



BEEN er weer

- Boomgaard
- Elten
- Nijland
- Grote Boel

WIJKBLAD • NIJMEGEN-NOORD • OOSTERHOUT • JAARGANG 17 • NR 5 • OKTOBER 2018



DE KNIP EEN ROMMELTJE?

fotograaf Toon de Vos

Van de redactie

Beste wijkbewoner,
Als u dit leest, ligt de zomer echt achter ons. Het was een mooie en warme maar zeer droge zomer. De natuur herstelde zich wonderbaarlijk snel en goed, al blijven de littekens hier en daar wel zichtbaar. Omdat de buxusmot ook onze wijk heeft ontdekt, zie je overal in de wijk behoorlijk aangetaste buxussen in de tuin staan. Ze lijken erg dor, alsof ze een lange tijd geen water hebben gehad, maar als je goed kijkt zie je de rupsen ertussen bewegen. Veel mensen hebben de struiken er inmiddels uitgehaald, omdat de strijd tegen deze mot een oneindige lijkt te zijn. De struik zal zich herstellen, maar volgend jaar komen ze gewoon weer terug...



Met de herfst en winter in het vooruitzicht is ook het theaterseizoen weer begonnen. Natuurlijk hebben we de Vereniging en de Stadsschouwburg in het centrum, maar bent u al eens naar een voorstelling in De Klif geweest? Pubers genoeg in onze wijk die bij u thuis willen oppassen! Lekker dichtbij en daarna kunt u nog naborrelen in het Klifcafé. Vaak komen de artiesten er ook nog even bij zitten om met de bezoekers na te praten. Gezellig toch?

En wilt u zich inzetten voor onze wijk? Bij de voetbalvereniging zoeken ze mensen die het leuk vinden om de bar te bemannen (of te bevrouwen), op diverse dagen en tijden. Of heeft u interesse in deelname aan de wijkraad? Want ook daar kunnen ze nog wel wat versterking gebruiken!

Met vriendelijke groet, namens de redactie,

Marike Elmendorp
communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

Nieuw winkelcentrum

In 2020 wordt begonnen met de bouw van een nieuw winkelcentrum + omliggende woonwijk: "Hof van Holland".

Dit komt in de binnenbocht van de Waal, weliswaar op het droge maar toch in het gebied tussen de Oosterhoutsedijk en de Graaf Alardsingel. Ik moet zeggen dat ik aanvankelijk wat problemen had met de naam. "Hof van Holland", in een gebied ver weg van de twee provincies die ons land heeft met de naam Holland erin? Maar bij navraag bleek Hof van Holland te verwijzen naar een historische herberg op de Oosterhoutsedijk die in de nadagen van de 2e Wereldoorlog verwoest is.

Ook het gebied direct rond het fort Beneden-Lent (fort Knodsenburg) heet historisch zo. Weer wat geleerd. Een mens kan ook niet alles weten. Het ziet er allemaal blits uit op de computerschermen van de projectontwikkelaar (zie www.waalsprong.nl), met waterlopen en een leuk plein, omgeven door strakke nieuwbouw. Maar ja, we weten allemaal dat tekeningen bedoeld zijn om een beeld te geven hoe het er uit zou kunnen zien. Hoe het straks echt gaat worden is nog de vraag. Ongewijfeld moeten veel deskundigen zich er nog over buigen, en is het maar de vraag hoeveel geld er in gestoken kan worden.

Wat mij bezighoudt is het behoud van het historische landschap.

Natuurlijk, het fort wordt ontzien. Het is een monument en heeft vanaf zijn oorsprong in de 19de eeuw gediend om Nijmegen en later nog de spoorbrug te beschermen. Het zou echter daarnaast ook mooi zijn als er al in de planningsfase van het winkelcentrum en de omliggende woonwijk elementen meegenomen kunnen worden van het historisch landschap en misschien ook van de historische bebouwing. Denk aan de boomgaarden, waterlopen, de paden, de gebouwen zoals de naamgever, de herberg.

Ik begrijp ook wel dat je als je gaat bouwen niet alles kunt laten staan. Integendeel. Maar je kunt er wel met beleid mee omgaan. Binnen het plan een route maken met markeringspunten, waarin het oorspronkelijke landschap als het ware door de nieuwbouw heen te zien is, met behulp van kleine stukken groen, een pad, waterloop, foto of kunstwerk.

Dat lijkt me aantrekkelijk voor de toekomstige bewoners en bezoekers maar ook voor de kinderen. Het laat ze zien dat geschiedenis levend is. Geen "dode letter". Het verbindt het leven van je ouders, grootouders en daarvoor met dat van jou. Ook volwassenen kunnen overigens veel aan dat inzicht hebben!

Hans Garritsen

BEN BENIEUWD

BEN DE VOORZITTER

Mens erger je niet

Iedere keer als ik de wijk weer binnenkom, is er iets veranderd. Om een paar voorbeelden te noemen. De oversteek op de Oude Groenestraat is aangepast, auto's hebben nu voorrang. Ook is de rotonde op de Griftdijk afgerond en zijn er camera's geplaatst, die inmiddels ook echt werken (dus let op in de spitsuren als je geen ontheffing hebt!). Naar aanleiding daarvan had ik op 16 juli een kort interview met een journalist van Omroep Gelderland.

Het riet rondom het eiland is grotendeels verwijderd. Telkens wordt er een nieuw stuk gebouwd in de Grote Boel. De voorbereidingen voor het nieuwe gebouw van De Uitdaging zijn klaar en Zuiderveld zal ook bebouwd gaan worden. Ik vind het prachtig om onze wijk zo steeds weer te mogen "ontdekken".

Wat er ook gebeurt in de wijk, het lijkt ook altijd te worden besproken op Nextdoor. Voordat ik de Wijkraad inging, had ik er nog nooit van gehoord. Maar onze wijk heeft het hoogste aantal deelnemers van Nederland! Ik lees regelmatig mee om te zien of er iets is waar wij als Wijkraad iets mee kunnen doen. Voor het grootste deel lijkt het soms wel een spelletje Mens erger je niet. De omleiding via de busbaan in de zomervakantie die slechts vijf dagen duurde leverde bijvoorbeeld een grote discussie op. Ik ga ervan uit dat wij met zijn allen goede bedoelingen hebben voor onze wijk. In een wijk met veel inwoners houd je rekening met elkaar en moet je soms helaas ook wat overlast dulden. Als de gemeente bepaalde keuzes maakt, betekent dat wat mij betreft niet dat je of in het ene of in het andere kamp moet gaan zitten. Grijs is ook een kleur. De Wijkraad is een sparringpartner van de gemeente, waarbij we ook aangeven wie ze bij bepaalde plannen moeten betrekken of welke bewoners op de hoogte moeten worden gesteld. Veranderingen hebben ook tijd nodig, zoals de aangepaste fietsoversteek op de Oude Groenestraat. Na evaluatie koppelt de gemeente dat terug aan de Wijkraad.

Naar aanleiding van onze eerdere oproep is Amar Hemai, woonachtig in de Grote Boel, in september gestart als nieuw bestuurslid. Welkom, Amar! Maar we hebben nog meer bestuursleden nodig... Als lid van de Wijkraad krijg je de kans iets te betekenen voor onze wijk en voeg je echt iets toe, zoals onze vorige voorzitter al schreef in zijn column.



fotograaf: Hans Hebbink

Mocht je belangstelling hebben om je in te zetten voor deze mooie wijk, dan horen wij graag van jou.

Of kom even langs op onze volgende vergadering!

Tot slot bedank ik Robert 't Hoen nogmaals voor al zijn werkzaamheden binnen de Wijkraad de afgelopen vijf jaar. Wij hebben eind juni afscheid van hem genomen en totdat er een nieuwe voorzitter is gevonden, zal ik interim-voorzitter én secretaris zijn. Mocht je iets willen bespreken met de Wijkraad, neem gerust contact met mij op.

Vanessa van Westing-Kuipers
mail@wijkraad-oosterhout.nl

VERGADERING BIJWONEN VAN DE WIJKRAAD?
Wil je meer weten over wat er in en om de wijk speelt?

Wijkbewoners en andere belangstellenden zijn welkom bij de openbare vergaderingen. Als je een agendapunt wilt inbrengen, geef het dan uiterlijk twee weken voor een vergadering door via mail@wijkraad-oosterhout.nl. Uiterlijk één week van tevoren staat de agenda voor de vergaderingen op de website www.nijmegennoordonline.nl. Notulen van vorige vergaderingen staan ook op de website.

De wijkraad vergadert in De Klif in zaal A.14

- **Woensdag 24 oktober** (bestuursvergadering)
- **Woensdag 21 november** (platform overleg met gemeente, politie en welzijn)
- **Woensdag 12 december** (bestuursvergadering)
Inloop 19.30 uur.

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

www.navankleef.nl / tel. 0481 481 100

[DE Schoonheidsspecialist]
Het gezicht voor huidverbetering

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

Brigitte Janssen - Oomen
Oosterhoutsestraat 59
6678 PB Oosterhout

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

studiekunst
huiswerk- en studiebegeleiding

Huiswerk – en studiebegeleiding
Grifdijk Zuid 131 Lent
06 1205 7059

www.studiekunst.nl

“Disegno e colore”
De kunsthistorische Collegereeks: de Renaissance gaat van start!
Lennart Willems en Daan Veldhuizen (kunsthistorici) praten u op 4 dinsdagavonden bij over beeldende kunst, architectuur en geschiedenis in de Renaissance. Zij nemen u aan de hand van boeiende lezingen met veel typerend beeldmateriaal mee door deze interessante periode. Daardoor krijgt u een goede blik op de kunsthistorische ontwikkelingen die kunstenaars als Michelangelo, Donatello, Jan van Eyck, Botticelli op gang hebben gebracht. Aan het eind van de reeks bent u in staat om bekende kunstwerken uit deze periode te herkennen en te begrijpen.
Dinsdagavonden: 9, 23, 30 oktober en 6 november 19.30 tot 21.30 uur
Plaats: 't Oude Weeshuis – Kloosterzaal 1e etage – Papenweg 8 Nijmegen Tarief: € 80,- (incl. pauzeconsumptie) Meer informatie en inschrijven: via de website: www.ledcollage.nl

✓ **APK KEURINGEN**
VOOR ALLE AUTOMERKEN

✓ **ONDERHOUD EN REPARATIE**
VOOR ALLE AUTO'S

✓ **MOBILITEITSGARANTIE**
MEER DAN PECHHULP

✓ **UW ONDERHOUDSBOEKJE**
IN DE AUTOFIRST APP

AutoFirst Hoogsteder
UW AUTO OP DE 1^e PLAATS

Dorpsstraat 31
6678 BE Oosterhout (GLD)

0481 48 10 80
info@garagehoogsteder.nl
www.autofirst-hoogsteder.nl

BEN BEVOORRECHT

Dank!!!

