



VAN VAKANTIE TOT EEN DAGJE UIT

Ideeën voor uitjes en vakanties

Inhoud

Inhoud	1
Inleiding	2
Dagjes weg in Nijmegen en omgeving	3
Rolstoelroute	3
Huis van de Nijmeegse geschiedenis	4
Wandeling door Goffertpark	5
MuZIEum*	6
Museum De Bastei	8
Museum Het Valkhof*	9
Rondvaart op de Waal met Rob Jaspers*	10
Tuinen van Appeltern	11
Hortus Botanicus	12
Millinger Theetuin*	13
Fietsmaatjes.nl	14
Uitjes voor grote groepen	15
Kook workshop bij Eet!Verleden	16
Historische rondleiding door Nijmegen	16
Vakanties binnen Nederland	17
Organisatie 'de Zonnebloem'	17
Vakantieverblijf Imminkhoeve	18
Groepshotel het Bosgoed	19
Johanniter Nederland	20
Vakanties binnen en buiten Nederland	21
Organisatie buitengewoon reizen	22
Bijlagen	23
1. Rolstoelroute Bovenstad	23
2. Rolstoelroute Benedenstad	29
3. Wandeling door Goffertpark	34
4. Deelnameformulier fietsmaatjes.nl	38

Inleiding

Er op uit! Dat kan zijn vakantie, reizen, weekendje weg, dagje uit, avondje uit. Het blijkt in de praktijk dat afleiding een heel goed medicijn is voor mensen met de ziekte van Parkinson. Een reis maken, weekendje weg, dagje uit, een fietstochtje of wandeling in je eigen buurt, een kopje koffie drinken bij familie, vrienden, een terrasje nemen. Even eruit zijn! Buiten zijn, inspanning en ontspanning! Het gaat erom dat mensen er op uit kunnen gaan, of dit nu lang of kort is, ver weg of dichtbij. Alles aangepast aan je eigen mogelijkheden en wensen. Dit kan ook door naar een mooi tv programma te kijken.

Maar het liefst zonder of met zo min mogelijk stress!

In deze brochure vindt u aantal ideeën, volledig uitgewerkt, voor een dagje weg of vakantie. Laat u vooral niet beperken door deze brochure, maar juist inspireren om ook andere uitjes te ondernemen.

Deze versie van de brochure is een nog uitgebreider dan de versie bij je thuis. Deze versie bevat ook bijlagen zoals routebeschrijvingen en inschrijfformulieren.



Dagjes weg in Nijmegen en omgeving

Rolstoelroute

In samenwerking met de Reumapatiëntenvereniging Nijmegen en de Bechterewpatiëntenvereniging Nijmegen is door Noviomagus de Rolstoelroute opgezet. Een uitgezette stadswandeling, speciaal bedoeld voor mensen die wat minder mobiel zijn, zoals rolstoelgebonden mensen en mensen die gebruik maken van een rollator. Het heuvelachtige stadcentrum met vele obstakels wordt door middel van deze route voor iedereen toegankelijk gemaakt. De route voert u langs de meest interessante stukjes van de binnenstad. In de routebeschrijving vindt u ook interessante informatie over de geschiedenis van gebouwen waar u langskomt. Ook zal u talloze gezellige terrasjes en eetgelegenheden tegenkomen. Deze wandeling bestaat uit twee delen, namelijk: Bovenstad en Benedenstad. Elk met een ander vertrekpunt. Beide routes hebben een lengte van 3 à 4 km.

Nijmegen Bovenstad: Start- en eindpunt is de parkeergarage onder het Kelfkensbos. De lift brengt u naar het niveau -1. Vanuit hier kunt u met de roltrap naar het straatniveau voor het Museum het Valkhof. Rolstoelers nemen de uitgang naar de Voerweg, om steeds links aanhoudend, ook bij het Museum Valkhof uit te komen.

Nijmegen Benedenstad: Start- en eindpunt is de Hezelstraatparkeergarage aan de Parkweg. Er is een lift, geschikt voor rolstoelers. De uitgang komt uit op de Parkweg die langs het Kronenburgerpark loopt. Ga rechtsaf zodat u het park aan uw linkerzijde houdt. In het park ziet u een toren.



Bekijk de bijlagen achteraan in deze brochure voor de volledige routebeschrijving (Vanaf pagina 21 en 27).

Bron: <https://www.noviomagus.nl/Rx.php?Url=Stadswandeling/WandelingRPV2.htm>



Huis van de Nijmeegse geschiedenis

Nijmegen is de oudste stad van Nederland. In het Huis van de Nijmeegse Geschiedenis valt heel veel te zien en te leren! Je kunt hier zomaar binnenlopen en genieten van tentoonstellingen, leuke activiteiten voor kinderen en toeristen en er zijn ook lezingen. Leer alles over de geschiedenis van de beroemde Vierdaagse van Nijmegen. Ontmoet hier ook Mariken uit de middeleeuwen.

Het Huis van de Nijmeegse Geschiedenis is hét startpunt voor iedereen die meer van de geschiedenis van de oudste stad van Nederland wil weten. Iedereen is welkom in het Huis van de Nijmeegse Geschiedenis. Er zijn regelmatig exposities en lezingen en er is altijd iemand aanwezig die uw vragen kan beantwoorden.

Belangrijke informatie:

- Openingstijden: Open van 11.00 tot 17.00 uur. Op zondagen geopend om 12.00 uur. Op maandagen gesloten.
- Bij het Huis van de Nijmeegse Geschiedenis hoeft u geen entreekosten te betalen.
- Het Huis van de Nijmeegse Geschiedenis is rolstoeltoegankelijk
- Er is geen invalidentoilet aanwezig
- U kunt parkeren in de parkeergarage Eiermarkt of Kelfkensbos.

Adres en contactgegevens:

Mariënborg 26
6511 PS Nijmegen
T : (024) 329 36 99
E : huisnijmeegsegeschiedenis@nijmegen.nl



Bron: <https://www.huisvandenijmeegsegeschiedenis.nl/over-het-huis/>

Wandeling door Goffertpark

IVN Rijk van Nijmegen stelt twee wandelroutes gratis beschikbaar. Een daarvan is deze mooie wandeling door het Volkspark de Goffert met een afstand van 3,5 km. Hieronder vindt u informatie over het bereiken van het startpunt.

Openbaar vervoer: Vanaf Centraal Station Nijmegen buslijn 8 richting Hatert, tot halte Muntweg/Overweg. Volg de Muntweg in dezelfde richting als de bus. Ga linksaf de Slotemaker de Bruïneweg op. Loop ongeveer 150 meter tot voorbij de rozentuin (negeer het pad naar de schuilkoepel). Ga rechtsaf bij de grote Amerikaanse eik.

Auto: Parkeergelegenheid is er aan de Slotemaker de Bruïneweg.

Contactgegevens:

T : (024) 354 23 26

E : wandelen@ivn-nijmegen.nl

Bekijk de bijlagen achteraan in deze brochure voor een routebeschrijving (Vanaf pagina 32).



Bron: <https://www.ivn.nl/afdeling/nijmegen-rijk-van/wandelen>.

MuZIEum*

Hoe is het om blind of slechtziend te zijn? Daar kun je over lezen, een ervaringsdeskundige je erover laten vertellen, maar in het muZIEum ervaar je het zelf! Ga mee op pad in een wereld waar horen, ruiken, voelen en proeven opeens een veel grotere rol spelen dan je gewend bent. Juist dit maakt het muZIEum een unieke beleving. De gids die je rondleidt is blind of slechtziend en vertelt uit eigen ervaring. Schroom niet om vragen te stellen! Na je bezoek aan het muZIEum zie je de wereld ineens door heel andere ogen. Je gaat in groepjes van 6 of 7 op pad. Je dient een halfuur voor aanvang van de beleving aanwezig te zijn. In dit halfuur krijg je een leuke en uitgebreide introductie. De beleving duurt ongeveer een uur. Binnen MuZIEum kun je 2 belevingen kiezen, namelijk:

Donkerbelevingen: Ga op ontdekkingstocht in absolute duisternis. De donkerbelevingen zijn gericht op blindheid en zijn helemaal in het donker. Je ziet letterlijk geen hand voor ogen.

Expeditie Ribbelroute: Ga de stad in met expeditie ribbelroute. De buitenbeleving is een rondleiding in het stadscentrum van Nijmegen. Door een virtualrealitybril ervaar je zelf hoe het is om slechtziend te zijn.

MUZIEUM
opent je de ogen

Belangrijke informatie:

- Kosten: €17,50 p.p. (€16,00 als je online reserveert). <https://muzieum.nl/praktisch/altijd-reserveren>
- Reserveren: Er wordt aangeraden om altijd van te voren te reserveren.
- De belevingen worden aangeboden in groepen van 6 of 7. Dit betekent dat je misschien een groep vormt met vreemden.
- Duur: 1 uur en 30 minuten (inclusief introductie).
- Openingstijden: Maandag 12.00-17.00 uur. Dinsdag t/m zondag 9.30-17.00 uur.
- Expeditie Ribbelroute is rolstoeltoegankelijk, mits u zelf een begeleider meeneemt. De begeleider kan helaas niet zelf ervaren d.m.v. een bril, maar hoeft uiteraard geen entree te betalen.

Adres en contactgegevens:

Ziekerstraat 6B
6511 LH Nijmegen
T : (024) 200 10 50
E : info@muzieum.nl

Openbaar vervoer: Per bus te bereiken via nabijgelegen bushalte Plein 1944.

Auto: Parkeergarage Keizer Karel en Mariënburg.



***Let op! Donkerbelevingen is niet geschikt voor mensen die slecht ter been zijn of rolstoelafhankelijk zijn. Expeditie Ribbelroute is wel geschikt voor rolstoelers, maar lastig als u slecht ter been bent. Even tussendoor uitrusten is niet mogelijk. Als u slecht ter been bent is deze activiteit wellicht dus minder geschikt.**

Bron: <https://muzieum.nl/>

Museum De Bastei

De Bastei vertelt het verhaal van de rivier. Duik het museum in en ga op reis door verleden, heden en toekomst. Hier, aan de Waal en in de oudste stad van Nederland raak je het verleden en ontdek je de flora en fauna van het Gelderse rivierengebied. Leuk en leerzaam voor grote en kleine onderzoekers. Beleef hoe de rivier hier stad en natuur verbindt!

Belangrijke informatie

- Kosten: €8,00 p.p.
- Rondleidingen zijn €50,- (exclusief entree) voor maximaal 15 personen. De rondleidingen vinden dagelijks plaats tussen 10:00 en 17:00 uur. Deze dient te worden gereserveerd via: boekingen@debastei.nl.
- Duur rondleiding: circa 60 minuten
- Openingstijden: Dagelijks geopend van 10:00 tot 17:00 uur.

Adres en contactgegevens:

Waalkade 83

6511 XR Nijmegen

T: (024) 329 70 70

E: info@debastei.nl

<https://www.debastei.nl/nl>

Openbaar vervoer: De Bastei is vanaf Nijmegen CS per bus te bereiken via bushalte valkhof (bus 3 richting Arnhem CS of bus 14 richting Arnhem CS – 3 minuten lopen), bushalte voerweg (bus 8 richting Berg en Dal – 2 minuten lopen) of bushalte waalkade (bus 80 richting Millingen – 4 minuten lopen).

Auto: Parkeergarage Kelfkensbos (P3), hier zijn invalidenparkeerplaatsen.



Bron: <https://www.debastei.nl/nl>

Museum Het Valkhof wil kennis delen over geschiedenis, erfgoed en kunst om bezoekers te inspireren en zo de verbeelding en fantasie van de mensen stimuleren met als doel hun creativiteit en creatieve mogelijkheden - in de ruimste betekenis van het woord - te vergroten.

Op 14 september 1999 werd de nieuwbouw van Museum Het Valkhof aan het Kelfkensbos geopend. Sindsdien heeft het museum gemiddeld tussen de 75.000 en 100.000 bezoekers per jaar weten te trekken.

Hoogtepunten in het tentoonstellingsprogramma waren exposities over Jan Toorop (2003), Shinkichi Tajiri (2004), de Gebroeders van Limburg (2005) en Herculaneum (2006-2007).

