



BEET er weer

- Boomgaard
- Elten
- Nijland
- Grote Boel

WIJKBLAD • NIJMEGEN-NOORD • OOSTERHOUT • JAARGANG 17 • NR 1 • FEBRUARI 2018



Ruimte voor het water

Foto: Toon de Vos

Beste lezer,
De redactie van de BEN er weer houdt oren en ogen open: komt er iets langs wat we interessant vinden voor plaatsing? Interessant voor u, als bewoner van de Nijmeegse wijk Oosterhout? Dan proberen we hier werk van te maken. Soms hebben we er geen tijd en/of ruimte meer voor, dan is dat erg jammer.

Dus wilt u iets delen met uw medewijkbewoners?

Klim dan tijdig in de pen... oh nee, duik dan tijdig achter uw laptop/mobiel/tablet en stuur uw bericht (extra leuk met foto) naar communicatie@wijkraad-oosterhout.nl!

Gelukkig is de redactie sinds dit nummer met twee mannen uitgebreid – welkom, Hans & Hans! – en dat zorgt er ook voor dat bepaalde zaken opgepakt kunnen worden. Zo hebben zij het verkiezingsprogramma van de gemeentelijke politieke partijen bestudeerd en hier een overzicht van gemaakt zodat u een goed beeld krijgt van hun standpunten. Hopelijk weet u na het lezen hiervan een beetje beter op welke partij u (niet) wilt stemmen bij de gemeenteraadsverkiezingen...

Dit jaar is Nijmegen 'Green Capital'. Daarom zijn er diverse 'challenges' waarin burens elkaar uit kunnen dagen met als doel meer duurzaamheid in de wijk. Wilt u hier meer over weten? Zie hieronder het artikel hierover.

En komt u op zaterdag 24 februari ook langs bij de Albert Heijn in onze wijk? Waarom? Ook dat kunt u lezen in deze BEN er weer!

Met vriendelijke groet, namens de redactie, Marike Elmendorp



Nijmegen Green Capital. Doe mee!

Het is u vast niet ontgaan: dit hele jaar is Nijmegen Green Capital. De eerste in het hele land! In het weekend van 20 januari was de feestelijke opening van een jaar vol activiteiten. Zelfs de burgemeester draagt dit jaar een speciale ambtsketen van gerecycled materiaal.

Om dit jaar te zorgen voor nog meer duurzaamheid in de stad zijn de Green Capital Challenges opgericht.

Door middel van de challenges dagen Nijmegenaren elkaar uit. Iedere maand staan er diverse uitdagingen in het teken van één thema. Zo is er bijvoorbeeld in september de challenge met appeltaartgesprekken, waarbij een aantal buurtbewoners bij elkaar komen om samen met een energiecoach de energierekeningen te bekijken en adviezen kunnen krijgen. De energiecoach neemt de appeltaart mee en de bewoners hun energierekening.

In februari is het thema 'afval' en in maart 'biodiversiteit'. Er zijn challenges die je in je eentje of met je gezin kunt doen, maar ook dingen voor de hele buurt.

Nieuwsgierig?

Alle maandthema's en bijbehorende challenges zijn te vinden op: www.greencapitalchallenges.nl

Daar is ook precies te lezen hoe het allemaal werkt.

Het zou leuk zijn als mensen in onze wijk mee willen doen!

Alvast bedankt en veel plezier,

namens **Jan van der Meer**, voorzitter bestuur Green Capital Challenges (tel. 06-53225254) en

Elma Vriezolk, Communicatie Green Capital Challenges (tel. 06-49871449)



Robert 't Hoen

Voorzitter Wijkraad-Oosterhout

Mail: voorzitter@wijkraad-oosterhout.nl

Nextdoor



'Een man met een raar petje loopt op de busbaan'. 'Gratis af te halen: een boekenkast'. 'Kennismaken met mindfulness'. Zomaar een paar titels van onderwerpen op de buurtapp Nextdoor. Van semi-commercieel tot aanbieden van vrijwilligershulp. Is Nextdoor nu een zegen? Toch een vloek? Wat is de meerwaarde? Ik heb een persoonlijk account en beheer ook het account van de wijkraad. Als ik niet oppas word ik gebombardeerd met honderden mailtjes of sms'jes van berichtjes die geplaatst worden en met berichtjes/sms'jes met reacties op dat berichtje. Ik ben toch maar op zoek gegaan naar de instellingen, zodat ik in ieder geval niet enorm veel berichtjes meer krijg. Het kostte mij wat moeite maar uiteindelijk lukte het om alleen bij noodberichten een sms en mail te krijgen en bij de rest helemaal niets meer. Dat vond ik toch wel weer saai, en ik begon de app bijna te vergeten. Dus maar weer wat opengesteld, zodat ik af en toe nog een overzicht krijg wat er zich op Nextdoor heeft afgespeeld. Zijn die noodberichten wel altijd nood? Is een man met een raar petje direct een zonderling die onze straat onveilig maakt? Daar zijn we het niet over eens, als ik dan de reacties onder zo'n bericht lees. Die man met dat rare petje kan net mijn broer zijn die op bezoek is en even een boodschap bij de Albert Heijn gaat doen. Een weggelopen kat komt wel weer terug. Toch? Het zal maar juist de kat zijn van je lieve dochtertje. Een grotere ramp kun je je bijna niet voorstellen!

Wij zijn ook al op een mooie manier afgekomen van ladenkasten, stoelen, banken en bedden. Wijkbewoners die dolblij waren met de rode kast of Ikea-zitbank. Geweldig om te zien dat je op deze manier mensen blij maakt, het geeft nog een goed gevoel ook en je bent eindelijk van die spullen die boven op zolder in de weg stonden af. Dat het tegen betaling aanbieden van dezelfde spullen geen enkele reactie opleverde vergeet je dan direct! Als ik zie dat ook veel kinderspeelgoed een tweede of misschien zelfs wel derde bestemming vindt doet mij dat goed.

Niet meteen alles bij het vuil zetten als we het niet meer gebruiken. Als je heel optimistisch denkt draagt Nextdoor ook bij aan een beter milieu voor ons, onze kinderen en kleinkinderen.

Kortom: uit mijn puur subjectief onderzoekje komt duidelijk de meerwaarde van Nextdoor naar voren. Dank aan de beheerders van de app en dat we nog maar veel kasten, AH-verzamelpaaltjes en maxi-cosi's voorbij mogen zien komen!

Laat de wijk leven kom in actie voor een AED!

Ook in deze buurt zijn er wel eens mensen met hartklachten. Afgelopen weken heeft Odette (ic-verpleegkundige) voor een paar mensen in en rondom de Albert Heijn de ambulance moeten bellen.



Gelukkig was de ambulance op tijd en hoefde zij geen reanimatie op te starten. De dichtstbijzijnde AED (automatische externe defibrillator) hangt bij De Klif en bij de huisartsen. Ze dacht: "Hoe fijn zou het zijn als we een AED plaatsen bij de Albert Heijn!". Hoe meer AED's, hoe beter, en er komen toch zo'n 13.000 mensen per week bij de Albert Heijn...

Met goedkeuring en hulp van de filiaalmanager Tom Hofman gaan Odette en Petro geld inzamelen met een leuke actie. Ze gaan dus zorgen dat de AED er komt! Als ze 2.000 euro bij elkaar krijgen, kan de AED er komen. Komt allen dus 24 februari 2018 naar de Albert Heijn en help de AED te realiseren.

Laat de wijk leven!

Overigens kan het effect van de AED nóg succesvoller zijn als mensen óók kunnen reanimeren. Het gebruik van een AED is laagdrempelig. Maar als er meer mensen zijn die kunnen reanimeren, vergroot dat uiteraard de kans op het daadwerkelijk redden van levens! Misschien wilt u een cursus reanimeren volgen? www.shop.rodekruis.nl.

Ook de redactie van de BEN er weer ondersteunt dit initiatief graag en doneert daarom € 500,-. Mede mogelijk gemaakt door de advertentieopbrengsten!

Odette Zonnenberg & Petro van Ginneke

[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

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

Zit jij niet goed in je vel door stress, spanning of ziekte?

Maak een afspraak, dan kijken we samen naar een oplossing. In een sessie neem ik alle tijd voor je.

CARLA DE JONGE - 024-3443001

Hofkersstraat 54 - 6515CK Nijmegen Noord
www.enc-art.nl (healing)

Healing-Reading-Coaching
naar zelfhelend vermogen



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

MONKEY TOWN
INDOOR SPEELPARADIJS

NIEUW: INDOOR SPEELPARADIJS
MONKEY TOWN NU OOK IN ARNHEM!

7 DAGEN PER WEEK GEOPEND! OUDERS ALTIJD GRATIS TOEGANG!

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

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



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

BEN ONS GEZONDHEIDSERF

Huisartspraktijk 2.0

Er zijn een aantal ontwikkelingen waar we u graag van op de hoogte stellen:

• Onze app MijnHuisarts is vernieuwd. De app is nu beschikbaar via de App Store of Google Play Store (<https://transhis.nl/app>). Met de app kunt u



eenvoudig uw eigen dossier inzien, een afspraak maken bij uw huisarts of een herhaalrecept aanvragen. We hopen dat het binnenkort ook mogelijk is om een e-consult aan te vragen via de app. Interesse? Vraag dan inloggegevens aan via de assistente.

• We verzamelen van al onze patiënten hun e-mailadres om steeds meer papierloos te gaan werken. Tot voor kort kreeg u bijvoorbeeld nog een briefje mee als u verwezen werd naar het ziekenhuis. Wij willen dit meer digitaal gaan doen. Daar hebben we uw e-mailadres voor nodig. Is uw e-mailadres nog niet bekend bij ons, geef dit dan door aan de assistente via info@hapoosterhoutgld.nl of 024-3792844.

• Patiënten die zich bij ons inschrijven vragen we al langer om een vragenlijst in te vullen zo zijn we beter op de hoogte van hun gezondheid en privéomstandigheden. Dit kan ons helpen in de spreekkamer. Nu willen we deze gegevens ook graag verzamelen van de mensen die al langer bij ons ingeschreven staan. Als uw e-mailadres bij ons bekend is, dan krijgt u hierover binnenkort een mail van ons.

• We zijn trots op onze nieuwe website:

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

Neem gerust eens een kijkje!

Annemarie Uijen, huisarts

Huisartspraktijk Oosterhout

Fysiotherapie en Burn-out

Al meer dan dertig jaar werk ik als fysiotherapeut in de praktijk voor fysiotherapie De Enk in Elst. Aangezien door het mooie nieuwe pand van Ons Gezondheidserf ben ik na de zomer begonnen met werken in Nijmegen-Noord, in eerste instantie voor twee middagen per week.

Hier kwam ik in aanraking met het project 'Burn-out en stress', inmiddels omgedoopt tot 'Offline is Quality time'. Er worden laagdrempelige activiteiten aangeboden aan de inwoners van Nijmegen-Noord. Via de website www.nijmegennoordoffline.nl kunt u bekijken wat voor soort activiteiten er georganiseerd worden.

Een patiënt van mij, die aan het opkrabbelen is na een burn-out, gaat aan de cursus 'Omgaan met stress' meedoen op mijn advies. Misschien ook iets voor u?

In mijn praktijk behandel ik veel mensen met stressgerelateerde klachten. Dit doe ik door bijvoorbeeld massage, Dry Needling en Craniosacraal therapie. Met Dry Needling prik je de spanning uit de spierknopen en met Craniosacraal therapie stimuleer je de eigen gezondheid en ontspanning. Ook kun je door middel van fysiotherapie op haptonomische basis klachten veroorzaakt door stress behandelen. Een collega van mij in de praktijk in Elst werkt hiermee. Uitleg over deze technieken kunt u vinden op onze website www.fysio-de-enk.nl.

Elk jaar is er in Amsterdam een Zeecontainerfestival waar jonge theatermakers voorstellingen maken. In 2016 mocht mijn dochter meedoen en zij heeft een korte film gemaakt over burn-out. Deze film heet 'Het burn-out bos' en laat op een indringende wijze zien hoe mensen met een burn-out zich voelen en hoe de omgeving op hen reageert. U kunt deze film nog bekijken via de website van mijn dochter www.sophie-vandepol.com.