Het is al weer bijna drie maanden geleden dat ik als huisarts mijn laatste spreekuur deed. De tijd vliegt voorbij! Ik voel mij op dit moment een gelukkig en bevoorrecht mens.



Sinds bekend werd dat ik met pensioen zou gaan kwam in veel spreekuurcontacten m'n afscheid aan de orde. Het waren gesprekken over wat we samen hadden meegemaakt. We keken terug op allerlei emotionele, leuke en verdrietige gebeurtenissen. Ik moet eerlijk zeggen, dat daardoor de laatste maanden van mijn huisartsbestaan best emotioneel zwaar waren. Maar ik had het voor geen goud willen missen.

Op mijn afscheidsreceptie werd ik bedolven onder lieve en mooie woorden, soms met een traan, en vaak gevolgd door omhelzingen en kussen. Ik kreeg kaarten, brieven en mails met heel persoonlijke herinneringen. Ik heb deze gedoseerd tot mij genomen. Ik was en ben nog steeds diep onder de indruk van wat ik gelezen en gehoord heb.

Ik heb een bepaald soort huisarts willen zijn en uit de reacties blijkt dat dat aardig is gelukt. Daar ben ik heel blij en gelukkig mee. Daarom wil ik al mijn patiënten ongelooflijk danken voor de manier waarop ze mij hun waardering getoond hebben. Het heeft er voor gezorgd dat ik, al mis ik het werk nu al, op een goede manier mijn werkzame periode kon afsluiten. Dit wordt me wel iets gemakkelijker gemaakt, doordat ik af en toe de oogheelkunde kan blijven beoefenen en op het Radboud wat werkzaamheden verricht. Maar de praktijk was toch mijn "corebusiness" en dat is nu voorbij. Het is tijd voor andere zaken.



Ik wens u allen nog veel jaren in gezondheid, en wellicht tot ziens.

Charles Verhoeff,
huisarts
Oosterhout Gld
tot 1-7-2018

Laaggeletterdheid

Misschien heeft u er iets over gehoord, de toename van het aantal laaggeletterden in ons land. Nederland telt inmiddels 2,5 miljoen volwassenen die niet goed kunnen lezen, schrijven en/of rekenen. Vaak hebben deze mensen ook problemen met de computer en andere digitale zaken.

Dit heeft grote gevolgen op het gebied van geld, werk, gezondheid en gezinsleven. Laaggeletterdheid is een groot maatschappelijk probleem. Er rust een groot taboe op. Mensen schamen zich en durven niet om hulp te vragen. Laaggeletterden hebben vaker schulden, vinden moeilijker een baan en leven vaker ongezond.

Voorlezen

Wist u, dat uw kind veel opsteekt van regelmatig voorlezen? Voorlezen is erg belangrijk voor de ontwikkeling van de geletterdheid. Peuters die dagelijks vijftien minuten worden voorgelezen presteren later beter op het gebied van taal en rekenen.

Het prikkelt de fantasie; lekker wegdromen bij ridders en kastelen, prinses en prinsessen of bijvoorbeeld tovenaars en magie, heerlijk toch? Lees hetzelfde boekje gerust vaker en klets samen over het verhaaltje dat u net heeft voorgelezen.



Sommige kinderen vinden het leuk om tijdens het lezen mee te kijken naar de tekst. Helemaal goed, dit geeft ze namelijk meteen een grotere kennis over de geschreven taal. Inmiddels weten we dat ook op latere leeftijd de effecten van vroeg voorlezen nog merkbaar zijn: aan het eind van de basisschool lopen kinderen die van jongs af aan zijn voorgelezen nog altijd voor op het gebied van leesvaardigheid en cognitieve ontwikkeling. Daarnaast oefen je de luistervaardigheid en het concentratievermogen. Het heeft een positief effect op woordenschat, spelling, tekstbegrip en de leesmotivatie. Door dagelijks voor te lezen vermindert u het risico op laaggeletterdheid. Vindt u voorlezen zelf lastig, of kent u iemand die voorlezen lastig vindt, dan zijn er ook nog andere mogelijkheden. Informeer hiernaar bij uw logopedist of bij de bibliotheek. Zie ook www.voorleesexpress.nl.

Tineke Cobussen,
logopedist

ONS Gezondheidsref
Van Boetelaerstraat 12
6615JD Nijmegen-Noord

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

BEN LAAGGELETTERD



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

de oefentherapeut
CESAR-MENSENDIECK

Oefentherapie Cesar De Lint
Van Beekhuizenstraat 10 - 6516 JD Nijmegen-Noord
024-3423229 / 2964524
info@cesartherapie.nl - www.cesartherapie.nl

U bent bij een therapeut voor rug-, nek- en schouderklachten, houding- en bewegingsproblemen, baby- & kindrevalidatie, posttraumatische stressstoornis, sportwondtherapie & trauma, lichamelijke en mentale zorgverlening, uiter-lichamelijke, Mindfulness, Medical Kinesio, zwaartevoelingsopvoeding, leefstijlcoaching.
Mijn zijn met vertalen in het Academisch Eerste Medische Centrum Theoretisch in Lent.

Patrick Janssen
Schildersbedrijf

06-13706151
Oosterhout (gld)
info@patrick-janssen.nl
www.patrick-janssen.nl

- Spachtelputz
- Spackspuiten
- Schilderwerk

FRUITTEELTBEDRIJF

VEENS

Appels/peren aardappels/uien
vers appelsap en eieren

De oogst is binnen!!
Kom kijken kom proeven
Heerlijk Betuws Fruit.

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

Wil je op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen en laatste nieuwigheden van ons bedrijf? LIJK ons dan even op Facebook: "Fruitterijbedrijf Veens"

Dinsdag- en vrijdagochtend geopend van 13.30-17.30 uur.
Zaterdag geopend van 9.00-16.00 uur.
Maandag, dondag en woensdag GESLOTEN.

OOSTERHOUTSESTRAAT 4
6677 PS SLIJK-EWLIJ
TELEFOON 0481-482242

MILIEUBEWUST GETEELD FRUIT

Nieuwe wijkregisseur

In augustus 2008 begon ik bij de gemeente Nijmegen. Daarvoor werkte ik bij de politie en voor de gemeente Zevenaar. In Nijmegen begon ik voor de wijken/gebieden Centrum en Oost, daarna Oost en Lindenholt en Lindenholt en Dukenburg. Hierdoor heb ik de stad nog beter leren kennen, want als echte "Nijmeegse", geboren en getogen in de stad, heb ik ook een natuurlijke binding met de stad.

Met ingang van 1 juni dit jaar mocht ik het wijkregisseurschap openbare ruimte van Carline Westen overnemen in Nijmegen-Noord. Nieuwe uitdagingen! Daar ben ik wel van. In elk geval nieuw in de zin van bijvoorbeeld stad in aanbouw, zwemwater Spiegelwaal en Lentse Plas, Rivierenpark. Een ander deel van het werk blijft in elk stadsdeel hetzelfde. Ook dat is fijn: het werken met mensen en met hen samen proberen te bereiken de openbare ruimte zo veilig en vrolijk mogelijk te maken is erg leuk om te doen.

Samen aan de slag

Uitgaan van mogelijkheden is het startpunt van elk idee of wens. Uiteraard zijn we gebonden aan wet- en regelgeving en vaktechnische (on-)mogelijkheden. Ook het benodigde budget kan vertraging opleveren. De uitdaging zit daarin met elkaar te kijken of en hoe ideeën wel uitgevoerd kunnen worden. Het belangrijkste is dat er mensen in de buurt achter een idee staan. Hoe meer de buurt zelf kan doen, hoe beter we zaken voor elkaar krijgen. Grote zelfredzaamheid dus. De overheid gaat niet alles voor u oplossen. Wel blijven we graag ondersteunen, faciliteren en informeren. Ook als iets niet kan moet het duidelijk zijn waarom niet. Daar mag u mij op aanspreken.

Plannen online

Heeft u een leuk idee of een wens voor de openbare ruimte?

Dan kunt u dit indienen via www.nijmegen.nl/mijnwijkplan. Daar kunt u ook zien wat anderen in de wijk al ingebracht hebben, hoeveel mensen dit idee steunen en hoe het verder verloopt. In januari dit jaar zijn we hiermee gestart voor de gehele stad. Gaandeweg kunt u via deze site steeds meer informatie vinden. Bijvoorbeeld uitvoeringswerkzaamheden door de gemeente Nijmegen.

Wijkregisseur gaat niet over alles

Voor informatie over de ontwikkelingen in de nieuw te bouwen stad kunt u terecht bij het Wooninformatiecentrum Waalsprong, *Thermionpark 7, 6663 MM Lent, telefoon 024-329 8701, of via de site: www.waalsprong.nl*.

Ziet u een kapotte lichtmast, ongelijke stoep of is ergens wateroverlast? Herstelwerkzaamheden in de openbare ruimte kunt u melden bij de Meld & Herstellijn. Dat kan via de gratis app, telefonisch via het nummer 14024 of de digitale balie: www.nijmegen.nl

Hoop u te zien in de wijk!
Groet **Jeannette Stevens**



BEN IN DE WIJK

BEN IN DE GROTE BOEL

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 – Grifdijk
Kindercentrum Ondersteboven – Pijlpuntstraat
Kindercentrum De Uitdaging – Pijlpuntstraat

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



vanaf
Trui de Klein (Jump)
Iris van Dinteren
(Ondersteboven)
Marion Rossen
(De Uitdaging)

Altijd opvang. Altijd in de buurt.



Werken bij KION in Nijmegen-Noord is leuk!

In Nijmegen-Noord hebben wij verschillende kinderopvanglocaties. In mei 2019 komt er nog een bij in De Grote Boel: De Uitdaging. Bij ons is altijd ruimte voor getalenteerde, enthousiaste medewerkers. Sinds kort verzorgen we bij basisschool De Oversteek de tussenschoolse opvang. Als pedagogisch medewerker en/of als overblijfkraft bij de tussenschoolse opvang ben jij de spil van onze organisatie!

Onze mensen en hun talenten

Bij kindercentrum Jump, Ondersteboven en straks ook De Uitdaging zijn allerlei kansen om jezelf te ontplooiën en je eigen interesses/hobby's terug te laten komen in je werk. Onze kracht zit namelijk in onze mensen en hun talenten. We luisteren elke dag naar de ouders en kinderen want zij zijn het voor wie wij ons werk doen. Iedere locatie heeft net een ander aanbod zodat ouders echt iets te kiezen hebben. We bieden bij Jump en Ondersteboven bijvoorbeeld een natuur BSO en samen met De Uitdaging heeft Ondersteboven een heuse Theaterbende. Voor de kleinere kinderen is er muziekles, babymassage, peuterdans en peuteryoga. En wellicht ga jij dit aanbod nog verder uitbreiden met jouw talent.

