



# BEen

er weer

- Boomgaard
- Elten
- Nijland
- Grote Boel

WIJKBLAD • NIJMEGEN-NOORD • OOSTERHOUT • JAARGANG 16 • NR 5 • OKTOBER 2017



CWZ Waalsprong oud en nieuw!

Beste wijkbewoner,  
 Er gebeurt veel in en rond onze wijk. Er komen woningen bij in Grote Boel en Waaijensstein (achter de flat); de huisartsenpraktijk is uitgebreid; het nieuwe gebouw van CWZ zal binnenkort daadwerkelijk in gebruik worden genomen; de rotonde/knip op de Griftdijk zitten eraan te komen en over de oversteekplaats van het eiland naar OSC/dependance wordt vooral veel gesproken. Maar ook daar lijkt verandering in de lucht te zitten! Een groepje mensen, bestaande uit vertegenwoordigers van OBS De Oversteek, OSC, de wijkraad, de gemeente en enkele wijkbewoners (ondermeer ikzelf) gaan kijken wat reëel en haalbaar is als het gaat om verbetering van dit punt. De eerste vergadering moet op het moment van dit schrijven nog plaatsvinden maar het komt er echt aan. Het blijft belangrijk om (bijna)ongelukken te melden! Dit kan op [participatiepunt.vvn.nl](http://participatiepunt.vvn.nl)  
 Wilt u onze wijk iets melden in het laatste nummer van de BEN van 2017 (verschijningsdatum rond 25 november)? Dat kan! U kunt uw bijdrage vóór 22 oktober sturen naar [communicatie@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:communicatie@wijkraad-oosterhout.nl) Een goede, scherpe foto is ook welkom.  
 De redactie bepaalt of het geplaatst wordt. Wij wensen u veel leesplezier met deze BEN er weer toe!  
 Namens de redactie, met vriendelijke groet, Marike Elmendorp



## Wat kunnen wij voor u doen?

In maart 2018 is het weer zover.

Dan zijn de gemeenteraadsverkiezingen.

Dit betekent dat u de komende maanden weer volop stickers, pamfletten, mailtjes, advertenties, social media berichten gaat krijgen om toch vooral die op die ene partij te gaan stemmen. Vier jaar geleden was ik in De Klif bij een debat met de lijsttrekkers van alle partijen die hier in Nijmegen meededen aan de verkiezingen. Ze beloofden allemaal dat ze volop in contact zouden blijven met de wijkraden en ons zouden komen bezoeken. Nu, vier jaar later is er voor zo ver ik mij kan herinneren geen enkele partij langs geweest. Die belofte zijn ze dus niet nagekomen. Wij hebben als wijkraad wel meerdere keren contact opgenomen met partijen om zaken onder de aandacht te brengen. Bijvoorbeeld over de verkeersstructuur in Nijmegen-Noord (en dan specifiek voor ons de knip op de Griftdijk). In sommige gevallen zijn we benaderd door fracties over hoe wij over bepaalde zaken dachten. Ook is wethouder Helmer bij onze vergadering aangeschoven om te horen hoe het gaat in onze wijk. Wij zijn geen wijkraad die op de barricaden gaat staan. Dat is niet hoe wij werken en dat is ook niet wat in onze ogen nodig is voor onze wijk. Het is een mooie wijk waar we trots op zijn en het gaat gewoon goed. Wel zijn er aandachtspunten waar passende aandacht van de gemeente voor moet zijn. In het oog springen dan de recente autobranden, de speelvoorzieningen voor de oudere jeugd en ook de fietsoversteek over de Oude Groenestraat. Daar wijzen we de gemeente of politie op, vragen aandacht en monitoren. Ook verbinden we bewoners met een medewerker of wethouder om zo bij verzoeken en/of klachten te helpen. In de vier jaar van mijn voorzitterschap staat de fietsoversteek Oude Groenestraat al op de agenda. Telkens weer. Ook in de buurtapp is het, denk ik, de topic met de meeste reacties. Voortdurend wijzen wij gemeente en politie hierop. En steeds komt de reactie dat bij hen geen meldingen komen. Dan houdt het voor ons natuurlijk wel een keer op. Aan het einde van het jaar bespreken we dit onderwerp nog een keer met de gemeente en kijken dan nogmaals samen met de gemeente en politie naar de situatie.



Ook zullen wij nu natuurlijk wel weer fracties over de vloer gaan krijgen. Wat wilt u dat wij als wijkraad voor u meegeven aan hen? Wat wilt u de komende vier jaar gerealiseerd zien in Nijmegen-Noord? Mail het mij, de wijkraad of nog beter: kom langs op een van onze vergaderingen! Ik zie u graag daar!

**Robert 't Hoen**

[voorzitter@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:voorzitter@wijkraad-oosterhout.nl)

## Gezocht: MUZIKANTEN uit de wijk

Begin oktober start weer de vrije inloop om muziek te maken in De Klif.

Na toch wel acht of negen jaar trekken en duwen aan deze wijkgebonden activiteit hoop ik elke dinsdagavond opnieuw muzikanten te begroeten. Dit heeft ook geleid tot een brede/lange setlist. Als je hier aan deelneemt jong of oud moet je het leuk vinden. Want met passie voor muziek bereik je het meeste.

**Op de dinsdagavonden van 19.30 uur tot 23.00 uur kan weer ingeplugd worden.**

Aanwezig microfoon, keyboard, versterkers.

Wat nog ontbreekt zijn de (bas)gitaristen/zanger(essen)/slagwerkers/ en....



**Geïnspireerd door alle festivals van de afgelopen maanden?**

Wil jij je talent in de praktijk brengen?

Hier ligt een uitdaging, misschien wel het risico dat je een muzikale carrière begint of gewoon lekker kunt chillen.

Na afloop gezellig nakletsen in het vernieuwde Loungecafé

**Nieuwsgierig?**

E-mail: [groenevingers2010@live.nl](mailto:groenevingers2010@live.nl)

Tot ziens in De Klif

**Charles Tanahatoe**



**Nr. 6 verschijnt in het weekend van  
 25 november 2017  
 Kopij aanleveren vóór 23 oktober 2017**

**Wil je meer weten van wat er in en om de wijk speelt?**

### VERGADERING BIJWONEN VAN DE WIJKRAAD?

Wijkbewoners en andere belangstellenden zijn welkom om de vergaderingen bij te wonen.

Ook nodigt het bestuur van harte belangstellenden uit om eigen agendapunten aan te dragen.

Voor meer informatie, mail naar:

**[mail@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:mail@wijkraad-oosterhout.nl)**

**(uiterlijk twee weken voor de vergaderdatum)**

## KENT U DE TOEZICHTHOUDERS IN ONZE WIJK?

Misschien heeft u ze wel eens in de wijk zien lopen: Marc-Jan Vonk of Khalid Murad. Ze zijn BOA's, Buitengewoon Opsporingsambtenaren oftewel toezichthouders van de gemeente.

### Wat doen ze precies en, nog belangrijker, waar kunnen ze u mee helpen?

Teamleider Jos van der Meer en Marc-Jan vertellen.

Jos van der Meer: "Toezichthouders hebben een heel breed takenpakket" Ze dragen bij aan de leefbaarheid van de stad. En dat doen ze op verschillende manieren. Vooral door inwoners aan te spreken op hun gedrag. Als ze bijvoorbeeld hun hond los laten lopen waar dat niet mag, afval dumpen of op een andere manier overlast veroorzaken. Er zijn in heel Nijmegen zo'n 40 toezichthouders. En dat is nodig, we krijgen veel meldingen binnen. Vaak gaat het over afval dat te vroeg is neergezet of ergens is achtergelaten. Maar denk ook aan honden die andere honden bijten of - erger nog - mensen. Vorig jaar zijn er in de stad zo'n 1200 bijtincidenten geregistreerd. In de zomer surveilleerden toezichthouders geregeld langs de Waalstrandjes, ook 's nachts, om te zorgen dat bezoekers hun afval niet lieten liggen. En wie ergert zich er niet aan: de kapotte fietsen die de schaarse plekken in de fietsenstallingen bezet houden. Samen met de AFAC haalt toezicht en handhaving geregeld kapotte fietsen weg."

### En wat doen de toezichthouders in Nijmegen - Noord?

Marc-Jan Vonk: "We controleren bijvoorbeeld geregeld op het landgoed of mensen niets vernielen en hun hond wel aangelijnd houden. Dat is verplicht, maar veel mensen houden zich hier niet aan. Jongeren die overlast veroorzaken spreken we aan. We houden ons bezig met de inrichting van het eiland en de nevengeul, zodat er niet overal auto's staan. Verder gaan we uiteraard op meldingen af en overleggen we geregeld met politie, welzijn, de wijkregisseur, wijkmanager en jongerenwerkers. We houden elkaar op de hoogte en trekken samen op als dat nodig is. Hoewel we als toezichthouders niet altijd bevoegd zijn om een boete uit te delen, kunnen we wel ergens gaan kijken en iemand aanspreken. Dat heeft vaak al effect."

### Wanneer bel je nou de politie en wanneer schakel je Marc-Jan of Khalid in?

In het kort: de politie houdt zich bezig met de openbare orde. Toezicht en handhaving met de openbare ruimte. Dat betekent: bij zaken als geweld, criminaliteit of overlast van racende auto's op de dijk moet je bij de politie zijn. Gaat het om hangjongeren, zwerfvuil, parkeeroverlast, geluidsoverlast, overlast van honden? Dan kunt u toezicht en handhaving van de gemeente bellen. **De toezichthouders zijn elke dag, ook in het weekend, van 07:00 tot 23.00 uur (!!) bereikbaar via het algemene nummer 14 024.**

In dringende gevallen wordt er direct actie ondernomen.

**U kunt Marc-Jan of Khalid ook e-mailen: Marc-Jan: [m.vonk@nijmegen.nl](mailto:m.vonk@nijmegen.nl), Khalid: [k1.murad@nijmegen.nl](mailto:k1.murad@nijmegen.nl)**





### Fit de winter door!

Banen zwemmen, Aquajoggen,  
Aquabom en Aqua actieve.

Kijk voor meer activiteiten op onze website of vraag  
Vrijblijvend informatie aan onze baliemedewerkster.

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

Schubertstraat 1 6661 AW Elst (0481) 372 554

HappY Kinderyoga  
Enjoy, Relax & Sparkle

### NIEUW in Oosterhout/Nijmegen Noord

- Yogalessen voor kinderen in de leeftijd van 4 -12 jaar.
- Ouder & Kind workshops.

Locatie: Yogastudio YogaNoord, Dorpsstraat 50 te Oosterhout  
E-mail: [info@happykinderyoga.nl](mailto:info@happykinderyoga.nl) • Facebook: happykinderyoga

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

## Tuinman nodig? Tuingenoot bellen!

Behulpzaam, betrouwbaar, betaalbaar

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

John van Heijnsbergen, De Kempenbongerd 3, Oosterhout (GLD)  
t: 0481-48 23 06 | m: 06-10 76 65 55 | [www.tuingenoot.nl](http://www.tuingenoot.nl)



(Mogelijk) hooggevoelig?  
Behoeft aan meer rust van binnen en van buiten?  
"Daar waar je struikelt ligt een schat verborgen"



Sjoukje Pattipeiluhu-Blokhuis  
Psycholoog  
[www.hartopweg.info](http://www.hartopweg.info)

Richard  
Stevens **T**echniek

Waldijk 27 • 6677 MB • Slijk Ewijk • Tel 06 300 709 17

Airconditioning voor particulier en bedrijf  
verkoop, montage, service en onderhoud

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



### Sterk in schilderwerk!

Mocht u uw eigen woning willen laten schilderen of uw zakelijke vastgoed willen laten vernieuwen of onderhouden of simpelweg adviseren, schildersbedrijf Matos kan u bijstaan tijdens alle stappen.

### We kunnen een breed scala van werkzaamheden aanbieden:

- binnen- en buitenschilderwerk,
- onderhouds-, renovatie-, monumentaal- en restauratieschilderwerk.

Ook alle soorten wandafwerking zoals sierpleister, sausen, spuitwerk, glasvezel- en patroonbehang.

Ons schilderwerk is altijd strak en netjes verzorgd, waarbij de kwaliteit hoog in het vaandel staat.

