



BEER

er weer

- Boomgaard
- Elten
- Nijland
- Grote Boel

WIJKBLAD • NIJMEGEN-NOORD • OOSTERHOUT • JAARGANG 16 • NR 6 • NOVEMBER 2017



Getuige oversteekplaats naar OSC

Foto: Toon de Vos

Beste lezer,
Als ik terugkijk op 2017 betreffende de BEN er weer, dan zijn er een paar dingen veranderd die u als lezer misschien (niet) zijn opgevallen. Het uiterlijk van de BEN er weer is voor de lezer de meest zichtbare geweest. Daarachter gingen enkele interne wisselingen schuil die u waarschijnlijk niet heeft opgemerkt. Dit betreft blijkbaar ook, zoals u hiernaast kunt lezen, onze wijkraad. Blijkbaar is er op meerdere plekken behoefte aan verse aanwas, want ook wij zouden erg blij zijn met nog wat redactionele versterking!

Mocht u heel riant in uw vrije tijd zitten, dan is de BEN zeer goed te combineren met de wijkraad – los van de andere vergaderdagen. Het zou best handig zijn als iemand zowel de vergaderingen van de wijkraad als die van de BEN er weer bijwoont die dan als het ware een ‘tussenpersoon’ is. Maar twee vrijwilligersfuncties tegelijk... Tja, ik kan me voorstellen dat dat een hele uitdaging is!
Wat de BEN er weer betreft: er zijn geen moeilijke dingen vereist, maar omdat het o.a. het redigeren en eventueel schrijven van stukken betreft, zou het fijn zijn als u affiniteit hebt met de Nederlandse taal en kritisch mee wilt denken over de inhoud van de BEN er weer. Heeft u interesse of wilt u meer informatie, dan kunt u contact met mij opnemen via communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

Tot slot wil ik graag iedereen bedanken die op een of andere manier heeft bijgedragen aan het BEN-proces: van het schrijven van berichten tot het in de brievenbus stoppen van de BEN er weer. Samen is het gelukt!

Lijkt het u leuk om de BEN te bezorgen in 2018? Ook dáár kunnen we wat versterking gebruiken... Neem contact op voor meer informatie!

En wilt u in 2018 een bericht insturen voor in de BEN er weer? De volgende BEN er weer verschijnt in / rond het weekend van 3 februari en de deadline hiervoor is 8 januari. U kunt uw inzending sturen naar bovenstaand e-mailadres.



TOELICHTING OP DE VOORPAGINA

Dinsdagmiddag -bijna avond- 7 november. Toon de Vos, onze ‘BEN-fotograaf’, staat met zijn camera in de aanslag bij de oversteekplaats van het eiland naar OSC. Doel: een avond-voorkantfoto maken van deze veelbesproken plaats om alle mensen die deze plek passeren, te herinneren aan goed uitkijken en zichtbaar zijn. Helaas was Toon getuige van een ernstige aanrijding waarbij een meisje gewond raakte.

We hopen van harte dat er in de toekomst geen foto's meer zoals deze voorpagina gemaakt kunnen worden.

Er wordt door meerdere mensen gekeken naar verbeterpunten, maar het allerbelangrijkste is: kijk goed uit. Of u voorrang heeft of niet, fietser bent of automobilist. Neem de tijd, maak contact met elkaar. Alleen dan kunnen we voorkomen dat er meer ongelukken gebeuren!

Op pagina 23 een verslag van de vergadering over deze oversteekplaats naar OSC.



Versterking

Nieuwe bewoners in het Nijland, nieuwe bewoners in Waaijenstein, nieuwe bewoners in Grote Boel, nieuwe bewoners in Zuiderveld.... De bestaande woningen krijgen ook steeds sneller nieuwe bewoners. Lange leve de economische vooruitgang! Dat vraagt, nee dat SCHREEUWT om nieuwe leden voor de wijkraad. Wij kunnen echt meer bestuursleden gebruiken. Juist uit die nieuwe wijken, juist nieuwe bewoners. Fris jong, fris oud of gewoon fris. Hier wonend sinds een maand of al zeventien jaar... Maakt echt niet uit!
De wijkraad heeft jou nodig! Jij bent nodig in onze wijkraad!

Wat kun je bij ons doen?

Wij zijn de sparringpartner van de gemeente als het gaat over de plannen in en rond onze wijk. Wij geven aanbevelingen wie ze bij de plannen moeten betrekken. Wij vragen aandacht voor straten, wegen en pleinen. Wij leggen de vinger op de zere plek als dat moet en gelukkig geven wij het ook aan als zaken goed verlopen. Wij zijn geen vastgeroeste mopperkonten-bestuur. Wij realiseren ons dat het hier heel prettig wonen is en dat willen we ook zo houden in de toekomst. Maar ook buiten onze wijk doen wij mee. Wil je weten wat er nog allemaal gaat gebeuren op het industrieterrein waar nu Nabuurs staat? Wil je weten wat er gaat gebeuren tussen de A15 en de Betuweroute? (Nee, dat blijft geen weiland!) Kom langs en spreek namens de wijkraad mee in de ontwikkeling bij deze plannen.

Als lid van de wijkraad krijg je de kans iets te betekenen en je voegt ook echt iets toe. Drie kleine voorbeelden: de oversteek over de Oude Groenestraat bij de school en voetbalvelden. Daar is nu een commissie met bewoners, gemeente en andere experts aan het kijken wat er bij die voor het gevoel gevaarlijke oversteek kan gebeuren. Het vrachtwagenverbod op de Griftdijk staat er eindelijk. En we hebben bewoners en politieke partijen bij elkaar gebracht op onze wijkraadvergadering. Gezamenlijk kijken we of we de ontwikkeling van Waaijenstein zo kunnen sturen dat bewoners van de Gladiusstraat, Weefgewichtstraat en de Vosellastraat zo min mogelijk last hebben van deze nieuwe wijk. Een compliment naar de fracties (in willekeurige volgorde) van de Nijmeegse Fractie, VVD en CDA, is hier op zijn plaats.

Zij hebben de moeite genomen om naar onze vergadering te komen om te horen wat er leeft in de wijk en in het bijzonder ten aanzien van Waaijenstein. Dank voor jullie komst!
Kom jij ons versterken? En zorg jij op deze manier voor een mooie wijk waar het steeds leuker wonen wordt?

Mail mij! Of kom langs op onze vergadering!

Robert 't Hoen
voorzitter@wijkraad-oosterhout.nl



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, bij voorkeur na aanmelding via: mail@wijkraad-oosterhout.nl

Uiterlijk één week van tevoren staat de agenda voor de vergaderingen op de website: www.nijmegennoordonline.nl Facebook en Twitter.

Ook kunt u op de website de notulen van de vorige vergaderingen terugvinden.

Tot de kerstvakantie zijn de volgende vergaderdata
Start vergadering 20.15 inloop vanaf 20.00u in de Klif

• **Woensdag 20 december 2017**
bestuursvergadering.

OPROEP NIEUW BESTUURSLID WIJKRAAD

De Wijkraad is op zoek naar een nieuw bestuurslid die in de Grote Boel woont.

Hebt u belangstelling en/of wilt u meer weten over de functie? Neem dan vooral contact op met de Wijkraad via mail@wijkraad-oosterhout.nl



WIJKBLAD BEN ER WEER ZOEKT VERSTERKING

VINDT U HET LEUK OM ACHTER DE SCHERMEN MEE TE WERKEN AAN DE PRODUCTIE VAN DE BEN ER WEER?

Lijkt het jou wat om als vrijwilliger actief mee te denken en te schrijven met onze redactie zodat de wijkbewoners zes keer per jaar een interessant wijkblad kunnen lezen?

Of bent u meer een buitenmens en lijkt het u leuk om de BEN er weer te bezorgen?

Naast een actief redactielid kunnen we namelijk wel wat extra bezorgers gebruiken die zes keer per jaar een uurtje vrij kunnen maken om het wijkblad te bezorgen.

Speciaal voor Grote Boel, maar ook in de wijk Oosterhout.

Geïnteresseerd??

Neem contact op met:

communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

Herfstkleuren

Zomaar een zondag in de herfst. De lucht klaart op na een flinke plensbui, we trekken onze wandelschoenen aan en maken een rondje door het bos. De grond is door het hemelwater verzadigd en veert met ieder stap een beetje mee. Er stijgt zo'n typische bosgeur op die onze neuzen prikkelt. Duiven vliegen op en laten bladeren ritselen en takken kraken. Het is nog mooi groen maar overal om je heen zie je dat het blad begint te verkleuren en op de grond vormt zich al een mooi herfst-tapijt met daartussen, voor de oplettende toeschouwer, zwammen en paddenstoelen in allerlei fraaie vormen en kleuren. Een wandeling door het groen, met al je zintuigen op scherp, is een simpele manier om even uit de drukte van alle dag te ontsnappen en weer tot rust te komen.