Als pedagogisch medewerker draag jij eraan bij dat elke dag een feestje voor de kinderen is door allerlei leuke activiteiten te organiseren. Je neemt je collega's mee in je enthousiasme en samen met je team plan je sport- en spelactiviteiten voor binnen en buiten. Bij jou vervelen de kinderen zich nooit en beleven ze de mooiste avonturen!

Ben jij onze nieuwe collega?

Solliciteer dan snel bij één van onze locaties en geef aan dat jouw interesse uit gaat naar Nijmegen-Noord. Als jij in een van onze teams past dan verwelkomen wij jou graag als nieuwe collega.

Welkom en tot snel!
Clustermanagers
Trui de Klein, Marion Rossen
en **Iris van Dinteren**



YOGALICHT

FASTE LESSEN:
Power Vinyasa Yoga
Easy Flow
Yin Yoga
Prive les

KANPROD:
Bedrijfsyoga
(evt. bij locatie)
Yoga Senior
Yoga Jong
(11 t/m 19 jaar)

WWW.YOGA-LICHT.NL
corallen@yoga-licht.nl 06 13874478
Leren in Oosterhout, Nijmegen en Beek



Een kleinschalige, gezellige en veilige plek voor uw peuters, dat is peuterspeelruimte **De Veldmuisjes**.
Uw peuter wordt begeleid door een professioneel team.
adres: Pastoor Savenijelaan 15 Oosterhout (op 5 Minuten fietsen vanaf de Albert Heijn)
trouwafteig geworden? Kom eens vrijblijvend kijken! Bel Lucie of Eym 048-48 26 36
Kijk voor meer informatie op: www.spa-overbetuwnl

Richard Stevens Techniek

Werkdag 27 • 6677 MB • Stik Ewijk • Tel 06 300 709 17

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

www.richardstevestechniek.nl

Gitaarles in Oosterhout? Dat kan!

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

Asdonksestraat 3 www.delossesnaar.nl
6515 CC Nijmegen Tel: 08-42475914



LINGEWAARD KAMPEER & VRIJETIJD SWINKEL

Nijverheidsweg 14a • 6691EZ • Gendt • T 048 - 13 55 908
E info@kampeerwinkel totaal.nl • WWW.KAMPEERWINKELTOTAAL.NL

Mieke de Wit
miekedewit7@gmail.com
06 - 144 988 07
@miekedewitcoaching

**Aan de slag met waar je
steeds opnieuw
tegenaan loopt**

Fenno Meijer
fenno@maakpositiefverschil.nl
06 - 336 761 65
www.maakpositiefverschil.nl

Mieke en Fenno werken met volwassenen. Heb je een persoonlijke of opvoedingsvraag, dan kun je terecht bij Mieke. Voor o.a. arbeidsgerelateerde- en levensvragen benader je Fenno.

Bel of mail voor een vrijblijvende kennismaking **Gun het jezelf!**

Gespreksruimte in Lent
Lentschoolstraat 25
6683 CP Lent








BEN GRIEZELIG

OP 27 OKTOBER IN NIJMEGEN-NOORD EN DE GROTE BOEL

Al enkele jaren wordt er in Nijmegen-Noord met veel plezier Halloween gevierd. Inmiddels is het een soort traditie aan het worden. Wij hopen dat we er als wijk ook dit jaar samen weer een succes van kunnen maken!

Dit jaar wordt Halloween in de wijk gevierd op zaterdag 27 oktober. Alle kinderen uit de buurt (dus ook de kinderen uit de Grote Boel) kunnen zich op die avond verkleden, rondlopen door de buurt en aanbellen bij huizen die versierd zijn en/of een halloweenlichtje in de voortuin hebben staan. Er is wat lekkers en in een aantal gevallen ook een kleine activiteit. Maar er is voor de kinderen natuurlijk alleen voldoende te doen, als er véél wijkbewoners meedoen!

Wat is de bedoeling?

Zet, als je mee wilt doen, op 27 oktober 2018 tussen 18.00 en 20.30 uur een lichtje bij de voordeur. Hierdoor zien de kinderen dat ze welkom zijn en wat lekkers kunnen krijgen. Om er niet alléén een sport van te maken om zoveel mogelijk snoep te scoren, zou het bovendien leuk zijn als je een meer creatieve invulling aan deze avond geeft. Denk aan: meer uitgebreide Halloween decoratie en/of kleine activiteiten zoals een bezemstelen race, kaartlezen, waarzegster, marshmallows roosteren, etcetera. Dit alles is op eigen initiatief en hoeft natuurlijk niet per sé!



Houd in elk geval in gedachten:

- Wil je eerder dan 20.30 uur stoppen, dan haal je eenvoudig het lichtje en versiering eerder weg.
- Bedenk dat het kindvriendelijk moet blijven en maak het dus niet té griezelig. Er lopen ook veel echt jonge kinderen mee. Hou hier alsjeblieft rekening mee met name tussen 18 en 19 uur.
- Het is de bedoeling dat de kinderen buiten/aan de deur blijven. Verzin dus geen activiteiten waarvoor ze binnen zouden komen.
- Als je belangstelling hebt, is het natuurlijk het allerleukste als je een paar burens in je straat vindt die zich aansluiten. Op die manier zorg je ook dat je straat er voor de kinderen aantrekkelijk uitziet en komen er meestal meer kinderen langs.

Op de facebookpagina en op Nextdoor vind je een paar weken voor Halloween een plattegrondje van de wijk waar je op kunt zien in welke straten er in elk geval mensen mee doen. Je kunt het via de facebookpagina en de Nextdoorapp laten weten als je met een paar burens mee doet. We markeren dan jullie straat op het kaartje. Laten we met z'n allen er ook dit jaar weer een gezellige avond van maken!

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 Krachinstallaties
- Renovaties/ Onderhoud/ Nieuwbouw
- Storingen
- Computer aansluitingen

Doppelweg 3 6578ED Oosterhout GLD
T 05 05 27 52 21 | giesenbv@gmail.com | www.giesenelektro.nl

Word de mooiste versie van jezelf

Mooi talent

Coaching voor kinderen, jongeren en volwassenen voor:

- gelukkig leven;
- wijsheid en plezier in opvoeding;
- een passende studie en beroepskeuze;
- peace in je werk en gezellige relaties.

Del. Marion van Diemen en
06 13997964 of mail naar
info@mooitalent.nl

Praktijk Arnhemsestraat 26
6515 CH Nijmegen
www.mooitalent.nl

toon

Bruidsreportages
Portretten
Kinderen
Gezinnen
Baby's
Zwangerschap
Evenementen

voor foto's van je leven

Clevisstraat 29 - 6515 GA Nijmegen
www.toondevos-fotografie.nl
024-8451 757 of 06-111 882 46

Logopedie, meer dan spraakles alleen!

RoostHermsen
Logopediepraktijk

1977
40 JAAR
2017

www.logopedieroosthermsen.nl
info@logopedieroosthermsen.nl
ONS Gezondheidsref - van Boetzelaerstraat 8
Nijmegen-Noord - 024-6759728

Marion van Diemen over Academie voor Gezinsgeluk



Marion begeleidt kinderen, ouders, jongeren en volwassenen, zodat zij (nog) gelukkiger kunnen zijn in hun gezin, relatie, school en/of werk.

Je praktijk is verhuisd, deze zit nu naast je woning. Hoe vind je het om hier te werken?

Ik woon hier nu zeventien jaar naar volle tevredenheid. Werken hier is praktisch en prettig. De praktijk heeft een eigen ingang en alle voorzieningen die nodig zijn.

De vorige keer dat ik je sprak, had je het prentenboek "Motjes ontdekking" uitgebracht. Met welk project ben je nu bezig?

Dat was een mijlpaal. Het is gaaf om iets te creëren wat kan bijdragen aan de ontwikkeling van kinderen en volwassenen. Een boek dat ik zelf als kind had willen lezen. Ik heb deze zomer de camping overgeslagen en gewerkt aan het ontwikkelen van de website Academie voor Gezinsgeluk en de online training voor Gezinsgeluk.

De training is bedoeld voor gezinnen die gelukkiger willen zijn, die voelen dat het anders kan maar niet precies weten hoe. Ouders die kinderen willen opvoeden met het idee dat er in het gezin plaats moet zijn voor ieders eigenheid. Ouders die kinderen niet willen leren dingen te doen, omdat anderen vinden dat het hoort, maar kinderen willen stimuleren in hun eigen doelen.

Wat houdt de online training in?

De training begeleidt je van het begin tot het eind in het creëren van jouw gezinsgeluk. Het biedt een opbouw aan theorie en oefeningen, luisterfragmenten en video-materiaal dat allemaal gedurende een jaar te volgen is. Dit op je eigen tempo en op je eigen moment.

Jij bent zelf ook moeder van twee kinderen. Put je uit je eigen ervaring?

Alles wat ik aanbied, heb ik zelf doorleefd. Als kind én als moeder. Dit, mijn kennis en dertig jaar werkervaring maken de training waardevol voor anderen. Ik wil dat alle kinderen gelukkig zijn: niet ondanks maar dankzij het gezin waaruit zij komen.

De training is nu te koop via www.academievoorgezinsgeluk.nl

BEN IN CONCERT

Save the date: Con Amore, Top 2000 in concert

Vind je het ook zo leuk om rond de feestdagen naar de Top 2000 te luisteren? Je kunt er dit jaar live bij zijn!

Het Metropole orkest staat op het podium met een bekende zanger of band: volgens deze formule speelt Con Amore nummers van o.a. Beyonce, David Bowie en Michael Jackson. Drie top (professionele) zangers maken er een geweldige avond van.

Een perfecte gelegenheid om in de stemming te komen!

Vorige keer was het uitverkocht, dus we treden twee keer op: zaterdagavond 15 december met after party en zondagmiddag 16 december in de Leonarduskerk in Oosterhout.

Kaartjes (€ 17,50 per stuk) zijn al te bestellen via info@conamore-oosterhout.nl

Save the date

Con Amore
presenteert
Winterconcert TOP2000
15 en 16 december
2018

Meer info op conamore-oosterhout.nl
of volg ons op facebook



Kijk in de wijk... fotopuzzel

Deze foto is ergens in Nijmegen-Noord genomen

WAAR IS DIT?



