

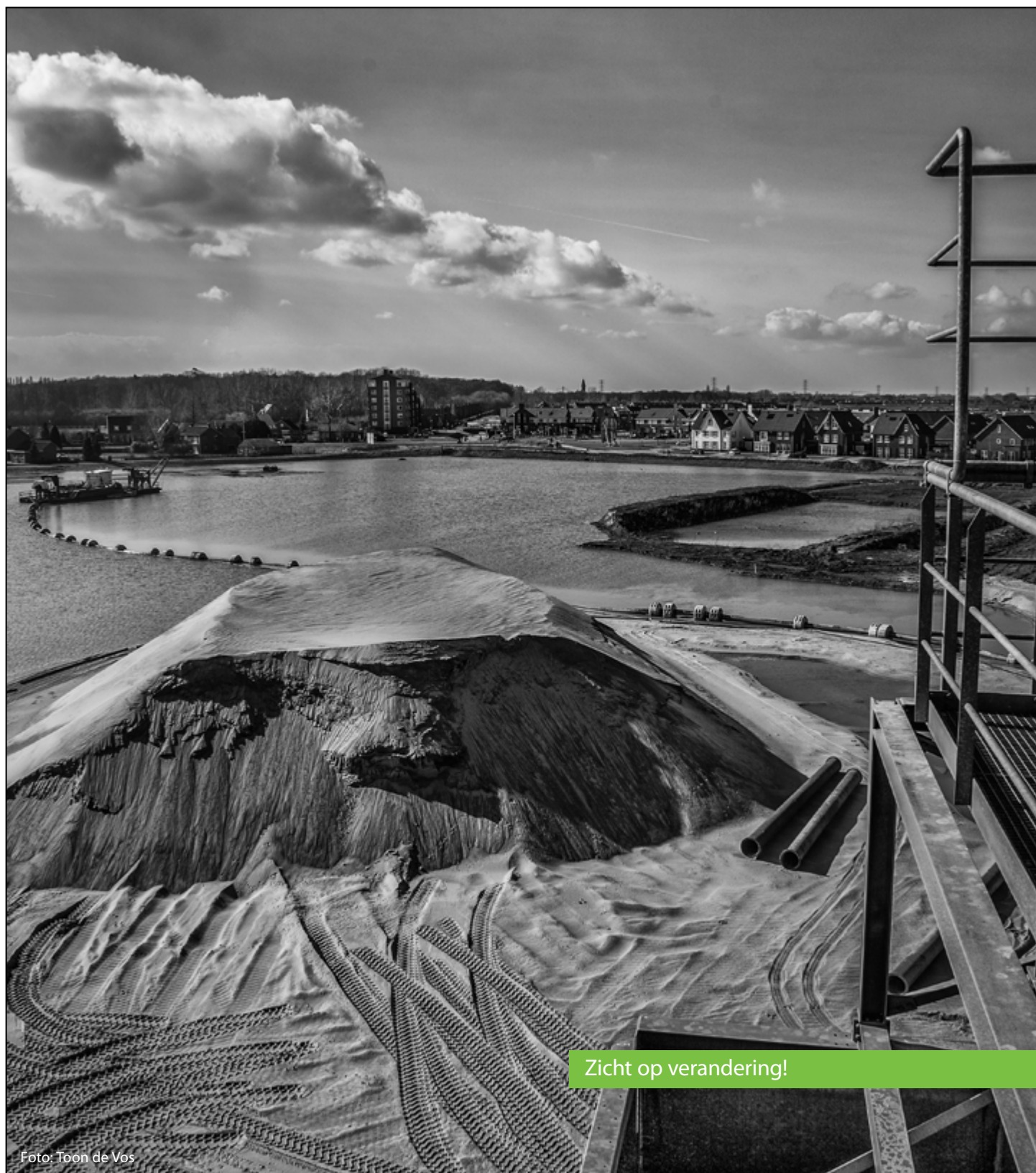


BEen

er weer

- Boomgaard
- Elten
- Nijland
- Grote Boel

WIJKBLAD • NIJMEGEN-NOORD • OOSTERHOUT • JAARGANG 17 • NR 2 • MAART 2018



Zicht op verandering!

Foto: Toon de Vos

Beste lezer,

Het nieuws over een Grote Verandering in onze wijk komt via diverse kanalen uw huiskamer binnen: via het schoolplein, Nextdoor en/of Facebook, een krant, of ... In overleg met de gemeente doet de BEN er weer hier graag aan mee –als dat lukt met onze verschijningsdata– want het is belangrijk dat iedereen het weet. Waar ik het over heb? Over het aanpassen van het oversteekpunt van het eiland naar OSC / de dependance, op de Oude Groenestraat. Ik ben blij dat er iets gaat gebeuren. U kunt er iets over lezen op blz.13. Zowel kinderen als ervaren fietsers zullen moeten leren omgaan met de Nieuwe Situatie, als het inderdaad zo uitgevoerd gaat worden. Houdt u hier als fietser maar zeker ook als automobilist rekening mee? Hopelijk is de laatste (bijna-)aanrijding dan geschiedenis!

U kunt in deze BEN er weer lezen over de status van de AED-actie. Fijn dat er zo veel mensen hieraan een bijdrage hebben geleverd! Ook hebben we een artikel geplaatst over het nut van kunnen reanimeren en een AED. De AED bij de Albert Heijn hangt er nog niet... Maar dat zal niet lang meer duren, met dank aan de initiatiefnemers en vele sponsors!

Wilt u graag een bericht (eventueel met foto) plaatsen in de BEN er weer? Dan kunt u deze mailen naar communicatie@wijkraad-oosterhout.nl De redactie behoudt het recht om artikelen ingekort of niet te plaatsen.

De volgende BEN er weer verschijnt rond het weekend van 12 mei, de deadline hiervoor is 1 april.

Met vriendelijke groet, namens de redactie,
Marika Elmendorp



Update: AED actie is afgerond!

Dankzij de giften van wijkbewoners en de sponsors Eerden Makelaardij, Kapsalon Le Bouclé, Wijkblad BEN er weer en Vanessa van Westing-Kuipers heeft de actie al € 1746,65 opgehaald. Met het overhandigen van een cheque met een bedrag van € 250,- aangeboden door Ammar Selman van de PVDA is er nu genoeg in kas voor de aanschaf van een AED en buitenkast.

Het overhandigen van de cheque aan Odette en Petro was bij de Albert Heijn Jonagoldstraat en daarmee is de actie afgerond. De organisatoren van de actie zijn erg blij dat hun inzet is geslaagd om een mogelijk levensreddende AED in de wijk te kunnen plaatsen en danken iedereen die mee heeft geholpen.



Van links naar rechts; Tom Hofman (Albert Heijn), Odette Zonnenberg, Ammar Selman (PVDA), Petro van Ginniken en Rinus Janssen (St. AED Dukenburg)

Dringend bestuursleden gezocht:

- Een voorzitter (16 u/maand)
- Een penningmeester (16 u/maand)

Een voorzitter, een penningmeester..... een bestuur kan niet zonder! De wijkraad is op zoek naar bewoners van de Grote Boel of Oosterhout die zin hebben om de wijkraad te komen versterken.

Wil je wat betekenen voor je wijk?

Heb je een mening over wat er allemaal wel of niet gebeurt in de wijk? Kom ons dan versterken! Dan kun je meepraten over de Giftdijk, voorzieningen in de Grote Boel, de ontwikkeling van Zuiderveld of het uit de voorrang halen van de fietsers op de oversteek Oude Groenestraat!

Wat doet de voorzitter?

Uiteraard de vergaderingen van de wijkraad voorzitten, maar ook contacten onderhouden met de gemeente. Dit op formele momenten bij bijvoorbeeld informatieavonden, maar ook op informele momenten bijpraten met de wijkmanager of wijkregisseur. Het kost structureel niet heel veel tijd (16 uur per maand) en het lukt meestal dat in de avonden te doen. Ook de contacten met de gemeente!

Wat doet de penningmeester?

Een penningmeester past uiteraard op de centjes. Onze eigen begroting is niet hoog, maar we doen ook werkzaamheden voor de wijkkrant BEN er weer en ook voor het theater in De Klif. Daarnaast help je andere initiatieven uit de wijk met hun subsidie-aanvragen richting bijvoorbeeld de gemeente. Ook deze werkzaamheden kosten hoogstens 16 uur per maand.

Beschik je over vaardigheden die nodig zijn voor het voorzitterschap of die van penningmeester? Aarzel dan niet contact op te nemen met Peter van Disseldorp, penningmeester van de wijkraad peter@wijkraad-oosterhout.nl.

Het zou mooi zijn als we rond de zomer nieuwe bestuursleden hebben, zodat we na de vakantie weer op volle sterkte er tegen aan kunnen.

Ook als je (nog) niet de ambitie hebt om penningmeester of voorzitter te worden maar wel wat wil betekenen voor de wijk ben je altijd van harte welkom op onze vergaderingen.

Kijk op www.nijmegennoordonline.nl voor de vergaderdata.

Robert 't Hoen
Voorzitter wijkraad



Nostalgie

In de jaren zeventig studeerde ik in Nijmegen. Over het algemeen lifte ik in die tijd, maar soms nam ik de trein. Als die dan over de spoordijk richting Nijmegen denderde zag ik, vlak voor de trein de Waal overstak, links en rechts van me Lent: een zee van kassen en boomgaarden. Een landelijke voorpost van de grote stad. Niet dat ik nu zo overweldigd was door het landschap; als je een jaar of 20 bent zijn de geneugten van de stad altijd interessanter. Maar het is wel een blijvende herinnering.

We zijn inmiddels 45 jaar verder. Wie nu over diezelfde spoordijk Nijmegen vanuit het Noorden nadert ziet iets heel anders: een zee van nieuwbouw, wegen, zand en vrachtauto's. Alles dat hoort bij een zich ontwikkelend stadsdeel. Er moet immers gewoond worden en gecreëerd. In de vaart der volkeren is ruimte voor het water meegenomen. Er is een nevengeul gegraven waar internationaal belangstelling voor is. Wij Nederlanders zijn goed met water. Nijmegen expandeert, er is plek nodig voor een groeiende bevolking en bedrijvigheid en die bevolking en bedrijvigheid wil graag wonen en werken op droge bodem. Ik woon er zelf nu, in Oosterhout, en het bevalt me uitstekend. Ik ben er thuis.

Tussen 1973 en 2018 is er veel gebeurd. Dat ging niet zonder slag of stoot. Er moesten veel woningen en bedrijven verdwijnen voor de Nevengeul en voor nieuwbouw. Er verdween ook landschap en daarmee cultuurgeschiedenis. Denk aan de vele boomgaarden. Dat heeft pijn gedaan en doet soms, nog altijd, pijn.