Na het succes van "Lentekriebels" organiseert ONS Erf samen met studenten van het SPARK-centrum dit najaar sociale activiteiten in de natuur onder de titel "Herfstkleuren".

Stress en burn-out

ONS Erf heeft ook subsidie gekregen om aandacht te besteden aan het probleem "Stress en Burn-out". We leven in een maatschappij en tijd waarin veel van ons gevraagd wordt en we via sociale media voortdurend met alles en iedereen in contact staan. We hebben het druk, onze ambities zijn groot, we willen en moeten veel, we streven naar perfectie en geluk, maar zijn wat minder bedreven in het accepteren van teleurstellingen en het omgaan met ongewenste maar even onvermijdelijke tegenslagen. Overspannenheid of een burn-out liggen dan op de loer. Rondom dit thema organiseerde ONS Erf samen met andere partijen in Nijmegen-Noord, zoals het Sociaal Wijkteam en Welzijn, twee theatervoorstellingen en een aantal activiteiten gericht op verschillende manieren van ontspanning.

Heeft u interesse om deel te nemen aan één van de activiteiten of wilt u meepraten over het thema "stress en burn-out"? Schrijf u dan in voor één of meerdere activiteiten.

U bent van harte welkom.

Meer informatie vindt u op www.ONSGezondheidserf.nl en www.Nijmegennoordoffline.nl

Inge Nobacht, 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

De Helster
sportcentrum

**Doe mee jij ook mee?
Aquarobic**

Iedere dinsdag van 20.30-21.00 uur
Er zijn nog plaatsen vrij

Kijk voor meer activiteiten op onze website of vraag
Vrijblijvend informatie aan onze baliemedewerkster.
www.dehelster.nl
Schubertstraat 1 6661 AW Elst (0481) 372 554

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 • 06 45 45 81 78
www.dotheextramile.com


Praktijk voor hooggevoeligheid



(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

Richard Stevens Techniek

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

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

www.richardsteventechniek.nl


OUBLIES
BOULANGERIE & GELATERIA

Oude Groenestraat 71
6515 EB Nijmegen
024 - 73 70 442
info@oublies.nl
WWW.OUBLIES.NL

BOULANGERIE & GELATERIA

Oublies bakt Pizza's voor het goede doel 'Tikkie jij bent hem'.

Van elke verkochte pizza doneert Oublies € 0,50.
Vrijdag = 4 halen, 3 betalen (goedkoopste gratis).

dinsdag t/m zaterdag assortiment vers brood!

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

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



Stationsstraat 5
Elst (Gld) - 06-41576664

Judith Keijzers JK

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
06-23239331



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



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 avonduren)

GEEF JE OP ALS VRIJWILLIGER!

*Op diverse fronten (bij verenigingen, organisaties, stichtingen, ...)
als vrijwilliger ben je overal en altijd welkom!*

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

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 zingevingsvragen?
- Wens je ervaringsgerichte en persoonlijke begeleiding?
- Wil je hierbij holistisch benaderd worden?

Kijk dan op: www.praktijk-noord.nl
Vergoeding mogelijk



Annemieke Jurgens
Psycholoog en
Haptotherapeut
Lentse Schoolstraat 25
6663CP Nijmegen-Noord

06-30608347
Praktijknoord1@gmail.com

Millennials MISSEN EEN ONTWIKKELD backoffice

De Facebookgeneratie ofwel de millennials (geboren tussen 1980 en 2000) overbevolken onze GGZ.

In tien jaar tijds nam bij deze generatie het slikken van antidepressiva met 40% toe. Vanwege arbeidsongeschiktheid zitten er 72.000 thuis; in grote meerderheid gaat het om psychische thema's. In de GGZ trakteren wij ze op een etiket-tenepidemie: dyslexie, ADHD, ADD, hoogbegaafdheid, PTSS, autisme, Asperger, NLD, dyscalculie, borderline.

Veel ouders, die tegenwoordig rond de 30 jaar zijn bij de geboorte van hun eerste kind, zijn te toegeeflijk. Ze zijn voortdurend bezig het leven van hun kinderen leuk te maken, het liefst is het hele leven een groot pretpark. Frustraties worden door de ouders opgevangen. Een van de gevolgen van deze opvoedstijl is dat tegenslagen, verlies, verdriet en somberheid niet goed meer worden verdragen. Deze ouders kunnen we zelf situeren onder de millennials, zij zijn geboren in de jaren tachtig. Tenminste een deel past in wat we de achterbankgeneratie noemen, zij zijn op de achterbank van de auto vervoerd naar school, zwembles, muzieklles, etc. Ze zijn meer dan goed voor hen was uit de wind gehouden, beschermd tegen tegenslag en frustratie. Dit zetten ze nu voort bij hun eigen kinderen. Ze missen eelt op hun ziel, alles leek voorspoedig te gaan in het leven, hun trotse ouders spiegelde voortdurend hoe goed en geweldig ze het deden, ze bouwden minder dan andere generaties

prestatie-motivatie op, leerden hun tekorten en kwetsbaarheden niet goed kennen en zichzelf dus niet verbeteren, ze waren toch al goed genoeg? Ze leerden geen regels in het omgaan met sociale media, ze gingen toenemend leven in wat we het frontoffice kunnen noemen, de buitenkant, de sociaal wenselijke opsmuk waarin alles wordt gelijkt. Hun backoffice - de diepere emoties, de authentieke belevingen - bleef onderontwikkeld. Hierin stapelde zich uiteindelijk de frustratie, de tegenslag, het verdriet, de jaloezie, de boosheid op en ze missen de emotionele intelligentie en training hiermee om te gaan en dat stimuleert de vlucht naar het frontoffice. Uiteindelijk resulteert dit zodra ze werken en kinderen krijgen in een confrontatie met de ruwe realiteit die tegenvalt, zwaar is en waarop ze onvoldoende zijn voorbereid. Deze jonge ouders komen nu op de school van hun kinderen en stellen eisen, hebben hun verwachtingen en knappen vaak af.



Preventie: ouders besteed in de opvoeding aandacht aan de ontwikkeling van je eigen backoffice zodat je je kind ook kunt helpen zijn of haar backoffice op maat te krijgen.

Prof. Dr. Jan Derksen is klinisch psycholoog

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
nieuwtjes van ons bedrijf? LIKE ons dan evenop 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

Gitaarles in Oosterhout? Dat kan!

Gitaarschool
De Losse Snaar
verzorgt gitaarlessen op maat

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



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



haarbalans
KAPPERSOPLEIDING

Haarbalans Kappersopleiding
Oude Groenestraat 60
6515 ED Nijmegen - Noord
024-3480880
www.haarbalans-kappersopleiding.nl

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



VRAGEN OVER REGELS EN PAPIEREN?
EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?
ZORG OF HULP NODIG?
ANDERE MENSEN HELPEN?
NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?



Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk

Stip Noord
www.stipnijmegen.nl/noord
Thermion Lent
Maandag 09.30 - 12.30 uur
Dinsdag 13.30 - 16.30 uur
Woensdag 09.30 - 11.30 uur
Donderdag 13.30 - 16.30 uur




My-LifeSlim
Verantwoord 1 tot 2 kilo
per week afvallen!

50% korting
op intakegesprek!

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.

- 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 voedings-supplementen.
- Een wijntje of een keer uit eten moet kunnen!

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

Lijnen zonder lijden is de sleutel naar langdurig succes.

My-LifeSlim De Waalsprong Ragnhild van Dijk
Oktaviastraat 19 • 6515 CM Nijmegen-Noord
ragnhildvandijk@mylifeslim.com • T. 06-245 553 59 • Uitsluitend op afspraak.

BEN GEZOND

Wij zijn geïnspireerd!

Geïnspireerd door GezondDorp Leende (www.gezond-dorp.nl) waar een heel dorp zijn best doet om gezonder te leven. Geïnspireerd door dit initiatief van sportarts Hans van Kuijk en huisarts Norbert van den Hurk om overgewicht en welvaartsziekten in hun dorp terug te dringen.

