



BEET er weer

- Boomgaard
- Elten
- Nijland
- Grote Boel
- Zuiderveld

WIJKBLAD ■ NIJMEGEN-NOORD ■ OOSTERHOUT ■ JAARGANG 18 ■ NR 4 ■ SEPTEMBER 2019



SUNSET MARCH 2019

Fotograaf: Toon de Vos

Beste (nieuwe?) wijkbewoner,

Op de voorkant ziet u in de groep enkele redactieleden tijdens een bijzondere Sunset March, omdat De Oversteek 75 jaar geleden plaatsvond. Namens de BEN er weer hebben wij ons hiervoor aangemeld en het was een bijzondere ervaring. Iedereen kan en mag trouwens hieraan deelnemen: elke dag vertrekt er bij zonsondergang minstens één veteraan van "de overkant" van de brug. Voor meer informatie kijk op: www.sunsetmarch.nl
Een absolute aanrader!

Onze wijk blijft groeien. Onder andere in Grote Boel en Zuiderveld worden regelmatig nieuwe huizen opgeleverd en dat gaat voorlopig nog even door. De BEN er weer wordt ook daar bezorgd. Mede daarom hebben we in deze editie handige e-mailadressen, websites en telefoonnummers geplaatst. Heeft u een NEE/NEE-sticker op de brievenbus maar wilt u wel zes keer per jaar de BEN er weer ontvangen? Vraag bij ons om een BEN/JA-sticker of knip de afbeelding uit en plak hem naast de NEE/NEE-sticker. Dan weet onze bezorger dat u de BEN er weer wél graag in de bus krijgt.

De redactie biedt adverteerders in de BEN er weer de mogelijkheid om een artikel aan te leveren waarin iets over hun bedrijf verteld wordt of dat aan hun bedrijf gelinkt is. Dit wordt ook wel een advertorial genoemd. In de BEN er weer staan soms advertorials in een (interview-)vorm die enkel informatief lijkt of waarvan de lezer zou kunnen denken dat de redactie die geschreven heeft. Maar dat is dus niet altijd zo. De schrijvers / indieners van advertorials blijven zelf verantwoordelijk voor hun teksten. En daar willen wij u bij deze graag op wijzen.

De volgende BEN er weer verschijnt in / vanaf het weekend van 2 november, de deadline hiervoor is 6 oktober. U kunt uw bijdrage sturen naar communicatie@wijkraad-oosterhout.nl
Wij wensen u veel leesplezier met deze BEN er weer!

Met vriendelijke groet, namens de redactie,
Marika Elmendorp



HEB JIJ EEN LEUK IDEE VOOR JOUW WIJK?

Het project Mijn Groene Wijk ondersteunt negen initiatieven in de negen stadsdelen van Nijmegen. Het project loopt door tot eind 2019. Er is nog ruimte om initiatieven aan te melden, maar wacht niet te lang!

Grote variatie in initiatieven

Afkoppelen van regenwater, zodat de buurttuin besproeid kan worden. Adoptie van boomspiegels, zodat de straat er weer vrolijk bij staat en buurtbewoners samen aan de slag zijn gegaan. Met je burens een kookboek samenstellen met alleen maar duurzame maaltijden, om zo je ecologische voetafdruk te verkleinen.

Je kunt het zo gek niet bedenken, we zijn niet heel kritisch bij 'Mijn Groene Wijk'.

Wat krijg je van ons? Mensen én geld!

We ondersteunen je bij het concreet maken van je plannen en helpen je bij de opzet van de vervolgstappen. Daarnaast is er een budget van maximaal € 5000,- per project beschikbaar voor materialen, planten, het huren van een ruimte voor een informatie-avond, et cetera. Dat is niet mis toch?

Meer informatie

Op de website www.mijn-groenewijk.nl staan de eerste vier initiatieven. Daarmee krijg je een beeld van het soort projecten en via de site kun je contact met ons opnemen.