Langs de Snelbinder, vlak bij de Nevengeul, in de Bongerd (what's in a name!) staat op een soort van verhoging of zandbult een mini-boerderijtje. Heel leuk, met gordijntjes, deuren en ramen en een appelboomje, maar te klein voor u en mij. Het is dan ook een kunstwerk. Het heet "Eilandje van geluk" en de kunstenaar heet Leonard van Munster. Hij kreeg de opdracht ervoor in 2016 van de gemeente Nijmegen, in het kader van een kunstproject "Hof van Holland Art." Dit als markering van het halverwege zijn van de ontwikkeling van de Waalsprong. Het Eilandje van Geluk is een van de tien kunstwerken die in de omgeving, op de (nog) onbebouwde stukken te zien zijn.

Het staat daar een beetje eenzaam alleen te zijn, maar is met zorg onderhouden. Goed in de verf, hoog en droog. Het is een boerderijtje zoals je er in deze omgeving veel ziet, en, de werkelijkheid gebiedt het te zeggen, zag. Voor mij een beetje een symbool van: ik houd stand, mij krijgen ze niet klein. Letterlijk wel, maar figuurlijk niet. Het is dan wel een tijdelijk kunstwerk, maar van mij mogen ze er later netjes omheen bouwen. Net als om die ingegraven graafmachine aan de andere kant van het spoor. Het verleden kun je niet behouden maar wel levend houden.

Hans Garritsen

K
Sinds 1924
AANNEMINGSBEDRIJF
N.A. van Kleef & Zn.
Oosterhout
www.navankleef.nl / tel. 0481 481 100

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

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

studiekunst
huiswerk- en studiebegeleiding
www.studiekunst.nl
Huiswerk – en studiebegeleiding
Grifdijk Zuid 131 Lent
06 1205 7059

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

Gitaarles in Oosterhout? Dat kan!
Gitaarschool **De Losse Snaar**
verzorgt gitaarlessen op maat
Asdonksestraat 3 6515 CC Nijmegen
www.delossesnaar.nl
Tel: 06-42475914

[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

BEN ONS GEZONDHEIDSERF

Seizoensarbeid

Terwijl ik dit stuk schrijf, staan naast mijn computer een doos met tissues, een kop thee met citroen én een strip paracetamol. Ik gebruik nog een keer de neusspray. Hopelijk kan ik over een half uur weer door mijn neus ademen. Het is winter en de griep heeft toegeslagen. Als huisarts hoef ik niet altijd naar buiten te kijken om de seizoenen bij te houden; elk seizoen heeft zo zijn eigen ziekten en dat is merkbaar in mijn spreekkamer.

Zodra het RIVM 50 mensen met griepachtige verschijnselen per 100.000 inwoners telt, is er een officiële griep-epidemie. De piek van deze epidemie ligt veelal in februari en dat merken we in de praktijk. Tijdens zo'n griep-epidemie krijg ik dagelijks vragen van patiënten over de griep. De zelftest op www.thuisarts.nl/zelftest/griep is dan een handig hulpmiddel. Met alle vragen over griepverschijnselen weet ik dat het hartje winter is.

Als de eerste bomen en planten weer in bloei komen te staan, verandert het beeld in mijn spreekkamer. Het gesnotter en gesnuif blijft, alleen de koorts en spierpijn (zoals bij de griep) hebben plaats gemaakt voor niesbuien en jeukende ogen. Tijd voor mij om de website www.pollen-nieuws.nl op mijn bureaublad te zetten. De lente is aangebroken en de hooikoorts doet zijn intrede.

Zodra de pollen uit de lucht verdwijnen en het weer beter wordt, trekken we er allemaal op uit: de tuin wordt eens goed onder handen genomen en voor onze rust en ontspanning gaan we het bos in. Allemaal plekken waar teken aanwezig zijn. Langzaam komen de eerste patiënten op mijn spreekuur die gebeten zijn door een teek of een rode kring op de huid hebben ontdekt na een tekenbeet. Op www.tekenradar.nl had ik echter al lang gezien dat de zomer begonnen is en dat daarmee de kans op een tekenbeet gestegen is.

Als de vakantie weer ten einde loopt (en de verschillende consulten in verband met reizigersdiarree zijn gepasseerd) worden de dagen korter en kouder. Het aantal depressies neemt langzaam toe: vooral tijdens de herfst en de winter hebben veel mensen last van sombere gevoelens.

Buiten zijn is gezond (lees ook mijn stukje over 'Vitamine G' vorig jaar in dit zelfde blad). Gelukkig kom ik ook veel buiten. Ik rijd visites, ik voel de warmte van de zon in lente en de zomer, zet mijn ruitenwissers aan tijdens regenachtig herfstweer en moet mijn ruiten krabben in de winter. Op deze manier ervaar ik de seizoenen het liefst en in de spreekkamer voelt mijn werk als huisarts soms net als seizoensarbeid.

John Stevens Huisarts

De lente komt eraan...

De vorige keer dat wij iets mochten schrijven in de BEN er weer, stond de herfst voor de deur. Dit keer is het de beurt aan de lente. Lente staat voor ontwikkeling, voor nieuwe dingen en groei. Laat dat nou net zijn waar het team van onze Praktijk dagelijks mee bezig is. Ondanks de stormachtige tijd waarin de Jeugd GGZ zich bevindt (bezuinigingen), waarin de bomen op het terrein ons letterlijk om de oren vlogen, blijven wij ons vol enthousiasme inzetten voor kwalitatief goede zorg.

Kruip, Praktijk voor Kinder- en Jeugdpsychotherapie is alweer vele jaren op ONS Gezondheidserf gevestigd. Als gevolg van allerlei verbouwingen en verschuivingen hebben we al van diverse locaties op het mooie Landgoed onze werkkamer mogen maken. Dhr. Van Boetzelaer vertelt regelmatig over de geschiedenis van de locaties en zodoende kwamen we er erachter dat we inmiddels in de voormalige meststallen en paardenstallen hebben mogen verblijven. Nu zijn we neergestreken in de voormalige varkensstal.



Iets nieuws is, dat we vanaf maart op het Erf gaan starten met een maandelijks multidisciplinair overleg tussen diverse professionals van het Erf en andere betrokkenen uit de wijk, zoals de scholen, de GGD, Sociaal wijkteam. Het gaat om professionals die zorg leveren aan kind en jeugdigen tussen 0 en 18 jaar. Er worden thema's en casuïstiek (anoniem) besproken. In onze praktijk merken wij regelmatig hoezeer positieve ontwikkelingen juist dankzij een goede multidisciplinaire samenwerking versterkt of op gang gebracht kunnen worden. Wij zijn dus blij met de start van dit overleg op ONS gezondheidserf. We hopen elkaar als professionals nog beter te leren kennen (wie doet nou wat) en de zorg goed op elkaar af te kunnen stemmen. We hopen dat nog vele jaren te mogen blijven doen en mochten we dan uit de Praktijk groeien, dan is er vast nog wel ergens een koeienstal voor ons te vinden! Fijne lente.

Drs. Pamela Visser

GZ-psycholoog en Praktijkhouder Praktijk Kruip



ONS Gezondheidserf
Van Boetzelaerstraat 12
6615JD Nijmegen-Noord

Telefoon 024-379 28 44
Fax 024-373 93 42
Spoednummer 024-373 93 44
Website: oosterhout.praktijkinfo.nl





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 Therman 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



VANNATURE

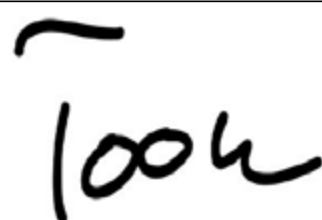
NIJMEGEN

**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



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

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.



Zeil-3-daagse 2018



Ook dit jaar zal de Zeil-3-daagse weer plaatsvinden van 10 tot en met 12 mei op de Mookse plassen.

De Zeil-3-daagse is voor jongens en meisjes tussen de 10 en de 14 jaar die op een leuke en gezellige manier kennis willen maken met de watersport. In deze drie dagen wordt de kinderen de kunst van het zeilen bijgebracht door enthousiaste instructeurs. Er is geen zeilervaring benodigd!

Het programma bestaat uit zwemmen, zeilen, roeien, spelen en de deelnemers blijven zelfs een avond slapen!

De kosten voor de Zeil-3-daagse zijn € 65 per persoon. Hiervoor krijg je buiten drie te gekke dagen op en rond het water ook een instructieboekje, + touwtjes om knopen te oefenen, een programmaboekje, avondeten op de tweede dag en ontbijt + lunch op de derde dag.

Voor meer informatie, vragen en inschrijven kun je een kijkje nemen op onze website www.zeil3daagse.nl, e-mailen naar: zeil3daagse@zvcanisius.nl of bellen naar **Wobbe Lingmont: 06-40954446**.

Ook zijn we te vinden op Facebook (facebook.com/Zeil3Daagse) & Instagram (instagram.com/zeil3daagse).

BEN DE JUF

Een dag bij kinderdagverblijf Jump

Bij kinderdagverblijf Jump, onderdeel van KION, komen om 7.30 uur de eerste kinderen binnen. Sommigen nog een beetje slaperig, speen en knuffel bij de hand. Afscheid nemen van mama of papa gaat meestal vrolijk, maar soms is er even wat hulp nodig van Saskia, de pedagogisch medewerker.

Rond 9.00 uur zijn de meeste kinderen binnen en gaan de spenen en knuffels in de mandjes. Tijd om te spelen, boekjes te lezen, blokkentorens te bouwen, eten te koken in de poppenkeuken of lekker weg te kruipen in een hoekje. Een half uur later is het tijd voor een versnapering. Iedereen krijgt een beker water en pakt telkens een stukje fruit van de schaal. Wanneer alles op is, boenen de kinderen met behulp van een speciaal liedje hun handen en gezicht af met een nat washandje.



Buiten spelen

De kinderen doen zelf de jassen en schoenen aan en worden hier en daar een handje geholpen. Knopen en ritsen zijn nog moeilijk, maar de jas aandoen kunnen ze al snel zelf, daar hebben we een trucje voor. Dit is ook de tijd om te spelen met schuim, knippen, scheuren, plakken, verven. De kinderen zijn vooral druk met ontdekken. Om 11.30 uur is het lunchtijd. Zelf brood smeren en beleg kiezen, dat laatste lukt kinderen vaak al vanaf anderhalf jaar. Na het brood helpt iedereen met opruimen en dan gaan de kleintjes slapen. De grotere kinderen slapen niet meer, zij rusten. En daar zijn ze héél trots op. "Heb je lekker geslapen?" "Neeeee, ik heb gerúst!"