Gezond Nijmegen-Noord

Dit doen zij door medebewoners te stimuleren om natuurlijker te gaan eten: weinig koolhydraten, veel goede vetten. Nu denk je misschien: weer een dieet. De Leendenaren, en wij, noemen het liever een ander voedingspatroon of andere leefstijl. En iedereen doet mee! Bewoners, middenstand, sportverenigingen, scholen, noem maar op. Prachtig toch! Het project is een jaar bezig en de resultaten zijn erg goed. "Wij" zijn Karin Herder (diëtist, werkt met Grip Op Koolhydraten (GOK)), (sport)fysiotherapeut Rosalien van Elp, trainers Amber Eijzenbach en Pierre Verkroost en sportmasseur Véronique van Zuidam. Wij werken met veel plezier samen en zijn overtuigd van de gezondheidswinst die gehaald wordt door natuurlijk en koolhydraatbeperkt te eten en te bewegen. Wat zou het mooi zijn als Nijmegen-Noord zich met ons verenigt in het doel de gezondste wijk van Nijmegen te worden! Wij dragen daar graag ons steentje aan bij!

Rome is niet in één dag gebouwd en dat geldt ook voor dit initiatief. Komend jaar zullen we onze netwerkvoelsprietten uitzetten, op zoek naar wijkgenoten die ook geïnspireerd zijn door GezondDorp.

Aftrap – maak kennis met ons, én met jezelf!

We beginnen gewoon! Op zondag 14 januari, tussen 10.00 en 14.00 uur maken we graag kennis met je. Je kunt dan binnenlopen bij Sportcentrum Waalsport (Oude Groenestraat 6a) en je bloedsuiker laten bepalen, je lichaamssamenstelling laten meten (gewicht, vetpercentage, vochtpercentage, spiermassa, middelomtrek) of een fitheidstest laten doen. Op basis van de testresultaten geven diëtist Karin Herder en fysio Rosalien van Elp je advies.



Meedenken of -doen?

Denk je nu: Ik doe mee! Of: Ik heb een idee! Of: Wat wij doen/willen past hier prima in! Laat het weten. Dat kan voorlopig via info@waalsport.com. Wordt vervolgd!

Gymvereniging O.N.A. Slijk-Ewijk

We zijn een gymnastiekvereniging die voor elke leeftijd wat te bieden heeft.



Voor de kleuters vanaf ±2 ½ is er gym op zaterdagochtend van 9.00 tot 10.00 uur.

Er is een groep voor kinderen van ± 5-7 jaar van 10.00 tot 11.00 uur. En een groep van 11.00-12.00 uur voor kinderen van ongeveer 7/8-11 jaar. Afhankelijk van het kind wordt gekeken welke groep het beste past. Er wordt op spelende wijs gym gegeven en langzaam meer uitdaging opgebouwd met meer turnachtige activiteiten. Er wordt goed gekeken naar het bewegen van kinderen. Maar er worden ook elke week spellen gedaan en tussendoor krijgen ze wat drinken en een koekje erbij. De gymzaal is klein en overzichtelijk wat voor kleine kinderen echt fijn is. Er zijn twee trainers bij, dus er is veel begeleiding bij de activiteiten. Dit geldt voor alle kindergym groepen.

We geven **hip hop/streetdance** De dansgroep voor meisjes van 7-10 jaar is op dinsdag van 18.30-19.30 uur : wordt geleid door Karin en Herma Eeuwes en een volwassen (jonge) vrouwendansgroep op dinsdag van 19.30-20.30 uur wordt geleid door Miranda Boshoven.

Dan hebben we nog gymnastiek voor volwassenen op maandagavond om 18.30 tot 19.30 uur spier gericht en van 19.30 tot 20.30 uur conditie gericht en van 20.30 tot 21.30 uur volleybal voor mannen.

Deze lessen worden gegeven door Cor Fransen.

Iedereen die interesse heeft wordt hierbij van harte uitgenodigd om eens een kijkje te komen nemen en eventueel een les mee te doen.

U hoeft hiervoor geen afspraak te maken maar even bij de begin van de les even te melden aan de begeleiders Herma & Joris of Cor voor de volwassenen. Ook hebben we een website (onder constructie) waar alle informatie op staat: www.gymverenigingona.nl

Onze gymzaal is ook te huur, voor activiteiten of een kinderefeest. **We hopen jullie een keer te zien!**

BEN OP GYM

In Nijmegen-Noord is een initiatief gestart om een integratieve huisartsenpraktijk mogelijk te maken

Groeiende vraag naar integratieve huisarts in Nijmegen-Noord

Wat is een integratieve huisarts, vraagt u zich misschien af?

Dit is een huisarts die de reguliere medische zorg als uitgangspunt heeft en de nadruk legt op het bevorderen van gezondheid en preventie van ziekte. Bij het behandelen van klachten kiest de huisarts zo mogelijk én in overleg met de patiënt voor de meest natuurlijke behandelingsmethode, d.w.z. behandeling gericht op zelfherstel in plaats van het bestrijden van symptomen.

Een integratieve huisarts heeft veel kennis over de invloed van leefstijl en voeding en is ook bekend met de mogelijkheden van diverse therapievormen die gecombineerd kunnen worden om te komen tot de meest effectieve, meest natuurlijke behandelstrategie. Voorbeelden van dergelijke complementaire methoden zijn: antroposofie, homeopathie, natuurgeneeskunde, voedingsgeneeskunde, orthomoleculaire geneeskunde en acupunctuur.

De integratieve geneeskunde (Integrative Medicine) is een wereldwijde beweging gebaseerd op de volgende pijlers:

- *De arts-patiënt relatie is een partnerschap met de arts als deskundige en coach, waarbij de patiënt zelf verantwoordelijk blijft voor zijn of haar gezondheid.*
- *Er is aandacht voor de gehele mens, de leefomgeving, persoonlijke thema's en de relatie tussen lichaam en geest.*
- *Reguliere en complementaire technieken kunnen worden gecombineerd.*
Uitgangspunten hierbij zijn: veiligheid, effectiviteit en persoonlijke voorkeur van de patiënt.

Keuzevrijheid

Elk mens is uniek en zou vrij moeten zijn om een huisarts te kunnen kiezen met een benadering van gezondheid die bij hem of haar past. Wie in Nijmegen-Noord woont, kan helaas nog niet kiezen voor een integratieve huisartsenpraktijk.

Een dergelijke praktijk bestaat overigens al jaren in Nijmegen-Oost, namelijk binnen Hypericon centrum integratieve geneeskunde, maar omdat Nijmegen-Noord buiten het werkgebied valt, kunnen inwoners van dit stadsdeel hier niet terecht. Met de groei van het aantal inwoners van Nijmegen-Noord, groeit ook de vraag naar een integratieve huisarts.



v.l.n.r. Marijke Eggink, Heleen Broekema en Mara Jorritsma

Om deze wens in vervulling te laten gaan, is er vanuit woon-gemeenschap Eikpunt in Lent een initiatief gestart: de werkgroep integratieve huisarts Nijmegen-Noord (WIHANN), waar diverse belanghebbenden in plaatsnemen.

Geïnteresseerd?

Om een integratieve huisartsenpraktijk in Nijmegen-Noord te realiseren, is een grote groep mensen nodig die deze wens deelt. De werkgroep dient in deze aanloopfase in kaart te brengen hoeveel mensen zich in de toekomst zouden willen aanmelden.

Bent u geïnteresseerd in een dergelijke huisartsenpraktijk bij u in de buurt?

Of kent u mensen die hier baat bij zouden hebben? Dan nodigt de werkgroep u van harte uit om zich in te schrijven via het online inschrijfformulier en om de boodschap verder te verspreiden.

Het inschrijfformulier is te vinden via het linkje:

bit.ly/2uqvnXX en staat ook op de facebookpagina Integratieve Huisarts Nijmegen Noord. Het is tevens op te vragen via het emailadres van de werkgroep:

integratiefnijmegennoord@gmail.com.

Belangstellenden die zich hebben ingeschreven, worden uiteraard op de hoogte gehouden van de laatste ontwikkelingen.



PROGRAMMA

THEATER DE KLIF OOSTERHOUT

Loes Luca & Art-Jan de Vries

Zes danslessen in zes weken (try-out)
Zaterdag 9 december 20.30 – 23.00 uur, entree € 16,-

Loes Luca in De Klif, dat wordt een fijne vrijdagavond! Zes Danslessen in Zes Weken, de wereldhit van Richard Alfieri uit 2001, is in 14 talen vertaald en in 24 landen opgevoerd. Een rijkgeschakeerde tragikomedie, waaraan de dansscènes een extra dimensie geven. Een voorstelling als een 'pas de deux', met twee hoofdrolspelers die je na afloop het liefst mee naar huis zou willen nemen.



LOES LUCA & ART-JAN DE VRIES

Arie & Edo - Klussen

Vrijdag 26 januari 2018 | 20.30 - 23.00 entree € 16,-

Alweer het derde programma van Arie Koomen en Edo Brunner! En uiteraard doen de heren alles weer zelf. Deze vakmannen bouwen in één avond een 100% topshow die op tijd klaar zal zijn, zonder onverwachte kosten achteraf. 100% voor mannen, voor vrouwen, voor iedereen ertussenin, milieuvriendelijk, recyclebaar, lactosetolerant, glutenvrij, afbreekbaar (speciaal voor de recensenten)...en bijna 100% vetvrij (al deze percentages zijn 100% bij benadering). Veel plezier!



