

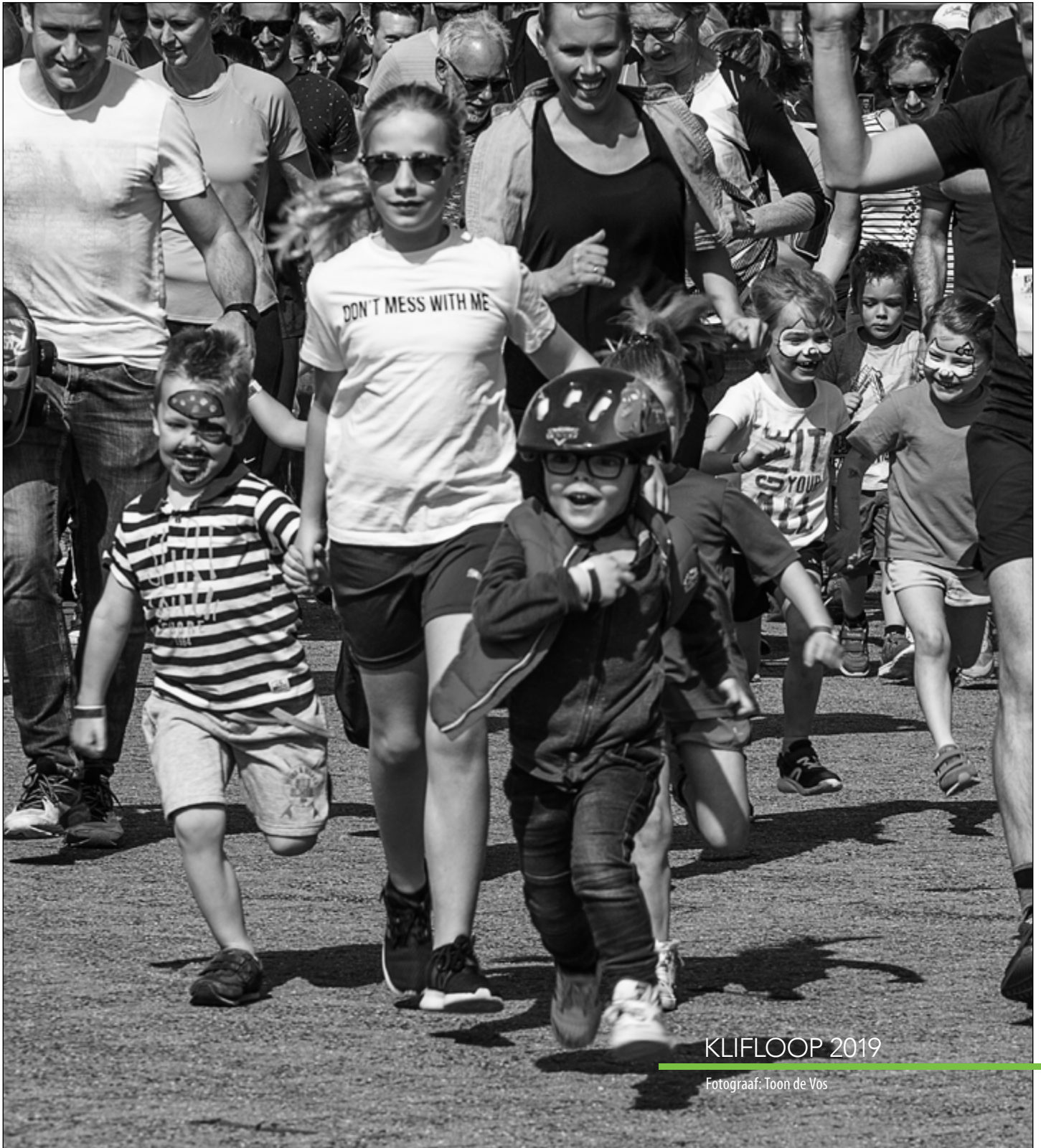


# BEET

er weer

- Boomgaard
- Elten
- Nijland
- Grote Boel

WIJKBLAD • NIJMEGEN-NOORD • OOSTERHOUT • JAARGANG 18 • NR 2 • APRIL 2019



KLIFLOOP 2019

Fotograaf: Toon de Vos

Beste wijkbewoner,

Het kon nog op de valreep mee in deze BEN er weer: de foto's van De Klifloop die op zondag 7 april gehouden werd. Altijd gezellig, de lente, met allerlei buitenactiviteiten. En er komen er nog meer aan: eind april wordt Koningsdag weer bij OSC gevierd, we kunnen begin mei de jaarlijks terugkerende Lentemarkt bij de Warmoes bezoeken, in juni prachtige tuinen bewonderen en de Avondvierdaagse lopen (of meehelpen!). Ook binnen zijn er genoeg leuke en interessante dingen te doen, dus kijk goed in deze BEN er weer wat er allemaal te doen is in onze omgeving!

Het theaterseizoen in De Klif is inmiddels ten einde, in september gaat het weer verder. Er zit voor ieder wat wils bij, of u nou van cabaret houdt of liever naar iets muzikaals luistert. Houd de website [www.theaterdeklif.nl](http://www.theaterdeklif.nl) en natuurlijk de BEN er weer in de gaten, dan hoeft u niks te missen. Ook in Elst en Bemmelen worden er afwisselende voorstellingen georganiseerd, dat is toch ook lekker dichtbij...!

Heeft u een interessant of leuk bericht dat u met de wijkbewoners wilt delen? Dan kunt u een mail sturen naar de redactie. BEN er weer nummer 3 komt rond 22 juni uit, de deadline hiervoor is zondag 26 mei. U kunt dit sturen naar: [communicatie@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:communicatie@wijkraad-oosterhout.nl)

De redactie wenst u veel plezier met alle (buiten) activiteiten!

Marika Elmendorp



**Wilt u wijkblad BEN er weer ontvangen?**

**Plak dan BEN/JA- sticker naast de NEE/NEE-sticker en 'het komt in de bus'!**

## Open Dag | ZATERDAG Nijmeegse Stadstuinen | 8 juni 2019

Op zaterdag 8 juni openen een dertigtal tal tuinliefhebbers hun poorten tijdens de 21ste editie van de Nijmeegse Open Tuinendag. Tussen 10.00 – 17.00 uur bent u welkom om een kijkje te nemen en geïnspireerd te raken door tuinen in allerlei maten en vormen.

In zowel Nijmegen als Lent heeft u op deze dag de kans eens in de achtertuin van een wildvreemde te kijken. Verborgen achter oude en nieuwe gevels treft u een diversiteit aan tuinen aan. Van hele grote tuinen aan de rand van het bos, historische tuinen in het centrum tot aan nieuwe stadstuinen in de nieuwbouw van Lent. Juist deze diversi-



teit maakt de Nijmeegse Open Tuinendag zo uniek. Alle deelnemers tuinieren op hun eigen manier en naar eigen inzicht, maar wat zij delen is hun passie voor tuinieren. Bent u nieuwsgierig naar hoe anderen tuinieren of heeft u inspiratie nodig?

### Wees dan welkom in de Nijmeegse en Lentse tuinen!

Brochures met adressen en tuinomschrijvingen zijn à € 3,00 vanaf half mei verkrijgbaar bij Intratuin Malden, Intratuin Elst, VVV Rijk van Nijmegen, Dekker v.d. Vegt Boekverkopers te Nijmegen en 'Geknipt voor uw tuin' in Lent. Kijk voor meer informatie op [www.nijmeegsestadstuinen.nl](http://www.nijmeegsestadstuinen.nl)

### VERGADERING BIJWONEN VAN DE WIJKRAAD?

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

Wijkbewoners en andere belangstellenden zijn welkom bij de openbare vergaderingen van de Wijkraad. Als je een agendapunt wilt inbrengen, dan kan dat tot twee weken vóór de vergadering via: [mail@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:mail@wijkraad-oosterhout.nl). Uiterlijk één week van tevoren staat de agenda op de website [www.nijmegennoordonline.nl](http://www.nijmegennoordonline.nl) en op Nextdoor. Notulen van vorige vergaderingen staan ook op de website. De vergaderingen zijn op woensdagavond om 20.15 uur in De Klif, zaal A.14 inloop vanaf 20.00 uur.

BEN OPEN

## 'Wijkraad 2.0'

Begin dit jaar heb ik met het dagelijks bestuur van de wijkraad stilgestaan bij de rol die wij als wijkraad willen vervullen. Het doel is om onze rol actiever, zichtbaarder en nog meer op basis van de behoefte van de bewoners van Oosterhout (Nijmegen-Noord) uit te voeren.

Dit betekent dat binnen afzienbare tijd een en ander geleidelijk aan zal veranderen. We organiseren meer themabijeenkomsten, op basis van de behoefte van de bewoners, en minder vergaderingen. Om dit op de meest effectieve manier te doen, gaan wij 'de wijk in' om dit te inventariseren. Daarbij doe ik een oproep aan u om uw behoefte aan ons kenbaar te maken.

Daarnaast zal de wijkraad pro-actiever uw belangen behartigen. We brengen partijen, zoals gemeenten en relevante ondernemers, in het begin van het proces op de hoogte van de wensen en eisen van de bewoners. Tot slot wordt er meer ingezet op het gebied van communicatie, online en offline.

### Project Veilig Verkeer Nederland (VVN)

Eind vorig jaar heeft de wijkraad, in samenwerking met de buurtbewoners, de gemeente Nijmegen en Veilig Verkeer Nederland, een begin gemaakt met een plan van aanpak om de verkeersveiligheid in de wijk te vergroten. Er wordt op korte termijn gestart met de uitvoering: verspreiden en gebruiken van 30 km/h stickers en/of het aanbrengen van 30 km/h op het wegdek. U leest hier meer over op pagina 23.

### Verkeersmaatregel 'knip' Oosterhout

De 'knip' op de Griftdijk-Noord is een aantal maanden geleden in gebruik genomen. Wij hebben gehoord dat een aantal automobilisten zonder ontheffing tijdens de kerstdagen is bekeurd. Wij hebben de gemeente Nijmegen vragen gesteld hierover. Alle officiële Nederlandse feestdagen gelden als zondagen en zijn dus vrij toegankelijk voor alle automobilisten, ook zonder ontheffing. Later dit jaar wordt de verkeersmaatregel geëvalueerd.

### Knoop 38

Rondom afslag 38 van de A15 gebeurt veel. De A15 en de Betuweroute worden steeds drukker, er is een windmolenpark en er zijn plannen voor meer windmolens. De provincie Gelderland is van plan hier de railterminal Gelderland aan te leggen en bedrijventerrein Park15 groeit verder. Deze ontwikkelingen hebben gevolgen voor het gebied tussen Ressen, Elst, Valburg, Slijk-Ewijk, Oosterhout en Nijmegen.

Op 12, 13 en 14 februari 2019 waren de eerste reeks verdiepende sessies over de gebiedsmaatregelen voor het gebied tussen Valburg, Elst, Slijk-Ewijk en Oosterhout.

De gemeente Overbetuwe (organisator) schrijft een informatiememo over de uitkomsten. Deze gaat naar de gemeenteraad van Overbetuwe. Half april is de tweede reeks verdiepende sessies. De wijkraad doet mee in dit project om de belangen van de wijkbewoners zo goed mogelijk te behartigen.

### Openbaar vervoer – Breng (busroute)

Op zondag 9 december is de nieuwe dienstregeling van de Breng bussen ingegaan. Voor onze wijk is de route van buslijn 14 en 331 gewijzigd. Lijn 14 rijdt momenteel om het halfuur en een deel van de route van buslijnen 14 en 331 is gewisseld.