Schildersbedrijf Matos

Slingerkogelstraat 41, 6515 GE Nijmegen (Oosterhout)

I 024 - 68 41 110 | 06 - 52 462 451 | [info@schildermatos.nl](mailto:info@schildermatos.nl) | [www.schildermatos.nl](http://www.schildermatos.nl)

## Zondigen

*Iedereen heeft denk ik wel een beeld bij het woord zondigen.*

*Zeker als we het over zondigen in combinatie met voeding hebben.*



Soms voel ik me tijdens mijn spreekuren dan ook net een priester. Er wordt mij namelijk met grote regelmaat, en met enorm schuldig gezicht, opgebiecht wat er de afgelopen periode gezondigd is. Ik word dan benauwd aangekeken, want ik, diëtist, zal daar vast niks van begrijpen en er zelfs een streng oordeel over vormen.

Nou, dan heb ik nieuws! Ook ik, ja echt, zondig wel eens.

Al geef ik er zelf de voorkeur aan dit niet zo te noemen.

Mijn motto is dat als de basis maar goed is, er echt wel eens een uitzondering gemaakt kan worden. En laten we eerlijk zijn, dat is de ene keer meer dan de andere. Ja, ook bij mij dus!

Dit schrijvende heb ik net een heerlijke zomervakantie achter de rug, waarin ik genoten heb van uit eten gaan, een lekker ijsje met warm weer, een toastje met een smaakvolle salade en één of meer ... wijntjes extra in de avond.

Dat betekent dan voor nu weer even pas op de plaats, wil ik gewoon in mijn kleren blijven passen en me fit blijven voelen. Zo lang dat lukt, soms een beetje meer en soms een beetje minder, dan is er niks aan de hand. Waar het om gaat is dat die basis goed is. Veel vezels, vitamines en mineralen, verse producten en niet te veel suikers en zout, weinig uit pakjes en zakjes.

Dan is dat zondigen op zijn tijd helemaal niet zo erg. Geniet juist extra van deze uitzonderingen. Ze horen er gewoon af en toe bij. En laten we afspreken dat we het geen zondigen meer gaan noemen. Verboden voedsel bestaat immers niet, het gaat om die balans.

### Nienke van den Bekerom

Praktijkhouder en diëtist bij Diëtenpraktijk Beter In Balans

## BOUWEN AAN DE TOEKOMST

Huisartspraktijk Oosterhout wil excellente zorg leveren in nauwe samenwerking met patiënten fysiotherapeuten, ziekenhuis specialisten, psychiaters en andere disciplines.

Nijmegen-Noord groeit snel en wij groeien mee. Maar dat valt niet altijd mee.

Een groeiende organisatie brengt de nodige uitdagingen met zich mee. Eén van die uitdagingen is huisvesting. Door de groei hebben we steeds meer ruimte nodig, voor bijvoorbeeld een grotere wachtkamer, extra spreekkamers, meer werkplekken voor de assistentes en meer ruimte voor de administratie.

### We gaan dus verbouwen

Het achterste deel van het huidige pand, waar vroeger de fysiotherapeut gehuisvest was, gaan we bij onze praktijk trekken. Zo kunnen we het aantal spreekkamers uitbreiden en kunnen alle huisartsen spreekuur doen in één pand.

Daarnaast krijgen de doktersassistenten een eigen spreekkamer. De twee kleine wachtkamers verdwijnen en er komt één grote gezellige wachtkamer voor terug.

Deze verbouwing werd mogelijk doordat ONS Gezondheidserf er afgelopen jaar een pand bij

heeft gekregen. De boerderij die direct naast de huidige huisartspraktijk ligt is de afgelopen maanden flink en prachtig verbouwd. Loop gerust een keer binnen om het resultaat te bekijken. In dit nieuwe pand (nr. 16) is inmiddels fysiotherapiepraktijk 'De Enk' gevestigd.

Later dit jaar zal ook Cesartherapiepraktijk De Lint daar intrekken. In dit nieuwe pand hebben we ook ruimte gemaakt voor de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN) zodat studenten van hieruit onderwijs kunnen krijgen over de gezondheidszorg in de wijk. Deze studenten zullen de komende jaren projecten en onderzoek gaan doen naar moderne en innovatieve zorg in de wijk.

Een andere verhuizing die eraan zit te komen is de verhuizing van de CWZ Waalsprongpoli naar het nieuwe pand aan de Griftdijk. Binnenkort is het eindelijk zover. Een aantal huisartsen houdt al soms spreekuur op de oude Waalsprongpoli en deze spreekuren zullen dan ook meeverhuizen naar het nieuwe pand. Zo blijven de lijntjes met de medisch specialisten en het ziekenhuis kort.

Kortom, de gezondheidszorg in Oosterhout, Nijmegen-Noord en Slijk Ewijk is flink in beweging. En huisartspraktijk Oosterhout beweegt lekker mee.

**Han Beekwilder**, huisarts

### ONS Gezondheidserf

Van Boetzelaerstraat 12

6615JD Nijmegen-Noord

Telefoon 024-379 28 44

Fax 024-373 93 42

Spoednummer 024-373 93 44

Website: [oosterhout.praktijkinfo.nl](http://oosterhout.praktijkinfo.nl)



## Baby&Fit; samen sporten met je baby!

Lessen in Oosterhout en Nijmegen.  
'kom terug in vorm na je bevalling'



- kinderopvang aanwezig
- Meedoen kan met je baby van 2 tot ongeveer 9 maanden
- Eerste proefles is gratis
- Voor het volgen van de les heb je een draagzak nodig
- Je kunt op elk gewenst moment starten met de lessen.

Interesse in een proefles of meer informatie?

Petra Bilthof • [petra@dotheextramile.com](mailto:petra@dotheextramile.com) • 06 45 45 81 78  
[www.dotheextramile.com](http://www.dotheextramile.com)

## Judith Keijzers

Eerste Hulp/BHV Trainingen

### Workshop EHBO

- Weet je wat je moet doen als je kind iets overkomt?
- Zorg dat je eerste hulp kunt verlenen!

Een praktische bijeenkomst op donderdagavond of zaterdagochtend! Kosten: € 59,50. Schrijf je nu in en ontvang de minigids EHBO aan baby en kind.

[shop.rodekruis.nl](http://shop.rodekruis.nl)  
06-23239331



BEN EEN WIJKHELD

## WIJKHELDEN: SAMEN HOUDEN WE ONZE BUURT SCHOON!

Zowel kinderen als volwassenen leveren binnen het zwerfafvalproject 'Wijkhelden' een bijdrage aan een schone buurt.

### Wat doen Wijkhelden?

Wijkhelden zijn actief in bijna heel het verzorgingsgebied van Dar (Berg en Dal, Beuningen, Druten, Heumen en Nijmegen) en houden samen hun eigen buurt schoon. In Nijmegen zijn de meeste Wijkhelden actief. In de ene wijk meer dan in de andere wijk.

Wijkhelden ruimen zwerfafval op in hun eigen buurt. De kinderen doen dat in groepjes, onder begeleiding van een volwassene.

Er zijn ook volwassenen die alleen of in groepen op pad gaan. Door regelmatig een opruimronde te houden in de buurt, zorgen ze ervoor dat er zo weinig mogelijk zwerfafval ligt. Dit ziet er beter uit en zorgt er ook voor dat mensen minder snel nieuw afval weggooien in de woonomgeving.

### Waarom Wijkheld worden?

Als Wijkheld worden kinderen (uit groep 3 t/m 8) zich op jonge leeftijd al bewust van de gevolgen van zwerfafval. Ook leren ze hoe het is om actief en betrokken bij de samenleving te zijn. Kinderen krijgen overigens ook een bijdrage van de gemeenten voor het opruimen van zwerfafval. Voor

volwassenen is het een eenvoudige manier om een zeer waardevolle en direct zichtbare bijdrage te leveren aan een schone en leefbare buurt.

Bovendien is het gezond en leuk om buiten bezig te zijn.

### Wat bieden we Wijkhelden?

Het project Wijkhelden wordt uitgevoerd door de gemeenten Berg en Dal, Beuningen, Druten, Heumen, Nijmegen en Dar. Dar voorziet Wijkhelden onder andere in materiaal om zwerfafval op te kunnen ruimen zoals een veiligheidshesje, knijper en speciale zwerfafvalzakken.

### Meer informatie of vragen?

Voor meer informatie of aanmelding kunt u terecht op [www.wijk-helden.nl](http://www.wijk-helden.nl) of [www.dar.nl](http://www.dar.nl)

Voor vragen kunt u contact opnemen met het klantencontactcentrum van Dar, bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur via 024-3716000 of via [info@dar.nl](mailto:info@dar.nl)

Het project Wijkhelden is ook actief op Facebook en Twitter. Like de pagina op Facebook of volg Wijkhelden op Twitter en blijf op de hoogte van het laatste nieuws.

Goed(koop) juridisch advies  
en rechtsbijstand  
door Ben in uw wijk Oosterhout!

**Ben Bloemendal, advocaat**

(Knegtmans advocaten & mediators B.V.)

Bewoner van Oosterhout -Nijmegen-Noord

Tel: 06-53732837 • [bbloemendal@knegtmansadvocaten.nl](mailto:bbloemendal@knegtmansadvocaten.nl)



Voor o.a. arbeidsrecht,  
sociaal zekerheidsrecht,  
omgevingsrecht

Kosteloos eerste telefonisch  
advies op maat en meestal  
geheel kosteloos voor  
rechtsbijstandsverzekerden

Op afspraak in De Klif of bij u  
thuis (ook in het weekend of  
in de avonden)



**Haarbalans Kappersopleiding**  
Oude Groenestraat 60  
6515 ED Nijmegen - Noord  
024 -3480880  
[www.haarbalans-kappersopleiding.nl](http://www.haarbalans-kappersopleiding.nl)

**haar+balans**  
KAPPERSOPLEIDING

Wil je allround kapper worden?

Ben je toe aan een carrière switch?

Herintreder?

Ben je creatief en een aanpakker?

**Wij bieden de volgende opleidingen aan:**

- Kapper (ster) niveau 2 - 3 - 4 start 5 sept. 2017
- Visagie
- Nagelstyling

Er wordt een vakdiploma afgegeven voor de  
opleiding Kappers en Visagie.

**Ben jij ook zo gemotiveerd?**

Dan ontmoet ik je snel...  
KappersGroet Jolanda



**gbstudiekeuze**  
inspireert en motiveert

Je kind:

- ✓ Heeft moeite met studiekeuze
- ✓ Voelt zich daardoor ongelukkig
- ✓ Zoekt hulp

Gertie Boleij  
Expert in studiekeuze

Grote Boel 81 6515 XA Nijmegen  
+31 (0) 6 23839822 [info@gbstudiekeuze.nl](mailto:info@gbstudiekeuze.nl)



**Praktijk Noord**  
psychologie, haptotherapie & coaching

- Heb je lichamelijke en/of psychische klachten?
- Heb je het gevoel jezelf kwijt te zijn?
- Heb je vragen rond zelfontwikkeling?
- Heb je zingevingvragen?
- Wens je ervaringsgerichte en persoonlijke begeleiding?
- Wil je hierbij holistisch benaderd worden?

Kijk dan op: [www.praktijk-noord.nl](http://www.praktijk-noord.nl)  
Vergoeding mogelijk



**Annemieke Jurgens**  
Psycholoog en  
Haptotherapeut

Lentse Schoolstraat 25  
6663CP Nijmegen-Noord

06-30608347  
[Praktijknoord1@gmail.com](mailto:Praktijknoord1@gmail.com)





## Gitaarles in Oosterhout? Dat kan!

Gitaarschool  
**De Losse Snaar**  
verzorgt gitaarlessen op maat

Asdonksestraat 3 6515 CC Nijmegen  
www.delossesnaar.nl  
Tel: 06-42475914

### Café bij Tante is de ideale plek voor:

het geven van een feest, vieren van  
• recepties • kraamborrels  
• jubileum  
personeelsbijeenkomsten etc.

7 dagen per week mogelijk!  
Neem gerust vrijblijvend contact op.