ARIE KOOMEN & EDO BRUNNER

Theatergroep PIT - De Vierde van...

Vrijdag 6 april 2018 | 20.30 - 23.00 entree € 16,-

Theatergroep PIT maakt improvisatietheater à la het televisieprogramma 'De Vloer op'. Magisch, spannend en soms oprecht ontroerend. De scènes van Theatergroep PIT zijn heel verschillend. Van puur drama tot hilarische situaties. Soms herkenbaar en soms een tikkeltje absurd. Elke voorstelling is weer spannend. Welke scène wordt een speler toebedeeld? Wie is zijn of haar tegenspeler?



THEATERGROEP PIT

Poppentheater Fatsnerran – Monsterlijk Mooi

Vrijdag 15 april 2018 | Leuk voor het hele gezin (3+).
De voorstelling begint om 14.00 uur en de entree is € 6,-

Krak, krak, kraak ... De familie Monster heeft gezinsuitbreiding. Vier snoezige ... nou ja, snoezige? Vier monsterbaby's. En het valt nog niet mee om je staande te houden in al die drukte. Als iedereen probeert de ander te vlug af te zijn. En te slim... Een voorstelling over erbij willen horen, maar er niet bij passen. Over net even anders zijn. Over eenzaam zijn in de chaos van een groot monstergezin. Waar moet je dan naartoe? En wie bang is voor monsters? 't Zijn nog maar baby's!



POPPENTHEATER FATSNERRAN
MONSTERLIJK MOOI

We hopen je te zien bij de voorstellingen!

Vragen? Kijk op www.theaterdeklif.nl of mail naar contact@theaterdeklif.nl

Feestelijke hapjes RECEPT

Makreelcups

3 eetlepels mayonaise, halve eetlepel citroensap, blikje makreelfilet, ronde kleine (toast)cups, 6 gedroogde tomaatjes in reepjes, halve eetlepel mierikswortel, peper.

Makreel uit laten lekken, pureer samen met mayonaise, mierikswortel en citroensap. Breng crème op smaak met peper. Doe op de cupjes en leg er de tomaatreepje op.

Hartige wraps

wraps, roomkaas of pesto naar keuze, rucola, plakjes ham, kip of zalm, plastic folie.

Verwarm de wraps even zoals op de verpakking staat aangegeven. Dan besmeren met de roomkaas of pesto. Beleg verder met ham, kip of zalm, daarop de rucola. Strak oprollen, folie erom (net als een snoepje). Half uurtje in de koelkast. Folie eraf, in plakjes van 2 cm snijden, prikketje erin.

Bruschetta

Ciabattabrood, olijfolie, knoflook, pesto, avocado, parmaham, paar druppels citroensap, peper, pijnboompitten.

Snijd het brood in sneetjes, bestrijk dun met olijfolie. Leg een paar minuten in voorverwarmde oven (180 graden.) Wrijf de sneetjes in met knoflook. Snijd de avocado in kleine stukjes en roer er de citroensap, pesto en wat peper door. Besmeer de sneetjes, leg er een plakje parmaham op en bestrooi met wat pijnboompitjes.

BEN OVER DE BRUG

Con Amore gaat de brug over!

Muziekvereniging Con Amore zal op zondag 28 januari de zangeres Micheline Van Hautem begeleiden tijdens haar Brel and Brass concert in concertgebouw de Vereeniging in Nijmegen.

Zoals de naam al doet vermoeden vertolkt Micheline nummers van Jacques Brel. In deze bijzondere concerttour doet Micheline vele theater- en concertzalen aan en wordt zij bij elk optreden begeleid door een andere lokaal orkest. Op 28 januari is de eer aan Con Amore.

Onze dirigent Jos Jansen is haar vaste gast en vergezelt haar als solist op zijn bastrombone tijdens deze tour in binnen- en buitenland.

Het zou geweldig zijn als we kunnen spelen voor een volle concertzaal. *U bent van harte welkom!*

Zie voor meer tickets en info www.stadsschouwburgende-vereiniging.nl en www.brelandbrass.com.

Ook muziek maken?

Nieuwe muzikanten zijn bij Con Amore welkom (mits wij plek hebben in de betreffende sectie)! Op dit moment zijn wij naarstig op zoek naar een of meerdere slagwerkers. Onze muzikanten zijn van diverse leeftijden en afkomstig uit zowel nieuwbouw als omliggende dorpen zoals Oosterhout, Lent, Bemmel.

Heeft u interesse om bij ons te komen spelen?

Wij zijn een harmonieorkest en spelen dus op hout, koper en slagwerk. Ons opleidingsorkest Wit Lof speelt elke vrijdag van 18.45-19.45 uur (A niveau); Con Amore repeteert aansluitend van 20.00-22.15 uur (vanaf B niveau). U bent van harte welkom om een keer te komen kijken en luisteren.

Voor beginners start er in het voorjaar weer een snuffelcursus (diverse instrumenten; 6 à 10 lessen), waarna de mogelijkheid bestaat om op een gekozen muziekinstrument les te nemen. Zodra het benodigde niveau is gehaald stromen volwassenen en kinderen in overleg met docent en dirigent door naar het betreffende orkest.

Voor meer info kunt u contact opnemen via info@conamore-oosterhout.nl



TheaterKerk BEMMEL PROGRAMMA

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

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

TLC Sessions - Rood Adeo

vrijdag 05 jan 2018 | 21.00

Niet Schieten - Tijd voor een trio (met Esmée van Kampen)

zaterdag 06 jan 2018 | 20:30

Film: Brimstone

donderdag 11 jan 2018 | 20.00 uur

Enge Buren - Vreemde Vogels

zaterdag 13 jan 2018 | 20:30

Film: T2 Trainspotting

donderdag 25 jan 2018 | 20.00 uur

Pink Project - Pink Floyd in Concert Part 2

zaterdag 27 jan 2018 | 20:30

TLC Sessions - Jody Moon

vrijdag 02 feb 2018 | 21:00

Eke Simons en Konstantyn Napolov - Keyboards

zaterdag 03 feb 2018 | 20:30



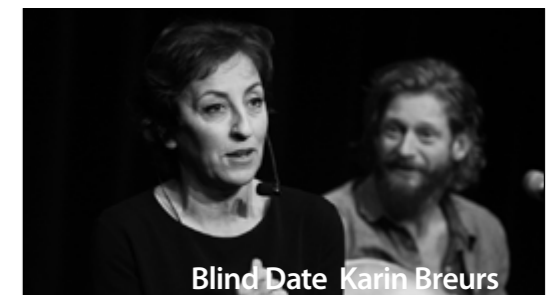
Nasrdin Dchar



Tiny Legs Tim



Jan Beuving - Raaklijn



Blind Date Karin Breurs



TLC Sessions - Rood

Voor meer info www.theaterkerkbemmel.nl



COLUMN; GEHOORD IN NIJMEGEN-NOORD nov. 17

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

ROBOT

Tijdens een wandeling hebben een paar vriendinnen het over hun huishouden.

"Ik heb er echt geen hekel aan, het moet nu eenmaal worden gedaan.

Maar sommige dingen gaan gewoon moeizamer omdat ik een pijnlijke knie heb. Daar heb ik vooral last van als ik onze slaapkamer schoonmaak. Dan moet ik op mijn knieën om onder het bed schoon te maken. We hebben een lits-jumeaux met een elektrisch verstelbaar hoofd- en voeteneind. Heerlijk bed hoor, maar een ellende om het stofvrij te krijgen onder dat bed. Er zit namelijk een frame onder waardoor het erg moeilijk is om met de stang van de stofzuiger of vloerenwisser overal bij te kunnen komen. Aan beide kanten van het bed is weinig ruimte, zodat ik me altijd in alle bochten moet wringen en dan baad ik in het zweet, rood hoofd natuurlijk. Ik ben een paar uur bezig met die slaapkamer. Ik stel het daarom steeds maar uit, maar ja, het moet toch gebeuren.

Tot ik laatst in een folder een aanbieding tegenkwam van een robotstofzuiger voor een heel aantrekkelijke prijs. Meteen naar de winkel gegaan in de hoop dat het mijn redding was. Het is een heel simpel dingetje, vrij plat en mooi rood!

Eenmaal thuis heb ik hem direct uitgeprobeerd. Ik werd er direct blij van.

Het is echt mijn reddende engel. Soepeltjes zoemt hij moeiteloos onder het bed, terwijl ik het bed verschoon.

