doen is ventielen dichtdraaien of de roosters dichtzetten. Hiermee beperken bewoners in ieder geval de blootstelling aan eventuele gevaarlijke stoffen. De ventielen en roosters laten dan nog 10% schadelijke lucht door. De overheid heeft dit percentage vastgelegd. Daarmee voldoen producenten van mechanische installaties aan de wet- en regelgeving.’

‘Bij een ramp worden bewoners via de sirene of NL-Alert gewaarschuwd. De meeste mensen zullen weten dat ze ramen en deuren moeten sluiten. Via de regionale omroep\*\* (die dan dienstdoet als rampenzender) volgen andere adviezen wat inwoners bij een ramp moeten doen.’

Verder wordt verwezen naar de website van de rijksoverheid [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) in de zoekbalk *Wat moet ik doen als de sirene gaat?* En geeft men aan: ‘Hier staat ook het advies om ventilatie en openingen af te plakken.’ Jammer is dus dat dit geen antwoord geeft over de lopende en nieuwbouw- en renovatieprojecten. Het lijkt erop dat de woningcorporaties pas actie ondernemen wanneer ze door wetgeving hiertoe verplicht worden.

### Niet uit te schakelen

Volgens de veiligheidsregio met zetel in Nijmegen ‘speel je dus beter op veilig door de installatie uit te zetten.’ In de Rijnmond schakelt

de veiligheidsregio de systemen tegenwoordig op afstand uit bij een alarmsituatie. De reactie en werkwijze van de veiligheidsregio’s zijn duidelijk.

Ook ‘maar’ 10 procent vervuilde lucht is toch vervuilde lucht. Een belronde door de wijken leerde dat bijna niemand de mechanische ventilatie uit kan zetten. Veel (gerenoveerde) woningen zijn bijna geheel voor verwarmen afhankelijk van luchtcirculatie. Bij de nul-op-de-meter-huizen in Meijhorst kan men alles alleen uitzetten met de schakelaar in de meterkast.

\* EPB staat voor: *EnergiePrestatie en Binnenklimaat*. Deze regelgeving legt verschillende eisen op voor zowel isolatie, installaties, oververhitting, maar ook voor ventilatie. Voor elk type project gelden specifieke eisen in de EPB-regelgeving. Sinds 1 januari 2006 is een bouw- of verbouwingsproject EPB-plichtig. Hierin is onder andere te lezen: ‘Volgens deze EPB-wetgeving moet elke woning voorzien zijn van een ventilatiesysteem dat in staat is 3,6 m<sup>3</sup> lucht per uur per vierkante meter vloeroppervlak toe of af te voeren.’

\*\* Radio Gelderland, in Nijmegen te ontvangen op 89,1 FM. Bij een calamiteit/ramp fungeert de regionale omroep als ‘rampenzender’. De overheid geeft dan informatie en aanwijzingen via de regionale omroep.  
Bron: Rijksoverheid.

Tekst en foto's: Peter Saras

# Groot feest voor jarige Jaimy Jacobs



Honderden motoren, de brandweer, blauw licht en sirenes. Voor de jarige en zieke Jaimy was dit alles een groot verrassingscadeau. Het waren uiteindelijk 190 motorrijders die zich verzamelden aan de Nieuwe Dukenburgseweg. Onder politiebegeleiding ging de stoet richting Dukenburg. Bij de ingang van de 21<sup>e</sup> straat in Meijhorst werd Jaimy begroet met rokende banden en knallende uitlaten van de motoren die voorafgegaan waren door de brandweer met blauw licht en sirenes.

## Remy

Remy Alberto, de organisator van dit festijn bleef maar zeggen, 'Ik wil hem gewoon blij zien.' En dat was zeker gelukt. De van Curaçao afkomstige Remy is in 1997 naar Nederland gekomen en woont met zijn familie in Meijhorst. Remy is 41 jaar oud en heeft een zoon van 20 en dochter van 10 jaar. Zijn grootste

hobby is zijn motor die er altijd *pico bello* bij staat. Toen hij een keer met zijn motor bezig was kwam Jaimy met zijn zus Ashley langswandelen. Jaimy was niet weg te slaan bij Remy met zijn motor en zo was het contact snel gelegd.

## Bezoek

Jaimy heeft tubulinopathie en zit in een rolstoel. Het is een erfelijk aangeboren aandoening van de hersenen. De intensieve dagelijkse zorg die hij nodig heeft kan thuis niet gegeven worden. Daarom woont Jaimy al elf jaar niet meer bij zijn ouders. Wanneer hij op bezoek komt bij zijn ouders in Meijhorst wil hij altijd bij Remy gaan kijken. Hij communiceert dan via een tablet op zijn rolstoel. Juist om dit soort bezoeken meer mogelijk te maken is de wens gekomen voor een eigen rolstoelbusje. Op zondag 2 oktober was Jaimy thuis om zijn

zeventiende verjaardag te vieren. Tegelijk de gelegenheid om hem te verrassen.

Toen Remy op de vrijdag voorafgaande in de buurt huis aan huis met een pakje flyers aanbeldde had hij geen idee dat het zo groots zou uitpakken. 'We willen wat geld bijeenbrengen zodat er een busje gekocht kan worden om Jaimy te vervoeren. Dan hoeft er niet steeds een taxibusje te komen. Dat is onbetaalbaar', vertelde Remy. 'Jaimy is ziek en zit in een rolstoel, we weten ook niet hoelang hij nog heeft.' Donaties zijn nog steeds welkom.

Het geld kan gestort worden op rekening NL52 INGB 0005 7664 13 onder vermelding van *Bus voor Jaimy*.

## Het dreigde uit de hand te lopen

Vlak voor de dag dat het spektakel moest gebeuren kreeg Remy door dat het wel heel groot



ging worden. Hij twijfelde niet en stapte het politiebureau binnen om te vertellen dat er wel heel veel aanmeldingen van motorliefhebbers waren. Wat nu te doen? In ieder geval niet afzeggen, was direct de reactie op het bureau en men ging meedenken. Afgesproken werd om het aanvangstijdstip te verplaatsen in verband met de wedstrijd NEC-Feijenoord in het Goffertstadion. De motoragenten konden zo na het begeleiden van de voetbalsupporters de stoet in goede banen leiden. Ook werd een andere opstelplek voor al die motoren gezocht. Hier voor werd de Nieuwe Dukenburgseweg aangewezen. Even na half drie vertrok de stoet onder politiebegeleiding over het Maas-Waalkanaal en Steve Bikoplein naar Meijhorst.

### Feest met taart

Nadat alle motoren langs Jaimy waren gereden en de brandweer met luid kabaal afscheid

had genomen, volgde een wandeling naar het parkeerterrein waar alle motoren opgesteld stonden. Iedereen wilde hem feliciteren, de ene boks na de andere in een dichte haag van mensen begeleid door een drumband.

Aangekomen in de 23<sup>e</sup> straat waar, in een tent, Jaimy het middelpunt van de dag werd, kon dan eindelijk de taart aangesneden worden en werd er luid gezongen voor de jarige. Voor de motorrijders van verre waren er lekkernijen. Natuurlijk bewonderden ze elkaars machines en werden ervaringen uitgewisseld. Ook werd waardierend gesproken over de inzet van de politie die op zo'n korte termijn zoveel had geregeld.

### Motorrijders uit heel het land

Nicos Westerop kwam helemaal uit Den Haag naar Nijmegen en schrijft op de sociale media: 'Ik kwam op mijn Honda Super Blackbird uit

Den Haag voor Jaimy. Het rijden in de stoet, het wachten in de wijk tot we langs Jaimy konden rijden, en toen we eenmaal geparkeerd waren bij de flat in die machtige sfeer, die drumband, het zingen. Een dag om nooit te vergeten. Gaaf.'

Maandag 3 oktober is Remy met taart bij de politie en brandweer langs geweest. De waardering voor de diensten is heel hoog. Als we er een paar dagen na het gebeuren aan tafel over napraten houdt Remy het bijna niet droog. 'Wij motorrijders worden overal van beschuldigd en nagekeken. Dat doet me zeer. Ik ben niet zo. Wij zijn in het algemeen niet zo', vertelt hij.

Ik zat met iemand aan tafel die het hart echt op de goede plek heeft zitten...

Tekst en foto's: Peter Saras

## Beweegfestival

Op vrijdag 22 september 2022 vond het eerste Beweegfestival plaats op de atletiekbaan in Brakkenstein. Het motto was *Samen bewegen en ontmoeten*.

Dit festival kwam tot stand onder auspiciën van de afdeling Sportontwikkeling Gemeente Nijmegen. Doel van deze middag, die tot 19.00 uur duurde, was om kennis te maken met mogelijkheden van sport voor met name volwassenen en senioren, die zich willen laten informeren over bewegen en gezondheid. Twee factoren die bijna niet van elkaar te scheiden zijn. Meer dan vijftig organisaties waren deze middag aanwezig, dus mogelijkheden genoeg om te ontdekken en te beleven.

De ontvangst bij binnenkomst op het terrein was goed georganiseerd door de aanwezige buurtsportcoaches. Zij zorgden dat elke standhouder zijn of haar plaats kon vinden. Dit voorkwam een hoop geloop en gevraag. Zowel bezoekers als deelnemende organisaties werden goed geïnformeerd. Bij binnenkomst ontving iedereen een informatieboekje met daarin een overzicht van de deelnemende verenigingen en organisaties. Voor de inwendige mens werden consumptiemuntjes uitgedeeld aan de standhouders van het Beweegfestival.

### De opening en middag zelf

De opening van het Beweegfestival was om 15.00 uur, verricht door wethouder Jean-Paul Broeren (Stadspartij Nijmegen) van onder andere sport en accommodaties, samen met Nijmegen Atletiek.



Opening door wethouder Broeren (midden)



Overzicht van het terrein

De bedoeling van de middag was dat iedereen ervaring kon opdoen bij sporten waarvan men nog niet op de hoogte was en het een nieuwe uitdaging zou kunnen zijn deze tak van sport te gaan beoefenen in clubverband.

Het binnenterrein van de atletiekbaan was in vier vakken verdeeld waar een doorlopend programma was. Bezoekers konden vrijblijvend aan diverse sporten deelnemen. Zo was er de mogelijkheid om onder andere aan badminton, gymnastiek, bewegen op muziek, dynamische tennis (voormalig dutch tennis) en aan veel andere sporten mee te doen. Op deze manier kon men ervaren wat de betreffende sport inhoudt. Niet alleen voor de valide sporter was aandacht, maar ook voor de mindervalide sporter was ruimte ingericht. De Stichting Koprol was aanwezig om hierover goede informatie te geven. Zij organiseren sporten op maat voor iedereen die niet kan sporten binnen het reguliere sportaanbod.

Wie het eens wilde proberen kon meedoen aan walking voetbal, walking rugby en walking basketball. Deze sporten zijn speciaal voor 55-plussers en winnen snel in populariteit. Bij elke activiteit of stand was iemand aanwezig voor uitleg en beantwoorden van vragen.



Rolstoelbasketbal

De oudere bezoeker kon zich testen voor de lichaamsstabiliteit door middel van screening op valrisico's en geïnformeerd worden voor het volgen van valpreventie.

Vanuit Dukenburg was korfbalvereniging Keizer Karel aanwezig. Deze vereniging is sinds 1975 gevestigd op Sportpark Staddijk-Noord. Nog wel, werd mij verteld door de twee aanwezige vertegenwoordigers. De bedoeling is te verhuizen naar Nijmegen-Noord waar mogelijkheden zijn om de vereniging een 'boost' te geven door het aantrekken van nieuwe leden.

Wie op termijn niet zal vertrekken, behoudens onvoorziene zaken, is Senioren Sportief. Tijdens dit Beweegfestival vertegenwoordigd door Inge Rengers en Henk van Gaal. Deze club senioren is elke woensdagmorgen in Sporthal Meijhorst te vinden. Het is de moeite eens op zo'n ochtend de hal binnen te lopen vanaf circa 10.15 uur om zelf te zien wat zoal gedaan wordt om het lichaam in conditie te houden.

De middag verliep prima met goede weersomstandigheden, maar zo aan het begin van de herfst viel niet te ontkomen aan een buitje tegen het einde van dit Beweegfestival.

Het is zeker voor herhaling vatbaar.

Tekst en foto's: Wil Rengers



Iedereen beweegt



# Sporten op oudere leeftijd

Het bedrijven van sport hoeft niet te stoppen na een bepaalde leeftijd, zeker niet. Op jonge leeftijd sport beoefenen geeft een goede basis om langer door te kunnen gaan op latere leeftijd.

Dit is het geval met Henny Lakwijk, een sportieve en actieve 81-jarige inwoner van Dukenburg. Op jongere leeftijd heeft hij regelmatig individueel gesport. Maar gezien drukke werkzaamheden gedurende zijn werkbaar leven was voor sporten niet altijd tijd. Dit kon alleen wanneer die tijd er wel was. Zwemmen was de sport die hij twee maal per week beoefende en ging daarvoor naar Sportfondsenbad West met een 50-meterbassin.

## Noodzaak weerbaarheidstraining

Jaren geleden kreeg Henny een CVA, een probleem met bloedvat(en) in de hersenen. Een onderdeel van de revalidatie was fysiotherapie. Hij sportte veel onder begeleiding. Het lichaam moest weer in conditie komen en uiteindelijk was dit het geval. Met twee maal per week fitness traint hij ook op cardio en kracht. Maar omdat Henny een paar keer op straat aangevallen is of een poging daartoe werd gedaan, ging hij op zoek naar een mogelijkheid om weerbaarder te worden als senior. Hij zocht continu naar een mogelijkheid hieraan te kunnen werken. Hij vond wel aanbieders van weerbaarheidstrainingen, maar hierbij had hij het gevoel dat men dit niet aandurfde gezien zijn leeftijd.

Tijdens een cursus valpreventie kwam hij in contact met buurtsportcoach Pim de Ruijter. Deze vertelde over Michi, trainingscentrum aan de Staddijk.

## Waarom Michi?

Bij Trainingscentrum Michi kan iedereen lichaam en geest ontwikkelen ongeacht leeftijd. Wekelijks activiteiten zijn onder andere yoga, weerbaarheidstraining en karate. Sinds dit voorjaar doet Henny aan karate. Aanvankelijk één keer per week, maar hij heeft dit uitgebreid naar twee lessen van anderhalf uur per week. Onder de bezielende leiding van Niek Hermsen volgt hij de lessen met veel plezier. De groep bestaat uit mannen en vrouwen. De leeftijd varieert van 16 tot 81 jaar. Aanvankelijk was bij Henny enige scepsis aanwezig, zeker na twee keer te zijn afgewezen bij andere aanbieders, zoals Krav Maga (destijds bij Hara) en bij de Stichting Top Judo Nijmegen (Sport Qube Neerbosch-Oost). Bij beiden hoorde hij dat men het niet aandurfde om met hem te trainen. De eerste keer dat hij naar Trainingscentrum Michi ging was dat met het zogenaamde 'lood in de schoenen', deels omdat hij niet bepaald de jongste zou zijn en deels door de voorgaande afwijzingen bij de twee andere aanbieders van zelfverdediging en weerbaarheid. Henny voelt zich op zijn gemak bij Michi en tussen zijn groepsgenoten, ongeacht de leeftijd. Vaak wordt hij voorzien van goed advies hoe hij het beter 'zus of zo' kan doen. Zelfs de jongeren, bij wijze van spreken middelbare schoolleeftijd, moedigen hem aan en is deze sportieve senior zelfs inspirerend en motiverend voor hen.

## Stimulans

Het is van belang dat men vanuit eigen omgeving een stimulans krijgt om door te gaan ook al wordt je door anderen min of meer 'afgeschreven' en daardoor soms noodgedwongen afhaakt.



Henny Lakwijk bij Michi

Sinds Henny de CVA heeft gehad komt hij twee keer per week bij Fysiotherapie Dukenburg. Daar kreeg hij in het begin oefeningen voor balans en reactiesnelheid. Maar op een bepaald moment zat hier geen vooruitgang meer in. Nu was daar een paar jaar geleden een stagiair in de fysiotherapie die de interesses voor krachttraining van Henny aanvoelde. De achterliggende vraag van Henny was wat een man van zijn leeftijd aan spierkracht zou kunnen verbeteren. Een trainingsprogramma werd gemaakt met aanwijzingen voor verfijning. De stagiair is weg, maar zijn supervisor therapeut heeft het enthousiasme overgenomen. Inmiddels doet Henny, met de sportschool erbij, vier keer per week aan krachttraining en merkt dat zijn spierkracht is verbeterd.

## Conclusie

Je kunt tegenslagen en afwijzingen tegenkomen, maar ook dat je mede door je omgeving aangemoedigd kunt worden. Maar het belangrijkste is dat jijzelf moet willen en door kunt zetten, want dan is men nooit te oud om te sporten in welke vorm dan ook.