Als iedereen wakker is krijgen ze een hapje. Komkommer, paprika, tomaat, een volkorenkoekje, soms ontbijtkoek. De kinderen kiezen zelf wat zij lekker vinden en krijgen er een beker diksap bij. Snel weer naar buiten, want buitenspelen is altijd het leukst! De kleintjes blijven dicht bij Saskia. De grotere kinderen gaan verder op ontdekkingstocht. Ze lopen rondjes, bekijken struiken, fietsen, klimmen, glijden en banjeren door het zand. Héél veel zand. Ik weet niet of de schoonmakers daar altijd blij mee zijn, maar wij wel!

BEN OP HET WATER

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 inlooptochten. 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

De Klifloop op zondag 8 april

Loopvereniging Nijmegen-Noord organiseert voor alweer de 12e maal deze hardloopwedstrijd voor jong en oud.

De Klifloop is van ons allemaal!

Op zondag 8 april is voorzieningenhart De Klif het bruisende middelpunt van hét hardlooffestijn van Nijmegen-Noord: de Klifloop. Loopvereniging Nijmegen-Noord organiseert voor alweer de 12e maal deze hardloopwedstrijd voor jong en oud.

De kinderen lopen in vijf verschillende leeftijdscategorieën. De jongste twee groepen (3/4 en 5/6 jaar) lopen één rondje om De Klif (ca. 675 meter). De oudere kinderen lopen twee rondjes (zo'n 1350 meter in totaal). De warming up zal ook dit jaar weer enthousiast verzorgd worden door onze lokale hardloopheld Niels Theloosen en elke kleine deelnemer krijgt bij de finish een mooie medaille als aandenken.

Volwassen deelnemers kunnen kiezen uit de 5 of 10 km. De start en finish vinden plaats bij De Klif. De exacte routes zijn te vinden op de website www.klifloop.nl. Voor de tijdsregistratie krijg je een chip voor aan je veter en de uitslagen zijn later te bekijken op de website.

Inschrijven kan tot en met 1 april met korting via www.inschrijven.nl (directe link via onze website www.klifloop.nl) en op de dag zelf (dan wel zonder korting).

Op het plein voor De Klif zullen verschillende leuke activiteiten voor groot en klein te vinden zijn en ook de inwendige mens zal niet vergeten worden. Ook aan de muzikale omlijsting is gedacht, kortom: kom aanmoedigen, loop mee en geniet mee!

En niet te vergeten

Help mee, want we kunnen alle hulp gebruiken, dus meld je aan via vrijwilligers@klifloop.nl.

Niets is zo mooi als een tevreden snoet na een buitengewone inspanning. Of toch... misschien dit: het mogelijk maken van zo'n tevreden snoet!

Mail ons, dan nemen we contact met je op. Je krijgt van ons een lunchpakket en consumpties. Van de lopers krijg je nog veel meer: dankbaarheid! Bedenk: een Klifloop kan alleen succesvol zijn als mensen zoals jij het evenement in goede banen leiden. We zouden het geweldig vinden als jij ons wil helpen.

De Klifloop is van ons allemaal!

Programma:

Starttijden:

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



Het plantseizoen start op de LENTeMARKT in Lent

Op zaterdag 5 mei staan er weer ruim veertig kramen in de sfeervolle hoogstam-boomgaard van Warmoes, historische tuinderij in Lent. In zestien jaar tijd is deze oorspronkelijke 'stekjes- en plantenmarkt' uitgegroeid tot een regionaal begrip.

Het plantseizoen start op de LENTeMARKT in Lent

Het aanbod is in de jaren enorm toegenomen, maar de sfeer is nog altijd gezellig en gemoedelijk.

De markt is van 10.30 - 16.00 uur en de entree bedraagt €2,-.

De LENTeMARKT, georganiseerd door Warmoes en de Groei & Bloei afdelingen Overbetuwe/Lingewaard en Rijk van Nijmegen en Land van Maas en Waal is een gezellige markt waar zowel beroepskwekers als serieuze hobbyisten vertegenwoordigd zijn. Ook producenten van streekproducten zijn een aanwinst voor de markt. Maar, zoals marktmeester Joop aangeeft: "Nieuwe kraamhouders zijn welkom, maar we bekijken altijd of het aanbod en de kwaliteit van de producten past bij de huidige samenstelling. We zijn er best trots op dat enkele kraamhouders juist enkel onze markt uitkiezen om te komen staan."

Groen, lekker, gezond en eerlijk

Het aanbod bestaat onder meer uit vaste planten, eenjarigen, perkplanten, kruiden, zaden, groenteplantjes, (fruit) bomen, -struiken en streekproducten zoals kaas, confituren, honing en verse asperges. Daarnaast zijn er stands waar voorlichting wordt gegeven over o.a. snoeien en bemesten, en kramen met tuingerelateerde artikelen.

Naast de markt in de boomgaard is de rest van de tuin van Warmoes open voor een bezoekje en is er een gezellig terras waar bezoekers kunnen genieten van een hapje en een drankje. Net als vorig jaren is er weer muziek op en rond het terras.

Tevens worden er leuke (kinder)activiteiten georganiseerd, o.a. door scouting. Kinderen kunnen zelf broodjes bakken, een springtouw maken of geschminkt worden.

Warmoes, een bijzondere locatie

In Warmoes wordt nog steeds geteeld zoals de vroegere warmoezeniers deden. Een warmoezerij bestond uit een gemengd bedrijf met groenten, druiven, bloemen, zacht fruit (aardbeien, frambozen), hoogstamfruit (pruimen, peren, appels) kippen en bijen.

Warmoes is een stichting en vele vrijwilligers helpen mee tijdens het plant- en oogstseizoen, het begeleiden van schoolklassen en het geven van rondleidingen in de tuin en het museum.

Er is een winkeltje en in de zomer kunnen bezoekers zelf bloemen en fruit plukken.

Vragen van bezoekers over de LENTeMARKT kunnen via info@warmoes-lent.nl worden gesteld.

Locatie LENTeMARKT

De LENTeMARKT is op zaterdag 5 mei in de boomgaard en op het terrein van de Warmoes, historische tuinderij in Lent, **Griftdijk Noord 11, 6663 AA Lent**.

Warmoes ligt op 5 minuten lopen van station Nijmegen-Lent en is vanaf Nijmegen makkelijk bereikbaar met de fiets. Parkeren kan slechts heel beperkt in de omgeving, onder andere bij de Brandweer (P+R station).



THEATER DE KLIF OOSTERHOUT PROGRAMMA 2018

Danstheater - Het Lelijke Eendje

Vrijdag 25 maart | 14.00 uur | familievoorstelling vanaf 4 jaar | Entree: kind €7,50, volw. €10,00 Reserveren: www.lethdantsant.nl

Moeder eend is blij wanneer haar twee kleine eendjes geboren worden. Plotseiling komt er nog een derde eendje uit een ei. Dit eendje ziet er vreemd uit, maar dat vinden haar moeder en twee zusjes helemaal niet erg. Ze zijn samen gelukkig met elkaar. Bij de vijver wordt het vreemde eendje stiekem gepest door de kikkers en de konijnen, die haar lelijk noemen.



Nijmeegs Amusements Orkest en N-Core

zaterdag 31 maart | 20.00 uur | Entree €8,00

Elk jaar aan het einde van de winter en het begin van het voorjaar slaan de lentekriebels toe. Het orkest staat onder de muzikale leiding van Louis van de Waarsenburg bestaat uit een 24-koppige bigband. N-core is een enthousiast koor uit Nijmegen en staat onder muzikale leiding van Angela Mensink. **Kaarten via: www.nijmeegsamusementsorkest.nl/shop of info@n-core.nl.**



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

Vrijdag 15 april 2018 | 14.00 uur | entree is €6,-

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

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

Pumptrack in Nijmegen-Noord

Dit is een vooruitstrevende, innovatieve fietsbaan waarop je snelheid maakt zonder te trappen.

Robbert Crommentuyn heeft grote plannen.
Hij wil in Nijmegen-Noord een pumptrack realiseren.

Het fenomeen pumptrack is nog niet bij iedereen bekend, dus geeft hij graag uitleg; De moderne pumptracks, zoals we die nu kennen, zijn zo'n tien jaar geleden ontstaan.

Er zijn in Nederland de laatste jaren meerdere van deze banen gebouwd.

De pumptrack is een soort mini BMX rondje, op een relatief vlak terrein. Dit wordt opgebouwd uit kombochten en bultjes van circa 40 cm hoogte en is tussen de 80 cm en 150 cm breed.

Het is een vooruitstrevende, innovatieve fietsbaan, waarop je snelheid maakt zonder te trappen. Door de golvende beweging van de baan en het maken van een op en neer gaande beweging met je armen en benen ('pumping') wek je de snelheid op waarmee je met je fiets het rondje rijdt. Rijden op een pumptrack is veilig en erg leuk, voor zowel kinderen als volwassenen, ook zonder ervaring op een pumptrack.

Ook de geoefende mountainbiker of BMX'er heeft er plezier op. Daarbij is het een zeer goede techniek-training en een goede fitness test voor het hele lichaam. Voor kinderen kan deze activiteit bijdragen aan de algehele verbetering van coördinatie en concentratie.

Robbert heeft een aantal locaties op het oog, maar het is nog niet duidelijk waar de pumptrack gerealiseerd gaat worden.

De gemeente werkt in ieder geval goed mee en heeft budget vrijgemaakt voor 2/3 van het bedrag dat benodigd is om de aanleg van een pumptrack mogelijk te maken. Het eerste contact met de provincie Gelderland over de rest van het bedrag was bemoedigend, maar daar is nog geen harde toezegging.

Maar als het aan Robbert ligt komt er nog dit jaar een plek waar jong en oud sportief samen komen.



Vergadering Oversteek Oude Groenestraat

Probleemstelling

Op de oversteek Oude Groenestraat hebben fietsers en voetgangers die oversteken voorrang op het autoverkeer. Er komen veel bijna-aanrijdingen voor. De oversteek wordt als onveilig en onoverzichtelijk ervaren. Ongevallstatistieken van de politie onderschrijven dit niet, er is sprake van één gemelde aanrijding in 2016 en 1 in 2017. Op 2 november 2017 is de werkgroep voor het eerst bij elkaar gekomen en met onderstaande afspraken uiteen gegaan.