Als hij onder het bed vandaan komt, stuur ik hem met een lichte tik weer terug.

Eén keer per week mag hij voor me werken, geen uren meer verspillen aan de slaapkamer, lekker schoon onder het bed, geen pijnlijke knie of vermoeidheid.

Ik doe het nu met plezier, samen met mijn kleine, rode robotje.

Ik ben erg zuinig op hem en hoop dat ik er nog lang plezier van mag hebben".

MONDHYGIËNEPRAKTIJK Hutten

Zelfstandige praktijk binnen Tandheelkundig centrum St.Jacobslaan & de Waalsprong



Mijn naam is Truus Hutten. Ik ben mondhygiënist en docent mondzorgkunde aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Sinds 1 november is mijn zelfstandige praktijk binnen Tandheelkundig centrum St.Jacobslaan & de Waalsprong geopend.

Ik werk op donderdag bij de Waalsprong in de Colmarstraat 125.

Wanneer kunt u naar de mondhygiënist?

U heeft geen verwijzing van uw tandarts nodig, de mondhygiënist is vrij toegankelijk. De mondhygiënist is opgeleid ter voorkoming van tandvleesaandoeningen en cariës (gaatjes). Ik kan u een uitgebreide voorlichting en instructie geven over gebitsverzorging. Bij jonge kinderen kan ik zo nodig een sealant of laklaagje in de groeven van de kiezen leggen om cariës te voorkomen. Als mondhygiënist ben ik ook bevoegd kleine gaatjes te boren en te vullen.

Mocht u last hebben van :

- bloedend tandvlees
- tanden of kiezen die los zitten
- rood en gezwollen tandvlees
- tandsteen of aanslag op uw gebit
- slechte adem of vieze smaak
- terugtrekkend tandvlees
- gaatjes die regelmatig ontstaan

Dan raad ik u aan een bezoekje aan mijn praktijk te brengen.

Voor het maken van een afspraak kunt u iedere dag bellen naar **Tandheelkundig Centrum St. Jacoblaan & de Waalsprong: 024 - 322 2319 of 024 - 360 4381**

NIEUWS VAN DE BASISCHOOL

DE OVERSTEEK

Beste buurtbewoners,

We hebben goed nieuws over onze schooltuinen. De gemeente heeft groen licht gegeven voor de uitvoering van een aantal plannen die onze schoolomgeving mooier en groener gaan maken! Er is inmiddels een bloemenweide ingezaaid door kinderen van groep 6 op onze locatie aan de Griftdijk. Bij de bloemenweide zal in het voorjaar, wanneer alles in bloei staat, een groot insectenhotel worden geplaatst. De komende weken zal de speelplek van de kleuters nog verder worden beplant door kinderen van groep 7.

Kinderen van groep 8 hebben insectenhotelletjes gemaakt. Deze zijn bij het hek aan de rand van de speelplaats bij De Klif op palen bevestigd. Om de insecten aan te trekken is er beplanting aangebracht. Aan de zijkant van De Klif (bij de busbaan) worden binnenkort de bakken voorzien van planten en wordt er in het voorjaar een groot insectenhotel geplaatst. Bij al deze activiteiten krijgen we veel hulp van de Stichting NL Bloeit! In overleg met Arjan van St. NL Bloeit worden de plannen uitgewerkt en betrekken we zoveel mogelijk kinderen van De Oversteek bij de uitvoering.

Groene vingers?

Ook zouden wij graag ouders en buurtbewoners willen betrekken bij het groener maken van onze schoolomgeving. Ouders en buurtbewoners met groene vingers en nog wat vrije tijd zijn van harte uitgenodigd om te komen helpen. Maar we willen u ook laten weten dat u gebruik kunt gaan maken van de tuin.

Afgelopen week hebben we een cheque van 1000,- euro in ontvangst mogen nemen van de Lidl.

Door het winnen van een prijsvraag hebben we nu de mogelijkheid om een kruidentuin aan te leggen. Wij zouden het heel leuk vinden om deze kruidentuin samen met buurtbewoners te onderhouden en te gebruiken. Tot zover de plannen in vogelvlucht. Mocht u enthousiast zijn geworden door het bovenstaande en betrokken willen zijn bij het meedenken en uitvoeren, laat het dan vooral weten.

U kunt mij mailen op d.krielen@oversteek.nl



Participatieteam van de Gemeente Nijmegen

Wie zijn wij?

In maart zijn wij, Johan Bosch en Gerrie Wijers, gestart als participatieteam openbare ruimte van de Gemeente Nijmegen. Johan (60) werkt sinds 1981 bij de gemeente en heeft vooral een groene (beplantingen) achtergrond. Gerrie (46) werkt sinds 2005 bij de gemeente en heeft vooral een grijze (verhardingen) achtergrond. Samen hebben zij vooral gewerkt bij de Bel en Herstellijn.

Wat?

Het participatieteam geeft aandacht en biedt ondersteuning aan de ongeveer 150 (!) participatieprojecten in de openbare ruimte die Nijmegen rijk is. Kijk voor een overzicht eens op www.participatiekaart.nl.

Waarom?

Er zijn de laatste jaren veel bewoners die zelf bezig zijn gegaan in de openbare ruimte. Denk aan een geveltuintje of een parkje in de wijk.

Meestal is er een overeenkomst afgesloten tussen de bewoners en gemeente. Hierin staat wat de bewoners doen aan beheer en onderhoud en wat de rol van de gemeente (nog) is. Wij zijn nu de overeenkomsten aan het actualiseren.

Hoe gaat dat in de praktijk?

Wij bezoeken alle projecten minimaal één keer per jaar. Zo weten initiatiefnemers dat zij er niet alleen voor staan. We geven advies zodat ze verder kunnen. En waar nodig kunnen ze gebruik kunnen maken van onze kennis en ervaring.

Als inwoners aan het werk gaan komen we nog een keer terug om te kijken hoe het is gegaan. Zijn er problemen, en zo ja welke? Zijn er nog wensen? Is er behoefte aan gereedschap, bijvoorbeeld een hark of een schoffel? Daar kunnen wij voor zorgen. Ook leveren we compost en houtsnippers (in redelijke hoeveelheden). En als het echt nodig is steken we zelf de handen uit de mouwen. Inwoners hebben direct contact met ons. Ze hebben ons telefoonnummer en e-mailadres, dus we zijn makkelijk te bereiken.

Wat is er zo leuk aan ons werk?

Wat ons werk zo leuk maakt is dat we eigenlijk alleen maar te maken hebben met enthousiaste mensen die waarderen dat er aandacht voor hun project is. De gesprekken die we voeren zijn erg divers en leuk. Geen afspraken in saai kantoren, maar gewoon bij de mensen thuis of bij hun project. Complimenten zijn eerder regelmaat dan uitzondering, iets wat voldoening geeft aan ons werk.

Kijkt u voor een overzicht van Nijmeegse bewonersinitiatieven eens op www.participatiekaart.nl.

Het participatieteam:



VOORBEELDEN VAN EEN AANTAL PROJECTEN

Herinrichten plantvakken
Uniceflaan samen met bewoners



Herinrichten van plantvakken Rembrandstraat



Boomspegeladoptie Hofdijkstraat:



Aandacht en ondersteuning bij projecten van inwoners

Het Veldje, Hindestraat:



Geveltuin Bloemerstraat:



Oppasservice KION Thuis van start Pedagogisch medewerkers gaan oppassen bij gezinnen thuis

Kinderopvangorganisatie KION is gestart met een oppasservice voor haar klanten. Via de website kionthuis.nl kunnen ouders gemakkelijk een betrouwbare en gekwalificeerde oppas vinden in Nijmegen en omgeving. De oppassen zijn pedagogisch medewerker of daarvoor in opleiding. Bovendien beschikken ze allemaal over een kinder-EHBO en een verklaring omtrent gedrag. KION Thuis is de nieuwste innovatie van KION en heeft als doel ouders te ontzorgen.

Een oppas is zo geregeld

Veel ouders vinden het lastig om een goede oppas te vinden. Dan wordt een avondje uit al snel een gedoe. KION speelt daarop in met de nieuwe oppasservice. Woordvoerder Pieter Suërs legt uit hoe het werkt: "We kregen wel eens de vraag van ouders of onze medewerkers ook thuis mogen oppassen. Een enorm compliment waarmee we iets wilden doen. Dus hebben we onze medewerkers benaderd of ze naast hun werk ook willen oppassen. De eerste oppasprofielen zijn inmiddels aangemaakt op kionthuis.nl. Daar kunnen ouders een oppas uitzoeken die bij hen past. Met behulp van een berichtje maken ze vervolgens een afspraak. Wij adviseren ouders en oppassen om eerst kennis met elkaar te maken. Zo kunnen de kinderen, ouders en de oppas aan elkaar wennen. Wie een oppas wil benaderen sluit een abonnement af voor het gebruik van KION Thuis en betaalt daarnaast een oppastarief."