Win vrijkaartjes voor de theatervoorstelling 'Dubbelcabaret met Lonneke Dort en Maarten van den Berg' op vrijdag 30 november in Theater De Klif

Weet jij de oplossing stuur deze naar: communicatie@wijkraad-oosterhout.nl
Doe dit uiterlijk vóór 19 oktober.

Winnaar vorige zoekplaatje:

Twee vrijkaartjes voorstelling **Brainwash** in Theater De Klif zijn gegaan naar: **Erik Mes**

BEN EEN VRAAG

Voorstelling in De Klif: Wie heeft er op de kop van mol gepeept?

Van 3 t/m 14 oktober is het weer Kinderboekenweek!

Dit jaar staat het thema Vriendschap centraal. In theaterzaal De Klif in Oosterhout organiseert de Bibliotheek Gelderland Zuid op woensdagmiddag 10 oktober een hilarische slapstickvoorstelling over een kleine mol die wil weten wie er op zijn kop heeft gepeept.

Jeugdtheatercollectief Meneer Monster vertelt het verhaal van mol die zijn kop boven de grond uitsteekt om te zien of de zon al op is. Maar opeens wordt er op zijn kop gepeept!

Wie heeft dat gedaan?

De voorstelling is geschikt voor kinderen vanaf 3 jaar en duurt van 15.00 tot 15.40 uur.

Een kaartje kost 4 euro, bibliotheekleden krijgen 1 euro korting. **Is al uitverkocht!**

Kijk op www.obgz.nl/kinderboekenweek voor een compleet overzicht van alle activiteiten van de bibb tijdens de Kinderboekenweek.



BEN UIT IN DE KLIF



DE KLIF OOSTERHOUT THEATERPROGRAMMA

Vrijdag 2 november: **Kirsten van Teijn - Nobel (try-out)**
Aanvang 20.00 uur - entree € 14,50

Zondag 25 november: **Troef - Sinterklaas en de verdwenen verlanglijstjes**
(Kindervoorstelling) - Aanvang 14.00 uur - entree € 6,-

Vrijdag 30 november: **Lonneke Dort en Maarten van den Berg - Dubbelcabaret**
Aanvang 20.00 uur - entree € 14,50

2019

Vrijdag 12 januari: **Benjamin van de Velden - Ik Ben**
Aanvang 20.00 uur - entree € 14,50

Zondag 20 januari: **Kleintje Kaf - De snoepfabriek (try-out) kindervoorstelling**
Aanvang 14.00 uur - entree € 7,50

Vrijdag 8 februari: **Christel de Laat - Zijn daar nog vragen over**
Aanvang 20.00 uur - entree € 14,50

Zaterdag 16 maart: **Enge Buren - Vreemde Vogels**
Aanvang 20.00 uur - entree € 18,50

Vrijdag 5 april: **Angela Groothuizen - Lueke binge**
Aanvang 20.00 uur - entree € 18,50

Vrijdag 10 mei: **Oeloek - Droeftoeters**
Aanvang 20.00 uur - entree € 14,50



Kirsten van Teijn - Nobel (try-out)



Troef - Sinterklaas en de verdwenen verlanglijstjes



Christel de Laat
Zijn daar nog vragen over



Maarten van den Berg en
Lonneke Dort



Angela Groothuizen
Lueke binge

Theater de Klif

Voortaan zijn alle prijzen inclusief pauzedrankje!
U krijgt bij aankomst een bon die u in de pauze kunt inwisselen voor een kopje koffie, thee, fris of huiswijn. Voor andere dranken vragen we een (kleine) bijbetaling.

We hopen je te zien bij de voorstellingen!

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


van Schie advocaten
www.vanschiesadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers
 mr. S.T.W. Verheegh
 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

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

"IK WIL MEER VERBINDING
VOELEN MET MEZELF EN DE
ANDER."

DE BASISCURSUS GEWELDLOZE
COMMUNICATIE | 30 OKTOBER | MELD JE
AAN OP: VRAGEN@DRIVETOLIFE.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 ook: vrijwilligerswerkgelderland.nl

present


Samen voor elkaar

Ik wil de Nederlandse taal beter leren spreken
Ik wil graag andere mensen leren kennen in Nijmegen
Ik vind het leuk om samen met anderen actief te zijn in Nijmegen.

Samen actief in Nijmegen
Voor anderen klaarstaan
Elkaar beter leren kennen

Meer info

www.presentnijmegen.nl

Samen voor elkaar in Nijmegen


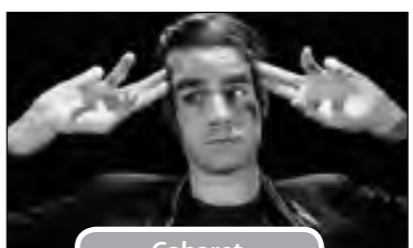
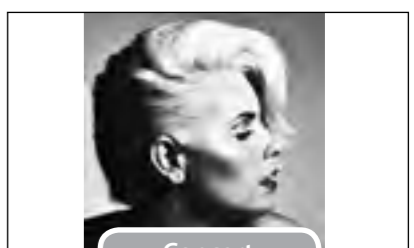
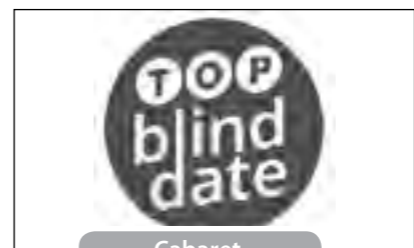
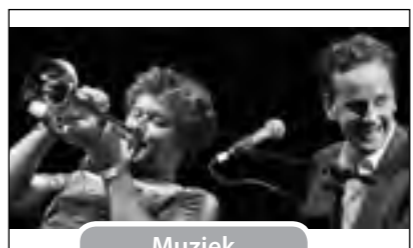
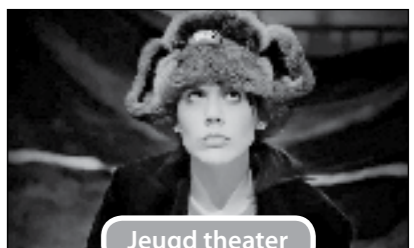


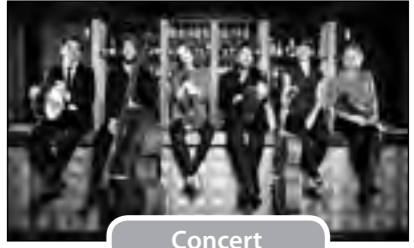


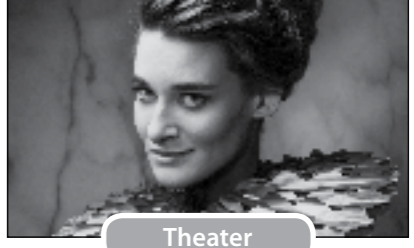
Voor wie is dit?
 Wat gaan ze doen?
 In groepjes van 4 tot 6 personen gaan de deelnemers samen op zoek naar activiteiten in Nijmegen.
 Wanneer is dat?

Wil je iets betekenen voor de bewoners in Nijmegen? Dan is Samen voor elkaar iets voor jou!

present

BEN UIT IN BEMMEL


Theaterkerk BEMMEL **PROGRAMMA 2018**
VOORUITBLIK OP ONZE THEATER-, CABARET-, MUZIEK-, FILM- EN JEUGDVOORSTELLINGEN

 Cabaret Muziek zaterdag 20 okt 2018 20.30 Kiki Schippers Waar	 Cabaret zaterdag 27 okt 2018 20.30 Henry van Loon try out	 Concert vrijdag 02 nov 2018 21.00 TLC - Nina June
 Cabaret vrijdag 09 nov 2018 20.30 Blind Date	 Muziek zaterdag 17 nov 2018 20.30 Eric Vloeimans	 Jeugd theater zondag 18 nov 2018 14.30 De Stokerij Lekker belangrijk (6+)
 Muziek vrijdag 07 dec 2018 21.00 TLC - Folk Road Show	 Cabaret vrijdag 14 dec 2018 20.30 Janneke vd Bijl en Kasper vd Laan	 Concert zaterdag 22 dec 2018 20.30 Fuse
 Muziek zondag 30 dec 2018 20.30 POP-QUIZ	 Muziek vrijdag 04 jan 2019 21.00 TLC - Helge	 Theater zaterdag 12 jan 2019 20.30 Kirstin van Teijn - Nobel

Voor meer info www.topbemmel.nl

Lotgenotengroep 'Uit elkaar'

Het Spreekuur 'Uit elkaar' draait inmiddels al een aantal maanden in Nijmegen-Noord. Tijdens dit spreekuur in het Thermion, kunt u iedere dinsdagmiddag van half twee tot half drie terecht voor informatie en advies rondom het thema 'Uit elkaar gaan'.

Een aantal mensen heeft aangegeven dat zij op zoek zijn naar een lotgenotengroep rondom dit onderwerp. We willen kijken wat de mogelijkheden zijn voor Nijmegen-Noord. Dit initiatief wordt ondersteund door het Sociaal Wijkteam en de Stip, medio oktober willen we een eerste bijeenkomst organiseren.

Bent u geïnteresseerd of wilt u meedenken over het organiseren van een lotgenotengroep, meld u dan aan bij:
paul.reuling@bindkracht10.nl

Soms weet u zelf het antwoord op vragen, maar misschien heeft u iemand nodig die met u meedenkt of u de weg kan wijzen.



Elke dinsdagmiddag tussen 13.30 uur en 14.30 uur kunt u terecht bij het (gratis) spreekuur.

Stip Noord (Begane grond van Thermion Lent)
Thermionpark 9 | 6663MM | Lent

"Brainwash"

door cabaretduo Matroesjka

Theater De Klif, 14 september 2018

Theater De Klif trapte het seizoen 2018/2019 af met de programmering van Brainwash door Matroesjka. Ook voor de beide dames was het een nieuwe start, want het was een try-out van een pas ontwikkelde voorstelling.

Dit was hun tweede optreden. Vanaf 2014 hebben Lisa Loeb en Janneke Rinzema een snelle carrière gemaakt in het cabaret: ze wonnen de Publieksprijs van het Amsterdams Kleinkunst Festival en werden genomineerd voor de Annie M.G. Schmidtprijs.

In een goedgevulde zaal begonnen ze hun optreden met een hartslag: het geluid van het hart van de moeder, in wier baarmoeder de beide ongeboren kinderen een geestig dialoog voerden over de vraag of er echt een leven na de geboorte was, met een echte moeder (het standpunt van de 'gelovige') dan wel gewoon Niets: hierna is het afgelopen (het standpunt van de ongelovige). Dit was ook een soort kader voor de voorstelling: het eindigde op dezelfde wijze met de vraag of dit nu het einde was of het begin. Dezelfde dubbelzinnigheid: het einde van de voorstelling of het begin van het echte leven? Wie zal het zeggen.