Voor een snel groeiende wijk als Oosterhout (o.a. Grote Boel) vinden we dit onaanvaardbaar. Er ontstaan meerdere problemen: 1. Overvolle bussen met als gevolg dat er vaak bussen doorrijden. Met een dienstregeling van tweemaal in een uur is dit onredelijk. 2. Bushaltes zijn niet op redelijke loopafstand vanuit de nieuwe wijk Grote Boel.

### Heeft u ook last van de wijziging van de buslijnen in Oosterhout?

Laat het ons weten via [mail@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:mail@wijkraad-oosterhout.nl). Wij inventariseren alle klachten en proberen ervoor te zorgen dat er snel verbetering in komt.

Amar Hemai  
Voorzitter



BEN DE VOORZITTER

## Snuffelcursus muziekinstrumenten bij Con Amore MUZIEK maken is LEUK maar, samen muziek maken is GEWELDIG

Voor de kinderen vanaf groep 5 biedt Con Amore vanaf 13 mei 2019 een snuffelcursus aan. Tot aan de zomervakantie kunnen de leerlingen les krijgen op een instrument. Er worden lessen aangeboden op instrumenten die passen binnen het orkest.

### Dit kan zijn:

- koperinstrument (trompet, tuba, hoorn, trombone).
- slagwerk
- houtinstrument (klarinet, saxofoon, dwarsfluit)

De exacte lesdagen volgen nog.

De kosten voor deze cursus bedragen € 70,00 en bestaat uit 7 lessen, tot de zomervakantie. Na de snuffelcursus kunnen de kinderen natuurlijk verder gaan met muziekles en lid worden van onze muziekvereniging.

Heb je interesse in deze snuffelcursus en weet je ook al op welk instrument? Geef je dan op bij de opleidingscommissie van Con Amore, via het volgende mailadres: [Conamore\\_opleiding@live.nl](mailto:Conamore_opleiding@live.nl)

Vriendelijke groeten,

De opleidingscommissie van muziekvereniging Con Amore:  
*Ruud Geerts, Inge Janssen, Sanne Aalmers, Nelleke van der Voort en Lilian Platteeuw*  
[www.conamore-oosterhout.n](http://www.conamore-oosterhout.n)

## N.E.C. Nijmegen Voetbalkamp bij OSC in meivakantie

Tijdens de meivakantie komt N.E.C. naar voetbalvereniging OSC met een N.E.C. Nijmegen Voetbalkamp voor kinderen van 6 tot en met 15 jaar. Dit kamp duurt drie dagen (maandag 29 april tot en met woensdag 1 mei) en staat onder leiding van gediplomeerde trainers. Alle trainingen van het N.E.C. Nijmegen Voetbalkamp vinden dagelijks plaats van 9.00-15.00 uur op het sportcomplex van OSC in Nijmegen.



Voetbalplezier en voetbalbeleving vormen de belangrijkste uitgangspunten van het Voetbalkamp. Naast een afwisselend voetbalprogramma staat een Meet & Greet met spelers van de eerste selectie van N.E.C. op het programma.

Alle deelnemende jongens en meisjes ontvangen hun eigen N.E.C.

Voetbalkampen-tenu en een certificaat als blijvende herinnering aan drie dagen vol voetbalplezier.

Inschrijven kan via [www.nec-nijmegen.nl/voetbalkampen](http://www.nec-nijmegen.nl/voetbalkampen).



## Loop eens binnen bij Stip!

Het voorjaar is weer aangebroken. De klok is verzet, je kan weer naar buiten en nieuwe dingen ondernemen. Daarnaast blijven er praktische zaken die geregeld moeten worden. Wat kan de Stip hierin betekenen?

Bij de Stip kun je terecht voor informatie, advies en ontmoeting in de wijk. In de Stip kun je allerlei vragen stellen, bijvoorbeeld over wonen, inkomen, formulieren, zorg en opvoeding. En je kunt er informatie krijgen over de wijk. Je kunt er komen met ideeën voor de buurt en als je vrijwilligerswerk wilt doen. Stip Noord is er voor bewoners van Lent, Oosterhout-Nijmegen en Ressen.

### Belastingaangifte

Heeft u een blauwe envelop op de deurmat gekregen en wilt u hulp bij uw belastingaangifte? Er zijn verschillende plekken en organisaties die u hierbij kunnen helpen, zoals Bindkracht10, de bibliotheek en de sociaal raadslieden. U kunt ook even binnenlopen bij Stip, dan kijken we samen wat voor u handig is.

### Activiteiten

Bent u benieuwd wat er te doen is in de wijk? Kijk dan eens op [www.wegwijzer024.nl](http://www.wegwijzer024.nl). Heeft u een leuk idee om zelf iets op te zetten of zoekt u een maatje om iets mee te ondernemen? Kom dan eens langs. We krijgen verschillende vragen binnen om vrijwilligerswerk te vinden, samen te wandelen of bijvoorbeeld samen te mozaïeken. We kijken wat er al in de buurt of Nijmegen is of plaatsen een oproep op ons prikbord of via social media.

### Meedoenregeling

Heeft u een laag inkomen en zou u graag willen sporten of een nieuwe hobby proberen? Kijk dan op de website van de gemeente Nijmegen ([www.nijmegen.nl](http://www.nijmegen.nl)) welke mogelijkheden er zijn. Via de website kunt u zich direct aanmelden. Langskomen bij Stip kan ook. Wij vragen dan de Meedoenregeling samen met u aan.

### Contact

Stip Noord zit in het Thermion (Thermionpark Lent) en is geopend op maandag van 9.30-12.30 uur en dinsdag en donderdag van 13.30-16.30 uur. Een mail sturen kan ook: [noord@stipnijmegen.nl](mailto:noord@stipnijmegen.nl)

EVEN VOORSTELLEN:

## Buurtzorg, team Lent - Oosterhout

Het is lente, de meeste mensen zien de dagen iets lichter worden. De zon laat zich weer meer zien. Lekker weer is een medicijn voor veel van onze cliënten. Het geeft hen en ons veel nieuwe energie. In onze blauwe kleding, zo herken je Buurtzorg, gaan we op pad.

We komen in de vertrouwde omgeving van onze cliënten. In deze huiselijke setting proberen wij zorg op maat te bieden. Een praatje over het weer onder het genot van een kopje koffie is daarbij bijna net zo belangrijk als de verplegende zorg die wij verlenen.

Ook door wind, storm en regen gaan wij de wijk in. Zo veranderlijk als het weer kan zijn, zo gevarieerd is ook ons beroep. De ene keer is het vertrouwd de cliënt uit bed helpen, douchen, helpen met de medicatie of wondzorg. Een andere keer bellen we aan en komen in een acute situatie terecht. Door nauw contact met andere zorgprofessionals kunnen we de cliënten bieden wat ze nodig hebben. Net als het weer in de maand maart wordt er vaak een staartje geoerd.

April doet wat hij wil... wij willen op basis van onze holistische visie meer bieden dan gewoon zorg en daarom werken we samen met het Gezondheidserf. Samen met de studenten van de Hogeschool zijn er allerlei projecten opgestart, genaamd Lentekriebels. Denk aan: walking football, met de zonnetrein mee of insectenhotels maken. Deze activiteiten vinden plaats tijdens de maanden maart tot en met juni. Samen met de verschillende zorgprofessionals van het Gezondheidserf proberen wij cliënten op deze manier in het zonnetje te zetten, eenzaamheid te bestrijden en hen uit te nodigen actief te blijven en ontmoetingen te organiseren die waardevol zijn.

Wij zijn bereikbaar vanaf het moment dat de zon opkomt en de maan ondergaat. Wij werken alle seizoenen met veel energie om samen met onze cliënten een prettig leefklimaat te creëren.

Zonnige groeten,

**Buurtzorg team Lent - Oosterhout** (Nijmegen-Noord)

Van Boetzelaerstraat 8, 6515 JD Nijmegen  
Tel 06-130 030 82 (24 uur per dag bereikbaar)  
Namens team Lent Oosterhout  
*Monique Welling*



**ONS Gezondheidserf**  
Van Boetzelaerstraat 12  
6515JD Nijmegen-Noord

Telefoon: 024-379 28 44  
Fax: 024-373 93 42  
Spoednummer: 024-373 93 44  
[www.oosterhout.praktijkinfo.nl](http://www.oosterhout.praktijkinfo.nl)

## Verwarrende afkortingen

In Medisch Contact, een vakblad voor dokters, las ik een aardig artikel van een internist in het Rijnstate ziekenhuis in Arnhem. Hierin bespreekt hij de verwarrende namen van de vele verschillende functies in het ziekenhuis. Maar ook in de huisartspraktijk kunnen we er wat van.

Ook wij hebben verschillende functies die vaak aangeduid worden met onduidelijke afkortingen. Zo hebben we de CO, de AIOS (vroeger HAIO) en de POH. Maar wie zijn dat eigenlijk, wat doen ze, wat kunnen ze en wat mogen ze? Tijd om eens wat duidelijkheid te geven.

Zoals u wellicht weet zijn wij een academische huisartspraktijk. Dit betekent dat we patiëntenzorg belangrijk vinden, maar dat we ook actief zijn in het onderwijs, de opleiding, het onderzoek en de zorginnovatie. En met name vanuit het onderwijs en de opleiding komen er verwarrende afkortingen.

Zo hebben we de CO. De afkorting CO staat voor co-assistent. Dit is niet de assistent van de doktersassistent maar een medisch student in opleiding tot arts. De co-assistent werkt dus altijd onder de supervisie van een huisarts.

De huisarts controleert alle handelingen van de CO en heeft de volledige verantwoordelijkheid. De CO's die in onze praktijk meewerken zitten in hun eindfase van de studie Geneeskunde. Ze zijn dus bijna arts. Daarom moeten ze leren verantwoordelijkheid te nemen en zelfstandig te werken.

Dit betekent dat ze soms tijdens het spreekuur de huisarts vragen om mee te kijken of te overleggen en soms doen ze dit na het spreekuur. Maar alles wat een CO doet wordt door de huisarts gecontroleerd.

De AIOS of vroeger HAIO is de huisarts in opleiding. De AIOS (assistent in opleiding tot specialist huisartsgeneeskunde) is een arts die zelfstandig werkt en onder onze vleugels het vak van de huisarts in al haar finesses leert. De AIOS is dus een arts die zich verder specialiseert in de huisartsgeneeskunde. Hij of zij is volledig zelf verantwoordelijk voor alles wat hij/zij doet. De AIOS houdt zelfstandig spreekuur en rijdt zelfstandig visites. Geregeld zal de AIOS één van de huisartsen vragen om mee te kijken of te overleggen.

Ook zijn er POH's in onze praktijk. POH staat voor praktijkondersteuners huisartsen. In onze praktijk werken vier POH's. POH's zijn HBO opgeleide zorgprofessionals. Twee van hen hebben in onze praktijk de zorg voor patiënten met Diabetes, COPD en hart- en vaatziekten (de POH-somatiek, of afgekort POH-S). De andere twee POH's in onze praktijk hebben de zorg voor patiënten met psychische klachten (de POH-Geestelijke Gezondheidszorg, of afgekort POH-GGZ). De POH's werken in overleg met de huisartsen en zijn zelf verantwoordelijk voor hun handelen. Al met al ingewikkelde afkortingen maar allemaal erg leuke en enthousiaste professionals die dagelijks met veel plezier werk maken van uw gezondheid. En hoort u een afkorting die u niet kent, vraag er dan vooral naar.