Ouders ontzorgen

De maatschappij verandert en met name op privévlek is de druk enorm toegenomen. KION speelt daarop in met nieuwe diensten om ouders te ontzorgen. Voorbeelden zijn: een Whats Appdienst, de verse maaltijdservice KION aan Tafel en nu ook de oppasdienst KION Thuis. Bestuurder Eddy Brunekreeft zegt: "Het opvoeden van een jong gezin vraagt veel van ouders. Als wij hen daarbij kunnen helpen, dan doen we dat graag".

Over KION

Als kinderopvangorganisatie in Nijmegen en omgeving wil KION het beste voor kinderen. Dat ieder kind zich optimaal kan ontwikkelen in een veilige omgeving. Zodat ieder kind gelukkig is, nu en in de toekomst. Tegelijkertijd wil KION het jonge gezin helpen met kinderopvang en aanvullende diensten. KION is kindkenner bij uitstek en biedt een hoge service en maatwerk. Altijd opvang. Altijd in de buurt. Altijd goed.

www.kion.nl/altijdopvang



[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

v.k
Sinds 1924
AANNEMINGSBEDRIJF
N.A. van Kleef & Zn.
Oosterhout

www.navankleef.nl / tel. 0481 481 100

studiekunst
huiswerk- en studiebegeleiding

www.studiekunst.nl

Huiswerk- en studiebegeleiding

Grifdijk Zuid 131 Lent

06 1205 7059

van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

- echtscheiding
- alimentatie
- arbeidsrecht en uitkeringen
- vreemdelingenrecht
- strafrecht
- jeugdrecht

Berg en Dalseweg 15
6515 JB Nijmegen
Tel 024 - 323 88 44

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)



Lentse Tuinstraat 13A
6663 BG Lent

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

BEN OP HET FEESTJE

Feestelijke opening CWZ een santeon ziekenhuis

Foto's CWZ | Toon de Vos





Eerden Makelaardij & Taxaties
uw woning in goede handen



IN VERKOOP



Slingerkogelstraat 14 Nijmegen

Onlangs verkocht door ons kantoor:
Golden Deliciousstraat 26
Nijmegen

Hofkersstraat 56

Verkocht onder voorbehoud
Imbrexstraat 8
Nijmegen

Kruidenstraat 79
Nijmegen

Colmarstraat 58



Tegulastraat 17 Nijmegen

Marc Eerden
Register Makelaar - Register Taxateur

Hofkersstraat 3
6515 CJ Nijmegen

E-mail: info@eerdenmakelaardij.nl
Gsm: 0630971076
Kantoor: 024-2600062

vastgoedpro
zeker voor *uw* zaak

BEN OP DIEET

GEWOONETENDIEET EETTIP

GENIET VAN HET KERSTMENU DOOR TE KAUWEN

Je wordt niet dik tussen Kerst en oud-en-nieuw maar tussen oud-en-nieuw en kerst. Dus voor deze keer geen eettip maar gewoon een heerlijk menu om van te genieten..

**KERSTMENU
GEWOONETENDIEET 2017**

Voorgerecht
Paprikasoep

Hoofdgerecht
Gegrilde biefstuk met salade en gebakken krieltjes

Nagerecht
Perzikkwark

Natafelen met een kopje koffie
Koffie met dadelbonbons

VOORGERECHT

Breng in een pan een liter water aan de kook met 2 bouillonblokjes. Snijd ondertussen 2 kleine uien, 4 rode paprika en 1 knoflookteen in stukjes. Voeg deze toe aan de bouillon en laat in 10 minuten gaar koken. Voeg naar smaak peper toe. Pureer het geheel met een staafmixer. Verdeel over 4 soepkommen. Garneer met wat gedroogde Italiaanse kruiden. Lekker met vers bruin stobbrood.

HOOFDGERECHT

Boen 600 gram krieltjes in schil schoon. Kook ze 10 minuten voor. Vermeng 5 eetlepels olijfolie met wat peper en 2 eetlepels Italiaanse gedroogde kruiden en 1 uitgeperst knoflookteentje. Bak de krieltjes in 4 eetlepels van de gekruide olijfolie.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Snijd 4 biefstukjes van 100 gram in reepjes. Doe de reepjes in een ovenschaal. Besprenkel ze met de achtergehouden eetlepel gekruide olijfolie. Grill de reepjes 5 minuten. Verdeel 1 zak gemengde sla 400 gram, 1 zak geraspte wortels 200 gram en 1 bak kerstomaatjes over 4 grote platte borden. Serveer met de krieltjes.

NAGERECHT

Laat 1 blik perziken (400 gram) uitlekken. Pureer de perziken. Meng de puree in een schaal met 250 gram magere kwark. Verdeel de perzikenkwark over 4 schaaltes. Garneer met wat ongezoeten noten.

Ontpit 12 verse dadels met pit. Snijd ze in kleinere stukjes en haal de pit eruit. Meng de dadels in een keukenmachine met 120 gram gemengde ongezoeten noten, een halve eetlepel cacao poeder en een halve eetlepel kokospoeder. Maal het fijn. Rol er 30-35 balletjes zoals je balletjes voor de soep rolt. Rol deze balletjes door geraspte kokos of cacao poeder. Laat een half uur in de koelkast staan.



**FIJNE KERSTTIJD EN EEN PRACHTIG
GEWOON LEVEN NU TOEGEWENST VOOR 2018.**
Namens Gewoon Leven Nu

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
info@loopverenigingnijmegennoord.nl

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

Goede en betrouwbare service voor een eerlijke prijs.

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

Cursus Tekenen en schilderen
Een ontdekkingsreis

Start 9 januari, totaal 10 lessen
dinsdagmiddag van 15.00 tot 17.00 uur.
Locatie Nijmegen-Noord
Instappen?
M hansgarritsen94@gmail.com | T 06 - 373 193 18

Kapper de Krul

Laauwikstraat 16a Lent
024 - 324 09 03
www.kapperdekrul.nl

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

NIEUW
GEZINSABONNEMENT
@sportcentrum Waalsport

info@waalsport.com

Waalsport | Oude Groenestraat 6a
Oosterhout | Nijmegen Noord

VERSLAG VAN DE VERGADERING OVER DE OVERSTEEKPLAATS OUDE GROENESTRAAT

Wijkbewoners hebben in het bijzijn van Carline Westen, Wijkregisseur Openbare Ruimte Nijmegen-Noord, vergaderd over het verhogen van de veiligheid in de Oude Groenestraat ter hoogte van de oversteekplaats. Hoe actueel dat is, blijkt weer uit enkele (bijna)aanrijdingen in de afgelopen weken. Hieronder het verslag van die bijeenkomst.

Probleemstelling

Op de oversteek Oude Groenestraat hebben fietsers en voetgangers die oversteken voorrang op het autoverkeer. Er komen veel bijna-aanrijdingen voor. De oversteek wordt als onveilig en onoverzichtelijk ervaren. Ongevulsstatistieken van de politie onderschrijven dit niet, er is sprake van één gemelde aanrijding in 2016 en één in 2017.

Wat constateren we zoal op en rondom de oversteek?

- Te hard rijden.
- Verkeersborden en signalen worden door verkeersdeelnemers niet of niet goed opgepikt.
- Drempel ligt dicht bij oversteek (is conform richtlijnen), men is te veel bezig met die drempel om goed op het verkeer te letten.
- Te veel prikkels op de oversteek (borden, schrikhekken, drempels).
- Raamstijlen van auto's zorgen voor een dode hoek, fietser zit daar precies achter, geen zicht.
- Onbalans in verlichting, oversteek vol in het licht, m.n. de zijde van het bruggetje is erg donker.
- Tijdstip van oversteken maakt eigenlijk niet uit, de bijna-aanrijdingen gebeuren op alle momenten van de dag; wel enigszins een piek in bijna-aanrijdingen tijdens halen/brengen leerlingen: wachtende auto's proberen zich door de stroom fietsers te wurmen.