Verder hebben we een gevarieerd  
aanbod van activiteiten, kijk voor de  
actuele agenda en verdere informatie  
op: [www.cafebijtante.nl](http://www.cafebijtante.nl)



Stationsstraat 5  
Elst (Gld) - 06-41576664

**WAALSPRONG** kindercoaching

Heeft uw kind **coaching** of **ondersteuning** nodig?  
Kindercoaching Waalsprong helpt uw kind een sprong voorwaarts te maken

Susan Weerd  
Golden Delicousstraat 11  
6515 BK Nijmegen  
[www.kcwaalsprong.nl](http://www.kcwaalsprong.nl)

**De Fietsendokter**  
Voor al uw reparaties  
en onderhoud  
van uw fiets.

**Goede en  
betrouwbare  
service voor een  
eerlijke prijs.**

**ROBERT BAGGERMAN**  
WEVERSTRAAT 11 - 6663 AV LENT  
REPARATIE OP AFSpraak 06-185 382 12

**RTpraktijk**  
**WAALSPRONG**  
*in je kracht*

**Les op maat  
Citotraining**  
**Didactisch onderzoek**  
**Training 'Ik leer anders'**  
**Training 'Ik leer leren'**  
**06-150 541 30**  
[rtpraktijkwaalsprong.nl](http://rtpraktijkwaalsprong.nl)



## FRUITTEELTBEDRIJF VEENS

Appels/peren aardappels/uien  
vers appelsap en eieren  
**De oogst is binnen!**  
**Kom kijken... kom proeven!**  
**Heerlijk Betuws fruit**  
O.a. Elstar, Goudreinette, Kanzi etc.  
Conference, Gieser Wildeman etc.

Wil je op de hoogte blijven van de belangrijkste en leuke  
nieuwjes van ons bedrijf? LIKE ons dan even op Facebook:  
"Fruiteeltbedrijf Veens"

Donderdag- en vrijdagmiddag geopend van 13.30-17.30 uur.  
Zaterdag geopend van 9.00-16.00 uur.  
Maandag, dinsdag en woensdag GESLOTEN.

**OOSTERHOUTSESTRAAT 4**  
**6677 PS SLIJK-EWIJK**  
**TELEFOON 0481-482242**

**MILIEUBEWUST GETEELD FRUIT**

**50% korting**  
op intakegesprek!

Verantwoord 1 tot 2 kilo  
per week afvallen!

**Ineke (-40 kg)**  
"Ongemerkt  
veranderde mijn  
eetpatroon en  
eigenlijk mijn  
hele leven."

**Samen sterk** voor een gezondere levensstijl!

Vindt u afvallen ook niet makkelijk? Dan bent u niet de enige!  
De oplossing is: afvallen met begeleiding! Dat werkt in de praktijk veel beter dan in uw eentje aan de slag gaan.

"Het is nooit te laat om de eerste stap te zetten!"  
Ragnhild van Dijk

Wekelijks 1 op 1 begeleiding van uw eigen persoonlijke coach.  
3 gezonde maaltijden en tussendoortjes per dag.  
Alles gewoon te koop bij uw eigen supermarkt.  
Geen honger, slap of futloos gevoel door unieke voedingssupplementen.  
Een wijntje of een keer uit eten moet kunnen!  
Lijnen zonder lijden is de sleutel naar langdurig succes.

My-LifeSlim De Waalsprong Ragnhild van Dijk  
Oktaviestraat 19 • 6515 CM Nijmegen-Noord  
[ragnhildvandijk@mylifeslim.com](mailto:ragnhildvandijk@mylifeslim.com) • T. 06-245 553 59 • Uitsluitend op afspraak.

BEN ONDERNEMER

## Scheiden? KIES voor het kind

Het meemaken van een scheiding overkomt kinderen, ze kiezen er zelf niet voor. Maar ze moeten er wel mee omgaan. KIES kan daarbij helpen.

KIES is een landelijk programma speciaal voor kinderen uit groep 4 t/m 8 met ouders die scheiden. Door KIES leren kinderen beter om te gaan met de soms verwarrende situatie waarin ze zitten en leren ze hun gevoelens beter te begrijpen en verwerken. Kindercoach Susan Weerd van Kindercoaching Waalsprong is gecertificeerd KIES-trainer en biedt het programma aan.



### Inhoud programma

Het KIES-programma bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten na schooltijd. In een groep praten kinderen over de scheiding, zonder ouders erbij. Zo hoeven ze niet bang te zijn dat ze hun ouders kwetsen. Kinderen leren over de scheiding te praten en hun eigen emoties te (h)erkennen. Er is plek voor maximaal tien kinderen. Zo is er tijd en aandacht voor het eigen proces dat ieder kind doormaakt.

Susan Weerd: "Als KIES-coach kom ik niet met oplossingen, maar probeer ik het zelfbewustzijn van de kinderen te stimuleren. Ik begeleid met een open en nieuwsgierige houding." Hoewel ouders niet bij de bijeenkomsten zijn, worden ze uiteraard wel betrokken. Voor hen is er een informatieavond vooraf en een afsluitende avond.

*Kinderen die het niet fijn vinden om in een groep te praten over de scheiding kunnen bij Susan terecht voor individuele begeleiding volgens het KIES-programma.*

### Interesse?

Wanneer er voldoende belangstelling is kijkt Susan of er een groep in Nijmegen-Noord kan starten. Heeft u interesse laat het dan weten via: [susan@kcwaalsprong.nl](mailto:susan@kcwaalsprong.nl)  
Op [www.kcwaalsprong.nl](http://www.kcwaalsprong.nl) leest u wat Kindercoaching Waalsprong nog meer biedt en vindt u informatie over persoonlijke begeleiding.

### Meer weten over het KIES programma?

Kijk dan op:  
<http://kiesvoorhetkind.nl/>



## Goed leren lezen is niet vanzelfsprekend

'Mijn kind hoort niet met welke letter een woord begint...'

*In groep 1 en 2 van de basisschool beginnen kinderen met voorwaarden om te leren lezen. Ze leren dat woorden uit letters bestaan en hoe deze letters heten. Ook leren ze het verschil horen tussen klanken of woorden die op elkaar lijken, welke letters je hoort in een woord en hoe je van letters een woord kunt maken. Maar wat nu, als je kind daar problemen mee ervaart?*

Leren lezen is voor veel kinderen een leuke ontdekkingsreis. Ze zien om zich heen woorden en letters die ze willen lezen. Ze vragen steeds vaker 'wat staat daar?', als ze bijvoorbeeld in de supermarkt lopen. Maar wat nu als een kind dit niet doet en nog geen interesse heeft voor letters en lezen? Op school wordt verwacht dat ze de letters leren, kunnen horen met welke letter een woord begint en rijmen. Daarnaast moeten kinderen van losse letters een woord kunnen maken b-oo-m, 'boom' en andersom. Dit zijn de auditieve vaardigheden van een kind die nodig zijn om in groep drie te leren lezen.

Als een kind hier moeite mee blijft houden, dan kan de logopedist iets betekenen. De logopedist doet onderzoek of er een probleem is in de taal en/of spraak. De logopedisten van Praatjuf werken nauw samen met de scholen om een zo optimaal mogelijk resultaat te bereiken.



**praatjuf**  
praktijk voor logopedie  
oplossingen voor stem, spraak en taalproblemen

Praktijkhouder Maaïke Hendriks: 'Voor kinderen vinden wij het erg belangrijk dat zij vooral met plezier naar Praatjuf komen. Onze therapie voor kinderen wordt dan ook altijd op een speelse wijze gegeven.'

*Heeft u twijfels over de taalontwikkeling van uw kind, neem gerust contact op voor advies of therapie.*

**Praatjuf Nijmegen-Noord (Oosterhout)**  
**Griftdijk 19 • 6515 AE Nijmegen**  
**Telefoonnummer: 0481 - 471112**  
**E-mail: [info@praatjuf.nl](mailto:info@praatjuf.nl)**



**ACUPUNCTUUR VOOR JOU**

✓ Veilig en zonder bijwerkingen  
✓ Vergoeding mogelijk

**Gespecialiseerd in vrouwenklachten:**

- Kinderwens
- Begeleiding fertiliteitstraject (IVF, IUI, ICSI)
- Zwangerschapsklachten
- Post partum begeleiding
- Menstratieklachten
- Overgangsklachten



**Acupunctuur voor jou**  
Sabina Rabbelier - Van Tienen  
(erkend acupuncturist)  
Colmarstraat 35, Nijmegen-Noord  
06 17 35 51 71  
info@acupunctuurvoorjou.nl  
www.acupunctuurvoorjou.nl

www.acupunctuurvoorjou.nl

**GEZOCHT: NIJMEEGSE HELDEN**

Ken jij een kind van 4 -12 jaar die iets bijzonders heeft gedaan, op de basisschool zit en een beloning verdient?  
(stt... niets zeggen, het is een surprise!)

www.nijmegen.nl/kinderlintjes

**Taal Lees Spel Atelier** Praktijk voor Remedial Teaching

Als ervaren leerkracht en remedial teacher in het basisonderwijs ben ik mijn eigen praktijk begonnen.

- kijkt naar het leerproces van uw kind.
- Analyseer (begrijpend) lees- en spellingproblemen.
- Schrijft een plan op maat.
- De leerstof van school wordt afgestemd op de onderwijsbehoeften van uw kind.
- Trainer van de LerenLerenMethode van Instituut Kind in Beeld

Voor meer informatie: [www.taalleesspelatelier.nl](http://www.taalleesspelatelier.nl)  
Of kom op een van de inloopochtenden. Elke derde woensdagochtend van de maand van 10:00 tot 11:00 uur.  
Aanmelden middels een mail naar: [info@taalleesspelatelier.nl](mailto:info@taalleesspelatelier.nl) Anita van Doorn - van der Vliet



**FIT CENTER**

**Feelgood**

7 dagen per week geopend

Be active, be fit

**Feelgood**

Start nu met een **GRATIS PROEFWEEK**

www.fcfeelgood.nl

Stationsstraat 21a - 6678AA Oosterhout- 0481-481109 - [info@fcfeelgood.nl](mailto:info@fcfeelgood.nl)

BEN UIT IN BEMMEL

# TheaterKerk BEMMEL PROGRAMMA

VOORUITBLIK OP ONZE THEATER-, CABARET-, MUZIEK-, FILM- EN JEUGDVOORSTELLINGEN

**Erik van Muiswinkel - De Oplossing (Try Out)**  
zaterdag 14 okt 2017 | 20.30 (UITVERKOCHT)

**Film: Manchester by the Sea**  
donderdag 19 okt 2017 | 20.00 uur

**Film: Hidden Figures**  
donderdag 02 nov 2017 | 20.00 uur

**TLC Sessions - Eli Goffa**  
vrijdag 03 nov 2017 | 21.00

**Paulien Cornelisse - Om mij moverende redenen (try out)**  
zaterdag 04 nov 2017 | 20.30 (UITVERKOCHT)

**The Jig**  
zaterdag 11 nov 2017 | 21.00

**Film: La La Land**  
donderdag 16 nov 2017 | 20.00 uur

**Johan Goossens - Vlam**  
zaterdag 18 nov 2017 | 20.30

**Flits cabaret voor kids - Omdat je bent wie je bent**  
zondag 19 nov 2017 | 14.30

**Nasrdin Dchar**  
zaterdag 25 nov 2017 | 20.30

**Film: Lion**  
donderdag 30 nov 2017 | 20.00 uur

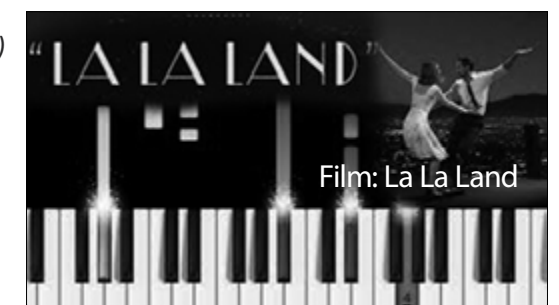
**TLC Sessions - Tiny Legs Tim**  
vrijdag 01 dec 2017 | 21.00

**Jan Beuving - Raaklijn**  
zaterdag 09 dec 2017 | 20.30

**Blind Date**  
zaterdag 16 dec 2017 | 20.30

**Film: Going in style**  
donderdag 28 dec 2017 | 20.00 uur

**Popquiz**  
zaterdag 30 dec 2017 | 20.30



Voor meer info [www.theaterkerkbemmel.nl](http://www.theaterkerkbemmel.nl)



## THEATER DE KLIF 'Belangrijk om theater te behouden voor de wijk'

*Iets meer dan vijftien jaar geleden was er nog geen Nijmegen-Noord, alleen grasland. Maar waar toen de koeien graasden is nu een wijk verzezen met alles wat daarbij hoort, zoals winkels, scholen en ziekenhuis. Maar er is nog iets in Nijmegen-Noord dat maar weinig mensen weten: een theater, dat bovendien is vernieuwd. Het vernieuwde De Klif trapte 30 september af met een voorstelling van Enge Buren.*

Toegegeven, het is niet heel makkelijk te vinden: er zijn geen borden die de weg wijzen naar de ruime parkeerplaats en zelfs als je die gevonden hebt, dan moet je weer zoeken naar de ingang. Maar als je de theaterzaal van De Klif hebt gevonden, dan lijkt het of je binnenstapt in het best bewaarde geheim van Nijmegen-Noord: het theater blijkt een mooie, intieme zaal te zijn die zich kan meten met de betere podia.