*Han Beekwilder*, huisarts

## Dé hypotheekspecialist in Nijmegen Noord!

- 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: 06 309 299 06

E: [floris@financielemeesters.nl](mailto:floris@financielemeesters.nl)

FINANCIËLE MEESTERS  
*Meesters in Hypotheek*

Vanaf heden op de Griftdijk 19

Floris de Nooij | Financiële Meesters |  
Griftdijk 19 Nijmegen | [www.financielemeesters.nl](http://www.financielemeesters.nl)



"Uw goed recht!"

Voor bijstand en advies bij:

- ✓ Huur / koop
- ✓ Bouw
- ✓ Vergunningen
- ✓ Familie / echtscheiding / alimentatie
- ✓ Contracten / incasso
- ✓ MKB / ondernemers
- ✓ Strafzaken
- ✓ Ontslag
- ✓ Schade



Laauwikstraat 8 | 6663 CJ Nijmegen-Lent  
024 - 73 70 017 | [www.goedrechtadvocaten.nl](http://www.goedrechtadvocaten.nl)



## Zeil-3-daagse 2019

BEN OP HET WATER

Ook dit jaar is er weer een Zeil-3-daagse, dit keer van donderdag 30 mei tot en met zaterdag 1 juni 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 drie dagen wordt de kinderen de kunst van het zeilen bijgebracht door enthousiaste instructeurs. Zeilervaring is niet nodig.

Het programma bestaat uit zwemmen, zeilen, roeien, spellen. 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](http://www.zeil3daagse.nl), e-mailen naar: [zeil3daagse@zvcanisius.nl](mailto:zeil3daagse@zvcanisius.nl) of bellen naar Wobbe Lingmont: 06-40 95 44 46.

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



## Kapper de Krul

Laauwikstraat 16a Lent  
024 - 324 09 03

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



- Fitness
- Groepslessen
- Personal Training
- Fysiotherapie
- Voedingsdeskundige
- Kinderopvang
- Sauna en Zonnebank



Stationsstraat 21a 6678AA Oosterhout E: [info@ffeelgood.nl](mailto:info@ffeelgood.nl) T:0481-481109 W:[www.ffeelgood.nl](http://www.ffeelgood.nl)

## Workshopreeks "KlimaatGesprekken"

Op jouw manier en tempo klimaatvriendelijke keuzes maken. Dat doe je door de zes workshops van 2 uur van KlimaatGesprekken te volgen. Leren van en geïnspireerd raken door anderen onder begeleiding van een KlimaatCoach van KlimaatGesprekken. De bijeenkomsten zijn in een optimistische sfeer en faciliteren het in actie komen, onder andere door de vele suggesties die met gelijkgestemden besproken worden. Zet je zorgen voor het klimaat om in concrete acties. De methodiek bestaat uit zes huiskamerworkshops, waarin met hoop, humor en handelingsperspectief de volgende thema's aan bod komen:

1. Klimaat en ik,
2. Wonen,
3. Reizen,
4. Voeding,
5. Spullen,
6. Klimaatgesprekken voeren.

Voor meer inhoudelijke informatie en startdata van de workshopreeks in regio Nijmegen/Arnhem kijkt u op:

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

De eerstvolgende groep zal starten op woensdag 17 april van 9.30 - 11.30 uur.

Bij deelname aan de workshopreeks ontvang je coaching-op-maat door een KlimaatCoach van de landelijke stichting KlimaatGesprekken, een digitaal meetinstrument om je CO2-voetafdruk te schatten, een boek en een werkboek. Deelnemen kost € 45,- per persoon, dit is inclusief materialen.

We leren je graag kennen om samen "Klimaatneutraal het nieuwe normaal" te maken!

Klimaatcoaches Nijmegen en Arnhem:  
*Sanne, Margot, Patricia, Victor, Willy en Nina*

BEN IN GESPREK



E-bikes — Stadfietsen — Reparatie  
[www.brouwerbikestore.nl](http://www.brouwerbikestore.nl)  
 024-3243988

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

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

**LINGEWAARD**  
**KAMPEER & VRIJETIJD SWINKEL**  
 Nijverheidsweg 14a • 6691EZ • Gendt • T 048 - 13 55 908  
 E [info@kampeerwinkel totaal.nl](mailto:info@kampeerwinkel totaal.nl) • WWW.KAMPEERWINKELTOTAAL.NL

**Studiebegeleiding Nijmegen**  
 Kom naar onze **Tips & Tricks avond:**  
 "hoe leert uw kind succesvol leren?"  
 Een waardevolle informatieavond voor ouders met vragen over het leergedrag van hun puberende kind(eren), waarbij u:  
 > van alles komt te weten over studievaardigheden  
 > leert om tijdig studieproblemen te signaleren bij uw kind  
 > naderhand zelf onze tips & tricks thuis kunt gaan toepassen  
 > één op één vragen kunt stellen aan een van de aanwezige orthopedagogen NVO (u krijgt direct advies op maat!)  
 Entree: gratis (aanmelding niet nodig)  
 Datum, aanvangstijd en locatie:  
 ma. 18-02-19 van 19.30 uur tot 21.00 uur in voorzieningshart de Ster (Lent)  
 di. 19-02-19 van 19.30 uur tot 21.00 uur in voorzieningshart de Klif (Oosterhout)

BEN EEN GROENE WIJK

**'Mijn Groene Wijk' in Nijmegen: 9 duurzame acties in 9 wijken in 2019**  
 Heb jij een goed idee om jouw wijk mooier, groener of leuker te maken? Dan is dit je kans!

In 2018 was Nijmegen European Green Capital. We willen niet dat de duurzame inzet van de inwoners ophoudt, er zijn immers zoveel goede ideeën en enthousiaste bewoners in onze stad. Om die reden organiseert de Stichting Green Challenges het project 'Mijn Groene Wijk'. In dit project worden negen wijkinitiatieven ondersteund door de Stichting, met kennis, netwerk en geld.

**Negen initiatieven**  
 Nijmegen telt 44 wijken, verdeeld over negen stadsdelen. Hier komt het idee vandaan om negen wijkacties uit te voeren. Iedereen met een goed idee voor de wijk kan contact opnemen met de organisatie. Dit kan via [www.mijn-groenewijk.nl](http://www.mijn-groenewijk.nl)

**Ondersteuning door de Stichting**  
 We bieden ondersteuning bij de opstart van de wijkactie en we begeleiden de wijkbewoners daar waar er behoefte aan is. Tevens stellen we per wijk een budget beschikbaar, zodat er ook daadwerkelijk dingen mogelijk zijn.

- Denk bijvoorbeeld aan:**
- Het koppelen aan contactpersonen/experts die je nodig hebt
  - Inventariseren wat je nodig hebt om je actie op te kunnen zetten
  - Begeleiden van een werkgroep in je wijk
  - De aanschaf van planten bij de wens om te vergroenen
  - Het maken van flyers om bezoekers voor een duurzaam wijkfestival te werven

**Meer informatie**  
 Wil je meer weten of heb je een initiatief voor jouw eigen wijk? Kijk dan op [www.mijn-groenewijk.nl](http://www.mijn-groenewijk.nl) voor meer informatie en contactgegevens.  
 Of stuur een mail naar [bram@lente kracht.com](mailto:bram@lente kracht.com)

**Vrijwilligers zijn altijd welkom!**  
 Want zeg nou zelf... waar zouden we zijn zonder vrijwilligers?

**Fit**  
 Onze wijk kent meerdere sportcentra. Van één daarvan ben ik lid. Dat betekent, dat ik één keer per week op de fiets stap, tas met sportkleding, handdoek en douchegeel achterop, richting het fitnesscentrum.

Sinds ik pensioen heb kan dat mooi in de ochtend; lekker fris de dag beginnen. Vroeger moest dat 's avonds en dan sleep je de afgelopen werkdag symbolisch ook nog mee. Afhankelijk van hoe die werkdag was, was dat meer of minder belastend. Daar heb ik nu gelukkig geen last meer van! Sport is voor mij het wekelijks onderhoud. Ik zal niet beweren dat ik, vervuld van geluk, mijn bed uitspring om te gaan sporten.

Toen de kinderen klein waren, heb ik de sport weer opgepakt. Destijds, in een stad in een ander deel van het land, bij de Christelijke Trimvereniging Kracht en Vriendschap. Dat de vereniging christelijk was vond ik persoonlijk niet zo belangrijk; bij het hardlopen maakte het geloof weinig verschil. Maar het was wel gezellig! En daar gaat het dan om. Sinds die tijd ben ik blijven hardlopen en fitnesssen. Met het hardlopen moest ik een jaar of negen geleden stoppen, vanwege knieproblemen. Maar de fitness is doorgegaan. Wekelijks stap ik weer op de Fiets die mij Nooit Verder Brengt met het oog gericht op de vele flikkerende ledlampjes en cijfers. Een monitor aan het plafond met een zich uitrollend landschap zou ik wel stimulerend vinden. Dan heb je in ieder geval het idee dat je érgens heen gaat! Na de fiets volgen de cardio toestellen. Ware martelapparaten. De bijbehorende geluiden lijken daar ook op te wijzen: er wordt veel gezocht en gesteund. Overigens ook gekletst, wanneer de Personal Trainer even weg is. Ik doe zelf ook van tijd tot tijd vrolijk mee aan het zuchten en kletsen. Dat leidt je dan weer even af van de aanwezige muziek. Ik ben geen fan van fitnessmuziek. Het enige wat je ervan kunt zeggen, is dat het ritmisch wel past bij het trekken of duwen of wat je dan ook bij de cardio-oefeningen moet doen. Dat is bij klassieke muziek, fado of blues waar ik wel van houd wat lastiger, dat begrijp ik. Soms smokkel ik enigszins bij de gewichten of herhalingen. Niemand die het ziet. En ik ben niet de enige.

Veel bezoekers van mijn leeftijd, maar ook jonge mensen, komen er als gevolg van lichamelijke klachten of een operatie. Ze doen dit voor hun conditie of revalidatie. Een goede conditie zorgt ervoor, dat je sterker en fitter bent. Het maakt je weerbaarder. Anderen komen er als aanvulling op andere sportieve activiteiten, om af te vallen of om welke reden dan ook. Zo maakt ook fitness de wijk levend. Afzien in Nijmegen-Noord, zou Mart Smeets zeggen.

Hans Garritsen

BEN FIT

Column

**Mr. B.J. (Ben) Bloemendal**  
advocaat en mediator



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

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

**Voor met name:**

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

T 024-3482469

M 06-53732837

E bbloemendal@knegtmansadvocaten.nl

www.knegtmansadvocaten.nl

**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



**Opgeven is geen optie**

Samen werken aan een wereld waarin je niet meer doodgaat aan kanker  
Willen jullie mij ook steunen met een donatie?

Ga dan naar: [www.opgevenisgeenoptie.nl/fundraisers/corbatterink/alpe-dhuzes-captain](http://www.opgevenisgeenoptie.nl/fundraisers/corbatterink/alpe-dhuzes-captain).