Mijn Groene Wijk
E-mail: bram@lentekracht.com

Afscheidshuis

Bij een aantal wijkbewoners is veel beroering ontstaan over de mogelijke vestiging van een Afscheidshuis aan de Oude Groenestraat.

Als wijkblad willen wij hierin geen standpunt innemen. Mensen die zich willen informeren kunnen terecht bij de gemeente Nijmegen en/of bij de website van de actiegroep tegen de vestiging van het Afscheidshuis: www.geenrouwcentrum.nl.

Redactie BEN

Positieve ontwikkelingen DE WIJKRAAD

Enkele maanden terug hebben we een oproep geplaatst in de BEN er weer om te reageren op de gewijzigde dienstregelingen van de bussen in onze wijk.

We willen iedereen bedanken voor de vele reacties.

We ontvingen reacties dat het vervelend is dat bus 14 nog maar twee keer in het uur rijdt, klachten over overvolle bussen en dat de verbindingen met andere bussen en de trein slecht zijn. Maar ook positieve reacties over de verbeterde busverbinding van bus 331 over de Griftdijk.

Met deze input en ondersteuning vanuit inwoners zijn we het gesprek met de busvervoerder, gemeente en provincie aangegaan. We zijn blij dat de gesprekken ertoe hebben geleid dat al per 19 augustus in de ochtend- en avondspits buslijn 14 versterkt is en er in plaats van twee nu vier bussen in het uur gaan rijden tussen onze woonwijk en Nijmegen CS. Verderop in de BEN er weer lees je hier meer over.

We blijven met grote aandacht de ontwikkelingen rondom het busvervoer volgen en zullen ook in de toekomst samen met de provincie en de gemeente kijken naar een betere aansluiting van de Grote Boel.

Sinds 19 augustus is het nieuwe gebouw van kindcentrum De Uitdaging geopend in de Grote Boel.

In het pand zijn zowel een school als een locatie van KION gevestigd. We feliciteren het kindcentrum met hun fraaie pand.

Recent is ook een 'coördinator rijke ontwikkelomgeving' begonnen voor de Grote Boel en Zuiderveld.

Irene Halsema heeft de functie om de ontwikkelomgeving voor kinderen in het betreffende gebied te verbeteren. Iedereen met goede ideeën en wensen hiervoor kan contact met haar opnemen via Irene.halsema@bindkracht10.nl.

De gemeente heeft een Masterplan bouwverkeer opgesteld voor Nijmegen-Noord om al het bouwverkeer in onze wijk in zo veilige mogelijke banen te leiden.

We hebben, samen met inwoners uit onze wijk, de gemeente van goede input kunnen voorzien zodat zij tot een eerste versie kwamen. Dit Masterplan komt periodiek op tafel zodat bijsturing mogelijk is.

We zijn verder zeer blij dat we als wijkraad een nieuwe voorzitter kunnen voorstellen.

Ben Bloemendal is vanaf nu de nieuwe voorzitter van de wijkraad en hij zal zich in de volgende BEN er weer voorstellen. Iedereen is ook van harte uitgenodigd om kennis te komen maken bij de wijkraad vergadering. De vergaderdata staan op wijkraad-oosterhout.nl.

Veel positieve ontwikkelingen, in een wijk die ook wensen en zorgen kent.

Als wijkraad staan we open voor vragen, neem dus gerust contact met ons op. Verwacht zeker ook de vraag terug wat je hierin zelf wil betekenen. Want als wijkraad kunnen we niet veel zonder de hulp van inwoners uit de wijk. De voorbeelden hierboven rondom de verbeterde busverbindingen en veilig bouwverkeer zijn mooie voorbeelden hoe we als wijk veel kennis en kunde in huis hebben. Als wijk gezamenlijk kunnen we veel bereiken. Houd om die reden 5 oktober vast vrij in de agenda, een gezamenlijke actie rondom Veilig Verkeer komt eraan!

Het bestuur van de wijkraad
mail@wijkraad-oosterhout.nl

**BEN ER WEER
IN DE BRIEVENBUS?
Plak de JA sticker naast de NEE/NEE-sticker
en 'het komt in de bus'...!**



Nieuwe bewoners Welkom in de Waalsprong!