Een aantal activiteiten van 'Offline is Quality Time' heeft al plaatsgevonden, maar met de cursus 'Omgaan met stress' kunt u nog meedoen. Van harte aanbevolen! Meer hierover op pagina 27.

Marinus van de Pol

BEN GESTREST



ONS Gezondheidserf

Van Boetzelaerstraat 12

6615JD Nijmegen-Noord

Telefoon 024-379 28 44

Fax 024-373 93 42

Spiednummer 024-373 93 44

Website: oosterhout.praktijkinfo.nl





Oefentherapie Cesar De Lint

Van Boetzelaerstraat 10 - 6515 JD Nijmegen-Noord
024-3483329 / 3094504

info@cesartherapiedelint.nl - www.cesartherapiedelint.nl

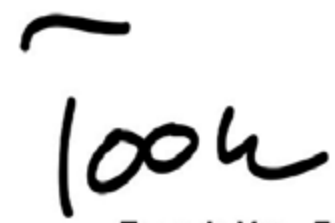
U kunt bij ons terecht voor rug-, nek- en schouderklachten, houding- en bewegingsproblemen, baby- & kinderoefentherapie, psychosomatische oefentherapie, spanningsklachten & burnout, bekkenklachten rondom zwangerschap, urine-incontinentie, Mindfulness, Medical Kinetics, zwangerschap(groeps)begeleiding,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

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

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



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



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.

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

Nijmegen Noord biedt alles... ... en KION heel veel!

Nijmegen Noord/Oosterhout biedt haar bewoners een scala aan woonplezier en natuurlijk ook kinderopvang. KION biedt verschillende soorten kinderopvang onder één dak met enkele basisscholen en bij OSC, dus altijd dichtbij. We werken met het online Ouderportaal waardoor je op de hoogte bent van praktische informatie, activiteiten en waar je leuke foto's van je kind(eren) kunt zien. Bij Jump en Ondersteboven kun je zelfs verse maaltijden afhalen voor thuis.

Kindercentrum Jump – Griftdijk
Kindercentrum Ondersteboven – Pijlpuntstraat
Kindercentrum De Uitdaging – Pijlpuntstraat

Je bent van harte welkom voor een rondleiding op afspraak.
Kijk op www.kion.nl



v.l.n.r.
Trui de Klein (Jump)
Iris van Dinteren
(Ondersteboven)
Marion Rossen
(De Uitdaging)

Altijd opvang. Altijd in de buurt.



BEN ONDERSTEBOVEN

Kindercentrum Ondersteboven

Bij kindercentrum Ondersteboven lopen ouders en kinderen blij door de gangen en in de groepsruimtes. Supertrots zijn de pedagogisch medewerkers. Na een periode van renoveren hebben ze met nieuw meubilair en spelmateriaal de groepsruimtes een frisse uitstraling gegeven.

Clustermanager Iris van Dinteren vertelt: "Onze ouders hebben gevraagd om de groepsindeling van het kinderdagverblijf te veranderen. Dit verzoek hebben we met beide handen aangepakt dus nu zijn er naast de verticale groepen, voor kinderen van nul tot vier jaar, ook een babygroep en een peutergroep. Ouders geven zelf aan welke groep het best bij hun kind past of wij helpen hen in het maken van deze keuze.



Voor de buitenschoolse opvang (bso) hebben we in de activiteitenplanning vaste momenten voor workshops ingeruimd. Kinderen schrijven zich in en volgen een (dag) deel na school of in de vakantie een bijzondere activiteit. We hebben al langere tijd een buiten- en natuur-bso groep en sinds kort is daar een 'theatergroep' bijgekomen waar je van a tot z je eigen voorstelling maakt.

De kinderen verzinnen hun eigen verhaal, maken zelf kleeding en decors en voeren voor de ouders hun voorstelling op. Een groot succes!

Voor de peuters vinden wij het belangrijk dat ze zo goed mogelijk starten bij de basisschool. Hiervoor gebruiken we de methode Uk & Puk. Met behulp van uitdagende activiteiten stimuleren we ze om nieuwe woorden te leren en te spelen met andere kinderen. We hebben veel materialen om hun motoriek (beheersen van het bewegen) te ontwikkelen. Hierdoor ontdekken ze veel nieuwe vaardigheden bij zichzelf.

Uit ervaring weten we dat jonge gezinnen het beredruk hebben. Om hen te 'ontzorgen' bieden we extra services zoals de maaltijdservice KION aan Tafel, hanteren we ruime openingstijden en zijn er flexibele plaatsen. Bij het kinderdagverblijf kunnen kinderen meedoen met peuteryoga of muziekles en er is babymassage.

We laten dit alles graag aan je zien.

www.kion.nl

Je bent van harte welkom!"

Boomspiegeladoptie

Voordat de BEN er weer van november uitkwam had ik nog nooit gehoord van boomspiegeladoptie, maar ik heb het wel gedaan. Dat wil zeggen: ik heb een lapje gemeentegrond van twee vierkante meter ontdaan van gras en vervolgens voorzien van potgrond en vaste plantjes. Dat kwam zo.

Vorig jaar december kwamen we hier in de wijk wonen. In het begin ben je druk met huis, in het voorjaar met de tuin, je kent dat wel. Eerst het eigen nestje tip top in orde maken! Met de finesses, zoals het ophangen van lampjes en schilderijen en het maken van handige plankjes in de meterkast kun je nog maanden druk zijn.

En toen dat allemaal klaar was ging ik achterover zitten en zag dat het goed was.. maar nog niet helemaal. Want daar buiten, schuin voor ons op de openbare weg, eigenlijk bij de buurman dus, groeide een klein maar hardnekkig oerwoud. Hoog gras, waartussen verscholen blikjes, speelgoed, hondenpoep. Niet om aan te zien. Maar ja, het was voor het huis van de burenhè.. en de gemeente zou vast wel langskomen.

Maar die kwam niet langs. Ik dacht: nou kan ik twee dingen doen: klagen en dragen, want er verandert niets onder invloed van mijn blik; of iets doen. Dat laatste dan maar. Je wilt niet weten hoeveel rotzooi er in zo'n miezerig stukje grond kan liggen! Bah. Maar op een bepaald moment is het klaar. Potgrond erdoor heen mengen, vaste plantjes gekocht samen met de burenen en gepoot. Nu water geven, want het was zomer. Allemaal gelukt. Ik deed nog een ontdekking. Onder de uitgroei van het gras lag een tegel met een bloem erop geprint. Een zogenaamde 'doe het zelf' tegel, vertelden de burenen mij. Die kenden dat.

En wat nu zo leuk is?

We hebben anderen in de straat ook nog aangestoken! Wonen we hier ineens met meerdere boomspiegeladoptieouders bij elkaar.

Hans Garritsen



'doe het zelf' tegel

BEN GEADOpteERD

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

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

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 inlooptijden. 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

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.

Logopedie, meer dan spraakles alleen!

RoostHermesen
Logopediepraktijk

1977
40 JAAR
2017

www.logopedieroosthermsen.nl
info@logopedieroosthermsen.nl
ONS Gezondheidserf - van Boetelaerstraat 8
Nijmegen-Noord - 024-6759728



BEN OP DE LOOP

Klifloop: inschrijving van start

Op zondag 8 april organiseert Loopvereniging Nijmegen-Noord alweer de 12e editie van de Klifloop.

Programma:

- 10.30 uur: 5 km
- 11.30 uur: 10 km
- 13.00 uur: 3-4 jarigen jeugdloop
- 13.20 uur: 5-6 jarigen jeugdloop
- 13.40 uur: 7-8 jarigen jeugdloop
- 14.00 uur: 9-10 jarigen jeugdloop
- 14.20 uur: 11-12 jarigen jeugdloop

Dus meld je snel aan via:

<https://inschrijven.nl/idealformulier?id=2018040800572>

en doe mee aan het gezelligste hardloopevenement van Nijmegen-Noord!

Niet lopen?

Kom helpen! Ook heel gezellig.

Mail naar: vrijwilligers@klifloop.nl

Hulp nodig in de voorbereiding?

Kom eens mee trainen bij Loopvereniging Nijmegen-Noord. Mail voor meer informatie naar:

info@loopverenigingnijmegennoord.nl of kijk op www.loopverenigingnijmegennoord.nl

BEN GEHOORD

COLUMN; 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.

MONA'S EET- & DRINKFESTIJN

Na een late herfstvakantie besloten we om de vakantie af te sluiten met een etentje bij restaurant Mona. Nog even nagenieten, gezellig met lekker eten en drinken, dicht bij huis.

Nadat we de koffers hadden uitgepakt en ons hadden opgefrist en omgekleed reden we richting Mona. Op de parkeerplaats stond geen enkele auto. Dat vonden we wel vreemd, want het was rond 18.00 uur. Maar wat een schrik, binnen was het donker en er hingen "te huur" posters op de ramen. We keken elkaar verbaasd aan. Hier hadden we totaal geen rekening mee gehouden. Van niemand iets gehoord! Het enige restaurant in de directe omgeving, dat ons toch wel eigen was geworden in de loop der tijd. Het was vertrouwd. Jaren geleden was er nog een goed restaurant in de buurt waar we regelmatig naar toe gingen. Dat stopte plotseling en nu is Mona ook weg. Bijna zeventien jaar, zolang we hier wonen, waren we daar regelmatig te gast. met verjaardagen, of zomaar tussendoor voor een kop koffie of lunch. In de zomer zaten we onder de parasol in de tuin met de prachtige planten. De kinderen speelden op het gras of kregen een kleurplaat die ze mochten kleuren.

Verschillende jaren hebben we er met de Kerstdagen heerlijk gegeten en onze dochter vierde daar haar huwelijksdag met familie en vrienden.

Vaak namen we visite mee en enkele keren gingen we naar Mona op broers/zussen dagen. Natuurlijk zijn er eetgelegenheden genoeg in de buurt, maar Mona hoorde echt bij ons. Het was trouwens bekend in de wijde omgeving. Nu maar hopen dat er weer een leuk, goed restaurant in komt, want dat missen we toch wel.

Noot van de redactie: vanaf medio maart opent in het pand van Mona weer een restaurant, Brasserie 1910.

Lions organiseren wandelingen voor mensen met een verstandelijke beperking

De Lionsafdelingen in de regio's Land van Cuijk, Nijmegen en Midden-Betuwe gaan zes keer per jaar wandelen met mensen met een verstandelijke en soms meervoudige (ook fysieke) beperking. De Lions werken hiervoor samen met stichting Uniek Wandelen Nederland, professionals uit de zorgwereld en leden van wandelsportvereniging WIOS'81.

Eerste wandeling uniek

De eerste wandeling op zondag 4 maart is met een uniek. We starten bij het Radboud Sportcentrum. Het is dan de Week van de Unieke Sporter en op die dag is de aftrap met een grootse sportdag. Er zijn ook rolstoelers van Driestroom van de partij. Iedereen met een verstandelijke beperking die woont in de regio Nijmegen is welkom. Aanmelden kan op www.uniek-wandelen.nl

Andere wandeling

Een andere wandeling is ongeveer 6 kilometer lang en begint bij locatie Nijveelt van zorgorganisatie Driestroom. Voor de bewoners heel speciaal, want de meesten zitten in een rolstoel. Er zijn veel begeleiders/duwers nodig om samen op stap te gaan. Het is dan ook niet eerder gebeurd. Na afloop is er voor alle deelnemers een hapje en een drankje.

Stichting Uniek Wandelen

De stichting Uniek Wandelen Nederland is een Nijmeegs initiatief. Het is een spin-off van de Special Olympics Nationale Spelen die in 2016 in onze regio gehouden zijn. De wandeling naar de openingsceremonie op de vrijdagavond was een groot succes. De Lionsafdelingen in de regio's Land van Cuijk, Nijmegen en Midden-Betuwe hebben 300 leden die vrijwillig helpen bij de wandelingen. Het idee is dat dit een jarenlange samenwerking wordt. Uniek wandelen stimuleert beweging, draagt bij aan integratie en ook eigenwaarde. De Lions dragen hier graag met volle energie hun steentje aan bij. Stichting Uniek Wandelen Nederland vindt de samenwerking met de Lions één van de vele mogelijkheden om wandelen voor mensen met een beperking in loopstad Nijmegen op de kaart te zetten. Lokaal, regionaal, provinciaal maar ook landelijk.