**Logopedie, meer dan spraakles alleen!**



**RoostHermsen**  
Logopediepraktijk



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

BEN UIT IN ELST

**Theater**

**De Kik**

Dorpstraat 39 | 6661EG | Elst

**Theater**

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



**Toneel**

**Mugmetdegoudendand| Sociaal Kapitaal**  
Zaterdag 20 april | Aanvang 20.30 uur  
Kaarten €18,- incl. drankje

**Voorstelling  
Sociaal Kapitaal**

Nederland is een prachtland. Het land van de kansen. Waar niemand in de goot hoeft te belanden als je een beetje je best doet, toch? Dat is niet het geval bij Arthur en Wilma. Ze hebben er een puinhoop van gemaakt: openstaande rekeningen, ongeopende post en een baby op komst terwijl hun zoon Jordy een uithuisplaatsing

boven het hoofd hangt. Ze zijn in beeld bij alle hulpinstanties. Dus nu komt het goed, nietwaar? Hulpverleners Guusje en Jan-Willem geloven beiden in hun taak én in zichzelf. Hoe ver kunnen en willen zij gaan om Arthur en Wilma te helpen? "U klinkt als een verstandig persoon en toch laat u zoveel voordeel lopen? Heeft u al een verzekering? 10.000 Nederlanders zijn u al voorgegaan. U betaalt bij ons de eerste drie maanden slechts de helft. Hoe vindt u dat klinken? Heeft u al een iPad? U bent toch geen dief van uw eigen portemonnee?" Sociaal Kapitaal is een geestige, actuele voorstelling over hoe je vast kan lopen in de Nederlandse verzorgingsstaat.

**Film**

Donderdag aanvang 20.00 uur | Kaarten €8,- incl. drankje



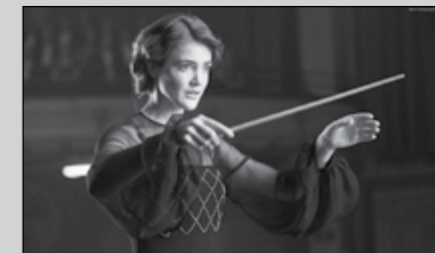
**Vele Hemels boven de Zevende**  
(gemist op Donderdag 4 april)



**A Star is Born (Muzikaal drama)**  
(gemist op Donderdag 11 april)



**Journeyman**  
Donderdag 18 april



**De Dirigent**  
Donderdag 25 april

Meer informatie en Kaarten bestellen via [www.theaterdekik.nl](http://www.theaterdekik.nl)

## OPROEP Hoe gezond vindt u uw leefomgeving?

Voor ons gemeente onderzoek aan de academische werkplaats AMPHI/afdeling eerstelijns geneeskunde van het RadboudUMC zoeken wij mannen en vrouwen (m/v) tussen 20 en 70 jaar, wonend in Nijmegen die willen deelnemen aan een groepsge-sprek met andere buurtbewoners.

U bespreekt met elkaar hoe u denkt over de leefomgeving van uw wijk. Het gesprek gaat over wat u een gezonde leefomgeving vindt en wat voor invloed deze omgeving heeft op uw gezondheid. We doen dit onderzoek in opdracht van de Gemeente Nijmegen.

### Onderwerpen

Voelt u zich prettig in de wijk? Kunt u veilig wandelen en fietsen? Slaapt u slecht door verkeersoverlast?

Dit zijn enkele voorbeelden van onderwerpen die besproken kunnen worden. Het gaat om uw persoonlijke ervaring iedere mening telt!

### Waar en wanneer?

Het groepsge-sprek vindt plaats op woensdag 8 mei vanaf ± 21.00 uur in Voorzieningshart De Ster. Wij begeleiden het geprek. De resultaten aan de Gemeente presenteren we later.

Als u meedoet ontvangt u als dank een cadeaukaart ter waarde van €10.

### Heeft u interesse om mee te doen?

Stuur ons dan voor 26 april een berichtje via: Kristine.mourits@radboudumc.nl en vermeld in het onderwerp 'leef-omgeving Noord'

Vraag gerust uw burens, vrienden of familie uit de wijk om mee te doen!

Kristine Mourits, Ilse Knoops  
Radboud UMC

Wilt u ons helpen? We zijn op zoek naar extra bezorgers!

Zes keer per jaar bezorgen we de BEN er weer in de wijken Oosterhout en Grote Boel.



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

## Christel de Laat met "Zijn daar nog vragen over?"

De naam Christel de Laat zei me niets. Ik ging op 8 februari dan ook zonder verwachtingen naar Theater de Klif. Dat ik niet wist wie ze was bleek onrecht, ze stond voor een uitverkochte zaal!



Ze bleek bij een breed publiek beroemd. Die kwamen naar de comédienne die ze kenden van de koffieautomaat van Toren C, van Ook dat nog! en van rollen in televisieseries en speelfilms.

Daarnaast blijkt ze wereldberoemd te zijn in Brabant. Er zaten mensen in het publiek uit Brabantse dorpen en steden die, omdat in hun eigen omgeving de voorstellingen uitverkocht waren, de reis naar Nijmegen-Noord gemaakt hadden.

Christel de Laat is een Bourgondische Brabantse comédienne. Haar optreden wordt gekenmerkt door gezelligheid met een gezonde dosis zelfspot.

Grote thema's worden niet behandeld, Christel laat je de humor in het alledaagse zien.

In "Zijn daar nog vragen over?" heeft ze het over de overdaad aan keuzes die we steeds geacht worden te maken. Van een hilarisch "Zwanenmeer" neemt ze je mee naar, onder andere, een absurde lingeriezaak en een camping waar ze het moeilijk heeft met het kiezen van de juiste wc in het toiletgebouw.

Aan het eind van de voorstelling kijkt ze vol heimwee terug naar de tijd dat ze een klein meisje was en ze nooit hoefde te kiezen, dat deed haar moeder wel voor haar.

Soms ga je zonder verwachtingen naar het theater en blijkt de avond een cadeautje te zijn en deze avond was er zeker één!

Hans Radenborg

ventouxevents presenteert

# DISCOAVOND VOOR HET HERSENTUMORFONDS

# JOIN THE PARTY.

ZATERDAG 25 MEI 2019 | 20.00 - 01.00 UUR  
SPORTPARK NIEUW BALVEREN | TICKETS € 12,50

TICKETS VIA [VENTOUXEVENTS.NL](http://VENTOUXEVENTS.NL)

OPBRENGST GAAT VOOR 100% NAAR HET HERSENTUMORFONDS



**de oefentherapeut**  
CESAR-MENSENDIECK

**Oefentherapie Cesar De Lint**  
Van Boetzelaerstraat 10 - 6515 JD Nijmegen-Noord  
024-3483329 / 3094504

info@cesartherapiedelint.nl - www.cesartherapiedelint.nl

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

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

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

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

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

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



Stationsstraat 5  
Elst (Gld) - 06-41576664

**Komende zomervakantie in 2 weken leren zwemmen?**

Voor kinderen vanaf 5 jaar.

voor informatie  
[www.dehelster.nl](http://www.dehelster.nl)  
Schubertstraat 1 6661 AW Elst  
(0481) 372 554



**WILT U IN ÉÉN KEER 2700 HUISHOUDENS IN DE WIJK BEREIKEN?**

Adverteer dan in de BEN er weer! Voordelig en effectief



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

Word de mooiste versie van jezelf

Bel Marion van Diemen op  
06 13397954 of mail naar  
[info@mooitalent.nl](mailto:info@mooitalent.nl)

Praktijk: Annabellastraat 26  
6515 CH Nijmegen  
[www.mooitalent.nl](http://www.mooitalent.nl)

Mooi talent

Coaching voor kinderen, jongeren en volwassenen voor:

- gelukkiger leven;
- wijsheid en plezier in opvoeding;
- een passende studie en beroepskeuze;
- passie in je werk en liefdevolle relaties.

✓ **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<sup>e</sup> PLAATS

Dorpsstraat 31  
6678 BE Oosterhout (GLD)

☎ 0481 48 10 80  
✉ [info@garagehoogsteder.nl](mailto:info@garagehoogsteder.nl)  
🌐 [www.autofirst-hoogsteder.nl](http://www.autofirst-hoogsteder.nl)

BEN UIT IN BEMMEL

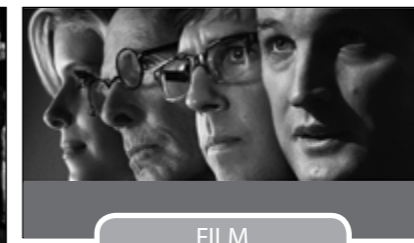
# TheaterKerk BEMMEL PROGRAMMA 2019

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



MUZIEK

zaterdag 13 april | 20.30  
**De Mattheus Passie**



FILM

donderdag 18 apr 2019 | 20.00  
**The Last Son**



MUZIEK

zaterdag 20 april | 20.30  
**Soul Solution**



FILM

donderdag 02 mei 2019 | 20.00  
**Bankier van het verzet**



FILM

donderdag 16 mei 2019 | 20.00  
**Bohemian Rhapsody**



SOUL, JAZZ, POP, FUNK EN REGGAE

zaterdag 18 mei 2019 | 20.00  
**TOP MUSIC FEST**

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

BEN DUURZAAM

## De start van een Energiecoöperatie in onze wijk

Eind 2018 liepen studenten met warmtescanners door de wijk om zoveel mogelijk mensen te enthousiasmeren voor duurzaamheid.

Hieruit volgde een brede brainstorm over duurzaamheid in de wijk. Een groep buurtbewoners gaf hier in januari een vervolg aan en besloot een energiecoöperatie voor en door de wijk op te richten. Half februari zijn we met bijna 15 buurtbewoners voortvarend van start gegaan.

### Het doel

De essentie van een energie-coöperatie is dat mensen die geen geschikt of een te klein dak hebben, lid kunnen worden van de coöperatie en genieten van zonnestroom op een ander z'n dak. Wij willen daaraan toevoegen dat mensen voor wie een zonne-energie-installatie normaal gesproken buiten hun (financiële) bereik ligt, ook kunnen meedoen. Dit is de sociale factor van het wijkproject: zo kunnen de-

gene die het het hardst nodig hebben ook besparen op hun energiekosten. Dus het doel is: met een groep wijkgenoten een zonne-energie-installatie realiseren voor iedereen in de wijk bereikbaar, van ons – voor ons!

### Hoe ver zijn we?

Op dit moment wachten we op een uitspraak van de netbeheerder Liander of het stroomnetwerk relatief grootschalige opwekking van een bepaalde omvang in de wijk toelaat. De omvang van een zonne-energie-installatie en de locatie zijn hiervan afhankelijk.

### Wil je meedoen?

Er komen spoedig vervolgbijeenkomsten en concrete actiepunten waarmee we aan de slag gaan. Je kan het initiatief volgen via de Nextdoor groep 'Duurzaamheid in de wijk' of mail naar [reneburgt@hotmail.com](mailto:reneburgt@hotmail.com).



## WALKING FOOTBALL IN NIJMEGEN-NOORD

### Woensdag 15 mei: tweede kennismaking

Op 20 maart vond op de velden van VV Oosterhoutse Sport Club (OSC) de aftrap plaats van Walking Football, ook wel "Old Stars" genoemd.

Vijf mannen en een aantal belangstellende toeschouwers uit Oosterhout en omgeving doorstonden de vuurdoop van deze nieuwe tak van sport. OSC en studenten van het HAN-Sparkcentre ONS Gezondheidsverwelkomden de deelnemers met (gezonde) cake, koffie en thee.

#### De sfeer zat er vanaf het begin goed in

Oude bekenden troffen elkaar. Studenten, bestuursleden van OSC en twee buurtsportcoaches van de gemeente Nijmegen mengden zich in de gesprekken. De duidelijke uitleg van trainer Herman Roovers (VV Juliana) was kort en krachtig en verhoogde de zin om te beginnen. Maar voordat de deelnemers de fantastische (kunst)grasmat van OSC konden betreden, werden ze onderworpen aan een kleine fitheidstest uitgevoerd door de aanwezige verpleegkundige studenten en de fysiotherapeut van Fysiotherapie de Enk. Dat gaf vertrouwen om het veld op te gaan.