Daarna volgden in een aantal scènes veel onderwerpen 'uit het leven': de islam en de bedreiging die sommigen ervaren in die religie, emancipatie, op zoek zijn naar een knappe man uit verre streken, burn-out en ziektes van het hoofd, vaccineren en nog meer. Ze speelden hiermee, afgewisseld met liedjes die scherp waren ("slaap zacht, boze witte man"). Een uitgewerkte thema was de depressie van Lisa, waarin ze echt alle gevoelens lieten zien die daarbij tussen hen beiden een rol

spelen zoals onzekerheid over inkomsten (als een van beide niet kan spelen is de ander ook haar inkomen kwijt) en het feit dat dit geen zichtbare ziekte is die helderheid geeft aan de buitenwereld ("was ik maar schizofreen, dan had ik tenminste gezelschap").

Daarnaast hadden ze enkele typetjes die mij erg aan Toren C deden denken: de cafetaria medewerkster en klant en de twee ouwtjes die bleven hangen in vroeger, onder meer met een prachtig verhaal over een Indiase prins die het hart veroverde van een zeventienjarig meisje maar bij nader inzien toch behoorlijk tegenviel.

De dames hebben mooie stemmen; niet verwonderlijk met een conservatoriumopleiding. Wat ik jammer vond is dat ze de hele voorstelling erg als duo bezig waren en niet, of mijns inziens te weinig, elkaar de ruimte lieten om

als persoon zichzelf te laten zien. Verder kwamen sommige grappen niet echt uit de verf; ze bleven een beetje in de woordenstroom hangen. Maar dat is ook een kwestie van timing. Al met al een mooie voorstelling!

Hans Garritsen



Zaterdag 10 november 2018 Optreden Soulution in Liz

Als je de avond4daagse hebt gelopen, dan kan je misschien nog wel de klanken van de band herinneren die jou net dat laatste zetje gaven dat je nodig had om de finish te halen. Ze stonden op de route in de Grote Boel. Zou je deze band nog een keer willen zien? Deze keer er dan niet aan voorbij lopen, maar juist blijven staan, kijken, dansen? Met een drankje in de hand? Dat kan!

Zaterdag 10 november vanaf 20.30 uur treedt de band Soulution op in Liz Grand Café aan de Lentse plas (achter Pathé Nijmegen/ Cinemec).



De helft van de bandleden komt uit Nijmegen-Noord, dus je ziet ook vast een bekend gezicht. Ze spelen diverse (soul)nummers, van James Brown tot Waylon, van Etta James tot Otis Redding. Gegarandeerd dat ze ook jou aan het dansen krijgen!

Kom je ook kijken? Toegang is gratis.

Afvallen en alcohol? *Gewoonetendieet tip: Kies bewust.*

Je lichaam komt aan in gewicht als je meer energie binnen krijgt dan je nodig hebt en je valt af als je minder energie binnen krijgt dan je nodig hebt. Bij het Gewoonetendieet adviseren we om 90 % voeding binnen te krijgen en 10 % vulling. Vulling levert energie en kost je per saldo vitamines en mineralen. Het behoeft hierin geen uitleg dat alcohol vulling is. Het advies van de gezondheidsraad is om geen alcohol te drinken.

Je lichaam kan alcohol niet opslaan

De energie van alcohol wordt dus direct gebruikt. De energie van wat je verder eet en drinkt die dag wordt dus direct in vet opgeslagen. Alcohol is eigenlijk een bewerkt koolhydraat: 1 gram alcohol levert 7 kcal aan energie, 1 gram koolhydraat 4 kcal. 10 % van je energie is voor de meeste van ons zo een 200-250 kcal. Eén glas bier of wijn levert je als je het schenkt in het glas en de hoeveelheid waar het voor bedoeld is ongeveer 130 kcal. Zo geredeneerd lijkt het dus dat je dagelijks een glas zou kunnen drinken en afvallen.

De praktijk wijst echter uit dat het vaak niet bij één glas blijft

Daarnaast beweegt je minder al je een kater hebt. Daarbovenop stimuleert alcohol het hongergevoel waardoor er bij alcohol meestal ook gegeten wordt. En dat vaak in de vorm van vulling: borrelnootjes, chips, bitterballen.

En wat als ik iets gezonder eet bij een glas alcohol?

Ook al eet je noten of filet americain en stokbrood: Dit komt er vaak bovenop, zodat je meer energie binnenkrijgt dan nodig.

En wat als ik alcoholvrij bier drink?

Alcoholvrij bier bevat minder energie per 100 ml 15 kcal. Dit is een derde van gewoon bier. De vorm van energie blijft wel vulling. Daarnaast zit in een aantal varianten suikers voor een zoete smaak. De ingrediënten nakijken is dus een aanrader.

Past alcohol in een koolhydraat arm dieet? Nee dus

Toch blijkt dat veel mensen koolhydraatarme pasta, brood, broccolirijst en dergelijke kopen om af te vallen. Is dit logisch? In 18 jaar praktijkervaring van het Gewoonetendieet blijkt dat niemand is aangekomen van brood of pasta. Wel door alcohol, koek, snoep, chips en/of minder beweging. Logischer kijken naar de oorzaak. Dus minder alcohol, koek, snoep, chips en meer beweging.

Anja de Waal | Leefstijlcoaching
www.gewoonlevenu.nl



GEWOON LEVEN NU
coaching en integratieve psychotherapie

Door: **Elma Vriezolk / Bert Lagerweij**

Dé Groene hoofdstad van Europa!

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

Energiebesparen centraal.

We kunnen veel energie opwekken, onder andere zon (zonnepanelen) en wind (windmolens). Maar we kunnen er ook voor zorgen dat er minder energie nodig is: energie besparen dus! Hoe kun je als inwoner van Nijmegen energie besparen?

Isolatie

Je kunt je dak isoleren, je vloer, je spouwmuur, je ramen...en nog veel meer.

In de wintermaanden blijft de warmte binnen en houd je de kou buiten. In de zomer blijft het huis lekker koel en houd je de warmte buiten. Hiermee reguleer je de temperatuur dus beter en je bespaart direct op je energierekening.

Kijk voor meer informatie op www.isolatie-info.nl. Informeer bij de gemeente of er mogelijkheden voor subsidies zijn.

Appeltaartgesprekken

Wist je dat het mogelijk is om samen met je burens een gratis energiecoach in te schakelen? Deze komt dan met een appeltaart naar je toe en jullie zorgen voor de koffie.

Iedereen neemt zijn eigen energierekening mee en de coach kijkt op welke manier jullie energie kunnen besparen. Leuk toch? Iedereen in Nijmegen kan meedoen. Voor meer informatie over het project en aanmelding, ga naar de website: samen-energiebesparen nijmegen.nl.



De Groene Prijsvraag – scooter of kaartjes schouburg winnen?

Je kunt het hele jaar meespelen met De Groene Prijsvraag. Dit is een prijsvraag waarmee je leuke, lokale en veelal duurzame prijzen kunt winnen. In totaal spelen we vijf rondes. Hoe vaker je meespeelt, hoe groter je kans op de hoofdprijzen die aan het einde van het jaar worden uitgedeeld: een elektrische scooter of drie maanden gratis rijden in een elektrische BMWi3. Kijk op www.degroeneprijsvraag.nl hoe je kunt meespelen. Het kost je maar 5 minuutjes!

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



Deze foto is van de afsluiting van de kindergym, met heerlijk warm weer van de frisse natte glijbaan, groot succes! Tevens afscheid van Herma en Joris.

Nieuws van de gymvereniging ONA Slijk-Ewijk

Op zoek naar een leuke, sportieve club?

Wij geven gym aan kinderen op zaterdagmiddag, dansen we met kinderen op dinsdagavond en we geven gym aan volwassenen op maandagavond. We hebben een kleine knusse zaal in het voormalige schoolgebouw aan de dorpsstraat in Slijk-Ewijk. Samen met de leden houden we het gebouw in stand. De doelstelling van de gymgroepen is vooral "plezier in bewegen".

Volwassenen gym en volleybal

Voor volwassenen zijn er op maandagavond drie groepen:

- van half 7 tot half 8 een damesgroep waar met de gym de nadruk ligt op lenigheid.
- van half 8 tot half 9 voor een damesgroep de nadruk ligt op conditie en lenigheid. Deze groep gaat ook altijd een kwartiertje volleyballen.
- Half negen is er een herengroep die gaat volleyballen.

Trainer van de volwassengroepen is Cor Fransen, die zeer ervaren is en altijd weer stimuleert.

Kinderen: gym en dans

Elke zaterdagmiddag is er kindergym. Omdat de zaal niet zo groot is, voelen kinderen zich al snel veilig. De eerste groep voor de hele kleintjes, van 2,5 tot 4 jaar. Dit is van 12 tot 1 uur. De les is erg vrij en spelenderwijs. Er is ook tijd voor een liedje, limonade en een koekje. De tweede groep is van ongeveer 5 jaar tot 8 jaar. Dit is tussen 1 en 2 uur. Ook hier staat plezier voorop. Er zijn turnactiviteiten, teamsport en spel.

De derde groep is van 9 tot 14 jaar, tussen 2 tot 3 uur. We doen van alles: van salto's maken tot blokjesvoetbal.

Er is naast onze nieuwe trainster Afra de Kleijn ook altijd een assistent trainer zodat de kinderen goed aandacht en hulp krijgen. De kleinste groep is ook klein, minder dan 10 kinderen. Je kunt altijd een paar lessen meedoen om te kijken of je het leuk vindt. Je kunt gewoon komen op de lestijd en je even melden bij de trainster.

Op dinsdagavond is er een dansgroep voor jonge meiden van 7 tot 12 jaar. Deze wordt geleid door Herma en Anouk. Als je dit leuk lijkt neem dan even contact op met ons of er nog plaats is.

Acties

We houden elk jaar enkele acties om de contributie laag te houden. Met de zomermarkt hebben we taarten verloot en bakers vers fruit verkocht. Dit lekkere fruit werd gesponsord door de Lidl, waarvoor onze hartelijke dank!

Kijk verder op onze nieuwe website: www.gymverenigingona.nl



Badmintonnen in Nijmegen-Noord

Elke maandagavond wordt er in de sporthal van De Klif gebadmintond door de leden van badmintonclub The Smashing Pumpkins.

We hebben drie velden tot onze beschikking en de speeltijd is van 21.00 tot 22.30 uur. Er worden zowel dubbel-, mix- als enkelpartijen gespeeld. Dit seizoen zoeken we nieuwe leden. Lijkt het je wat en heb je een keer zin om mee te spelen? Neem dan contact op met **Alex: 06-46140826**.