Terugkoppeling gemaakte afspraken 2 november 2017

- Helaas werden we ingehaald door de actualiteit en was er vlak na deze bijeenkomst een aanrijding, die de voorpagina van de BEN er weer heeft gehaald. De hoofdredacteur heeft ook een artikeltje op Nextdoor geplaatst.
- Vanuit OSC zijn de kinderen aangesproken op het aanzetten van de fietsverlichting bij verlaten van het sportpark na de training.
- De wijkregisseur heeft contact gelegd met Stip en vrijwilligerscentrale voor het werven van een coördinator en even tueel ook vrijwilligers voor het brigadiëren. Aangezien de school dit zelf bij deze instanties moet aanvragen, heeft de wijkregisseur dit doorgegeven aan de school, inclusief een tekstvoorstel voor de werving.
- De school heeft een oproep (voor coördinator en voor brigadiers) in de nieuwsbrief van de school gezet. Daarop zijn helaas geen aanmeldingen gekomen. De school heeft het onderwerp besproken in de Oudervereniging. Ook die ziet geen mogelijkheden om het brigadiëren te gaan opzetten/organiseren. Er wordt nog een oproep in de BEN er weer geplaatst.
- De wijkagent heeft een paar fietsvriendelijke acties gehouden. Deze waren zeer effectief.

Voorstel oplossingsrichting

De gemeente heeft samen met verkeerskundigen kritisch naar de huidige inrichting van de oversteek gekeken en diverse mogelijke oplossingsrichtingen de revue laten passeren. Het voorstel is nu om de fietser op deze oversteek uit de voorrang te halen. Dit voorstel wordt voorgelegd aan het college en lijkt goede kans te maken aangenomen te worden. De leden van de werkgroep vinden dit ook een goed voorstel. Door het OSC wordt nog de zorg geuit dat in dit voorstel de verantwoordelijkheid bij de fietser wordt gelegd en dat er alsnog een ongeluk kan gebeuren. Het blijft echter een kruising en net zoals bij andere kruispunten geldt dat het belangrijk is om goed uit te kijken.

Door de verantwoordelijkheid bij de fietser te leggen sluit de situatie beter aan bij het verwachtingspatroon.

De inrichting van de oversteek wordt aan de nieuwe voorrangssituatie aangepast:

- **de 30km-bebording wordt wat naar voren gehaald**
- **de drempels blijven liggen**
- **de zebra wordt verwijderd**
- **het rode asfalt wordt verwijderd**
- **er worden fietshekjes geplaatst, aangepast aan de beschikbare ruimte.**

Vervolgstappen

- Wanneer het college het voorstel goedkeurt, gaan we proberen de maatregel eind maart 2018 (?) uit te voeren. (Collegebesluit 6 februari: Besluit College)
- Goede communicatie over de gewijzigde situatie en hoe tot het besluit gekomen is, is noodzakelijk. Tegen eind maart dient er een artikel in de BEN er Weer te worden geplaatst.
- De gemeente zal de uitvoering en de communicatie verder oppakken.
- Het is wenselijk om de effecten van de aanpassing van de oversteek tegen eind juni 2018 met de leden van de werkgroep te evalueren. Daarvoor wordt tegen die tijd een overleg ingepland.





Nijmegen Hartveilig een 'Keten van Overleven' in heel Nijmegen?

In ons land worden elke week ruim 300 mensen buiten het ziekenhuis plotseling getroffen door hartfalen. Nijmegen blijft daar niet van verschoond! In stadsdeel Dukenburg is door een groep vrijwilligers vijf jaar geleden een 'Keten van Overleven' opgestart. Doel is binnen enkele minuten bij een slachtoffer te starten met reanimatie en zo snel mogelijk een AED apparaat bij dit slachtoffer te brengen. (AED: Automatische Externe Defibrillator) Binnen zes minuten starten met reanimatie is cruciaal om hersenbeschadiging te voorkomen, als een AED erbij komt stijgt de overlevingskans enorm.

In Dukenburg is de Stichting AED Dukenburg opgericht, die inmiddels bijna 500 vrijwilligers heeft opgeleid in reanimatie en gebruik van een AED. Daarnaast zijn er 34 AED apparaten beschikbaar voor de burgerhulpverleners in met code afgesloten kasten op goed bereikbare plekken in heel Dukenburg en Lindenholt. Dit alles is gerealiseerd zonder structurele overheidssubsidie!

Waarom vrijwilligers?

De aanrijtijden van de ambulances zijn altijd langer dan zes minuten. Om hersenbeschadiging te voorkomen bij mensen met plotseling hartfalen moet er zo snel mogelijk met reanimatie gestart worden. Dat kan door mensen in de directe omgeving van het slachtoffer. Opgeleide vrijwilligers (maar ook bijvoorbeeld BHV-ers) kunnen zich aanmelden bij de Stichting Hartslag voor Nederland, HartslagNu. Zij krijgen bij een alarmmelding via 'sms' of een 'app' een oproep om naar het slachtoffer in hun directe omgeving te gaan om een reanimatie te starten. Een deel van de opgeroepen krijgt ook de code van een AED-kast in de buurt en brengt deze AED naar het slachtoffer. De voorafgaande cursus kost de vrijwilliger maar één avond per jaar.

Levens redden

De 'Keten van Overleven' heeft in Dukenburg al levens gered. Dukenburg is echter maar één van de negen stadsdelen van Nijmegen. Wanneer heel Nijmegen één 'Keten van Overleven' zou zijn, kunnen statistisch gezien per jaar 25+ mensenlevens gered worden! In 2017 heeft de Stichting AED Dukenburg samen met de landelijke Stichting HartslagNu, het RAV (Regionaal Ambulance Voorziening) en car-

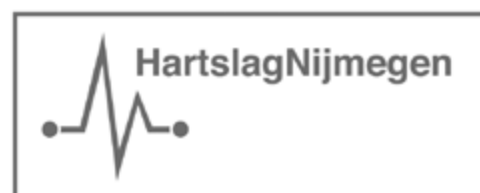
diologen van het Radboudumc, een stichting opgericht om heel Nijmegen 'Hartveilig' te maken, stichting 'HartslagNijmegen'. Zelf heeft de AED Dukenburg stadsdeel Lindenholt onder haar 'hoede' genomen. Heel Nijmegen hebben we in vijf sectoren verdeeld.

We zijn bewust afgestapt van wijken en stadsdelen en maken nu gebruik van fysieke grenzen zoals de Waal, het Maas-Waal kanaal en de spoorlijnen dwars door Nijmegen. Dan ontstaan Nijmegen-Noord (boven de Waal), West (westen van de spoorlijn Nijmegen – Den Bosch), Oost (oosten van de spoorlijn Nijmegen – Venlo) en Zuid (tussen de spoorlijnen)

Oproep

De stichting roept nu mensen in die andere sectoren op zich te melden om met hulp van de stichting HartslagNijmegen ook in deze sectoren een stichting op te richten. De stichting HartslagNijmegen zal de nieuwe stichtingen ondersteunen en de contacten met gemeente Nijmegen, de Hartstichting en HartslagNu enz. verzorgen. Heel Nijmegen zal dan uiteindelijk onder één protocol kunnen werken waarbij de sectoren elkaar onderling ondersteunen. Met onder andere: AED apparaten plaatsen, vrijwilligers opleiden, scholen bezoeken voor instructie en sponsorwerving. Voor geïnteresseerden staat ons mailadres open: hartslag-nijmegen@outlook.com.

Ook bestaat de mogelijkheid dat wij op een bewonersavond van wijkraad, bewonersplatform, geïnteresseerde groep enzovoort, uitleg komen geven. Ook hiervoor hetzelfde mailadres.



Peter Saras,

Stichting AED Dukenburg en Stichting HartslagNijmegen

• Veel informatie is te vinden op de website

www.aeddukenburg.nl

Beide stichtingen zijn ANBI goedgekeurd.

Rechtswinkel Hogeschool Arnhem/Nijmegen

Studenten van de HAN, opleiding HBO-Rechten, verschaffen kosteloos rechtshulpverlening.

Iedere bezoeker van de HAN-Rechtswinkel krijgt een persoonlijk gesprek met één van de medewerkers. Hierin wordt de tijd genomen om vragen te beantwoorden en/of problemen te analyseren. Vervolgens zal er een schriftelijk advies gegeven worden. Zo kan er bijvoorbeeld een brief worden opgesteld, die de cliënt op eigen naam kan verzenden.

Als de rechtswinkel de cliënt niet kan helpen, wordt de cliënt doorverwezen naar de instantie die de cliënt wel van dienst kan zijn.

Kortom: de HAN-Rechtswinkel geeft zo goed mogelijk advies en informatie over de juridische vraag en probeert de belangen van de cliënt zo goed mogelijk te behartigen. Bezoekers kunnen terecht voor juridische vragen rondom bijvoorbeeld een arbeidsovereenkomst, de opzegging van een contract, huurovereenkomst, incasso en bijvoorbeeld gebreken bij een aankoop.



Uiteraard kunt u ook telefonisch contact met de HAN-Rechtswinkel opnemen.

Zij zijn te bereiken op het volgende telefoonnummer: 06-55291144.
Op werkdagen zijn zij geopend van 8.30 uur tot 17.00 uur.

Nieuws van de basisschool

Voordat we de voorjaarsvakantie in zijn gegaan hebben we met zijn allen een gezellig carnavalsfeest gevierd

Het begon al op maandag, op beide locaties werden een prins en prinses benoemd. Zij zijn gekozen door alle klassen. Zij kregen de sleutel van de school en waren ook degenen die de carnavalsnaam "n Steekje los" aan de gevel mochten hangen. Op dinsdag hebben we gekke haren/hoedjes dag gehad. Wat een mooie creaties liepen er rond!

Vrijdag kwamen alle kinderen, juffen en meesters verkleed naar school. Na een gezellig begin in de groepen hebben de kinderen een spellencircuit door de school gedaan. Ook de jeugdprins van Nijmegen kwam in de ochtend een bezoekje brengen aan "n Steekje los". 's Middags was er op iedere locatie een optocht over het plein. Daarvoor zijn weer creatieve karren gemaakt. Het was een geslaagde dag!

Binnenkort komt de lente er weer aan

Ook daar staan wij als school bij stil. Wij vieren het lentefeest. Daarbij hoort een techniekopdracht voor alle klassen van de school. Wat dat gaat worden houden we nog even geheim...

Op woensdag 28 maart moet u eens langs de school komen lopen/fietsen

We doen dan met de hele school mee aan de grote rekendag. Het thema dit jaar is 'De school als pakhuis'. Van groep 1 tot en met groep 8 gaan we bezig met rekenen. Niet zomaar, met een boek, zoals altijd. Nee, deze keer gaan we ook het lokaal uit en misschien wel naar buiten om te rekenen. Wie weet ziet u wel bekende kinderen aan het werk. Kom vooral even kijken!