### Programmering voor het eerst door vrijwilligers

Theater De Klif wordt dit jaar voor het eerst geleid door een enthousiaste groep vrijwilligers uit de wijk. Ze doen de programmering, communicatie en alles wat er verder bij het besturen van een theater komt kijken.

Op de vernieuwde website kunnen online kaartjes worden gekocht en via Facebook kan iedereen op de hoogte blijven van het laatste nieuws. Deze vrijwilligers hebben een mooi programma gemaakt voor het nieuwe seizoen, met een mooie mix van nieuwkomers zoals Fabian Fransiscus en oudgedienden als Loes Luca. Inge Nuijten, een van de initiatiefneemsters, zegt: "We hebben met vier buurtbewoners de programmering van de gemeente overgenomen, omdat we het belangrijk vonden dat de theaterfunctie voor de wijk behouden bleef. De theateravonden zijn altijd verrassend. En door het intieme karakter van de zaal vervaagt de grens tussen artiest en publiek. Heel bijzonder!"



Inge Nuijten, Egon Stoffelen, Roy van de Kerkhof en Petro van Ginneke.

Vragen? Kijk op [www.theaterdeklif.nl](http://www.theaterdeklif.nl) of mail naar [contact@theaterdeklif.nl](mailto:contact@theaterdeklif.nl)

## Con Amore in de picture!

### Vierdaagse

Het is je waarschijnlijk niet ontgaan dat de eerste dag van de Nijmeegse Vierdaagse dit jaar voor het eerst 'andersom' werd gelopen. De eerste kilometers liepen de lopers via de Oosterhoutsedijk naar Oosterhout. Het was nog vroeg in de ochtend, maar het feest was al in volle gang! De lopers werden verwelkomd door de burgemeester van Overbetuwe en de muzikanten van Con Amore. Wij hebben veel (regionale en landelijke) pers gehad. Hopelijk komen jullie volgend jaar ook kijken, tussen 5.30 en 8.30 uur!

### Ook voor kinderen uit Nijmegen-Noord

Ook al is Con Amore van oorsprong een muziekvereniging uit oud Oosterhout, steeds meer kinderen uit 'de nieuwbouw' weten de weg naar onze jeugdopleiding en opleidingsorkest Wit Lof te vinden. Op 15 november spelen wij samen met hen een aantal prachtige stukken in dorpshuis de Schakel, waaronder het bekende klarinetconcert van Mozart door ons jonge talent Inge Janssen (18 jaar). Als je het leuk vindt om te komen kijken (kinderen zijn welkom!); kaartjes kosten 10 euro (voor 2 personen) bij de ingang. Het concert begint om 20.00 uur.

### Brel and brass in de Vereniging

Om alvast te noteren in de agenda: op 27 januari 2018 treden wij op in de Vereniging in Nijmegen. We begeleiden Micheline van Hautum bij de theatertour 'Brel and Brass', waarin zij de prachtige liedjes van Jacques Brel vertolkt. Onze dirigent Jos Jansen is haar vaste gast, op de bastrombone.

Zie ook [www.brelandbrass.com](http://www.brelandbrass.com)



## THEATER DE KLIF VERNIEUWD: DE KOP IS ERAF!

Op 30 september trapt de Enge Buren het seizoen 2017/2018 af in het vernieuwde Theater De Klif. En vernieuwd is het theater inderdaad: er is een nieuw bestuur, bestaande uit vrijwilligers uit de buurt, de zaal heeft een grondige onderhoudsbeurt gehad, het café is in een nieuw jasje gestoken en er is een volledig nieuwe website met online kaartverkoop. Een uitstekende reden voor een feestje en dan ben je bij de Enge Buren aan het juiste adres! Na de voorstelling bleef het lang onrustig in het theatercafé, wat bewees dat dat nieuwe jasje als gegoten zit.

De kop is er dus af en als de rest van het seizoen net zo sprankelend wordt als deze openingsavond, dan gaan we een heel mooi jaar tegemoet. Aan de programmering zal het niet liggen, dat is een mooie mengeling tussen jong talent en oudgedienden. Er wordt trouwens ook al gewerkt aan het programma van seizoen 2018-2019. En daarvoor is de input van de wijkbewoners onontbeerlijk om erachter te komen welke voorstellingen het beste bij Nijmegen-Noord passen.

Graag horen we dus jouw mening via Facebook of onze website! Kunnen we je binnenkort verwelkomen bij een van de voorstellingen in Theater De Klif?

Voor meer informatie kijk op [www.theaterdeklif.nl](http://www.theaterdeklif.nl) of mail naar [contact@theaterdeklif.nl](mailto:contact@theaterdeklif.nl).

## Cabaretavonden en Kindertheater in De Klif

### Okkie de Clown - Fun & Magic parade (3+)

Zondag 15 oktober 2017, 14.00 - 15.00 uur, entree € 7,- (inclusief ijsje)

In de 'Fun & Magic parade' goochelt Okkie er op los en laat de kids lachen en zingen. Okkie heeft zijn eigen verkleedpartijtjes. Zo krijgt hij in zijn voorstelling onder andere bezoek van zijn werkster 'Cloon Ans' en samen met 'Kokkie Rellen' maken de kinderen de lekkerste dingen.

Okkie is geen onbekende in Nijmegen-Noord. Veel buurtbewoners kennen ook zijn alter ego Bennie Solo. De show is leuk voor het hele gezin! En je krijgt er ook nog een ijsje bij!

### Joris Linssen & Caramba - Serenade

Vrijdag 10 november 2017, 20.30 - 23.00 uur, entree € 16,-

In deze meeslepende show vol aanstekelijke liedjes en ontroerende verhalen, doet meesterteller Joris Linssen verslag van de liefdesserenades die Caramba bracht in Nederland en vertellen de Carambaatjes het muzikale verhaal van 'Dia de los Muertos' (Allerzielen). Een ode aan het leven, de liefde en de muziek!

### Loes Luca & Art-Jan de Vries

#### Zes danslessen in zes weken (try-out)

Zaterdag 9 december 2017, 20.30 - 23.00 uur, entree € 16,-

Lily, een markante dame, neemt dansles aan huis terwijl haar man afwezig is. Michael, haar jonge dansleraar, laat zijn zieke vrouw thuis achter, terwijl hij danslessen geeft. 'Zes Danslessen in zes weken' is sinds de première in Los Angeles in veertien talen vertaald en in vele landen opgevoerd. Een voorstelling als een 'pas de deux', met twee topacteurs, die je na afloop het liefst mee naar huis zou willen nemen.

### Meer info

Het volledige programma kun je vinden op [www.theaterdeklif.nl](http://www.theaterdeklif.nl).

Ook de tickets bestel je via de website.

Heb je een vraag dan kun je mailen naar [contact@theaterdeklif.nl](mailto:contact@theaterdeklif.nl).

We hopen je te zien bij de voorstellingen!

Theater  
de KLIF



OKKIE DE CLOWN



JORIS LINSSEN & CARAMBA



LOES LUCA & ART-JAN DE VRIES



## Repair Café Nijmegen-Noord

HET NIEUWE REPAIR CAFÉ-SEIZOEN IS WEER GESTART OP 23 SEPTEMBER IN DE STER

Onze vrijwillige reparateurs namen weer naar tevredenheid elektronica (senseo-apparaten tot versterkers), kapotte kleding en andere defecte gebruiksartikelen onder handen.

Van de 25 reparaties werden er 20 met succes afgerond. Van de overige spullen moesten we helaas afscheid nemen.

Sommige artikelen kunnen nog worden hergebruikt.

### Weggooien? Mooi niet!

Nog steeds worden er onnodig spullen weggegooid. Het Repair Café wil dit tegengaan door spullen te repareren. Ook al kun je soms makkelijk een nieuw artikel kopen, het is duurzamer en goedkoper om het opnieuw te gebruiken.

Kom langs met uw kapotte spullen. Kom eens kijken en beleef het in De Klif of De Ster. Het eerstvolgende Repair Café staat gepland in De Klif op zaterdag 28 oktober, van 14.00-16.30 uur.

Volg ons op de Ben Agenda of via Nextdoor.

Wilt u een bijdrage leveren?

Wij zoeken nog iemand die kan helpen met onder andere de pr naar de krant en/of financiën.

Inzet is een paar uur per maand.



### Interesse?

E-mail dan naar [groenevingers2010@live.nl](mailto:groenevingers2010@live.nl)

Wij zien u graag op 28 oktober in De Klif!

Charles Tanahatoe en Jan Rikken

## MUIS

Het was een erg gezellig avondje op een van de laatste mooie, warme nazomerdagen. In de tuin barbecueën met zoon en schoondochter. Er werd lekker gegeten, wat gedronken, gebabbeld, gelachen.

Bij het afscheid zei de zoon ineens: "Hé, een muis in de gang". "Welnee, doe niet zo raar", zei schoondochter. "Jaag je moeder niet de stuipen op het lijf", wetende hoe bang ik er voor ben. Zij had hem ook gezien.

Nadat zij weg waren en alles opgeruimd nam ik tevreden nog een laatste wijntje. En ja, hoor, daar liep hij!!! Onder de tv kast, een muis!!!! Gillend rende ik naar mijn man die al lag te slapen. Terwijl manlief, door mijn gegil klaarwakker, op jacht ging hield ik, veilig op een stoel achter een glazen deur, de boel in de gaten. De muis rende onder een andere kast en kwam mijn kant op. Ik griste snel een tas, nachtjapon en autosleutels en weg. Op naar het huis van de zoon, waar ik ook niet kon slapen, terwijl het een comfortabel bed was.

Een buurman schreef het volgende, treffende gedicht;

*Wat nu toch weer gehoord, in Nijmegen-Noord, een muisje heeft gescoord*

*De wijk is bij iedereen in trek, dat blijkt wel weer, daarom viel de keus op de .....straat deze keer,*

*Dit is uit betrouwbare bron vernomen en dus geen gerucht, De bewoonster is zelfs uit huis gevlucht,*

*Met angst in haar lijf en drank achter de kiezen, Heeft zij snel gepakt haar biezen,*

*Op naar haar zoon, die op haar wacht, zodat ze daar kon doorbrengen de nacht,*

*Bij het ontbreken van een kattenbeest, is schoondochter nog geweest,*

*Zij is tot 3 uur in de nacht gebleven, om de muis te staan naar het leven, Maar zoals verwacht zou het niet baten, dus de muis daargelaten.*

Voor wie dit verhaaltje ongelovig vindt, op nr..... hebben ze dat muizenkind.

Gelukkig is hij na drie dagen gevangen en keerde de rust in huis weer terug.

### GEHOORD IN NIJMEGEN-NOORD

n.b. Alle personen, gebeurtenissen en situaties genoemd in deze column zijn bekend bij de columnist. Genoemde personen hebben toestemming gegeven voor publicatie.

## DE VREEDZAME SCHOOL

### NIEUWS VAN DE BASISCHOOL

U heeft ze vast zien hangen, de vlaggen waarop duidelijk wordt gemaakt dat de scholen weer zijn begonnen. Zo ook op OBS De Oversteek.