Save the date!

Het grootste vrijwilligersfeest van Nijmegen

Met het najaar in het verschiet, zijn de voorbereidingen voor het Lokaal Compliment in volle gang! Het Lokaal Compliment wordt dit jaar georganiseerd op zaterdagavond 8 december, in de Lindenberg.

Vrijwilligers maken het verschil voor burgerinitiatieven, sport-, zang- en toneelverenigingen, stadstuinen, zorginstellingen, buurtbussen en allerlei andere organisaties. Al die inzet en dat enthousiasme worden gewaardeerd! Of je nu één keer per jaar een handje helpt op de basisschool, of je wekelijks inzet voor je sportclub: iedereen die wel eens vrijwilligerswerk doet in Nijmegen, is welkom op het Lokaal Compliment.

Maak je klaar voor een avond vol spektakel. Het wordt nog verrassender dan andere jaren, met een vleugje magie, een vette bingo, een snuffe wetenschap en veel muziek. Een paar hoogtepunten:

- een waanzinnige Mind Illusie Show van Jochem Nooyen. *Laat je verfrissen met verwondering!*
- een zinderende Top-2000 bingo. *Kom maar op met je muziekkennis, en win toffe prijzen!*
- college in de Steigerzaal. *Een half uurtje met gespitste oren op het puntje van je stoel...*
- lekkere muziek. *Let's dance!*

Verspreid dit bericht ook in uw eigen organisatie!

Vertel het verder, en vraag andere vrijwilligers mee!

Aanmelden via www.vwc-nijmegen.nl

Altijd aandacht voor Alzheimer

Vorig jaar en ook dit jaar heeft het Alzheimer Nederland aan aandacht niet ontbroken. Alzheimer Nederland is blij met deze aandacht. Het geeft ons de kans om aan een groter publiek te vertellen over het belangrijke werk dat Alzheimer Nederland doet. En we hebben de steun van de Nederlandse bevolking hard nodig.

Alzheimer Nederland werkt aan een oplossing voor dementie, nu en in de toekomst. We werken aan een wereld waarin perspectief kan worden geboden, zelfs in de zwaarste omstandigheden. Waarin mantelzorgers worden geholpen met hun zorg en zorgen, we meer aandacht hebben voor elkaar en waarin we steeds dementievriendelijker worden.

De collecteweek is een prachtig moment om hier aandacht aan te geven, daarom roepen wij u op om een stukje met ons mee te lopen.

Alzheimer Nederland zoekt collectanten

Helpt u mee om dit jaar minstens zoveel op te halen voor een toekomst zonder dementie. Wilt u in 2018 ook uw steentje bijdragen door mee te helpen als collectant?

Alzheimer Nederland is hier blij mee. U kunt zich opgeven via

www.alzheimer-nederland.nl/collecteren of bij:
Rinke Schoppert tel: 06-11082255



D
O
V
E
R
S
T
E
E
K



OBS DE OVERSTEEK is het nieuwe schooljaar spetterend begonnen

Op donderdag 23 augustus hebben we het schooljaar officieel geopend met een geweldig startfeest!

Er was een vossenjacht door de wijk. Het thema was circus en kennismaking. En dat was te zien. Het hele team van OBS De Oversteek was prachtig verkleed en overall waren leuke activiteiten te doen. De kinderen en de ouders genoten! Het feest werd afgesloten met een spetterende danssessie met Juf Sterre van Waalsport. Wat is het toch leuk om het schooljaar op deze manier met zijn allen te openen.

Voetbalvereniging OSC

zoekt **kantinemedewerkers** die met regelmaat inzetbaar zijn.

Heb je ervaring dan is dat fijn, wil je die op doen dan kan dat ook.

Straal jij gastvrijheid uit?

Kom langs en ervaar hoe het er 'achter de bar' aan toe gaat.

Je helpt in de kantine met het schenken van koffie en andere dranken, uitserveren van versnaperingen en/of bent ook in onze keuken actief. Soms is het druk maar altijd gezellig. Werktijden in overleg.

Onze kantine op het sportveld Nieuw Balveren is geopend van dinsdag t/m donderdag in de avonden en op zaterdag en zondag overdag. We zoeken iemand die vooral ook op zaterdag kan. Daarbij kunnen we flexibel met tijden omgaan. Een vrijwilligersvergoeding behoort tot de mogelijkheden.

Geen lid of ouder bij OSC? Geen probleem!

Neem gerust contact met ons op of kom even langs.

Kijk op www.vvosc.nl voor de contactgegevens.



Zwembad voor ernstig zieke kinderen in Oosterhout

De bouwtekeningen zijn klaar, hopelijk gaat de eerste schop binnenkort in de grond. Naast het huis van Nico en Jolanda Plönes in Oosterhout komt een oncologisch zwembad, speciaal voor ernstige zieke kinderen. De eerste in Nederland.

Speciaal bad

Ontspannen is lastig voor ernstig zieke kinderen. Bewegen is vaak vermoeiend en zwaar. Zwemmen kan uitkomst bieden, in het water beweeg je makkelijker. Maar in een 'gewoon' zwembad kunnen ernstige zieke kinderen niet terecht. Hun gezondheid is te kwetsbaar. En na chemotherapie scheid je bovendien reststoffen uit die in het water terecht komen. Een speciaal zwembad met zware eisen aan de hygiëne biedt uitkomst, maar is er (behalve een aantal privézwembaden) nog niet. Daar brengen Nico en Jolanda nu verandering in. Ze bouwen een speciaal zwembad van 4x10 meter waar kinderen en hun families even kunnen ontspannen. Als het klaar is kunnen er elk jaar 100 kinderen terecht.

Stichting Tikkie Jij Bent Hem!

Het zwembad is een actie van Stichting Tikkie Jij Bent Hem! Deze stichting is ontstaan vanuit het gedachtegoed van Luuc, de zoon van oprichters Nico en Jolanda. Luuc kreeg in 2013 te horen dat hij acute myeloïde leukemie had. Tijdens de vele ziekenhuisbezoeken speelde hij vaak het spel 'tikkie jij bent hem!'. Elke verpleegster, arts en anesthesist werd betrokken. Zo maakte hij contact met de mensen om hem heen. In februari 2015 overleed Luuc. Op 2 december 2015 richtten zijn ouders de stichting 'Tikkie Jij Bent Hem!' officieel op. Doel: ernstig zieke kinderen even laten vergeten dat ze ziek zijn.

iPads

De stichting is in 2015 begonnen met het verstrekken van iPads aan ernstig zieke kinderen. Ook dit naar aanleiding van Luuc. Hij kreeg een iPad in het ziekenhuis en bleef zo in contact met zijn klasgenootjes. Ook maakte hij veel gekke foto's. Luuc beleefde zoveel plezier aan de iPad dat hij vond dat alle zieke kinderen zoals hij een iPad hoorden te hebben. Daar zet de stichting zich dan ook hard voor in. Inmiddels zijn al 161 (!) kinderen blij gemaakt.

Donaties welkom

Donaties aan de stichting zijn altijd welkom. Kijk voor meer informatie op de website: www.stichtingtikkiejijbenthem.nl.

"Elke euro die we krijgen wordt goed besteed. We zijn een kleine, laagdrempelige stichting met alleen maar vrijwilligers", aldus Ben Bloemendal, inwoner van onze wijk en voorzitter van de stichting. "Ik ook, ik ben erg begaan met Nico en Jolanda. Ze hebben hun enige kind verloren, en zetten zich nu zo in voor andere kinderen. Daarom help ik ze graag."

Overgenomen uit: De Gelderlander 11 september

Verwarring op de Griftdijk: de knip is een 'rommeltje'

De knip die tijdens de spits geldt op een deel van de Griftdijk in Nijmegen-Noord maakt de tongen los. De verkeersborden zijn onduidelijk. En wie heeft nu eigenlijk een vergunning om door te rijden?

Gevaarlijke situatie

Het is een voorbeeld van een gevaarlijke situatie die op de knip op de Griftdijk, tussen de Italiëstraat en de Van Boetzelaarstraat, kan ontstaan. Tijdens de spits mogen alleen automobilisten met een ontheffing er rijden; bewoners (Griftdijk, zijstraten en blokken van aangrenzende wijken), lijnbussen en hulpdiensten.

Ander verkeer moet voor alternatieve routes kiezen, bijvoorbeeld via de Margaretha van Mechelenweg, Keizer Hendrik VI-singel en N325. Op de Griftdijk wacht anders tussen 07.00 en 09.00 uur en 16.00 en 18.00 uur een boete van 149 euro. Alle adressen blijven overigens bereikbaar voor bestemmingsverkeer, mits dat omrijdt tijdens de spits en de Griftdijk zo mijdt.



De Moor: „Ik kom uit Amsterdam en ben net bij Heinz in Elst geweest. Nu moet ik iets afleveren in Nijmegen en de navigatie stuurt me via deze weg. Ik zag ineens die camera's en schrok me rot. Een bord heb je maar heel snel gezien, iets dat geldt voor lijnbussen, dacht ik. Tot negen uur dus? Nou, dan wacht ik wel even.”

Vanuit Nijmegen komen automobilisten ter hoogte van het Citadel College het eerste gele bord tegen dat waarschuwt voor de knip. Het staat in een bocht. Het volgende bord langs de Griftdijk wordt grotendeels aan het zicht onttrokken door een stoplicht. Er is simpelweg te weinig tijd om alle informatie op het bord goed te kunnen lezen, zeggen veel omwonenden.

Rommeltje

Verkeersdeskundige Harry Dillerop noemt de knip 'een rommeltje'. „Ik kan me voorstellen dat niemand het echt snapt. Hoewel de borden juridisch kloppen, moet je ze maar gezien en gelezen hebben.”

Zaak is volgens Dillerop om het stuk weg waar het écht om gaat, de afsluiting zelf, duidelijker aan te geven. „Bijvoorbeeld met rood/witte hekjes in de berm. Dat bestuurders weten: hier is iets speciaals aan de hand.”

Een dergelijke knip komt overigens veel vaker voor in Nederland, weet Dillerop. „Het is een bekende methode om sluipverkeer te voorkomen. Maar hier is het heel onhelder. Mocht ik er bekeurd worden, zou ik rustig naar de rechter durven gaan.” Een maatregel met bijvoorbeeld slagbomen of paaltjes die omhoog komen, zoals in het centrum, is volgens Dillerop niet werkbaar op de Griftdijk. „Daarvoor zijn er te veel mensen met een ontheffing.”