Museum Het Valkhof heeft inmiddels een heel eigen plaats verworven onder de Nederlandse musea. De samenvoeging van een grote archeologische verzameling en collecties op het gebied van de oude kunst en moderne kunst geeft het museum een heel eigen signatuur.

Belangrijke informatie:

- Kosten: €12,50 p.p.
- Openingstijden: maandag gesloten, dinsdag t/m zondag geopend van 11:00 tot 17:00 uur.
- Voor afwijkende openingstijden, zie: <https://www.museumhetvalkhof.nl/bezoekinformatie/openingstijden.html> (feestdagen)
- Het museum is goed toegankelijk voor bezoekers die minder goed ter been zijn. Een hellingbaan, een lift en rolstoelen zijn aanwezig. De aula/lezingenzaal beschikt over een ringlijn voor bezoekers met een hoorprobleem

Adres en contactgegevens:

Kelkensbos 59

6511 TB Nijmegen

T: (024) 360 88 05

E: info@museumhetvalkhof.nl

<https://www.museumhetvalkhof.nl>



Openbaar vervoer: Bussen vanaf Nijmegen CS rijden naar bushalte Valkhof. Voor actuele reisinformatie zie www.9292.nl.

Auto: Parkeergarage Kelfkensbos (P3), hier zijn invalidenparkeerplaatsen. Aan de zijkant van Museum Het Valkhof, aan de Jorisstraat, vindt u ook een invalidenparkeerplaats.

***Het museum is geschikt voor rolstoelers. Er is een beperkt aantal rolstoelen aanwezig, die door een begeleider geduwd moet worden. Voor gemotoriseerde rolstoelen gelden speciale regels: rolstoelen met een verbrandingsmotor kunnen helaas niet worden toegelaten. Stapvoets rijden is verplicht. De personenlift meet 89 x 145 cm.**

Bron: <https://www.museumhetvalkhof.nl>

Rondvaart op de Waal met Rob Jaspers*



Al meer dan 40.000 passagiers gingen u voor! De Pannenkoekenboot organiseert in samenwerking met de Gelderlander Waaltochten over de gebiedsontwikkeling bij Nijmegen. Tijdens de 1,5 uur durende Waaltocht geeft stadsredacteur Rob Jaspers uitleg over de vele projecten rond de Waal in de regio, zoals:

- De aanleg van de nevengeul bij Lent (Spiegelwaal)
- De verlenging van de oude Waalbrug
- De aanpassing van de damwand aan de Waalkade
- De aanleg van een nieuwe kademuur voor zeekustvaarders
- De vernieuwing van het Waalfront-West
- De herinrichting van de natuur van de Stadswaard en de Oude Waal in de Ooijpolder
- De aanpassingen in de uiterwaarden van Beuningen en in de Oosterhoutse waarden

Tijdens de vaarten zijn er pannenkoeken verkrijgbaar à € 4,00 per stuk. Ook zijn er drankjes en appeltaart te bestellen tijdens de tocht.

Belangrijke informatie:

- Kosten: €10,00 p.p.
- Vertrektijden: zaterdag 23 maart van 11:30 tot 13:00 uur, zaterdag 6 april van 11:30 – 13:00 uur en zaterdag 18 mei van 11:30 – 13:00 uur.
- Er zijn ook andere rondvaarten beschikbaar via <https://nijmegen.pannenkoekenboot.nl/pannenkoekenboot-tickets/>

Adres en contactgegevens

De vertreklocatie is aan de waalkade tegenover Holland Casino.

T: (024) 360 12 62

E: nijmegen@pannenkoekenboot.nl



Openbaar vervoer: Op Station Nijmegen kun je een bus nemen naar de Burchtstraat. Vanaf deze halte loop je in een paar minuten naar de Waalkade. Op zaterdag en maandag rijden er geen bussen naar deze halte i.v.m. de markt. Je kunt dan een bus nemen naar Plein 1944. Vanaf Station Nijmegen loop je in ongeveer 20 minuten door het centrum naar de Waalkade.

Auto: Door werkzaamheden is parkeren op de waalkade niet mogelijk. Het wordt aangeraden om te parkeren in parkeergarage Kelfkensbos (P3) of parkeergarage Eiermarkt (P6).

***Aan boord gaan in een rolstoel is mogelijk. De rolstoel(en) kun je aangeven bij de reservering en wij zullen dan een tafel op het benedendek reserveren. Op het benedendek bevindt zich ook het pannenkoekenbuffet. De toiletten zijn echter op het bovendek en alleen te bereiken via een trap. Er is geen lift of invalidentoilet aan boord.**

Bron: <https://nijmegen.pannenkoekenboot.nl>

Tuinen van Appeltern



Begin jaren '80 startte Ben van Ooijen in Appeltern zijn eigen hoveniersbedrijf. Zonder het te weten was juist die activiteit het begin van De Tuinen van Appeltern. Ondertussen is "De Tuinen van Appeltern" het grootste tuininspiratiepark van Nederland. Niet alleen bieden wij je interessante informatie over tuinieren, tuinaanleg en tuintrends, wij bieden je ook een gezellig dagje uit. Naast de ruim 200 voorbeeldtuinen is er nog zoveel meer te beleven in De Tuinen van Appeltern, zoals:

- Nationale vaste plantentuin
- Ontdekkingseiland
- Fluistertour
- Plantenmarkt
- Inspiratietuinen
- Tuinadviescentrum

Belangrijke informatie:

- Kosten: €12,50 p.p. in maart, april, oktober en november. €14,- p.p. in mei t/m september (Online ticket is €1,- goedkoper)
- €2,- korting op de toegangsprijs voor 65-plussers.
- Het park is geopend van maart tot en met november geopend.
- Van april t/m september is het park geopend van 10:00 – 18:00. Voor de openingstijden van de overige maanden, zie: https://appeltern.nl/nl/park_bezoeken/praktische_informatie/openingstijden/

Adres en contactgegevens:

De tuinen van Appeltern
Walstraat 2a
6629 AD Appeltern
T: (0487) 54 17 32
E: info@appeltern.nl

Ons park is rolstoelvriendelijk ingericht; alle paden zijn verhard en je kunt bijna overal met een rolstoel komen. Wij hebben enkele rolstoelen in ons bezit, die gratis aan je beschikbaar worden gesteld. Je kunt deze de hele dag met een euromunt gebruiken. Aan het einde van het de dag krijg je je muntje terug. De rolstoelen worden aangeboden op basis van beschikbaarheid, helaas is het niet mogelijk een rolstoel te reserveren. Wij adviseren om zo vroeg mogelijk te komen of eventueel zelf via thuiszorg een rolstoel te huren. Bij de parkeerplaats vind je een overkapping waar de rolstoelen staan. Uiteraard zijn er in het park ook invalidentoiletten aanwezig.

Openbaar vervoer: Buurtbus lijn 265 stopt en vertrekt bij ons voor de deur van/richting Beneden Leeuwen.

Auto: De parkeerkosten bedragen €3,- per auto op het terrein van Appeltern zelf.

Bron: www.appeltern.nl

Hortus Botanicus



Onze bloementuin, de Theetuin met terras, is in de zomer alle dagen open. Na een wandeling door de Botanische Tuin of langs prachtige bloemenborders van de Theetuin kun je onder de grote parasol of in de (verwarmde) kas terecht voor een kopje koffie of thee, maar ook voor een rondleiding (op aanvraag), een feestje, bruiloft of voor natuureducatie, voorstellingen, muziek, kunst en workshops.

Belangrijke informatie

- Kosten: toegang tot Hortus Botanicus Nijmegen is gratis.
- De theetuin beschikt over een terras waar een drankje kan worden genuttigd.
- Wegens erg veranderende openingstijden, is het aan te raden om de actuele openingstijden te bekijken op: <http://www.hortus-nijmegen.nl/contact/>

Adres en contactgegevens

Hortus Nijmegen
d'Almarasweg 22d
6525 DW Nijmegen
T: (024) 356 14 09
E: contact@hortus-nijmegen.nl

Openbaar vervoer: Lijn 5 (richting Groesbeek) vanaf Nijmegen CS, uitstappen bij halte Mariënboom.



Auto: Vanaf Heyendaalseweg: -> d'Almarasweg -> laatste ingang/parkeerplaats links vóór de spoorwegovergang. Er staat een groen bord aan de weg met (nu nog) de oude naam: Hortus Arcadië.

Vanaf de Groesbeekseweg: -> d'Almarasweg, -> eerste ingang/parkeerplaats rechts na de spoorwegovergang.

Informatie over rolstoelvriendelijkheid volgt nog. Email is verstuurd naar Hortus op 03/03/19 (Robin).

Bron: <http://www.hortus-nijmegen.nl>

Millinger Theetuin*

Een prachtige wandeling van 2,5 kilometer brengt u vanaf het kerkje in Kekerdom, dwars door het natuurgebied van De Millingerwaard, naar de Millinger Theetuin. Alwaar u heerlijk kunt ontbijten, lunchen en dineren. Of uitgebreid genieten van een klassieke 'high tea'. Met passie en liefde worden u de mooiste gerechten geserveerd.

Elk seizoen zijn er veel activiteiten in de tuin. Er worden yoga- en meditatiecursussen gegeven, kamermuziekconcerten georganiseerd, exposities gepresenteerd. In de zomermaanden juni, juli en augustus serveren wij elke vrijdag om 19.00 uur in samenwerking met Land van Honing een vegetarische Table d'Hôte.

Belangrijke informatie:

- Kosten: €5,- entree p.p. (inclusief een consumptie)
- Openingstijden: elke dag geopend vanaf 23 maart t/m 3 november van 10:00 tot 18:00 uur.
- In de zomermaanden (juni, juli en augustus) op vrijdag geopend tot 21:30 uur.
- Reserveren voor ontbijt, lunch, high tea of Table d'Hôte is mogelijk via:
<https://millingertheetuin.nl/reserveren/>
- Honden zijn, mits aangelijnd, welkom in de Theetuin

Adres en contactgegevens

Millinger Theetuin
Klaverland 9
6566 JD Millingen aan de Rijn
T: (048) 143 18 85
E: contact@millingertheetuin.nl

Openbaar vervoer: Buslijn 80 of 82 brengt u vanaf Centraal Station Nijmegen naar Kekerdom.



Auto: Als u met de auto komt kunt u deze parkeren aan de voet van de dijk tegenover het kerkje in Kekerdom (betaald) of gratis buiten het dorp. Het is niet toegestaan met de auto het natuurgebied in te gaan.

***LET OP:** De Theetuin is alleen te voet of per fiets bereikbaar. Een prachtige wandeling van een kleine 2 kilometer brengt u vanaf het kerkje in Kekerdom, dwars door het natuurgebied van De Millingerwaard, naar de Theetuin. U hoeft slechts de paaltjes met de blauwe kopjes te volgen.

Bron: <https://millingertheetuin.nl>

Stichting Fietsmaatjes Millingen aan de Rijn is een stichting zonder betaald personeel, werkzaam in de gemeente Berg en Dal.

Onze doelstelling is om mensen die nog graag fietsen, maar dat zelfstandig niet meer kunnen, fietstochten van circa 1-3 uur aan te bieden op een duofiets met elektrische trapondersteuning, met de mogelijkheid om zelf mee te trappen, en zittende naast een vrijwilliger (fietsmaatje) die trapt en stuurt.

Met deze wekelijkse of 2-wekelijkse fietstochten wordt het isolement van de gast doorbroken, komen de gasten op een gezellige manier fysiek in beweging en er ontstaan er unieke contacten tussen mobiele en vitale vrijwilligers en minder mobiele en vitale gasten.