Op deze en volgende pagina's vindt u alle informatie over wat er speelt in uw nieuwe wijk en hebben we nuttige informatie op een rij gezet. Uw wijkmanager is Ed van Dael. Bij hem kunt u terecht voor verbetering van de leefbaarheid, veiligheid en sociale samenhang. Uw wijkregisseur is Jeannette Stevens. Bij haar kunt u terecht met problemen of vragen over de openbare ruimte. Denk hierbij aan straten, pleinen en het groen.

Woonomgeving

U bent bewoner van een nieuwe wijk en deze wijk is nog volop in aanbouw. In de weken voor de oplevering van uw woning is de omgeving van uw woning zoveel mogelijk woonrijp gemaakt; trottoirs, parkeerplaatsen en rijbanen zijn deels ingericht en straatverlichting is geplaatst.

Er zullen voorlopig nog veel bouwactiviteiten plaatsvinden in uw woonomgeving; wij vragen uw begrip voor het feit dat u daarvan wellicht nog overlast zult ervaren. Veel straten in de wijk worden gebruikt door het bouwverkeer en pas als de woningbouw klaar is, worden die straten helemaal ingericht voor bewonersverkeer. Tot dan zijn

het bouwwegen en kunt u bouwverkeer tegenkomen. Zij werken met groot materieel en kunnen de verkeerssituatie niet altijd goed overzien. Om de veiligheid van uzelf en uw kinderen te waarborgen geeft u voorrang aan het bouwverkeer. Uw medewerking hierin stellen wij zeer op prijs.

Groen

Er wordt op diverse plekken in de wijk groen aangelegd. Daar waar bouwwerkzaamheden zijn afgerond, kan groen worden ingericht. Veelal gebeurt dit echter op het moment dat verschillende plekken gecombineerd kunnen worden en bovendien ook alleen in het plantseizoen (van oktober tot april).

Afval, grofvuil en meer

Afvalinzameling wordt in Nijmegen verzorgd door Dar. Voor informatie over afval, grofvuil, grond en ophaaldata kijkt u op de website van Dar. In Nijmegen scheiden we plastic van overig afval. Ook papier wordt apart ingezameld. Als het goed is, heeft u een gft-container gekregen. Zo niet, belt u dan even met Dar. Dan krijgt u die alsnog.

Houdt u er rekening mee dat de afvalinzameling in een nieuwe wijk soms lastig is. Dar kan uw woning misschien niet goed bereiken door bouwverkeer of wegomleidingen. Wij verzoeken u om uw afval aan te bieden op een goed bereikbare plaats die misschien iets verder van uw woning ligt. Zodra alle straten zijn ingericht, kan Dar makkelijker in de buurt van uw woning komen. Als u opmerkingen of klachten heeft over het aanbieden of inzamelen van het huisvuil, meldt u dit dan via info@dar.nl.



Verkeersknip Griftdijk-Noord

Vanaf 16 juli 2018 is er een bewonersvriendelijke verkeersknip ingesteld tussen de Van Boetzelaerstraat en de Italiëstraat. Deze knip is de komende jaren van kracht tijdens de spits: van maandag tot en met vrijdag tussen 7.00 en 9.00 uur en tussen 16.00 en 18.00 uur.

Gedurende deze tijden is het voor gemotoriseerd verkeer niet toegestaan om zonder ontheffing de Griftdijk Noord op dit punt te passeren. Bewoners van het ontheffingsgebied komen in aanmerking voor een ontheffing. U kunt per adres maximaal twee ontheffingen aanvragen. Let op: u kunt de ontheffing pas aanvragen als u daadwerkelijk bent ingeschreven op uw nieuwe woonadres. Of u in aanmer-

king komt voor een ontheffing en voor het aanvragen voor een ontheffing kijkt u op deze website: www.nijmegen.nl/diensten/parkeren-verkeer-en-vervoer/ontheffing-griftdijk/