Net zo blij

De meningen over de knip zijn verdeeld. Zo levert de afsluiting irritatie op bij werknemers van voorzieningencentrum De Klif in Oosterhout. „Wij moeten opeens weer omrijden om op het werk te komen omdat we geen ontheffing krijgen. We waren net zo blij met de Oversteek”, zegt Lotte van der Pas.

Het echtpaar Derksen-Van Kempen, woonachtig aan de Griftdijk is wel over de maatregel te spreken. Door Derksen: „Het is onvoorstelbaar hoe druk het hier is geworden. Wat dacht je, als je zoveel bouwt. En dan twee auto's per woning. Ik stond hier 's ochtends om kwart over acht zó lang te wachten tot ik de weg op

'Hoezo bewonersvriendelijk?'

Per adres mogen maar twee ontheffingen worden aangevraagd. Tot ergernis van Paul Janssen uit Oosterhout. „Wij hebben twee auto's en een motor. Met de motor moet ik nu dus helemaal omrijden. Hoezo bewonersvriendelijk?”

Verschillende inwoners van Noord zien een positief effect op de verkeersdruk en de veiligheid op de Griftdijk. Anderen spreken echter van 'verplaatsing van het probleem' en een schijnoplossing. Zo merkt Erik van Lieshout op dat hij sinds de knip een extra reistijd van een kwartier heeft door file op de Prins Mauritsingel.



fotograaf: Toon de Vos

Noot van de redactie:

In de Gelderlander van 26 september pleitten de fracties van VVD en VoorNijmegen.nu voor nog duidelijker informatie en aanpassing van de regels. Ook de wijkraad is betrokken.

WAALSPRONG
kindercoaching

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

Susan Weerd
Gouden Delfkousstraat 11
6515 BK Nijmegen
www.kcwaalsprong.nl

Effienich Administratie & Beleggingsadvies

Voor ondernemers en particulieren

Bert Effienich RB
Bellefleurstraat 14
6515 BJ Nijmegen

06 412 057 98
www.effienich.eu
info@effienich.eu

**REGISTER
BELASTING
ADVISEURS**

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



Struin, dé natuur KDV & BSO van Nederland, opent een afdeling in Oosterhout!

- Na een dag Struinen is uw kind lekker lichamelijk uitgeraasd en geestelijk fit
- Vrij spel in de natuur maakt kinderen creatief denkend, gelukkig en gezond
- Iedere dag spelen in en met de wilde natuur

www.struin.nl info@struin.nl
024-7506085

STRUIN

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

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



Struin in Nijmegen-Oosterhout

BEN UITGERAAS

Na een dag struinen is uw kind lekker lichamelijk uitgeraasd en geestelijk fit. Struin, dé natuur-buitenschoolse opvang (BSO) van Nederland, opent na de herfstvakantie een afdeling in Nijmegen-Oosterhout. En dat is fijn, want vrij spel in de natuur maakt kinderen creatief denkend, gelukkig en gezond.

Even omkleden: regenjas, regenbroek en waterdichte schoenen aan. We zijn klaar om buiten te struinen. Na schooltijd halen wij de kinderen op van school met onze speciale Struinfietzen en gaan dan op pad, de wilde natuur in. Daar volgen we bijvoorbeeld een beverpaadje en dan komen we uit bij de mooiste klimboom die je ooit hebt gezien! Of we maken een modderglijbaan. Zo kunnen we lekker spelen en op speelse wijze leren we van alles over de natuur.

Verschil met een groene BSO

Landelijk worden wij door de gewone groene BSO's gezien als 'echt nog wat anders'. Wij gaan iedere dag de wildere natuur in tenzij het onverantwoord is. Ons team weet alles van veilig werken in de natuur, we weten altijd precies waar je veilig kunt spelen. Door elke dag buiten door te brengen in de juiste kleding leren de kinderen omgaan met de seizoenen, en dat je

altijd plezier kunt hebben in de natuur. Wij weten waar en op welk moment de beste natuurervaringen te vinden zijn. Wist je bijvoorbeeld dat je een reuzenzwam kunt eten en dat die een beetje naar kippenvlees smaakt?

Contact en inschrijven

Struin is een kinderdagverblijf en BSO voor kinderen van 2 tot 12 jaar. We gaan elke dag met de kinderen de wildere natuur in. De afdeling Nijmegen-Oosterhout draait bij voldoende inschrijvingen vanaf 22 oktober 2018 op de maandagen, dinsdagen en donderdagen. Basisschool SamSam in dorp Oosterhout dient als thuisbasis bij extreem weer. Met de fietsdienst naar wijk Oosterhout kunnen kinderen vlakbij huis afgezet worden. De woensdagen en vrijdagen gaat deze afdeling samen met afdeling Nijmegen-Ooijpolder.

Wil je meer informatie over onze nieuwe afdeling, mail dan naar info@struin.nl.
Inschrijven voor deze BSO kan via onze website www.struin.nl.

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



Hart OP WEG

Sjoukje Patis - Tuhu-Blokhuizen
Psycholoog
www.hartopweg.info

(Mogelijk) hooggevoelig? Helpende een meer rust van binnen en van buiten. Daar waar je snakt tot een rustverblijf.



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



NIEUW

GEZINSABONNEMENT

@sportcentrum Waalsport

info@waalsport.com

Waalsport | Oude Groenestraat 6A
Oosterhout | Nijmegen Noord



Elke zondag open!

woonboulevard HUISSEN

Zansen! totaal wonen, Milne, Pronto, Xoon, Siemans, 2TW, Superkeukens, Profijt Meubel, Trendhopper, Pullman, Zuiver, Next125, Happy Home.

Karstraat 95 | Nijverheidsstraat 15

Trendhopper 1e etage, Zansen totaal wonen, Profijt Meubel, Superkeukens, Pronto

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



BEN
FIT

Sporten met het hele gezin doe je bij Waalsport!

Zondagochtend 10.00 uur. Papa duikt de boksfitness in, mama volgt haar krachttraining in de fitness en de kinderen trainen in groepsverband tijdens de Kidsfit. Als iedereen klaar is drinkt het hele gezin nog een kopje koffie of fruitsapje in de lounge. Het bovenstaande is niet bijzonder bij Waalsport. Wij juichen sporten met het hele gezin toe! Door het uitgebreide groepslesrooster voor volwassenen en jeugd en de persoonlijke begeleiding in de fitness is er voor ieder wat wils.



Een greep uit onze groepslessen

Al onze lessen zijn onder begeleiding van een professionele instructeur. Zo hebben wij boklessen voor jeugd en volwassenen, circuittraining voor jeugd en volwassenen: KidsFit (v.a. 8 jaar) en TeensFit (v.a. 10 jaar), 60 seconds cardio en strength (volwassenen).

Populair en nieuw op ons rooster: Poweryoga! Bekijk voor de overige lessen het rooster op de website: www.waalsport.com

Geen abonnement voor ieder apart, maar een voordelig abonnement voor het hele gezin!

Bij Waalsport train je met het hele gezin op één abonnement, voor maximaal zes personen (wonend op hetzelfde adres).

Gezinsabonnement

Halfjaar abonnement onbeperkt: € 120,- per maand
Jaar abonnement onbeperkt: € 100,- per maand

Nieuwsgierig geworden? Gratis proefles volgen? Neem contact met ons op via de onderstaande gegevens of kom gerust even binnen wandelen. De koffie staat klaar!

Waalsport

Oude Groenestraat 6A
0481 483930
info@waalsport.com

BEN
OP VOLLEYBAL

Volamie VOLLEYBALNIEUWS



Na een lange, warme zomer is het volleybalseizoen voor Volamie al weer een tijdje aan de gang. Dit jaar spelen we met twee heren- en een damesteam in de competitie. Daarbij doen er nog drie aspirantenteams mee aan de competitie.

Ook zal de CoolMovesVolley-jeugd weer gaan deelnemen aan toernooien op de zondag.

De trainers, de spelers, het bestuur: kortom heel Volamie heeft weer zin in een nieuw seizoen. Wat het gaat worden voor de diverse teams is altijd afwachten... Maar aan het enthousiasme en de inzet zal het zeker niet gaan liggen!

De senioren spelen hun thuiswedstrijden altijd op donderdagavond in De Klif. De aspiranten doen dit op zaterdagochtend. Kom gerust eens kijken, het is tenslotte in de buurt!

Mocht je denken... 'Hé leuk, volleybal lijkt mij ook wel wat', kom dan bij Volamie!

Dat is namelijk een heel gezellige club voor iedereen van klein tot groot.

Voor meer info: www.volamie.nl

[DE SCHOONHEIDSSPECIALIST]

Het gezicht voor huidverbetering

AANBIEDING OKTOBER

Acid peel Behandeling (fruitzuur)
Huidherstellende, hydraterende behandeling.
+
Hoofd, schouder, nek massage tijdens masker
+
Dagcrème SPF 30 ml.
+
Goodybag

Normaal €105,- **NU VOOR €75,00**

feest u ook mee? Bel/mail of app voor een afspraak!
info@salondeschoonheidsspecialist.nl



Brigitte Janssen-Utten Oosterhoutsestraat 33 66/8 PB Oosterhout
[0481] 48 27 34 www.salondeschoonheidsspecialist.nl

Mr. B.J. (Ben) Bloemendal

advocaat en mediator

Op afspraak, kosteloos kennismaking gesprek, gratis pdf afspraak mogelijk.
Iedere dinsdag- en dondagavond van 20.00 uur kosteloos spreken op afspraak in de Kif.

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

T 024-3482469
M 06-53732837
E info@knegtmansadvocaten.nl

www.knegtmansadvocaten.nl

Voor mail naar:

- arbeidsrecht (ontslag, schorsing, ontslag op staande voet)
- huurrecht (huurder, verhuurder)
- bestuursrecht (zwa, weg, bestemmingsplan, planologische, omgevingsvergunning)
- contractenrecht (verzekering, schade, schadeverzekering, algemene voorwaarden)
- mediatie

Dé hypotheekspecialist in uw wijk!

- Volledig onafhankelijk hypotheekadvies
- Keuze uit alle geldverstrekkers
- U bepaalt de afspraaklocatie
- Een oriënterend gesprek is kosteloos
- Complete begeleiding t/m de notaris

Bel, mail of app:

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



FINANCIËLE MEESTERS
Meesters in de hypotheek

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

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
6862 DG Lent
Telefoon: 024-3243988
Mail: info@benbrouwerlent.nl
www.benbrouwerlent.nl

Ma: 08.00 tot 18.00 uur
Di: 08.00 tot 18.00 uur
Wo: 08.00 tot 18.00 uur
Do: 08.00 tot 18.00 uur
Vr: 08.00 tot 18.00 uur
Za: 08.00 tot 16.00 uur

BEN EEN FEESTJE

Tijd voor een feestje: DE Schoonheidsspecialist bestaat 25 jaar!