Voorgestelde oplossingen

- De drempel verhogen zodat snelheid verder geremd wordt -> weg betreft een ontsluitingsweg hier wordt bij voorkeur geen drempels aangelegd om hinder en tijdverlies voor bussen en hulpdiensten zoveel mogelijk te voorkomen.
- 30 km/uur zone eerder laten beginnen, hierdoor is er één aandachtspunt minder bij de oversteek.
- Plaatsen verkeerslichten -> verkeerslichten zijn bedoeld om de verkeersstromen op een kruispunt te regelen en te zorgen voor een betere doorstroming. Verkeerslichten zijn geen middel om de verkeersveiligheid te vergroten. Integendeel, verkeerslichten kunnen zelfs schijnveiligheid opwekken omdat verkeerslichten leiden tot een toename van de snelheid op het kruispunt en bij weinig verkeer roodlichtnegatie kan optreden. Daarnaast is het risico op ernstig letsel in het geval van een regeling met verkeerslichten ernstiger dan in de huidige situatie, omdat het verkeer elkaar op hogere snelheid kruist.
- Fietspad op de oversteek verhogen, zodat fietsers beter zichtbaar zijn.
- Plaatsen slagbomen die auto's tegenhouden tijdens spits rondom basisschool -> gevoelig voor vandalisme.
- Fietspad in z-bocht leggen, zodat fietsers eerder gezien worden -> zou wellicht een betere zichtbaarheid vanuit het midden opleveren. Opnieuw asfalteren is echter een dure maatregel en het risico blijft dat fietsers de kortste weg blijven kiezen.
- Aanpassen verlichting zodat het fietspad en de zijkanten beter verlicht worden -> de huidige verlichting is al een keer getoetst hier bleek geen verbetering in mogelijk.
- Aantal prikkels verminderen.
- Opvallend waarschuwbord bij oversteek plaatsen, fluorescerend en/of met knipperlichten.
- Bewustzijn creëren bij wijkbewoners zodat zowel automobilisten als fietsers ook zelf opletten bij het oversteken van de kruising.
- Carline vraagt de wijkagent of er op korte termijn fietsvriendelijke acties opgezet kunnen worden.

Deze vergadering krijgt nog een vervolg om alle actiepunten te evalueren.

Ed van Dael: de nieuwe wijkmanager van Nijmegen-Noord

Nijmegen - Noord heeft een nieuwe wijkmanager: Ed van Dael. Hij is per 1 juli vol enthousiasme begonnen aan deze pittige klus in een groeiend stadsdeel met mondige bewoners.

Hoe zou je jezelf willen voorstellen aan Nijmegen-Noord?

"Ik woon in Nijmegen en ben vader van twee kinderen. Na mijn studie geschiedenis ben ik als leraar begonnen, maar omdat ik meer betrokken wilde zijn bij de wijkopbouw van de steden heb ik gekozen voor de functie van wijkmanager. Het is een veelzijdige baan, waarbij je naast de sociale kant (bewoners, bewonersinitiatieven, sociale veiligheid en voorzieningen) ook te maken hebt met openbare ruimte, economische aspecten (ondernemers) en subsidies. Enerzijds ben je procesmanager, aan de andere kant ben je ook de ogen en oren van de wijk en de facilitator bij burgerinitiatieven."

Je hebt veel ervaring als wijkmanager, heb je specifieke ideeën over hoe je je baan in Nijmegen - Noord wil vormgeven?

Ik ben nu wijkmanager van heel Nijmegen-Noord, maar ook van Neerbosch-Oost. Twee totaal verschillende gebieden. Maar ik merk dat zelfs binnen één gebied er grote verschillen kunnen zijn. Ik probeer nu eerst met zoveel mogelijk collega's, verenigingen, wijkraden en lopende initiatieven kennis te maken, dan zie ik wel verder.

Wisselen de wijkmanagers hun ervaringen regelmatig uit?

Nijmegen heeft 9 stadsdelen met 44 wijken en 6 wijkmanagers. Iedere wijk kent zijn eigen stijl en ontwikkelingen. We kunnen veel van elkaar leren en daarom hebben we naast ons wekelijks overleg ook teamdagen. We geven elkaar tips hoe we de initiatieven van bewoners kunnen benutten en wisselen ervaringen uit op basis van de wijkenmonitor, waar we kunnen zien hoe wijken zich over een langere periode ontwikkelen. Op deze manier kunnen we onze inzet en prioriteiten bepalen. Trouwens bewoners kunnen ook wijk informatie over welzijn, wonen en zorg vinden op [wegwijzer024](http://wegwijzer024.nl) en de wijkenmonitor (zie kader).

Ik hoor regelmatig over het vierhoekoverleg. Wat wordt daarmee bedoeld?

Elk stadsdeel heeft een eigen vierhoek waar opbouwwerk en coördinatoren van het Stip en Sociaal Wijkteam zorg- en welzijnsonderwerpen bespreken. Binnen de Vierhoek Noord overleg ik met Paul Reuling (opbouwwerker), Marjo Scheffer (Stip) en Paul Rikken (SWT). We wisselen ervaringen uit en geven de aanzet tot beleid. Ook hebben we drie keer per jaar een partneroverleg. Daaraan nemen naast de vierhoek ook woningcorporaties, wijkagenten, wijktoezicht, scholen en voorzieningenharten deel. Met de wethouder overleggen Carline Westen (wijkregisseur openbare ruimte) en ik elk kwartaal en samen maken we elke twee jaar een plan van aanpak. In dat plan staan het wijkprofiel en de netwerken, worden doelen en burgerinitiatieven geformuleerd en een tijdslijn uitgezet. Dat delen we met bewoners.

Burgerparticipatie is een term die je vaak tegenkomt. Wat verwacht de gemeente nu precies van haar inwoners?

De overheid kan niet alles doen. Dat beseffen de meeste mensen ook wel. Als er burgerinitiatieven zijn dan is de overheid bereid die te ondersteunen met kennis en subsidie. Maar eerst moet er een plan en draagvlak zijn, dan pas kan de gemeente faciliteren. Dat moeten de burgers zelf organiseren. Het is belangrijk dat ik tijdens dat proces met de buurtbewoners contact blijf houden. Het motto is: niet pampieren maar ook niet loslaten. Ik hoop dat de wijkbewoners me weten te vinden. Daar zal ik mijn uiterste best voor doen.

Tekst: *Léonie Schuijt-Overgoor*, redactie *Lentse Lucht*

Foto: *Ed van Dael*

Wijkmanager Ed Van Dael

E-mail: e.van.dael@nijmegen.nl

Mobiel: (06) 5278 0826 | Telefoon (024) 329 9675

Wijk informatie: sociale kaart: www.wegwijzer024.nl wijkenmonitor: swm.nijmegen.nl



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
jezelf
positief
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
Vergoeding mogelijk via zorgverzekeraars en / of gemeente Nijmegen



Patrick Janssen
Afwerkingsbedrijf
www.patrick-janssen.nl

Spachtelputz Bloemenhof 6
Spackspuiten 6678 BP
Schilderwerk Oosterhout
06-13 70 61 51

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 024-6635806 In Nijmegen-Noord Vergoeding mogelijk



RoostHermsen
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




Gezondheids erf Oosterhout
Van Boetzelaerstraat 8 - 6515 JD - Nijmegen/Oosterhout - 024-6759728
Voor meer informatie: www.logopedieroosthermsen.nl

RoostHermsen
Logopediepraktijk

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
 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 Anita van Doorn - van der Vliet



GEZOCHT BUURTMAATJES

Voor het nieuwe 'buurtmaatjes-project' is Stip Noord op zoek naar vrijwilligers die nieuwkomers in de wijk helpen om hun weg te vinden.

Wil je meer weten?

Neem dan contact op met de Stip in Noord via: noord@stipnijmegen.nl of kom langs bij de Stip.



ELEKTRO-TECHNISCH INSTALLATIE BUREAU

R. Giesen Elektro

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

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



Hairdriving Monica

Al ruim 24 jaar werkervaring als kapster en vanaf 1996 ben ik, Monica van Elferen, gestart als thuishapster. Sinds 2015 woon ik in Elst en kom ook graag bij u thuis. Alle werkzaamheden die in een kapsalon gebeuren verricht ik ook bij u thuis. U hoeft nergens voor u te zorgen, ik heb alles bij de hand.

Ontdek nu het gemak van een professionele kapster aan huis. Ik ben een allround thuishapster voor dames, heren en kinderen. Door verschillende cursussen ben ik op de hoogte van de nieuwste trends. Kwaliteit staat namelijk bij mij hoog in het vaandel!!

Voor meer informatie/afpraak maken kunt u contact opnemen met **Hairdriving Monica** op **06-21884361** en/of **0481-354553**. Voor prijzen kunt u mijn facebookpagina raadplegen.

Voor de eerste afspraak krijgt u een korting van **€ 3,-**

[hairdriving.monica.3](https://www.facebook.com/hairdriving.monica.3)



BEN NOG NIET ZO GOED

TAALONTWIKKELING BIJ PEUTERS 'Mijn peuter praat nog niet zo goed...'

De spraak- en taalontwikkeling van een kind start al in de eerste maanden. De eerste geluidjes, brabbelen, oogcontact maken, horen daar allemaal bij. De omgeving is hierbij heel belangrijk als voorbeeld en stimulering.