Meld & Herstel

Voor smartphones is er de Meld&Herstel app om melding te maken van zaken die kapot/vernield zijn en andere vormen van overlast in de openbare ruimte, bv. een kapot bankje, afvalbak, losse stoeptegels en dergelijke. U kunt meldingen ook via onze website doorgeven: www.nijmegen.nl/diensten/melden-aan-de-gemeente/meld-herstel/

Honden uitlaten in uw buurt

De gemeente vindt het belangrijk dat er voor honden genoeg plekken zijn om te spelen, te rennen en hun behoefte te doen. Daarom zijn er hondenloosgebieden, hondenuitlaatplaatsen en hondenpoepbakken. De hondenuitlaatplaatsen staan verspreid over de stad. U kunt deze in ieder geval vinden bij de losloopgebieden en uitlaatplaatsen. Voor meer informatie over alle locaties kunt u hier terecht. Bij afwezigheid van een hondenuitlaatbak kunt u een gewone afvalbak gebruiken.

Wooninformatiecentrum Waalsprong

In het Wooninformatiecentrum Waalsprong kunt u terecht met al uw vragen over uw woonomgeving en de ontwikkelingen in de Waalsprong. De contactgegevens van het Wooninformatiecentrum vindt u hier.

www.wegwijzer024.nl/activiteit/wooninformatiecentrum-waalsprong

Informatie Nijmegen-Noord

Hier vindt u een overzicht van en een toelichting op een aantal welzijns en zorgprofessionals in dit stadsdeel, die je makkelijk persoonlijk kan benaderen. Naast deze professionals uit zorg en welzijn staan de contactgegevens van de wijkagent, wijkraden, wijkwebsites en wijkkrantjes vermeld. Ben je op zoek naar een organisatie of persoon die niet vermeld staan op deze informatiekaart, neem dan contact op met de Stip.



Jongerenwerk Bindkracht 10

Het jongerenwerk van Bindkracht 10 ondersteunt jongeren van 10 t/m 23 jaar bij het organiseren van activiteiten in de wijk, of dat nu recreatief, preventief of informatief is. De jongeren krijgen daarbij de ruimte om zelf het initiatief te nemen en de activiteiten uit te voeren. Het jongerenwerk vindt u ook in de wijk, zo gaan ze ambulante door de wijk om jongeren op te zoeken op plaatsen waar ze samen komen, zoals trapveldjes en de Jongeren Ontmoetings Plaatsen.

Opbouwwerker Bindkracht 10

De opbouwwerker versterkt de woon- en leefomstandigheden van buurt en wijkbewoners. Om dat te bereiken sluit de opbouwwerker aan bij wat bewoners zelf willen in hun wijk, de opbouwwerker faciliteert en coacht de bewoners daarbij. Heb je een idee voor een leuk initiatief in de buurt? De opbouwwerker helpt je op weg bij het vormgeven van het initiatief, bijv. door je te verbinden met andere initiatieven die iets voor je kunnen betekenen, een draaiboek beschikbaar te stellen of meer te vertellen over eventuele subsidies en regels waar je rekening mee dient te houden.



Wijkmanagement en wijkregie openbare ruimte

De afdelingen Wijkregie openbare ruimte en Wijkmanagement werken samen aan de openbare ruimte en leefbaarheid in de wijken. De afdeling Wijkregie haalt wensen en ideeën van bewoners op via www.mijnwijkplan.nl. Zij organiseert op verzoek een wijkshow en stemt met bewoners af over o.a. speeltuintjes en het groen in de buurt. Leefbaarheid en veiligheid in de wijk zijn de speerpunten van Wijkmanagement. Zo kunt u bij hen terecht voor advies of subsidies voor bewonersinitiatieven, voor (jongeren)overlast, etcetera.

Buurtsportcoach

In Nijmegen-Noord is een gebiedsteam actief dat zich richt op sport-/beweegstimulering binnen een viertal thema's, te weten: jeugd/jongeren, sport-/beweegaanbieders, volwassenen/senioren en aangepast sporten.