Eind 1992 verhuisden wij van Nijmegen naar Oosterhout. Ik was net klaar met mijn opleidingen (visagiste, pedicure, schoonheidsspecialiste en hbo Huidtherapie) en vond dat het tijd werd voor een eigen praktijk. Inmiddels zijn we 12,5 jaar verder en staat het 25 jarig jubileum voor de deur.

Vijfentwintig jaar geleden was het luxe om naar een schoonheidsspecialist te gaan. Je huid werd schoongemaakt, een beetje stomen, maskertje en dat was het wel. Maar de markt ontwikkelt zich en ook ik zit niet stil. Ik volg de nodige cursussen en lees veel vakliteratuur. Mijn huidige passie ligt nu meer bij huidverbetering. Dit houdt in dat je bezig gaat met de structuur, conditie, kleur en vochtbalans van de huid en het stimuleren van de aanmaak van nieuwe huidcellen. Een klant kan bijvoorbeeld kiezen voor een chemische peeling met micro-needling. Daarbij worden de oppervlakkige huidlagen verwijderd en met kleine naaldjes worden werkzame stoffen ingebracht die de huid stimuleren om te vernieuwen. Maar natuurlijk is een ontspannen sfeer, relaxte muziek, massage van het gezicht, de nek en schouders ook erg belangrijk. Want innerlijk en uiterlijk moeten in balans zijn. Een afspraak bij DE Schoonheidsspecialist moet effectief zijn maar ook lekker en ontspannen!

Afgelopen weken heeft mijn salon zowel binnen als buiten een metamorfose ondergaan. In de maanden oktober en november heb ik feestelijke behandelingen (zie de oktoberaanbieding in deze BEN er weer). Om het feestje compleet te maken, krijgen alle klanten in de feestmaanden een mooi gevulde goodiebag!

Zie ik u ook?
Brigitte Janssen Otten
www.salondeschoonheidsspecialist.nl
info@salondeschoonheidsspecialist.nl | 0481-482734



BEN OPGEMERKT

BEN opgemerkt... op Nextdoor

Stichting Straatmensen

Marjolein Roukema, bewoonster van onze wijk, zamelt spullen in voor Stichting Straatmensen. Marjolein ontvangt graag uw oude kleding en dekens om beschikbaar te stellen aan deze stichting voor dak- en thuislozen van Nijmegen.

Met de winter in aantocht is er veel vraag naar dekbedden, slaapzakken en met name winterkleding voor heren (jassen, schoenen, sjaals / mutsen / handschoenen). Het zou fijn zijn als alles gewassen is... Mocht u nog iets hebben liggen, dan hoort zij dat graag!

U kunt contact met Marjolein opnemen via:
popje2009@live.nl
U mag het ook in haar voortuin zetten, haar adres is Aquilastraat 21.

Over de stichting

Op maandag-, dinsdag-, woensdag- en vrijdagavond delen de mensen van Stichting Straatmensen in de Tweede Walstraat in het centrum van Nijmegen maaltijden en lunchpakketten uit aan dak- en thuislozen. Samen met hun gasten zijn zij druk in de weer een maaltijd op te scheppen, eitjes te bakken, lunchpakketten te maken of gewoon gezellig te praten.

Stichting Straatmensen bestaat sinds november 2000. Het doel van de initiatiefnemers was om te kijken hoe men in samenwerking met mensen van de straat (zwerfers, verslaafden, ex-psychiatrische patiënten) zou kunnen komen tot een verbetering van de leefsituatie. Stichting Straatmensen collecteert niet, dat wil zeggen dat ze niet aan de deur komen om geld te vragen.

Wilt u geld doneren meer informatie of zelf vrijwilliger worden? Kijk dan op www.straatmensen.nl



Ouders en Balans
Training Ouders en Balans
 Thuiskomen bij jezelf
 verdiept de band met je kind
 Interesse? Kijk op www.oudersbalans.nl
 wanneer de volgende training start.

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

MeanderenBalans Ouders en Balans
 Massage
 Dupondiusstraat 6 Nijmegen-Noord
www.oudersbalans.nl
info@oudersbalans.nl
 024-3294880

Café bij Tante is de ideale plek voor:
 het geven van een feest, vieren van
 - verjaardagen - bruiloften
 - jubilea
 - personeelsfeesten
 7 dagen per week mogelijk!
 Neem gerust vrijblijvend contact op.
 Verder hebben we een geweldige
 aanbod van cocktails en voor de
 kleine dijk en voor de kleine
 op: www.cafebijtante.nl

café bij tante
 één persoon café

Slafvreesstraat 5
Est (Gld) - 06-41576884

De Helster
 sportcentrum

Lekker bewegen in het water
 Banen zwemmen
 Aquajoggen, Aquabom en Aqua schieve.
 Kijk voor meer activiteiten op onze website of vraag
 vrijblijvend informatie aan onze balneovaderlinter
www.dehelster.nl
 Schubertstraat 1 6661 AW Est (0481) 372 554

Zoekt u een ervaren dierenarts?
 Persoonlijk, vertrouwd, vakkundig en ervaren.

DIERENKLINIEK LENT U bent van harte welkom in Lent!

Laauwikstraat 20 Lent
T. 024-3606422

www.dierenklinieklent.nl

ADVERTENTIES

BENDA
 druk & print

huwelijk
 Omdat jullie samen de lief-
 de willen vieren, bestellen
 jullie trouwkaarten die op
 een persoonlijke en betrok-
 ken manier door ons gemaakt
 worden. Natuurlijk gewoon
 door BENDA druk & print

geboorte
 De geboorte van jullie ei-
 gen kleine wondertje wil je
 delen met je vrienden en fa-
 milie. Dat kan met je eigen

ontwerp of met de spranke-
 lende en unieke geboorte-
 kaartjes van
 BENDA druk & print

gezocht
 Ben jij die creatieve,
 zelfstandige maker, die op
 zoek is naar dito druk- en
 printwerk? Dan zijn wij
 jouw partner in kwalitatief
 hoogwaardig en betaalbaar
 druk- en printwerk.
www.benda.nl

interieur
 Wil je die ene fantastische
 vakantiefoto uitvergroot op
 de muur van je nieuwe huis?
 Als behang, op plexiglas of
 foam, alles kan bij BENDA

overlijden
 Een geliefde verliezen kost
 je veel verdriet en kracht.
 Dan is het fijn als je het
 maken van de rouwkaarten,

bidprentjes en ander rouw-
 drukwerk, met een gerust
 gevoel aan ons over kunt la-
 ten.

weetjes
 Je bent altijd welkom bij
 ons op de zaak op Bijster-
 huizen 20-20 voor een goed
 advies, een kop koffie of een
 passende offerte. Maar wij
 kunnen ook bij je thuis ko-
 men als dat voor jou gewoon
 even makkelijker is. Bel:
 024-3771188 voor een per-
 soonlijke afspraak bij jou
 thuis.

cadeautje
 Bestel je geboortekaartje
 bij BENDA druk & print en
 ontvang een gratis knuffel-
 doekje. www.benda.nl

informatie
 Bijsterhuizen 20-20, 6604
 LJ Wijchen, 024-3771188,

WIJKBLAD BEN ER WEER

C O L O F O N

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 huis-aan-huis verspreid in Nijmegen-Noord Oosterhout, behalve als er een 'nee-nee'-sticker op de brievenbus zit.

Oplage: 2700 stuks

Redactie:

Marika Elmendorp, Ellen von Holtz, Marloes Gielen, Wim Buij, Hans Garritsen, Hans Radenborg

Correspondentieadres redactie

communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

Advertentieacquisitie

Wim Buij; advertenties@wijkraad-oosterhout.nl

Layout & Vormgeving

Humphrey R. Ottenhoff

Fotograaf:

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

Drukwerk:

Drukkerij Van der Weerd Nijmegen

Berichten, brieven en artikelen inbrengen?

Ingezonden brieven, berichten en artikelen zijn welkom (foto's met hoge resolutie, min. 180dpi) op het e-mail-adres van de redactie:
communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

De redactie behoudt zich het recht om in te korten of te weigeren. Op verzoek kunnen we anoniem publiceren. Plaatsing betekent niet dat de wijkraad of de redactie het standpunt delen.

Abonnementen:

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

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

Website wijkraad:

www.wijkraad-oosterhout.nl

Correspondentieadres wijkraad:

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

© 2018 Stichting Wijkraad Oosterhout

BEN DE AGENDA

AGENDA NIJMEGEN-NOORD

Woensdagmiddag 10 oktober
Voorstelling Jeugdtheatercollectief Meneer Monster
 kinderen vanaf 3 jaar en duurt van 15.00 tot 15.40 uur.
www.obgz.nl/kinderboekenweek

Woensdag 3 t/m zondag 14 oktober
Kinderboekenweek! theaterzaal De Klif in Oosterhout
www.obgz.nl/kinderboekenweek

Zaterdag 27 oktober
Halloween in de wijk Oosterhout en Grote Boel
 tussen 18.00 en 20.30 uur

Zaterdag 10 november
Soulution in Liz Grand Café aan de Lentse plas
 vanaf 20.30 uur

Vrijdag 30 november
Dubbelscabaret
Lonneke van Dort & Maarten van den Berg
 20:00 uur - De Klif

Zaterdag 8 december
Lokaal Compliment Vrijwilligersfeest Nijmegen
 De Lindenberg - Nijmegen 19.30 tot 23.00 uur

Zaterdagavond 15 december | 20.00 - 22.30 uur
 Zondagmiddag 16 december | 13.30 - 17.00 uur
Concert Con Amore
 Leonarduskerk - Oosterhout

De wijkraad vergadert in De Klif in zaal A.14

- **Woensdag 24 oktober** (bestuursvergadering)
- **Woensdag 21 november**
 (platform overleg met gemeente, politie en welzijn)
- **Woensdag 12 december** (bestuursvergadering)
 Inloop 19.30 uur

Gemeente Nijmegen:
Samen maken we de wijk
 Als inwoner weet u het beste wat er ontbreekt
 of beter kan in uw wijk.
 Laat het de gemeente weten via:
www.nijmegen.nl/mijnwijkplan

BEN ER WEER UITGAVE 2018

UITGAVE KOPY AANLEVEREN VERSPREIDINGSDATA

Nr. 6 vóór 21 oktober rond 24 nov.



WELCOME
ABOARD!

JEUGDTANDARTS WAALSPRONG

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

*Wij staan 5 dagen
per week voor u klaar!*

*maandag t/m donderdag:
08.00 - 17.00 uur*

*vrijdag:
08.00 - 15.00 uur*

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