#### Het spelplezier spatte er van af

Na de uitvoerige warming-up van de deskundige trainers in verschillende tempo's was het partijtje in drie bedrijven toch wel het hoogtepunt.

Jee, wat was het eerst moeilijk om niet te rennen en de bal laag te houden (niet boven de heup). Volgens Herman went dat snel. Het veld en de goals zijn klein, dat maakt het overzichtelijk. De bal in de voet spelen en een paar stappen vooruit denken leidde tot goed samenspel en veel enthousiasme om ermee door te gaan!! Voor een aantal deelnemers ging een lang gekoesterde wens in vervulling: een lekker potje voetbal in een prettige entourage onder deskundige begeleiding.

#### Ook meedoen?

Na afloop werd er gezellig nagesproken met koffie/ thee en wat lekkers. Om 11.30 uur zat de ochtend er weer op. Op 15 mei is er een tweede kennismaking: 9.30 uur, kantine OSC. Grijp uw kans, dames, u ook! Neem iemand mee die u kent, dan moet het lukken om vanaf 15 mei wekelijks Walking Football te spelen met een vast team.

U kunt zich opgeven door vóór 15 mei een mail te sturen naar [spark@onsgezondheidsverwelkomden.nl](mailto:spark@onsgezondheidsverwelkomden.nl) maar gewoon langkomen mag ook. Denk aan sportieve kleding en geschikte schoenen voor kunstgras.

#### Over Walking Football

Je bent zo jong als je jezelf voelt en je bent nooit te oud om te leren. Dat zijn de basisprincipes van het Walking Football, een nieuwe voetbalvorm voor **60-plussers** die nog lekker actief bezig willen zijn.

Heeft u in het verleden actief gevoetbald, bent u herstellen- de of bent u opzoek naar een nieuwe sport? Dan is Walking Football wellicht iets voor u!

In wandeltempo wordt op een kwart veld gespeeld. Er wordt niet gerend, er mogen geen slidings gemaakt worden en de bal mag niet boven heuphoogte komen.

#### Voordelen

Via Walking Football kun je een leven lang van voetbal blijven genieten. Bovendien kun je bewijzen dat je je voetbalstroken nog niet bent verleerd. Daarnaast is het een uitgelezen mogelijkheid om betrokken te raken bij een vereniging.

**KICK-OFF**  
**OLDSTARS**  
**"WALKING FOOTBALL"**

- ★ Gezelligheid
- ★ Voor iedereen van 60 jaar en ouder
- ★ Koffie staat klaar
- ★ Gezond bewegen

**OSC**  
19 38  
*u bent welkom by*

**Aanmelden niet verplicht**  
**Meer informatie: [www.vvosoc.nl](http://www.vvosoc.nl)**  
**Data: Woensdag 20 maart en woensdag 15 mei**  
**Tijdstip: 09.30 tot 11.30 uur**

**OSC** | **ONS** | **Gezondheidsverwelkomden** | **van Arnhem en Nijmegen**

**Projectgroep Walking Football:**  
**OSC, ONS Gezondheidsverwelkomden en buurtsportcoaches**



## Stratenvolleybaltoernooi 2019: meld je nu aan!

Op dinsdag 7 mei 2019 start volleybalvereniging Volamie weer met het jaarlijkse stratenvolleybaltoernooi!

**We zoeken 40 deelnemende teams uit de straten van Oosterhout en Nijmegen-Noord. Meld je snel aan want het animo is altijd groot!**

Het toernooi wordt alweer voor het 38e jaar georganiseerd. Gezelligheid met een sportief karakter staat voorop. We spelen in bij voorkeur gemengde teams (mannen en vrouwen) in de leeftijd vanaf 16 jaar. We houden vast aan de spelregels dat er niet mag gesmasht worden en we serveren onderhands. De overige regels leggen we iedere speelavond voorafgaand aan de eerste wedstrijd nog even uit.

### Opgeven

Kan per email: [stratenvolleyvolamie@gmail.com](mailto:stratenvolleyvolamie@gmail.com).

Graag ontvangen wij zo spoedig mogelijk bericht.

Zijn nog niet alle spelers bekend, geef dan in ieder geval alvast je straat(naam) en de contactpersoon op. Inschrijving doen we op volgorde van binnenkomst. Zijn we vol dan plaatsen we je team op de reservelijst. Voorkeur voor speelavond opgeven mag. We houden hier zoveel mogelijk rekening mee.

### Het toernooi

Het toernooi bestaat uit voorronden die over vier weken verspreid gehouden worden in het gezellige dorps huis de Schakel aan De Honsvoet 2 in Oosterhout.

We sluiten af met een finaleavond voor de winnende teams uit alle voorrondes. We informeren de contactpersonen over de definitieve indeling.

De indeling staat ook in wijkblad 'Dorpsgeluiden' van april en mei staan en kun je terugvinden op de website van Volamie ([www.volamie.nl](http://www.volamie.nl)). Op de website van Volamie staat ook algemene informatie en spelregels van het toernooi.

### De speelavonden

We spelen altijd op dinsdag en woensdagavond:

• 7-8, 14-15, 21-22 en 28-29 mei

De finaleavond is op woensdag 5 juni 2019

De eerste wedstrijd start rond 19.30 uur.

### Mee helpen

Ons toernooi wordt geheel georganiseerd door vrijwilligers. Alle opbrengsten komen ten goede aan onze club en zijn erg belangrijk voor de exploitatie en het laag houden van de jeugdcontributie. Wil je ons helpen met de organisatie, het vinden van sponsors (of zelf sponsors vanuit je bedrijf) voor de prijzen van de loterijen of heb je nieuwe ideeën, dan horen we dat graag! Stuur dan een e-mail of neem contact op met één van de commissieleden.

Onze commissie bestaat uit de volgende personen:

*Jan Pieter Veldman, Marcel Pasman, Edwin Exoo en Jeroen Simkens*

Graag tot ziens op het stratenvolleybaltoernooi 2019!

Altijd al mee willen doen aan een pubquiz of revanche willen nemen op de winnaars van een andere pubquiz? Nu krijg je de kans...

## Pubquiz in Café Zaal Merkus

Op vrijdag 19 april organiseert Café Zaal Merkus een pubquiz waar je samen met je vrienden/buurtgenoten/collega's tegen anderen kunt strijden.

Een pubquiz is een spel waarbij plezier, gezelligheid en hilariteit de boventoon voeren. Diverse onderwerpen komen er tijdens de quiz voorbij, zoals algemene kennis, sport, muziek en een fortoronde. Met een hoog IQ is een voorsprong in de quiz absoluut niet gegarandeerd.

### Inschrijven

Je kan je inschrijven met een team van maximaal 5 personen. Bedenk ook alvast een leuke naam voor je team en geef de naam van het team en je teamleden aan bij je inschrijving. De kosten van de inschrijving kan je contant betalen bij de ingang van de zaal.



Natuurlijk zijn er ook leuke, ludieke prijsjes mee te winnen.

**Wanneer:** vrijdag 19 april.  
**Waar:** Café Zaal Merkus Oosterhout  
**Aanvang:** 20.00 uur (zaal open vanaf 19.30 uur)  
**Kosten:** € 20 per team  
 Dit is inclusief één consumptie per persoon  
**Aanmelden:** via mail bij [horeca.merkus@xs4all.nl](mailto:horeca.merkus@xs4all.nl) vóór woensdag 17 april.  
**Vermelden:** teamnaam en namen van de teamleden



## SALSA DANSEN in Nijmegen-Noord!

merengue-bachata-montuno-salsa  
 In april starten we weer een nieuw dansseizoen.

**Bij Aguanilé neemt dansleraar Juan zijn cursisten mee in het dansen van Caribische ritmes.**

Op een casual en laagdrempelige manier leren dansen, binnen eigen grenzen en tempo.

Houd onze Facebookpagina en website [www.aguanile.nl](http://www.aguanile.nl) in de gaten voor de gratis demolessen of stuur een mailtje naar [info@aguanile.nl](mailto:info@aguanile.nl) voor meer info.

## DE KRACHT VAN NEXTDOOR

Ik ben een dorpsmens, maar dan wel een moderne.

Zo één die haar oude studentenstad lekker dichtbij heeft en de voordelen van een ouderwets dorp in een nieuwbouwwijk vindt. Geen tuinpad van mijn vader met een kerktoeren maar een constant groeiende nieuwbouwwijk met een digitaal prikbord om elkaar van van alles op de hoogte te houden.

Ik ben ook niet vies van het moderniseren van de VOC-mentaliteit. Ik wilde een duurzaam stukje zeep bestellen maar vond de verzendkosten te hoog. Dus ik gooide een verzoek op Nextdoor, ons digitale prikbord: "Wie wil mee bestellen zodat we aan een bestelling van €40,= of hoger komen zodat we samen profiteren van geen verzendkosten?" Ik hoopte op zo'n drie à vier reacties voor het einde van de week. Ik kreeg binnen een paar uur tien reacties en kon een bestelling plaatsen voor 17 duurzame stukjes zeep.

Wat gezellig om de reacties van buurtbewoners, bekenden én onbekenden, te krijgen. Allemaal blij dat ik het initiatief heb genomen. Weer meer mensen om op straat te groeten, meer contact met allemaal duurzaam fris ruikende mensen. En dan te bedenken dat ik aarzelde om het te doen... straks vinden mensen het een beetje raar....

*Mieke Miltenburg*

## Kom naar de LENTeMARKT bij Warmoes in Lent

Op zaterdag 4 mei staan er ruim 40 kramen in de sfeervolle hoogstamboomgaard van Warmoes, de historische tuinderij in Lent. In 15 jaar tijd is deze oorspronkelijke 'stekjes- en plantenmarkt' uitgegroeid tot een regionaal begrip.

De LENTeMARKT, georganiseerd door Warmoes en lokale Groei & Bloei afdelingen, is een gezellige markt waar zowel beroepskwekers als serieuze hobbyisten staan. Het aanbod bestaat onder meer uit vaste planten, eenjarige planten, perkplanten, kruiden, zaden, groenteplantjes, (fruit)bomen, -struiken en streekproducten zoals kaas, confituren en honing.

Het tuincafé van Warmoes heeft een gezellig terras in en bij de boomgaard.

Er is muziek, kinderen kunnen onder andere zelf broodjes bakken, een springtouw maken of geschminkt worden.

DE MARKT IS VAN 10.30 – 16.00 UUR

ENTREE BEDRAAGT € 2,-.

Adres:

**Warmoes, Griftdijk Noord 11, 6663 AA in Lent**

Mocht u meer willen weten over de Lent'e markt of over Warmoes, neemt u dan contact met ons op via [contact@dewarmoes.nl](mailto:contact@dewarmoes.nl)

U kunt ook kijken op [www.dewarmoes.nl](http://www.dewarmoes.nl)

Met vriendelijke groet,  
*Karin van der Heijden* - Vrijwilliger Warmoes



## Beste allemaal,

Vanaf 2010 heb ik vijf keer als deelnemer meegedaan aan de Alpe d'Huzes, waarvan drie keer met dochter Jeannet, schoonzoon Jordi en kleindochters Ylara en Loren. En drie keer heb ik als vrijwilliger mijn diensten aangeboden. Ik geloof dat wij samen kunnen werken aan een wereld waarin je niet meer doodgaat aan kanker.

Ik doe mee omdat ik die ziekte van dichtbij heb meemaakt. Mijn opa, moeder, broer, schoonzus, schoonouders en de schoonvader van onze oudste dochter zijn er aan overleden, de meesten van hen veel te jong.