Voor het leren van de taal gaat een kind door verschillende fasen. Een kind leert door zijn of haar omgeving. Alles wat het kind hoort, ziet en voelt, kan zijn of haar ontwikkeling stimuleren. Brabbelen, herkennen van de stem van papa of mama en de eerste woordjes zijn belangrijk in de taalontwikkeling van een kind. Het is belangrijk dat kinderen kunnen aangeven wat ze willen en dat leren ze door te ervaren.

Er zijn vaak vragen zoals: 'Mijn kind is 2 jaar en praat nog helemaal niet, is dat normaal?' 'Mijn kind is 3 jaar en zegt sommige klanken nog niet goed, moet ik daar iets mee?'. Ieder kind ontwikkelt zich op een andere manier. Het ene kind is heel snel met lopen, het andere kind is heel snel met praten. Er is geen goed of fout. Wat wij in onze logopediepraktijk heel belangrijk vinden is, het voorkomen dat een kind gefrustreerd raakt bij het praten of dat een kind negatieve ervaringen heeft, omdat het niet verstaan wordt. Heeft u twijfels over de taalontwikkeling van uw kind? Of wilt u gewoon advies? De logopedisten van Praatjuf helpen u graag. Voor meer informatie kunt u terecht op onze website: www.praatjuf.nl



BEN OP VOLLEYBAL

Volamie VOLLEYBALNIEUWS

EIND NOVEMBER, HET VOLLEYBALSEIZOEN VOOR VOLAMIE IS WEER IN VOLLE GANG !!

Zowel de senioren als de aspirantenteams hebben er al aardig wat wedstrijden op zitten. Genoeg om een idee te krijgen wat het dit seizoen gaat worden!

De recreanten zijn iedere woensdag in dorps huis de Schakel te vinden. Mannen en vrouwen volleyballen daar met heel veel plezier. Een aantal van hen doet ook mee aan toernooien op de donderdagavond.

Drie aspirantenteams heeft Volamie dit seizoen in de competitie.

Meisjes C doet het heel erg goed
 Mede dankzij twee nieuwe trainers winnen ze veel en strijden ze volop om de bovenste plaatsen. De B mix en het nieuwe jongens C team doen het ook goed. Ook zij spelen iedere zaterdag met heel veel inzet en winnen heel regelmatig. Kom gerust eens kijken in De Klif op zaterdagmorgen en bekijk hun enthousiasme.

Tot slot de allerjongsten van Volamie: de CMV jeugd. Spelenderwijs leren zij het volleybal. Een keer per maand spelen zij toernooien op zondag in de regio, geweldig om te zien.

Is uw belangstelling gewekt?
 Heeft u interesse in volleybal en dan ook nog eens bij een heel gezellige vereniging? Kom langs of kijk op de site www.Volamie.nl en neem contact op met één van de bestuursleden.

De seniorenteams (twee heren- en een damesteam) zijn ook al goed bezig. Een kampioenschap? Voor een herenteam? Het zal lastig worden, maar zeg nooit nooit. Aan de inzet en het enthousiasme ligt het in ieder geval niet.

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 Thermion in Lent.

MONDHYGIËNEPRAKTIJK HUTTEN

Zelfstandige praktijk Tandheelkundig centrum
St.Jacobslaan & de Waalsprong

Iedere donderdag werkzaam op locatie
Waalsprong Colmarstraat 125

Voor het maken van een afspraak
kunt u iedere dag bellen naar:
024-3222319 / 024 - 3604381



DE OPSTAP

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT

www.
deopstap
-nijmegen.nl

DOCENTEN
GEZOCHT!



BEWEGING



COMPUTER



CREATIVITEIT



ONTWIKKELING



KENNIS, KUNST
EN CULTUUR



TALEN

FYSIOTHERAPIE
EN HANDENCENTRUM OOSTERHOUT

ergotherapie en sporttherapie

gespecialiseerd in hand / pols problemen

Voor meer informatie tel.: 06 404 279 37

mail: info@handencentrumoosterhout.nl

website: 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

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

NIEUW: INDOORSPEELPARADIJS
MONKEY TOWN NU OOK IN ARNHEM!

MONKEY TOWN
INDOOR SPEELPARADIJS

7 DAGEN PER WEEKE GEOPEEND! OUDERS ALTIJD GRATIS TOEGANG!

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

Tuinman nodig? Tuingenoot bellen!

Behulpzaam, betrouwbaar, betaalbaar

tuingenoot.nl

John van Heijnsbergen, De Kempenbongerd 3, Oosterhout (GLD)

t: 0481-48 23 06 | m: 06-10 76 65 55 | www.tuingenoot.nl

BEN UIT IN OOSTERHOUT

GezinsKerstdienst in Oosterhout

Wat is er mooier dan op Kerstavond samen in het donker naar de kerk te gaan om de geboorte van een bijzonder kind te vieren?

We zingen kerstliederen en dromen over de komst van het licht in een soms donkere wereld. Maar deze avond ontmoeten we ook een aantal bijzondere mensen die ons iets speciaals te vertellen hebben. Herders met schapen, wijzen en misschien zelfs wel een engel.

Kinderen, vaders, moeders, opa's en oma's, iedereen is van harte welkom in de Protestantse Kerk aan de Dorpsstraat 54 om 19:00 uur. Na afloop van de dienst is er warme chocolademelk en glühwein.

De Vierplek heet iedereen van harte welkom!

Meer informatie op www.4-plek.nl



Schilderij
De aanbedding van de herders
Gerard van Honthorst

BEN GEZIEN

Toon de Vos

Voor de meeste mensen in de wijk ben ik wel een bekend gezicht. (En als u de BEN er weer leest kent u in ieder geval zijn naam, MG). Ik maak vaak foto's bij evenementen zoals de vierdaagse en nu de opening van het CWZ hier in de wijk.

Daarnaast ben ik te boeken voor allerlei werk zoals portretten, feesten en bruiloften. Fotografie is een serieuze hobby. Mijn huis aan de Clavisstraat is meteen mijn studio. Als je in de buurt bent, loop eens langs want ik hang mijn werk voor het raam. En wist u dat op mijn site foto's kunt vinden én bestellen van evenementen?

<http://www.toondevos-fotografie.nl/>



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

**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



WELCOME ABOARD!

**JEUGDTANDARTS
WAALSPRONG**

- Tandartspraktijk speciaal voor kinderen
- Van de allerkleinste tot jongvolwassenen
- Praktijk omgevoerd tot vliegtuig
- Gevestigd in Thermen, hét multifunctioneel centrum van Leis
- De nieuwste technologieën
- Contracten met alle grote zorgverzekeraars
- Tweede praktijk in Beuningen

MEER WETEN? BEL 024-3246324 OF KJK OP WWW.JEUGDTANDARTS.NL

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

Toon

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

garage

HOOGSTEDER

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

LID BOVAG AUTO

Dorpsstraat 31 6678 BE Oosterhout Telefoon (0481) 48 10 80
www.garagehoogsteder.nl

WIJKBLAD BEN ER WEER

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: 2500 stuks

Redactie:

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

Lay Out

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 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

Correspondentieadres wijkraad:

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

© 2017 Stichting Wijkraad Oosterhout

BEN DE AGENDA

AGENDA NIJMEGEN-NOORD

Vrijdag 10 november, De Klif, 20.30 uur:

Zaterdag 9 december:

Loes Luca en Art-Jan de Vries,
De Klif, 20.30 uur

Zondag 24 december:

Gezinskerstnachtviering, Protestantse Kerk, Oosterhout, 19.00 uur

Zondag 14 januari:

Fitheidstest Waalsport, 10.00-14.00 uur

Vrijdag 26 januari:

Klussen met Arie en Edo, De Klif, 20.30 uur

Zondag 28 januari:

Con Amore in Brel and Brass,
De Vereniging,

Eerste woensdag van de maand:

Logopedisch inloopsprekkuur Roost/Hermsen
Consultatiebureau De Klif, 11.00-12.00 uur

Eerste vrijdag van de maand:

Oud papier ophaaldag.
Zet uw container voor 17.00 uur aan de straat.



BEN er weer in 2018
De redactie wenst iedereen een goed en veilig 2018!

UITGAVE 2018 KOPY-DEADLINE VERSPREIDINGSDATA

Nr. 1 deadline 8 jan. verschijnt rond 3 febr.

Nr. 2 deadline 18 febr. verschijnt rond 24 mrt.

Nr. 3 deadline 1 april verschijnt rond 12 mei

Nr. 4 deadline 3 juni verschijnt rond 7 juli

Nr. 5 deadline 2 sept. verschijnt rond 6 okt.

Nr. 6 deadline 21 okt. verschijnt rond 24 nov.



- 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