Want: iedereen doet mee!

Meer informatie op de site www.uniek-wandelen.nl, of kijk op facebook: PlatformUniekWandelen
Mailen kan ook: uniekwandelenland@gmail.com



THEATER DE KLIF OOSTERHOUT PROGRAMMA 2018



Fabian Fransiscus – Vlafeest

Fabian Fransiscus – Vlafeest

Vrijdag 23 febr. 2018 | 20.30 - 23.00 uur, entree € 12,-

Hoe irrelevant, triviaal of absurd zijn mening ook moge lijken, Fabian wil 'm heel graag aan u vertellen. Sterker nog; hij weet zeker dat u er stiekem veel van kunt opsteken! Naast een heel leuke avond gaat u daarom in het minste geval naar huis met een hele mooie nieuwe opklapbare mening. "O ja, ook zal er natuurlijk over VLA worden gesproken. Op een strikt fatsoenlijke manier hoor, dat wel".



Esmay Usmany & Anke Timmer

Esmay Usmany & Anke Timmer – Dromers

Vrijdag 10 mrt. 2018 | 20.30 - 23.00 uur, entree € 12,-

Esmay Usmany en Anke Timmer ontmoeten elkaar op het conservatorium. Dat er tussen deze twee vriendschap zou ontstaan, lag niet meteen voor de hand. Een inloopkast vol kleren tegenover broekie, shirt en gympen. Maar wat nou als blijkt dat juist hun verschillen de muziek maakt? Hun verhalen daardoor rijk! Zelfs als het niet voor de hand ligt maakt muziek vrienden voor het leven.



Theatergroep PIT

Theatergroep PIT - De Vierde van...

Vrijdag 6 april 2018 | 20.30 - 23.00 uur, entree € 12,-

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.

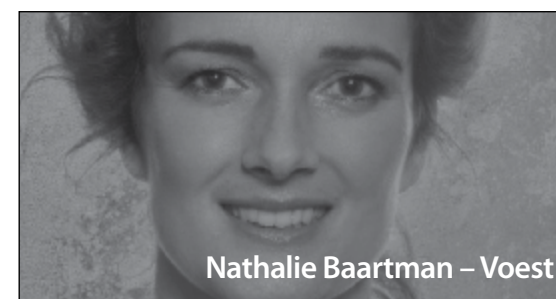


Poppentheater Fatsnerran
Monsterlijk Mooi

Poppentheater Fatsnerran – Monsterlijk Mooi

Vrijdag 15 april 2018 | 20.30 - 23.00 uur, entree € 12,-

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.



Nathalie Baartman – Voest

Nathalie Baartman – Voest

Vrijdag 20 april 2018 | 20.30 - 23.00 uur, entree € 12,-

Voest is (natuurlijk) Twents voor vuist en tegelijkertijd het autobiografische avontuur van 'Baartman back to Borne'. Met haar onderkoelde, absurde en droge humor grijpt Nathalie de huidige tijd bij de kladden. Een verhaal over mensen met omstandigheden. Van genotsknolletjes tot knooppunt Azelo. Een hilarische voorstelling van een vurige vrouw op vredesmissie.

We hopen je te zien bij de voorstellingen!

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

Nijmegen-Noord

Voortgang wijkplannen 2017 | 2018

Oosterhout Ressen | Lent Ressen



► Beste bewoner van Nijmegen-Noord

Met plezier bied ik ook dit jaar de voortgangsbrieven over het wijkplan 2017/2018 aan. Samen maken we onze stad steeds mooier, daar ben ik trots op. In 2017 hebben velen van u meegedacht en (mee)gewerkt aan de inrichting van uw wijk. U kunt op het kaartje zien wat we in 2017 samen bereikt hebben.

In 2018 gaan we de website nijmegen.nl/mijnwijkplan verder uitbreiden. Hier kunt u meebepalen hoe het wijkbudget in uw wijk wordt besteed en uw wensen en ideeën voor de openbare ruimte plaatsen. We bekijken dan met u en andere wijkbewoners hoe we dit uitwerken en uitvoeren. De gemeente ondersteunt u daarbij graag.

Is er iets kapot, vuil of niet in orde in uw wijk? Meld dit ons dan via de vernieuwde Meld & Herstelapp of de website Nijmegen.nl.

Hartelijke groet,



Renske Helmer-Englebert
Wethouder Openbare Ruimte

Als wijkregisseur openbare ruimte voor Nijmegen Noord ben ik uw aanspreekpunt als het gaat om het beheer en onderhoud van de openbare ruimte. Het is belangrijk dat we er samen voor zorgen dat de openbare ruimte schoon, heel, veilig en voor iedereen goed toegankelijk is.

Graag ga ik samen met u aan de slag met uw initiatieven voor het verbeteren van de openbare ruimte. U weet tenslotte als geen ander wat er in uw leefomgeving speelt. Goede plannen ondersteunen we graag. Ik nodig u daarom van harte uit om mee te doen en mee te denken en uw plan of idee op nijmegen.nl/mijnwijkplan te plaatsen. In deze brief kunt u lezen wat we in het afgelopen jaar samen in uw wijk hebben gedaan en wat we het komende jaar van plan zijn.

Hartelijk bedankt voor uw aandacht en inzet voor uw wijk en woonomgeving. Ik hoop dat u ook dit jaar weer meedoet.



Carline Westen
wijkregisseur openbare ruimte
Nijmegen-Noord

Contact

Kleine gebreken of klachten over onderhoud kunt u direct doorgeven met uw smartphone via de **Meld&HerstelApp** of via tel. **14 024**. Heeft u wensen of ideeën voor de openbare ruimte in uw wijk kijk dan op nijmegen.nl/mijnwijkplan. Andere vragen kunt u mailen naar c.westen@nijmegen.nl of bel **024-329 9336**.



Nijmegen

Dit is een gemeentelijk document.

nijmegen.nl/mijnwijkplan



NijmegenNoord

Oosterhout Ressen

Voortgang wijkplan 2017 | 2018

Stadsdeel Nijmegen-Noord



◀ Dit hebben we o.a. gedaan in 2017:

- 1 Diverse voetpaden opnieuw bestraat i.v.m. wortelopdruk (o.a. in Terracottastraat, Oude Groenestraat, 'kersenbuurt', Zegelringstraat).
 - 2 Onderzoek gedaan naar mogelijkheden voor aanpassing wadi Imbrexstraat voor plaatsing kleine speelaanleiding/natuurlijke speelplek.
 - 3 Verbindend voetpad aangelegd langs wadi Dillestraat.
 - 4 Kruidenstraat, op diverse adressen groenstroken opgehoogd en in bruikleen gegeven.
 - 5 Grote Boel, i.s.m. bewoners twee speelplekken ingericht (Annie M.G. Schmidthof en Kleine Boel).
 - 6 Speelplek Kruidenstraat, picknicktafel en duikelrek bijgeplaatst.
 - 7 Op diverse locaties bijenlinten aangelegd en insectenhôtels gebouwd.
- ◀ Bewonersinitiatieven in de openbare ruimte ondersteund.

► Dit gaan we o.a. doen in 2018:

- 8 Dillestraat, aanleggen schuin parkeren.
 - 9 Voetpad Hofkersstraat opnieuw bestraten i.v.m. wortelopdruk.
 - 10 I.s.m. bewoners nieuwe speelplekken aanleggen in de Grote Boel (noordelijke deel).
 - 11 Verplaatsen verkeerscircuitje van Aquilastraat naar Sportpark Nieuw Balveren.
 - 12 Terralaan en Fruitlaan, goten vervangen en voetpad opnieuw bestraten.
- Bewonersinitiatieven in de openbare ruimte ondersteunen.



Mijnwijkplan.nl is een digitaal platform. Op deze site kunt u wensen en ideeën voor de openbare ruimte in uw buurt melden. Ook informeert de gemeente u hier over de werkzaamheden bij u in de buurt. Wilt u meebepalen hoe het wijkbudget in uw wijk wordt besteed? Kijk op: nijmegen.nl/mijnwijkplan

nijmegen.nl/mijnwijkplan



NijmegenNoord

Tweedehands hengelsportbeurs

OP **ZONDAG 11 MAART** HEEFT U WEER DE GELEGENHEID OM TWEDEHANDS HENGELSPORTARTIKELEN TE KOPEN OF TE VERKOPEN.

Tweedehands hengelsportbeurs

De Hengelsportbeurs van KH Baits and Tackle vindt van 10.00 tot 14.00 uur plaats in Dorpshuis De Schakel aan de Honsvoet in Oosterhout. Vorig jaar hebben ruim 600 bezoekers de tweedehandsbeurs bezocht, dus het is zeker de moeite waard om uw spullen aan te bieden of te komen kijken!

Dit jaar zijn er weer twee mogelijkheden om uw spullen te verkopen!

Huur tafel met grondruimte:

U kunt bij ons een tafel met grondruimte huren om zelf uw spullen te verkopen. De opbrengst van de verkochte spullen mag u zelf houden. De tafel is circa 2,20 X 0,80 meter, daarnaast heeft nog een grondruimte van circa 1,5 meter om wat spullen neer te zetten. Voor een tafel met grondruimte betaalt u slechts € 15,-. We vragen een borg van € 5,- per tafel. Deze krijgt u na afloop weer terug als u tot het einde blijft en alles netjes heeft achtergelaten.

Wilt u een tafel met grondruimte huren, stuur dan een e-mail naar: info@khaitsandtackle.nl en we zullen u een inschrijfformulier en alle informatie toesturen.

Wilt u 2e hands spullen inbrengen, stuur dan een mail naar: info@khaitsandtackle.nl en we zullen u alle informatie toesturen.

Spullen inbrengen:

Dit jaar heeft u ook weer de mogelijkheid om tweedehands hengelsportspullen in te brengen, zodat wij het voor u gaan proberen te verkopen. U bepaalt zelf het bedrag dat er betaald moet worden voor het artikel. U mag zoveel tweedehands artikelen inbrengen als u wilt, zolang ze maar schoon en werkend zijn!

Waardebon KH Baits and Tackle:

Als u kies voor een waardebon van KH Baits and Tackle, dan krijgt u het volledige bedrag uitgekeerd in waardebonnen.

Uitbetaling in contanten:

Van alle artikelen die verkocht zijn krijgt u het verkoopbedrag minus 25% contant van ons uitbetaald.

Meer informatie:

www.khaitsandtackle.nl/c-3788857/2e-hands-hengelsportbeurs/

NIEUWS VAN DE BASISCHOOL

Op OBS De Oversteek hebben we weer gezellige weken gehad.

DE OVERSTEEK

Begin december kwam Sinterklaas op school. Alle groepen hebben een leuke dag gehad. Daarna is alles in kerstfeer gebracht. De groepen 6 voeren altijd een kerstmusical op voor de kinderen van de school en voor hun ouders. Dit jaar was dat de musical "De keizer wil een kerstverhaal". Op donderdag 21 december was de uitvoering, door groep 6d.

Toen de rollen verdeeld waren hadden we nog drie weken om die in te studeren. In de aula van de dependance hebben we veel geoefend, maar ook in het theaterzaal van De Klif. Een paar moeders van kinderen uit de klas deden de visagie, die zijn we dankbaar.

De musical ging over een keizer, een hele domme keizer. Hij wist eerst niet wat kerst inhoudt. Tijdens het verhaal werd het voor de keizer eindelijk duidelijk wat belangrijk is bij Kerst. Aan het begin en einde van de voorstelling hebben wij geld opgehaald voor het goede doel: "Stichting kinderdroomwens". Ook heeft de school met een kerstmarkt, een sponsorloop en andere activiteiten geld opgehaald voor het goede doel. Bij elkaar hadden we ruim zesduizend euro!! Iedereen heeft hard zijn / haar best gedaan!

Tegen de tijd dat deze BEN er weer uitkomt, zijn wij al weer druk bezig met carnaval.

Dit jaar gaan alle klassen op vrijdag naar school en dan vieren we carnaval met elkaar. Zoals ieder jaar hebben we op beide locaties een prins en een prinses carnaval. Samen gaan we er weer een knallend feest van maken!

Helpt u de kinderen veilig oversteken?