Belangrijke informatie

- Kosten: er is een eigen bijdrage van €2,- per rit per persoon.
- Er zijn geen vaste dagen dat dit wordt gedaan, dus voor actuele informatie kunt u kijken op <http://www.fietsmaatjesmillingen.nl/index.html>
- Millingen is slechts een van de locaties waar dit mogelijk is. Voor een overzicht van alle locaties kunt u kijken op: <https://fietsmaatjes.nl>
- Om mee te kunnen doen, dient u een deelnameformulier in te vullen en op te sturen naar het secretariaat. Dit deelnameformulier is opgenomen in de bijlagen achterin deze brochure. Het adres vindt u bij onderstaande adresgegevens. U kunt het formulier ook mailen naar het emailadres dat daar vermeld staat.
- Het deelnameformulier is ook te downloaden via: <http://www.fietsmaatjesmillingen.nl/gasten.html>

Adres en contactgegevens

Fietsmaatje Millingen aan de Rijn
Wagnerstraat 19 (adres secretariaat)
6566 DK Millingen aan de Rijn
E: fietsmaatjesmillingen@gmail.com



Bekijk de bijlagen achteraan in deze brochure voor een deelnameformulier (Pagina 36).

Bron: <http://www.fietsmaatjesmillingen.nl>

Overige tips voor een dagje uit in Nijmegen e.o.*

*Deze uitjes zijn niet volledig uitgewerkt. Kijk daarom eerst op de website.

- Museum: Model vliegtuig museum in Nijmegen <http://www.vliegtuigmuseumrevolutie.nl/>
- Museum: in het Kasteel Wijchen <https://www.museumwijchen.nl/>
- Museum: Jac Maris museum in Heumen <https://www.marishuis.nl/>
- Forellenhof Bergharen, vissen <http://www.deforel.nl/>
- Huis van de Nijmeegse geschiedenis. Rolstoeltoegankelijk. Zij hebben ook stadswandelingen. <https://www.huisvandenijmeegsegeschiedenis.nl/over-het-huis/>
- <https://www.staatsbosbeheer.nl/Routes> . Vink rolstoelvriendelijk aan.
- Tuinen: van Appeltern, Hortus Botanicus en theetuin in Brakkenstein,
- Tuin van Deemen (Ravenstein) een rozentuin, <https://www.bezoekmijntuin.nl/> Nijmegen.
- Seniorenbios: in Malden, Wijchen. Dichtbij voldoende parkeerplaats.
- Tips in weekbladen, wijkbladen. o.a. De Brug.
- Het blad van het KBO. Ook activiteiten in de zomer: Zomerschool.
- De vrijwilligerscentrale: een beroep doen op een maatje.
- Website of app: <https://www.ongehinderd.nl/> Informatie toegankelijkheid met een rolstoel
- Het huren van een Duo fiets, Fun2go in Nederland. <https://www.vanraam.com/nl-nl>
Catharinahof Grave
- Zingen met Parkinson: Het Parkinsonkoor Mr. P's Singers nodigt u uit om op maandagavond in het wijkcentrum Meijhorst te komen zingen.
Op donderdag 25 april is er een gezellig zangdag, van 11.00 uur tot 15.00 uur.
Zie website: <https://zingenmetparkinson.nl/> en <https://mrpssingers.nl/>

Een kopje koffie/thee drinken bij:

- <http://www.eikenhorstwijchen.nl/> Hatertse vennen
- <https://kriekeput.nl/> Herpen
- <https://www.paviljoenbuitenhuis.com/home> Bergharen/Ewijk
- <http://www.harmshoeve.nl/> West Kanaaldijk.

Uitjes voor grote groepen

Kook workshop bij Eet!Verleden

Ook voor grote groepen zijn er leuke uitjes. Eet!Verleden biedt verschillende soorten kookworkshops, zoals Renaissance, Gouden Eeuw, Vergeten eten, etc.

Belangrijke informatie:

- Aantal personen: 10-18
- Kosten: €55,- p.p. (hapjes). €65,- (diner).
- Duur: 3 tot 4 uur.

Adres en contactgegevens:

Franseplaats 1 Nijmegen
T : 06-23 63 43 92
E : manon@eetverleden.nl

Bron: <https://eetverleden.nl/>

Historische rondleiding door Nijmegen

Ook kunnen grote groepen deze leuke historische rondleiding door Nijmegen doen. U wordt begeleid door een gids met jarenlange ervaring.



Belangrijke informatie:

- Prijs: €16,00 p.p. (€13,50 p.p. bij 15 personen of meer.) Exclusief BTW.
- Aantal personen: minimaal 10.
- Duur: Deze rondleiding duurt 2 uur.

Contactgegevens:

Offerte aanvragen via de website
<https://nijmegenevenementen.nl/event/historische-rondleiding-in-nijmegen/>.
T : (024) 820 07 22



Bron: <https://nijmegenevenementen.nl/event/historische-rondleiding-in-nijmegen/>.

Vakanties binnen Nederland

Organisatie 'de Zonnebloem'

Een groot aantal Zonnebloemafdelingen organiseert kleinschalige, op maat gemaakte reizen voor mensen met een lichamelijke beperking. Deze afdelingsvakanties worden gehouden in eigen land en zijn zo veel mogelijk samengesteld op basis van de wensen van de deelnemers van die lokale afdeling. Aan de hand van de wensen van de deelnemers bepalen afdelingen zelf wanneer, waar, hoe vaak, hoe lang en met hoeveel deelnemers (en vrijwilligers) ze op vakantie gaan.

Voor het organiseren van een vakantie voor mensen met een lichamelijke handicap, kunnen onze afdelingen kiezen uit meer dan 50 accommodaties door heel Nederland. Deze bevinden zich op de Veluwe, aan het strand, vlakbij grote steden of juist in landelijke gebieden. Echt voor ieder wat wils dus. Het type accommodaties varieert van kleinschalige bungalows tot hotels en groepsverblijven. Sommige afdelingen organiseren relatief grote vakanties met zo'n 40 deelnemers, terwijl anderen ervoor kiezen om het kleinschaliger aan te pakken. De keuze voor een bepaald hotel of een bepaalde bestemming wordt gemaakt op basis van de voorkeuren van de deelnemers. Alle vakanties hebben één ding gemeen: ze zijn speciaal bedoeld voor mensen met een lichamelijke beperking.

Contactgegevens:

afdeling Vakanties en Evenementen.

Op werkdagen zijn tussen 08.30 en 17.00 uur te bereiken op 076 - 564 63 50 en vakanties@zonnebloem.nl.



Bron:

https://www.zonnebloem.nl/?gclid=Cj0KCQiAzePjBRCRARIsAGkrSm4dOtlui9Vz2ZeaAJ2dAQw2cRbAtOi6lxS2VMAZgdYVI7n5uCef2fYaAh8rEALw_wcB

Vakantieverblijf Imminkhoeve

Imminkhoeve is al sinds 1972 een aangepast vakantieverblijf voor mensen met een beperking en ouderen. We respecteren ieders opvattingen en verschillen. Al onze medewerkers dragen bij aan een heerlijke vakantie voor onze gasten. Dit doen wij met veel liefde en enthousiasme.

Vakantieoord Imminkhoeve heeft onder andere een Landhuis. Het is een volledig rolstoeltoegankelijk hotel met alle voorzieningen voor mensen die extra zorg nodig hebben. Het hotel heeft een lounge met een knusse haard en diverse zitjes. In het restaurant kunt u genieten van de heerlijkste maaltijden als u in het Landhuis zelf verblijft, maar ook als u een andere accommodatie heeft geboekt.

Bijzonder aan het Landhuis is de snoezelbadkamer. U kunt deze naast uw eigen aangepaste badkamer gebruiken. Pure ontspanning staat hier centraal. Verder is er ook een zorgopslag voor hulpmiddelen aanwezig in het Landhuis.

Deze accommodatie is geschikt voor 25 t/m 60 personen. Ideaal voor bijvoorbeeld een grote groep. Het terras is afsluitbaar. Extra veilig dus!

De begane grond telt zeven tweepersoonskamers en twee éénpersoonskamers. Deze hebben allemaal een eigen, aangepaste badkamer.

Op de eerste verdieping zijn twee driepersoonskamers, zestien tweepersoonskamers en zes éénpersoonskamers aanwezig. Ook deze hebben een eigen, aangepaste badkamer.

Het hotel heeft een eigen eetzaal en lounge. In de lounge kunt u bijvoorbeeld heerlijk bij de open haard zitten.

De eerste verdieping is te bereiken door middel van twee ruime liften. Alle kamers zijn daarnaast voorzien van een zorgalarmsysteem.

Contactgegevens:

Telefoonnummer: 0572 – 331284.

E-mailadres: reserveringen@imminkhoeve.nl

*De receptie is van maandag t/m vrijdag bereikbaar van 08:30 tot 17:30 uur



Bron: <https://www.imminkhoeve.nl/nl/accommodaties/>

Groepshotel het Bosgoed

Allegoeds Vakanties organiseert al 45 jaar op non-profitbasis (aangepaste) vakanties voor senioren. Ons motto is 'Nooit te oud voor vakantie!'. De vakantieperiodes kenmerken zich door:

- een kleinschalige opzet
 - deskundige en betrokken vrijwilligers
 - ruimte voor de gasten om wel of niet deel te nemen aan programmaonderdelen
- persoonlijke aandacht.

Allegoeds Vakanties biedt vakanties aan voor:

- zelfredzame 65-plussers
- ouderen met een lichte en intensieve zorgvraag
- ouderen met (beginnende) dementie

In al onze vakanties zijn ook mantelzorgers, partners en/of kinderen van harte welkom.

Filmimpressie: <https://www.youtube.com/watch?v=64yWxDcJLxs&feature=youtu.be>

Adres en contactgegevens:

Stichting Allegoeds

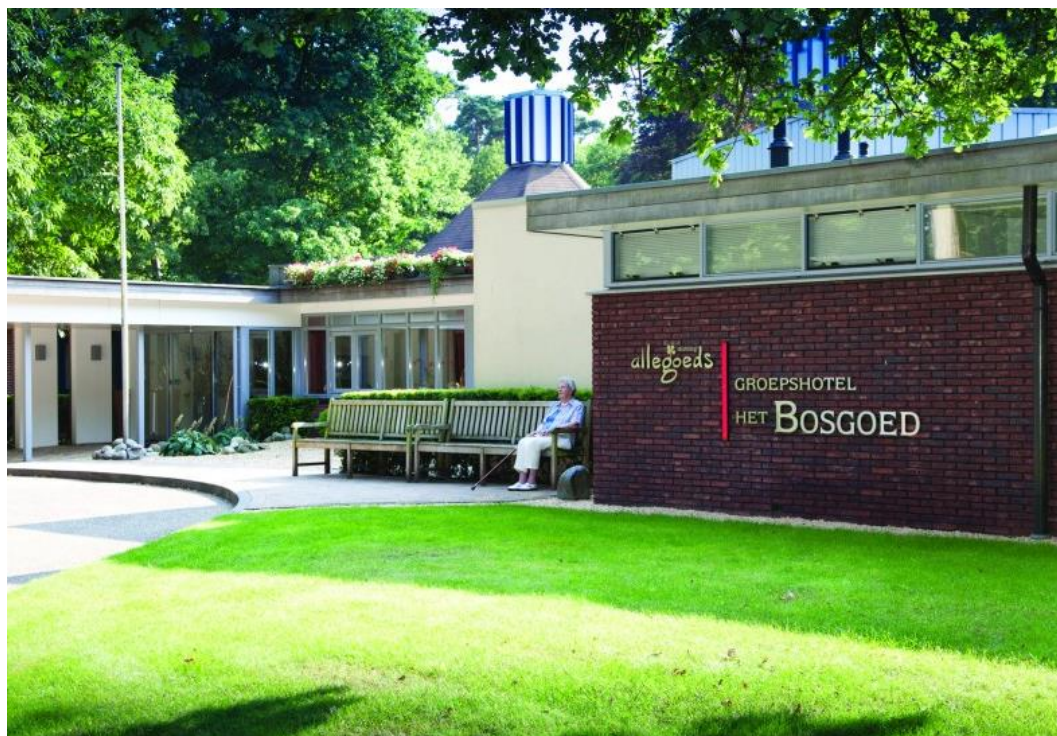
Molenweg 49a

6741 KK Lunteren

Telefoon: (0318) 48 51 83 (ma-do 9.00-12.30 en 13.00-17.00. vrij ochtend 9.00-13.00).

info@allegoeds.nl

<https://www.allegoeds.nl/>



Bron: <https://www.allegoeds.nl/>

De 'traditionele' Johanniter vakantieperiodes zijn bedoeld voor ouderen met een zorgvraag en hun mantelzorgers. Deze vakantieperiodes duren van zaterdag t/m vrijdag en kenmerken zich door een paar vaste onderdelen in iedere week. Aan het begin van de week wordt de Johanniter vlag gehesen, op zondag is er een dienst, er worden spelden en kokardes uitgereikt en de week eindigt met een feestelijk slotdiner. Ook tradities als het ochtendlied, een groepsgepraak met de dominee en een avondoptreden worden in ere gehouden. Daarnaast worden er dagelijks uitstapjes georganiseerd, waarbij u zelf bepaalt waaraan u wel en niet meedoet.