Heeft u vragen over het sport/beweegaanbod, ziet u kansen/mogelijkheden binnen uw wijk/stad of wilt u als vereniging hulp/advies? Neem gerust contact op met team sportontwikkeling, de buurtsportcoach(es).



Stip

Voor informatie en advies in de wijk. Bij Stip-Noord kunt u allerlei vragen stellen, bijvoorbeeld over wonen, inkomen, formulieren, zorg en opvoeding. En u kunt er informatie krijgen over activiteiten en cursussen in de wijk. Het is ook een plek voor ontmoeting en verbinding. U kunt er komen met ideeën voor de buurt, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of buurtgenoten ergens mee te helpen.

Stip-Noord is gevestigd in het Thermion, Thermionpark 16, Lent. De openingstijden zijn: maandag van 9.30 tot 12.30 uur, dinsdag van 13.30 tot 16.30 uur en donderdag van 13.30 tot 16.30 uur.



Het Sociaal Wijkteam (SWT)

Is een team van mensen met verschillende expertises op het gebied van zorg en welzijn. Samen met bewoners zoeken zij naar oplossingen voor vragen rondom ziekte, beperking, wonen en voorzieningen. In het team werken de volgende professionals: maatschappelijk werkers, Wmo consulenten en ouderadviseurs. Zij werken intensief samen met de wijkverpleegkundige, Stip en de opbouwwerker.

Als u vragen heeft of hulp kunt gebruiken, overleg dan eerst met de vertrouwde gezichten in de buurt, bijvoorbeeld de Stip, uw huisarts, jongerenwerker, leerkracht, medewerker van het kinderdagverblijf, consultatiebureau, verpleegkundige of opbouwwerker. Mocht het nodig zijn, dan kunnen zij u helpen bij de doorverwijzing naar het Sociaal Wijkteam. U kunt ook bellen naar de aanmeldlijn om een keukentafelgesprek aan te vragen.

Samen met het Sociaal Wijkteam wordt er gekeken wat u zelf kunt doen om uw problemen aan te pakken of hoe u uw doelen kunt bereiken. Hierbij wordt ook gekeken wat mensen uit uw omgeving hierin kunnen betekenen.

INFORMATIE EN LINKS NIJMEGEN-NOORD

Afdeling:	Wie:	Telefoon:	Mail/twitter	Website
Nijmegen-Noord:				www.facebook.com/Nijmegen-Noord
Wijkmanager	Ed Van Dael	024 3299675 of 06 52780826	e.van.dael@nijmegen.nl	www.nijmegen.nl
Wijkmanagement Projectleider	Sietske Friesen	06 53693407 024 3299336	s.friesen@nijmegen.nl	www.nijmegen.nl
Wijkregisseur Openbare Ruimte	Jeannette Stevens	of 06 51359711	j.stevens@nijmegen.nl	www.nijmegen.nl/mijnwijkplan
Buurtsportcoach	Ron Janshen	06 11473611	r.janshen@nijmegen.nl	www.nijmegen.nl/diensten/sport/
Ontwikkelingen Waalsprong			Twitter (@Waalsprong)	www.facebook.com/waalsprong
Gemeentegids	Stadswinkel en bij Stip			www.lokaaltotaal.nl/gidsen/nijmegen
Bel en herstellijn		14 024	Zie ook Bel&Herstel app	
Bureau Toezicht & Handhaving		14 024 team	wijken@nijmegen.nl	
Vzh de Klif - Oosterhout		024 3482829	deklif@nijmegen.nl	www.deklifnijmegen.nl
Vzh de Ster - Lent		024 3578712	dester@nijmegen.nl	www.desternijmegen.nl
DAR Afval Nijmegen		024 3716000		www.dar.nl
Politie Noodgevallen		112		www.politie.nl
Wijkagent Oosterhout	Marlies Roozendaal-Lamers	0900 8844	marlies.roozendaallamers@politie.nl	
Stip Noord - Lent			noord@stipnijmegen.nl	www.stipnijmegen.nl/ noord
Coördinator De Stip	Gabi Verzuu		gabi.verzuu@stipnijmegen.nl	
Welzijn Opbouwwerk	Paul Reuling	06 53329025	paul.reuling@bindkracht10.nl	
Jongerenwerker	Thomas Balvers	06 30192191	thomas.balvers@bindkracht10.nl	
Jongerenwerker	Joanna Allen	06 26792932	joanna.allen@bindkracht10.nl	
kinderwerker	Iris van Veen		Iris.vanveen@bindkracht10.nl	
Wijkraden Oosterhout			mail@wijkraad-oosterhout.nl	
Wijkkrant Ben er weer			communicatie@wijkraad-oosterhout.nl	
NijmegenNoordOnline				www.NijmegenNoordOnline.nl
Lentse Lucht			redactie@lentselucht.nl	www.lentselucht.nl
Nee/ja sticker online aanvragen:				www.nijmegen.nl/diensten/nee/ja
Glasvezel:				www.eindelijkglasvezel.nl
Ommetjes in de omgeving:				www.nijmegen.nl/diensten/sport/ommetjes
Fietsroutes in en om Nijmegen:				www.visitarnhem.com/routes/fietsroutes