De eerste schoolweken zijn alweer achter de rug. In alle klassen wordt er weer volop geleerd, gespeeld en gewerkt!

We zijn goed gestart met een spetterend schoolfeest in de eerste schoolweek.

Er was een vossenjacht georganiseerd waarbij de meesters en juffen als vossen verkleed rond de school te vinden waren. Bij alle vossen konden de kinderen een spel spelen. Tot slot was er een mooie afsluiting op onze trap met theaterschool Hakoena.

Ook dit jaar zijn we vanaf de eerste schooldag bezig gegaan met De Vreedzame School. De Vreedzame School is een compleet programma voor basisscholen voor sociale competentie en democratisch burgerschap.

In alle groepen zijn weer klassenregels afgesproken. Alle kinderen hebben hun 'handtekening' bij het afsprakenblad gezet. Nieuw dit jaar is dat er op beide locaties een informatiebord is gekomen voor ouders. Deze zijn inmiddels gevuld. Komt u er gerust eens naar kijken en zie en lees wat de kinderen allemaal doen en maken.

Voor meer en andere foto's kunt u altijd kijken op de Facebookpagina van OBS De Oversteek.

[www.facebook.com/OBSDeOversteekNijmegen](http://www.facebook.com/OBSDeOversteekNijmegen)





## “DE WEEK VAN DE VAKTHERAPIE”

### Vaktherapie

de overkoepelende naam voor beeldende therapie, dans-therapie, dramatherapie, muziektherapie, psychomotorische kindertherapie, psychomotorische therapie en speltherapie, is een waardevolle, actieve behandelmethode voor psychische en sociaal-emotionele klachten. Het is een methode waarbij vooral doen en ervaren effect oplevert!

In de jeugdhulp en de GGZ werken veel vaktherapeuten. De eerste week van oktober staat vaktherapie landelijk in de schijnwerpers. Dat verdient extra aandacht!

Vaktherapie is geschikt voor volwassenen, jongeren en kinderen die non-verbaal willen oefenen en ervaren. Beweging en creativiteit zetten helende, gezond makende krachten in werking, waardoor je weer gaat voelen waar en hoe het anders kan!

### De therapievorm kan ingezet worden bij:

- Emotionele problemen (wisselende stemmingen, terug trekken, omgaan met boosheid)
- Sociale problemen (pesten en gepest worden, opkomen voor jezelf, contact maken en houden, samen spelen)
- Ontwikkelingsproblemen (een autisme spectrumstoornis, ADHD, spraak- taalstoornis, leren plannen en over zicht, bij gedragsproblemen: stoppen-denken-doen en psycho-educatie)
- Gebrek aan zelfvertrouwen/een laag zelfbeeld
- Leren omgaan met een ingrijpende gebeurtenis

Ook in een gezinssituatie kan vaktherapie helpend zijn om het weer ‘leuk’ te hebben met elkaar, de communicatie een positieve draai te geven en te genieten van elkaars eigenheid en inbreng.

Ook in uw wijk, Nijmegen-Noord, zijn er vaktherapeuten actief. Zij vertellen u graag over hun vak en laten u ervaren hoe een vaktherapeut te werk gaat. Dat gebeurt op 12 oktober a.s. in De Klif.

De presentatie is gericht op volwassenen die meer willen weten over vaktherapie, voor zichzelf of dit overwegen voor hun kind of puber.

**Wanneer:** Donderdag 12 oktober 20.00 -21.00 uur

**Waar:** Wijkcentrum De Klif, Pijlpuntstraat 1, Nijmegen-Noord

**Wie:**

### Psychomotorische therapie

**Herman Prüst**

Meer informatie:

[www.re-sourcetenc.nl](http://www.re-sourcetenc.nl)



### Beeldende therapie

**Kim van Berkum**

Meer informatie:

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



### Nieuwsgierig geworden?

U bent van harte welkom! Fijn als u laat weten dat u komt:

**M [kimvanberkum@upcmail.nl](mailto:kimvanberkum@upcmail.nl) T 06 243 436 71**

## BEVRIJDINGSVIERING SEPTEMBER 2017

Op 17 september is de bevrijding van Oosterhout en Lent van september 1944 herdacht in de St. Leonarduskerk in Oosterhout.

De viering was een oecumenische dienst met als thema “Vertel het verhaal”. Militairen van de 82ste Airborne Division (US) waren hierbij aanwezig. Zij hebben gefilmd en foto’s gemaakt. Deze mooie herdenking werd muzikaal opgeluisterd door het St. Leonarduskoor (Oosterhout) en het St. Caeciliakoor (Lent) met medewerking van een ensemble van muziekvereniging Con Amore. De kerk was mooi aangekleed met o.a. de Nederlandse en Amerikaanse vlag en mooie tekeningen gemaakt door de kinderen van basisschool Samsam in Oosterhout.

### Het was zeer de moeite waard.

Hopelijk zien we u ook volgend jaar weer om deze belangrijke historische gebeurtenis voor deze streek te herdenken.

**Maya Peters**

## OSSO BUCO 4 personen

### Ingrediënten;

1 grote ui, 2 tenen knoflook, 1 wortel (geschrapt), 1 stengel bleekselderij, 2 el olijfolie, 4 varkens- of kalfsschenkels, 2 el bloem, 1 glas witte wijn, handvol verse tijm, reepje citroenschil, peper, zout, (evt. 4 gepelde tomaten).

*Snipper de ui, hak de knoflook, snijd wortel en selderij in stukjes. Verhit olie in een koekenpan en bak de groenten 10 minuten op laag vuur.*

*Kruid de bloem met zout en peper en wentel de schenkels erdoor. Schep de groenten uit de pan, verhit de olie en braad de schenkels aan beide kanten aan. Doe de groenten erbij, voeg wijn, tijm en citroenschil toe. Breng aan de kook en laat het vlees met het deksel erop ongeveer 1 uur zacht stoven, tot het loslaat van het bot. Lekker met een pasta naar keuze of risotto.*

**Tip;** als je van tomaten houdt, mag je samen met de wijn de gepelde, in stukjes gesneden tomaten bij de osso buco doen.



## op 28 oktober: lekker griezelen in de wijk

Vorig jaar is er in Nijmegen-Noord, in de wijk Oosterhout, met veel plezier Halloween gevierd. Wij hopen dat we als wijk er ook dit jaar weer een succes van kunnen maken!

### Voor de kinderen

Alle kinderen uit de buurt kunnen zich die avond verkleden, rondlopen door de buurt en aanbellen bij huizen die versierd zijn en/of een halloweenlichtje in de voortuin hebben staan. Dan is er wat lekkers te krijgen en in een aantal gevallen ook een kleine activiteit. Maar er is voor de kinderen natuurlijk alleen genoeg te doen als er véél wijkbewoners meedoen!

### Wat is de bedoeling?

Op zaterdag 28 oktober zet je - als je meedoet - tussen 17.30 en 20.30 uur een kaarsje/lichtje bij de voordeur. Hierdoor zien de kinderen dat ze welkom zijn. Om er niet alléén een sport van te maken om zoveel mogelijk snoep te scoren, zou het bovendien leuk zijn als je een creatieve invulling aan deze avond kunt geven. Denk aan: Halloween versiering, bezemstelen race, kaartlezen, waarzegster, marshmallows roosteren etcetera. Dit alles is op eigen initiatief en hoeft natuurlijk niet per se!

### Houd in elk geval in gedachten:

- \* Mocht je voor 20.30 uur willen stoppen, haal dan eenvoudig het lichtje en versiering weg.
- \* Bedenk dat het kindvriendelijk moet blijven en maak het dus niet té griezelig. Er lopen ook veel echt jonge kinderen mee.

- \* Het is de bedoeling dat de kinderen buiten/aan de deur blijven. Verzin dus geen activiteiten waarvoor ze binnen moeten komen.

Als je belangstelling hebt, is het natuurlijk het allerleukste als je een paar burens in je straat vindt die zich aansluiten. Op die manier zorg je ook dat je straat er voor de kinderen aantrekkelijk uit ziet en komen er meer kinderen langs!

Op de Facebookpagina “Halloween wijk Nijmegen-Oosterhout” vind je een paar weken voor Halloween een plattegrondje van de wijk waarop je kunt zien in welke straten er in elk geval al meerdere mensen meedoen. Je kunt ons (via een pm) laten weten als je met een paar burens mee doet, dan markeren we jullie straat op het kaartje.

Laten we er met z’n allen weer een gezellige avond van maken!

**Sandra Schepers**





## [DE Schoonheidsspecialist]

Het gezicht voor huidverbetering

Bij [DE Schoonheidsspecialist] kunt u terecht van de meest innovatieve huidverbeterende behandeling tot het pedicuren van uw voeten..

Brigitte Janssen - Otten  
Oosterhoutsestraat 33  
6678 PB Oosterhout

www.salondeschoonheidsspecialist.nl  
0481 482734 info@salondeschoonheidsspecialist.nl



www.navankleef.nl / tel. 0481 481 100

**hart & kracht**  
psychodynamische therapie - coaching

“Leven naar wat  
jouw hart je vertelt.”

Nicole Grebenjak-Michiels  
therapeut & coach

Praktijk Hart & Kracht  
www.hartenkracht.nl | 06 15865311

## Karin Herder diëtist

Wil je je fitter en  
gezonder voelen?  
Wil je afvallen en  
dit gewicht behouden?

Jonagoldstraat 9  
6515 EM Nijmegen  
06-29623485  
www.karinherder.nl



**studiekunst**  
huiswerk- en studiebegeleiding

www.studiekunst.nl

**Huiswerk – en studiebegeleiding**

Grifdijk Zuid 131 Lent

06 1205 7059

**Hypotheekadvies in úw wijk.**

Als hypotheekadviseur adviseer ik particulieren en ondernemers voor de financiering van de woning in privé (eigen woning), woon-werkpanden, recreatiewoningen en beleggingspanden. Wij beschikken over het aanbod van alle geldverstrekkers en verzekeraars. Dat betekent voor u dat u altijd de beste condities krijgt.

**Waarom wilt u hypotheekadvies?**

- Nieuwe woning
- De lage hypotheekrente bij een andere bank
- Profiteren van de lage rente bij uw bank
- Een hypotheek met aflossing
- Alleen of samen verder wonen
- De financiering van uw verbouwing
- Vermogen van uw woning vrij maken

**Vrijblijvende afspraak? Bel of mail:**

T: 06-30929906  
E: floris@financielemeesters.nl

**FINANCIËLE MEESTERS**  
Verbond van zaken

Floris de Nooij | Financiële Meesters | Fruitlaan 44 6515 BS Nijmegen | www.financielemeesters.nl

BEN ONDERNEMER

## “Leven naar wat jouw hart je vertelt” Een mooie, maar geen gemakkelijke wens

Op ieders levenspad komen er issues naar voren die je wellicht liever niet was tegengekomen.

Soms is het dan moeilijk om naar je gevoel te luisteren en daarnaar te leven. Je vindt dat je niet verder komt of je wordt overvallen door belemmerende gedachten, emoties of gevoelens. Misschien kun je daardoor moeilijk keuzes maken en ervaar je spanning. Je zoekt naar balans in je leven, je gezin en je werk. Therapie en coaching kan je helpen om het leven vorm te geven op de manier die bij jou past. Meestal zijn we ons niet bewust van de oorzaak hiervan, maar ervaren we dat het niet lukt om onszelf te zijn. Door verdieping van zelfinzicht kan ik je begeleiden naar wat er allemaal onbewust met je gebeurt, hoe je hiermee om kunt gaan zodat er een blijvende persoonlijke ontwikkeling ontstaat.

Sinds 2006 woon ik met veel plezier in Nijmegen-Noord. Ik ben getrouwd en de trotse moeder van twee zonen van 10 en 14 jaar. Ik werk zowel als psychisch verpleegkundige binnen diverse gezondheidszorginstellingen als binnen mijn praktijk in Ressen als psychodynamisch therapeut en coach. Ik doe dit alles met veel passie vanuit mijn hart. De praktijk is een plek waar je even helemaal jezelf mag en kan zijn. Een plek waar je kan luisteren naar je hart en kan werken aan je verlangen, je droom en te worden wie je bent. Waar je vooral meer in je eigen kracht kan komen. Om daar te komen hebben we soms wat hulp nodig. Het vergt moed en lef om het aan te gaan. Ik gebruik diverse vormen van therapie en dat maakt dat ik je op een breed vlak kan begeleiden. Ik werk met je op lichamelijk, psychisch en systemisch vlak (je gezin van herkomst). Daarmee kunnen we sneller en effectiever aan de kern van je probleem werken.