Bij deze vakantieperiodes gaan net zoveel vrijwilligers mee als gasten. Hierdoor kunnen we veel aandacht besteden aan uw (zorg)behoeften en wensen. Verpleegkundigen, verzorgenden en vele andere vrijwilligers staan dag en nacht voor u klaar om u hulp en zorg op maat te bieden. De hotels waar we verblijven zijn goed aangepast voor mensen die zorg nodig hebben en/of minder mobiel zijn. U slaapt alleen op een kamer tenzij u aangeeft een kamer te willen delen.

Er kunnen 26 gasten mee, met 26 vrijwilligers vanuit Johanniter. We verblijven in een landhuis dat aan de voet ligt van de Lemelerberg op de Sallandse Heuvelrug. Dit is een prachtig natuurgebied met glooiende heuvels, heidevelden, zandverstuivingen en eeuwenoude bossen. De locatie is recentelijk geheel vernieuwd en van alle gemakken voorzien. Bij mooi weer is er een heerlijk terras. En mocht het eens regenen, dan zit u heel gezellig bij de open haard in de lounge. De ruime hotelkamers zijn indien gewenst voorzien van een hoog-laagbed en hebben een ruime aangepaste badkamer en een modern alarm-zorgsysteem.

Adres en contactgegevens:

Johanniter Nederland
Lange Voorhout 48
2514 EG Den Haag
070 – 364 99 20
info@johanniter.nl
www.johanniter.nl



Bron: www.johanniter.nl

Overige tips van vakantie organisaties*

*Deze tips zijn niet volledig uitgewerkt. Kijk daarom eerst op de website.

Reizen

- De grote reisorganisaties hebben reizen voor ouderen in hun pakket.
- Mundorado reizen, aangepaste vakantie reizen
https://www.mundoradoreizen.nl/?gclid=Cj0KCQjwg73kBRDVARIsAF-kEH9zX4j2yBej-RXMJ5FNBnlxWHqsr_WOxK6JyKSQavHQ4ra4i2VYr4AaAmMsEALw_wcB
- Senioren vakantieplan. Aangepaste reizen in Nederland en buitenland. De reizen zijn erg duur. Er zijn brochures.
- www.aangepastevakantiegids.nl
- www.vz-zorgvakanties.nl
- www.diemer-zorgvakanties.nl
- www.wheelsbnb.com
- www.hetvakantiebureau.nl
- <https://buitengewoonreizen.nl/>
- <https://ouderen-vakanties.nl/>
- NBAV
- www.allegoedsvakanties.nl
- www.zorgtours.nl
- www.hetrodekruis
- De Zonnebloem: www.zonnebloem.nl/vakanties. Deze site geeft alle mogelijkheden aan. o.a. ook een auto huren met rolstoelvervoer.
- Johanitter: www.johanniter.nl Vakanties: een week, paar dagen, weekend. Voor mensen met een zorgvraag.
- Magazine van KBO PCOB. Hierin staan advertenties. Zij organiseren de zomerschool in de zomervakantie.
- Nederlandse Branche voor aangepaste vakanties 'De Blauwe Gids'. Zie <https://www.deblauwegids.nl/>

Aangepaste vakantie Bungalows/huisjes/Zorghotels

- De meeste grote bungalowparken hebben aangepaste bungalows; Centerparcs, Landal.
- Villapark Eureka: www.villapark-eureka.nl Park met aangepaste bungalows en hulp. Twente.
- Nederlandse Branche vereniging voor aangepaste vakanties. Zie 'Blauwe Gids'.
- Parc Ganuenta Colijnsplaat. <https://www.ganuenta.nl/>
- De Reekamp in Zelhem. <https://www.dereekamp.nl/>
- www.belvilla.nl in Nederland en Europa.
- Frankrijk: aangepast huis zie www.maisondamis.fr Joncy, 800 km vanaf Utrecht.
- Zwitserland: Pension La Randulina Romosch in Graubunden. Mensen met een lichte beperking. <https://www.larandulina.com/onspension.html>
- Hotels met aanpassingen. Veel hotels hebben invalide kamers. Vraag er naar.
- www.zorghotels.nl deze zijn per provincie aangegeven.
- Bed & Breakfast met aanpassingen

Vakanties binnen en buiten Nederland

Organisatie buitengewoon reizen



Sinds eind 2004 zijn wij bezig om rolstoelaangepast reizen voor iedereen gemakkelijker te maken. Als reisbureau voor mensen met mobiliteitsbeperkingen bieden wij onze klanten een unieke combinatie van service: Over de hele wereld bieden we hotelkamers, appartementen, villa's of andere rolstoelaangepaste accommodaties aan. Ook verzorgen wij je vlucht naar de bestemming en op een groot aantal locaties hulpmiddelen zoals bijvoorbeeld een hooglaagbed of een douchestoel.

Daarnaast bieden wij rolstoelaangepast vervoer voor transfers of excursies, autohuur (op sommige bestemmingen zelfs een rolstoelbus of aangepaste auto zonder chauffeur) en natuurlijk de verzekeringen zodat je zonder zorgen op reis kan.

Zelfs een unieke uitbreiding op de reisverzekering: de rolstoelverzekering. Je kan dan je (elektrische of handbewogen) rolstoel tijdens je vakantie van begin tot eind verzekeren tegen schade tot een maximaal van € 5000,00, Ook adviseren wij je over vliegen met een rolstoel, de manier van werken op een luchthaven en geven we antwoord op alle andere vragen die je hebt over je vakantie.

Een echt reisbureau voor rolstoelers dus. Neem contact met ons op zodat ook jij via ons een onvergetelijke vakantie kan vieren!

Adres en contactgegevens:

Landstede Buitengewoon Reizen
Diezerkade 3
8021 CW Zwolle
038 - 4557030
info@buitengewoonreizen.nl
<https://buitengewoonreizen.nl/>



**Alweer winnaar van de
Vakantie Award!**
- Categorie Aangepaste Vakanties -



bron: <https://buitengewoonreizen.nl/>

Bijlagen

1. Rolstoelroute Bovenstad

Startpunt (en eindpunt) is de parkeergarage onder het Kelfkensbos. De lift brengt u naar het niveau - 1. Van hier kunt u met de roltrap naar het straatniveau voor het Museum Het Valkhof. Rolstoelers nemen hier de uitgang naar de Voerweg om, steeds links aanhoudend, ook bij het Museum uit te komen. Ga vlak voor de ingang van het Museum links omhoog naar de Belvédère; het is een aardige helling, maar het uitzicht loont beslist de moeite (als u de helling naar de Belvédère niet ziet zitten is er later de gelegenheid, vanaf de balustrade in het Valkhofpark, van net zo'n uitzicht te genieten).

Belvédère

De Belvédère was oorspronkelijk een waltoren van de in de 15e eeuw aangelegde nieuwe stadsmuur. Een deel van deze stadsmuur is nog te zien in het Hunnerpark. In de Gouden Eeuw werd de toren vernieuwd en vergroot, waarbij het gebouw zijn huidige vorm in renaissancestijl kreeg en de balustrade op het dak en de gevelsteen met het stadswapen boven de ingang werden toegevoegd. Later verloor de toren zijn verdedigingsfunctie en werd gebruikt als herensociëteit van het stadsbestuur en ontvangstruimte voor hoog bezoek. Zoals de naam al zegt (belvédère betekent mooi uitzicht) heeft u van hieraf een schitterend uitzicht op de overzijde van de Waal en de Waalbrug. Deze brug, gebouwd in 1936, was lang de grootste overspanning van Europa en is in de Tweede Wereldoorlog zwaar bevochten. De geallieerde bevrijdingsoperatie Market Garden kon nog gebruik maken van deze brug, maar de volgende brug bij Arnhem was letterlijk de 'Brug te Ver'. Op het gazon beneden u is, aangeplant in bloemen, het gemeentewapen van de stad Nijmegen te zien. Tegenwoordig is in de Belvédère een restaurant gevestigd.

Ga weer terug naar het plein voor het Museum (overigens ook zeer de moeite waard om eens een keertje van binnen te bekijken. In het speelse interieur met zeer verrassende ruimtes herbergt het museum een schat aan voorwerpen en kunst; van de prachtige collectie Romeinse archeologie, via de verzameling oude kunst tot grote schilderijen behorend tot de Pop Art en het hedendaags Expressionisme) en vervolg uw weg aan de rechterkant van het plein tot aan de stalen brug over de Voerweg. Boven de toegangspoort van de brug vindt u de namen van het stuwende drietal achter de stadsuitleg van Nijmegen. U gaat hier de brug over en een lichte helling brengt u een park in.

Valkhof

Het Valkhof is Nijmegens oudste nog bestaande park. Onmiddellijk na de sloop van de burcht ontstond op de historische heuvel een wandelplaats van allure. In dit Valkhofpark bent u op een door de eeuwen heen beroemd stukje Nijmegen. Rond het begin van de jaartelling stichtten de Romeinen hier hun Oppidum Batavorum, tot de 4e eeuw was het een Romeinse militaire versterking en in de 8e eeuw had Karel de Grote er zijn burcht. Deze werd door onder andere de Rooms-Duitse keizers tot bijna 1800 gebruikt en uitgebreid. Er staan op het Valkhof twee oude bouwsels; als u bedenkt dat deze beide ooit deel uitmaakten van de burcht, heeft u een idee hoe groot het oppervlak was dat deze besloeg.

Ga rechtdoor en u ziet aan uw rechterhand een ruïne.

Barbarossa-ruïne

Officieel wordt deze ruïne, in de vorm van een halfronde tufstenen apsis, gevormd door de overblijfselen van de Sint Maartenskapel. Deze was een onderdeel van het deel van de burcht dat keizer Frederik Barbarossa in de 12e eeuw op het Valkhof liet bouwen; vandaar de benaming Barbarossa-ruïne. Toen de burcht rond 1800 werd afgebroken, is de kapel door protesten van de burgerij gered.

U volgt het pad links naar een kapel

Sint Nicolaaskapel

Dit is een van de oudste stenen gebouwen van Nederland en in ieder geval het oudste van Nijmegen. Deze kapel wordt ook wel abusievelijk Karolingische kapel genoemd omdat een tijd lang werd aangenomen dat zij gebouwd werd in de tijd van Karel de Grote. De kapel werd echter omstreeks 1030, eeuwen na Karel de Grote, gebouwd en werd gewijd aan de heilige Nicolaas. De plattegrond van het gebouw heeft de vorm van een achthoek, aan de buitenkant vormt die zelfs een zestienhoek, en is daarmee een zeldzaam voorbeeld van Byzantijnse bouw in Nederland. Ook deze kapel is, net als de Barbarossa-ruïne, door protesten van de burgerij gered toen de burcht werd afgebroken. Het behoud van beide historische bouwwerken is het oudste voorbeeld van acties inzake monumentenzorg in deze stad. Als u het panorama vanaf de Belvédère heeft gemist is hier uw herkansing. Vanaf de balustrade heeft u een schitterend uitzicht op de overzijde van de Waal en de Waalbrug. Als u het uitzicht vanaf de Belvédère hebt gemist nog even het volgende: Deze brug, gebouwd in 1936, was lang de grootste overspanning van Europa en is in de Tweede Wereldoorlog zwaar bevochten. De geallieerde bevrijdingsoperatie Market Garden kon nog gebruik maken van deze brug, maar de volgende brug bij Arnhem was letterlijk de 'Brug te Ver'.