Tekst en foto's: Wil Rengers



Trainingscentrum: Michi

# Waar gebeurd

## Uit de geschiedenis van ruim 50 jaar Dukenburg



### De koude komt

Op een mooie herfstmiddag is er helaas genoeg om je zorgen om te maken. De kachels gaan voorzichtig weer aan; bij wie het aandurft tenminste. Want de gasprijzen rijzen de pan uit. Met een 'slimme meter' is het mogelijk om per dag te zien wat je aan energie gebruikt. Dat was van de zomer niet zo veel, maar inmiddels dient de realiteit zich aan. De thermostaat die ik argeloos op 19 graden had staan, was aangeglagen en had het hele huis verwarmd; terwijl wij er niet waren. Mijn energieleverancier laat niet alleen het verbruik in gas zien, maar ook meteen de prijs. Voortaan beter op die thermostaat letten als we weggaan! Toch valt te vrezen dat de gasprijzen niet eens het echte probleem zijn. Het hangt samen met de oorlog in Oekraïne, met ons energiegebruik, en met de eindigheid van grondstoffen. Gas wordt schaars en dus duur. Het zijn niet langer discussies die ver van ons bed spelen, en die we als abstracte problemen buiten de deur kunnen houden. Ook in Dukenburg merken we de gevolgen van deze veranderingen en wereldproblemen. Dat is lastig en vervelend. En ook duur. Maar als we er iets van merken, kunnen we er misschien ook iets mee of zelfs aan doen. Ik ga zeker meer op mijn thermostaat letten, en beter kijken hoe en wanneer ik het huis moet stoken. Die plannen zijn er in de kerk nog niet gemaakt, maar misschien moeten we net als in de middeleeuwen weer eens aan 'stoofjes' denken. Zeker wordt het zaak om energiebesparende maatregelen te nemen. Als je een eigen huis bewoont, verdien je dat met de hoge prijzen ook weer terug. Dat zetje in de rug ontbreekt bij huurhuizen, zodat huurders vaak in tochtige huizen wonen en met de hoge rekeningen blijven zitten. Hoogste tijd dat dat op de agenda komt.

**Wouter Slob**, predikant Ontmoetingskerk (Foto: Arthur de Jonge)



**Een heel korte tijd zat er in het tussen 2020 en 2022 vernieuwde Winkelcentrum Meijhorst een dierenartsenpraktijk. Lekker gemakkelijk voor de Dukenburgers die er praktisch naast woonden.**

Hond, poes, konijn of schildpad konden bij wijze van spreken zelf naar de dierenarts lopen/huppelen/kruipen. Dat zou raar geweest zijn; baas of vrouwtje moesten toch echt mee om te vertellen wat er aan mankeerde. Blaffen of miauwen leveren dierenartsen geen informatie op en een schildpad maakt geen geluid. Of wel soms?

Hoe dan ook, in 1996 waren er uit de tuinen met struiken in de 60° straat Meijhorst drie verweesde katten gered. Alle drie met een rood gestreept velletje. Het gezin dat hen tijdelijk opving en na een bezoek aan bovengenoemde dierenarts en een juiste verzorging door andere kattofielen liet adopteren, hield zelf het

zwakste katertje. Dat meteen opleefde toen zijn broertjes naar Wijchen en naar de stad waren verhuisd. Het dier werd zelfs met de dag steviger, maar dat kwam niet door zijn broertjes. Toen het echt te gek werd, constateerde de Meijhorster dierenarts dat het katertje(!) schijnzwanger was! Iets wat niet elke dag op de veterinaire onderzoekstafel terecht komt, dus vroeg de dierenarts of hij foto's mocht maken van de viervoeter. Voor een artikelje in het vakblad voor de dierenarts. Natuurlijk schreef hij ook een middeltje voor om Gargamel te laten genezen. Die leefde nog enkele jaren een gelukkig kattenbestaan. Hij werd beslist geen moeder van schattige kleintjes, maar evenmin vader. De schijnzwangerschap was waarschijnlijk veroorzaakt door de hormonale balans in Gargamels lijf nadat hij gecasteerd werd.

**Tekst: Hette Morriën. Foto: unsplash.com**



## Eenzaamheid, een slinkse ziekte en soms doodsoorzaak

**Mede door de lockdown is duidelijk geworden dat eenzaamheid een belangrijke ziekten doodsoorzaak kan zijn. Het is momenteel een heel actueel onderwerp. Eenzaamheid krijgt daarom steeds meer aandacht in de medische tijdschriften.**

Vooraf bij ouderen maar in toenemende mate bij jongeren zijn de negatieve gevolgen van eenzaamheid steeds meer in de samenleving zichtbaar. Het zijn niet uitsluitend de medische lichamelijke en geestelijke gevolgen maar ook de negatieve effecten op de samenleving als geheel. De negatieve invloed van eenzaamheid is groot. Zeker als deze langdurig aanhoudt. Het leidt tot gezondheidsrisico's, minder meedoen in de samenleving en een gevoel dat welzijn of geluk tekortschiet. Eenzaamheid verhoogt kans op voortijdig overlijden. Er kan een vicieuze cirkel ontstaan, waarbij de gevolgen de eenzaamheid elkaar onderling versterken.

### Gezondheidsrisico's

Onderzoek toont aan dat eenzaamheid, net als stress, een negatieve invloed op het immuunsysteem kan hebben, waardoor je vatbaarder

bent voor infecties. Ook kan eenzaamheid leiden tot depressie en een verhoogd risico op hartziekten en de ziekte van Alzheimer. Daarnaast bevordert eenzaamheid vaak ongezond gedrag: weinig bewegen, minder gezond eten en meer gebruik van verslavende middelen. Met als gevolg een hoger risico op overgewicht, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten.

Eenzaamheid maakt ongelukkig. Mensen zijn sociale wezens. Je hebt praktisch en emotioneel andere mensen nodig. Eenzaamheid geeft een gevoel van leegte en algemene ontevredenheid over het leven. Het gevaar bestaat dat een negatieve spiraal ontstaat met zelfverwaarlozing.

### Overlijden

Eenzaamheid verhoogt de kans op voortijdig overlijden. In onderzoek onder 55-plussers bleken de deelnemers met de hoogste score op eenzaamheid ook meer kans te hebben om te overlijden dan degenen die het laagst scoren op eenzaamheid. Eenzame ouderen hebben vaak ernstige depressieve klachten, een (eerder) gebrek aan plezier en meer angstgevoelens. De

eenzame deelnemers rapporteerden ook een lagere kwaliteit van leven. Daarnaast zijn er in diverse onderzoeken verbanden gevonden tussen eenzaamheid en zelfmoordgedachten. Van de bewoners van bejaardeninstellingen bij de lockdown voelde 27 procent zich erg eenzaam en 50 procent matig eenzaam. Het bezoekverbod kan hier een factor zijn. De meeste familieleden die hun naasten hadden gesproken rapporteerden een verslechterde gemoedstoestand van hun naaste sinds het bezoekverbod. Bewoners waren volgens de familie vooral verdrietiger (63 procent rapporteerde een toename) en rustelozter (56 procent). Degenen zonder cognitieve beperkingen hadden significant meer last van de lockdown. Ook is aangetoond dat eenzaamheid en sociale isolatie in verband staan met lichamelijke verschijnselen als versnelde veroudering, hart- en vaatziekten, hormonale veranderingen en een verhoogd risico op voortijdig overlijden, waarbij tekorten aan sociale contacten een 50 procent verhoogd risico op overlijden gaf. Vooral oudere mannen met een depressie gaan eerder dood als zij daarnaast ook nog eenzaam zijn. Voor oudere vrouwen geldt dit minder. >>>



# Besnijdenis:

**Besnijdenis is een van de oudste chirurgische ingrepen ter wereld en neemt een belangrijke plaats in bij veel culturen.**

Deze veel voorkomende chirurgische procedure, de besnijdenis (ook wel circumcisie genoemd = rondsnijsing) verwijst naar het verwijderen van de voorhuid van de penis. Het wordt nog steeds beoefend in diverse religies en in heel wat landen over de hele wereld. De Wereldgezondheidsorganisatie schat dat ongeveer één op de vier mannen besneden is. In de VS is dat tussen de 76 en 92 procent. Jongensbesnijdenis is de afgelopen eeuw in Amerika veel gepropageerd. Het is een genormaliseerde ingreep. Daarnaast spelen ook verschillende attitudes ten opzichte van seksualiteit een rol. Amerikanen hebben vaak een negatiever beeld over seksualiteit dan we in Europa hebben. Ze zijn vaak wat preutser. Opmerkelijk is ook dat bijna alle mannelijke leden van de Britse Koninklijke familie besneden zijn. Zo werd prins Charles als baby in 1948 behandeld door de opperrabbin van Londen. Deze gewoonte is destijds ingevoerd door Koningin Victoria.

## In veel culturen

In Dukenburg worden door de islamisering en komst van niet-Europese migranten steeds meer Dukenburgse jongens besneden. Het is daarom goed als Dukenburger bij deze traditie stil te staan. Bedenk verder dat besnijdenis niet uitsluitend een zaak is van Moslims, maar ook van Joden en christelijke migranten afkomstig uit Noord- en West-Afrikaanse landen. Ook veel Afrikaanse etnische groeperingen staan er op dat de jongens besneden worden. Het motief achter de besnijdenis is veelal van etnisch-culturele aard. Bij een aanzienlijk aantal Afrikaanse stammen is de besnijdenis een onderdeel van de initiatieritus die jongens bij de overgang van kind naar volwassenheid dienen te ondergaan. Het ritueel kan worden gezien als een proeve van dapperheid. Ikzelf ben van mening dat besnijdenis vooral is ontstaan om hygiënische preventieve redenen. Veel ziektes kunnen met deze betrekkelijk eenvoudige ingreep worden voorkomen. Bij diverse religies is het een religieuze verplichting geworden. Vaak zijn er morele verplichtingen met als achtergrond om ziekten te voorkomen. Denk aan de vele reinigingsvoorschriften die als morele plicht bij heel wat religies gangbaar zijn. Ik sta zelf echter in twijfel wat betreft de aanbeveling van de besnijdenis, zeker wanneer

## Jongeren

Dit zijn natuurlijk ernstige gevolgen van de eenzaamheid die vooral ouderen treffen die alleen wonen en weinig ondersteuning genieten, maar ook bij jongeren mag men de vooral geestelijke gevolgen van eenzaamheid niet onderschatten. Eenzaamheid bij jongeren kan ontstaan door een combinatie van persoonlijkheidsfactoren, zoals een laag zelfvertrouwen, verlegenheid, introversie en gebrek aan sociale en emotionele vaardigheden. Maar ook relationele factoren spelen een rol, zoals het gebrek aan sociale contacten, hoge verwachtingen van sociale relaties, ontbreken van veilige hechting met ouders en familieconflicten. En daarnaast maatschappelijke factoren, zoals maatschappelijke normen en waarden ten aanzien van sociale relaties, negatieve beeldvorming, pesten, uitsluiting, individualisering en armoede. Wanneer een jongere over een langere periode last heeft van eenzaamheid, dan kan dit grote gevolgen hebben voor het welbevinden en de gezondheid. Denk enerzijds aan fysieke klachten zoals hoge bloeddruk, stress en slaapproblemen. Anderzijds leidt eenzaamheid ook tot een verhoogd risico op psychische klachten. Eenzaamheid en depressieve klachten blijken onder jongeren sterk samen te hangen. Ze lijken elkaar te versterken. Opmerkelijk is ook dat door de sociale isolatie bij de lockdown veel beginnende studenten angststoornissen ontwikkelen. De negatieve gevolgen van de eenzaamheid treffen vooral de jongere vrouwen, omdat zij het meeste hun sociale netwerk missen en daardoor meer eenzaamheidsgevoelens hebben. Zij zijn vooral de laatste jaren steeds meer gebruikers van antidepressiva. Veel gezonde levensjaren gaan verloren door uitgestelde zorg, depressie en eenzaamheid onder jongeren.

## Eenzaamheidsbestrijding

Voorals huisartsen en wijkverpleegkundigen worden geconfronteerd met eenzaamheid en de gevolgen voor lichaam en geest. Zij kunnen weliswaar psychische en lichamelijke hulp bieden, maar de sociale problemen van eenzaamheid liggen buiten hun mogelijkheden. Dit is meer een maatschappelijk probleem. In diverse gemeenten van Nederland bestaan programma's om vooral de eenzaamheid van ouderen te verminderen. Voorzover ik weet bestaan in Dukenburg geen programma's die op eenzaamheidsbestrijding gericht zijn. Mogelijkheden zijn ondermeer het opzetten van programma's voor huisbezoeken, sociale activiteitenprogramma's, maatjesprojecten en vooral programma's gericht op het verhogen van de fysieke activiteit en eventueel organiseren van contacten via het internet.

## Programma's

Bijzondere aandacht verdienen programma's gericht op jongeren. Vooral meiden tussen 15 en 20 jaar leiden het meeste onder eenzaamheid. Door ontbreken van sociale contacten en sociale netwerken is er een grote kans op zwaarmoedigheid dat voor de samenleving rampzalig kan zijn. Het opzetten van muziekclubs, jeugdverenigingen, dansavonden en vooral het stimuleren van sport en spel is aan te raden. Subsidies voor dergelijke projecten zijn soms noodzakelijk. Dat is goed besteed geld.

Kortom, eenzaamheidsbestrijding is een buurttaak met ondersteuning van de gemeente. Er is dienaangaande nog veel door de gemeente voor Dukenburg te doen.

**Tekst: Janwillem Koten**

**Foto's: Tikvah Lake en Pixabay/Sasin Tipchai**

# wat is het en waarom doet men dit?



Jongetjes in prinsenkledij voor besnijdenisfeest in het Topkapipaleis te Istanbul, Turkije

deze niet in optimaal hygiënische omstandigheden wordt verricht of te snel na de geboorte wordt uitgevoerd, wanneer de bloedstolling nog niet goed functioneert. Ik zag in mijn praktijk nogal wat ongelukken na besnijdenis. Zelfs waren een aantal kinderen aan de gevolgen van de besnijdenis overleden. Soms kan ook door besnijdenis een misvorming van de penis optreden. Ondanks deze gevaren zie ik echter ook wel de voordelen van besnijdenis. Maar in sommige opzichten blijft besnijdenis een (zeer geringe) verminking. Anders gezegd, het is een verstoring van de lichamelijke integriteit van onmondige kinderen die later in hun leven niet besneden hadden willen worden. Er zijn nogal wat juridische procedures over de toelaatbaarheid van besnijdenis in Nederland gevoerd. De Nederlandse Hoge Raad heeft een paar jaar geleden echter geoordeeld dat jongensbesnijdenis onder bepaalde voorwaarden niet de delictsomschrijving van mishandeling vervult. Een belangrijke voorwaarde is dat de ouders toestemming hebben gegeven. Het Koninklijk Nederlands Medisch Genootschap (KNMG) heeft echter officieel het standpunt ingenomen dat de praktijk op zijn minst ontmoedigd dient te worden, wat gezien mijn negatieve ervaringen ook mijn mening is. Dit tenzij er een grondige medische reden voor bestaat.

## Chirurgische techniek

Circumcisie is het verwijderen van de voorhuid. De chirurgische techniek daarvan is

aangescherpt door millennia van oefening. Dit kan een totale verwijdering van de voorhuid zijn, zoals in het Jodendom, of een gedeeltelijke verwijdering, zoals in delen van Afrika, of gewoon het verwijderen van het fremlum (de toom) in plaats van de totale voorhuid. Religie, gewoonte, landstreek, etnische achtergrond bepalen de gekozen techniek van het besnijden. Besnijdenis is erg pijnlijk zonder het gebruik van anesthesie, zoals vroeger het geval was. Tegenwoordig is dit door de vele vormen van pijnbestrijding geen probleem meer. In termen van genezing zouden ouderen ongeveer een week nodig hebben om de oppervlakkige wond te genezen, maar tot zes maanden om volledig te genezen. Baby's echter zijn echter meestal binnen een week volledig genezen.

## Islam

De besnijders is de religieuze praktijk bij de meeste moslims, hoewel in de Koran niet een dergelijke verplichting is te vinden. Alleen binnen de shafi'itische rechtsschool wordt het als een expliciet gebod beschouwd. Binnen de andere rechtsscholen wordt het echter wel sterk aanbevolen, omdat dit deel uitmaakt van de traditie. Het besneden zijn wordt ook als een voorwaarde voor de hadj naar Mekka gesteld. Daarnaast is bij deze verplichting van belang dat Mohammed zelf zijn zoon na de geboorte heeft laten besnijden. Ook voor moslims kan de besnijdenis daarom toch als een religieuze handeling worden beschouwd.

Moslims vormen wereldwijd de grootste groep waarbinnen de besnijdenis voorkomt. De islamitische besnijdenis wordt door moslims ervaren als een 'morele' verplichting, omdat deze traditie door de profeet wenselijk werd geacht. De besnijdenis behoort binnen de islam tot de reinigingsvoorschriften. In Nederland wonen nu grote Moslingemeenschappen waarvoor de jongensbesnijdenis om religieuze of culturele redenen zeer belangrijk is en als een religieuze plicht wordt ervaren.