We zijn op zoek naar een **brigadier-coördinator** voor de fietsers- en voetgangersoversteek op de Oude Groenestraat. Heeft u misschien tijd om een team brigadiers aan te sturen en in te plannen? Naar schatting kost dit per week één uurtje tijd.

Daarnaast zijn wij ook op zoek naar **brigadiers** voor deze oversteekplaats. Welke vader, moeder, opa, oma of buurtgenoot wil helpen de kinderen van OBS De Oversteek veilig over te laten steken? Heeft u één of misschien meerdere tijdstippen tijd om te helpen?

We kunnen uw hulp op schooldagen tussen 08.20 - 08.50 uur en tussen 15.00 - 15.30 uur goed gebruiken!

Voor aanmeldingen of vragen kunt u contact opnemen met **Annejan Kroneman** via a.kroneman@oversteek.nl



WWW.OVERSTEEK.NL

OBS De Oversteek
Pijpstraat 1
6515 DJ Nijmegen
024-3489955
info@oversteek.nl

Bent u op zoek naar een school die gelooft in de groei van uw kind?

Op OBS De Oversteek geloven we dat alle kinderen anders zijn en gaan we, samen met u, op zoek naar datgene wat uw kind laat groeien.



WERKEN
MET
PROJECTEN



PASSEND ONDERWIJS



ZELFSTANDIG WERKEN



OBS De Oversteek
Al 15 jaar goed onderwijs!

SAMEN
VIEREN

VERGELIJKING VERKIEZINGSPROGRAMMA'S VAN 10 PARTIJEN DIE MEEDOEN AAN DE GEMEENTERAADSVERKIEZINGEN IN NIJMEGEN OP 21 MAART 2018

NB de partijen worden vergeleken op hun standpunten op het gebied van: A. Wonen/bouwen • B. Leefbaarheid wijken • C. Verkeer en milieu • D. Cultuur/onderwijs/sport

PARTIJ	A. WONEN/BOUWEN
SP	De SP wil dat de gemeente gaat investeren in 4000 extra, betaalbare of middeldure huurwoningen voor Nijmegen-Noord. Daarmee blijft de wijk toegankelijk voor starters. En als de gemeente zelf investeert kan het dreigende begrotingstekort vanwege afschrijvingen op grond minstens gedeeltelijk een halt toegeroepen worden. Er worden verspreid over de stad zorgvoorzieningen en nog eens 1000 senioren/zorgwoningen gerealiseerd.
VVD	In Nijmegen is behoefte aan meer (middeldure) huurwoningen. De gemeente zoekt actief naar investeerders om deze te bouwen in Nijmegen. We zijn voor het verlagen van de OZB. Er is behoefte aan voldoende zorgwoningen in de wijken. Eigenaren krijgen de ruimte om hun woning aan te passen en woningcorporaties maken het mogelijk dat bewoners langer in hun eigen huis of wijk kunnen blijven.
Groen Links	De gemeente maakt afspraken over voldoende huurwoningen voor mensen met een laag- en middeninkomen én over betaalbare koopwoningen. Bij het toewijzen kiezen we voor starters, senioren en mensen met een beperking. Bij nieuwbouw wordt uitdrukkelijk gekozen voor sociaal-economisch gemengde wijken om segregatie tegen te gaan. Bij de ontwikkeling van nieuwbouw worden oude landschappelijke structuren zoveel mogelijk behouden.
D66	Iedereen in iedere levensfase kan een passende woning in Nijmegen vinden. Vooral het tekort aan middeldure huurwoningen en goedkope koopwoningen vormt momenteel een knelpunt op de Nijmeegse woningmarkt. Hierdoor zitten meer dan 4.000 mensen klem. Dit belemmert de doorstroming en daardoor vallen juist de starters op de woningmarkt en alleenstaanden buiten de boot. In de komende bestuursperiode 500 extra middeldure huurwoningen met een huur tussen de 700 en 1000 euro worden gerealiseerd.
Voor Nijmegen Nu	Woning krapte Nijmegen heeft veel sociale huurwoningen, ook in de particuliere sector zijn voldoende huurwoningen te vinden. In het tussensegment is het aanbod schaars. We laten meer middeldure huurwoningen met een huurprijs van van 700 tot 1000 euro per maand bouwen in de hele stad.
CDA	Het CDA kiest voor de bouw van huur- en koopwoningen voor gezinnen in een gezinsvriendelijke omgeving met aandacht voor groen- en speelvoorzieningen, verkeersveiligheid, kinderdagverblijven en kleine bedrijven aan huis. We bouwen voldoende betaalbare koopwoningen voor iedereen. De bouw laten we aansluiten op de behoefte van de (toekomstige) bewoners. Er is ruimte voor collectief particulier opdrachtgeverschap. Op deze manier komt er ook weer beweging op de koopmarkt.
PVDA	PvdA Nijmegen wil voor iedereen een passende woning. Als het nodig is, kan de gemeente grond goedkoper beschikbaar stellen voor de ontwikkeling van een bepaald type woning, zoals sociale of juist middeldure huurwoningen. De eis van een parkeerplaats hoeft niet strikt te worden toegepast bij woningen die bedoeld zijn voor mensen die meestal geen auto hebben, zoals starters of bejaarden. Hoogbouw moet in het Hof van Holland serieus worden bekeken.
Gewoon Nijmegen	Eerlijke verdeling van de lasten door rekening te houden met de minst draagkrachtigen. Ouderen zo lang mogelijk in eigen (aangepaste) omgeving huisvesten. Dagopvang ouderen stimuleren en blijven faciliteren. Dus Nieuw Doddendaal moet blijven. Verbeteren afstemming van alle vormen van zorgaanbod.
Stadspartij DNF	Voldoende groen en speelmogelijkheden in alle wijken. Een goede mix om ook genoeg ruimte te bieden aan betaalbaar wonen voor ouderen en jongeren die in Nijmegen een toekomst willen opbouwen. Stadspartij DNF wil daarom ook inzetten op erfpacht als middel om meer te kunnen bouwen, omdat daarmee de bouwprijs flink daalt. Wij moedigen het wonen op het water aan en kijken naar mogelijkheden voor een duurzame tiny houses wijk.
50 PLUS NIJMEGEN	In Nijmegen-Noord meer betaalbare woningen voor jong en oud waarbij de groene uitstraling niet vergeten mag worden. De Dorpensingel moet zo snel mogelijk worden doorgetrokken. Gemeente Nijmegen moet belofte hierover waarmaken. Geen sluipverkeer door de straten in Lent door aanleg van een knip Vossenpelstraat of andere maatregelen die nodig zijn. Een knip in de Griftdijk moet doorgaand verkeer voorkomen de Griftdijk moet er alleen zijn voor bestemmingsverkeer.

PARTIJ	B. LEEFBAARHEID WIJKEN
SP	Het voorzieningenniveau op het gebied van winkels, sport- en horecavoorzieningen, zorg en onderwijs wordt beschermd. Bezuinigingen op wijkbibliotheken, groenonderhoud en wijkcentra worden teruggedraaid. Geen bezuinigingen op wijk-beheersplannen. De wijkagent houdt spreekuur in alle wijken en is goed bereikbaar.
VVD	In de wijken is behoefte aan voldoende speeltuintjes, parkjes, parkeerplekken, winkels en horeca. Vooral in nieuwe wijken zoals Nijmegen-Noord moet de gemeente zich extra inzetten om een prettige leefomgeving te creëren. Iedereen wil in een schone en nette wijk wonen. Hondenpoep, zwerfvuil, vuiligheid rondom afvalcontainers, graffiti en andere overlast wordt aangepakt en vernielingen worden snel hersteld. De kosten verhalen we waar mogelijk op de veroorzaker.
Groen Links	In de nieuwste wijken in de Waalsprong kiezen we ervoor om niet alles volledig vol te bouwen, maar ruimte te bieden aan groen. Bewoners die in de eigen omgeving groen willen creëren en beheeren krijgen ondersteuning.
D66	D66 wil dat er een scan wordt uitgevoerd op donkere plekken in Nijmegen die onveilig zijn of een onveilig gevoel geven. Buitengewoon opsporingsambtenaren (BOA's) en wijkagenten zoeken meer de samenwerking op met door inwoners geïnitieerde buurt- of burgerwachten, zoals buurt-appgroepen gericht op het signaleren van verdachte situaties. Ook door de overheid geïnitieerde projecten als Project Waaks! wil D66 blijven steunen.
Voor Nijmegen Nu	De wijkagent komt steeds meer van de samenleving af te staan en zit steeds vaker achter zijn bureau. Wij willen de agent terug in de wijk. We heropenen kleine politiebureaus van waaruit de wijkagenten opereren.
CDA	Wijken vormen de kern van de samenleving. Het is daarom wenselijk om mensen van verschillende leeftijden, achtergronden en inkomens bij elkaar te laten wonen. Wij pleiten voor een actieve wijkagent in elke wijk. Wij streven naar het invoeren van wijkbudgetten. Inwoners maken zelf een plan over het inzetten van deze budgetten. Wijken maken we groener, speeltuintjes 'groeien' mee met de wijk en worden geschikt gemaakt voor buitensporten zoals bootcamp en fitness.
PVDA	Meer aandacht voor de leefbaarheid in de wijken. Met de eigen omgeving heb je elke dag te maken. Die moet dus goed zijn. Elke wijk krijgt een plan van aanpak dat opgesteld is in overleg met de wijk. Actieve bewoners krijgen ondersteuning van de gemeente om hen te helpen bij hun maatschappelijke taak. Wijkraden zijn nu de structurele gesprekspartners voor de gemeente, maar bij concrete maatregelen zoekt de gemeente ook actief en vroegtijdig contact met omwonenden.
Gewoon Nijmegen	Hard optreden tegen overlast in wijken en hufterig gedrag. Scherpe veroordeling van agressie tegen hulpverleners en homohaters. Huiselijk geweld stevig aanpakken. Vervuiling en verloedering in wijken tegen gaan. Voldoende 'blauw' in de wijken en direct bereikbaar via social media. (Geen reductie op) subsidies voor wijkactiviteiten en evenementen die de stad leefbaar houden. Voorkomen bouwplannen (industrie) die de leefbaarheid in die wijk verstoren op terrein Elektrabel. De wijk heeft lang genoeg die last ondervonden.
Stadspartij DNF	Meer werk maken van groenonderhoud, wegenonderhoud, onkruid en zwerfafval in de wijken. Kroonringen op lantaarnpalen tegen het wegwaaien van de plastic afvalzakken. Picknickplaatsen voor grote groepen te plaatsen bij de Spiegelwaal. We schaffen de hondenbelasting af, de kosten voor hondenpoep opruimen is vele malen lager dan de opbrengsten. Wij bevorderen nieuwe buurthoreca en voldoende ontmoetingsplaatsen in de wijk zoals wijkcentra. Meer welzijnswerkers in de wijken en zorgen voor een spreekuur voor de wijkagent.
50 PLUS NIJMEGEN	Meer buurtwinkels want dit is goed voor de sociale cohesie en korte loopafstanden voor mensen die slecht ter been zijn. Buurtwinkel voorzien van postkantoor en pinautomaat in de winkel want dit is veiliger dan het pinnen uit de muur. Verzorgingshuizen (bejaardentehuizen) niet sluiten dit is goed voor jong en oud want van iedere oudere komt een woning vrij.