Ga van hieruit niet de trappen af maar verder, het park aan uw linkerhand houdend, naar de uitgang van het park. Door de poort komend ziet u een gevleugeld monument.

Spoorwegmonument

Ter ere van het tot stand komen van de spoorwegverbinding tussen Nijmegen en het Duitse Kleef, werd in 1884 dit monument in renaissancestijl opgericht. Het is daarmee een van de oudste beelden in Nijmegen. Overigens is het in zink uitgevoerde beeld een replica van een oorspronkelijke stenen beeldhouwwerk in Duitsland.

Ga verder in de richting van op de borden aangegeven Eiermarktgarage. Ook het volgende bord Eiermarktgarage volgt u (linksaf) waarna u rechtdoor door een smal straatje de brede Burchtstraat bereikt; ga deze rechtsafslaand in. Aan de overkant ziet u de nieuwe Marikenstraat, maar die bewaren we voor later. Na zo'n 50 meter ziet u links het Stadhuis met rechts daarvan de Gedeputeerdenpoort.

Stadhuis

In 1382 is er voor het eerst sprake van een stadhuis op deze locatie. De vorm die het nu heeft stamt uit 1554. Het werd ontworpen door dezelfde bouwmeester die al eerder de Latijnse School (die ziet u verderop nog) had gebouwd. Destijds was het een zeer modern gebouw. Kort na het einde van de Middeleeuwen gebouwd, vertoont het stadhuis nog enkele laatgotische kenmerken, waaronder de trapegevels. De beeldhouwwerken aan de voorgevel zijn echter kenmerkend voor de vroege renaissance. De poort rechts naast het Stadhuis is de Gedeputeerdenpoort. Deze gaf toegang tot de Gedeputeerdenplaats met de vergaderkamers van de gedeputeerden. Nu zijn op de binnenplaats

(die meestal vrij toegankelijk is) een aantal gevelstenen uit de vroegere stadspoorten te bezichtigen die in de muren zijn ingemetseld. Aan het eind van de Tweede Wereldoorlog werd het oudste deel van het stadhuis door brand verwoest waarna alleen de buitenmuren nog overeind stonden. Tussen 1950 en 1953 is het grondig gerestaureerd, waarbij ook het interieur geheel werd aangepast. In 1982 kwam het nieuwe gedeelte van het stadhuis gereed. In het oude deel hangt een unieke collectie wandtapijten uit de zeventiende eeuw. Tijdens het bombardement lagen deze ter restauratie buiten de stad opgeslagen, waardoor ze gespaard zijn gebleven.

Volg de Burchtstraat verder tot de kruising met de Broerstraat en Grotestraat.

Blauwe steen

Precies op deze kruising is een grijze steen (van zg. blauw hardsteen) in de bestrating opgenomen. De twee stadsassen die elkaar hier snijden verdelen de binnenstad in vier historische kwartieren. Op deze 'blauwe' steen werden lange tijd de openbare executies uitgevoerd tot meerdere lering ende vermaak van de burgerij.

Volg de Burchtstraat richting het plein en de kerktoren.

Grote Markt

Met de Sint Stevenskerk boven alles uit torenend, ziet u rechts van u het Waaggebouw en aan de overzijde de zogenaamde Kerkboog. Er voor staat het beeld van Mariken van Nieumeghen, van het gelijknamige middeleeuws mirakelstuk. Mariken staat hier gescheiden van Moenen, de duivel door wie zij zich liet verleiden. Als straf daarvoor kreeg zij vijf zware ringen rond haar hals geklonken, die er pas afgingen als haar zonden waren vergeven. Die vergeving kreeg ze uiteindelijk na zeven jaren boetedoening op de Grote Markt en de ringen ziet u terug op het paaltje dat de steeg naast café Marktzicht afsluit; deze steeg draagt, hoe kan het anders, de oude naam Vijfringengas.

Maar eerst gaan we even een stukje rechtsaf direct langs het Waaggebouw richting Kannenmarkt en vervolgens rechtsaf naar de Korenmarkt om de Commanderie van Sint Jan te bezoeken (en wellicht een biertje te pakken in de stadsbrouwerij 'De Hemel')

Commanderie van Sint Jan

De Commanderie van Sint Jan aan de Franse Plaats werd in de 12e eeuw als een gasthuis voor pelgrims gesticht en is daarmee, na de Sint Nicolaaskapel, het op één na oudste gebouw van Nijmegen. Van de 13e tot en met de 17e eeuw was het eigendom van de kloosterorde der Johannieter Ridders ofwel 'De broeders van de orde van Sint Johannes de Doper van het Hospitaal te Jeruzalem'. De leiding van deze orde lag bij een zogenaamde Commandeur; zo kreeg de Commanderie zijn naam. Nadien werd het complex een tijdje gebruikt door de Kwartierlijke Academie, de voorloper van de universiteit. Deze hogeschool hield nog geen kwart eeuw stand, want in 1678 werd hij op last van de Franse bezetters gesloten. Daarna deed het gebouw tot het eind van de oorlog dienst als kerk voor de Waalse gemeente (vandaar de naam Franse Plaats). Na het bombardement bleef er niet veel van over. De ruïne was een tijd zeer populair onder de studenten als bohémien wijnhuis, hetgeen het gebouw redde van de totale sloop. Met een ingrijpende reconstructie werd het gebouw zo veel mogelijk in oorspronkelijke staat herbouwd. Totdat in 1998 de collectie verhuisde naar het nieuwe Museum Het Valkhof, was in het gebouw het Gemeentemuseum ondergebracht. Tegenwoordig vindt u er onder meer de Museum Brouwerij De Hemel annex proeflokaal.

Ga terug naar de Grote Markt.

Waaggebouw

Het Waaggebouw kwam gereed in 1613 en is gebouwd in de Hollandse renaissancestijl. Op de begane grond waren de stadswaag en de vleeshal, ofwel het gemeentelijk slachthuis. De grote poorten opzij en achter dienden om de kooplui met hun karren toegang te geven. De bovenverdieping was het domein van de militaire hoofdwacht. Het steegje naast de Waag heet dan ook niet voor niets 'Achter de Hoofdwacht'. Onder de bordestrap bevonden zich aanvankelijk nog twee kleine bedrijfswoningen. De Waag heeft ook nog een tijd gefungeerd als hoofdbureau van politie. Het waaggebouw is aan de buitenzijde rijk versierd met mooie natuursteenelementen. De zwartrode luiken om de glas-in-loodramen komt u bij veel oude Nijmeegse gebouwen tegen: het zijn de gemeentelijke kleuren van Nijmegen.

Kerkboog

In de Middeleeuwen bestond bijna de gehele westgevel van de Grote Markt uit de 'Laeckenhal', in die tijd het centrum van de textielhandel, met voor de handel een open zuilengalerij op de begane grond die pas later werd dichtgebouwd. Eind 16e eeuw werd het gebouw in verschillende panden opgedeeld en in het midden doorgebroken. De bovenbouw werd, net als het Waaggebouw, uitgevoerd in Hollandse renaissancestijl in met natuursteenelementen versierde baksteen. Naast de onderdoorgang werd een torentje met wenteltrap gebouwd, toegang gevend tot de verdieping erboven, waar de chirurgijns hun snijkamer hadden. Deze chirurgijnskamer zou nog twee eeuwen als zodanig in gebruik blijven. Daarna kreeg hij verschillende bestemmingen. Nu is het een woonhuis. Geheel rechts ligt De Blaauwe Hand, ontstaan toen de oude lakenhal werd opgedeeld in verschillende panden. Sinds 1860 een dranklokaal, is dit het oudste café van Nijmegen. De naam dankt het aan de blauw gekleurde handen van de lakenververs van de Laeckenhal, die destijds het café bezochten (door het verven met indigo, waarmee nu nog spijkerbroeken worden geverfd). Eind 19e eeuw werd de Kerkboog gerestaureerd en in 1955 werd het gebouw voor het laatst grondig opgeknapt.

Ga onder de kerkboog door en u bent op het Sint Stevenskerkhof; aan uw linkerhand ziet u de Latijnse School.

Latijnse school

Al in 1310 stond er aan het Sint Stevenskerkhof een Latijnse school die in de 16e eeuw werd vervangen door het huidige bouwwerk. Het stamt uit het begin van de Renaissance, maar vertoont nog kenmerken van de late gotiek. Aan de voorgevel zijn veel details te zien. Zo is boven de hoofdingang het stadswapen te zien en op de natuurstenen lijst tussen begane grond en eerste verdieping zijn in het Latijn de Tien Geboden te lezen met daarboven de twaalf apostelen. De Latijnse school bleef bestaan tot 1842, toen hij werd omgezet in een gymnasium. Later bood het gebouw achtereenvolgens onderdak aan een muziekschool, het politiebureau, de Gemeentelijke Arbeidsbeurs en de Armenraad en raakte ondertussen steeds verder in verval. In de jaren zeventig van de vorige eeuw werd de Latijnse school geheel gerenoveerd. Momenteel is in het gebouw een architectenbureau gevestigd.

Sint Stevenskerk

Aan de Sint Stevenskerk, gewijd aan de eerste christelijke martelaar Stephanus, is gebouwd en verbouwd vanaf de jaren vijftig van de 13e eeuw tot de vijftiger jaren van de 20e eeuw. Met de bouw van de eerste kerk op een heuvel aan de toen meest westelijke stadsrand werd rond 1250 begonnen. Aanvankelijk werd met zware muren en ronde bogen gebouwd in Romaanse stijl, maar toen de kerk

zo'n halve eeuw later gereed kwam, was hij inmiddels uitgebreid tot kruisbasiliek en had een meer gotisch karakter gekregen. Omstreeks 1326 kreeg de Sint Stevenskerk pas een toren en het bouwwerk is daarna vele malen verbouwd en vergroot. Sinds 1810 is de kerk eigendom van de Hervormde Gemeente. Bij het geallieerde bombardement in 1944 werd de kerk zo zwaar beschadigd dat overwogen werd om de restanten te slopen, maar gelukkig werd uiteindelijk besloten tot een ingrijpende restauratie, die 20 jaar in beslag nam en de kerk terugbracht naar een staat, zoals hij er in de 17e eeuw heeft uitgezien. Tegenover het indrukwekkende kerkportaal, boven aan de trappen rechts naast de Latijnse School, staat een beeld van Moenen, de duivel die Mariken van Nieumeghen verleidde. Het zal u niet verbazen dat hij met zijn rug naar de kerk zit.

Als u met uw rug naar de Latijnse school staat, zou u links naar beneden helemaal rond de kerk kunnen gaan, maar bedenk dat u iedere meter die u naar beneden gaat, ook weer omhoog moet. Verstandiger is dan ook naar rechts om de kerk heen te gaan tot u in een smalle steeg terechtkomt met aan uw linkerhand de Sint Stevenskerk en aan uw rechterhand de zogenaamde kanunnikenhuisjes.

Kanunnikenhuisjes

Bij de Sint Stevenskerk werd in de 15e eeuw een aantal huisjes gebouwd voor de kanunniken die aan de kerk waren verbonden. In de loop der eeuwen werden deze kanunnikenhuisjes talloze keren verbouwd voor allerlei bestemmingen, waaronder die van pakhuis, en er was weinig anders van over dan krotten. Daarom weten we niet precies hoe ze er oorspronkelijk hebben uitgezien. In plaats van ze te restaureren werden ze daarom in de jaren zestig afgebroken en geheel opnieuw in oude stijl opgebouwd, zodoende een indruk gevend van de oorspronkelijke toestand.

Ga terug naar de Grote Markt onder de Kerkboog door en ga weer de Burchtstraat in. Volg deze tot u zo'n 50 meter na het Stadhuis rechtsaf slaat de Marikenstraat in. U kunt het beste het bovenste niveau volgen, maar als u het onderste niveau volgt kunt u aan het eind ook met een ruime lift terug naar boven.

Marikenstraat

Bij het ontwerp van deze winkelstraat, genoemd naar Mariken van Nieumeghen, heeft men het niveauverschil tussen de Burchtstraat en het Mariënborg benut om de winkelstraat twee niveaus te geven. Aan de rechterzijde is de straatwand onderbroken door een pleintje, waar onder de bomen een schommel staat. Het is een gedenkteken voor de slachtoffers van de toen hier aanwezige school die vielen bij het bombardement op de stad in 1944. Hier is tevens een toegang tot het stadhuis. Door haar bijzondere opzet heeft de Marikenstraat een Europese prijs voor kleinschalige winkelcentra gewonnen.