Wat deelname aan de Alpe d'Huzes met je doet ervaar je pas als je het daar boven op die berg meemaakt. Waar 10.000 à 15.000 Nederlanders met een lach en een traan hetzelfde beleven. Daar kom je dicht bij elkaar, daar beleeft iedereen hetzelfde. Daar word je een ander mens.

## Willen jullie mij ook steunen met een donatie?

Ga dan naar: [www.opgevenisgeenoptie.nl/fundraisers/corbatterink/alpe-dhuzes-captain](http://www.opgevenisgeenoptie.nl/fundraisers/corbatterink/alpe-dhuzes-captain).

Bij voorbaat dank  
Cor Batterink



## Bijen: nuttige kriegelbeestjes

### Bijen zijn insecten

Maar het gaat slecht met al die kriegelbeestjes die zo belangrijk zijn voor de natuur. Tweederde van het aantal insecten is inmiddels verdwenen. Dat is rampzalig, want insecten spelen een hoofdrol in de kringloop van het leven. Ze verwerken organisch materiaal en zorgen zo voor een gezonde bodem, zodat planten en bomen kunnen groeien. Bijen en vlinders bestuiven bloemen. Verder zijn insecten onmisbaar als voedsel voor talloze andere soorten dieren.

### Maar wat zijn bijen nou eigenlijk?

Bijen hebben een lichaam dat bestaat uit drie delen: de kop, het borststuk en het achterlijf (het woord insect betekent ingesneden). Bij de bij lijken het wel drie min of meer losse delen die ternauwernood met elkaar verbonden zijn. De honingbij leeft in een kolonie: een volk. Dat volk huist tegenwoordig meestal in een kast bij de imker. In een kast zit een volk. Dat volk bestaat uit één koningin, tienduizenden werksterbijtjes en een aantal mannetjesbijen (darren). Bij een werksterbij zijn de geslachtsorganen niet of nauwelijks ontwikkeld. Ze kunnen dus geen eitjes leggen. Dat kan alleen de koningin, tot wel tweeduizend eitjes per dag. De ontwikkeling van eitje naar bijtje bedraagt 21 dagen.

Een volk heeft ontzettend veel werksters, in de zomer wel 50 000! Zij moeten de kast schoonhouden, larfjes verzor-



gen, honing, stuifmeel en water zoeken in de omgeving, de koningin verzorgen en de kast verdedigen tegen indringers zoals wespen. De darretjes hebben na het bevruchten van de koningin eigenlijk geen rol.

De werksters halen nectar (dunne honing) uit bloemen en brengen die vervolgens naar de kast. Een andere werkster neemt de nectar over en slaat die op als honing in de kast.

Weer andere bijen halen stuifmeel van de meeldraden van bloemen. Als je bloeiende planten in je tuin hebt, kun je de stuifmeelbolletjes goed waarnemen. De haalbijen vervoeren de stuifmeelkorrel via hun achterpoten. Bij de kast aangekomen wordt de vracht overgenomen door een van de huisbijen. Via de bijendans geven ze de positie van de drachtplanten voor honing en stuifmeel door aan de andere bijen. Bij het halen van nectar en stuifmeel wordt 'en passant' de bloem bestoven. En dat proces is onmisbaar voor onze voedselproductie. Maar bijen zijn ook gewoon leuk en interessant. Echte sociale dieren die een heel efficiënte huishouding voeren. Een bij op een bloem zal niet zomaar steken. Alleen als je hun woning bedreigt, zullen ze zich willen verdedigen.

Als je meer over bijen wilt weten, kun je altijd langs komen bij Stadsimkerij Bee\*ker, Gladiusstraat 9 (bij het bruggetje). Daar is het hele jaar door honing verkrijgbaar, misschien wel van nectar uit je eigen tuin!

## Op 4, 5, 6 en 7 juni is de 11e editie van de avondvierdaagse Nijmegen-Noord, Lent en Oosterhout.

Op de laatste wandeldag maken we er een extra groot feest van. Willen jullie ons daarbij helpen? Zoek alvast een gek hoedje uit! Het is namelijk Gekke Hoedjes Dag. Hele gekke haren mogen natuurlijk ook. Voor de groep met de gekste hoedjes en de individuele wandelaar met het allergekste hoedje hebben we een leuke prijs.

### Praktisch

Alle informatie over het inschrijven, de routes, afstanden en starttijden vind je op de site, [www.avondvierdaagse-nijmegennoord.nl](http://www.avondvierdaagse-nijmegennoord.nl). Er zijn meerdere inschrijfmiddagen op verschillende locaties. Daarnaast is het nog mogelijk om je op de eerste of tweede wandeldag in te schrijven.

### Handjes gezocht

Natuurlijk zoeken we, zoals elk jaar, ook dit keer weer veel vrijwilligers. Om deze editie nog leuker te maken zijn we weer 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? Stuur dan een mail naar de organisatie. 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!

Het mailadres voor alle reacties is: [info@avondvierdaagse-nijmegennoord.nl](mailto:info@avondvierdaagse-nijmegennoord.nl). Wij hopen op een overvolle inbox!

## Loop ook of help mee!

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



## Moestuin De Pompoen

### Kom ook tuinieren!

Op zoek naar een nieuwe hobby of heb je altijd al je eigen groente willen verbouwen? Dat kan gewoon in Oosterhout! Sinds 2014 bestaat moestuinvereniging "De Pompoen", met bijna 20 vaste leden een gezellige club enthousiaste moestuiniers.

Momenteel zitten we nog aan de Grifdijk tegenover het tankstation, hier gaan we nu het derde jaar beginnen. Het is niet de meest romantische plek maar zo gauw als je je landje op loopt, merk je weinig van het verkeer en kan het onthaasten beginnen. Ondertussen zijn we druk bezig om een vaste plek te krijgen in het nieuw aan te leggen park Waaijstein.



### Er zijn nog plekje

Er zijn nog een paar tuinen beschikbaar van 25 m2 tot 50 m2, de contributie is afhankelijk van de grootte van de tuin tussen de 15 en 30 euro per jaar en je betaalt eenmalig 30 euro inschrijfgeld.

### Geïnteresseerd?

Lijkt het je leuk om lid te worden of wil je meer informatie, dan kun je ons mailen: [depompoen@gmail.com](mailto:depompoen@gmail.com). Of kom een keer

langs. We hebben gezamenlijke werkdagen op 22 juni en 5 oktober, telkens vanaf 10 uur. We hopen jullie binnenkort te zien op de tuin!

Groene groeten,  
Moestuinvereniging *De Pompoen*

## Fijne buren feest | 20 april • 20.00 uur • Griftdijk 14

Op zaterdag 20 april houden we 's avonds een feest op Griftdijk 14: het "Fijne Buren Feest" waar iedereen van harte welkom is om op Afrikaanse ritmes te swingen. Kom gezellig meedoen!

Drie en een half jaar geleden kwamen er in korte tijd 100 nieuwe buren in onze wijk wonen die van de gemeente een plekje kregen in de vrijgekomen studentenwoningen aan de Griftdijk 16. Een groep buren zette activiteiten op onder de naam "Welcome to the neighbourhood" we brachten ze een bloemetje en heetten ze welkom, zoals wij in Nederland met nieuwe buren doen. Met wat ingezamelde etenswaren en zelfgemaakte tekeningen van kinderen werd dat een hartverwarmend onthaal. Een Nijmegen-Noord om blij mee te zijn.

Omdat de jonge mannen uit Eritrea geen Nederlands spraken en weinig spullen hadden, hebben veel buren extra moeite gedaan om een handje te helpen: door bijvoorbeeld kleding en meubelen brengen bij de Warmoes, de Historische Tuin tegenover de woningen, en te helpen bij inburgeringsactiviteiten rond sport, spel en muziek. Op Griftdijk 16 is ook een groep studenten uit Nederland letterlijk buren geworden.

In de maanden die volgden is op Griftdijk 14 een plek ingericht om echt elkaars buren te zijn. Daar hebben de afgelopen drie jaar allerlei activiteiten plaatsgevonden, zoals

taalles, computerbegeleiding, helpen verhuizen of klussen, aan fitness doen en zelfs een heuse fietsenmakerij inrichten en draaien.

Orthodox christelijke kerkvieringen waren ook vaak aan de orde, zeker toen op de Middellandse Zee familieleden omkwamen. Ook hebben onze nieuwe buren mooie sportprestaties geleverd in volleybal, wielrennen en hardlopen waar ze prijzen mee wonnen. We hebben zelfs een jaar lang met een volledig Eritrees voetbalteam KNVB competitie gespeeld in onze voetbalclub, als OSC's 3e elftal.

Inmiddels hebben onze jonge buren een nieuwe plek in Nijmegen gevonden om te wonen, leren, werken en leven. Uiteraard blijven ze altijd welkom in onze buurt.

Vanaf mei zullen de huizen op Griftdijk 16 worden afgebroken en komen er vast weer nieuwe buren op die plek. Tijd voor nieuwe bloemetjes.

*Bart-Jan de Leuw*



## Iedereen 30 km/u.

De Wijkraad Oosterhout (Nijmegen) heeft in september vorig jaar in de wijk met een enquête gepeild hoe wijkbewoners denken over de verkeersveiligheid in de wijk.

**Eén van de meest gehoorde klachten gaat over snelheid.**

In twee bijeenkomsten in De Klif hebben de Wijkraad Oosterhout, Veilig Verkeer Nederland (VVN) en enkele betrokken bewoners ingezoomd op de problematiek en nagedacht over oplossingen om de snelheid te verlagen. Er zijn een tweetal acties bedacht om weggebruikers eraan te herinneren dat 30 km/u de maximale snelheid in de wijk is:



### 1) 30 km/u containerstickers plakken

Door op de zijkant van een vuilcontainer een sticker te plakken worden automobilisten geattendeerd op de maximumsnelheid. Omdat de sticker slechts één- of tweewekelijks zichtbaar is, blijft het opvallen en ziet niemand ze over het hoofd. Bovendien zal iedereen die de sticker op de container heeft geplakt, zelf ook minder geneigd zijn te snel te rijden in de buurt. De 30 km/u stickers kunnen op nader te bepalen punten in de wijk opgehaald worden

### 2) 30 km/u straatgraffiti spuiten

Op enkele relevante invalswegen in de wijk wordt 30 km/u straatgraffiti op het wegdek gespoten. Deze graffiti verdwijnt na ca. 6 weken automatisch, maar gedurende deze periode wordt in de wijk aandacht gevraagd voor de maximumsnelheid. Natuurlijk zorgen we ervoor dat de acties veel media-aandacht krijgen. Samen zorgen we er dan voor dat de wijk veiliger wordt voor onszelf en onze kinderen.

We willen de acties in de maanden april, mei en juni uitvoeren.

We zijn nog op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die een handje mee willen helpen.

### Help je mee?

Meld je voor 22 april aan via [oscar@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:oscar@wijkraad-oosterhout.nl) onder vermelding van "Actie VVN".

### Initiatief

Het initiatief voor deze aanpak komt van het Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Oost-Nederland (ROV Oost-Nederland). Zij is in Gelderland en Overijssel de partner voor verkeersveiligheid. Met hun kennis van verkeersveiligheid en van het gebied brengen ze de juiste partners bij elkaar en initiëren ze projecten. Zij richt zich daarbij op gedragsbeïnvloeding van de weggebruikers.

### De ambitie?

Iedereen elke dag weer veilig thuis!