Dinsdag 27 maart, Infoavond OBS De Oversteek Theater De Klif Start 19.30 uur.

DE
OVER
STEEK



Koningsdag 2018 in Oosterhout Nijmegen-Noord

Op vrijdag 27 april 2018 vieren we Koningsdag! Ook dit jaar is er weer een kledjesmarkt op de velden bij OSC, op Sportpark Balveren, van 10.00 tot 15.00. Naast een kledjesmarkt zijn er ook weer luchtkussens voor de kids. En als de zon zich weer van haar beste kant laat zien, maken we er samen een feestelijke dag van!

Helpers gezocht!

Om al de kinderen te laten spelen en de kledjesmarkt in goede banen te laten leiden, zoeken we buurtbewoners die willen helpen. Een uurtje, ochtend of middag bij de kassa meedraaien? Of ranja aan de kinderen uitdelen? Meld je aan! Stuur een bericht naar koningsdagnijmegennoord@gmail.com, en geef daarbij aan wat je graag zou willen doen.

Plek op de kledjesmarkt

Zolder en garage opgeruimd? Tijd voor de kledjesmarkt! Zou je graag een plek willen hebben tijdens de kledjesmarkt in Oosterhout? Stuur dan een bericht aan: koningsdagnijmegennoord@gmail.com. Er is een beperkt aantal plekken, dus wie het eerst komt...

Tot ziens op Koningsdag!

Tour for Life: Wij doen mee!

Team Michele e Congelato

Wij, wijkbewoners Maud Willemse, Jeroen Simkens, Maikel de Laet, Ben Gradussen en Bram Friesen, fietsen van 26 augustus tot en met 2 september 2018 van Italië naar Nederland: de Tour for Life 2018.

Dit doen wij om zo veel mogelijk geld bij elkaar te fietsen voor de Daniel den Hoed Foundation. Deze stichting levert een bijdrage aan het onderzoek naar de genezing van kanker, uitgevoerd door het Erasmus M.C. Helaas is een goede gezondheid niet vanzelfsprekend en krijgen nog veel te vaak mensen om ons heen te maken met deze vreselijke ziekte. Met ons team 'Michele e Congelato' fietsen we in acht dagen 1.300 km en maken we 18.000 hoogtemeters. Jullie zullen ons dus veel zien trainen in de wijk.

Je kunt ons ook steunen, want we hebben de hulp uit de wijk hard nodig!

Via onderstaande link kan je ons sponsoren:

<https://www.tourforlife.nl/michele-e-congelato>

Een berichtje op Facebook achterlaten is een grote morele steun: www.facebook.com/search/top/?q=team'micheleecongelato'naarde'tourforlife

Ook zullen wij bij wijkevenementen aanwezig zijn en acties organiseren. Binnenkort horen jullie hier meer over.

Wijkbewoners, bedankt!

VLAFEEST door Fabian Franciscus

Ons, of in ieder geval mijn, beeld van autisme is gevormd door het zien van de film Rain Man, met Dustin Hoffman als autist met een savantsyndroom.

Autisten kennen het telefoonboek uit hun hoofd, zien in één oogopslag hoeveel lucifers er in een doosje zitten, maar communiceren kunnen ze voor geen meter.

Niet dus!

Vrijdag 23 februari stond Fabian Franciscus in ons eigen Klif theater. Fabian heeft MCDD, een vorm van autisme.

In zijn voorstelling "Vlafeest" geeft hij college, zelf noemt hij het een spreekbeurt, over autisme. En hij heeft, terwijl bij tijd en wijle de lachtranen over zijn wangen biggelden, mijn beeld over autisme aardig weten te kantelen. Ja, er staat iemand met een vreemde motoriek op het podium, maar dat valt maar even op. Hij neemt je mee in zijn wereld en dat doet hij met zelfspot en gevoel voor absurdisme.

Maar regelmatig heb je toch het gevoel dat zijn, voor ons, bizarre kijk op de wereld eigenlijk toch zo gek niet is. Zo raakt hij van slag als de man die in de trein tegenover hem zit zijn telefoon opneemt met: "Met de receptie van Zwammerdam keukens". Verbijsterd kijkt Fabian om zich heen: "Maar dit is toch een trein?". En hij legt uit dat een gymleraar aan het eind van de les beter niet tegen een groep autisten kan zeggen dat ze nog één oefening gaan doen en daarbij alles uit de kast gaan halen, je blijft opruimen!

Voor mij het meest verrassend was de manier waarop hij met het publiek communiceerde. Het uitwisselen van ervaringen met autisme was niet per sé het sterkste stuk van zijn voorstelling, maar hier liet hij zien zomaar een gesprek te kunnen aangaan en te kunnen improviseren. Fabian Franciscus is een naam om te onthouden!

Hans Radenborg

Waardering: ★ ★ ★ ★ ★



TheaterKerk BEMMEL PROGRAMMA 2018

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

Film: Certain Women

donderdag 05 apr 2018 | 20.00 uur



Film: Certain Woman

TLC Sessions - Jaimie Faulkner en Lloyd Spiegel

vrijdag 06 apr 2018 | 21.00 uur



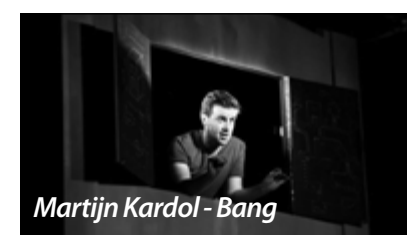
Jaimie Faulkner en Lloyd Spiegel

Martijn Kardol - Bang

zaterdag 07 apr 2018 | 20.30 uur

Wat beweegt de hardloper?

zaterdag 14 apr 2018 | 20.30 uur



Martijn Kardol - Bang

Film: Una Mujer Fantastica

donderdag 19 apr 2018 | 20.00 uur

Jim van der Zee TOP Music Festival

zaterdag 21 apr 2018 | 20.30 uur

Film: The Zoo Keepers Wife

donderdag 03 mei 2018 | 20.00 uur



Wat beweegt de hardloper?

Film: Blade Runner

donderdag 17 mei 2018 | 20.00 uur

Manneneiland, van oorlogstijd naar sociëteit

vrijdag 25 mei 2018 | 20.00 uur



Film: Una Mujer Fantastica

Manneneiland, van oorlogstijd naar sociëteit

zaterdag 26 mei 2018 | 20.00 uur

Film: Tulipani

donderdag 31 mei 2018 | 20.00 uur



Jim van der Zee
Voice winnaar 2018

Voor meer info www.theaterkerkbemmel.nl

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

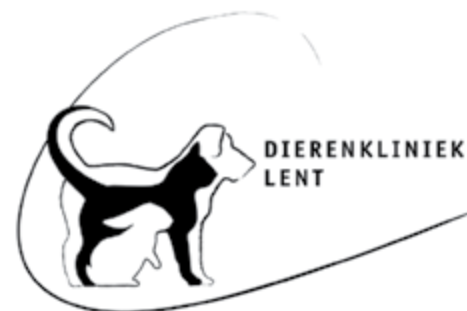
mr. L.I. Siers

voor:

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

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

Zoekt u een ervaren dierenarts?



Persoonlijk en vertrouwd,
vakkundig en ervaren.

U bent van harte welkom in Lent!

Laauwikstraat 20 Lent
T. 024-3606422

www.dierenklinieklent.nl

BEN VERLOSKUDIGE

Nieuw: Waalsprong Verloskundigen!

Op 1 januari 2018 opende Waalsprong Verloskundigen haar deuren! Marlies Garritsen en Moon Gubbels, al meer dan tien jaar bekende gezichten in deze regio, zijn deze praktijk gestart met de visie dat ze in een kleine verloskundige praktijk willen werken waarin persoonlijke begeleiding op maat goed te verwezenlijken is.

Marlies: "De wensen van onze cliënten zijn leidend voor de zorg die wij bieden in de zwangerschap, bij de bevalling en daarna. Er is veel aandacht en tijd voor de beleving van de zwangerschap en we geven uitgebreide voorlichting over de keuzes die cliënten kunnen maken in deze periode. Daarnaast vinden wij het belangrijk dat onze cliënten ons



kennen als verloskundigen en wij hen!"

Beide verloskundigen ervaren in deze nieuwe praktijk veel werkplezier door het laagdrempelige en persoonlijke contact met hun cliënten. De lijntjes zijn kort en de betrokkenheid is groot.

Moon: "Het is erg fijn om al bij het eerste telefonische contact de zwangere zelf te spreken en eventuele vragen die er zijn te kunnen beantwoorden. Waalsprong Verloskundigen is kleinschalig opgezet, waardoor we de mogelijkheid hebben alle tijd voor onze cliënten te nemen. We vinden het van groot belang dat cliënten en hun partners met vertrouwen de bevalling tegemoet gaan. Uit ervaring en onderzoek is gebleken dat continue begeleiding van zorg het verloop van de bevalling positief beïnvloedt en daarmee ook de ervaring van de cliënte." Waalsprong Verloskundigen is gevestigd in een warme en sfeervolle ruimte in een kinderfysiotherapie-praktijk te Lent; goed zichtbaar en gemakkelijk bereikbaar vanaf de A325. Oudere kinderen zijn altijd welkom om mee te komen. Er is een gezellig speelhoekje voor ze, zowel in de wachtkamer als in de praktijkruimte.

Voor kleinschalige en persoonlijke begeleiding tijdens je zwangerschap, bevalling en kraamtijd, kun je bij ons terecht. Ook als je vragen hebt over gezond zwanger worden. Wij begeleiden cliënten in de omgeving van Elst, Nijmegen-Noord en Lent.

Waalsprong Verloskundigen

Edith Piafstraat 110b
6663 MA Lent
T: 024-2022423

www.waalsprongverloskundigen.nl



SAAM nu ook in Nijmegen-Noord

Ontmoetingen voor ouders met jonge kinderen

Als moeder van twee jonge kindjes vind ik het vaak lastig om de dagen te vullen met activiteiten die zowel mijn kinderen als ik leuk vinden. Zij hebben behoefte aan lekker spelen met leeftijdsgenootjes, ik aan een leuk gesprek en laagdrempelig samenzijn met andere ouders, maar waar vind je dat in Nijmegen?