Aan het eind van de Marikenstraat blijft u aan de linkerzijde. U komt dan uit op een verhoogd plein met recht voor u het Arsenaal.

Arsenaal

Het bouwwerk is begin 19e eeuw gebouwd voor de opslag van wapens en buskruit, een zogenoemd Arsenaal. Oorspronkelijk was het gebouw verbonden met de Mariënborgkapel, hetgeen aan deze kapel nog te zien is. Er zijn vergevorderde plannen om de Marikenstraat dwars door het Arsenaal heen te verbinden met de daarachter gelegen Mariënborg- en Molenpoortwinkelpassages, waarbij het karakter van het gebouw niet verloren mag gaan. Tot voor kort was het Nijmeegs gemeentearchief gevestigd in het Arsenaal.

Midden op het plein staat de Mariënburgkapel.

Mariënburgkapel

Toen deze kapel rond 1430 werd gebouwd als onderdeel van een kloostercomplex, was dat nog buiten de stadsmuren. Pas een kleine 40 jaar later werd dit kloostercomplex binnen de muren opgenomen, maar het bleef nog enkele eeuwen afgezonderd van de drukke binnenstad. De Mariënburgkapel is een dubbelkerk: het westelijke deel van de kapel heeft twee verdiepingen. Beneden konden de leken de bijeenkomsten volgen, daarboven stond het nonnenkoor. Zodoende konden de zusters en leken elkaar niet zien. De kapel heeft niet lang als zodanig dienst gedaan. Het middeleeuwse bouwwerk heeft in de loop der tijd onder andere dienst gedaan als kazerne, toneelzaal, opslagplaats en katoen- en garensponnerij. Het vervallen gebouw werd in 1910 gerestaureerd en kwam toen pas helemaal vrij te staan.

Ga nu met de Mariënburgkapel aan uw rechterhand aan het eind onder een poortgebouw door. Sla dan linksaf naar de Burchtstraat. Als u daar aankomt, ga dan rechtsaf en u komt weer bij het plein voor het Valkhofmuseum en dus weer aan het begin van de stadswandeling. Wij hopen dat u heeft genoten bij het in de praktijk brengen van uw 'Vrijheid van Bewegen'.

Mocht u nog energie over hebben, dan is een kort bezoekje aan het Hunnerpark niet verkeerd. U gaat het Valkhofmuseum voorbij en passeert het oude Poortwachtershuys, nu een restaurant, met een waterpomp uit 1747. Na dit gebouw ziet u het Hunnerpark met aan uw linkerhand een gedeelte van de oude stadsmuur. Wat verder staat een kiosk.

Tramwachthuisje

Deze kiosk, begin 1900 gebouwd, was oorspronkelijk een wachthuisje voor de tram die vanuit het park naar Beek en Berg en Dal reed. Bij het opheffen van de tramlijn werd het wachthuisje verbouwd tot kiosk.

Neem dezelfde weg terug naar het Kelfkensbos en uw 'bovenstadswandeling' zit er nu echt op. Kom een andere keer nog eens terug voor een minstens zo interessant 'rondje benedenstad' vanuit de Hezelstraatparkeergarage. Voor mensen die de twee stadswandelingen op een dag willen combineren en eventueel aansluitend willen lopen zijn er twee mogelijke verbindingen. Vanaf de Grote Markt kunt u de Augustijnenstraat licht naar beneden afdalen en dan de eerste rechts, de Houtstraat nemen. U komt dan uit op de kruising Lange Hezelstraat-Stikke Hezelstraat. Een tweede verbinding tussen de twee stadswandelingen vormt de Voerweg. Dit is de weg die vanaf het gevleugelde spoorwegmonument bij het Valkhof-Kelfkensbosch naar beneden loopt, onder het bruggetje door dat het Kelfkensbos met het Valkhofpark verbindt. Beneden aan de Voerweg komt u uit op de Waalkade.

Wij hopen dat u van deze wandeling heeft genoten. Mocht u meer willen weten en zien van al hetgeen Nijmegen te bieden heeft, dan nodigen wij u van harte uit nogmaals een bezoek te brengen aan onze website WWW.NOVIOMAGUS.NL Met de regelmatige updates vindt u er altijd weer wat nieuws. Mocht u na de wandeling opmerkingen of suggesties hebben: wij houden ons daar van harte voor aanbevolen. Wilt u onze website ondersteunen? U kunt uw bijdrage storten op giro 9441156 t.n.v. Stichting Noviomagus.nl te Nijmegen o.v.v. Noviomagus Stadswandeling. Niet-internetters kunnen hun reacties sturen aan: Stichting Noviomagus.nl, Jacob Canisstraat 55, 6521 HJ Nijmegen.

2. Rolstoelroute Benedenstad

Startpunt (en eindpunt) is de Hezelstraatparkeergarage aan de Parkweg. Er is een lift, niet al te groot, maar geschikt voor rolstoelers. De uitgang komt uit op de Parkweg die langs het Kronenburgerpark loopt. Ga rechtsaf zodat u het park aan uw linkerkant houdt. In het park ziet u een toren.

Kronenburgerpark

Het park wordt gedomineerd door de ruim dertig meter hoge Kronenburgertoren, die, omdat hij vroeger in gebruik was als opslagplaats voor buskruit, ook wel bekend is onder de naam 'Kruittoren'. Deze verdedigingsstoren werd in 1425-1426 gebouwd als onderdeel van de tweede stadsomwalling. Op de terugweg kunt u meer van het Kronenburgerpark bekijken.

Vervolg uw weg over de Parkweg en sla rechtsaf de Lange Hezelstraat in.

Lange Hezelstraat

De Lange Hezelstraat is een van de oudste straten van Nijmegen en de enige straat binnen de middeleeuwse omwalling waarvan de historische structuur nog intact is; sloop noch oorlogsgeweld hebben de bebouwing, zoals elders in de benedenstad wel het geval is, verstoord. De wirwar van straatjes en gassen er om heen komt op de een of andere manier steeds weer uit op de ruime Hezelstraat, vanouds een belangrijke Oost-Westverbinding met intensieve handelsactiviteiten en daarmee de eerste Nijmeegse winkelstraat. De Lange Hezelstraat is met 7 rijksmonumenten, 42 gemeentelijke monumenten en 19 beeldbepalende panden onderdeel van het beschermd stadsgezicht. Laat u niet afleiden door de in de loop der tijd ontelbare malen verbouwde winkelpuien op de begane grond, maar kijk naar de rijke historische gevarieerdheid van de gevels boven die puien. In de Hezelstraat bevinden zich ondergronds nog middeleeuwse kelders. Gedurende de komende jaren kunt u getuige zijn van de ontsluiting en heropening van deze eeuwenoude geschiedenis; de Hezelstraat zal bij elk bezoek anders zijn.

Als u aan uw linkerhand de Glashuis(steege) bereikt gaat u er in. Waar de steeg afbuigt ziet u links een poortje met daarachter een muur, helemaal behangen met vogelnestkasten; als u ze wilt natellen: 65 stuks. Door dit poortje betreedt u het Vogelhofje. Als u al dacht heel wat tuinkabouters te hebben gezien, gaan hier uw ogen pas goed open. Volg het hofje, sla bij de parkeerplaats rechtsaf en u komt via twee onderdoorgangen bij een oude kapel.

Glashuiskwartier

U bent hier in een stadsgedeelte onder gezamenlijk beheer van de Stichting de Oude Stad, Vrienden van de Sint Jacobskapel en het buurthuis 't Oude Weeshuis. Het glashuiskwartier is momenteel volop in restauratie, waarvan u de verschillende stadia kunt zien. De kapel heeft een tijdlang de vreemde naam Glashuis gedragen omdat het gebouw in het midden van de 17e eeuw een tijdje als glasoven in gebruik was. Een groot succes is de glasblazerij overigens nooit geworden en de kapel heeft haar oorspronkelijke functie als godshuis weer terug gekregen; de naam is echter blijven hangen. De kapel, nu Jacobskapel geheten, was vroeger onderdeel van een veel groter middeleeuws complex dat bekend stond als het Sint Jacobsgasthuis. Dit hospitaalcomplex had tijdens pestepidemieën speciaal de functie van stedelijk pesthuis. U ziet hier ook 't Oude Weeshuis dat in 1562 werd betrokken. Na de stichting van een nieuw Rooms Katholiek Arme Kinderen Weeshuis in 1638 elders in de benedenstad, werd het in de omgeving aan de Begijnenstraat bestaande Protestants weeshuis, dat alleen voor burgerkinderen was, het Arme Borgeren Kinderen Weeshuis genoemd. Het Oude Weeshuis is in de loop der tijd vrij intact gebleven; het verloor na de oorlog zijn functie als weeshuis en nu zijn er een wijk- en verzorgingscentrum in gevestigd.

Verlaat het Glashuiskwartier, met 't Oude Weeshuis aan uw rechterhand, via de Papengas in de richting van de rivier. Sla rechtsaf de Oude Koningstraat in waarna u een kruising bereikt met links de Korte Brouwerstraat en rechts de Begijnenstraat. In het karakteristieke hoekpand op nummer 48 is een vioolbouwatelier gevestigd. (Als u ook het Arme Borgeren Kinderen Weeshuis wilt bezoeken, hetgeen zeer de moeite waard is, vindt u dat zo'n 50 meter de Begijnenstraat in aan uw rechterhand op nummer 27. Als de parkeerplaats van het als gezondheidscentrum in gebruik zijnde gebouw open is, kunt u daar de oude poort met beeldhouwwerk bewonderen. Kom daarna weer terug op naar kruising van de vioolbouwer). Ga de Korte Brouwerstraat in en u bereikt de Oude Haven (deze straat heet zo omdat zich hier in vroeger tijden een havenkom bevond). Ga rechts en direct daarna bij het pand De Zeemeermin op nummer 108 de tegenovergelegen parkeerplaats op. Volg deze naar rechts en u bevindt zich nu achter een muur die dient als hoogwaterkering als het peil van de rivier stijgt en de Waalkade overstroomt. Aan uw rechterkant ziet u de Sint Anthonispoort.

Sint Anthonispoort

Molenpoort, Hunnerpoort, Hezelpoort, ooit vormden ze de monumentale toegangen tot de stad. Lang vormden de vestingmuren de middeleeuwse ketenen waarbinnen de stad niet kon groeien. Rond 1880, toen Nijmegen zich eindelijk kon bevrijden uit dit strakke keurslijf en de eeuwenoude stadsmuren werden geslecht, vielen de grote stadspoorten stuk voor stuk ten offer aan de expansiedrift. De kleinere waren geen beter lot beschoren. Aan de Waalkade bleven echter de Sint Anthonispoort en een kleine poort bij het Besiendershuis bewaard. Met de Sint Anthonispoort is onverbrekkelijk de naam van Maarten Schenk verbonden. Een gedenksteen herinnert aan het feit dat deze militaire leider hier in 1589 het leven liet. Schenk probeerde de Waalstad via een verrassingsaanval aan de bezetters van destijds (in 1585 was Nijmegen in Spaanse handen gevallen) te ontfutselen. Zijn op de Waalkade begonnen aanval werd echter al op de Lage Markt tot staan gebracht. Schenk en zijn mannen moesten ijlings terug naar hun boten. Hijzelf verdronk daarbij door het gewicht van zijn harnas en werd door de Spanjaarden uit de rivier gevestigd. Zijn lichaam werd onthoofd en gevierendeeld en de lichaamsdelen hingen ter afschrikking een tijd te pronk aan de diverse stadspoorten om daarna te worden begraven in de Sint Stevenskerk. De poort vormde een onderdeel van de ommuring van de stad in de 14e eeuw, maar kreeg pas rond 1600 zijn huidige vorm. Doordat de Waalkade werd opgehoogd en de poort te laag kwam te liggen, raakte hij al in de 17e eeuw buiten gebruik. Pas sinds de restauratie van de dichtgemetselde poort, zo'n 20 jaar geleden, is het weer mogelijk om er doorheen te lopen.