De leeftijd waarop de besnijdenis plaatsvindt, is niet overal hetzelfde. Voorheen was dat vaak voor de puberteit rond de leeftijd van dertien. Het werd tevens als transitie-symbool beschouwd. Hoewel een besnijdenis in Nederland op alle leeftijden plaatsvindt, wordt hier toch geadviseerd om de besnijdenis op een zo jong mogelijke leeftijd te laten uitvoeren. Beste leeftijd is in de eerste drie levensmaanden, zodra na de geboorte het lichaamsgewicht weer toeneemt. Besnijdenis doet dan weinig pijn, geeft snelle wondgenezing en de baby's kunnen dan nog niet met hun handen aan de wond komen. Besnijdt men op latere leeftijd dan duurt de genezing na de behandeling bij oudere jongens ongeveer een week. In deze week is een goede wondverzorging nodig. Volledige littekenvorming kost gewoonlijk enige tijd.

De meeste besnijdenissen worden in Nederland in besnijdeniscentra verricht. Men schat dat jaarlijks 20.000 tot 25.000 besnijdenis operaties daar worden verricht. Bijna iedere grotere plaats heeft een besnijdeniscentrum. De operatie vindt plaats onder plaatselijke verdoving door hiervoor gecertificeerde artsen. Tijdens de besnijdenis zijn meestal de twee ouders en twee getuigen aanwezig. Tijdens de ingreep worden gebeden gepreveld. Na een goed verlopen besnijdenis wordt er een feest georganiseerd: *al jaquina*. Hiervoor worden familie en vrienden uitgenodigd. Bij dit feest worden de ouders en de oudere jongen die besneden is gelukgewenst. Wanneer uw burens een besnijdenisfeest hebben, is het als goede burens aan te raden om bij deze voor hen belangrijke dag hen geluk toe te wensen.

## Jodendom

In het Jodendom staat besnijdenis bekend als *brit mila*. Deze wordt strikt acht dagen na de geboorte uitgevoerd, uitsluitend bij mannelijke baby's. Tevens wordt dan de naam aan de boorling gegeven. De ceremonie is een be-



Brit mila

langrijk ritueel dat het verbond van het Joodse volk met God symboliseert en is al duizenden jaren een van de meest bepalende wetten en kenmerken van de religie, waardoor het zich onderscheidt van andere volkeren over de hele wereld. De Joodse besnijdenis is echter wat complexer en ritueler. Hier moet de besnijdenis worden gedaan wanneer de baby acht dagen oud is, met uitzondering van uitstel door gezondheidsproblemen of vroeggeboorten. De besnijdenis is een openbare ceremonie die meestal in een synagoge wordt gehouden. De procedure zelf wordt uitgevoerd door een mohel die is getraind om de besnijdenis veilig en in overeenstemming met halacha uit te voeren. Na de besnijdenis zelf ziet een andere Joodse praktijk dat de mohel zijn mond op de open wond plaatst om het bloed te zuigen. Deze praktijk, bekend als *metzita b'peh*, is oud en goed ingeburgerd in de Joodse wet die millennia teruggaat, en wordt expliciet beschreven als een essentiële stap om de mitzwa te vervullen. De reden hiervoor is dat het in wezen bedoeld is om de wond schoon te maken en infectie of ziekte te voorkomen. Er zijn echter niet alleen effectievere manieren om infectie te voorkomen, zoals antiseptica. Er is ook een grote hoeveelheid bewijs dat aangeeft dat deze praktijk eigenlijk schadelijk en onhygiënisch is. Sommige Joden doen deze praktijk vandaag de dag nog steeds, maar het blijft een kwestie van twist tussen Joodse stromingen en is grotendeels verlaten door velen van hen. Het christendom nam aanvankelijk ook de praktijk van de besnijdenis over, maar dit nam af naarmate het christendom zich bleef ontwikkelen en besnijdenis als onnodig werd gezien. Paulus benadrukt in meerdere van zijn brieven dat fysieke circumcisie geen voorwaarde is voor verlossing, maar dat het gaat

om de spirituele besnijdenis van het hart (*Brief aan de Romeinen*, hoofdstuk 2). Niettemin zijn er in de loop der eeuwen meerdere geestelijken geweest die de argumenten van Paulus in twijfel trokken.

### Wanneer is de besnijdenis begonnen?

Besnijdenis is een van 's werelds oudste chirurgische ingrepen. Hoewel wordt gedacht dat het minstens tienduizenden jaren geleden is ontstaan, is niet duidelijk waarom en wanneer dit gebruik precies begon. Er is aanzienlijk archeologisch bewijs dat besnijdenis reeds gebruikelijk was in het antieke Egypte en mogelijk ook in veel andere culturen werd beoefend. Algemeen wordt aangenomen dat besnijdenis uit een ver verleden stamt, die vrijwel universeel gebruikelijk was. Er is geen definitief verband met een specifieke volksgemeenschap of geloof, dat als de grondlegger van de besnijdenis praktijk kan worden aangemerkt. Bij vele volkeren op verschillende continenten werd het gebruik aangetroffen, onder andere bij de Aboriginals uit Australië, bij de oorspronkelijke inwoners van Fiji en Samoa, in delen van India en Indonesië. Ook bij diverse etnische groeperingen in Zuid-Amerika bestaat de besnijdenistraditie. In Europa en China was de besnijdenis eertijds niet zo gebruikelijk.

### Engelssprekende landen

In het westen begon besnijdenis aan het einde van de negentiende eeuw vooral in de Engelstalige wereld in populariteit te stijgen. Dit was voornamelijk te wijten aan twee redenen: besnijdenis werd als gezonder beschouwd. Tevens werd gedacht dat dit het seksueel verlangen verminderde, in het bijzonder, dat het zou leiden tot minder masturbatie. In die victoriaanse tijd werd masturbatie in het westen

in een zeer negatief daglicht gesteld. Vermindert besnijdenis de seksuele ervaring? Hoewel er tal van misvattingen hierover zijn, is niet aangetoond dat besnijdenis op enigerlei wijze invloed heeft op seksueel genot of seksuele functie, noch is aangetoond dat het veel invloed heeft op de masturbatie.

### Voordelen besnijdenis

Besnijdenis vindt men vooral in waterarme droge woestijngebieden. In deze gebieden zie je dat, wanneer men zich niet goed kan wassen, stof en zand zich onder de voorhuid ophoopt. Dit leidt tot chronische prikkeling, soms chronische ontsteking en geeft grotere kans op kanker van de penis. In Kenya beschreef ik het verschijnsel dat bij de besneden mannen van de Kijkuur-stam kanker van de penis zelden voorkwam. Bij de onbesneden mannen van de LUO-stam, die in de kuststreek van het Victoriameer woonden, zag ik echter veel peniskanker.

Andere voordelen van besnijdenis is het mogelijke vermogen om bescherming te bieden tegen sommige seksueel overdraagbare aandoeningen, zoals genitale herpes, chlamydia en syfilis, en andere infecties. Deze komen daardoor minder voor, evenals bij hun partners, zoals ik zelf vaststelde. De penishygiene kan bij besneden mannen beter worden gehandhaafd. Bacteriën en virussen kunnen zich immers niet onder de voorhuid langdurig nestelen. Het schoonhouden van een besneden penis gaat makkelijker. Men stelt zelfs dat besnijden het risico op hiv kan verminderen. Dit bewijs is zo sterk dat de Wereldgezondheidsorganisatie zelfs de effectiviteit ervan heeft erkend. Een ander positief punt is verder dat vrouwen bij besneden mannen minder kans hebben op baarmoederhalskanker, omdat deze kanker vaak na een besmetting met het HPV-virus optreedt. Een Deense studie die een vijfvoudig lagere HPV-prevalentie bij besneden mannen aantoonde, concludeerde dat de vrouwelijke partners van besneden mannen minder baarmoederhalskanker krijgen, omdat besneden mannen minder kans hebben om met HPV over te dragen.

### Samengevat

Besnijdenis is een universele traditie, met veel voor- en tegenstanders. Het laatste woord is daarover daarom niet te verwachten. Oude tradities zijn immers hardnekkig. Dit is meer omdat deze traditie diep cultureel en religieus is verankerd.

Tekst: Janwillem Koten

Foto's: Wikipedia en Beth Yossef

# MUURSCHILDINGEN IN TUNNELS IN DUKENBURG

Zowel de tunnel tussen Zwanenveld en Lankforst als de tunnel tussen Malvert en Weezenhof zijn in de nazomer van 2022 voorzien van muurschilderingen. Kunstenaar Johan Moorman uit Eindhoven heeft er, samen met zijn hulptroepen, een prachtig geheel van gemaakt.

Op de middenpagina's van deze Dukenburger staat een kleine impressie. De afbeeldingen hebben allemaal iets te maken met de historie van ons stadsdeel. In de Zwanenveld/Lankforst-tunnel ligt de focus op het verre en in de Malvert/Weezenhof-tunnel op het meer recente verleden.

Hieronder en op de pagina na de foto's vindt u een summere uitleg van een aantal van de afbeeldingen in de beide tunnels. Er is echter veel meer te zien. Dus ga zeker kijken en raak net als velen vóór u enthousiast over de schaalgrootte en het overweldigende effect van de afbeeldingen. Ook zult u dan zeker in contact komen met historische feiten en gebeurtenissen met betrekking tot ons stadsdeel, waarvan u het bestaan nog niet kende. Voor elke wand is een podcast met nog meer informatie gemaakt, die via de op de tunnelwanden aangebrachte QR-code te benaderen zijn.

## TOELICHTING OP DE FOTO'S

### Foto 1 (Blauwe kom)

Begin 2022 werd bij Winkelsteeg, behorend bij landgoed Duckenburgh, een puntgave blauwe Romeinse kom uit de eerste eeuw na Christus gevonden. De vondst was in 2022 wereldnieuws. Overal verschenen berichten met een foto. Deze schaal mocht dan ook op de muurschilderingen niet ontbreken.



### Foto 2 (Slot Duckenburg)

Van Huize Duckenburg en opstallen uit de veertiende eeuw is als enig restant de Orangerie (uit de achttiende eeuw) behouden gebleven. Ooit gebouwd als winteropslag voor citrus- en andere fruitbomen, later gebruikt als buitenverblijf. Ooit bestond het gebouw uit een middenhuis met twee vleugels. Afbraak en brand brachten het terug naar het deel waarin nu een restaurant gevestigd is.

### Foto 3 (Gevangen prinsenkinderen)

De tweeling in de kooi (het gaat om Karel en Philippa, de kinderen van Adolf van Egmond,

hertog van Gelre) zijn tijdens de verovering van Nijmegen door de Bourgondiërs in 1473 meegenomen naar Gent in Vlaanderen en daar opgevoed. In 1492 werd Karel van Egmond door de Geldersen teruggehaald en ingehuldigd als nieuwe hertog van Gelre.

### Foto 4 (Brandende toren)

In 1582, tijdens de Tachtigjarige Oorlog, werd de poort van het oude kasteel Duckenburg afgebroken. In 1585 werd toch het gehele kasteel tijdens een Spaanse belegering in brand gestoken. Het garnizoen van de republiek werd verslagen.

### Foto 5 (Franse Revolutie)

In 1674 werd er een huis gebouwd naast de ruïne van het oude kasteel. Dit gebouw werd het hoofdkwartier van de Fransen tijdens de Franse Revolutie. Tijdens de Franse bezetting moest de eigenaar van de Duckenburg (Valckenaer) bijdragen in de zware lasten. Dat gebeurde door hout te leveren voor de verwarming van woningen.

### Foto 6 (Tolhuis)

In 1838 kreeg de gemeente Nijmegen toestemming van het Rijk om tol te heffen op de weg van Nijmegen naar Grave. Daartoe werd het tolhuisje aan de Teersdijk, ontworpen door stadsarchitect Pieter van der Kemp, in 1839 gebouwd. In 1853 is er een verdieping bovenop gebouwd.

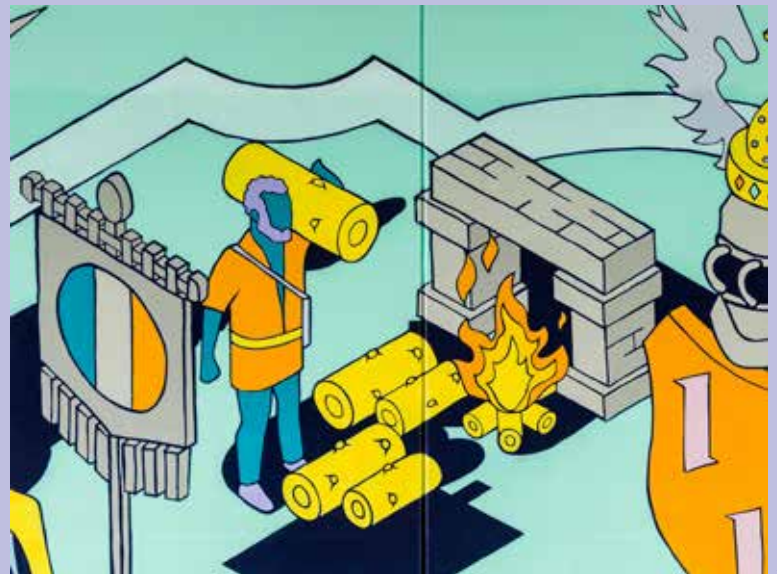
>>>

# TUNNEL TUSSEN ZWANENVELD EN LANKFORST

## WESTZIJDE



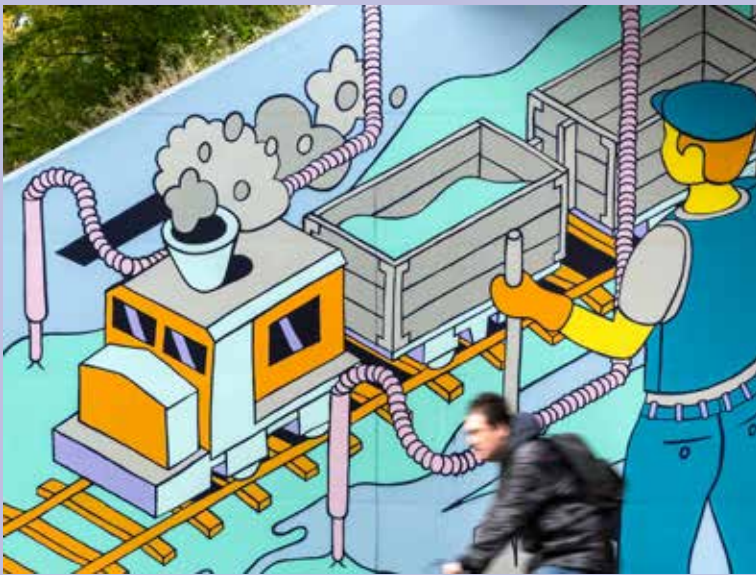
## OOSTZIJDE



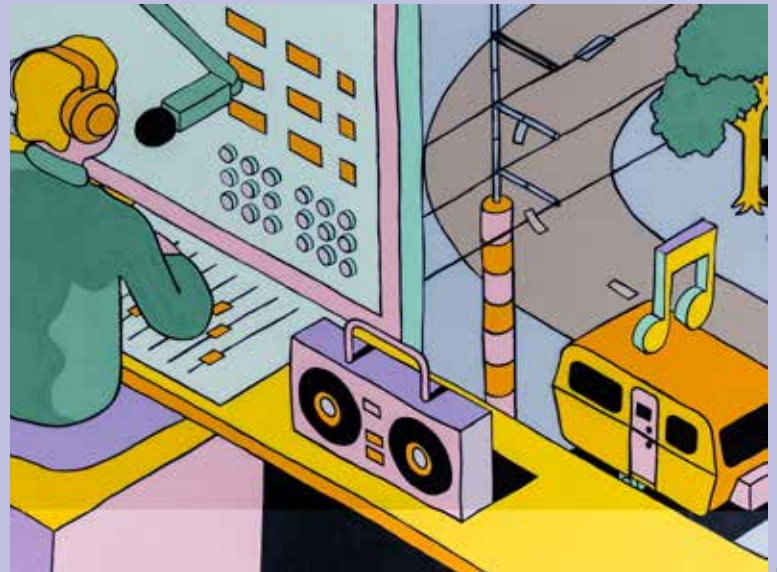


# TUNNEL TUSSEN MALVERT EN WEEZENHOF

## WESTZIJDE



## OOSTZIJDE



## TOELICHTING OP DE FOTO'S

### Foto 7 (Treintje)

In de eerste jaren van de twintigste eeuw is het Maas-Waalkanaal met de hand gegraven als werkverschaffing. Het spoorlijntje met het treintje werd destijds aangelegd om het zand af te voeren. De werf *de Hamer* speelde een belangrijke rol bij de totstandkoming van de vaarweg. Betonfabriek Hamer Beton is in die periode ontstaan. Het kanaal werd officieel geopend op 27 oktober 1927 door Hare Majesteit koningin Wilhelmina.

### Foto 8 (Vliegtuig)

In de jaren 30 van de vorige eeuw waren er plannen voor de aanleg van een vliegveld op de huidige locatie van het stadsdeel Dukenburg. De plannen waren reeds door de Nijmeegse gemeenteraad goedgekeurd, maar de bouwplannen verdwenen als sneeuw voor de zon bij het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog.