## Karin Herder diëtist

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

Oude Groenestraat 6a  
6678 MB Oosterhout (Gld)  
06-29623485  
www.karinherder.nl



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



Sjoukje Pattipeiluhu-Blokhuis  
Psycholoog  
www.hartopweg.info



**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



**DIERENKLINIEK  
LENT**

www.dierenklinieklent.nl

## Zoekt u een ervaren dierenarts?

Persoonlijk, vertrouwd, vakkundig en ervaren.

U bent van harte welkom in Lent!

Lauwikstraat 20 Lent  
T. 024-3606422

## ZWANGER?

Lent, Waalsprong, Elst, Oosterhout, Driel, Zetten,  
Herveld, Valburg, Slijk-Ewijk en Andelst.

Ode verloskundigen is al jaren een begrip in de regio en streeft naar een natuurlijke en professionele benadering van zwangerschap, bevalling en kraambed.

Hierbij staan de begrippen rust, tijd, laagdrempeligheid en aandacht voorop.

- Wekelijkse avondsprekuren
- Echoscopie v.a. 7 weken zwangerschap
- Twee spreekuurlocatie's; Lent en Elst
- Hartjes spreekuur; vrije inloop om het hartje te horen
- Keuze in de vorm van zwangerschapsbegeleiding; waaronder Centering Pregnancy
- preconceptiesprekuren bij zwangerschapswens

# Ode

verloskundigen

Thermionpark 12, 6663 MM Lent  
Dorpsstraat 29 E1, 6661 EG Elst  
Tel: 085 - 48 97 680

www.odeverloskundigen.nl

BEN ONDERNEMER

## Kapsalon Haarbalans gaat verhuizen

Na lang nadenken hebben we deze beslissing genomen. Ruim 15 jaar geleden ben ik klein begonnen, en in de loop der jaren is de kapsalon enorm gegroeid. Superfijn en ik ben enorm trots dat ik dit heb bereikt. Maar het is tijd voor een nieuwe uitdaging.

De planning is dat in het eerste kwartaal van 2020 Kapsalon Haarbalans verder gaat in het dorp Oosterhout (Gld). Een nieuwbouwwoning aan de dijk met bedrijfsruimte aan huis. De salon wordt kleiner en ik ga hier ook als zzp'er verder.

Ik ga meer tijd vrijmaken voor mijn eigen organische label PUUR JO en de Ecokleuring. De particuliere Haarbalans kappersopleiding en kapperstrainingen die ik geef aan collega kappers zal vanaf volgend jaar gewoon weer doorgaan op de nieuwe locatie.



Voor al mijn andere specialiteiten kunt u straks ook in de nieuwe kapsalon terecht, zoals:

- CurlSys knippen
- Haar- en hoofdhuidproblemen
- Haarwerk
- Kleuren met Ecokleuring
- Steilbehandeling
- Hairweaving
- Wellness haarrutuelen
- Visagie
- Olaplex herstelbehandelingen
- etc.

Voorlopig zijn wij nog gewoon geopend op het oude adres. Via de website houden we u op de hoogte van de ontwikkelingen.

Waar een deur dicht gaat, gaat altijd een nieuwe deur open.  
Liefs *Jolanda*

BEN OP KONINGS DAG

## Koningsdag 2019 in Oosterhout (Nijmegen-Noord)

Op zaterdag 27 april 2019 vieren we Koningsdag! Ook dit jaar is er weer een kledjesmarkt op de velden bij OSC, op Sportpark Nieuw Balveren.

Op zaterdag 27 april is het terrein toegankelijk van 10.00 tot 15.00 uur. Naast een kledjesmarkt zijn er ook weer luchtkussens voor de kids. Voor de oudere kinderen is er een stormbaan en een pannaveldje.

De entree is € 2,50 voor ieder kind vanaf 2 jaar. Hiervoor staat er een koek, een zakje chips en onbeperkt ranja voor de kinderen klaar. De kinderen krijgen bij de kassa een stempel, waarmee ze op de luchtkussens kunnen springen. Gepast betalen aan de kassa is fijn!

### Plek op de kledjesmarkt

Zolder en garage opgeruimd? Tijd voor de kledjesmarkt! Dit jaar hebben we veld D tot onze beschikking. Dit is het enige grasveld bij OSC en is het veld dat dicht bij de speeltuin ligt.

Wil je graag een plek tijdens de kledjesmarkt in Oosterhout? Meld je dan aan via <http://eepurl.com/dFfyyH>. Er is een beperkt aantal plekken beschikbaar, dus wie het eerst komt...

### 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!

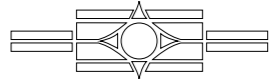


Stuur een bericht naar:

[koningsdagnijmegennoord@gmail.com](mailto:koningsdagnijmegennoord@gmail.com), en geef daarbij aan wat je graag zou willen doen. We kunnen je hulp goed gebruiken.

### Tot ziens op Koningsdag!

Namens de organisatie; *Angelique, Renske en Saartje*



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



### Kom jij ons versterken?

Wil jij (op bestuursniveau) meedenken en adviseren over de toekomst van onze wijk?  
Of een actieve bijdrage leveren aan bijvoorbeeld de veiligheid van onze wijk?

**Meld je dan aan voor de wijkraad.**  
Neem contact op: [mail@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:mail@wijkraad-oosterhout.nl)

*BEN er weer is op zoek naar extra bezorgers!*

Meer informatie of aanmelden?  
[communicatie@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:communicatie@wijkraad-oosterhout.nl)



## WE WANDELEN, STRUINEN, FIETSEN EN VAREN IN TWEE ETAPPES NAAR ZEE

BEN WANDELAAR

### 1) EXPEDITIE OOST 30 mei - 2 juni 2019

Tickets zijn te boeken via onze website [www.ri4daagse.nl](http://www.ri4daagse.nl). Je kunt ook voor twee dagen intekenen.

Van de Millingerwaard (circa 10 km van Lobith naar Slot Loevestein) reizen we langs en over de grootste rivier van West-Europa: de Waal, door spectaculaire natuurgebieden in de uiterwaarden. Onderweg steken we nevengeulen over met sloepjes en andere bootjes. De tocht eindigt bij Slot Loevestein, een prachtig kasteel pal aan de rivier. Je bent hier in het land van de bever, de zilverreiger, de ooievaar, vossen, wilde paarden en runderen.

### Overnachten tijdens Expeditie Oost?

Je kunt aan het eind van iedere dagtocht gewoon thuis slapen of een B&B boeken.

Maar wil je een echte onderdompeling in het rivierlandschap, boek dan, naast het basisticket voor de 4 dagtochten, ook een Ri4nomadenticket en kampeer op prachtige plekken in de buurt of aan de rivier op ons Ri4nomadenkamp.

Ontbijt, avondeten en lunch en benodigde transporten zijn inbegrepen. Kijk voor meer info op de website.

Er is dit jaar plek voor 30 kampeerders, dus wacht niet te lang met boeken.

### Kosten

Deelnemerkosten voor het basisticket Expeditie Oost zijn € 195,- voor 4 dagen. Je kunt ook twee dagen meereizen voor €128,- pp. Lunch, diner, kamperen en veel meer leuke dingen kun je bijboeken.

### Info en boeken

Wil je meer informatie over Expeditie Oost of wil je direct boeken? Ga dan naar: [www.ri4daagse.nl/expedities/expeditie-oost](http://www.ri4daagse.nl/expedities/expeditie-oost)

### 2) EXPEDITIE WEST 26 - 29 september 2019

houd de website of de nieuwsbrief in de gaten voor het boeken van tickets.

In het najaar trekken we vanaf Loevestein, via de Biesbosch, het eiland Tiengemeten en Goeree Overflakkee, naar onze eindbestemming: de Noordzee!

Je bent hier in het land van de zeearend, de bever, de zeeforel en de de grote stern.

Je kunt Expeditie West vanaf begin mei 2019 boeken, houd hier voor onze website en nieuwsbrief in de gaten.

### Nieuwsgierig geworden?

Zie voor meer informatie, foto's en reviews de website [www.ri4daagse.nl](http://www.ri4daagse.nl)

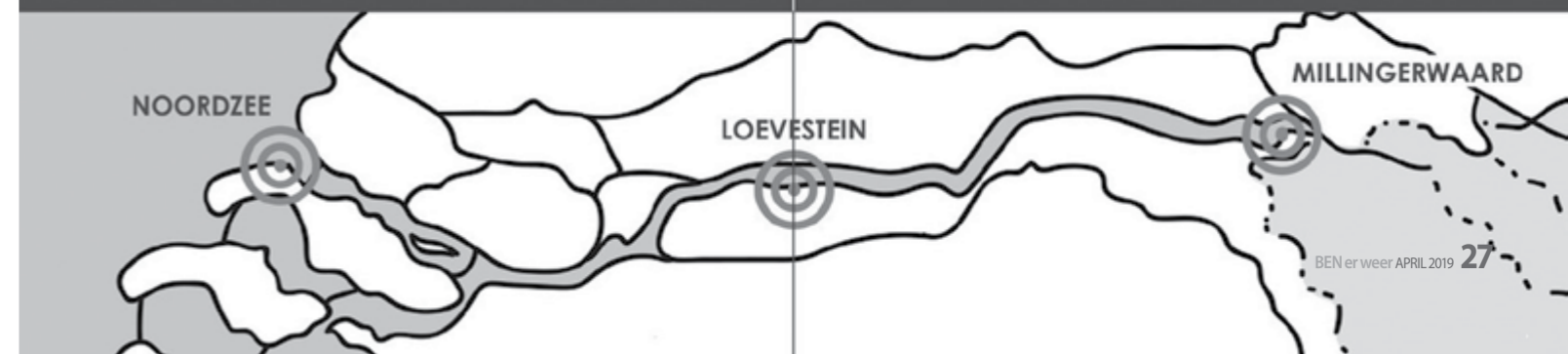


Fotograaf: Erik Vos

Fotograaf: Dirk Oomen

EXPEDITIE WEST 26 - 29 SEPT

EXPEDITIE OOST 30 MEI - 2 JUNI



NOORDZEE

LOEVESTEIN

MILLINGERWAARD

**studiekunst**  
huiswerk- en studiebegeleiding

Huiswerk- en studiebegeleiding

Griftdijk Zuid 131 Lent

06 1205 7059

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

### 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](http://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.





Een kleinschalige, gezellige en veilige plek voor uw peuter, dat is peutercentrum **De Veldmuisjes**.  
Uw peuter wordt begeleid door een professioneel team.  
adres: Pastoor Savenijelaan 15 Oosterhout (op 5 Minuten fietsen vanaf de Albert Heijn)  
nieuwsgierig geworden? Kom eens vrijblijvend kijken! Bel Lucie of Elyn 0481-48 26 36  
kijk voor meer informatie op: [www.spo-overbetuwe.nl](http://www.spo-overbetuwe.nl)

**puremai**  
Acupunctuur Nijmegen Noord

Gespecialiseerd in hormonale klachten bij vrouwen;  
IVF/IUI ondersteuning, infertiliteit, zwangerschapsklachten, stuitligging,  
menstruatie- en overgangsklachten.

Vele pijnklachten o.a. buikpijn, hoofdpijn/migraine, rug-nek-schouderklachten,  
frozen shoulder ed.

Stress en burn-out gerelateerde klachten.