Volg de weg evenwijdig aan de rivier. Waar die aan het eind lichtjes afbuigt steekt u over (ga niet door de opening in de hoogwaterkering links van u) en volg aan de overzijde de lichte helling van Achter de Vischmarkt. Als u bij een onderdoorgang komt met erboven een gevelsteentje met een eenhoorn gaat u rechtsaf de Vosstraat in; volg deze bij de Lutersche Plaats naar links en steek de Grotestraat over. U bent nu in de Steenstraat, waar u aan de rechterkant een tweetal historisch panden aantreft.

Brouwershuis

Het Brouwershuis heeft een interessante gevel met huiskensmerken en vooral met een mooie latei als opvallend element met het opschrift WIE IN DEN HEER NEEFT SINEN LUST DIE LEEFT IN SINEN STAET GERUST. Het jaartal wekt verwarring omdat het gebouw niet uit de 17e maar uit de 14e eeuw stamt. Het jaar 1621 duidt op een verbouwing waarbij de huidige gevel ontstond.

Besiendershuis

Dit pand uit omstreeks 1525 dankt zijn naam aan de opzichter die de tolgelden van de op de Waal voorbijvarende schepen moest innen, de 'besiender', en die hier zou hebben gewoond. In werkelijkheid heeft er echter nooit een besiender gewoond. Dat zou ook niet veel zin gehad hebben want door de bebouwing destijds aan de Waalkade kon men vanuit het Besiendershuis de Waal niet eens zien. Het laatgotische bouwwerk is opgetrokken in Nederrijnse stijl. Het Besiendershuis is momenteel een woonhuis. In de muur van het pand links naast het Besiendershuis is (speciaal voor u) een spreuk ingemetseld: "Sta stil, wandelaar". Schuin tegenover het Besiendershuis, achter een hek en half onder het pand van café Kandinsky (overigens ook een historisch pand), leidt de tweede bewaarde kleine stadspoort van Nijmegen een verscholen bestaan. Van oudsher is dit poortje bekend onder de namen Besienders-, Lossert- of Onze Lieve Vrouwepoortje.

Via de doorkijkjes in de Steenstraat zag u al een hoge muur hoog boven de achterzijde van de oude panden oprijzen. Daar ligt aan de Vleeshouwerstraat het zogenaamde Groene Balkon. Als u de 9 treden van Nijmegens kleinste straatje (zo'n 9 meter lang en 1 meter breed), de Mussengas rechts naast het Besiendershuis, kunt overwinnen, heeft u er een goed zicht op.

Groene Balkon

Al voor de Tweede Wereldoorlog had men plannen om de grotendeels verkrotte benedenstad af te breken. Na de oorlog werden de plannen weer tevoorschijn gehaald. Het Groene Balkonplan uit 1940 voorzag in de aanleg van een grote keermuur die de hoogteverschillen in de benedenstad moest overbruggen. Omdat het plan zeer omstreden was, werd het maar gedeeltelijk uitgevoerd.

Desondanks verloor dit deel van de benedenstad met deze acht meter hoge muur zijn typische karakter van steile straatjes met schilderachtige doorkijkjes. Dit verlies is later enigszins hersteld met de doorbraak van de Veerpoorttrappen naar de hogergelegen Lindenberg.

Verlaat nu de Steenstraat door de opening in de hoogwaterkering tegenover het Besiendershuis (U moet hierbij wel een drempel over; als dat niet lukt, ga dan terug naar de Grotestraat waar u een rolstoelafrit vindt) en u bent op de juiste plaats om even wat gas terug te nemen: de terrasjes aan de Waalkade.....

Waalkade

Al tijdens de Middeleeuwen was de Waaloever een centrum van grote activiteit, hetgeen niet altijd even probleemloos verliep; de rivier liet bij tijd en wijle zien wie de baas was en men had dan de handen vol om het hoogwater min of meer te keren. Nu nog is een deel van de benedenstad slechts hoogwatervrij dankzij de gebouwde hoogwaterkering. Om droge voeten te houden moeten de doorgangen in deze keermuur bij dreigend hoogwater worden afgesloten. Het loopgebied voor de café's ligt, gescheiden door trappen, op een hoger niveau dan de Waalkade maar is niet hoogwatervrij. De gevels van de gebouwen maken op een aantal plaatsen deel uit van de hoogwaterkering en moeten bij hoogwater dan ook in aller ijl worden voorzien van waterkerende voorzieningen. Kom eens een keer terug als het écht hoogwater is; vanuit de café's, die dan alleen vanaf de Steenstraat toegankelijk zijn, heeft u dan een uniek zicht op de rivier.

Als u genoeg heeft van de terrassen en de bedrijvigheid op de rivier, volgt u de Waalkade terug richting de Spoorbrug (rolstoelafrit bij de Grotestraat), deze keer aan de buitenzijde van de keermuur. Bij de kleine rotonde gaat u nu wél door de opening in de hoogwaterkering (let op de sponningen in de zijkanten van de doorgangen; overal waar de keermuur wordt onderbroken zijn zulke sponningen opgenomen. Bij dreigend hoogwater worden hierin houten balken en schotten geplaatst en wordt de ruimte ertussen opgevuld met paardenmest. Wonderlijk dat zo'n oud beproefd middel nog steeds het beste blijkt te voldoen). U bent nu op de Lage Markt.

De Lage Markt

De Lage Markt behoort tot de straten die hier hun oude historische sfeer grotendeels hebben kunnen behouden. Veel van de gebouwen gaan in aanleg terug tot de 16e eeuw. Zo passeert u Wijmpje's Bistro aan uw rechterhand in een 17e eeuws pand. Rechts daarvan ziet u weer de Sint Anthonispoort, nu van de andere kant. Ook van deze zijde is het duidelijk dat het straatniveau inmiddels veel hoger ligt dan in de tijd toen de stadspoort nog in gebruik was. Aan uw linkerhand ziet u een hoekpand met een olifantje hoog aan de gevel als teken dat hier destijds een winkel in koloniale waren was gevestigd. Nu kunt u er, vooral 's maandags, hedendaagse bronsgieters aan het werk zien. Interessant zijn ook de gevelstenen die in dit deel van de stad volop aanwezig zijn en veel zeggen over het verleden, zoals die van het pand Lage Markt 60, waarop duidelijk wordt hoe hoog de Waal in het verleden soms kwam. Interessant is ook de tekst op de gevelsteen van Lage Markt 59: "paX et qVles VsqVeqVaqVe hVIC DoMVI" (Vrede en rust voor dit huis te allen tijde) vormt een chronogram, een tijdvers. Als de hoofdletters als Romeinse cijfers worden gelezen komt u, als u ze optelt, tot 1648, het jaar van de Vrede van Munster.

Tegenover Lage Markt 3, galerie Marzee, gaat u links de Vinkengas in, steekt de Lange Brouwerstraat over en volgt de Kabelgas tot u op de Ganzenheuvel komt.

De Sint Stevenskerk heeft u in de doorkijkjes in de benedenstad vast al een aantal keren gezien. Vanaf de Ganzenheuvel wordt pas goed duidelijk hoe hoog de kerk letterlijk boven de omringende bebouwing 'uittorent'.

Na een laatste blik op de Sint Steven gaat u rechts de Lange Hezelstraat in (niet links de Stikke Hezelstraat want u zou er dan spoedig achter komen dat 'stik' Nimweegs is voor 'steil', en dat proberen we al uren te vermijden) tot u aan uw rechterhand de Glashuis steeg ziet, waar u aan uw verkenning van de oude benedenstad begon. Als u nu links de Pijkestraat in kijkt ziet u de Hezelstraatparkeergarage al liggen en zit uw stadsrondgang er op. Wij hopen dat u heeft genoten bij het in de praktijk brengen van uw 'Vrijheid van Bewegen'.

Als u nu echter nog genoeg tijd en energie over hebt ligt het Kronenburgerpark voor u open. Loop dan rechtdoor tot het eind van de Lange Hezelstraat, steek schuin over voor de viskraam langs en ga dan linksaf het Kronenburgerpark in en weer rechtsaf langs het water. Houd er rekening mee dat de hoogteverschillen in het park groot zijn; afhankelijk van uw mogelijkheden kunt u een groter of kleiner deel van het park 'nemen'

Het Kronenburgerpark

Eind 19e eeuw had de oude vestingstad Nijmegen aan stadstorens, rondelen etc. geen gebrek. Bij de aanleg van het park werd dan ook niet alleen doelbewust gebruik gemaakt van de aanwezige hoogteverschillen, maar ook van de bewaard gebleven historische onderdelen van de oude vesting. Zo werden de Kruittoren, het rondeel De Roomse Voet, de Sint Jacobstoren en de verbindende muurfragmenten opgenomen in de romantische opzet. De stinkende, meestal droogvallende gracht en de oudste haven van de stad ondergingen een metamorfose en keerden als grote vijver met waterpartij terug. Ook kreeg het park een hertenkamp en later een grote volièrre. Behalve als rustpunt in de stad doet het Kronenburgerpark ook nog dienst als waterwingebied en u vindt er een grote verscheidenheid aan bomen, variërend van de zwarte den tot de zilverlinde. De Kronenburgertoren, gebouwd in 1426, zag u al aan het begin van uw rondgang. Zuidelijk van de toren zijn de muren van later datum (16de eeuw). Eerst staat daar het rondeel De Roomse Voet. Nog eens 100 meter verderop ligt de Sint-Jacobstoren. Bovenop dit bolwerk stond eens de Sint Jacobsmolen. Deze vormde destijds een groot probleem, want de aanwezigheid van de bouwvallige molen op de

Sint Jacobstoren verpestte volgens het stadsbestuur de allure van het nieuwe park. Pas na een langdurig proces tegen de molenaar kon de molen worden onteigend en gesloopt. De molen kreeg dan ook de bijnaam 'Sanssouci', naar het gerechtelijke duel tussen Frederik de Grote en een andere molenaar bij de bouw van het koninklijk lustslot in Potsdam.

Zorg dat u het park weer uitkomt waar u er in ging, sla nu rechtsaf de Parkweg in naar de Hezelstraatgarage waar u aan de rond'wandeling' begon en uw 'rondje benedenstad' zit er nu echt op. Kom een andere keer nog eens terug voor een minstens zo interessant 'rondje bovenstad' vanuit de parkeergarage onder het Kelfkensbos. Voor mensen die de twee stadswandelingen op een dag willen combineren en eventueel aansluitend willen lopen zijn er twee mogelijke verbindingen. Vanaf de Lange Hezelstraat kunt u op de Ganzenheuvel, bij de Stikke Hezelstraat, rechtsaf de Houtstraat opgaan. Op de eerstkomende kruising gaat u linksaf de Augustijnenstraat omhoog en komt u uit op de Grote Markt. Een tweede verbinding tussen de twee stadswandelingen vormt de Voerweg. Dit is de weg die vanaf de Waalkade licht omhoog loopt richting Waalbrug. U houdt deze weg rechts aan, gaat onder het bruggetje door dat het Kelfkensbos met het Valkhofpark verbindt en komt boven uit bij het gevleugelde spoorwegmonument aan de rand van het Kelkensbos - Valkhofpark.

Wij hopen dat u van deze wandeling heeft genoten. Mocht u meer willen weten en zien van al hetgeen Nijmegen te bieden heeft, dan nodigen wij u van harte uit nogmaals een bezoek te brengen aan onze website WWW.NOVIOMAGUS.NL Met de regelmatige updates vindt u er altijd weer wat nieuws. Mocht u na de wandeling opmerkingen of suggesties hebben: wij houden ons daar van harte voor aanbevolen. Wilt u onze website ondersteunen? U kunt uw bijdrage storten op giro 9441156 t.n.v. Stichting Noviomagus.nl te Nijmegen o.v.v. Noviomagus Stadswandeling. Niet-internetters kunnen hun reacties sturen aan: Stichting Noviomagus.nl, Jacob Canisstraat 55, 6521 HJ Nijmegen.