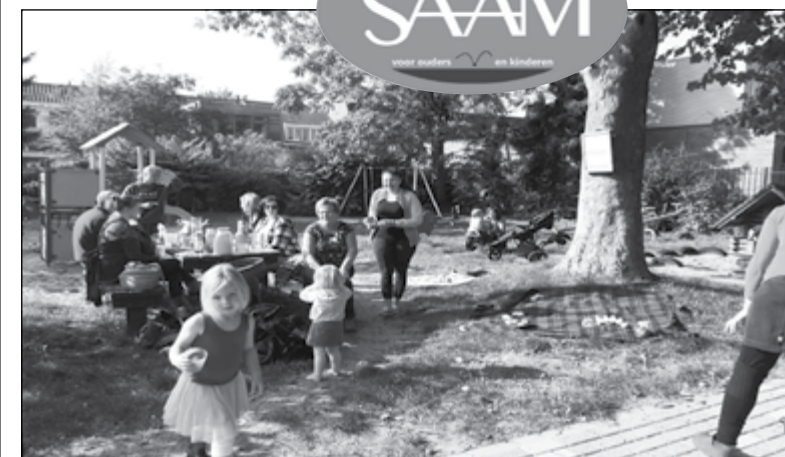
Jiske, oprichtster van SAAM, dacht daar net zo over en heeft daarom in juni 2017 Stichting SAAM opgericht, voor ontmoetingen voor ouders met jonge kinderen. SAAM heeft sindsdien wekelijks meerdere succesvolle activiteiten georganiseerd. Je kunt hierbij denken aan zomerse bijeenkomsten in speeltuinen waar we heerlijk picknicken en de kindjes laten spelen, samen genieten van een avondmaal, een poppentheater, zangmiddagen, knutselen en in de winter gezellige bijeenkomsten in een café. Daarnaast heeft SAAM een aantal maanden geleden het moedercafé in De Klif overgenomen, waardoor ontmoetingen nu nog meer verspreid over Nijmegen plaatsvinden.

Een vaste locatie heeft SAAM nog niet, maar dat zal er in de toekomst hopelijk wel komen. In de tussentijd worden activiteiten op verschillende locaties georganiseerd, waaronder dus ook hier in de wijk.

Gemiddeld eens in de twee weken vindt er een ontmoeting plaats in De Klif. Al dan niet met een speciaal thema of een speciale gast. Ik ben erg blij dat SAAM Nijmegen op mijn pad is gekomen en ga dan ook graag naar de bijeenkomsten toe. Ik kijk uit naar de toekomst en kan niet wachten totdat SAAM een eigen pand heeft en haar volledige potentie naar buiten komt!

Tegen alle ouders die het leuk zouden vinden ook eens te komen, je bent van harte welkom! De agenda van SAAM is te volgen op **Facebook**: <https://www.facebook.com/saamnijmegen.nl/>

Wie weet tot snel!



BEN SAMEN



Mocht u of uw kind ook zin hebben in volleybal bij een gezellige vereniging?

Dan bent u bij VOLAMIE van harte welkom. Voor jong en oud en voor verschillende niveaus.

Kijk voor meer info op: WWW.VOLAMIE.NL



Waalsprong Verloskundigen

Marlies Garritsen
Moon Gubbels

Edith Piafstraat 110B
6663 MA Lent
024-2022423
www.waalsprongverloskundigen.nl



EET MET JE OGEN

Bij het Gewoonetendieet gaan we er van uit dat je gezond eet, als je in je dagelijkse voeding voor een verhouding van 90 % voeding en 10 % vulling kiest. Voeding levert energie, vitamines en mineralen. Vulling levert energie en kost vitamines en mineralen. Voorbeelden van voeding zijn volle graanproducten, zilvervriesrijst, groenten, fruit, vlees, eieren. Voorbeelden van vulling zijn chips, chocola, snoepgoed, koekjes, alcohol. Ook vulling in light versie blijft vulling. De hoeveelheid voeding en vulling die je eet kun je sturen door je ogen te gebruiken. Het blijkt dat geblinddoekte personen 36 % meer eten dan niet-geblinddoekte.

Zorg dat je voeding er smakelijk uit ziet

Voeding wordt vaak lekkerder gevonden en er wordt meer van gegeten als het leuk aangekleed op een bord ligt. Bij voorbeeld door verschillende kleuren te gebruiken in het eten, de tafel gezellig te dekken of garnering toe te voegen.

Kijk wat je eet

Of je nu voeding of vulling eet, door te kijken gebruik je een zintuig. Veelal vergeten we te kijken en eten automatisch tijdens praten, televisie kijken of autorijden. Hiermee is de kans groot dat je het signaal 'vol' van je lichaam mist, waardoor je méér eet dan je nodig hebt.

Kies de grootte van je serviesgoed bewust

Drink je water, kies dan een kort breed glas. Drink je frisdrank, kies dan een lang smal glas. Je schenkt 29 % minder in een lang smal glas. Eet je een extra lekker toetje, zoals volle vla of chocolademousse of een bakje chips, kies dan een klein schaaltje. Je scheidt waarschijnlijk 53% méér op in een grote schaal. Hoeveel eet jij op als je chips uit de zak eet?

Laat gerust een restje op je bord liggen

We zijn geneigd ons bord leeg te eten. Het zou toevallig zijn als de hoeveelheid op je bord altijd aansluit bij je hongergevoel! Kauw op je eten, geniet van je eten, eet bewust en stop als je verzadigd bent.

• Gebruikte feiten komen uit Levenslank van **Dr. Luc Evenepoel**.

Bijgevoegd een heerlijk recept (8 personen) voor WITLOFSOEP uit grote kom

Snij **2 teentjes knoflook**, **3 uien** en **een prei** in stukjes. Bak dit met **1 eetlepel olijfolie** glazig in een soeppan. Snij ondertussen **8 stronken witlof** door midden. Haal de middelste bittere kern eruit en snij in stukjes. Bak de witlof even mee. Schil ondertussen **2 grote aardappels** en voeg deze in stukken gesneden toe. Voeg **150 gram Parmezaanse kaas**, **2,5 liter water** en **5 bouillonblokjes** toe. Laat de soep in 10 minuten gaar koken. Voeg **1 blikje mais (300 gram)** toe. Pureer de soep met een staafmixer. Maak op smaak met **peper, peterselie, tijm en dille**. Voeg **400 gram gerookte zalm** toe. Variatietip: Te gebruiken als lunch of warme maaltijd met brood naar keuze.

Eet smakelijk namens **Gewoon Leven Nu**

www.gewoonlevennu.nl

Paashapjes

Gevulde eieren met avocado

4 eieren 8 min. koken, koud afspoelen, pellen en halveren. Eigeel eruit scheppen. Eigeel met halve avocado, 1 thl mayonaise, peper, zout, 1 el citroensap en wat bieslook prakken. Dit mengsel in spuitzak. Spuit in de halve eieren. Maak af met kwart cherrytomaat en wat bieslook.

Eiersalade

4 eieren 10 min. koken, koud afspoelen, pellen, in kleine stukjes snijden. Sjalotje snipperen, mengen met de stukjes ei, 1 thl. mosterd, 2 el griekse yoghurt (0%), peper, zout, snufje kerriepoeder en bieslook. Serveer met toast.

Zalmwraps

Smeer 1 grote wrap in met kruidenroomkaas, beleg met gerookte zalm. Strak oprollen met huishoudfolie. Uurtje in koelkast. Dan reepjes snijden van ongeveer 2 cm. Strooi er wat dille over.

Nijmeegs Amusements Orkest en popkoor N-Core samen op podium tijdens 'Lentekriebels' show

Op zaterdag 31 maart geven het Nijmeegs Amusements Orkest en N-core een daverende Lentekriebels show in De Klif in Nijmegen. Vanaf 20.00u stillen wij de kriebels door de feestelijke klanken in de knusse theaterzaal.

Elk jaar aan het einde van de winter en het begin van het voorjaar slaan de lentekriebels toe. Aanleiding voor het Nijmeegs Amusements Orkest (NAO) en het Nijmeegs Popkoor N-Core om de handen ineen te slaan voor het samenstellen van een avondvullende en zinnenprikkende show.

Het orkest staat onder muzikale leiding van Louis van de Waarsenburg bestaat uit een 24-koppige bigband formatie met toevoeging van klarinetten en fluiten en vocalisten Katja Lentjes en Michèl de Vries.

N-core is een enthousiast koor uit Nijmegen en bestaat uit 30 leden. Het staat onder muzikale leiding van Angela Praag.

Kaarten zijn voor 8 euro inclusief consumptie te verkrijgen via www.nijmeegsamusementsorkest.nl/shop of info@n-core.nl.



Hoe blijf je als ouder in balans?

Stress bij opvoeden. Veel ouders hebben er korte of langere tijd mee te maken. Het gezinsleven kan vaak druk en hectisch zijn. Hoe blijf je als ouder dan toch in balans? Zodat je je kind goed kunt begeleiden en geven wat het nodig heeft?

Vaak beseffen we niet dat kinderen de wereld heel anders ervaren dan wij, volwassenen. Zo is bij kinderen het denken en de taal minder ontwikkeld. Ze ervaren de wereld om hen heen en zichzelf veel meer via hun zintuigen en hun lichaam. Dit geeft letterlijk een andere werkelijkheid en beleving. Een werkelijkheid en beleving waar we zelf meestal het contact mee zijn kwijtgeraakt. De belevingswereld van je kind meer aanvoelen, helpt om frustratie en stress te voorkomen, zowel bij jezelf als bij je kind.

Daarnaast is het belangrijk om in alle drukte en hectiek bij jezelf te kunnen blijven. Een kwaliteit waar we vaak ook het contact mee zijn kwijtgeraakt en die in onze maatschappij niet goed ondersteund wordt.

Daarom heb ik vanuit mijn ervaring als leidster in de kinderopvang en als mindfulness-trainer speciaal voor ouders een training ontwikkeld: Ouders & Balans. Afgelopen jaar heb ik eerst een pilot gedaan met enthousiaste deelnemers. Enkele reacties na afloop waren: "Dit werkt beter dan allerlei tips en trucs in de opvoeding; dit brengt je naar wie en wat je wil zijn." En: "Ik blijf rustiger in stressvolle situaties."

Lijkt dit je wat?

Nieuwe trainingen (vier wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur) starten in april en in mei op de woensdagochtend, in Nijmegen-Noord. Kijk voor meer informatie op www.oudersinbalans.nl

Olga Jans **MeanderenBalans**

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.

Hondenpoep

Omdat het een prachtige, frisse maar zonnige lentezondag is besluiten we om met het gezin een lekkere wandeling te maken. De voorjaarsbloemen zijn uitgekomen en vooral in de wadi's staan o.a. de hyacinten, krokussen, tulpen en narcissen in vrolijke kleurtjes te stralen. De kinderen mogen in de wadi, natuurlijk niet in privétuinen, een paar bloemen plukken. Ze gaan op de hurken zitten om voorzichtig een klein boeketje te maken, maar ze komen met een vies gezicht al snel weer overeind. Tussen die mooie bloemen liggen grote en kleine hondendrollen. Bah!