Tijdens de behandeling is er aandacht voor rust en ontspanning  
[www.puremai.nl](http://www.puremai.nl) 06 441 979 13



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

[www.navankleef.nl](http://www.navankleef.nl) / tel. 0481 481 100

**Elfferich Administratie & Belastingadvies**

Voor ondernemers en particulieren

Bert Elfferich RB  
Bellefleurstraat 14  
6515 BJ Nijmegen

06 412 057 98  
[www.elfferich.eu](http://www.elfferich.eu)  
[info@elfferich.eu](mailto:info@elfferich.eu)

**REGISTER BELASTING ADVISEURS**

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

**[ DE SCHOOHEIDSSPECIALIST ]**  
Het gezicht voor huidverbetering

Brigitte Janssen-Otten Oosterhoutsestraat 33, 6678 PB Oosterhout  
[0481] 48 27 34 [www.salondeschoonheidsspecialist.nl](http://www.salondeschoonheidsspecialist.nl)




**CHIROPRO**  
gezond in beweging met chiropractie

Expert in de diagnose, behandeling en preventie van klachten die gerelateerd zijn aan het bewegingsstelsel zoals:

**Rug- en nekpijn**  
**Hoofdpijn**  
**Hernia / ischias**  
**Sportblessures**

Wij staan voor zorg zoals we zelf behandeld willen worden. Met onze unieke behandelmethodes dringen we door tot de kern van uw klachten.

Kijk voor meer informatie op [www.chiopro.nl](http://www.chiopro.nl)  
of bel naar 024 - 737 03 24.

Edith Plafstraat 110c te Lent



**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](http://www.vannature-nijmegen.nl)

## Buurttaxi Nijmegen-Noord

Nijmegen-Noord is een buurt met overwegend nieuwbouw, voornamelijk bevolkt door tweeverdieners. Een welvarende wijk dus. Maar we kunnen niet achter andermans voordeur kijken, niet iedereen in de wijk heeft het zo goed.

Het is misschien nostalgie, maar Sander Roelofs denkt af en toe aan vroeger, toen burens elkaar nog kenden en hulp boden. De tijd dat lang niet iedereen een auto had en dat degene die er wel een had met plezier de buurvrouw, die naar het ziekenhuis moest, even bracht.

Niet iedereen heeft altijd een auto ter beschikking. En niet iedereen is in staat om met het openbaar vervoer te reizen of een taxi te betalen. En soms is het gewoon leuk om een avondje te gaan stappen zonder een Bob te moeten aanwijzen.

Sander is met drie vrienden aan tafel gaan zitten en uit die brainstormsessie is het initiatief "Buurttaxi" geboren. Een vrijwilligersorganisatie die op non-profitbasis werkt. De Buurttaxi is geen concurrent van de reguliere taxi en is zeker geen "zwarte" taxi, geen snorder, maar een burendienst voor bewoners van Nijmegen-Noord, Oosterhout en Lent.

De chauffeurs zijn buurtgenoten die tegen een wettelijk geregelde vergoeding andere buurtgenoten naar een bestemming binnen de regio brengen.

De gedachte achter Buurttaxi is dat we elkaar als buurtgenoten helpen en tegelijk elkaar beter leren kennen. Informatie - voor wie gebruik wil maken van de Buurttaxi of weleens als vrijwilliger voor buurtgenoten wil rijden - is te vinden op [www.buurttaxi-nijmegennoord.nl](http://www.buurttaxi-nijmegennoord.nl)

Daar vindt u hoe u de Buurttaxi bestelt, wat het u kost en hoe te betalen. Ook is daar te vinden hoe u vrijwilliger bij de Buurttaxi wordt. Er is ook een bericht op Nextdoor gezet waar alles nog eens na te lezen valt.

Wij wensen de Buurttaxi veel succes!

Hans Radenborg

## Noorderlicht bijeenkomsten

Op zondag 28 april spreekt Christoph Westerkamp over het thema 'Geloven #hoedan'.

Op zondag 26 mei spreekt onze eigen wijkpastor Richard Roest over het thema 'Hoezo goed nieuws?' Wat is er goed aan het goede nieuws? Kun je dat nog volhouden in een wereld vol strijd en lijden?

### Dorps huis De Schakel, Honsvoet 2 in Oosterhout

Koffie 10.30 uur, bijeenkomst 11.00 uur, samen lunchen om 12.00 uur. Kijk voor meer informatie eens op de site:

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

Noorderlicht is een geloofsgemeenschap rondom de woorden ontmoeten, beleven, geloven.

Richard Roest

## Beste lezer,

Stichting Uniek Wandelen initieert en ondersteunt initiatieven voor wandelingen door mensen met een verstandelijke of meervoudige beperking in groepsverband met begeleiding. Met name via lokale wandelgroepen en enkele bovenlokale wandelingen in de regio Nijmegen.

We beginnen aan ons tweede volle seizoen en kunnen met enige trots melden dat we inmiddels in vier gemeenten in de regio samenwerken met lokale organisaties en wandelverenigingen. Met een warme ontvangst binnen de politiek en enkele zorgorganisaties. Ook zijn we blij met de samenwerking met de Koninklijke Nederlandse Wandel Bond, Uniek Sporten en de organisatie van de Special Olympics Nationale Spelen 2020 in Den Haag. Gestaaft werken we aan een structureel en groeiend netwerk van mogelijkheden voor Unieke Wandelingen.

### Agenda

Op [www.uniek-wandelen.nl](http://www.uniek-wandelen.nl) publiceren we steeds de laatste informatie en kan men zich binnenkort ook inschrijven voor de wandeling(-en) en sturen we u de informatie. De deelname, beloningen en versnaperingen voor de deelnemer kunnen we nog steeds zonder kosten voor de deelnemers aanbieden. Dank aan de subsidiegevers/sponsors dus!

### De bovenlokale unieke wandelingen die op de agenda staan voor 2019:

- Wijchen, Kastelentocht van Wandelvereniging De Posthoorn - Hemelvaartsdag, 30 mei 2019
- Malden, 3 Provinciëntocht van Stichting Malden Wandelt - tweede pinksterdag, maandag 10 juni 2019
- Nijmegen, het evenement Unieke Ontmoeting van de 4Daagsefeesten - donderdag 18 juli 2019
- Groesbeek, 12e Euregio Vrijheidswandeling van de Stichting Wandelen in Vrijheid - zondag 15 september 2019
- Heumen, St. Nicolaasocht van Stichting Malden Wandelt i.s.m. WIOS '81 - zondag 24 november.

Vriendelijke groet, Ger Fiddlers

Secretaris / Penningmeester Tel: 024-3566277

[uniekwandelen@nederland@gmail.com](mailto:uniekwandelen@nederland@gmail.com)

[www.uniek-wandelen.nl](http://www.uniek-wandelen.nl)

: PlatformUniekWandelen



## FRUITTEELTBEDRIJF

### VEENS

Appels • peren • aardappels • uien  
• vers appelsap • eieren

### Heerlijk Betuws Fruit

**Kom kijken .... kom proeven!!**

O.a. Elstar, Goudreinet, 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: "Fruittelbedrijf 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.

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



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

Susan Weerd  
Golden Delicousstraat 11  
6515 BK Nijmegen

www.kcwaalsprong.nl

Ontdek wat acupunctuur voor jou kan betekenen!

Sabina Rabbelier-van Tienen

ACUPUNCTUUR CHINESE KRUIDENFORMULES VOEDINGSTHERAPIE

Colmarstraat 35, Nijmegen  
www.acupunctuurvoorjou.nl

### Wenst u ook een huisarts die...

naast de reguliere geneeskunde openstaat voor:

- Aanvullende/complementaire geneeswijzen
- Voeding en leefstijl
- Het voorkómen van ziekte
- Een natuurlijke manier om uw gezondheid te bevorderen
- Een kijk op de mens als geheel (integratief)

Meldt u zich dan -geheel vrijblijvend- aan bij de WIHANN: Werkgroep Integratieve Huisarts Nijmegen-Noord

**E:** integratiefnijmegennoord@gmail.com

**f:** Integratieve Huisarts Nijmegen Noord

Hoe meer belangstellenden zich aanmelden, hoe groter de kans dat deze wens gerealiseerd wordt.

NIEUW  
GEZINSABONNEMENT  
@sportcentrum Waalsport

info@waalsport.com

Waalsport | Oude Groenestraat 6a  
Oosterhout | Nijmegen Noord

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 waar een 'nee-nee'-sticker op de brievenbus zit.

Oplage: 2700 stuks

### Redactie:

Wim Buil, Marika Elmendorp, Hans Garritsen, Marloes Gielen, Ellen van Holtz, Humphrey R. Ottenhoff, Hans Radenborg.

### Correspondentieadres redactie

communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

### Advertenties

Wim Buil; 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-mailadres van de redactie:

communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

Als u teks overneemt of een foto meestuurt, zorg er dan voor dat ze rechten vrij zijn.

De redactie behoudt zich het recht om in te korten of plaatsing 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

vrijdag 19 April  
Pub quiz | Café Zaal Merkus  
Oosterhout 20.00 uur, zaal open 19.30 uur

Zaterdag 20 april  
"Fijne Buren Feest"  
Griftdijk 14 | Aanvang 20.00 uur

Zaterdag 27 april  
Koningsdag  
Sportpark Nieuw Balveren | 10.00 - 15.00 uur

Zaterdag 4 mei  
Warmoes Lentemarkt  
Griftdijk Noord 11, Lent  
10.30 - 16.00 uur | Entree bedraagt € 2,-

Dinsdag 7 mei  
Start Volamie stratenvolleybaltoernooi Dorpshuis de Schakel aan De Honsvoet 2 | Oosterhout  
Aanvang eerste wedstrijd 19.30 uur

Zaterdag 25 mei  
Discoavond voor het Hersentumorfonds  
Sportpark Nieuw Balveren | 20.00 - 01.00 uur

Dinsdag 4, 5, 6 en 7 juni  
11e editie van de avondvierdaagse  
Nijmegen-Noord, Lent en Oosterhout

Zaterdag 8 juni  
21ste editie van de Nijmeegse Open Tuinendag  
10.00 - 17.00 uur

### BEN ER WEER UITGAVE 2019

UITGAVE | KOPY AANLEVEREN | VERSPREIDINGSDATA

Nr. 3	vóór 26 mei	weekend 22 jun.
Nr. 4	vóór 25 aug.	weekend 21 sept.
Nr. 5	vóór 06 okt.	weekend 02 nov.
Nr. 6	vóór 17 nov.	weekend 14 dec.

BEN BIJ DE BIEB

## Bibliotheek Oosterhout-De Klif OOK OP WOENSDAGOGHTEND GEOPEND

Bibliotheek Oosterhout-De Klif is nu ook op woensdagochtend geopend. Op woensdag van 9.30 tot 17.00 uur en op maandag-, dinsdag-, en vrijdagmiddag van 13.00 tot 17.00 uur kun je terecht voor het lenen van boeken en tijdschriften. Bibliotheekleden hebben de beschikking over de hele collectie van de Bibliotheek Gelderland Zuid van een half miljoen titels. Materialen kun je in de Oosterhoutse vestiging reserveren, afhalen en weer inleveren. Kijk voor meer informatie op [www.obgz.nl](http://www.obgz.nl).

de Bibliotheek





**Mieke de Wit**  
miekedewit7@gmail.com  
06 - 144 988 07  
f @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  
Lentseschoolstraat 25  
6663 CP Lent



**fenno  
meijer**  
coaching & therapie

**Toon**

**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

**Elke zondag open!**

**woonboulevard  
HUISSSEN**

afbeeldingen ter illustratie

Karstraat 95  
Trendhopper (th).com 1e etage  
**Zansen** totaal wonen  
Profijt Meubel

Nijverheidsstraat 15  
superkeukens  
Pronto WOMEN

✓ Karstraat 95 Huissen ✓ 7 dagen per week open! ✓ 15.000 m<sup>2</sup> wooninspiratie ✓ 026-326 99 00