Ontdek welke kracht er in je is en ga leven vanuit je hart!

**hart & kracht**  
psychodynamische therapie - coaching

Nicole Grebenjak-Michiels  
Praktijk Hart en Kracht  
06-15865311  
praktijk@hartenkracht.nl  
www.hartenkracht.nl

## “Ontdek je talent”

Marion van Diemen is een ondernemer in onze wijk. Haar coachpraktijk voor mens en gezin heet “Mooi talent” en bestaat acht jaar. Momenteel wordt er een praktijk aan huis gebouwd en volgt ze een opleiding tot integratieve kindertherapeut.

Marion, hoe is het om ondernemer te zijn in je eigen wijk?



Ik woon ruim zestien jaar in Nijmegen-Noord en werk hier met veel plezier. Beroepsgeheim is heel belangrijk, zeker in een wijk waar ik woon én coach. Daar houd ik mij dan ook strikt aan.

Met welke vragen komen mensen doorgaans bij je?

Jongeren en volwassenen:

- Ik loop vast in mijn werk/studie, wat past bij mij?
- Ik herstel van een burn-out, hoe nu verder?
- Hoe herstel ik de balans tussen werk en privé?

Opvoeders:

- Mijn kind wil/kan niet slapen
- Mijn kind wil niet naar school
- Mijn kind is vaak boos, verdrietig
- Mijn kind heeft geen hobby's
- Mijn kind luistert niet
- Ik weet niet hoe ik de sfeer thuis kan verbeteren

Heb je nog een tip?

Ja ja, voor ouders met jonge schoolkinderen: koop het prentenboek “Motjes ontdekking”. Niet alleen omdat ik dit zelf heb geschreven, maar het gaat in kindertaal over het vinden van je eigen passie en doen wat bij jou past. Een goed verjaardagscadeau! De Sint kent het boek ook al: de Bruna in Elst verkoopt het, Bol.com ook en het is bij mij te koop. Koop je er twee bij mij, dan krijg je de tweede voor de helft van de prijs. Ik signeer als je dat wilt.

**OPROEP:**

Als onderdeel van mijn opleiding ben ik op zoek naar ouders en kinderen die ik tegen een gereduceerd tarief kan coachen. Heb jij hier behoefte aan, neem dan contact met mij op!

Hartelijke groet,  
Marion van Diemen  
Mail: info@mooitalent.nl, www.mooitalent.nl

*Mooi  
talent*



# EET MINIMAAL EENMAAL PER WEEK VIS

Wat ik vaak hoor in de praktijk is dat mensen het lastig vinden om vis klaar te maken. Vis kun je op verschillende manieren bereiden. Je kunt het bakken, grillen, koken of stoven.

Vis is gezond, het is een bron van vitamine A,D,B12 en eiwitten. Vette vissoorten (zoals zalm, haring en makreel) bevatten onverzadigde vetzuren en Omega+ 3-vetzuren. Deze helpen om hart- en bloedvaten gezond te houden en het cholesterol binnen de juiste waardes te houden.

## Probeer goed te variëren tussen vette en magere vissoorten.

Het advies is om één keer per week een vette vissoort te eten, juist omdat deze soort een positief effect heeft op de gezondheid.

- *Vette vis: zalm, haring, paling, makreel en sardientjes*
- *Halfvette vis is o.a. tonijn, forel, ansjovis en heilbot*
- *Magere vis: kabeljauw, pangasius, tilapia, schol, snoek, rog, tong en wijting*

Met het oog op duurzaamheid is het advies vanuit het Gewoonetendieet om vis te kopen met het MSC keurmerk. Mocht u uit duurzaamheidsoverwegingen geen vis en/of vlees eten, geen probleem. Ook zonder vis en vlees zijn alle benodigde voedingsstoffen uit de dagelijkse voeding te halen. Het Gewoonetendieet ondersteunt dit met vegetarische recepten en het advies om minimaal twee keer per week vegetarisch te eten. Dit keer een recept met magere vis.

## Kabeljauw met aardappelkorst

*Hoeveelheden voor 1 persoon*

*Verwarm de oven voor op 250 graden. Maak 200 gram wortel schoon. Snijd de wortelen in kleinere stukjes. Schil 150 gram aardappelen. Was ze en dep ze goed droog. Rasp de aardappelen. Meng 10 gram bloem en wat peper door elkaar. Druk 150 gram kabeljauw aan 1 kant in de bloem. Leg de kabeljauw met de niet bebloemde kant in een ovenschaal. Dek de kabeljauw af met de geraspte aardappel. Smelt 10 gram roomboter. Druppel de roomboter over de aardappelen. Bak de vis en de aardappelen 15 minuten in de oven. Gril de schotel daarna totdat de aardappelkorst mooi bruin is. Garneer met een schijfje citroen.*

### Variatietips:

- Dit gerecht is ook lekker met wortel en sugar snaps
- Vervang de kabeljauw eens door zalm, tilapia of koolvis
- De vis kan ook goed vervangen worden door kip. Smeer deze dan in met een klein beetje mosterd en bestrooi met wat paprikapoeder voor een net andere smaak.

*Eet smakelijk namens Gewoon Leven Nu.*

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



## EERSTE SPREEKUREN NIEUWBOUW CWZ WAALSPRONG OP 9 OKTOBER

Het is u vast niet ontgaan dat er de afgelopen weken hard is gewerkt om de nieuwbouw van CWZ polikliniek Waalsprong en de omgeving klaar te maken voor gebruik. Het is nu bijna zo ver. Op maandag 9 oktober staan de deuren open voor de eerste patiënten.

De redactie mocht al een kijkje nemen in het gebouw, terwijl er hard aan de finishing touch van de inrichting werd gewerkt. De eerste indruk is die van ruimte, een fraaie inrichting en frisse kleuren. Verdeeld over twee verdiepingen komen er vier wachtkamers met ieder een eigen afsprakenbalie. Rondom de wachtkamers liggen de spreek-, onderzoeks- en behandelkamers.

CWZ polikliniek Waalsprong wordt een volwaardige dependance van de hoofdvestiging. Er is meer ruimte. Alle specialismen, behalve cardiologie, zullen er spreekuur gaan houden. De oogartsen en optometristen krijgen een eigen afdeling met alle benodigde meetapparatuur. Dit is als het ware een complete oogkliniek. De kno-arts heeft de beschikking over een geluidsarme ruimte voor de gehoortesten. Er is een röntgenkamer en later in het jaar kunnen er ook MRI-scans en echo's worden gemaakt, zodat de mogelijkheden voor diagnostiek worden uitgebreid. Een grote aanwinst voor onze kinderrijke buurt zijn de lichte en comfortabele kamers voor de kinderarts.

De tijden voor bloedprikken worden verruimd naar tussen 8.00 en 11.00 uur. Verder kunnen mensen hier naar verschillende andere zorgverleners, zoals de huisarts, een diëtist, diabetesverpleegkundige of geriatrisch verpleegkundige.

Wat blijft is de gastvrijheid en de persoonlijke aandacht voor iedereen. Parkeren kan gratis en voor de deur. Bij binnenkomst is er een ontvangstbalie en bezoekers kunnen gratis een kopje koffie nemen.

De nieuwe polikliniek wordt op 2 november feestelijk geopend. In 2018 komt er een open dag voor medewerkers, omwonenden en andere geïnteresseerden in CWZ Waalsprong.





**Loop jij met ons mee?**

Wil jij beginnen met hardlopen? Zoek je een gezellige groep om samen hard te lopen? Loop je hard en wil je jezelf verbeteren? Wil je gericht trainen voor de Marikenloop, Zevenheuvelenloop, Stevensloop? Of is de Klifloop je doel?

**Kom bij Loopvereniging Nijmegen-Noord!**  
Prettig lopen naar je eigen doel

[www.loopverenigingnijmegennoord.nl](http://www.loopverenigingnijmegennoord.nl)  
[info@loopverenigingnijmegennoord.nl](mailto:info@loopverenigingnijmegennoord.nl)

**Kapper de Krul**

Laauwickstraat 16 A Lent  
024 32 40 903  
[www.kapperdekrul.nl](http://www.kapperdekrul.nl)

**FYSIOTHERAPIE**  
EN HANDENCENTRUM OOSTERHOUT

ergotherapie en sporttherapie

gespecialiseerd in hand / pols problemen

Voor meer informatie tel.: 06 404 279 37  
mail: [info@handencentrumoosterhout.nl](mailto:info@handencentrumoosterhout.nl)  
website: [fysio-hand-oosterhout.intramedonline.nl](http://fysio-hand-oosterhout.intramedonline.nl)

**Ribs, Roasts & More...**  
BBQ Catering voor Nijmegen en omstreken

**Real American BBQ bij u thuis!**  
homemade en vers, compleet geleverd met bestek, borden en Barbeque vanaf € 11,50 p.p.  
Wij doen ook de afwas voor u!

Met vriendelijke groet, SJL van Baal  
[www.bbq-catering-nijmegen.nl](http://www.bbq-catering-nijmegen.nl)

Check de website en geniet met vrienden, familie of collega's van ons assortiment.

**OUBLIES**  
BOULANGERIE & GELATERIA

Oude Groenestraat 71  
6515 EB Nijmegen  
024 - 73 70 442  
[info@oublies.nl](mailto:info@oublies.nl)  
[WWW.OUBLIES.NL](http://WWW.OUBLIES.NL)

**BOULANGERIE & GELATERIA**

**Nieuw!!!!!!**  
Medio oktober woensdag t/m zondag  
**VERS bereide pizza's**

maandag t/m zaterdag assortiment vers brood!

**NIEUW**  
GEZINSABONNEMENT  
@sportcentrum Waalsport

[info@waalsport.com](mailto:info@waalsport.com)

Waalsport | Oude Groenestraat 6a  
Oosterhout | Nijmegen Noord

**UW FIETSSPECIALIST**

- ✓ grote E-bike collectie
- ✓ 's ochtens brengen, 's middags klaar
- ✓ uitsluitend A-merk fietsen
- ✓ al meer dan 25 jaar een begrip
- ✓ deskundig & vriendelijk personeel
- ✓ haal en brengservice (Oosterhout & Nijmegen-Noord)

**BEN BROUWER**  
LENT

Lentse Tuinstraat 13A  
6663 BG Lent

Openingstijden  
Ma: gesloten  
Di: 08.00 tot 18.00 uur  
Wo: 08.00 tot 18.00 uur

BEN GEKNIPT EN GEKLEURD

## Kapper de Krul 12 jaar! Kleur mee en win!

Vrijdag 1 september was het alweer 12 jaar geleden dat kapper de Krul haar deuren opende. Charlotte Jansen maakte haar droom waar om een eigen salon te openen.

"Ik begon alleen, maar had het gelijk zo druk dat ik naar personeel moest zoeken. En inmiddels werken er al vijf top-kapsters bij mij. Ik ben blij dat het lekker druk is gebleven, maar daar werken we met z'n allen heel hard voor. "Trots is Charlotte Jansen zeker op haar salon. "Ik heb mijn salon nu 12 jaar. Nog steeds werk ik elke dag met veel plezier. Er komen nog elke dag nieuwe klanten bij en dat maakt mij wel een beetje trots." Mensen komen graag bij kapper de Krul omdat de drempel laag is en de kwaliteit hoog. Ze hebben een team vol top hairstylisten met veel ervaring. Ze bieden allemaal een breed scala aan kwaliteit.

**Kapper de Krul is een salon met veel diverse capaciteiten.**

Knippen en kleuren, oud en jong, bruid incl. make-up, alles is mogelijk.

Bezoek voor meer informatie de website

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



**Omdat Kapper de Krul 12 jaar bestaat houden we een kleurwedstrijd.**

Kleur de tekening zo mooi mogelijk in. Schrijf je naam, leeftijd en telefoonnummer eronder.

Lever de tekening vóór 1 november in bij **kapper de Krul, Laauwickstraat 16a**. De leukste 3 tekeningen krijgen een gratis knipbehandeling en een leuk cadeautje!