PARTIJ	C. VERKEER EN MILIEU
SP	De gratis bus voor 65+ wordt volledig hersteld. Kleinkinderen tot 12 jaar kunnen gratis mee met 65+érs. Verkeersdrempels worden fietsvriendelijk. Windmolens langs de A-15 die al gepland zijn worden gerealiseerd. Parkeertarieven in de hele stad worden gehalveerd.
VVD	We ontlasten wegen in het centrum door te investeren in de S100. In Nijmegen-Noord leggen we de Dorpensingel Oost aan voor ontsluiting van deze nieuwe wijk. We maken van de Turennesingel en Laauwikstraat een 30 km zone om de veiligheid te vergroten. Transferia zijn een toevoeging om het centrum van Nijmegen aantrekkelijk te houden. Meer parkeerplaatsen bij Station Lent om te voorkomen dat betaald parkeren in omliggende wijken komt. Het plaatsen van zonnecellen e.a. energiebesparende initiatieven mag vergunningsvrij.
Groen Links	Gemeente stimuleert initiatieven op het gebied van energieopwekking en –besparing door financiële impulsen en het vereenvoudigen van regelgeving. Samen met woningbouwcorporaties is een ambitieus plan gemaakt om alle huurwoningen te verduurzamen. Er komen betere fiets- en wandelroutes vanuit de wijken naar de groene kernen in en rond de stad. Deze lopen bij voorkeur ver(der) weg van doorgaande autoverbindingen. De binnenstad krijgt zo snel mogelijk zero-emissie stadslogistiek, te beginnen overdag.
D66	Ruim baan voor fietsers en voetgangers. De afgelopen jaren is veel geïnvesteerd in een hoogwaardige infrastructuur voor de fiets. Gevaarlijke oversteekplaatsen pakken we aan. Waar snelfietsroutes drukke autowegen kruisen, monitoren we de veiligheidssituatie goed en grijpen we zo nodig snel in, bijvoorbeeld door plaatsing van verkeerslichten.
Voor Nijmegen Nu	Iedereen die wel eens over de Oversteek rijdt, weet dat deze weg zich absoluut niet leent voor een maximum snelheid van 50 kilometer per uur. Wij willen dan ook op doorgaande wegen waar dat kan (bijvoorbeeld over de Oversteek en Graafsebrug) dat 70 kilometer per uur de maximum snelheid wordt. Afvalverwerking wordt op dit moment voor ruim 75 procent betaald door de huiseigenaren. We gaan terug naar “de gebruiker betaalt” als het gaat om afvalverwerking.
CDA	Bereikbaarheid, verkeersveiligheid, vermindering van overlast en bevordering van vormen van mobiliteit zijn de speerpunten van het gemeentelijke verkeer- en vervoersbeleid dat het CDA voor ogen staat. Het CDA vindt een goede bereikbaarheid van de verschillende kernen zowel per auto als per fiets belangrijk. Dit geldt ook voor de onderlinge verbinding van (recreatieve) fietsroutes in het buitengebied. Veilige fietsroutes, vooral van en naar scholen, hebben de hoogste prioriteit.
PVDA	De gemeente gaat het groen in de wijken beter onderhouden, maar ook uitbreiden. Het Nijmeegse busnetwerk mag flexibeler worden, maar niet minder toegankelijk. Als straks de Waalbrug voor meer dan een jaar wordt gerenoveerd, doet de gemeente er alles aan om het verkeer in de stad te laten doorstromen.
Gewoon Nijmegen	Reductie op parkeertarieven tijdens zon- en feestdagen en koopzondagen. Reductiepasje parkeren invoeren voor minder draagkrachtigen. Parkeerverbod op singels, bus daar laten rijden en fietspaden realiseren. Gratis busvervoer voor ouderen en zorgbehoevenden. Lift plaatsen van Waalkade naar Valkhof. Treintje laten rijden op vaste tijden, haltes maken in de zomer en bij evenementen. Parkeergarage maken onder de WEDren. Stationsplein verkeersveilig maken. Achterstallig onderhoud fietspaden en wegennet inlopen.
Stadspartij DNF	Vooraf bij scholen en sportclubs gaan inzetten op veilige verkeerssituaties. Bij de oversteekplaatsen richting OSC en de school aan de Groenestraat zijn gevaarlijke situaties. Stadspartij DNF heeft al aan de bel getrokken om hier een einde aan te maken. We voeren de Dorpensingel uit en zorgen met een groene golf voor doorstroming. Gratis busvervoer voor 65+ en sterke reductie van een OV-kaartje waarmee je in heel Nijmegen kunt reizen. Braakliggende terreinen inrichten voor stadslandbouw en plaatsen zonnepanelen op onverkochte industrieterreinen.
50 PLUS NIJMEGEN	Gratis met de bus voor 65-plussers want ouderen komen dan overal, ook die met een kleine portemonnee en dit voorkomt eenzaamheid. Kortere loopafstanden naar een busroute, deze zijn vaak te lang naar wijkcentra of naar huis. De bus moet door de Burchtstraat blijven rijden zoals nu met een stopplaats voor de deur van het Stadhuis. Mensen uit Nijmegen-Noord moeten ook in “hartje stad” kunnen komen.

De nadruk bij deze vergelijking van standpunten ligt op Nijmegen-Noord. Bronnen zijn in de meeste gevallen de (concept-)verkiezingsprogramma's die op internet gepubliceerd staan. Waar dat niet het geval was hebben wij de partijen gevraagd hun standpunten te mailen. Daaruit heeft de redactie een eigen selectie gemaakt. Wilt u het volledige programma van een partij lezen? Kijk dan online of vraag het op bij de politieke partij.

PARTIJ	D. CULTUUR/ONDERWIJS/SPORT
SP	Kunst en cultuur zijn van de hele bevolking, dus geen bezuinigingen op amateurstuk. De kunstbus voor kinderen komt terug. Er komt een voucher voor de grote culturele instellingen in Nijmegen voor alle bewoners. Ook voor amateursport komt er een soort van strippenkaart. Watersport in en rond de Nevengeul wordt gestimuleerd. De SP wil kleinschalig en wijkgebonden onderwijs. Een ambachtelijk vak leren moet een optie zijn in het mbo- en hbo-onderwijs. Er moet een goede mix komen tussen ‘kansrijke’ en ‘kansarme scholen.
VVD	Sport moet toegankelijk zijn voor mensen met een beperking door middel van subsidies. Culturele organisaties werken samen en worden professioneel aangestuurd. De cultuursector moet niet afhankelijk van subsidies. Ouders kunnen kiezen waar hun kinderen naar school gaan. We zijn tegen de schoolwijzer. Extra aandacht voor kinderen die moeilijk meekomen, maar ook excellente leerlingen krijgen extra ondersteuning. We beperken voortijdig schoolverlaten en ongeoorloofd schoolverzuim.
Groen Links	Iedere jongere op school volgt een leerwerktraject. Bij problemen wordt samen met de jongere en zijn/haar ouders gezocht naar een oplossing. Goede voor- en vroegschoolse educatie. Alle leerlingen in het basis- en voortgezet onderwijs een kennismakingsprogramma bij verschillende sportverenigingen. Sportverenigingen krijgen zo nodig financiële steun voor een breed, toegankelijk en betaalbaar sportaanbod. Culturele activiteiten zijn toegankelijk voor mensen met een lager inkomen. Dit kan met een stadspas of kortingskaart voor culturele activiteiten.
D66	Alle kinderen krijgen onderwijs dat bij ze past. Daarbij maakt het niet uit of het kind hoogbegaafd is, of juist meer moeite heeft om te leren. Ieder kind verdient een eerlijke kans op onderwijs dat past bij zijn of haar capaciteiten. De gemeente moet sportverenigingen in Nijmegen ondersteunen bij professionalisering en samenwerking met andere (sport)clubs en scholen. Sportaccommodaties moeten efficiënt, kosteneffectief gebruikt en beheerd worden. Vullen van ‘daluren’ door meer samenwerking scholen, fitnesscentra en zorg- en welzijnsorganisaties.
Voor Nijmegen Nu	Lezen is van essentieel belang voor de jeugd. Het stimuleert de creativiteit en bevordert de kennis van de taal. VoorNijmegen. NU wil dat er op elke school in Nijmegen een bibliotheek komt zonder dat de school daar eigen middelen in hoeft te investeren. We gaan onderzoeken of we samen met de gemeente Lingewaard het zwembad in Bommel kunnen verbouwen ten behoeve van de jonge gezinnen in Nijmegen-Noord.
CDA	Verenigingen zijn er niet alleen om (gemeentelijke) projecten uit te voeren. Ze zijn van groot belang voor de binding in onze samenleving. Het CDA subsidieert daarom, naast projecten, ook onderhoud van verenigingsgebouwen- en velden. Zo behouden we deze verenigingen.
PVDA	PvdA Nijmegen wil dat de Waal de stad meer verbindt dan scheidt. Nijmegen-Noord moet bruisen in plaats van slapen. Ook zonder planning van de gemeente gebeurt er van alles in dit gebied. De gemeente moet bewonersinitiatieven coördineren en ondersteunen. De gemeente stimuleert de samenwerking van scholen, kinderopvang, sportclubs, culturele instellingen en wijkverenigingen in brede scholen.
Gewoon Nijmegen	Kunstenaars ondersteunen en een ‘plek’ bieden. Sportverenigingen faciliteren en stimuleren door met plannen te komen en de uitvoering daarvan niet onmogelijk maken door formele regels te hanteren. Aandacht voor specifieke groepen die om allerlei redenen niet aan sport doen. Reductie OZB voor sportverenigingen.
Stadspartij DNF	Ontwikkeling van de Spiegelwaal als watersportgebied. Extra sportveldjes en beweegparken in de wijken. Basisschoolleerlingen krijgen zwembles en sport toegankelijk houden voor alle kinderen. We steunen de komst van een zwembad voor Nijmegen-Noord liefst in samenwerking met gemeente Overbetuwe en Lingewaard. Nijmegen voert als eerste stad van Nederland budgettering als vak door in het basisonderwijs. We gaan door met de nachtburgemeester en vragen hem/haar ook meer activiteiten op te zetten in Nijmegen-Noord.
50 PLUS NIJMEGEN	Er moet een zwembad komen in Lent of Nijmegen-Noord. De afstanden naar andere zwembaden in Nijmegen zijn te lang. Een goede sporthal voor de breedtesport en niet voor de topsport want dan is er geen plaats meer voor amateurs.

De redactie wil de lezer attenderen op de verschillende standpunten per partij en streeft niet naar volledigheid.

Ben Bloemendal, advocaat en mediator

Ruim 15 jaar woon ik alweer met mijn gezin en hond aan de Terracottastraat in Nijmegen-Noord. Mooi en rustig dorps wonen, dicht bij de Waal en met het mooie Nijmegen als grotere stad op fietsafstand.

Heerlijk weer terug in de mooiste provincie van Nederland na een omzwerving vanuit Doetinchem, mijn geboortestad, naar Tilburg, voor een studie rechten, Den Haag en Utrecht.

Ik wil een bescheiden steentje bijdragen aan een betere wereld waarin mensen elkaar niet steeds veroordelen maar elkaar belangeloos bijstaan. Zo ben ik als voorzitter actief voor de stichting 'Tikkie jij bent hem!', die iPads/tablets verstrekt aan ernstig zieke en hierdoor aan (ziekenhuis)bed gekluisterde kinderen. In 2016 en 2017 verstrekten we precies 100 iPads/tablets. De stichting is ook bezig met de financiering van een speciaal zwembad in Oosterhout. De bouw is dit jaar gepland.

Advocaat zijn betekent voor mij het vinden van oplossingen voor mensen en bedrijven met (juridische) problemen.

Ik vind het leuk om een zaak juridisch uit te zoeken, bij onderhandelingen te vechten voor het belang van mijn klant en een optimaal resultaat te bereiken en -indien nodig- bij de rechter scherp te pleiten voor het gelijk en winst van mijn klant. Als mediator hou ik ervan te zoeken naar de bindende factor bij geschillen tussen personen en deze geschillen te beëindigen. Mijn klanten bevinden zich niet alleen in Nijmegen - Noord maar ook in Oost-Brabant en de rest van Nederland (FME-bedrijven). Naast advocaat ben ik voorzitter van een rechtsprekend college van beroep en eindredacteur van een juridische wettenbundel, beiden voor de makelaardij en vastgoed.

Heeft u een juridisch geschil, bel mij gerust eens op telefoonnummer **024-3482469 of 040-2076076**.



Vogelhuisjes maken voor kinderen

Als vogelaar en gids vind ik het leuk om voor én met basisschoolkinderen vogelhuisjes en/of nestkastjes te maken voor de kleine wildzangvogeltjes om ons huis en in de tuin.

Dit kan op zaterdagen vanaf 13.00 uur aan de Colmarstraat 109 (op het eiland). Kostprijs is vanaf € 6,00 per stuk. Dit is inclusief alle materialen, hang- en sluitwerk, een folder en persoonlijke toelichting voor het huisje/kastje of voederhuisje. Al het materiaal is voorgezaagd en -geboord, waardoor kinderen het makkelijk in elkaar kunnen schroeven. (Groot)ouders zijn natuurlijk ook welkom voor een beetje begeleiding.