De honden moeten hun behoefte kwijt, dat is logisch, maar waarom ruimen hun baasjes het niet op? Er staan genoeg bakken waar de poep in gedeponeerd kan worden. We zien regelmatig dat baasjes net doen of ze de viezigheid opruimen als er iemand kijkt. Maar ze laten het gewoon liggen. Zeker niet iedereen, maar wel veel. Of ze doen net of ze niet in de gaten hebben dat hun hond zijn of haar behoefte zit te doen. Heb je een hond, prima, maar waarom moeten andere mensen er last van hebben? Het is nota bene verboden!! Ruim het toch op! Wij hebben zelf ook een hond, maar zorgen altijd dat alles is opgeruimd. Zo hebben wij het geleerd, zo ook onze kinderen. De kinderen vinden het geweldig om te picknicken en te spelen op het gras in de wadi én in de parken als het mooi weer is.

Maar dat kan bijna niet meer. Door de poep. Een hele tijd is het goed gegaan, maar tegenwoordig is het echt erger geworden. Gun ieder zijn plezier, zodat we allemaal zonder ergernis kunnen genieten van onze mooie buurt. Houd de wijk, inclusief de wadi's en parken alsjeblieft schoon.

Zo veel moeite kost het niet en gaat iedereen weer tevreden een fijne lente en zomer tegemoet.

Veel animo voor afscheid Centrale Gelderland

Nijmegen greep in februari massaal de kans om de energiecentrale nog een keer van binnen te bekijken en zich te laten informeren over de duurzame herontwikkeling van het terrein. Vooraf kreeg energiebedrijf ENGIE voor de informatiemarkt al 800 aanmeldingen binnen en daarmee was het evenement uitverkocht.

Voor de rondleiding bleek populair onder het toegestroomde publiek. In groepen van 30 personen konden bezoekers een kijkje nemen in een sfeervol uitgelicht ketelhuis. Gepassioneerde gidsen vertelden over de historie en de sloop van Centrale Gelderland. Zij legden uit dat de aannemer de centrale in omgekeerde volgorde van de bouw eind jaren zeventig zal slopen, zonder gebruik van explosieven. Een geruststellende gedachte voor de omwonenden.

Ook voor de herontwikkeling van het terrein was veel belangstelling. ENGIE investeert in duurzame energie. Het bestaande zonnepark van 4.000 zonnepanelen wordt in het tweede kwartaal van 2018 uitgebreid met nog eens 4.440 panelen. Deze zonnepanelen produceren samen genoeg duurzame elektriciteit voor ongeveer 700 huishoudens. Bovendien is het plan om twee windturbines te plaatsen, waarmee duurzame energie kan worden opgewekt voor ruim 5.000 huishoudens. Om een goed beeld te krijgen van het nieuwe aanzicht, waarbij de centrale plaats maakt voor twee windmolens, had ENGIE een groot panoramascherm neergezet met de situatie voor en na de sloop. Vanuit verschillende fotopunten was zo levensrecht te zien hoe de aanblik er straks uit zal gaan zien. De plannen voor het opwekken van duurzame energie passen goed binnen de doelstellingen van Provincie Gelderland en Gemeente Nijmegen. Bij alle afwegingen die het energiebedrijf maakt voor de nieuwe plannen raadpleegt het een klankbordgroep met vertegenwoordigers uit de verschillende aangrenzende wijken en dorpen. ENGIE stelt zich tot doel om eind 2019 met de bouw van de windturbines te kunnen starten.

De informatiemarkt werd georganiseerd om alle omwonenden goed te informeren over de plannen voor Sloop, Zon en Wind. Komende tijd zal ENGIE geïnteresseerden op de hoogte houden via speciale nieuwsbrieven en de website www.centralegelderland.nl. Daar is binnenkort ook meer informatie te vinden over de eventuele participatiemogelijkheden. ENGIE is op dit moment nog bezig om daarvoor een voorstel uit te werken.



Dé Groene hoofdstad van Europa!

Door: Elma Vriezolk / Birgit Hendriks

Nijmegen is in 2018 Dé Groene hoofdstad van Europa, een titel om trots op te zijn. We zien dit zeker terug in allerlei activiteiten en initiatieven in de eigen wijk. De Green Capital Challenges maken zich hard om iedereen van tips te voorzien om zelf duurzame stappen te kunnen zetten. Doe je ook mee?

In de maand april staat het thema 'Mobiliteit' centraal. Daar kan iedere inwoner van Nijmegen over meepraten en -doen. Want je gaat naar school, of naar werk, naar familie, vrienden, naar feesten of op vakantie naar andere landen. Je wandelt, fietst, rijdt auto, gaat met bus, trein of vliegtuig. Ook breng je heel wat goederen in beweging; je koopt op een webshop, doet boodschappen in de supermarkt, gaat shoppen of bestelt je avondmaaltijd bij Thuisbezorgd.

Ieder voordeel heeft ...

Al deze bewegingen hebben een effect op 'de wereld' en op jezelf. Sommige effecten zijn positief. Het is fijn jezelf te kunnen bewegen op welke manier dan ook, dat levert vrijheid op, gezelligheid, zelfstandigheid en wat al niet meer. Fietsen en wandelen zijn ook nog eens heel gezond. Maar er zijn ook negatieve kanten. Met name auto- en vliegverkeer hebben veel negatieve effecten. Autoverkeer op benzine of diesel stoot fijnstof en stikstofdioxiden uit. Dat heeft een slecht effect op de gezondheid. Ook stoot het koolstofdioxide uit, deze stof is verantwoordelijk voor het zogenaamde klimaat-effect. Maar denk ook aan files in de stad, parkeerproblemen, verkeersveiligheid en geluidsoverlast. Een auto hebben is ook best duur als je alles eerlijk bij elkaar optelt: aanschaf, brandstof, verzekeringen, belastingen, onderhoud. Om zo positief mogelijk bij te dragen, daagt de Green Capital Challenge 'Mobiliteit' je uit om minder en anders op weg te gaan. Vakantie dichtbij huis bijvoorbeeld. Of met de elektrische auto in plaats van een benzineauto, een auto delen in plaats van een auto bezitten, met de fiets in plaats

van met de auto. En als je daarbij ook nog de Ring-Ring app gebruikt, spaar je met je fietskilometers ook nog voor een goed doel in je wijk. Voor Nijmegen-Noord is dat een goede fietsenstalling bij de Warmoes. Meld je aan op Ring-Ring.nu/nijmegen

Mobiliteit informatie markt

Wil je hier meer over weten en meedoen? Kom dan op 14 of 15 april naar Plein 1944. Daar kom je alles te weten over elektrische auto's, scooters, fietsen. Maar ook over het laden daarvan, of het delen. En je kan een afspraak maken voor een proefrit. Kom ook, gewoon doen! We hebben als Nijmegenaren onder elkaar een uitdaging om minstens 2.000 proefritten te maken dit jaar.



Duurzaamheidscafé Mobiliteit

Tijdens het Duurzaamheidscafé van 24 april komt **Ruud Koornstra** vertellen hoe de mobiliteit van de toekomst eruit ziet. Diezelfde avond vertellen ook veel Nijmegenaren hoe ze zelf anders op weg zijn gegaan.

Kom luisteren of vertellen, we wisselen graag verhalen uit. Dit Duurzaamheidscafé is bij ROC Mobiliteit en Logistiek op de Energieweg. Op de parkeerplaats voor het gebouw kun je ook elektrische auto's en fietsen bewonderen.

Speel mee voor duurzame prijzen!

Je kunt het hele jaar meespelen met vijf rondes van De Groene Prijsvraag. Een prijsvraag waarmee je mooie, veelal duurzame prijzen kunt winnen, zoals een elektrische scooter, een elektrische fiets, kaartjes voor de schouwburg en nog veel meer. Ga naar www.degroeneprijsvraag.nl en speel mee. De tweede ronde is net gestart en loopt tot 15 april. De winnaars worden bekendgemaakt tijdens het Duurzaamheidscafé van 24 april.

Meer informatie

Ga voor meer informatie naar de website van de Challenges: www.greencapitalchallenges.nl



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

Fenno Meijer Coaching & Therapie
Individuele coaching en therapie

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

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

**maak
positief
verschil**

met creativiteit verbinding leggen tussen ervaren, doen en denken

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

Praktijk Kim van Berkum

Meer info: www.kimvanberkum.nl
Vergoeding mogelijk via zorgverzekeraars en / of gemeente Nijmegen

Patrick Janssen
Afwerkingsbedrijf
www.patrick-janssen.nl

**Spachtelputz
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

WAALSPRONG
kindercoaching

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

Susan Weerd
Golden Deliciousstraat 11
6515 BK Nijmegen

www.kcwaalsprong.nl

NIEUW
GEZINSABONNEMENT
@sportcentrum Waalsport

info@waalsport.com

Waalsport | Oude Groenestraat 6a
Oosterhout | Nijmegen Noord

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

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: "Fruitteltbedrijf 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

De Fietsendokter

Voor al uw reparaties
en onderhoud
van uw fiets.
Goede en
betrouwbare
service voor een
eerlijke prijs.

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

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.



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

KAPSALON
haar + balans

Tevens zijn wij CRKBO geregistreerd, wij bieden
diverse opleidingen aan, kijk hiervoor op:
www.haarbalans-kappersopleiding.nl

De leukste kapsalon van
Nijmegen-Noord

Openingstijden:

woensdag	09:00 - 20:00
donderdag	09:00 - 17:30
vrijdag	09:00 - 20:00
zaterdag	09:00 - 15:00

Elke zondag open!

woonboulevard
HUISSEN



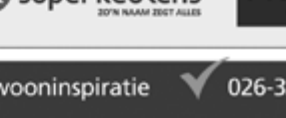











Karstraat 95

Nijverheidsstraat 15

Trendhopper th.com 1e etage

Zansen totaal wonen

Profijt Meubel

superkeukens

Pronto wonen

Karstraat 95 Huissen

7 dagen per week open!

15.000 m² wooninspiratie

026-326 99 00

BEN BIJ WIT LOF

Snuffelcursus muziekinstrument

Muziekvereniging Con Amore uit Oosterhout heeft een eigen muziekleiding. Kinderen kunnen muzikles krijgen op hout (klarinet, fluit, saxofoon), koper (trompet, tuba, hoorn) of slagwerk. Wij hebben professionele muziekdocenten in dienst.