### Foto 9 (Fruitplantage)

In de naaste omgeving van het Slot Dukenburg werd kort voor en tijdens de Tweede Wereldoorlog inheems en tropisch fruit gekweekt en verhandeld. De oogst werd binnengehaald met behulp van onderduikers en boerenkinderen. De hoofden van de boerengezinnen hadden doorgaans een bijnaam. Uitzondering was *de Hippe Kip*. De dochter des huizes zorgde voor de eierenverkoop en was naar verluidt steeds gekleed naar de laatste mode. Vandaar de naam.



### Foto 10 (Bouw Dukenburg)

Bij de aanleg van stadsdeel Dukenburg werden de eerste huizen in de Aldenhof gebouwd. Daarna volgden in sneltreinvaart de andere wijken van Dukenburg. De hoogbouw is en wordt in het stadsdeel niet echt massaal toegepast. Er is zeer bewust gekozen voor een ruime en open structuur met veel tussenliggend groen en bomen, zogenaamde bloemkoolwijken.

### Foto 11 (Keizerstad)

Vanuit een tijdelijke studio in een woning in de Valckenaerflats in de Lankforst zond de piratenzender *Radio Keizerstad* lange tijd uit. Regelmatig werd de studio ontruimd door het gezag. Daarna keerde de piraat echter steeds vrij snel terug in de ether. Er werd zelfs nog even gebruik gemaakt van een beneden bij de flat geplaatste caravan. In 1982 startten de uitzendingen, eerst in het weekend later zelfs 24 uur per dag. Najaar 1985 besloot Radio Keizerstad te stoppen.

### Foto 12 (Multiculti)

Dukenburg kende vanaf de start een zeer multiculturele bevolking. De laatste jaren is dat met de komst van een behoorlijk aantal vluchtelingen/asielzoekers nog eens verstevigd. De verschillende bevolkingsgroepen treffen elkaar steeds vaker op velerlei gebied.

## TOTSTANDKOMING

De *Werkgroep Kunst in de Tunnels in Dukenburg* vond begin 2021 een luisterend oor bij de gemeentelijke Commissie Beeldende Kunst. Er bestond daar al de wens om specifiek voor Dukenburg 'iets' aan kunst te doen. Het bewonersinitiatief voor kunst in de beide Dukenburgse tunnels kwam dan ook op het juiste moment. Vervolgens is gezamenlijk opgetrokken, waarbij heel duidelijk ruimte is gelaten voor inbreng vanuit de leden van de werkgroep. Nadat besloten was dat het kunstwerk gebaseerd zou moeten zijn op alles wat op het Dukenburgse deel van Nijmegen in het verleden is gebeurd, werd een longlist van wel dertig mogelijke kunstenaars voor dit project opgesteld. Via een shortlist zijn uiteindelijk drie kunstenaars gevraagd om een concept te maken. En daaruit is Johan Moorman gekozen. In het ontwerp van Johan was al direct een podcast voorzien en deze is door Derk Muller met hulp van de werkgroep tot stand gekomen.

### Opening

Op vrijdagmiddag 4 november willen we op een feestelijke wijze kort terugblikken op het gehele traject van de totstandkoming van de muurschilderingen. Wethouder van Cultuur Noël Vergunst zal daarna in de Zwanenveld/



Lankforst-tunnel de openingshandeling verrichten. Belangstellenden zijn daar vanaf ongeveer 14.00 uur van harte welkom.

### Podcast

Met behulp van de hierbij afgebeelde QR-code krijgt u contact met één van de vier podcasts met nog veel meer uitleg en achtergrondverhalen. Voor elke tunnelwand is er één podcast van ongeveer 20 minuten vervaardigd.

De werkgroep kunst in de tunnels in Dukenburg bestaat uit Harm Jan van der Veen, Hette Morriën, Jacqueline van den Boom, Alexander van de Zand, Helmut Brockmeyer, Christa Versteeg, Lilav Mesto en Jade Kerste.

De werkgroep is bereikbaar via e-mail: [kunstindetunnelsdukenburg@gmail.com](mailto:kunstindetunnelsdukenburg@gmail.com).

**Tekst:** Harm Jan van der Veen

**Foto's:** Jacqueline van den Boom



QR-code voor podcasts over de tunnelwanden

# Herdenking razzia 17 november 1942



## Stolpersteine

Op vrijdag 18 november worden in de Ruisdaelstraat, Beijensstraat, Van Slichtenhorststraat, Mariënborg en Groesbeekseweg Stolpersteine geplaatst voor 27 Joodse slachtoffers van het naziregime. De Stolpersteine worden gelegd in het plaveisel voor de huizen waar ze voor het laatst hebben gewoond of gewerkt. *Struikelstenen* zijn klinkers die aan de bovenkant bedekt zijn met een messing plaatje, waarin de gegevens van het slachtoffer zijn gestanst. De tekst begint met 'Hier woonde'.

## Films

Filmhuis LUX (Mariënborg 38-39) sluit aan bij het herdenkingsprogramma met twee speelfilms en twee documentaires: *Die Wannsee Konferenz* (14 november om 19.30 uur), *Hajo, een Joodse vluchteling* (16 november om 19.45 uur), *Auschwitz, ons verhaal* (18 november om 20.00 uur) en *The Pianist* (20 november om 16.00 uur).

## Freedom of the spoken word

Lokale en landelijk bekende spoken-word-artiesten worden door Bibliotheek De Mariënborg uitgenodigd om het verhaal van een jongere die tijdens de razzia in 1942 is opgepakt te vertalen naar hun eigen woorden en ervaringen. De artiesten vertellen hun verhalen 20 november om 16.00 uur in genoemde bibliotheek.

## Regionaal Archief Nijmegen

Het Regionaal Archief Nijmegen zal in de herdenkingsperiode archiefstukken tonen die te maken hebben met de razzia's op de Joden in Nijmegen. Het sluit daarmee aan op de expositie in het tegenovergelegen Huis van de Nijmeegse Geschiedenis.

## Rondleidingen en fietspodcast

Historici geven op 29 oktober en 5 november rondleidingen door de Nijmeegse binnenstad. Lopend langs plaatsen van herinnering wordt de Jodenvervolging in Nijmegen besproken. De rondleidingen beginnen telkens om 14.00 uur bij het Huis van de Nijmeegse Geschiedenis en zijn een initiatief van Stadswandeling Nijmegen. Deze organisatie presenteert op 17 november ook een fietspodcast: *Sporen van een tragedie*. De podcast is kosteloos en op eigen gelegenheid te gebruiken.

Voor meer informatie zie: [www.vrijheidregionijmegen.nl](http://www.vrijheidregionijmegen.nl).

**Tekst: Ad van Heiningen, Frank Eliëns en Helga Verheugd. Foto: Regionaal Archief Nijmegen**

**In de nacht van 17 op 18 november 1942 vond in Nijmegen een grote razzia plaats. 196 Joodse inwoners werden daarbij opgepakt en per trein naar doorgangskamp Westerbork getransporteerd. De meesten gingen enkele dagen later al op transport naar Auschwitz. Slechts vier van hen overleefden de oorlog.**

Vanaf halverwege 1942 tot april 1943 werden in Nijmegen meerdere razzia's gehouden. Ze betekenden de ondergang van bijna het hele Joodse bevolkingsdeel van de stad. Meer dan 450 Nijmeegse Joden kwamen om in de concentratiekampen. Op 17 november 2022 is het exact tachtig jaar geleden dat de grote razzia van 17 november 1942 plaatsvond. Reden om hier uitgebreid bij stil te staan.

## Expositie

*Razzia 17 november 1942* is de titel van een expositie in het Huis van de Nijmeegse Geschiedenis (Mariënborg 26), te zien tot en met

11 december. Thema's zijn de Jodenvervolging in Nijmegen tijdens de Tweede Wereldoorlog, de razzia van 17 november 1942 en de confiscaties en roof van de bezittingen van de afgevoerde Joodse Nijmegenaren. Openings-tijden: woensdag tot en met zondag van 13.00 tot 17.00 uur.

## Voorstelling

Theatermaker Godfried Beumers speelt op 17, 18 en 19 november samen met Kelvin Klaassen en Veerle van Horssen de voorstelling RAZZIA. Zijn tekst is gebaseerd op een boekje van Fritz Tauber, een Oostenrijkse Jood die in Nijmegen woonde, tijdens de razzia van 17 op 18 november 1942 werd opgepakt en de Tweede Wereldoorlog overleefde.

De voorstellingen (aanvang 20.00 uur) zijn in de aula van het Stedelijk Gymnasium aan de Kronenburgersingel, pal naast de toenmalige Gemeentelijke HBS, waar de Joden die bewuste nacht werden verzameld.

# HET LANDHOOFD

## Ongezien van Nijmegen-Centrum naar Nijmegen-West

Nijmegen heeft veel bijzondere oude bouwwerken. Die liggen voor een groot deel in het centrum, omdat dit het oudste deel van de stad is. De rest werd pas vanaf 1880 gebouwd, na het slopen van de stadsmuren.

Eén heel bijzonder gebouw ligt echter zowel in Nijmegen-Centrum, als in Nijmegen-West en werd gebouwd kort voordat de stadsmuren werden neergehaald. Dat markante bouwwerk is het Landhoofd. Het werd tegelijk gebouwd met de spoorbrug, tussen 1874 en 1879, en was bedoeld als verdedigingswerk om de toegang naar deze nieuwe brug te beschermen in geval van een aanval uit het zuiden. Toentertijd was men daar het bangste voor, omdat Nederland in de voorgaande eeuwen voornamelijk vanuit het zuiden was aangevallen. Vaak waren het Franse legers die via het Maasdal bij Nijmegen aan de Waal kwamen. Omdat de rivier daar het smalst is, probeerde men er over te steken, om van daaruit het

noordelijk deel van het land binnen te vallen. Het noorden van het land en met name het rijke westen (het *Fort Holland*) beschouwde de Waal/Merwede dan ook als een soort slotgracht. Plannen om bruggen over deze rivier te bouwen werden dan ook als vloeken in de kerk beschouwd. Toen Nijmegen door de spoorwegwet van 1860 als eerste zuidelijke stad het recht kreeg op een aansluiting op het spoorwegnet - dat al vanaf 1839 was ontwikkeld - baarde dat het ministerie van oorlog grote zorgen. Het eiste dan ook dat de brug in geval van een aanval uit het zuiden opgeblazen zou worden. In die tijd ging dat nog met buskruit in tonnetjes en die kon je niet jarenlang op een vochtige brug laten staan. Daarom werd er als noordelijk landhoofd een kazemat gebouwd: een complex onder de spoorlijn dat meerdere ruimtes bevatte, een officierskamer, een manschappenkamer en ruimtes voor de opslag van wapens en buskruit. Aan dit bouwwerk werd

een schans gebouwd, waar een kanon kon worden opgesteld dat de rivier kon bestrijken. Om de manschappen, de mineurs in dit geval, de kans te geven tijdens een aanval de tonnen met buskruit op strategische plaatsen op de brug te plaatsen en de boel op te blazen, moest de vijand aan de zuidzijde van de rivier zo lang tegengehouden worden tot die klus geklaard was. Daarvoor werd boven op het zuidelijk landhoofd het complex gepland zoals we dat nu nog kennen. Als architect werd de befaamde Pierre Cuypers ingehuurd, die een sterk op een middeleeuws kasteel lijkend bouwwerk ontwierp: twee gebouwen, aan weerszijde van de spoordijk die boven de spoordijk uittorenen, met schietopeningen in de bovenste twee verdiepingen en een plat dak omgeven door een lage weermuur, waarop een kanon kon worden geplaatst. Langs het spoor kwamen twee massieve muren met schietgaten in zuidelijke richting, die vanuit de tweede verdieping van elke toren via zware deuren te bereiken waren. Beide torens werden met elkaar verbonden door een ondergrondse tunnel, zodat soldaten zich ongezien konden verplaatsen.

De massieve verbindingsmuur tussen beide torens diende als pijler voor de meest zuidelijke brugboog van de te bouwen spoorbrug. De muren van het gebouw waren zo ontworpen dat ze bestand waren tegen kanonskogels. Op de begane grond zijn ze daarom 1,30 meter dik.

### Direct verouderd

In de periode tussen het ontwerpen van het gebouw en het moment dat het klaar was, waren de artilleriegranaten ontwikkeld. Daar waar de gemetselde muren de oude ronde kanonskogels nog goed konden weerstaan, waren opeens alle gemetselde forten en muren waardeloos geworden. Daarom werden alle forten rond Nijmegen buiten gebruik gesteld en mochten de middeleeuwse stadsmuren gesloopt worden. Het spiksplinternieuwe spoorbrugbastion was bij oplevering dus al direct verouderd en werd daarom niet door het leger in gebruik genomen. Dit tot verdriet van de



Het noordelijke landhoofd vroeger



De spoorbrug met het zuidelijk Landhoofd kort na de ingebruikname

Staatsspoorwegen die verplicht waren geweest dit 220.000 gulden kostende bouwwerk op te richten en nu zelf voor de onderhoudskosten opdraaiden. Sloop was een overweging, maar door een toevallige omstandigheid werd dat voorkomen.

Deze brug, toen nog de enige in de wijde omgeving, had vanwege de meerkosten hiervoor, geen voetpad. Men kon de rivier alleen oversteken met behulp van de veerpont Zeldenrust. Dat kostte echter geld en de pont voer niet als het duister was ingevallen. Mensen begonnen daarom illegaal de spoorbrug te gebruiken om de Waal over te steken. Dat was levensgevaarlijk, want er was weinig uitwijkmogelijkheid als er een trein over de brug reed. Daarbij was het een echte spoorbrug, met rails op liggers. Daartussen was niets en men moest van ligger op ligger stappen. Een misstap betekende bijna zeker een dodelijke val van meer dan tien meter in de rivier. Om dat te voorkomen zocht de spoorwegmaatschappij een manier om de brug voetgangersvrij te maken en daar kwamen de twee leegstaande torens goed bij van pas. Ze werden verbouwd tot twee woningen. Er kwam een keukentje in, een privaat (toilet) en de vloer van de eerste verdieping werd zodanig aangepast dat men er naar buiten kon kijken. Verder werd de tunnel met twee toegangsdeuren afgesloten. De woningen werden gratis beschikbaar gesteld aan spoorwegmedewerkers met hun gezinnen die als tegenprestatie de toegang tot de brug moesten bewaken. Achter de zware weermuren aan weerszijde langs het spoor werden daarvoor wachtershokjes gebouwd. De gezinnen waakten om

en om, 24 uur per dag, zeven dagen per week. Om te voorkomen dat men vanaf de noordzijde de brug kon betreden werd op het noordelijke landhoofd een houten station gebouwd, station Lent. Ook daar was 24 uur per dag bewaking. De brugwachtersfunctie vanuit het Landhoofd werd op deze wijze gedurende 56 jaar uitgevoerd, tot de verkeersbrug in 1936 in gebruik werd genomen. Daar kon men vanaf toen, te allen tijde, veilig en gratis de rivier oversteken.



Het Landhoofd nu

## Tegenwoordig

In het Landhoofd zijn de sporen van de oorspronkelijke verdedigingsfunctie, zoals de schietgaten, de tunnel en de weermuur nog aanwezig, evenals sporen van functie als brugwachterswoning voor de gezinnen die tot 1943 het gebouw nog bewoonden.

Toen, in de Tweede Wereldoorlog, brak er een heel andere periode aan, waarbij het landhoofd en de bruggen een dramatische rol speelden. Daar is op de derde verdieping van het huidige Landhoofd een compacte expositie over ingericht.

Elke zondag worden in het Landhoofd rondleidingen gegeven, door een groep vrijwilligers. De rondleidingen voor groepen tot max. tien personen zijn gratis en duren circa vijftig tot zeventig minuten. De rondleidingen zijn georganiseerd door Peter Daanen die sinds 2014 het gebouw beheert. Hij werd geboren en groeide op in de nabijheid van het gebouw waarin ruim vijftig jaar het atelier huisde van zijn schoonvader, de kunstschilder Theo Elfrink. Tijdens zo'n rondleiding gaat men dus via de ondergrondse tunnel ongezien van Nijmegen-Centrum naar Nijmegen-West. Meer informatie is te vinden op [www.landhoofd024.nl](http://www.landhoofd024.nl).

*Alle informatie en foto's zijn afkomstig uit de eigen collectie van het Landhoofd.*

**Tekst: Peter Daanen**

## Hoekje voor een boekje



De opmars van de minibieb is niet te stuiten. Ons land telt ruim 4500 uiteenlopende boekenkastjes in de buitenlucht. In de grote stad en in het dorp. De formule van het boeken ruilen bij particuliere adressen, brengt andere creatieve mensen op het idee plantenstekjes te ruilen of gewoonweg aan te bieden. Weer anderen leggen goederen in een kast voor medemensen die deze spullen goed kunnen gebruiken. Omroep Gelderland gaf een paar jaar geleden hieraan handen en voeten. Weggeefkasten in de supermarkten! Het nieuwste op dit gebied is het ophangen van warme winterjassen aan hekken in de buitenlucht. Een mooi gebaar, zonder meer.