Interesse? Bedenk alvast welk huisje je graag wilt maken en neem gerust contact op!

Graag tot ziens.

Joop van Workum | Colmarstraat 109
tel. 06 - 4288 2897



Bedevaart naar Lourdes 2018

Met de parochie Heilige Maria Magdalena twee keer op bedevaart naar Lourdes. Gaat u mee?

Bisdombedevaart: 28 april t/m 5 mei

De eerste bedevaart is met het Aartsbisdom Utrecht. De reis is per trein, de TGV. Diaken Ronald Heinen gaat mee.

Parochiebedevaart: 16 t/m 21 september

De tweede bedevaart is met de parochie. Dit keer gaan we met het vliegtuig. Diaken Ronald Heinen begeleidt de groep.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met **Joke Beekhuyzen**, tel 0481-481530 of met de parochiecoördinator **Pierre Spaan** via 06-126 818 70 of e-mail: p.spaan6@upcmail.nl
www.rkparochiemariamagdalena.nl/

TheaterKerk BEMMEL PROGRAMMA 2018

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

Karin Bruers en Nol Havens - Bruers haalt uit
zaterdag 17 feb 2018 | 20.30 uur

Michelle Davis (USA) & The Gospel Sessions
zaterdag 24 feb 2018 | 21.00 uur

TLC Sessions - Jürgen Rijkers
vrijdag 02 mrt 2018 | 20.30 uur

Richard Durrant (GB) - Stringhenge
zaterdag 10 mrt 2018 | 20.30 uur

Theatergezelschap Koffie & Kaas - De Mier (6+)
zondag 18 mrt 2018 | 11.00 uur

André Manuel - De Onzen
zaterdag 24 mrt 2018 | 20.30 uur

De Andersons - Hier Dooft Niets
zondag 25 mrt 2018 | 14.30 uur

TLC Sessions - Trending TLC..wait and see..
vrijdag 06 apr 2018 | 21.00 uur

Martijn Kardol - Bang
zaterdag 07 apr 2018 | 20.30 uur

Wat beweegt de hardloper?
zaterdag 14 apr 2018 | 20.30 uur

TOP Music Festival
zaterdag 21 apr 2018 | 20:30 uur



Karin Bruers en Nol Havens - Bruers haalt uit



Michelle Davis (USA) & The Gospel Sessions



TLC Sessions - Jürgen Rijkers



Richard Durrant (GB) - Stringhenge



Theatergezelschap Koffie & Kaas - De Mier



André Manuel - De Onzen



De Andersons - Hier Dooft Niets

Voor meer info www.theaterkerkbemmel.nl

Zoek je meer flow tussen jou en je kind, partner of collega?
Geweldloze Communicatie transformeert

8-weekse basistraining GC.
Startdata: Dinsdag 20 maart, 22 mei, 4 sept, 30 okt 2018
Engelse training op donderdagen.

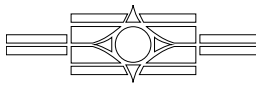
www.drivetolife.nl

Schrijf je snel in! Max 10 deelnemers per training | Locatie: Lent


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

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

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

Gitaarles
in Oosterhout?
Dat kan!

Gitaarschool
De Losse Snaar
verzorgt gitaarlessen op maat

Asdonksestraat 3
6515 CC Nijmegen

www.delossesnaar.nl
Tel: 06-42475914


WAALSPRONG
kindercoaching

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

Susan Weerd
Gouden Delicousstraat 11
6515 BK Nijmegen

www.kcwaalsprong.nl

BEN VERBONDEN

Bindkracht10

HET INTER-LOKAAL & TANDEM ZIJN OP
1 APRIL 2017 SAMENGEGAAN.

Er is nu ook een naam voor de nieuwe organisatie:
Bindkracht10. Deze naam verwijst naar de verbinding
waar steeds meer behoefte aan is en aan de wind die
nieuwe sociale energie geeft voor mogelijkheden van
bewoners.

De mensen van Bindkracht10 werken aan krachtige ver-
bindingen. We leggen verbonden en verbanden tus-
sen mensen en met andere organisaties. We signaleren
waar het mis kan gaan en reageren daarop.
Daar is vaak lef, vindingrijkheid en vertrouwen voor
nodig. Want in tijden waarin we meer op onszelf zijn
aangewezen, kan het samen leven wel wat bindkracht
gebruiken.

Paul Reuling

Opbouwwerker Nijmegen-Noord

Mijn naam is Hans Radenborg

Ik ben één van de nieuwe redactieleden van "BEN er weer"

In 2000 ben ik in deze wijk, die toen nog Oosterhout
gemeente Nijmegen heette, komen wonen. Samen
met mijn vrouw heb ik drie volwassen kinderen en drie
kleinkinderen, maar er komen er nog een paar aan dit
jaar... Tot aan mijn pensionering in 2017 heb ik in de
Sint Maartenskliniek gewerkt als Physician Assistant.
Mijn hobby's zijn fotografie en video, mijn hond en
lezen, veel lezen. Nu ik niet meer werk
heb ik tijd voor wat vrijwilligerswerk
en wil me dan ook graag inzetten
voor de BEN. Als hondenbezitter
ben ik regelmatig op pad in de
wijk. Als u me ziet mag u me ge-
rust aanspreken, voor een praatje,
maar ook als u iets te melden heeft
dat volgens u in de BEN moet. Want
in mijn optiek zijn de hondenbezitters
de ogen en oren van de wijk!



BEN BIJ BEN ER WEER

BEN OP VOLLEYBAL

VOLLEYBALNIEUWS

HET JAAR 2017 ZIT ER AL WEER OP!

Traditiegetrouw heeft volleybalvereniging Volamie het jaar afgesloten met een leuke Pietentraining voor de
jeugd en een oliebollentoernooi voor de senioren. Beide activiteiten waren wederom zeer geslaagd.

Voor de competitieteam is de tweede seizoenshelft inmiddels al weer in volle gang. De extra Kerstkiloetjes zijn er weer
afgetraind en met volle inzet worden de wedstrijden gespeeld. Dat heeft resultaat: op moment van schrijven staan alle drie
de seniorenteam op een keurige vierde plaats.

Geen enkele last van degradatiezorgen dus dit jaar ... sterker: wie weet zit er nog wel meer in.

De jeugdteams zijn half januari allemaal aan een nieuwe competitie begonnen. Hopelijk gaat het net zo goed als afgelopen
competitie. In ieder geval zal het aan de inzet en enthousiasme niet liggen. De thuiswedstrijden op zaterdagochtend in De
Klief zijn prachtig om te zien. Met vele ouders en belangstellenden op de banken.
De eerste voorbereidingen voor het Stratenvolleybaltoernooi in mei dit jaar zijn ook al weer aan de gang. Gaat jullie straat
dit jaar ook (weer) meedoen ???????? Voor info zie de site van Volamie.

Dan nog dit: mocht u of uw kind ook zin hebben in volleybal bij een gezellige vereniging?

Dan bent u bij VOLAMIE van harte welkom. VOLAMIE is er voor jong en oud en voor verschillende niveaus.
Kijk voor info op WWW.VOLAMIE.NL

Aandacht voor spinazie en ijzer

SPINAZIE, DE GROENTEN VAN POPEYE. ALS JE SPINAZIE EET KOMEN ER DAN OOK ECHT SPIEREN? Spinazie bevat onder andere veel ijzer en nitraat. Met name nitraat zorgt voor spieropbouw. Ijzer gebruikt je lichaam om zuurstof te vervoeren. Zuurstof is nodig om voeding te verbranden en om te zetten in energie. Bij te weinig energie voel je je moe. Dit is de reden dat bij vermoeidheidsklachten de arts vaak eerst je ijzergehalte controleert. Hoeveel ijzer je nodig hebt is afhankelijk van je leeftijd en of je man of vrouw bent. Een vrouw heeft meer ijzer nodig. Kinderen in de groei ook, net als een sporter die spieren wil opbouwen. Je lichaam gebruikt niet al het ijzer dat je eet. En ijzer uit vlees neem je makkelijker op dan ijzer uit groenten, wat betekent dat je in verhouding meer groenten moet eten om dezelfde hoeveelheid ijzer binnen te krijgen. Ook is belangrijk wat je verder eet. Oxaalzuur, calcium, koffie en thee verminderen de opname van ijzer. Vitamine C verbetert het juist. Leuk voor de kinderen en het kind in jezelf: spinazie in je moestuin. Spinazie is een snelgroeiende bladgroente, die bijna hele jaar door van onze eigen Hollandse bodem komt. Het is een groente die je ook makkelijk zelf kunt telen. Van eind januari tot eind juni en vanaf augustus kan spinazie gezaaid worden. 4-6 weken later kan je de spinazie al oogsten.

Vegetarische spinazie ovenschotel

Een gezonde warme maaltijd voor een gemiddelde volwassene bevat 250 gram groenten. Spinazie is een groente die enorm slinkt. Voor 250 gram gekookte spinazie heb je 500 gram rauwe spinazie nodig. Dit is de reden dat veel mensen kiezen om spinazie uit pot of diepvries te gebruiken. In dit recept is dat om die reden ook gedaan. Natuurlijk is dit te vervangen door zelf gekookte spinazie. Dat is een kwestie van wassen en met aanhangend vocht 3-5 minuten koken.

Voor 4 personen

Schil 1250 gram aardappels. Kook de aardappels gaar. Snijd ondertussen 1 ui en 1 paprika in stukjes. Bak de ui en de paprika samen met 4 eetlepels pijnboompitten in 1 eetlepel olijfolie. Voeg 800 gram diepvriesspinazie in deelblokjes toe. Laat de spinazie al roerend ontdooien. Verwarm de oven voor op 200 graden. Klop in een kom 3 eieren los. Voeg 125 ml crème fraîche en 175 gram geraspte kaas toe. Roer dit door de eieren. Giet de gaar gekookte aardappels af. Voeg er 150 ml halfvolle melk, zout, peper en kerrie aan toe. Stamp dit tot een smeuge puree. Doe de helft spinaziemengsel in een ovenschaal. Daarbovenop de helft van het eimengsel. Daarbovenop de aardappelpuree. Dan weer een laag spinaziemengsel. Als laatste een laag eimengsel. Strooi hierboven op 2 eetlepels gebakken uitjes. Zet de schaal 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Eet smakelijk namens Gewoon Leven Nu
www.gewoonetendieet.nl



WINTERSE MINISTRONE MAALTIJDSOEP

Ingredienten voor 6 personen;

700 gr. kippendijtes, 2 kippenbouillonblokjes,
 ¼ witte kool, 1 ui, 2 tenen knoflook, 1 geschilde winterwortel, 2 stengels bleekselderij,
 ¼ knolselderij, 300 gr. geschilde aardappels,
 4 el olijfolie, 125 gr. gerookte spekblokjes, 1 blikje tomatenstukjes,
 2 liter kippenbouillon (getrokken van de kippendijtes), 1 laurierblad, 100 gr. macaroni, 150 gr. witte bonen (blik), 4 takjes peterselie of bladselderij, peper, zout, 100 gr. geraspte Parmezaanse kaas, stokbrood.

Kook de kippendijtes in een grote soeppan in 2 liter water, eventueel het schuim eraf scheppen, 2 kippenbouillonblokjes, zout en peper toevoegen, na het koken nog 30 minuten op laag vuur laten staan. Snijd ondertussen de witte kool in reepjes, ui en knoflook snipperen, de wortel, bleekselderij, knolselderij en aardappelen in stukjes/blokjes. Haal met een schuimspaan de kippendijtes uit de bouillon en snijd in blokjes. Verhit de olijfolie in de soeppan en bak daarin de spekblokjes, ui en knoflook ongeveer 10 minuten. Voeg wortel, knol- en bleekselderij toe en bak nog 5 minuten. Voeg aardappelen, tomatenstukjes en bouillon toe en breng aan de kook. Voeg laurier toe, zet het vuur lager, voeg na 15 minuten de witte kool, macaroni en witte bonen toe en laat nog 15 minuten staan op laag vuur. Ondertussen roeren, naar smaak peper en zout toevoegen. Verwijder de laurier en roer de geknipte bladselderij of peterselie en de kip door de soep. Schep de soep in grote soepkommen of in diepe borden, voeg de Parmezaanse kaas toe. Serveer met stokbrood.