Naam: .....

Leeftijd: ..... Telefoonnummer: .....



**Bewust worden  
van wie je bent,  
op weg naar  
wie je wil zijn**



**Fenno Meijer Coaching & Therapie**  
Individuele coaching en therapie

Bel voor een afspraak of mail  
T 06 - 336 761 65  
fenno@maakpositiefverschil.nl

Gespreksruimte  
Lentse Schoolstraat 25  
6663 CP Lent  
www.maakpositiefverschil.nl

**maak  
jettisod  
verschil**

met creativiteit verbinding leggen tussen  
ervaren, doen en denken



Beeldende therapie,  
creativiteit en bewustwording.  
Intuïtieve- en keramiekcursussen in  
Nijmegen Noord.



**Praktijk Kim van Berkum**

Meer info: [www.kimvanberkum.nl](http://www.kimvanberkum.nl)  
Vergoeding mogelijk via zorgverzekeraars en / of gemeente Nijmegen



**Patrick Janssen**  
Afwerkingsbedrijf  
[www.patrick-janssen.nl](http://www.patrick-janssen.nl)

**Spachtelputz  
Spackspuiten  
Schilderwerk**

Bloemenhof 6  
6678 BP  
Oosterhout  
06-13 70 61 51

[patrick-janssen.nl@hetnet.nl](mailto:patrick-janssen.nl@hetnet.nl)

Wil je af van? Moeheid, pijn, eetbuien, overgewicht, angst of roken.  
Weet je even je weg niet meer? Na verlies van baan of dierbare.  
Kom gerust langs voor een vrijblijvende kennismaking.




**GEWOON LEVEN NU**

[info@gewoonlevennu.nl](mailto:info@gewoonlevennu.nl) 024-6635806 In Nijmegen-Noord Vergoeding mogelijk



**STERK IN ELK MERK**

- Verkoop van alle merken nieuwe en gebruikte automobielen
- Service - onderhoud en reparaties
- Ruitreparaties
- A.P.K. keuringen
- Banden - uitlijnen en balanceren



Dorpsstraat 31 6678 BE Oosterhout Telefoon (0481) 48 10 80  
[www.garagehoogsteder.nl](http://www.garagehoogsteder.nl)

**OVERVOLLE VAN BOETZELAERSTRAAT EN VOLSELLASTRAAT: 800 AUTO'S ERBIJ...**  
De nieuwbouw in Park Waaijenstein leidt tot uiteindelijk 800 extra auto's per dag door de wijk Oosterhout. Tegen de zin van omwonenden wil de gemeente de rustieke Van Boetzelaerstraat verbreden en ook de onoverzichtelijke Volsellastraat drukker maken.

*De gemeente Nijmegen ontwikkelt plannen voor nieuwbouw aan de zuidkant van de wijk, in de akker naast landgoed Oosterhout. Er zijn nu 14 kapitale kavels te koop. Later komen daar nog maximaal 85 luxe appartementen bij.*

De gemeente wil deze 99 nieuwe woningen ontsluiten via de Van Boetzelaerstraat én Volsellastraat. Omwonenden vinden dat een onzalig idee. De Van Boetzelaerstraat is nu een smal landweggetje, waar mensen rustig fietsen en wandelen. De gemeente wil deze toegang tot het landgoed anderhalf keer zo breed maken: zo'n 6 meter. Die verbreding is in strijd met een belofte van de gemeente. Want volgens het Beeldkwaliteitsplan Landschapszone behoudt de straat "het kenmerk van een doodlopend landweggetje, met een smal profiel (3,5 meter)".

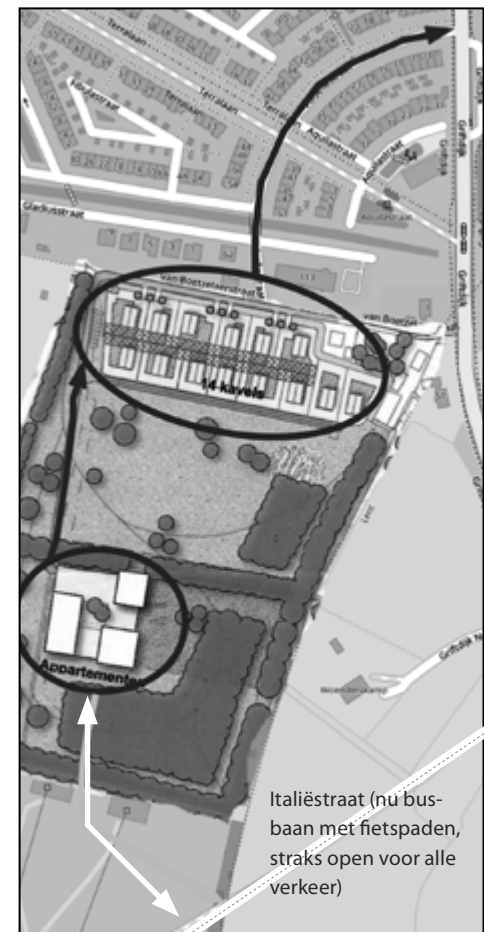
Bij elk kavel en appartement eist de gemeente twee parkeerplekken. Dat betekent zo'n 200 auto's. Elke auto maakt elke dag wel een heen- en terugrit (werk, boodschappen, sport, recreatie). Verder komt er extra verkeer bij van onder meer bezoekers, bezorgers, gemeente en leveranciers. Dat maakt, ook volgens berekeningen van de gemeente, zo'n 800 ritten per dag. Die extra auto's moeten allemaal door de stille Van Boetzelaerstraat en (door de kromming) onoverzichtelijke Volsellastraat, waar veel kinderen fietsen, oversteken en spelen.

Op de informatiebijeenkomst van de gemeente op 21 juni over Park Waaijenstein bleek er nul draagvlak voor dat wilde plan van de gemeente. Van de ruim 50 bewoners uit de omgeving van de Volsellastraat zag niemand het zitten. De bewoners zijn bang voor gevaarlijke situaties, zoals de ongelukkige aansluiting van de Volsellastraat op de Van Boetzelaerstraat. In die krappe bocht 'botst' de stroom fietsers (forensen, ouders met schoolkinderen, middelbare scholieren) met de stroom tegemoetkomende auto's vanaf Park Waaijenstein. En bij de oprit van de Volsellastraat op de Griftdijk komen in de spits nog langere rijen auto's te staan.

Voor de 85 appartementen hebben de bewoners een alternatieve route aangevraagd: Griftdijk Noord – bestaande afslag naar Italiëstraat (nu busbaan met fietspaden, straks open voor alle verkeer) – aansluiting op de bestaande betonnen 'zandweg' (nu voor zandwagens, straks niet meer) – Park Waaijenstein. Deze route buitenom is korter, sneller én veiliger. SP-wethouder Bert Veltuis van stedelijke ontwikkeling weigert dit alternatief te onderzoeken. Een nog betere oplossing is het schrappen van het massale appartementencomplex in Park Waaijenstein.

Inwoners die zich net als wij(!) zorgen maken over de plannen van de gemeente kunnen contact opnemen met de politieke partijen van de gemeenteraad van Nijmegen.

**Marc Maartens & Paul Verwer**  
(namens direct omwonenden route Volsellastraat - Van Boetzelaerstraat-landgoed)



**De alternatieve ontsluiting van 85 nieuwe appartementen is korter, sneller en veiliger.**



*Van Boetzelaerstraat: nu nog smal en rustig, straks breed en druk?*



# Dagbesteding Ontmoeten Ouderen Oosterhout

## Op donderdag 2 november start de pilot

*Dagbesteding Ontmoeten Ouderen Oosterhout. Lucare advies & management heeft het initiatief genomen om dit te realiseren, mede door een financiële ondersteuning vanuit de gemeente Overbetuwe.*

Ontmoeten en eenzaamheid, hoe brengen we dit samen?

Er zijn verschillende manieren en één daarvan is de maaltijd. Nog steeds is de maaltijd een belangrijk moment in ons leven. Buiten het noodzakelijke voedsel heb je ook sociale contacten. Je ziet elkaar en je spreekt met elkaar.

Daarom willen wij deze pilot ook gebruiken om een diner aan te bieden. Dit wordt geserveerd in het Dorpshuis. Er is ruimte voor twintig personen, de kosten hiervan zijn € 9,50 exclusief drankjes. Komt u alleen voor de middag (zonder diner), dan is de bijdrage € 5,00.

In de maand oktober versturen we de uitnodigingen maar nu bent u alvast op de hoogte.

Wilt u zich opgeven, dan kan dat door een mail te sturen naar [luuk@lucareadvies.nl](mailto:luuk@lucareadvies.nl)

Ook voor de bewoners van Nijmegen-Noord en Slijk-Ewijk staat de deur open, wees welkom en laat u horen.

De dagen zijn 2, 9, 16 en 23 november, alle op een donderdag. De tijd is van 14.00 tot 18.00 uur.

**Luuk Mulders**



## VOLLEYBALNIEUWS

## HET VOLLEYBAL SEIZOEN IN DE ZAAL IS WEER BEGONNEN VOOR VOLAMIE!

*Na een mooie zomer met veel beachvolleybal op de prachtige beachvelden van Volamie is het indoorseizoen begin september weer gestart.*

Ook dit jaar doet Volamie met zowel jeugd als senioren mee aan de competitie van de Nederlandse Volleybal Bond.

Drie aspirantenteams (meisjes C, Jongens mix B, en een nieuw team jongens C mix) spelen hun wedstrijden op zaterdagochtend in De Klif. Alle teams zetten hun beste been-tje voor om er weer een mooi en gezellig seizoen van te maken. De allerjongsten van de club spelen eens in de maand op zondag een toernooi. Dit heet circulatie volleybal en is erg leuk om te doen én om te zien.

Dit seizoen doet Volamie bij de senioren met twee herenteams en een damesteam mee in de competitie.

Deze teams spelen hun wedstrijden op de donderdagavond in De Klif. Hopelijk worden er dit seizoen ook weer veel spannende wedstrijden gespeeld. In ieder geval wordt er

weer met veel enthousiasme en inzet gevolleybald.

De recreantengroep van Volamie is een mix groep van dames en heren. Zij volleyballen wekelijks op de woensdagavond in Dorpshuis De Schakel in Oosterhout. Gezelligheid staat hier voorop, maar dat neemt niet weg dat we toch ook heel fanatiek trainen en spelen.

### Wilt u lid worden van onze club?

Kijk dan op [www.volamie.nl](http://www.volamie.nl) of bel **Jan Willemsen, 0481 - 481 707**.

Voor info over trainingstijden, wedstrijden en al het andere volleybalnieuws kunt u ook op onze site terecht.

WELCOME  
ABOARD!

## JEUGDTANDARTS WAALSPRONG

- ❑ Tandartspraktijk speciaal voor kinderen
- ❑ Van de allerkleinsten tot jongvolwassenen
- ❑ Praktijk omgetoverd tot vliegtuig
- ❑ Gevestigd in Thermion, hét multifunctioneel centrum van Lent
- ❑ De nieuwste technologieën
- ❑ Contracten met alle grote zorgverzekeraars
- ❑ Tweede praktijk in Beuningen

Wij staan 5 dagen  
per week voor u klaar!  
maandag t/m donderdag:  
08.00 - 17.00 uur  
vrijdag:  
08.00 - 15.00 uur

➤ MEER WETEN? BEL 024-3246324 OF KIJK OP [WWW.JEUGDTANDARTS.NL](http://WWW.JEUGDTANDARTS.NL)





**Toon de Vos - Fotografie**

Bruidsreportages  
 Portretten  
 Kinderen  
 Gezinnen  
 Baby's  
 Zwangerschap  
 Evenementen

voor foto's van je leven

Clavisstraat 29 - 6515 GA Nijmegen  
 www.toondevos-fotografie.nl  
 024-84 51 757 of 06-111 882 46

**de oefentherapeut**  
CESAR-MENSENDIECK



**Oefentherapie Cesar De Lint**  
Van Boetzelaerstraat 10 - 6515 JD Nijmegen-Noord  
024-3483329 / 3094504  
info@cesartherapie.nl - www.cesartherapie.nl

U kunt bij ons terecht voor rug-, nek- en schouderklachten, houding- en bewegingsproblemen, baby- & kinderoefentherapie, psychosomatische oefentherapie, spanningsklachten & burnout, bekkenklachten rondom zwangerschap, urine-incontinentie, Mindfulness, Medical Kinetics, zwangerschap(groeps)begeleiding, bedrijfsrehabilitatie.