Zodra kinderen het A-niveau hebben gehaald mogen zij meedoen met de wekelijkse repetitie van ons opleidings-orkest 'Wit Lof'. Wanneer ze het B-niveau hebben bereikt stromen zij ook door naar het 'grote' orkest Con Amore. Op dit moment bestaat Wit Lof uit ongeveer 16 leden.



In mei 2018 kunnen kinderen (vanaf groep 5) een 'snuffelcursus' doen bij muziekvereniging Con Amore. Dat is handig als je nog niet zeker weet of je echt op muzikles wilt! Er wordt tot aan de zomervakantie een aantal lessen aangeboden op instrumenten die passen binnen het orkest. Dit kan zijn trompet, tuba, hoorn (koper); klarinet, saxofoon, dwarsfluit (hout); of op slagwerk (drumstel, bongo's, klokkenspel e.d.).

Heb je interesse in deze snuffelcursus en weet je ook al op welk instrument?

Geef je dan op via Conamore_opleiding@live.nl. Meer info over data en kosten is t.z.t. te vinden op onze website: www.conamore-oosterhout.nl

MUZIEK MAKEN IS LEUK,
MAAR SAMEN MUZIEK MAKEN IS GEWELDIG

Avondvierdaagse Nijmegen-Noord

Op 5, 6, 7 en 8 juni lopen we de 10e editie van de Avondvierdaagse Nijmegen-Noord, Lent en Oosterhout

Hoogste tijd voor een groots wandelfeest dus! Om dit feest mee te vieren zijn we op zoek naar allerlei enthousiastelingen. Jong of oud, maakt niet uit – we maken er een knalfeest van!

Om deze editie nog leuker te maken (en om te laten zien dat we ondanks onze leeftijd echt nog wel met onze tijd meegaan...) zijn we op zoek naar vloggers. Heb jij zin om één of meerdere wandelavonden een vlog te maken en te laten zien hoe tof onze avondvierdaagse is? Meld je dan aan bij de organisatie. Daarnaast vinden we het leuk om in contact te komen met lopers die dit jaar hun 10e avondvierdaagse lopen. Ben of ken jij zo'n fervente wandelaar? Neem dan contact met ons op, we vinden het leuk om je te interviewen voor onze website en Facebook-pagina.

En word je tijdens de wandeldagen 10 jaar en loop je mee? Ook dan komen we graag met je in contact zodat we gezellig samen jarig kunnen zijn. Dubbel feest!

Natuurlijk zoeken we zoals elk jaar ook dit keer weer veel vrijwilligers.

Met name als het gaat om verkeersregelaars is het elk jaar weer héél spannend. Omdat we geen concessies willen doen aan veiligheid zoeken we dus altijd handjes. Maar ook op rustpunten, controlepunten, voor de inschrijfmomenten of in de voorbereiding is alle hulp meer dan welkom. Ook met één keertje of één avondje zijn we blij!

Last but not least: wegens verhuizing van één van onze kernteamleden zijn we op zoek naar een nieuw kernteamlid voor de communicatie rondom de avondvierdaagse. Heb je een vlotte pen en ben je handig met social media en websiteonderhoud? Of pak je dit makkelijk op? Laat dan van je horen! Als je wilt kun je bij deze editie al instromen en meekijken voordat je het stokje definitief overneemt. Heb je vragen? Trek gerust aan de bel!

Het mailadres voor al je reacties is:
avond4daagse.nn@gmail.com
We kijken uit naar een overvolle mailbox!

Hartelijke wandelgroeten,
Kernteam Avond4daagse Nijmegen-Noord, Lent en Oosterhout

BEN WANDELAAR

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

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)
- burenrrecht (hinder, erfgrngschillen)
- bestuursrecht (wia, ww, bestemmingsplan, planschade, omgevingsvergunning)
- contractenrecht (verborgen gebreken, tekortkoming, wilsgebreken, algemene voorwaarden)
- mediation

www.knegtmansadvocaten.nl

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

UW FIETSSPECIALIST

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



BEN BROUWER
LENT

Lentse Tuinstraat 13A
6663 BG Lent
Telefoon: 024-3243988
Mail: info@benbrouwerlent.nl
www.benbrouwerlent.nl

Openingstijden
gesloten

Ma. 08.00 tot 18.00 uur
Di. 08.00 tot 18.00 uur
Wo. 08.00 tot 20.00 uur
Vr. 08.00 tot 18.00 uur
Za. 08.00 tot 16.00 uur

WELCOME ABOARD!

JEUGDTANDARTS
WAALSPRONG

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

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

MEER WETEN? BEL 024-3246334 OF KUIK OP WWW.JEUGDTANDARTS.NL

BEN IN DE BIEB

Kindercollege in Bieb Oosterhout: Vlindergeheimen (9+)

De bibliotheek blijft steeds op zoek naar mooie activiteiten die ervoor zorgen dat iedereen zich in de bieb kan ontwikkelen op een leuke en laagdrempelige manier.

Op 29 maart kunnen kinderen in de Bibliotheek Oosterhout meer over vlinders leren. Dat vlinders kunnen vliegen, weet iedereen. Maar wist je ook dat sommige vlinders een lange roltong hebben en andere vlinders kleurige schubben zoals draken? Albert Vliegthart van De Vlinderstichting weet alles van vlinders en vertelt over hun geheimen. En hij brengt ook vlinders mee!

De kindercolleges zijn gratis, maar er is beperkt plaats. Wil je zeker zijn van een plaatsje? Meld je dan aan via oosterhout@obgz.nl.

Tot ziens op 29 maart 2018, van 15.30 tot 16.30 uur, Bibliotheek Oosterhout in De Klif. Toegang gratis.



BEN GEZIEN

Gezien...

Hans Garritsen

Op de foto ziet u links **Petro van Ginneke** en in het midden **Odette Zonnenberg**. Op zaterdag 24 februari stonden zij bij de ingang van de Albert Heijn om gevulde koeken te verkopen met als doel om genoeg geld bij elkaar te krijgen voor een AED die bij de Albert Heijn komt te hangen.

Zij zijn de initiatiefnemers van deze prachtige actie.

Namens de redactie van de BEN er weer heeft **Hans Garritsen** (rechts) een cheque van € 500,- overhandigd. Dit bedrag kon hiervoor beschikbaar worden gesteld door de advertentie-inkomsten.

Hans Garritsen behoort sinds kort tot de redactie van BEN er weer.

GROEI & BLOEI Als tuinieren je hobby is Wat bloeit er Down Under?

Groei & Bloei, afdeling Overbetuwe/Lingewaard organiseert op maandag 16 april 2018 om 20.00 uur een dialyzing in Zalencentrum "Onder de Toren", Sint Maartenstraat 34 in Elst. Deze boeiende lezing over een botanische reis naar Australië en Tasmanië met veel natuur en cultuur zal gepresenteerd worden door Harry Jans uit Loenen.

Australië en Tasmanië:

- **Down Under: Kangeroes, sneeuw, planten en Tasmaanse duivel-**

U wordt meegenomen naar de onbekende bergstreken. Hierbij zult u niet direct denken aan besneeuwde bergtoppen, maar aan droge landschappen.

U zult impressies te zien krijgen van de "Snowy Mountains" met als hoogste berg Mount Kosciuszko (2228m.). Hier is ook de enige skipiste van dit immense land. In Tasmanië bezoeken we de prachtige natuurparken Cradle Mountain en Ben Lomond met beide een zeer speciale endemische flora. Naast bergplanten zullen ook andere bijzondere planten worden getoond zoals een bos vol boomvarens, eucalyptus bomen en mooie orchideeën. Een scala aan voor u waarschijnlijk onbekende planten zal de revue passeren.

Entree leden gratis; niet-leden betalen € 5,-.



BEN IN ELST

Baby&Fit; samen sporten met je baby!
 Lessen in Oosterhout en Nijmegen.
 'kom terug in vorm na je bevalling'



dotheextramile

- 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

Deze zomervakantie in twee weken leren zwemmen?
 Voor kinderen vanaf 5 jaar

Voor meer activiteiten of informatie.
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

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

Start nu met een GRATIS PROEFWEEK

www.fcfeelgood.nl

Stationsstraat 21a - 6678AA Oosterhout- 0481-481109 - info@fcfeelgood.nl

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**

Waaldijk 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: 2600 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:

Woont 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 27 maart
Duurzaamheidscafé over Biodiversiteit, Lux
 20.00-22.00 uur

Donderdag 29 maart
Kindercollege over vlinders, Bieb De Klif
 15.30-16.30 uur

Zaterdag 31 maart
Nijmeegs Amusements Orkest en popkoor N-Core, Lentekriebels, De Klif
 20.00 uur

Zondag 8 april
Klifloop
 vanaf 10.30 uur

Zaterdag 14 en zondag 15 april
Mobiliteit Informatiemarkt, Plein 1944

Maandag 16 april
Groei & Bloei, Lezing Australië en Tasmanië, Onder de toren, Elst
 20.00 uur

Dinsdag 24 april
Duurzaamheidscafé Mobiliteit, ROC, Energieweg
 20.00-22.00 uur

Vrijdag 27 april
Koningsdag bij OSC
 10.00-15.00 uur

Zaterdag 5 mei
Lentemarkt, Warmoes, Lent
 10.30-16.00 uur

5 t/m 8 juni
10e editie Avondvierdaagse Nijmegen-Noord

Donderdag 10 t/m 12 mei
Zeil-3-daagse op de Mookse plassen

BEN ER WEER UITGAVE 2018

UITGAVE 2018	KOPY-DEADLINE	VERSPREIDINGSDATA
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.



Eerden Makelaardij & Taxaties

uw woning in goede handen



IN VERKOOP



Fruitlaan 7 Nijmegen



Imbrexstraat 4 Nijmegen

Onlangs verkocht door ons kantoor:

*Kruidenstraat 79
Tegulastraat 17
Slingerkogelstraat 14
Colmarstraat 58*

Verkocht onder voorbehoud

Claustrum 5a

Nieuw in verkoop:

*Fruitlaan 7 Nijmegen
Imbrexstraat 4 Nijmegen*

Binnenkort in verkoop

*Tussenwoning
Twee onder 1 kap met oprit en garage*



Maak onze wijk nog veiliger!
Wij steunen het initiatief
voor de AED van harte!

vastgoedpro 
zeker voor *uw* zaak

Marc Eerden

Register Makelaar - Register Taxateur

Hofkersstraat 3
6515 CJ Nijmegen

E-mail: info@eerdenmakelaardij.nl

Gsm: 0630971076

Kantoor: 024-2600062