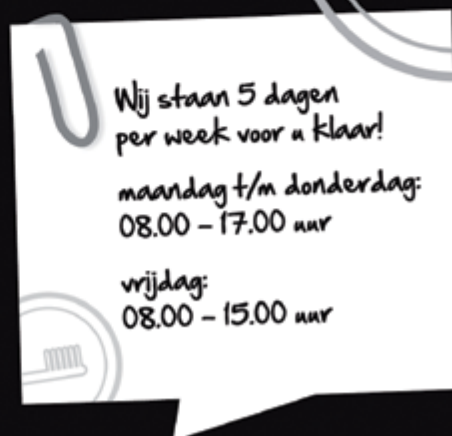
RECEPT

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

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



Fiets mee voor Warmoes!

Bij Warmoes – Historische Tuinderij Lent, willen we graag dat iedereen op de fiets naar ons toe komt. Gelukkig gebeurt dat ook al vaak. Wat nog ontbreekt is een fijne en goede fietsenstalling. Nu is het zoeken naar waar je je fiets kan en mag zetten. Daar willen we graag wat aan doen.

En als fietser kan je ons daar nu bij helpen. Want door te fietsen met de app 'Ring-Ring' steun je in vijf wijken goede doelen, waaronder Warmoes.

Nijmegen is na Amsterdam de tweede stad die zich bij 'Ring-Ring' heeft aangesloten. Met 'Ring-Ring' kunnen fietsers bijhouden welke afstand zij afleggen. De gemeente Nijmegen doneert per gefietste kilometer een bedrag tussen de 2 en 5 eurocent.



Als je als inwoner van Oosterhout of Lent de fiets pakt, fiets je vanaf nu ook voor Warmoes! Tenminste, als je de app 'Ring-Ring' download en op 'sensing' zet. Hoe werkt het? De app houdt bij waar je fietst en hoeveel kilometers je aflegt. Wordt er gefietst in de wijk waar Warmoes ligt, dan tellen deze kilometers mee. Is er 15.000 km gefietst, dan ontvangt Warmoes € 500,- van de gemeente Nijmegen voor het maken van een goede fietsenstalling.

En die fietsenstalling komt zeker van pas, want van de zomer organiseren we weer de zelfplukdagen en openen we ons nieuwe tuincafé!

We belonen de enthousiaste fietsers graag:

iedereen die 100 km fietst, ontvangt van ons een gratis kopje koffie. Dit kan vanaf deze zomer, als het café klaar is.

Drive to Life Coaching 'Basiscursus Geweldloze Communicatie 2018'

Welke mooie voornemens voor 2018 heb jij? Wil je een meer gelijkwaardige relatie met je kind, partner of collega? Of zoek je meer flow in je doen en laten? Wil je een conflict oplossen of voorkomen? Zoek je skills om helderder te communiceren?

Geweldloze Communicatie is een krachtig, ontwapenend en doeltreffend communicatiemiddel. Het richt zich op twee vragen:

1. Wat leeft er in ons?
2. Hoe leven we het leven dat we het liefst willen leven?

Grondlegger Marshall B. Rosenberg ontwikkelde een simpele maar ingrijpende techniek om mensen op allerlei niveaus in de samenleving te helpen vreedzaam samen te leven en te werken.

Algemeen: 8-weekse training op 5 dinsdagavonden (NL)/ 5 donderdagavonden (ENG)
Start data: Dinsdagen: 23 januari (nog 3 plaatsen vrij!), 20 maart, 22 mei, 4 september, 30 oktober.
 Donderdagen: 15 maart, 17 mei, 30 augustus, 1 november.
Tijd: 19 tot 22 uur (inloop 18.45 uur)
Deelnemen: 8 - 10 personen
Locatie: Lent / Nijmegen
Vergoeding: 150 - 225 euro (naar inkomen en vrije wil)
Aanmelden: mail: vrAGEN@drivetolife.nl.
Meer info: bel: 06 -430 332 21 of kijk op www.drivetolife.nl.

Trainer Renske Janssen, voorheen kunsthistorica en curator, noemt het 'een vorm van sociale innovatie en ingrijpende transformatie. Deelnemers ervaren dat zij zelf de maatschappij zijn en direct grote invloed hebben op hun eigen leefomgeving'.

Wat ga je leren?

De vier stappen van geweldloos communiceren via de taal van de jakhals (geweld) en de giraf (hart). Hoe zonder oordeel in gesprek te gaan. Hoe helderheid te creëren, wat de ander ook zegt of doet. Hoe radicaal te staan voor onze eigen gevoelens en behoeftes. Hoe een duidelijk verzoek te doen (zonder eisen te stellen) om ons leven te verrijken. Hoe empathie te hanteren om relaties te verstevigen. Kortom: leer de kunst van de dialoog!

NVC Trainer: Renske Janssen



Nijmegen-Noord Offline: Minder stress in Nijmegen-Noord

Ons dagelijks leven vraagt veel van ons.

Soms lijken we in een sneltrein te zitten waar we niet meer vanaf komen. Daarom is het goed om af en toe bewust offline te gaan. Sinds november loopt een project in Nijmegen-Noord om stress en een burnout te voorkomen: Nijmegen-Noord offline (www.nijmegennoordoffline.nl). Er zijn leuke activiteiten geweest zoals schapen hoeden, een rugzakwandeling, een bootcampochtend, een vuuravond voor mannen, mindfulness, etc. Ook waren er twee theateravonden om actuele thema's bespreekbaar te maken.

Komende activiteiten

Bij het drukken van deze Ben er weer staan er nog een paar activiteiten op de planning, waaronder een cursus "minder stress" en een voorlichtingsavond over stress, beiden op ONS Gezondheidserf, Van Boetzelstraat 16.

In de cursus "Minder stress" leer je hoe je stress in je leven vermindert met technieken die al veel mensen hebben geholpen. Je krijgt inzicht in je eigen stress-situaties, je leert hoe je energie op kunt doen en hoe bepaalde gedachten invloed hebben op stress.

De cursus is op de maandagen 26 februari, 12 en 26 maart. Er is plek voor 12 personen.

De kosten bedragen € 20,- per persoon voor cursusmateriaal.

Aanmelden: info@nijmegennoordoffline.nl
Meer Info: info@indigogelderland.nl
 of telefoon 026-3124483

Vervolg

Nijmegen-Noord offline zal ook na februari verder gaan en vanuit de wijk, welzijn en zorg initiatieven blijven verzamelen die bijdragen aan een stressvrij leven. Bezoek ons op facebook of op www.nijmegennoordoffline.nl.

Initiatiefnemers Nijmegen-Noord offline

Nijmegen-Noord offline is gestart door de zorgverleners van ONS Gezondheidserf. Zij constateren dat mensen steeds vaker de praktijk bezoeken vanwege overbelastingklachten zoals stress en burnout.

Het programma is gemaakt in samenwerking met Stip, GGD Gelderland Zuid, de gemeente Nijmegen, opbouw- werk, SWT, Indigo, COiL, en financieel mede mogelijk gemaakt door CZ en VGZ namens alle zorgverzekeraars.

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
positief
verschil**

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

*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
Spackspuiten
Schilderwerk**

Bloemenhof 6
6678 BP
Oosterhout
06-13 70 61 51

patrick-janssen.nl@hetnet.nl

**Wil je af van? Moehaid, 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

Zoekt u een ervaren dierenarts?

**DIERENKLINIEK
LENT**

Persoonlijk en vertrouwd,
vakkundig en ervaren.

U bent van harte welkom in Lent!

Lauwikstraat 20 Lent
T. 024-3606422

www.dierenklinieklent.nl

**NIEUW
GEZINSABONNEMENT
@sportcentrum Waalsport**

info@waalsport.com

Waalsport | Oude Groenestraat 6a
Oosterhout | Nijmegen Noord

BEN IN BEELD

REGISTER BELASTING ADVISEURS

Beste wijkbewoner, ik ben Bert Elfferich, woonachtig in Nijmegen-Noord. Na mijn fiscale studie RB-belastingadviseur ben ik in 2010 mijn eigen bedrijf begonnen: Elfferich Administratie & Belastingadvies. De eerste jaren naast mijn werk als docent economie en belastingrecht.



Fiscale actualiteit

Nieuwe regels voor huwelijksgemeenschap
Vanaf 1 januari 2018 geldt de beperkte gemeenschap van goederen voor wie dan in het huwelijksbootje stapt.

Wat zijn de belangrijkste verschillen met huwelijken afgesloten voor 2018?

In huwelijk getreden voor 1 januari 2018:

Algehele gemeenschap van goederen. Voor wie getrouwd is voor 1 januari 2018 verandert er niets. In beginsel is er maar één vermogen voor alle (on)roerende zaken. Ook alle schulden

vallen in de gemeenschap. Er is één gezamenlijke schuld. Vermogen en schulden van voor het huwelijk vallen ook in de gemeenschap van goederen. Afwijken is alleen via de notaris mogelijk (huwelijksvoorwaarden). Erfenissen en schenkingen vallen wel in de gemeenschap, tenzij uitsluitingsclausule.

In huwelijk (ge)trreden op 1 januari 2018 of daarna

Beperkte gemeenschap van goederen. In beginsel is er sprake van drie aparte vermogens: twee privévermogens van voor het huwelijk, (deze blijven privé), en één vermogen tijdens het huwelijk. Afwijken is alleen via de notaris mogelijk (algehele gemeenschap van goederen). Erfenissen en schenkingen vallen niet in de gemeenschap, tenzij insluitingsclausule.

Pas op: Gezamenlijk vermogen (dus ook de schulden) van voor het huwelijk wordt na huwelijksvoltrekking bij ieder 50:50. Ook bij een eigendomsverhouding van bijv. 80:20.

Waarom een RB-belastingadviseur?

Een RB-belastingadviseur is aangesloten bij het Register Belastingadviseurs (RB), de beroepsvereniging van belastingadviseurs voor het MKB. Een RB-belastingadviseur kan bij het RB terecht voor vaktechnische informatie en ondersteuning in de beroepsuitoefening. Het is verplicht PE-cursussen te volgen voor kwaliteit en kennis.

Elfferich Administratie & Belastingadvies is een erkend RB-kantoor en biedt fiscale en financiële dienstverlening op maat aan voor zowel de ondernemer (MKB/ZZP) als de particulier. Uiteraard afgestemd op de wensen van u als klant. Van belastingaangifte IB/OB tot specialistisch belastingadvies en van een complete administratie (inclusief jaarrekening VPB) tot Financiële Planning/Vermogens Planning.

Heeft u een financiële of een fiscale vraag?

Vul het contactformulier in op www.elfferich.eu

Bert Elfferich RB

06-41 205 798

Bellefleurstraat 14

6515 BJ Nijmegen

BEN OP COLLEGE

KINDERCOLLEGE OVER DROMEN IN OOSTERHOUTSE BIEB

Voor nieuwsgierige kinderen tussen de 7 en 12 jaar zijn er gratis kindercolleges in diverse bibliotheken van Bibliotheek Gelderland Zuid. Op 22 februari is er in de Bibliotheek Oosterhout-De Klif een kindercollege 'Dromen zijn geen bedrog'.

Op 22 februari van 15.30 tot 17.30 uur kun je in de Bibliotheek Oosterhout-De Klif ontdekken wat dromen je kunnen vertellen. Droom jij ook wel eens? En heb je geen flauw idee wat het betekent? Dat is nogal logisch want een droom is als een taal die je nog niet spreekt en moet leren begrijpen en verstaan. Samen met droomcoach Marieke Hoeve ga je dromen leren begrijpen. Leg vanaf nu vast een boekje naast je bed en schrijf thuis vooraf je dromen op!

De kindercolleges zijn gratis, maar er is beperkt plaats.

Wil je zeker zijn van een plaatsje?

Meld je dan aan via oosterhout@obgz.nl.

Andere activiteiten voor kinderen en jongeren in de Bibliotheek Gelderland Zuid?

Kijk op www.obgz.nl/agenda-jeugd.

fotograaf Marcel Krijgsman



FRUITTEELTBEDRIJF

VEENS

Appels/peren aardappels/uien
vers appelsap en eieren

Heerlijk Betuws Fruit
Kom kijken... kom proeven!!