3. Wandeling door Goffertpark



1. Start bij de reusachtige Amerikaanse eik. Ga rechtsaf, richting het rosarium

Rechts en links op het grasveld voor het rosarium staat een tulpenboom. Deze komt uit Noord-Amerika, het blad lijkt op een tulp. De fraaie bloemen zijn er in de periode eind mei – begin juni.

Ga onder de pergola door de trappen op en loop door het rosarium.

Halverwege, ter weerszijden van de trap staat een catalpa, ook wel trompetboom genoemd. Het is een prachtig bloeiende boom (juni – juli) die lange, sperzieboonachtige vruchten krijgt

Volg na de trappen het grindpad rechts langs de vijver.

Rechts in de hoek steekt boven de haag een ‘toverhazelaar’ uit. Deze kondigt al in januari de lente aan met haar betoverende bloeiwijze. Het stuifmeel wordt door de wind verspreid, daarom bloeit hij zo vroeg, omdat wat later de bladeren maar in de weg gaan zitten.

Vervolg het pad langs de vijver naar de laatste trap richting ‘schuilkoepel’.

Je komt hier onder een groep haagbeuken door. De haagbeuk is geen beuk, maar familie van de berk. De bladrand is getand, ook de bladknop. Bloeiwijze en vrucht zijn anders dan die van de beuk.

2. Ga direct vóór de 'schuilkoepel' scherp naar links en daarna op de viersprong rechtdoor, bij een granieten paaltje met het IVN logo: PAAL 2 (links van het pad).

Je loopt nu door een lindelaan. De bloesems van deze lindebomen verspreiden in juni een heerlijk zoete geur. Achter de lindes aan de rechterkant staat parallel een rij oude paardenkastanjes die wel wat op een meer-armige kandelaar lijken. Naar links heb je een prachtig uitzicht over het open parklandschap. De hoogteverschillen zijn hier duidelijk te zien.

3. Bij de volgende viersprong rechtsaf en meteen linksaf langs de vijver. PAAL 3

Schuin rechtsvoor staat een bijenstal. Hierin staan een aantal bijenkasten, waarin per kast in de zomer wel 30.000 bijen met één koningin kunnen zitten en die tijdens een normaal seizoen soms 15 tot 20 kilo honing leveren. De bloesem van lindebomen in de laan waar je doorheen gewandeld hebt, is een goede voedselleverancier (nectar) voor de bijen.

Aan het einde van het pad staat links een groep oudere taxusbomen. Alle delen van de boom zijn giftig, met uitzondering van het rode vruchtvlees dat rondom de (wel weer giftige) pit zit. Uit het giftige taxine werd het kankerbestrijdingsmiddel taxol gewonnen.

4. Ga op de viersprong gekomen links af.

Even verderop staat links een monumentale bank, vanwaar je een prachtig uitzicht hebt op het glooiende parklandschap. De glooiingen zijn deels natuurlijk, deels aangelegd.

Vervolg het pad helemaal naar beneden.

Onderaan, net vóór een viersprong staat rechts een zwarte berk en links een valse Christusdoorn, zonder doornen op de schors. Op andere plaatsen in het park staat de variant met doornen.

5. Ga het bruggetje over.

Een opvallende plant in de vijver is de watergentiaan, deze bloeit van juli tot september met gele bloemen. Het is een plant van stilstaand en langzaam stromend water. Op het einde van de brug staat rechts een knoestige treurberk met een prachtige stam.

Neem het eerste pad rechts en houd rechts aan.

Steek de viersprong schuin rechtdoor over. Je komt op een pad langs een beukenhaag. PAAL 4.

Hier kom je in het in 1953 aangekochte deel van het stadspark. Het is het voormalige landgoed 'Heijdepark'. Dat het een oud landgoed is kun je goed zien aan de schitterende majestieuzelijke zomereiken die links van het pad staan. Aan de linkerkant heb je zo nu en dan een prachtig doorkijkje op de villa van het voormalige landgoed.

6. Ga bij de 4 stenen paaltjes linksaf. Volg het pad langs de haag, met een flauwe bocht naar links (dit is een fietspad). Negeer de zijpaden.

Aan het einde van de haag staan rechts een aantal douglassparren en links een aantal grove dennen. Beide zijn naaldbomen, maar een duidelijk verschil tussen een grove den en een douglasspar is te zien als je kijkt naar de plaatsing van de naalden aan de tak. Bij de grove den staan de naalden twee bij twee. Bij de douglasspar staan ze afzonderlijk. Let ook eens op het verschil tussen de kegels.

Ga na ongeveer 40 m voorbij het einde van de haag, scherp links op het onverharde bospad in richting huize 'Heijdepark'. PAAL 5.

In 1845 werd de hier gelegen boerderij verbouwd tot landgoed door P.M.E. Gevers-Deynoot, een Nijmegenaar. Joris Ivens nam hier op 13 jarige leeftijd zijn eerste film Wigwam op. Het huis staat op de gemeentelijke monumentenlijst.

7. Volg het pad langs het huis. Ga aan het eind van de recreatieweide rechtsaf onder de mooie beukenbomen door (houd de weide dus direct aan je rechter hand). PAAL 6.

Deze weide was vroeger de moestuin van het landhuis. Links onder de bomen zijn in de herfst veel paddenstoelen te vinden, zoals stinkzwam, elfenbankje, aardappelbovist of de zwavelzwam. Je vindt ze op de grond en op rottende boomstammen.

8. Ga, aangekomen bij een geasfalteerd fietspad, linksaf en dan meteen rechtsaf bij de kruising het brede bospad in (PAAL 7).

In het voorjaar zie je op bodem van het bos aan de rechterzijde de wilde hyacint met lilablauwe bloemen bloeien. De wilde hyacint is een plant die vroeger bij veel landgoederen werd aangeplant.

9. Neem bij de volgende kruising het smalle pad naar rechts (PAAL 8).

Je bevindt je nu in een echt stukje loofbos en dat in een stadspark! Het is een eiken-beukenbos en het beheer van de gemeente is erop gericht om de biodiversiteit te verhogen. Men laat het dode hout liggen, omdat daarvan weer allerlei bacteriën, schimmels en insecten leven. Die dienen op hun beurt weer als voedsel voor vogels en kleine zoogdieren (muizen). Die muizen zijn op hun beurt weer voedsel voor bijvoorbeeld uilen en buizerds: een mooi voorbeeld van een voedselkringloop. Dus hoe rijker een bos aan dood hout is hoe verscheidener de diersoorten en plantenwereld er wordt en hoe beter het bos zichzelf in stand houdt.

Ga aan het eind linksaf op het geasfalteerde fietspad en loop richting het NEC-stadion.

Je ziet de hoofdgevel van het stadion van de voetbalclub NEC. Het stadion hoort echt in een volkspark thuis. Dank zij de verdiepte ligging past het in de omgeving. Deze unieke ligging is deels te danken aan het oorspronkelijke reliëf. Maar het grootste deel werd door de werklozen van de 'werkverschaffing' (eind 1930-er jaren) met schop en kruiwagen uitgegraven. Het was zo'n zware arbeid dat de Nijmegenaren spraken over de 'bloedkuul'.

10. Steek de kruisende weg over. Volg de weg tussen de hoofdingang en de parkeerplaats. Houd nu links aan en neem het pad bij PAAL 9. Ga bij het gebouw 'De Eendracht' rechtdoor.

De grote zonnwijzer in de vorm van een schop ('De Spade', 2006) herinnert aan de zware arbeid die verricht is voor het uitgraven van de stadionkuil. Op het veld voorbij de zonnwijzer staan een aantal bijzondere naaldbomen, zoals de Bosnische den, de grootkegel den, de Japanse ceder en de Atlasceder, en een groepje wierookceders. Bij de aanleg van het park zijn deze bomen door de gemeente voor weinig geld aangeschaft, als onderdeel van de aankoop van alle bomen bij de (toen ook in crisis verkerende) boomkwekerijen.

11. Ga bij het kunstwerk 'De Spade' linksaf.

Rechts naast het pad staat een Himalayaceder, die al bij geringe windkracht zijn takken laat 'zwiepen'. Een opvallende boom is de slangenden met z'n stekelpuntige bladen. Even verderop staat een parasolden; het is één van de ongeveer 20 dennensoorten die voor de mens eetbare zaden levert: pijnboompitten.

12. Steek de weg over. Volg het pad naar links, richting Openluchttheater.

13. Vervolg het pad achterlangs het theater.

Hier staat haag met rhododendrons met daar bovenuit stekende Amerikaanse eiken. Rechts staat een muur opgetrokken met hier in de Goffert gevonden zwerf- en rivierkeien. Zwerfkeien zijn tijdens de voorlaatste ijstijd (300.000 – 130.000 jaar geleden) door de gletsjers uit Scandinavië hier naartoe gekomen. De rivierstenen zijn met Rijn en Maas meegekomen uit de Alpen, de Eifel en de Ardennen.

Neem bij de achteringang het pad links naar beneden en houd rechts aan, op een breder asfaltpad.

Je loopt door een bosdeel met veel grove dennen en zomereik. De onderbegroeiing bestaat uit braamstruiken, trosvlies en veel springbalsemien.

Aan het eind van het pad zie je recht vooruit tussen de bomen een bloemperk met kamille, klaprozen en korenbloemen. In het midden staan bijenhôtels. Naar rechts heb je een prachtig uitzicht over het grote weideveld. In het seizoen worden er grote evenementen georganiseerd, zoals muziek- en rockfestivals. Bij rustig weer stijgen van hier heteluchtballonnen op.

14. Ga aan het eind rechtsaf en vervolg dit pad tot aan de startplaats.

4. Deelnameformulier fietsmaatjes.nl

Deelnemersformulier Gast

Persoonsgegevens:	
Achternaam	
Geslacht	Man / Vrouw
Voornaam of voorletters	
Geboortedatum	
Straat en huisnummer	
Postcode en plaats	
Telefoonnummer(s)	
Naam Huisarts	
Contactpersoon in geval van problemen	
Relatie met contactpersoon	
Telefoonnummer(s) contactpersoon	
Waar moet de vrijwilliger rekening mee houden?	
Medicijnen mee, zo ja welke?	
Heupgordel om?	
Visuele beperking of slechthorendheid?	
Anders:	
Welke dagdelen is de gast beschikbaar voor het fietsen (aanvinken) ?	
<input type="checkbox"/> maandagochtend van 9:30 -12:00	<input type="checkbox"/> maandagmiddag van 13:30 -16:00
<input type="checkbox"/> dinsdagochtend van 9:30 -12:00	<input type="checkbox"/> dinsdagmiddag van 13:30 -16:00
<input type="checkbox"/> woensdagochtend van 9:30 -12:00	<input type="checkbox"/> woensdagmiddag van 13:30 -16:00
<input type="checkbox"/> donderdagochtend van 9:30 -12:00	<input type="checkbox"/> donderdagmiddag van 13:30 -16:00
<input type="checkbox"/> vrijdagochtend van 9:30 -12:00	<input type="checkbox"/> vrijdagmiddag van 13:30 -16:00
<input type="checkbox"/> zaterdagochtend van 9:30 -12:00	<input type="checkbox"/> zaterdagmiddag van 13:30 -16:00
<input type="checkbox"/> zondagochtend van 9:30 -12:00	<input type="checkbox"/> zondagmiddag van 13:30 -16:00
<input type="checkbox"/> avonden, namelijk:	<input type="checkbox"/> anders, namelijk:
Eventuele voorkeur voor een vrijwilliger. Naam:	

Handtekeningen:

Gast verklaart hierbij geheel op eigen risico met de duofiets van Fietsmaatjes te reizen.

Millingen aan de Rijn,

Datum:

Namens Fietsmaatjes Millingen:

Millingen aan de Rijn,

Datum:

Gast:

Dit formulier invullen, ondertekenen, scannen of uitprinten als PDF en sturen naar:

fietsmaatjesmillingen@gmail.com

Of uitprinten, invullen, ondertekenen en opsturen naar:

Fietsmaatjes Millingen, Wagnerstraat 19, 6566DK Millingen aan de Rijn

© 2019. Robin van Duijn, Suzanne Gruitroij, Joep Giesen en Femke Manders. Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de directeur van het Instituut.