In Dukenburg zijn er gelukkig uiteenlopende dienstverlenende instanties en goedwillende vrijwilligers die als hulpver-



leners een belangrijke rol vervullen. Denk bijvoorbeeld aan de kerk, aan Stip, liefdadigheidsinstanties en bewonersgroeperingen die zich samen met de gemeentelijke buurtwerkers hiervoor inspannen. Boeken in minibiebs zijn daarbij vergeleken slechts een luxe aanvulling. Maar voor sommigen niet te versmaden. Laat nou in het wijkcentrum Dukenburg/Meijhorst, waar ooit een dependance van de bieb huisde, meerdere stellingen vol boeken te vinden zijn. In het atrium, de huiskamer van het wijkcentrum. Loop er eens binnen en ga je te buiten aan het leesaanbod. Er is voor ieder wat wils, ook voor de jongste bezoekers. Niet alleen



Nederlands leesvoer, maar ook Spaanse romans of Italiaanse reisverhalen. Een kleine greep uit recente aanvoer: *Duizend wegen naar een vreedzaam leven* (voor iedereen) of *1001 voordelen van het ouder worden* (voor pensionad@s). En voor stoere helden: *Het Gouden boek voor jongens*. Bij de burens van het wijkcentrum, de Ontmoetingskerk, is eveneens een uitgebreid boekenaanbod te vinden: vooral tijdens de Klaasmarkt (lees pagina 39).

**Tekst: Hette Morriën**  
**Foto's: Jacqueline van den Boom**



## Najaarsprogramma Ontmoetingskerk:

### *Hoop opdiepen en levend houden*

In een wereld vol wanhoop kunnen we wel wat hoop gebruiken. In een gevarieerd programma diepen we hoop op en gaan in gesprek over hoe we de hoop levend kunnen houden.

**Openingsviering**  
zondag 30 oktober 16.00 uur

**Openingsfilm**  
donderdag 3 november 19.30 uur

**Uit de wanhoop komen**  
verhalen en gesprek (datum zie website)

**Muziekavond**  
met hoopvolle Adventsmuziek  
maandag 21 november 19.30 uur onder  
leiding van Wim Koopmans *ook online!*

**Geen optimisme, wel hoop**  
lezing door Palmyre Oomen  
maandag 28 november 19.30 uur  
*ook online!*

**Hoop levend houden**  
doe-middag  
woensdag 7 december 14.00-16.00 uur

**Hoop in beeldende kunst**  
inspiratie-avond in de tentoonstelling  
van de werkgroep Kunstzinnig (datum  
zie website)

Voor meer info en exacte data zie  
[www.ontmoetingskerk.net](http://www.ontmoetingskerk.net)  
(ook voor online kijken)

**Tekst: Ontmoetingskerk**  
**Foto: Jacqueline van den Boom**

## Porte-manteau\*

Het was echt een donderwolk bij heldere hemel! Op de laatste tropische zomerdag tuimelden onze redacteuren als mussen van het dak over het gebruik van Engelse termen. In de Nederlandse spreek- en schrijftaal wel te verstaan. Wij hebben zo'n uitgebreide ABN\*\*-woordenschat, dat de hulp van buitenlandse talen absoluut overbodig is. Om over Dungleish (Dutch+English) nog maar te zwijgen. Voortaan gaat de Dukenburger hierop letten. Er zijn Engelse woorden die al lang ingeburgerd zijn, bijvoorbeeld *service*. Dat is dan ook nog een woord met meerdere betekenissen. Service als dienstverlening en als opslag bij tennis, badminton en volleybal. Een service bestaande uit borden, kommen, schalen, kop- en-schotels is een ... Wie het weet mag het invullen. Na deze toonzetting pleit ik er op persoonlijke titel voor om onze Nederlandse taal, inclusief het Fries en de provinciale dialecten, op te schonen. Denk eerst even na welk Nederlandse woord je wilt gebruiken, zodat je niet (at) random\*\*\* voor een Engels modewoord gaat; dat is wel erg haphazardly en kan volkomen belachelijk uitpakken. Zomaar een tv-programma als slecht voorbeeld is het dagelijkse RTL-Boulevard (waarom geen RTL-Boardwalk?). De modekoningin die hier haar



nieuwtjes mag ventileren, doorspekt haar verhaal vrijwel om het andere woord met een Engelse term. Fashion, styling, influence, skills, designers, colourful, royal, trendy, old school..., #menshouthocheensop# denk je dan. Maar ja, deze presentatrice (bij de weg [by the way, dus overigens] in het Frans *animatrice*) reist de hele wereld over met kennelijk een eigen piloot en ja, dan ben je een Hollandse agrarische vrouw als je je rijkdom aan talenkennis niet eveneens etaleert. Een collega van het modemeisje - geen tv-koningin, meer een buisbarones - verslikte zich in het woord *tutorial*. Zij bedoelde *editorial* in het blad *Linda*. Gelukkig waait er sinds enige maanden een frisse wind door het land: Caroline (Kerrolain, want half Ierse) van der Plas, die gelukkig goed geschoold is in de Nederlandse taal. Als ware afgezant van de agri-bevolking droeg zij op Prinsjesdag op haar heufd een kleine veevoerbak bekleed met een boerenbont stofje. Een bijpassende stoel maakte haar compleet compleet. Oeps, in het Haagje op het Binnenhof heeft men weer een heel ander jargon, waarin scheldwoorden en verwensingen het gangbare ABN steeds vaker vervuilen. Voer voor een volgend stukkie kopij als er verkiezingen voor de deur staan, die soms ook als een bliksemslag bij heldere hemel aanstormen, nog voor het echt begint te donderen?

\* Een porte-manteauwoord is een meng-/vlecht-/kofferwoord waarin twee of meer bestaande woorden worden samengebracht zoals Dungleish  
\*\* Algemeen Beschaafd Nederlands, straattaal niet meegerekend  
\*\*\* Stopwoordje van een basisscholiertje van 10.

Tekst: Hette Morriën  
Foto's: Gerie Sandmann

## De weg van de hoop

Diep in onszelf dragen we hoop: als dat niet het geval is, is er geen hoop.

Hoop is de kwaliteit van de ziel en hangt niet af van wat er in de wereld gebeurt.

Hoop is niet te voorspellen of vooruit te zien.

Het is een gerichtheid van de geest, een gerichtheid van het hart, voorbij de horizon verankerd.

Hoop in deze diepe krachtige betekenis is niet het zelfde als vreugde omdat alles goed gaat of bereidheid je in te zetten voor wat succes heeft.

Hoop is ergens voor werken omdat het goed is, niet alleen omdat het kans van slagen heeft.

Hoop is niet hetzelfde als optimisme evenmin overtuiging dat iets goed zal aflopen. Wel de zekerheid dat iets zinvol is afgezien van de afloop, het resultaat.

*Gedicht van onbekende dichter, geïnspireerd door de gedachten van Vaclav Havel.*

Tekst: collectie Ontmoetingskerk



Deze Nijmeegse zaak zoekt Engelstaligen

# Dukenburg in stukjes

## StAAD SPECIAL



### Rondreis door Griekenland

Wie aan Griekenland denkt, denkt aan Athene en aan de eilanden. Maar het noorden van Griekenland is net zo interessant.

Ron Milder neem u mee naar de grootste kerk in Griekenland, waar de pelgrims het mirre van de Heilige Dimitrios opvingen, naar een heus museum gebouwd in een grafheuvel waar 45 jaar geleden de grootste archeologische vondst sinds Toetanchamon werd gedaan, naar het Griekse klooster waar de regionale heerser Ali Pasha door de vloer heen werd neergeschoten en niet te vergeten de kloosters van Meteora (zie foto) gezeeld op uit het landschap steil oprijzende zandstenen rotsen. In deze lezing gaat Ron hier dieper op in.

Ron Milder, docent klassieke talen, verzorgt bij StAAD allerlei workshops met klassieke thema's. Hij organiseert ook culturele reizen naar bestemmingen met een Romeins of Grieks verleden.

De bijeenkomst vindt plaats in Wijkcentrum Dukenburg in Meijhorst en duurt van 14 tot 16 uur. De toegang is gratis. Wij hopen u vrijdag 25 november te kunnen begroeten en er een feest der herkenning van te maken.

Tekst: Ron Milder. Foto: Reisroutes

## MOOIE OPKOMST BIJ NACHTOMMETJE



De Dukenburgse *Nacht van de Ommetjes* 2022 was ditmaal in Tolhuis. Organisatoren Christa en Helmut werden toch nog verrast door het grote aantal mensen dat op het laatste moment wilde meelopen.

Bij de opening in het Creatief Centrum-Zuid kreeg wethouder John Brom (werk, inkomen en armoedebestrijding) uit handen van Christa een muts om aan te geven dat veel mensen in Dukenburg het moeilijk hebben met de hoge energieprijzen. Hierna ging de stoet op pad naar het Happy-

stones-hotel/bieb waar je Happy-stones kon ruilen.

De route vervolgde langs een Oekraïens gezin dat al een aantal jaar in Nederland woont. Ze vertelden waarom ze destijds naar Nederland zijn gegaan en nu kleding verzamelen voor mensen in Oekraïne. Na een Oekraïense lekkernij ging de tocht verder.

### Stadsnomaden

Aan de andere kant van de Streekweg kwam de groep bij de Stadsnomaden Nijmegen. Uitgebreid werd uitgelegd hoe men hier leeft en gaven ze een rondleiding over hun terrein. Met natuurlijk de uitnodiging om een keer deel te nemen aan de activiteiten die zij hier organiseren. De route vervolgde naar woonwagencentrum Teersdijk. Tijdens een rondleiding vertelde een bewoner over de geschiedenis van het centrum en het leven in een woonwagen.

### Het tolhuis

De laatste stop was bij het tolhuis aan de Teersdijk. Hier kreeg de groep uitleg over de geschiedenis van dit tolhuis op de belangrijke route naar het zuiden. Het nachtommetje 2022 werd afgesloten in het Creatief Centrum-Zuid met een kop koffie en live muziek.



Tekst en foto: Arthur de Jonge



## GILBERT DE BRUIJN: STADSPARK STADDIJK



Herfst, voor mij altijd de tijd om de laatste vlindertjes met dauwdruppeltjes te vinden en dit kleine vuurvlindertje wilde wel poseren. En met een fijn zonnetje is het goed toeven in Stadspark Staddijk.

Ga een frisse neus halen, de familie zwaan opzoeken. Misschien spot je wel een eek-

hoorn. En let ook eens op de Vlaamse gaaien die nu het voedsel voor de winter aan het verstoppert zijn. En natuurlijk de grote verscheidenheid aan paddenstoelen die ons park rijk is.

**Tekst en foto: Gilbert de Bruijn**

## WEGDROMEN



### Verhalen in de bieb

**Lekker met je kind of kleinkind wegdromen bij verhalen over grootse avonturen, grappige belevenissen of verre landen? In Bibliotheek Zwanenveld lezen voorlezers iedere week voor uit prachtige prentenboeken. Een fijn relaxmoment voor kinderen en ouders.**

Voorlezen is niet alleen leuk, maar ook goed voor de taalontwikkeling van kinderen. Ze leren nieuwe woorden en de verhalen prikkelen hun fantasie. Op zaterdag 12 november en zaterdag 26 november is er van 15.00 tot 15.30 uur een voorleesmoment. Laat je verrassen door vrolijke, spannende en grappige verhalen. Kinderen met een Chinese achtergrond kunnen op zaterdag 19 november en zaterdag 17 december om 14 uur luisteren naar verhalen in het Nederlands én Chinees. Deze voorleesclub is een samenwerking tussen de bibliotheek en Stichting Kai-Yuan.

Het voorlezen op zaterdag is om de twee weken. De Chinees-Nederlandse voorleesclub leest één keer in de maand op zaterdag voor. De voorleesmomenten zijn geschikt voor kinderen tussen de 2 en 6 jaar. Aanmelden is niet nodig, je kunt gewoon binnenlopen. Kom je lekker luisteren?

In Bibliotheek Zwanenveld is nog veel meer te beleven voor kinderen, maar ook voor volwassenen. Kijk op [www.obgz.nl/agenda](http://www.obgz.nl/agenda) voor het hele programma.

**Tekst: Susan Bink, bibliotheek**  
**Foto: Bibliotheek Gelderland Zuid**

## EXPOSEREN IN BIEB ZWANENVELD

**Al jaren is het mogelijk om in de Openbare Bibliotheek Gelderland Zuid, dependance Zwanenveld, een tentoonstelling in te richten. Dit hoeft niet altijd beeldende (amateur-)kunst of nijver handwerk te zijn, ook verzamelingen van verrassende of gewone voorwerpen kunnen een mooi expo-plekje krijgen.**

Werk kopen dat door de maker wordt aangeboden en een belangstellende vindt, dient met de vervaardiger zelf te worden geregeld. Bij een expositie liggen doorgaans visitekaartjes met contactgegevens en vaak ook een gastenregister. Cursisten van teken-/schildergroepen, houtbewerkers, quilters, verzamelaars van ('edel')-stenen, stoommachientjes, barbiepoppen, dinky toys, je kunt het zo gek niet bedenken. Al deze hobbyisten zijn welkom in bibliotheek Zwanenveld. Doorlopend een maandlang amateur- of beroepsuitingen aan de wanden en/of in de vitrines uitgesteld, is het streven van Jolande van der Pol: [JvdPol@obgz.nl](mailto:JvdPol@obgz.nl), klantadviseur en contactpersoon voor



de tentoonstellingen bij de bibliotheek. In november zijn er kunstwerken te bewonderen die gemaakt zijn door bewoners van verzorgingshuis de Horizon, Meijhorst. Het toepasselijke thema van deze expositie is *Herfst*. Ook al bent u geen lid van de bibliotheek, dan nog is een kennismakend bezoekje aan de leeszaal de moeite waard.

**Tekst: Hette Morriën**  
**Foto: Bibliotheek Gelderland Zuid**

## BORDUURWINKEL



*Borduurblad* is een magazine gericht op de handwerktechniek borduren. Naast het magazine is er ook een winkel, Kerkenbos 1079KK, waar liefhebbers al hun benodigdheden zoals stof, garens en patronen kunnen shoppen. Veel bezoekers melden dat zij ontzettend blij zijn met een fysieke winkel in de buurt, omdat zij digitaal niet hun weg kunnen vinden. Elke eerste zaterdag van de maand is er een Borduurcafé. Dan is iedereen welkom om onder genot van een kop koffie, thee en wat lekkers samen te komen borduren.

**Tekst en foto: Sindy Yuen, Borduurblad**

## WARME LUNCH

**Start warme lunch op zondag in wijkcentrum Dukenburg, Meijhorst 70-39.**

Zondag 20 november en zondag 18 december vanaf 12.30 uur tot 14.30 uur kan men gezellig aansluiten bij een warme herfstlunch in Wijkcentrum Dukenburg. Iedereen is welkom. De warme gerechten, bereid met lokale producten, worden gemaakt door de vrijwilligers en de kok van de Cultuurtafel Dukenburg. Er is voorlopig plaats voor ongeveer 24 personen. De prijs bedraagt 5 euro. Voor de lunch op 20 november kunt u reserveren tot uiterlijk vrijdag 18 november. En voor de lunch van 18 december kunt u reserveren tot uiterlijk vrijdag 16 december. Reserveren kan ook telefonisch via nummer 06 27 12 53 86 of u kunt ons mailen: cultuurtafeldukenburg@gmail.com.

**Tekst: Angela van der Mast**

## WIJKWARMTEPLAN



**28 september stelde de gemeenteraad het Wijkwarmteplan Zwanenveld en Lankforst-Noord vast.**

In dit Wijkwarmteplan is veel input vanuit de wijk opgenomen. In het plan staat bijvoorbeeld wat mogelijke alternatieven zijn voor aardgas in de wijk. Maar ook hoe inwoners aankijken tegen een warmtenet, welke zaken tegelijkertijd opgepakt kunnen worden (koppelkansen) en de stappen die nog genomen gaan worden. In het Wijkwarmteplan worden geen keuzes gemaakt, maar het is wel de basis voor de vervolgstappen om Zwanenveld en Lankforst-Noord aardgasvrij te maken.

### Vervolgstappen

De gemeente Nijmegen, woningcorporaties Portaal, Woonwaarts en Talis, ARN, Firan

en provincie Gelderland onderzoeken of een betaalbaar publiek warmtenet naar delen van Zwanenveld, Lankforst-Noord en omgeving haalbaar is. Daarbij gaat het om een warmtenet van ongeveer 4000 aansluitingen (woningequivalenten), waaronder woningcorporatiewoningen en andere (grote) gebouwen in het gebied, die willen aansluiten. Ook de kosten van het aansluiten van particuliere woningen op het warmtenet worden in kaart gebracht. Naar verwachting zijn richting het einde van 2022 de eerste resultaten van het onderzoek bekend. Wilt u ook op de hoogte blijven? Meldt u dan aan voor de nieuwsbrief. Kijk onder het kopje 'Blijf op de hoogte' [www.nijmegen.nl/aardgasvrijzwanenveld](http://www.nijmegen.nl/aardgasvrijzwanenveld).