Wij zijn ook werkzaam in het Academisch Gezondheidscentrum Thermen in Lent.

**Elfferich Administratie & Belastingadvies**

Voor ondernemers en particulieren

Bert Elfferich RB  
 Bellefleurstraat 14  
 6515 BJ Nijmegen  
 06 412 057 98  
 www.elfferich.eu  
 info@elfferich.eu

**REGISTER BELASTING ADVISEURS**

- Fiscale advisering
- Administraties en bedrijfsadvies
- Eigen woning
- Jaarrekeningen
- Fiscale aangiften
- Financiële planning



**MONKEY TOWN INDOOR SPEELPARADIJS**

**NIEUW: INDOORSPEELPARADIJS MONKEY TOWN NU OOK IN ARNHEM!**



7 DAGEN PER WEEK GEOPEND! OUDERS ALTIJD GRATIS TOEGANG!

**CRUCIUSWEG 3a - 6827 BL ARNHEM**  
WWW.MONKEYTOWNARNHEM.NL



**Ouders en Balans**

**Training Ouders en Balans**

Thuis komen bij jezelf  
verdiept de band met je kind

Interesse? Kijk op [www.oudersbalans.nl](http://www.oudersbalans.nl)  
wanneer de volgende training start.

Ben je toe aan ontspanning? Kun je wel wat energie gebruiken? Last van lichamelijke klachten?



**Acupressuurmassage**



**MeanderBalans**

Dupondiusstraat 6  
Nijmegen-Noord

Ouders en Balans  
 Massage  
[www.oudersbalans.nl](http://www.oudersbalans.nl)  
 info@oudersbalans.nl  
 024-3294880

**Zoekt u een ervaren dierenarts?**



**DIERENKLINIEK LENT**

Persoonlijk en vertrouwd,  
vakkundig en ervaren.

**U bent van harte welkom in Lent!**

**Laauwikstraat 20 Lent**  
**T. 024-3606422**

**[www.dierenklinieklent.nl](http://www.dierenklinieklent.nl)**

## Expeditie Tuinfruit 2017 geeft fruitboompjes weg

Gratis hoogstam fruitboompjes, om de tuinen van Nijmegen boven de Waal te vergroenen.

*Stichting Co-bomen wil Nijmegen-Noord verder vergroenen. Dat is goed voor mens, plant en dier. In Expeditie Tuinfruit kunt u kiezen uit zes oude fruitrassen, zolang de voorraad strekt!*

In navolging van 2016 mag Co-bomen nu voor het tweede jaar één fruitboom per huishouden aanbieden. Gegroepeerde mensen, denk aan appartementgebouwen of lokale organisaties, kunnen de fruitbomen clusteren tot een kleine gaard. Zo is vorig jaar een gaard aangeplant bij Windpark Nijmegen-Betuwe en bij Landgoed Doornik. De oude fruitsoorten die van oudsher in ons woongebied aanwezig waren, en hier goed gedijden, worden in de keuzelijst van Expeditie Tuinfruit opgenomen. Vorig jaar verliep de reservering van de 200 gratis boompjes erg vlot. Dit jaar start de online reservering op 24 september op [www.co-bomen.nl](http://www.co-bomen.nl).

### Meer groen in woongebied Waalsprong

Co-bomen legt de relatie tussen stad en platteland, waarbij inwoners actief betrokken worden bij hun leefomgeving, bij lokale voedselproductie en gezonde voeding. Het lokaal groene karakter van de Betuwe mag best behouden worden in de nieuwbouw van de Waalsprong. Met Expeditie Tuinfruit worden de komende jaren fruitbomen uitgereikt aan de bewoners in Nijmegen-Noord en Lent. Dit om het gebied te vergroenen, de Betuwse fruitcultuur in de wijken te laten voortbestaan, samen plezier van de opbrengst te hebben en oude- of zelfs verdwenen rassen terug te laten komen. Hiervoor werken we onder andere samen met Museumtuin 't Olde Ras.

### UITREIKEN FRUITBOMEN OP ZONDAG 5 NOVEMBER TIJDENS HET JAARLIJKS OOGSTFEEST

De 4e editie van het Co-bomen Oogstfeest is, zoals gebruikelijk, op de eerste zondag van november, zondag 5 november 2017. Dit is de dag dat de fruitboompjes van Expeditie Tuinfruit worden uitgereikt en de nieuwe eigenaren deze kunnen komen ophalen.

### Teken online in voor een gratis boom.

Geïnteresseerden die een groene wijk willen ondersteunen en op eigen erf willen beginnen, kunnen hun voorkeur voor een type fruitboom opgeven en er één reserveren. op de site [www.cobomen.nl](http://www.cobomen.nl). Wees er op tijd bij, op is op!

Expeditie Tuinfruit wordt mede mogelijk gemaakt door het project 'Groen Verbindt' van de gemeente Nijmegen.

Voor meer informatie: **Bas Broeder, 06-83981429**





**de oefentherapeut**  
CESAR-MENSENDIECK

**Oefentherapie Cesar De Lint**  
Van Boetzelaerstraat 10 - 6515 JD Nijmegen-Noord  
024-3483329 / 3094504  
info@cesartherapiedelint.nl - www.cesartherapiedelint.nl

U kunt bij ons terecht voor rug-, nek- en schouderklachten, houding- en bewegingsproblemen, baby- & kinderoefentherapie, psychosomatische oefentherapie, spanningsklachten & burnout, bekkenklachten rondom zwangerschap, urine-incontinentie, Mindfulness, Medical Kinetics, zwangerschap(groeps)begeleiding, bedrijfs-oefentherapie.

Wij zijn ook werkzaam in het Academisch Gezondheidscentrum Thermen in Lent.

ELEKTRO-TECHNISCH INSTALLATIE BURO

**R. Giesen Elektro**

- Licht- en Krachtinstallaties
- Renovaties/ Onderhoud /Nieuwbouw
- Storingen
- Computer aansluitingen

Dorpstraat 3 6678BD Oosterhout GLD  
T 06 53 27 52 21 E giesenbv@gmail.com I www.giesenelektro.nl

**BEN er weer**

• Boomgaard  
• Ehen  
• Nijland  
• Grote Boel

**ADVERTEREN IN BEN ER WEER?**

De BEN er weer biedt ondernemers de mogelijkheid te adverteren met een losse advertentie of een abonnement voor zes uitgaven. Bij een nieuw ontwerp van uw advertentie worden éénmalig € 20,00 opmaakkosten in rekening gebracht.

Voor meer informatie advertenties: communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

Leef je talent,  
leef wie je bent

Bel Marion van Diemen voor een gratis kennismakingsgesprek  
06-13397954 of mail naar info@mooitalent.nl

Stationsstraat 21a, Oosterhout (GLD)  
www.mooitalent.nl

**Mooi talent**

Coach voor persoonlijke ontwikkeling voor jongeren en volwassenen

Bij: studiekeuze, studie motivatie, beroepskeuze, opvoeding, burn-out, partner communicatie en talentontwikkeling.

**RoostHermesen**  
Logopediepraktijk

**“Véél meer dan spraakles alleen!  
Wij houden ons bezig met communicatie!”**

- Voor jong en oud
- Bij problemen met spraak, taal, stem, gehoor en slikken
- Bij leer-, lees- en spellingsproblemen
- onderzoek, behandeling, advies en voorlichting

**Gezondheidserf Oosterhout**  
Van Boetzelaerstraat 8 - 6515 JD - Nijmegen/Oosterhout - 024-6759728  
Voor meer informatie: [www.logopedieroosthermsen.nl](http://www.logopedieroosthermsen.nl)

**RoostHermesen**  
Logopediepraktijk

## COLOFON

**BEN er weer, het informatieblad voor Nijmegen-Noord Oosterhout, is een uitgave van Stichting Wijkraad Oosterhout.**

BEN er weer verschijnt zes keer per jaar en wordt gratis huis aan huis verspreid in Nijmegen-Noord Oosterhout, behalve als er een 'nee-nee'-sticker op de brievenbus zit.

**Oplage: 2400 stuks**

**Redactie:**

Marieke Elmendorp, Ellen von Holtz, Marloes Gielen en Wim Buil

**Vormgeving:**

Humphrey Roger Ottenhoff

**Correspondentieadres redactie**

communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

**Fotograaf:**

Toon de Vos - toondevos@gmail.com  
www.toondevos-fotografie.nl

**Advertentie-acquisitie**

Wim Buil; advertenties@wijkraad-oosterhout.nl

**Grafische realisatie:**

Drukkerij Van der Weerd Nijmegen

**Berichten, brieven en artikelen:**

Ingezonden brieven, berichten en artikelen zijn welkom (foto's met hoge resolutie, min. 180dpi) op het e-mailadres van de redactie: communicatie@wijkraad-oosterhout.nl. De redactie behoudt het recht om brieven in te korten of te weigeren. Als er ruimte is en we vinden uw artikel interessant, dan plaatsen we het. Op verzoek kunnen we uw brief eventueel anoniem publiceren. Plaatsing betekent niet dat de wijkraad of de commissies uw standpunt delen.

**Abonnementen:**

Woonst u buiten Nijmegen-Noord Oosterhout wonen en wilt u de BEN er weer ontvangen? Dan kunt u een betaald abonnement nemen. Na overmaking van € 18,00 op ons bankrekeningnummer o.v.v. 'Abonnement wijkkrant' krijgt u zes nummers toegezonden. Verzending alleen binnen Nederland.

Rekeningnummer: NL75INGB0004886791 t.n.v. Stichting Wijkraad Oosterhout, Oosterhout-Nijmegen.  
Neem contact op als u een factuur wenst.

**Website wijkraad:**

[www.wijkraad-oosterhout.nl](http://www.wijkraad-oosterhout.nl)

**Correspondentieadres wijkraad:**

Stichting Wijkraad Oosterhout  
Pijlpuntstraat 1 6515 DJ Nijmegen  
mail@wijkraad-oosterhout.nl

© 2017 Stichting Wijkraad Oosterhout

## AGENDA NIJMEGEN-NOORD

**Maandag 9 oktober: CWZ polikliniek Waalsprong** opent de deuren van de nieuwbouw voor patiënten.

**Feestelijke opening is op donderdag 2 november.**

**Zondag 15 oktober, De Klif, 14.00 - 15.00 uur:**  
Okkie de Clown - Fun & Magic parade (3+)

**Zaterdag 28 oktober, De Klif, 14.00 - 16.30 uur:**  
Repair café

**Zaterdag 28 oktober, 17.30 - 20.30 uur:**  
Halloween viering. Zet een kaarsje bij de deur als verklede kinderen aan mogen bellen.

**Vrijdag 10 november, De Klif, 20.30 uur:**  
Joris Linssen & Caramba - Serenade

**Woensdag 15 november, Dorpshuis De Schakel,**  
vanaf 20.00 uur: concert Con Amore & Wit Lof

**1e woensdag v.d. maand:**  
Logopedisch inloopsprekuren Roost/Hermesen  
**consultatiebureau in De Klif van 11.00 tot 12.00 uur**

**1e vrijdag van de maand:**  
Oud papier ophaaldag **Zet uw oudpapiercontainer vóór 17.00 uur aan de weg!**

## Hans en Grietje

*Ja, we heten écht Hans en Grietje.*

We wonen nu vier jaar met plezier in de flat aan de Volsellastraat.

We proberen het een beetje netjes te houden. Er ligt nog wel eens troep om de flat, dat is jammer. Maar het uitzicht vanaf de vijfde verdieping is fantastisch.

Wij gaan hier niet meer weg!







- De cliënt centraal
- Voor jong en oud
- Meerdere specialisaties
- Werkt nauw samen met scholen, instellingen en paramedici
- Behandelt aan huis
- Goed bereikbare locaties
- Modern behandel materiaal



praatjuf

praktijk voor logopedie

oplossingen voor stem, spraak en taalproblemen

Griftdijk 19 • Nijmegen-Noord • 0481-471112