O.a. Elstar, Goudreinette, Kanzi etc.
Conference, Gieser Wildeman etc.

Wil je op de hoogte blijven van de belangrijkste en leukste nieuwtjes van ons bedrijf? LIKE ons dan even op Facebook: "Fruittestbedrijf 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.

- 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!

"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.

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

Elke zondag open!

woonboulevard HUISSSEN

Zansen totaal wonen
TEMPUR
Pronto wonen
XOON
IN.HOUSE
feedback company
Trendhopper th.com
CO
HAPPY HOME

auiping
SIEMENS
2TW keukens
superkeukens
PULLMAN
zuiver
Profijt Meubel
next125

Karstraat 95
Zansen totaal wonen
Profijt Meubel
superkeukens
Pronto wonen

Nijverheidsstraat 15

Karstraat 95 Huissen
7 dagen per week open!
15.000 m² wooninspiratie
026-326 99 00

BEN UITGENODIGD



Komt u ook kennismaken met SamSam?

Wanneer u op zoek bent naar een goede basisschool voor uw kind is er naast de scholen in Nijmegen een kleinschalig alternatief op fiets- of loopafstand: SamSam in het dorp Oosterhout.

Creatief, sociaal en zelfbewust

Met eigen leervragen en veel mogelijkheden om zelf te kunnen kiezen, plannen, controleren en evalueren betrekken we kinderen direct bij hun eigen leerproces. Zo groeit de verantwoordelijkheid en het inzicht in eigen voorkeuren en talenten. Door in een veilige en sociale omgeving op allerlei manieren samen te werken leer je elkaars kwaliteiten zien en benutten. Zo voeden we, nadrukkelijk samen met u als ouders, onze leerlingen op tot sociale, creatieve en zelfbewuste mensen.

Infoavond: 6 februari

Komt u ook kijken hoe we deze ambities in praktijk brengen? Bijvoorbeeld op de informatieavond op 6 februari, van 19.30 tot 21.00 uur. Tijdens deze avond vertellen we u meer over onze aanpak, visie en onze extra activiteiten. Bijvoorbeeld op het gebied van de leerlingenzorg, meerbegaafdheid of onderzoekend leren, maar ook op het vlak van cultuur en muziek. In de (kleuter)lokale vertellen leerkrachten u over de activiteiten tijdens een schooldag en hoe (en wat) uw kleuter leert in de onderbouw. Ook is er gelegenheid om in gesprek te gaan met de intern begeleider(s), de bouwcoördinatoren of de directeur. Vooraf aanmelden is erg prettig, maar niet noodzakelijk. U bent altijd welkom.

Kennismaken!

Kunt u niet komen of wilt u meteen SamSam ervaren? Dan bent van harte uitgenodigd voor een uitgebreide rondleiding. Alle informatie vindt u op onze site:
www.samsamoosterhout.nl

VACATURE OVERBLIJFKRACHT

'Eigenlijk heb ik als werkende ouder nooit zo stilgestaan bij het overblijven tussen de middag. Ik was al lang blij dat er een goede mogelijkheid was om mijn kinderen ergens onder te brengen in die tijd.'

'Ik heb me nooit zo gerealiseerd dat juist dat uur middag-pauze een enorm belangrijk moment is voor de kinderen om te kunnen ontladen, even uit de klassensituatie te mogen om lekker te eten en vervolgens energie op te doen voor de rest van de dag.'

Ben jij (of ken jij) een enthousiaste, verantwoordelijke en flexibele duizendpoot en wil jij samenwerken met een leuk team?

Reageer dan direct en meld je aan!

Als overblijfmedewerker heb je de volgende taken:

- Zorgen voor het welzijn van de kinderen bij de tussenschoolse opvang.
- Toezicht houden en begeleiden tijdens het eten en het binnen en/of buiten spelen.
- Zorgen voor een goede overdracht van en naar de leerkracht.
- Begeleiden van activiteiten binnen- en/of buiten.
- Gezelligheid en leuk contact met de kinderen en het team.

Mogelijke werkdagen: maandag, dinsdag en donderdag. Vergoeding op basis van een leuke vrijwilligersbijdrage, gratis deelname aan cursussen. Ook actieve 55+ ers vragen wij nadrukkelijk om te reageren. Mail ons: overblijven@samsamoosterhout.nl

KOM HELPEN, GEEF JE OP ALS VRIJWILLIGER IN DE WIJK!

Overal en altijd welkom bij sportclubs, verenigingen, organisaties, stichtingen, de Klifloop, Koningsdag, de avondvierdaagse, op scholen etc. en het is nog gezellig ook!
zie: vrijwilligerswerkgelderland.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

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



Mr. B.J. (Ben) Bloemendal

advocaat en mediator

Knegtmans advocaten & Mediators BV
Terracottastraat 37, 6515 DD Nijmegen-Noord

T 024-3482469

M 06-53732837

E bbloemendal@knegtmansadvocaten.nl



www.knegtmansadvocaten.nl

Op afspraak, kosteloos kennismakingsgesprek, vaste prijsafpraak mogelijk.
Iedere dinsdag- en donderdagavond om 20.00 uur kosteloos spreekuur op
afspraak in De Klif.

Voor met name:

- arbeidsrecht (ontslag, schorsing, ontslag op staande voet)
- burendrecht (hinder, erfgransgeschillen)
- bestuursrecht (wia, ww, bestemmingsplan, planschade, omgevingsvergunning)
- contractenrecht (verborgen gebreken, tekortkoming, wilsgebreken, algemene voorwaarden)
- mediation



Kapper de Krul

Laauwikstraat 16a Lent

024 - 324 09 03

www.kapperdekrul.nl

Openingstijden:

Ma. Gesloten
Di. 8.30 t/m 18.00
Wo. 9.00 t/m 18.00
Do. 9.00 t/m 20.00
Vr. 8.30 t/m 18.00
Za. 8.30 t/m 13.00



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



VANNATURE

NIJMEGEN

Duurzaam, biologisch en
fairtrade winkelen op twee
locaties in Nijmegen

Van Nature | Hét duurzame warenhuis
Burchtstraat 126 Nijmegen

Van Nature | Dé biologische speciaalzaak
Gerard Noodtstraat 135-137 Nijmegen

www.vannature-nijmegen.nl

BEN DANKBAAR

Bedankje voor de wijksporsors Wijkhelden Nijmegen-Noord Oosterhout!



Bedankt **Albert-Heijn Jonagoldstraat** voor de Chocolateletters en pepernoten voor de Wijkhelden.
Oublies ijssalon & pizza trakteerde het Wijkheldenteam op een hele gezellige en lekkere pizzamid-
dag. Voor het maken van de foto's bedankt het team; **Toon de Vos fotografie**.

BEN GEZIEN

Gezien...

Charles Tanahatoe

Misschien heeft u hem wel eens zien vissen in de
wijk. Of bent u hem tegengekomen in De Klif of
in één van de boomgaarden van co-bomen. Een
man vol verhalen, deze Charles. Over onze wijk,
de mensen en het groen. En hij heeft recht van
spreken, want als er iemand actief is dan is hij
het. Als ambtenaar betrokken bij de bouw van
de wijk, initiatiefnemer van het maandelijkse
Repaircafé in Nijmegen-Noord (overigens ook
een mooi verhaal, vraag maar eens), lid dus van
Co-bomen en van windpark Nijmegen-Betuwe.
Als muzikant heeft hij gezorgd dat iedereen
die graag wil spelen of zingen elke week gratis
terecht kan in De Klif. Versterkers en andere ap-
paratuur zijn aanwezig. 'En weet je', zegt Charles,
'het gaat vaak niet om het muziek maken of het
repareren, maar om de gesprekken tussendoor.'

Ook een keer meespelen in De Klif?

Dat kan elke dinsdag van 19.30 tot 22.30 uur.
Mail vooraf Charles: groenevingers2010@live.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 • 06 45 45 81 78
www.dotheextramile.com

De Helster
 sportcentrum

Doe 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



Hart op Weg
 Praktijk voor hooggevoeligheid



Sjoukje Pattipeiluhu-Blokhuis
 Psycholoog
www.hartopweg.info

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

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

Fitness
 Groepslessen
 Personal Training
 Sauna en Zonnebank
 Kinderopvang
 Fysiotherapie
 Schoonheidsinstituut
 Natuurgeneeskunde
 Diëtiste



Ouders en Balans

Training Ouders en Balans

Thuis komen bij jezelf
 verdiept de band met je kind

Interesse? Kijk op www.oudersenenbalans.nl
 wanneer de volgende training start.



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

Acupressuurmassage

MeanderenBalans Ouders en Balans Massage

Dupondiusstraat 6 Nijmegen-Noord www.oudersenenbalans.nl
info@oudersenenbalans.nl
 024-3294880

Richard Stevens **Techniek**

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

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

www.richardstevensstechniek.nl

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, Wim Buil, Hans Garritsen, Hans Radenborg

Vormgeving

Humphrey Roger Ottenhoff

Correspondentieadres redactie

communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

Fotograaf:

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

Advertentieacquisitie

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 zich het recht voor 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:

Woon 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

© 2018 Stichting Wijkraad Oosterhout

AGENDA NIJMEGEN-NOORD

Dinsdag 6 februari
 Informatieavond Basisschool SamSam
 Oosterhout 19.30 tot 21.00 uur

Donderdag 22 februari
 kindercollege 'Dromen zijn geen bedrog'
 Bibliotheek Oosterhout-De Klif 15.30 tot 17.30 uur

Vrijdag 23 februari
 Theater De Klif Fabian Fransiscus – Vlafeest
 20.30 - 23.00 uur, entree € 12,-

Maandagen 26 februari, 12 en 26 maart
 Cursus Minder stress
 ONS Gezondheidserf 16.00 – 18.00 uur

Zondag 4 maart
 Lions & Uniek Wandelen
 Vertrek vanaf het Radboud Sportcentrum

Vrijdag 10 maart
 Esmay Usmany & Anke Timmer – Dromers
 20.30 - 23.00 uur, entree € 12,-

Zondag 11 maart
 Hengelsportbeurs
 10.00-14.00 uur, Dorpshuis De Schakel, Oosterhout

Woensdag 21 maart 2018
 Gemeenteraadsverkiezingen in Nijmegen

Zondag 8 april
 12e editie de Klifloop
 Start 10.30 uur

Eerste woensdag van de maand:
 Logopedisch inloopspreekuur Roost/Hermesen
 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 UITGAVE 2018

UITGAVE 2018	KOPY-DEADLINE	VERSPREIDINGSDATA
Nr. 2 deadline	18 febr.	verschijnt rond 24 mrt.
Nr. 3 deadline	01 april	verschijnt rond 12 mei
Nr. 4 deadline	03 juni	verschijnt rond 07 juli
Nr. 5 deadline	02 sept.	verschijnt rond 06 okt.
Nr. 6 deadline	21 okt.	verschijnt rond 24 nov.

Huis kopen of verkopen in 2018?

Voor de bewoners van Nijmegen Noord

Wij organiseren een gratis informatieavond over alles wat te maken heeft met het kopen en verkopen van een woning.

- Datum: donderdag 1 maart 2018
- Locatie: De Klif (Pijlpuntstraat 1)
- Inloop vanaf 19.30 uur, start: 20.00 uur, einde circa 21.30 uur

De thema's:

- De beste verkoopstrategie voor de verkoop van je woning
- De nieuwe hypotheekregels
- Wat komt er kijken bij de aankoop van een woning?
- Met meerdere bidders in de race...wat te doen?
- Huren of kopen?

Meld je aan via:

1. Onze aanmeldpagina www.huisinnijmegennoord.nl
2. floris@financielemeesters.nl

Wij verwelkomen u graag met een kop koffie of thee!

Hartelijke groet,

Floris de Nooij - Financiële Meesters Nijmegen
Mandy Boekhorst - InBeeld Makelaardij Nijmegen



Financiële Meesters | Fruitlaan 44 6515 BS Nijmegen | www.financielemeesters.nl
InBeeldmakelaardij | Fransestraat 12 6524 JA Nijmegen | www.inbeeldmakelaardij.nl

Huisinnijmegennoord.nl is een samenwerkingsverband van de
Financiële Meesters Nijmegen-Arnhem en InBeeld Makelaardij.