**Tekst: Tom Verhoef, gemeente Nijmegen**

**Foto: gemeente Nijmegen**

## ENERGIECOACHES

**Waar kan ik energie mee besparen in of om mijn huis? Hoe pak ik dat aan? Een energiecoach komt bij u thuis op bezoek en loopt met u door uw woning.**

Samen onderzoekt u hoe u kunt besparen. Als u dat wilt, bespreekt u ook uw energierekening (gas, water en elektriciteit) en wat voor u belangrijk is. De energiecoach geeft u daarna bruikbare, handige tips én advies op maat. Een energiecoach is een vrijwilliger.

Let op: de energiecoach heeft geen tips en adviezen over grote aanpassingen aan het huis, zoals zonnepanelen, een warmtepomp of grote isolatiemaatregelen.



Wilt u hier gebruik van maken, stuur dan een e-mail naar [post@energiecoachnijmegen.nl](mailto:post@energiecoachnijmegen.nl).

**Tekst: Tom Verhoef, gemeente Nijmegen**

## UW EIGEN HUIS VERDUURZAMEN?



### Kom naar de bewonersavond

Heeft u een eigen huis in Nijmegen? Vraagt u zich af wat u aan uw huis kunt doen om energie te besparen en/of te verduurzamen? Het Nijmeegs Energie Bespaar Advies (NEBA) helpt u hierbij.

Op woensdag 2 november organiseren we een bewonersavond in de Duurzaam Wonen locatie in Winkelcentrum Dukenburg. Er is uitgebreid de mogelijkheid om het gesprek aan te gaan. U leert deze avond in ieder geval alles over:

- Nijmeegs Energie Bespaar Advies (NEBA), een stappenplan voor energie besparen.

- Het effect van de meest voorkomende maatregelen.
- Financiering & subsidiemogelijkheden.

Voor veel woningen in Dukenburg zijn al persoonlijke verduurzamingsadviezen beschikbaar. Maak een account aan via [www.nijmegen.nl/neba](http://www.nijmegen.nl/neba). Dan ziet u of uw woning op deze website al beschikbaar is en kunt u uw adviezen bekijken. Aanmelden kan via [nijmegen.nl/energieloket](http://nijmegen.nl/energieloket) of stuur een kort mailtje naar [info@ewverduurzamers.nl](mailto:info@ewverduurzamers.nl).

**Tekst: Tom Verhoef, gemeente Nijmegen**  
**Foto: gemeente Nijmegen**

## ISOLEREN



### Informatieavond voor doe-het-zelvers

Isoleren voor een lagere energierekening en een warme woning  
Isolatie is als een warme jas voor uw...

[Lees meer](#)

Isolatie is als een warme jas voor uw huis. Het is comfortabel en zorgt ervoor dat u minder hoeft te verwarmen. Daardoor kunt u flink besparen op uw energierekening. Wilt u zelf gaan isoleren?

Kijk de online informatieavond voor doe-het-zelvers terug. Hierin leert u hoe u als doe-het-zelver aan de slag kunt gaan met dakisolatie.

Meld u aan voor persoonlijk advies bij u thuis. Een adviseur maakt dan met u een rondje door uw huis, om na te gaan wat goede stappen zijn om aan de slag te gaan met doe-het-zelven en andere maatregelen. Een vereiste is dat u de online informatieavond heeft bekeken. Ook wordt er een eigen bijdrage van 25 euro verwacht.

Meer weten? Kom dan naar een van de informatieavonden in de Thiemeloods aan de Leemptstraat 34. Op deze avonden staat doe-het-zelven in verschillende type woningen centraal.

### Eerstvolgende

De eerstvolgende bijeenkomsten zijn:

- Boven-/benedenwoningen: dinsdag 8 november van 20.00 tot 22.15 uur
- Appartementen: dinsdag 13 december van 20.00 tot 22.15

De online informatieavond terugkijken en aanmelden voor de bijeenkomsten gaat via [www.nijmegen.nl/energieloket](http://www.nijmegen.nl/energieloket). Klik vervolgens op de rode knop *Lokale acties* en vervolgens *Informatieavond voor doe-het-zelvers*.

**Tekst: Tom Verhoef, gemeente Nijmegen**

## GROEN DOEN MET HUMOR

Wil jij graag milieubewuster leven, maar weet je niet waar te beginnen? Of wil jij wel, maar werken jouw collega's niet zo goed mee? Of zit je eigenlijk vooral jezelf in de weg bij het zetten van groenere stappen? Neem dan deel aan een workshopreeks van klimaatgesprekken.

Gedurende zes sessies ga je met een groep van vier tot acht deelnemers aan de slag met verschillende thema's. Samen kijk je hoe je klimaatvriendelijker kan handelen op een manier die past bij jouw eigen situatie en doelen. Je inspireert en helpt elkaar. Je wordt daarbij ondersteund door twee coaches; Sanne en Geerte. Met een gezonde dosis humor zorgen we er voor dat iedereen een helder en haalbaar actieplan kan maken.

Ook leer je hoe je klimaatgesprekken voert in jouw eigen omgeving.

Stichting klimaatgesprekken draait grotendeels op vrijwilligers. Hierdoor zijn de kosten 45 euro voor zes workshops en lesmateriaal.\* Aanmelden kan via [www.klimaatgesprekken.nl/aanmelden](http://www.klimaatgesprekken.nl/aanmelden).

Enthousiast maar kan je niet op de genoemde data of locatie? Niet getreurd, er zijn ook andere (online) reeksen waar je uit kan kiezen.

\* Woon je in de provincie Gelderland en wil je in 2022 onze workshopreeks volgen, maar is 45 een drempel om deel te nemen? Geef het aan, dan maken we een aparte afspraak met je.

**Tekst: Geerte de Bruijne**

## ALZHEIMER CAFÉ



Op woensdag 23 november 2022 is er weer een Alzheimer Café in Dukenburg. Het thema is dit keer *Zingeving: wat is belangrijk in je leven?*

Zorgen of psychische problemen, angst, verdriet, een conflict, rouw of eenzaamheid; soms krijgt u in uw leven te maken met opgaven of gebeurtenissen die een grote invloed op u hebben. Dat kan ervoor zorgen dat u niet goed meer weet hoe u verder moet.

Berber Overdijk, geestelijk verzorger, zal in gesprek met u onderzoeken wat het leven zinvol kan maken. Vaak denken mensen dat het alleen om religie gaat. Maar dat is zeker niet zo.

In Wijkcentrum Dukenburg, Meijhorst 70-39. Inloop vanaf 19.00 uur. Start om 19.30 uur. Toegang en koffie gratis.

**Tekst: Jo Robeerst, coördinator**

**Foto: Stichting Transmurale Zorg**

## ZOMAAR TOLHUIS



**Foto: Peter Saras**

## GEMEENTE NIJMEGEN

### Meer energietoeslag voor inwoners met laag inkomen, nu ook voor studenten

Inwoners van de gemeente Nijmegen met een laag inkomen krijgen dit jaar een energietoeslag van 1300 euro. Inwoners die dit jaar al 800 euro aan energietoeslag hebben ontvangen, ontvangen de 500 euro in oktober. Ook voor 2023 is er een energietoeslag van 1300 euro beschikbaar. De gemeente streeft ernaar dat inwoners in 2022 al een deel van de energietoeslag 2023 kunnen aanvragen. Ook studenten komen nu in aanmerking voor de energietoeslag.

De stijgende gas-, warmte- en elektriciteitsprijzen, vooral in combinatie met slecht geïsoleerde woningen, leiden tot energiearmoede. Met de energietoeslag worden inwoners met een laag inkomen deels gecompenseerd voor deze stijgende energielasten.

Inwoners die recht hebben op de energietoeslag en eerder al 800 euro hebben ontvangen, krijgen in oktober automatisch 500 euro op hun rekening. De gemeente streeft ernaar dat inwoners in 2022 ook al een voorschot van 500 euro voor 2023 kunnen aanvragen. Hiervoor moet de gemeenteraad eerst een besluit nemen in november.

#### Nijmegen helpt nog meer inwoners

Met het uitbetalen van de energietoeslag aan inwoners met een laag inkomen voert de gemeente de besluiten van het Rijk uit, die de energietoeslag voor 2022 verhoogde en op Prinsjesdag de toeslag voor 2023 bekendmaakte. Gemeente Nijmegen gaat nog verder dan dit besluit en geeft inwoners tot 130 procent van het sociaal minimum de energietoeslag in plaats van de 120 procent van het Rijk. Zo helpt de gemeente nog meer inwoners die in de knel komen door de hoge energierekening.

#### Ook energietoeslag voor studenten

Studenten komen nu ook in aanmerking voor de energietoeslag. Eerder volgde de

gemeente de richtlijnen van het Rijk om studenten categoriaal uit te sluiten. Studenten die in de knel kwamen door de hoge energiekosten konden bijzondere bijstand aanvragen. De rechtbank Gelderland heeft op 5 augustus uitgesproken dat studenten niet categoriaal uitgesloten mogen worden van de eenmalige energietoeslag.

#### Per adres één energietoeslag

Per adres wordt één energietoeslag verstrekt. In veel huishoudens worden de energielasten doorgerekend in de huurovereenkomst. Dit geldt onder andere voor wooneenheden van de Stichting Studentenhuisvesting Nijmegen, maar ook voor veel panden waar de huurbaas de energielasten doorrekent. Op deze manier kan op elk adres een energietoeslag worden verstrekt om te compenseren voor gestegen energielasten.

Ook voor studenten geldt dat er één energietoeslag wordt verstrekt per adres. Als de toeslag verdeeld moet worden onder meerdere studenten moet men dit onderling zelf regelen. Studenten die bijvoorbeeld samen op één adres wonen moeten onderling regelen dat één student het aanvraagt en dat de energietoeslag vervolgens verdeeld wordt. Voor studenten geldt dat studiefinanciering meetelt als inkomen, ook als er geen (maximaal) gebruik van wordt gemaakt.

#### Nieuwe aanvragen

Inwoners kunnen tot 30 juni 2023 de energietoeslag van 2022 aanvragen. Nieuwe aanvragen voor de energietoeslag worden behandeld op volgorde van binnenkomst. De gemeente probeert de aanvragen binnen de termijn van 8 weken af te handelen.

Meer informatie:

[www.nijmegen.nl/energietoeslag](http://www.nijmegen.nl/energietoeslag).

**Tekst: gemeente Nijmegen**

**Tekening: Pinterest**



## BOUWEN IN WINKELSTEEG



Op dinsdag 4 en donderdag 6 oktober kon men in de Brasserie van de Jan Massinkhal aan de Nieuwe Dukenburgseweg bijgepraat worden over de plannen in dit gebied.

John Brom (wethouder Economie) legt uit in een filmpje dat ook op de website van de Dukenburger is te zien wat dit ook voor Dukenburg betekent. 'Hier komen meer dan drieduizend woningen, waarschijnlijk misschien wel vier- of vijfduizend', vertelt de wethouder. In dit industriegebied, aangrenzend aan Dukenburg, komt een transformatie van een industriegebied naar een gebied voor wonen en werken.

### Tijdelijke woningen

Eerst komen er ongeveer vijfhonderd tijdelijke woningen op het terrein waar nu ook de brandweerkazerne staat. Na eerdere vertraging is er nu groen licht voor de bouw. Voor het overige gebied is er nu een ontwikkelvisie. Op de informatiemiddagen was te zien waar men denkt te gaan bouwen en wat dan op die plekken bijvoorbeeld de voorgestelde bouwhoogtes mogen zijn. Een van de mogelijke plannen heeft tot doel dit Winkelsteeg-gebied meer te koppelen aan Dukenburg. In de totale Kanaalzone is dat het gebied *Kanaalknoop*. Gedacht wordt om het 'kale' stuk van de oprit naar de Dukenburgse brug te bebouwen. Door links en rechts naast de brug in de hoogte te bouwen ontstaat er een *Poort naar Dukenburg*.

### Omvormen stationsgebied Goffert

Is de Kanaalknoop nog toekomstvisie, de ontwikkelingen op het NDW21-terrein

(Nieuwe Dukenburgseweg/brandweerkazerne) en het gebied bij station Goffert liggen dichterbij in tijd. Hier wil men ruimte creëren door rijbanen van de Nieuwe Dukenburgseweg, de Neerboscheweg, Weg door Jonkerbos en de Graafseweg samen te voegen. Het Jonkerbosplein wordt dan omgevormd tot één groot kruispunt met ongelijke kruisingen voor langzaam verkeer. Net als het Nelson Mandelaplein in Neerbosch-Oost.

In de plannen komt er dan een busstation bij station Goffert. In de vrijgekomen oppervlaktes kunnen dan woningen gebouwd worden.

### Verhuizen sportvelden

Om ruimte vrij te maken voor woningbouw denkt men er ook over om de sportvelden van de Vossendijk te verplaatsen. In het plan hebben deze sportvelden een plek gekregen in het noordelijk deel van Winkelsteeg, meer tussen de bedrijven aan de Gerstweg. Daarmee zou SV Hatert nog verder van de eigen wijk af komen. In 2008 was er nog sprake van nieuwe velden voor de nu 93 jaar oude club achter het Kandinsky College aan de Malderburchtstraat.

### Bewoners mochten reacties opschrijven

De plannen gaan nu verder uitgewerkt worden. Er zullen vast en zeker meer informatiemomenten komen waarop steeds de input van bewoners en bedrijven meegenomen gaat worden. Dan volgen de bestemmingsplanwijzigingen en inspraakprocedures. De Dukenburger houdt de vinger aan de pols.

Tekst en foto: Peter Saras

## WEGGEEFWINKEL



Sinds kort is er de mogelijkheid om een Weggeefwinkel in Dukenburg te bezoeken. En wel op de begane grond in de flat Meijhorst 14-00 (een eindje links van de bloemenkiosk, naast het Taliskantoortje).

Google voor de aardigheid weggeefwinkels.nl, een website met overvloedige informatie over het principe van deze vorm voor sociaal cement in de wijk. Iedereen is er welkom om spulletjes uit te zoeken. Het motto van veel weggeefwinkels is: 'Er is genoeg voor ieders behoefte, maar niet voor ieders hebzucht' (Mahatma Gandhi).

De winkels vormen graag een geldvrije oase en investeren liever in mensen dan in administratieve rompslomp. Het mes snijdt verder aan de goede kant voor een beter milieu en armoedebestrijding. De gastvrije winkel dient ook als alternatief voor de wegwerpeconomie. Als gratis buurthuis kunnen mensen van allerlei slag elkaar hier ontmoeten.

De vrijwillige medewerkers van de weggeefwinkel in Meijhorst zijn Karin Fransen-de Leeuw (telefoon 06 82 01 35 67, e-mail kwdeleeuw60@gmail.com) en Nikky de Geus. Aan algemene activiteiten, zoals bijvoorbeeld recentelijk de Week van de Ontmoeting, doet de weggeefwinkel volop mee. De weggeefwinkel is geopend op dinsdag- en donderdagmiddag tussen 14.00 en 16.00 uur. De bezoeker vindt er kleding, boeken, speelgoed, huisraad en apparaten.

Tekst: Hette Morriën

Foto: Jacqueline van den Boom

## HANDTEKENINGEN VOOR BEHOUD VAN LINDENBERG ALDENHOF



Afsluiting bouwdorp Duuk pal voor de Lindenberg Aldenhof op 24 augustus 2022

**Tijdens het Bouwdorp Duuk zijn 44 handtekeningen opgehaald voor behoud van de Lindenberg in Aldenhof.**

De gemeente heeft het contract met de Lindenberg verlengd tot 2024. In het coalitieakkoord is vastgelegd dat Winkelcentrum Dukenburg moet worden opgeknapt en dat daar een locatie moet komen voor culturele activiteiten. Het bewonersplatform Alden-

hof wil de Lindenberg in Aldenhof behouden. Het wordt niet alleen bezocht door bewoners van Aldenhof, ook door bewoners uit andere wijken. Als de Lindenberg verdwijnt, zal ook het Bouwdorp Duuk uit Aldenhof verdwijnen. Behoud van de Lindenberg in Aldenhof moet op de politieke agenda komen en blijven, zo vindt het bewonersplatform. Eerder werd daarom al ingesproken tijdens een commissievergadering op het stadhuis.

Er komt nog een vervolg op de tijdens Duuk opgehaalde handtekeningen. De mogelijkheid zal geboden worden om via internet de actie voor behoud van de Lindenberg in Aldenhof te ondersteunen.

Daarover is binnenkort meer te vinden op de website [bewonersaldenhof.nl](http://bewonersaldenhof.nl).

**Tekst: Toine van Bergen. Foto: Mike Wiering**

## STAND VAN ZAKEN MAISONNETTES LANKFORST

Begin oktober waren bij de drie maisonnetteblokken die groot onderhoud krijgen

alle kozijnen vervangen. Het eerste blok is steiger vrij en oogt 'mooi en klaar', aan de

andere twee werd nog hard aan de buitenschil gewerkt. Het groot onderhoud in deze drie blokken moest 25 oktober gereed zijn. De werkzaamheden binnenin de woningen moeten 6 december afgerond zijn. Alle woningen krijgen energielabel A en zijn voorbereid voor eventuele aansluiting op een toekomstig warmtenet.

Aan de 14<sup>e</sup> straat Lankforst is de ombouw ook begonnen, ook hier wordt gewerkt aan nieuwe gevels. Op een paar woningen na was ook hier in de eerste week van oktober het woonblok van nieuwe kozijnen voorzien. Het verschil zit hier in de binnenkant, de indeling is veranderd en er komt een grotere badkamer en een luxe keuken. Deze maisonnettes komen straks met een hogere huur terug op de woningmarkt.

Wordt vervolgd.

**Tekst en foto: Peter Saras**



Het woonblok aan de 14<sup>e</sup> straat Lankforst

# KLAASMARKT ÉN FEEST VAN HET DELEN OP 11 NOVEMBER



Ria Kronenman (links) en Lenie Rompelaar



Lydi Hobo en Henk Beeke

Op vrijdag 11 november wordt de traditionele Klaasmarkt gehouden (met oliebolletjes) van 9.00 tot 15.30 uur. Daarna gaat de Klaasmarkt over in het Feest van het Delen.

11 november is immers ook de feestdag van Sint Maarten. Die deelde zijn mantel met iemand die wel wat warmte kon gebruiken. In navolging van Sint Maarten gaan we wat niet verkocht werd verdelen onder kinderen en mensen die in onze tijd moeten rondkomen van heel weinig geld. Zij krijgen hiervoor vooraf speciale dukaten uitgedeeld. De Klaasmarkt moet namelijk noodgedwongen door gebrek aan medewerkers en opslagruimte stoppen in de huidige vorm. We willen geen goede spullen weggooien, vandaar dat we ze uitdelen en er verder ook goede doelen voor zoeken. Bij het Feest van het Delen willen we bovendien de mensen die vele jaren met enorme inzet de Klaasmarkt mogelijk maakten in het zonnetje zetten, onder andere door het opruimen groen- en bruin- van hen over te nemen. Om 17.00 uur start de lampionnenoptocht; het Feest duurt tot 17.15 uur.

## Laat het niet de laatste keer zijn!

De Klaasmarkt willen we als bijzonder wijkevenement graag behouden. Iedereen die wil meedenken over een Klaasmarkt nieuwe stijl nodigen we hiertoe van harte uit. U kunt uw ideeën of aanmelding voor de brainstormgroep mailen naar [vrijwilligerszaken@ontmoetingskerk.net](mailto:vrijwilligerszaken@ontmoetingskerk.net). Er zijn ongetwijfeld stadsdeelbewoners die zich afvragen: 'Wat is dat die Klaasmarkt? Wat kan ik daarvan verwachten?' Ontstaan als Klaaswinkel in de laatste decennia van



Bep van Ooijen

de vorige eeuw is de Klaasmarkt een begrip geworden als jaarlijks evenement in de novembermaand in en om de Ontmoetingskerk/Meijhorst. Een heerlijke dag om elkaar te ontmoeten. De toegang op de gekozen vrijdag is gratis en iedereen is welkom. Eén van de redenen voor de tweedehandsgoederenmarkt was de mogelijkheid te scheppen om decembercadeaus te kopen, vooral voor mensen met een kleine beurs. Vanouds is er aanbod aan kleding, tassen, koffers en schoenen, beddengoed, alsmede sieraden, kunst/schilderijen en antiek/decoratie. Allerhande uitgebreide kramen bieden koopjes aan in boeken, elektronische apparaten, cd's, lp's, dvd's. Maar het speelgoed, de puzzels, het handwerk en de kerstartikelen vormen uiteraard de publiekstrekkingen. Evenals lekkers, zoals de oliebolletjes en het gebak in de Soete Suykerbol en Bar le Duuk.

## Helpende handen welkom

Mensen die willen meehelpen bij de Klaasmarkt (opbouw en markt van 9.00 tot 15.30 uur) kunnen dit kenbaar maken aan Henk Beeke: [h.beeke@upcmail.nl](mailto:h.beeke@upcmail.nl), 06 31 57 00 82. Op maandagochtend 7 november vindt het sorteren in de Meijhorst-garages plaats en op

## Dagprogramma Klaasmarkt en Feest van het Delen

- 9.00 uur: start Klaasmarkt met tweedehandsgoederen, gesorteerd en schoongemaakt.
- Vanaf 13.30 uur ook energiemarkt (informatie over energie besparen).
- 15.30 uur: einde verkoop Klaasmarkt.
- Want 15.30 uur: start Feest van het Delen. Uitdelen artikelen aan kinderen en mensen met Sint Maartendukaten en welverdiende adempauze voor Klaasmarkt winkeliers.
- 16.30 uur: optreden Kinderkoor Dukenburg met onder andere Sint Maartenliedjes.
- 17.00 uur: bijzonder uitwaaimoment van medewerkers Klaasmarkt en de Sint Maarten kinder-lampionnenoptocht door Pret op Recept. Kinderen die meedoen aan de optocht mogen zelf een lampion meebrengen. Ook moeten zij in gezelschap zijn van een begeleider. Verzamelen bij de boom in de Ontmoetingstuin.
- 17.15 uur: start opruimen.

woensdagochtend 9 november in de kerk. Wie wil meehelpen met het Feest van het delen en het opruimen (15.30 tot 17.30 uur respectievelijk 17.30 tot 21.00 uur of zaterdagochtend 12 november) kan mailen naar [vrijwilligerszaken@ontmoetingskerk.net](mailto:vrijwilligerszaken@ontmoetingskerk.net).

**Tekst: Ontmoetingskerk. Foto's van medewerkers Klaasmarkt: Peter Saras**

## BURENDAG



Afgelopen burendag, 24 september, is er in de 31<sup>e</sup>, 32<sup>e</sup> en een deel van de 13<sup>e</sup> straten in Tolhuis weer een gezellig buurtfeest gehouden.

In de ochtend was er door enkele bewoners een schuur/tuinverkoop klaargezet voor alle wijkbewoners. Voor de kinderen waren er een springkussen en een grabbelton.

In de avond was het, onder het genot van een lekkere bbq, leuk om kennis te maken met nieuwe bewoners en bij te praten met buurtgenoten. Er zijn weer leuke plannen gemaakt voor nog meer ontmoetingen en gezelligheid.

**Tekst en foto's:**

**Saskia van Dijk-van der Pluijm**



## SALONORKEST ZOEKT NIEUWE LEDEN



*Salonorkest Symphonia viert zijn 50-jarig jubileum in de Holthurnsche Hof in Groesbeek*

**Salonorkest Symphonia is een orkest voor amateur-musici die voor hun plezier met muziek bezig willen zijn. We hebben een uitgebreid repertoire dat bestaat uit licht klassieke, populaire muziek, zoals melodieën uit opera's en operettes, bekende walsen, marsen, tango's, liederen.**

Salonorkest Symphonia is een vereniging met een driehoofdig bestuur. Daarnaast zijn er een aantal commissies met praktische of ondersteunende taken, zoals de commissie voor muziek en programmering en de PR-commissie. Aan de leden wordt een contributie gevraagd van 15 euro per maand.

Het salonorkest is opgericht in 1972 en bestaat dus vijftig jaar. Alle leden zijn amateur-musici die de salonmuziek een warm hart toedragen. Het orkest bestaat momenteel uit achttien leden verdeeld over de volgende instrumenten: vijf viool, twee cello, twee fluit, twee klarinet, een hobo, twee accordeon, een saxofoon, een fagot en twee piano. Dirigent van het orkest is Jelle Hoksbergen. Hij is pianist, leidt diverse koren en is vol enthousiasme dit seizoen bij ons orkest gestart.

### **Ontstaan salonmuziek**

Salonmuziek ontstond uit de lichte klassieke muziek, zoals de muziek van de familie Strauss in Wenen en beroemde melodieën uit de operettemuziek. In 1830 duikt voor

het eerst de term *salonmuziek* op, al wordt het verschijnsel zelf al enkele decennia eerder in Frankrijk gesignaleerd. Kleine ensembles van uiteenlopende samenstelling traden op in de salons: aanvankelijk deftige cafés waar ook gedanst kon worden.

### **Nieuwe orkestleden gezocht**

Ons orkest kan altijd enthousiaste leden gebruiken. We zoeken violisten, dwarsfluitist, hoornist, tenorsaxofonist, zelfs een contrabassist kan ons orkest komen versterken (niveau gemiddeld).

Als je interesse hebt om mee te doen laat het ons dan weten. Iedere belangstellende is altijd van harte welkom om een keer te komen luisteren/meespelen en de sfeer te proeven tijdens een van onze repetitieavonden. Wij repeteren ieder maandagavond van 19.30 tot 21.30 uur (met uitzondering van de schoolvakanties) in wijkcentrum *de Schalmey*, Symphoniestraat 204 Nijmegen (Neerbosch).

Geïnteresseerd om mee te spelen in ons orkest, neem dan contact op met Addi Weima ([addiweima@gmail.com](mailto:addiweima@gmail.com)). Bent u geïnteresseerd in een optreden van ons salonorkest, neem dan contact op met Wilma Soetekouw ([wgmsoetekouw@live.nl](mailto:wgmsoetekouw@live.nl)).

**Tekst: Dick van Eck**

**Foto: Salonorkest Symphonia**



# HERFSTEXPOSITIE EN TIEN JAAR CULTUURTADEL



Op zondag 18 september 2022 opende Anneke Overmars, de kersverse sociaal wijkregisseur van de gemeente Nijmegen, de herfstexpositie in het Atrium van Wijkcentrum Dukenburg. Tevens werd Angela van der Mast van de Cultuurtafel Dukenburg toegesproken in het kader van het tienjarig bestaan van de cultuurtafel.

## Expositie

De huidige expositie laat schilderijen en foto's van twintig kunstenaars bij RIWB Art-tics en de RIWB Foto-Studio zien. RIWB Art-tics is een kunstproject voor en door mensen met psychische kwetsbaarheid. Het project bestaat uit een atelier en een kunstuitleen en kunstverkoop. Het atelier biedt kunstenaars letterlijk en figuurlijk de ruimte. Ruimte voor hun expressie en ontwikkeling op technisch en artistiek gebied. De kunstenaars kunnen het werk ook verhuren nadat het door een onafhankelijke kunstcommissie is beoordeeld. Op de website [www.kunstinjehuis.nl](http://www.kunstinjehuis.nl) zijn meer kunstwerken van deze en andere kunstenaars van Art-tics te zien. De Foto-Studio is de leerwerkplek binnen de RIWB voor fotografie. Hier kun je diverse cursussen en workshops volgen. Je gaat zelf aan de slag met oefenopdrachten. Verder kijken we naar foto's van andere fotografen als inspiratie en natuurlijk naar wat we zelf hebben gefotografeerd. Ook bouw je tijdens de cursus een persoonlijk portfolio op. Deze expositie in

Dukenburg is te bezoeken op weekdays van 9.00 tot 17.00 uur en op zondag van 10.00 tot 15.00 uur tot 18 december. Op zaterdag is het centrum gesloten. Het adres is Meijhorst 70-39, 6537 EP Nijmegen.

## Tien jaar cultuurtafel

'Ja echt, tien jaar! Daar word ik even stil van', zegt Angela van der Mast. Angela woont sinds 2001 in Aldenhof en zij is de initiatiefnemer van de Cultuurtafel Dukenburg. Wat begon in 2012 als een kunst- en cultuurplatform voor wensen, ideeën van bewoners in Dukenburg, is uitgegroeid tot twee krachtige pijlers, namelijk de exposities in het Wijkcentrum Dukenburg en 'goede voeding' vanuit haar huiskamerrestaurantje *Aan Tafel*. Van 2012 tot 2016 waren verschillende exposanten welkom in het huiskamerrestaurant. Na het 50-jarig bestaan van Dukenburg in 2016 is het heldere Atrium van



Vnr. Angela van der Mast van de Cultuurtafel, Christa van Art-tics en Theo van Foto-Studio

het Wijkcentrum Dukenburg de expositieruimte voor Dukenburg geworden. Daar organiseerde zij twintig exposities.

De buurtmaaltijden bij Aan Tafel op zaterdagavonden zijn vanaf het begin een succes geweest. Wekelijks of maandelijks wisten bewoners, ook uit de stad, de weg te vinden naar Aldenhof voor een drie-gangen vegetarisch menu, voor weinig geld. Regelmatig livemuziek en het open podium hoorde daar ook bij. Sinds 2020 (corona) kookt Angela alleen nog op bestelling en verzorgt catering voor maaltijdsoepen, hartige groentetaarten en zoete broden. Gluten- en lactosevrije maaltijden bereid zij ook. Begin 2022 slaat zij een nieuwe weg in met het maken van maaltijden voor cursisten en gasten op het land bij *Gelukkige Groentes*. Dit is een ecologisch landbouwbedrijf van jonge boeren in de Kop van Malden, waar deelnemers zelf oogsten. Maar op de facebookpagina *Huiskamerrestaurant Aan Tafel* of via haar website kan men nog altijd een heerlijke maaltijd bestellen met biologische lokale producten. E-mailadres: [aldenhofaantafel@gmail.com](mailto:aldenhofaantafel@gmail.com).

Naar het *Blokje Om* en haar buurthuiskamer op woensdagmiddagen (2013-2014) kwamen 70- en 80-plussers graag voor wat aanspraak en om te knutselen bij een kopje thee. De sociale kunstprojecten, en dat zijn er veel, bijvoorbeeld de ontmoetingsavonden met film en discussie in De Lindenberg Aldenhof, een buitenpicknick, livemuziek, een lange tafel diner, de stamtafels voor 50 jaar Dukenburg, het amuletspel, een gedichtenbundel en fotoanimaties Park Stadjijk, organiseerde zij met gemak waarbij zij meerdere wijken en instellingen van Dukenburg betrof. Het is dan ook terecht dat de sociaal-wijkregisseur haar op 18 september een echte verbinder noemde.

**Tekst expositie: Marie-Louise Janssen**  
**Tekst cultuurtafel: Lineke Schoemaker**  
**Foto's: Arthur de Jonge**

Wil je ook eens exposeren in het wijkcentrum neem dan contact op met Cultuurtafel Dukenburg (telefoon 06 27 12 53 86 of kijk op [www.angelavandermast.nl/cultuurtafel-dukenburg](http://www.angelavandermast.nl/cultuurtafel-dukenburg)).

## Met een beetje hulp langer thuis



Praktische hulp  
Ouderenadvies  
Deel de Dag  
Veilig wonen



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

[www.langerthuisnijmegen.nl](http://www.langerthuisnijmegen.nl)  
088 - 00 17 121

Onderdeel van Sterker sociaal werk



## Wie wil graag maatje worden?



Stel je voor, je bent nieuwkomer in Nederland, een land waar je niemand kent, de taal onvoldoende beheerst en graag ondersteuning wil krijgen bij je thuis voelen in je nieuwe omgeving.  
Veel nieuwe landgenoten verkeren in deze situatie.

Wil jij een nieuwkomer helpen om de Nederlandse taal en tradities sneller en makkelijker te leren kennen?

Meld je dan nu aan als maatje voor minimaal een uur per week bij [lama@huisvancompassienijmegen.nl](mailto:lama@huisvancompassienijmegen.nl), of bel 06 84994983.

## MEDEWERKERS GEZOCHT



Van 30 mei tot en met 2 juni 2023 wordt de 71ste Nijmeegse Avondvierdaagse georganiseerd.

Voor Nijmegen-Noord (Waal sprong) en buurgemeentes kunnen andere data gelden.

### We zijn op zoek naar verkeersregelaars

Het bestuur en de leden van de Wandelvereniging Gelderland spant zich in voor een veilig evenement. Om dat te realiseren zoeken we onder andere verkeersregelaars. Dit zijn vrijwilligers. Het wordt elk jaar helaas moeilijker om goede verkeersregelaars te vinden. Want mede dankzij hen, kunnen zo een 4500 wandelaars veilig de route lopen.

### Lijkt het je iets?

Gedurende de avondvierdaagse ben je beschikbaar tussen 17.00 en ongeveer 21.00 uur. Nadat je een code hebt ontvangen doorloop je, in je eigen tijd, een e-learningprogramma van ongeveer twee uur. Ná dit programma doe je een digitale toets en als het resultaat positief is, ben je voor één jaar evenementen-verkeersregelaar.

Je draagt tijdens de uitoefening een behoorlijke verantwoording, maar je krijgt er veel voor terug. De sfeer tussen de vrijwilligers en deelnemers is hartelijk en leuk. Het belangrijkste is dat je bijdraagt in het plezier en veiligheid van heel veel wandelaartjes en wandelaars.

Je krijgt instructie en begeleiding vanuit de avondvierdaagse. Je bent representatief, ouder dan 16 jaar en geestelijk en lichamelijk in staat om voor langere tijd op een post te kunnen staan. Ook dienen je zintuigen in orde te zijn. Er is in principe geen maximum leeftijd gesteld.

### Contact opnemen

Bij interesse of vragen is een mailtje naar ons voldoende. Het bestuur neemt dan contact op. Dat kan via de website: [wandelvereniginggelderland.nl/contact](http://wandelvereniginggelderland.nl/contact). Mocht je interesse hebben voor andere taken binnen onze vereniging? Mail ons!

Tekst: Jos. Knobben, Wandelvereniging Gelderland

## WEEK VAN DE ONTMOETING

**Tijdens de Week van de Ontmoeting, van 29 september tot en met 6 oktober, is ook dit jaar weer een behoorlijk aantal 'nieuwe contacten' tot stand gekomen.**

Tijdens deze week werden wijkbewoners die behoefte hebben aan meer contact uitgenodigd bij één of meerdere van de aangeboden activiteiten aan te sluiten. De organiserende projectgroep Elkaar Ontmoeten heeft de banden met reeds lopende contacten weer kunnen aanhalen en ondertussen ook al een aantal wijkbewoners die daar behoefte aan hadden thuis bezocht.

Telkens weer blijkt dat veel wijkbewoners zich erg alleen voelen en graag met anderen in contact willen komen. De projectgroep heeft een goed overzicht van wat er allemaal in de wijk wordt georganiseerd en kan indien gewenst zorgen voor een snelle introductie. Al gedurende de week zijn vanuit de projectgroep de eerste persoonlijke contacten gelegd en zijn wijkbewoners geïntroduceerd bij bepaalde activiteiten.

Ook van de organisaties die hebben deelgenomen aan de Week van de Ontmoeting komen positieve signalen. Er was gedurende



de week een grotere opkomst. De projectgroep Elkaar Ontmoeten wil dan ook proberen de komende tijd een kleine werkgroep te formeren om in de toekomst met de organisatie van de Week van de Ontmoeting tijdig en gestructureerd aan de slag te gaan. Idee is dan om niet alleen bestaande, lopende activiteiten in het programma van de Week van de Ontmoeting

op te nemen, maar ook zelf wellicht wat extra, grotere activiteiten te organiseren. Wij zoeken hiervoor meedenkers en meedoeners. Interesse? Stuur een bericht naar [elkaarontmoeten@gmail.com](mailto:elkaarontmoeten@gmail.com).

**Tekst: Harm Jan van der Veen**  
**Foto: Jacqueline van den Boom**

## VERSCHIL 'ON TOP'



**In Aldenhof en Meijhorst is het verschil van buitenaf te zien. In de wijken waar woningcorporatie Talis groot onderhoud heeft uitgevoerd en bij deze corporatiehuizen is dat te zien aan de daken,**

De strak in het gelid liggende antraciet-zwarte dakpannen steken schril af tegen de doffe vaak met mos beklede pannen van de koophuizen. Van de 262 inmiddels ruim vijftig jaar oude huizen zijn er nog maar 144 van de woningcorporatie.

Samen met enkele kopers die met de dakrenovatie meegelift hebben, zijn dit nu de best geïsoleerde huizen in deze huizenblokken. De koophuizen daarentegen hebben vaak een dakkapel. Op de foto kijken we vanuit de woontorens Boetbergen-Schuijlenburch uit over een gemêleerd Meijhorst.

**Tekst: Peter Saras. Foto: Irene Welle**

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



**WENNEKERS**  
NIJMEGEN

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

Gordijnen, zonwering, vloeren ...en meer

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

**Kom naar de Stip!**

DUKENBURG  
Wijkcentrum  
Meijhorst 70-39  
ma t/m vr  
9.30-12.00 uur

KIJK OP [WWW.STIPNIJMEGEN.NL](http://WWW.STIPNIJMEGEN.NL)  
OF BEL DE STIPLIJN 024 - 350 2000

**stip**

**HOORT HET BIJ GFT?**

**JA OF...**

- LOSE THEE- EN KOFFIEPRUT
- STRO EN ZAAGSEL
- BLADEN EN TAKKEN
- BROD, DEEG EN PASTA
- BIJEN EN PLANTEN
- VLEES- EN VISRESTEN
- BOENTJE- EN FRUITRESTEN EN SCHILLEN

**TIP! GEBRUIK EEN BAKJE OP HET AANRECHT OM JOUW ETENSRESTEN EN GFT-AFVAL TE VERZAMELEN.**

**NEE**

- DODE DIEREN
- KAUWGOM
- GLAS
- PEUKEN EN AS
- PLASTIC TASSEN
- LUIERS EN MAANDVERBAND
- KATTENRIT EN VOGELKOOZELAND
- BIJEN PLASTIC VERPAKKINGEN

**Dar®**

[www.dar.nl](http://www.dar.nl) | [info@dar.nl](mailto:info@dar.nl) | 024-3716000

BIJ TWIJFEL CHECK JE [WWW.DAR.NL/GFT](http://WWW.DAR.NL/GFT)

# VAN ROC NAAR NIEUWE WOONBUURT IN ZWANENVELD



Schetsontwerp Zwanenpark gemonteerd in een oudere luchtfoto waarop nog de inmiddels gesloopte discotheek staat

Naar aanleiding van een besluit van B en W heeft de ontwikkelaar van Park Zwanenveld een persbericht verspreid. Dit drukken we hieronder integraal af.

Op dinsdag 13 september jongstleden heeft college van burgemeester en wethouders van de gemeente Nijmegen het ambitiedocument ROC-Zwanenveld vastgesteld. Dat document vormt dé basis voor de ontwikkeling van de voormalige ROC-locatie in Zwanenveld Dukenburg. De ambitie is om het terrein om te toveren naar een veelzijdige en duurzame woonbuurt met allure. De gemeente Nijmegen, de bewoners van de wijk én initiatiefnemers Ten Brinke en Slokker Vastgoed hebben samen deze ambitie vormgegeven. Via een uitgebreid participatietraject konden omwonenden hun input leveren. Met het vaststellen van het ambitiedocument door het Nijmeegs college is de transformatie van het braakliggende terrein weer een stap dichterbij.

## Herontwikkeling woonlandschap

Door de herontwikkeling van het terrein wordt een nieuw woonlandschap met veel kwaliteit toegevoegd aan stadsdelen Du-



Schetsontwerp Zwanenpark

kenburg en Kanaalzone-Zuid. De beoogde ontwikkeling bestaat uit zo'n 450 appartementen, een centraal park voor de wijk, een kleinschalige (commerciële) ontmoetingsruimte en diverse, gemeenschappelijke binnenhoven. Daarmee ontstaat een bijzondere aanvulling op de wijk.

Er is een diversiteit aan appartementen van sociale tot duurdere huur- en koopappartementen. Deze variëren in grootte van circa 50 vierkante meter tot zo'n 100 vierkante meter geschikt voor verschillende doelgroepen. Voor ieder wat wils.

## Aandacht voor groen en ontmoeten

Het ambitiedocument borgt aandacht voor

groen, biodiversiteit, recreatie en ontmoeten. Het stedenbouwkundig plan sluit aan op de bestaande woonwijk en groenvoorzieningen. De hoogte van de nieuwe, diverse woongebouwen is afgestemd op de aanwezige eengezinswoningen aan de zuid- en westrand. Daar zullen de nieuwe gebouwen 3 woonlagen hebben, oplopend naar 16 woonlagen langs het kanaal. Het geheel krijgt een eigen identiteit met hoogteverschillen.

## Vervolgproces

Ten Brinke en Slokker Vastgoed werken de plannen verder uit. Tussentijds zullen zij bewoners blijven betrekken via participatiebijeenkomsten over verdere ontwikkeling van het plan en de inrichting van het openbare gebied. Naar verwachting kan in het eerste kwartaal van 2023 de bestemmingsplanprocedure starten. Dit zal zo'n zes maanden duren en daarna kan de omgevingsaanvraag worden ingediend. Mogelijk start de realisatie al medio 2024.

Meer informatie is te vinden op de website [www.zwanenpark.nl](http://www.zwanenpark.nl)

Tekst en tekeningen: Ten Brinke Bouw B.V.

## DE STAD BEN IK - HOE LICHT DE KLEUR

**Met een blik van nieuwsgierigheid struinen wij – Anja en Christeljohn, beiden Dukenburgers – door de wijken van Nijmegen. We zijn er niet op uit om de mooie paden te bewandelen, maar om ons te verwonderen over wat we op ons pad ontdekken.**

Zo lopen we allerlei paadjes en achterommetjes kriskras over het Radboudumc-terrein. De gruwel van een nachtmerrie wordt opgeroepen als we vastlopen op een glazen wand waarachter een trein van bedden staat. Waar ben ik? Is er een uitweg? Gelukkig brengt een vriendelijke werkelijkheid ons terug naar landhuis Heijendaal en een hof van rust bij de afdeling psychiatrie.



Op de plek waar tot 1992 het CWZ stond, is nu een woonwijk. Een bronzen beeld van Theo Schreurs, getiteld *Intensieve zorg*, herinnert aan dit verleden.



Doordat historisch besef in kunst en straatnamen tot uitdrukking wordt gebracht, rea-

liseren we ons dat we niet enkel in het heden wandelen. De verbondenheid door de tijden heen ontroert ons. Later als we met de bus over de Sint Annastraat rijden, roepen de tafeltennissende nonnen afgebeeld onder de Bellevueflat, een brede glimlach op. We zijn dan op de terugweg van onze volgende wandeling richting de Panovenlaan en Brakkenstein.

Zonder het te beseffen betreden we het terrein van een zorginstelling, slaan linksaf en denken dat we voor een kapel staan, type jaren 60. Bijbelse figuren in reliëf afgebeeld op de gevel en glas-in-lood ramen in amorfe nissen lokken ons naar binnen. Via een wenteltrap komen we in een galerij en bewonderen het kleurenspeel van de ramen.



Weer beneden wacht ons een ander ‘wonder’. Hangt daar echt mos aan de muur? Ja.\*



Daarna wandelen we door mooi bosgebied, omdat we pas bij het verlaten van het terrein omkijkend een bordje verboden toegang zien.

Op de grote dorre vlakte grenzend aan het spoor zien we in gedachten containerwoningen verrijzen of stadsboer Jelle\*\* de grond bewerken. Bij Landgoed Brakkesteyn propt een man een weelderige tulen trouwjurk in de kofferbak van een auto. De jurk werkt niet echt mee. Een protest tegen vergane glorie?

De stoeptegels in de Pastoor van Blitterwijkstraat met daarop Prins Ge 2, Jan 1, John 1 en Maarten 1 zijn een teken van gestolde glorie. Het is wachten op de prinsessen.

De stoep heeft ons nog meer te bieden. Voeg de reflectie van zon in een rood achterlicht en de broek van Christeljohn bijeen en je krijgt een prachtig schouwspel.



Anja heeft last van achillespees, rechterknie en soms schiet het in haar heup. Het is warm en bijna windstil. We rusten daarom geregeld en krijgen de kans om te genieten van het spel van licht in bladeren dwarrelend op de enige windvlaag. Er passeert ons een bosrenpieper.

*Een wandelaar blijkt  
computergestuurd  
Piep piep en zoef, weg is hij.*

Wordt vervolgd...

\* moswens.nl \*\* stadsboerjelle.nl

**Tekst: Anja Strik en Christeljohn Roothans**  
**Foto's: Anja Strik**

## DE DUKENBURGER IS VERKRIJGBAAR BIJ:

**Aldenhof:** de Lindenberg. **Lankforst:** Gezondheidsplein Dukenburg. **Malvert:** Jumbo, Barbershop Mister Cuts. **Meijhorst:** Albert Heijn, Ontmoetingskerk, Wijkcentrum Dukenburg, Zwembad Dukenburg. **Staddijk:** Trainingscentrum Michi. **Tolhuis:** Creatief Centrum Nijmegen-Zuid. **Weezenhof:** Cafeteria Çiçek Yeliz, Huis van Weezenhof. **Zwanenveld:** Albert Heijn XL, Bibliotheek Zwanenveld, Brood & Bijzaken, Primera, Pronk, Duurzaam Wonen.

## DANSERS EN SPELERS GEZOCHT



## GRAS-project voor Nijmeegse verhalen

**Nijmeegse makers Elky Rosa Gerritsen, Nicky Ebbeng, Choreograaf Bas van der Kruk en schrijver Machteld Touwen slaan de handen ineen voor een nieuw, groot Community-project: *Nijmeegse verhalen*.**

Schrijver Machteld Touwen: 'De basisgedachte achter deze theaterroute is dat iedereen in deze stad een verhaal heeft, als je maar bereid bent om te luisteren.' Tijdens de repetities gaan veertig amateuracteurs en -dansers gesprekken aan met uiteenlopende Nijmegenaren. 'Ik ben benieuwd naar allerlei verhalen, van de hangouderen in het Kronenburgerpark tot aan nieuwkomers uit conflictgebieden, ik denk dat lang niet alle verhalen gehoord worden.' Aldus maker Elky Rosa Gerritsen.

GRAS, het Nijmeegse gezelschap dat dit project draagt staat niet bekend om haar werk met dansers. Choreograaf Bas van der Kruk vertelt: 'Dans toevoegen aan theaterprojecten als deze kan tot nieuwe vormen leiden, iemands persoonlijke verhaal omzetten in dans maakt het misschien nog wel spannender, al zullen we tekst, beweging en dans ook combineren in deze theaterervaring.'

De voorstelling Nijmeegse verhalen speelt 9-11 december als route door de stad. The-

atergroep GRAS zoekt amateurspelers en amateurdansers met alle achtergronden tussen de 16 en 85. Regisseur Nicky: 'We moedigen letterlijk iedereen aan om mee te komen doen, ook als je nog nooit iets met theater of dans gedaan hebt. Zolang je oprecht geïnteresseerd bent in anderen en jezelf kwetsbaar op durft te stellen komt het goed.'

Repetities zijn iedere donderdagavond in Nijmegen, geïnteresseerden kunnen de komende weken vrijblijvend meedoen met een repetitie. Aanmelden kan per mail: [info@theatergroepgras.nl](mailto:info@theatergroepgras.nl).

**Tekst: Nicky Ebbeng. Foto's: Joyce van Doorn**



## Colofon

*De Dukenburger* is een onafhankelijk blad voor het stadsdeel Dukenburg. Het verschijnt negen keer per jaar en wordt gratis verspreid.

De Dukenburger is mede mogelijk gemaakt door de gemeente. Er is een bijdrage verkregen uit het budget wijkactiviteiten/bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen.

### Adres

Zwanenveld 63-55, 6538 RP Nijmegen

Telefoon: 06 54 645 175

E-mail: [info@dedukenburger.nl](mailto:info@dedukenburger.nl)

### Internet

[www.dedukenburger.nl](http://www.dedukenburger.nl) (voor actueel nieuws)

Twitter: [@dukenburger](https://twitter.com/dukenburger)

### Redactie

René van Berlo (hoofdredacteur)

Toine van Bergen

Arthur de Jonge

Janwillem Koten

Peter van Kraaij

Hette Morriën

Wil Rengers

Peter Saras

Theo Vermeer

### Foto's

Jacqueline van den Boom ([www.jvandenboom.com](http://www.jvandenboom.com))

Peter Saras

Arthur de Jonge

Gilbert de Brijn

en anderen (zie bij de artikelen)

### Vormgeving

René van Berlo

### Vaste medewerkers

Jaap van der Bent

Chard van den Berg

Marije Klijnsma

Guus Kroon

Joska van der Meer

Qader Shafiq

Wouter Slob

Gon van der Werff

### Stichtingsbestuur

Ton Strik (voorzitter)

Qader Shafiq (secretaris)

Günay Acuner-Kasar (penningmeester)

### Drukwerk

Drukkerij Hendrix, Peer

Oplage: 11.000 stuks

### Bezorging

Op alle adressen in Dukenburg met uitzondering van de adressen met een NEE-NEE-sticker

Klachten over bezorging: [info@dedukenburger.nl](mailto:info@dedukenburger.nl)

### Volgend nummer

Kopijsluiting: zondag 13 november 2022

Verspreiding: vanaf vrijdag 2 december 2022

### Foto voorpagina

De jarige Jaimy Jacobs omringd door mensen die hem op 2 oktober komen feliciteren in Meijhorst 21° straat (Foto: Peter Saras)

# DUKENBURG

## Fysiotherapie Dukenburg



Aldenhof 70-03 • 6537 DZ Nijmegen • 024 3441756

Weezenhof 55-16 • 6536 EE Nijmegen • 024 3430505

Meijhorst 60-02 • 6537 KT Nijmegen

Zwanenveld 90-80 H • 6538 SC Nijmegen • 024 3443638

Tolhuis 33-09 • 6537 NH Nijmegen

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

[info@fysiotherapiedukenburg.nl](mailto:info@fysiotherapiedukenburg.nl) • 024 3441756



**Orthodontistenpraktijk Dukenburg**  
voor kinderen en volwassenen

*Trots  
op je  
lach*



♥ Persoonlijke benadering

📅 Snel een afspraak

📍 Perfecte locatie

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

024 3440837



**HOMAN**  
MAKELAARDIJ

# Woning verkopen?

Maak een **goede start** met  
**dé makelaar** uit uw **eigen wijk**



024 - 3448 497

Zwanenveld 8403-D

[homanmakelaardij.nl](http://homanmakelaardij.nl)