Alle informatie kunt u ook vinden op: www.wegwijzer024.nl

Ben je op zoek naar een organisatie of persoon die niet vermeld staat op deze informatiekaart, neem dan contact op met Stip.

Financieel expert in de wijk bij Stip-Noord

De vakantie is weer voorbij. Tijd voor de orde van de dag. Met een dure septembermaand voor de deur, waarin onder andere schoolgeld, contributies en nieuwe schoolspullen moeten worden betaald.

In de vakantie geven mensen vaak meer geld uit dan gepland. Misschien is het nu tijd om even je uitgaven en inkomsten onder de loep te nemen? De financieel expert kan je hierbij helpen.

De financieel expert in de wijk is een samenwerking tussen de gemeente Nijmegen, Sterker Sociaal werk en Bindkracht10. Met deze voorziening willen we ervoor zorgen dat bewoners met financiële vragen sneller de juiste ondersteuning krijgen.

Iedereen kan met vragen over financiële administratie, schulden (of het voorkomen daarvan) bij de financieel expert in de wijk terecht.

De financieel experts richten zich vooral op de persoonlijke financiën. Hoe houd je je administratie op orde? Zijn er voorzieningen waar je recht op hebt?

Moet je bezuinigen, maar weet je niet hoe?

Met alle grote en kleine vragen over financiën kun je terecht bij de financieel expert in de wijk.

Ook bij twijfel kun je contact opnemen voor advies. Een gesprek is vrijblijvend en natuurlijk gratis. De financieel expert is elke maandagochtend aanwezig bij Stip-Noord.

Je kunt een afspraak maken

Maandag van 9.30-12.30 uur, dinsdag van 13.30-16.30 uur, donderdag van 13.30-16.30 uur langs komen of de stiplijn bellen tussen 9.30-12.30 uur: 024-350 2000.

Stip-Noord, Thermionpark 16, 6663 MM, Lent



Aanwezig zijn

De vakantieperiode is voorbij. We zijn er weer. De scholen zijn begonnen, politiek en instanties roeren zich en ook op de meeste werkplekken vult ieders agenda zich als vanzelf met afspraken en vergaderingen. We staan allemaal weer 'aan'. 's Avonds laat schrijf ik dus dit stukje, na een lange dag en voorafgaand aan de volgende. Gezellig met onze nieuwe huisgenoot Willem op schoot. Willem is een kitten van ruim 14 weken die het spinnen tot in de puntjes beheerst. Vak-kundig weet hij mijn aandacht steeds weer af te leiden van het scherm... Zo komt dat stukje nooit af! Ik ga deze periode zoals ieder jaar met enige weemoed in. Fijn dat alles weer functioneert, het ritme terug is. Lekker aan het werk zijn geeft op den duur echt meer voldoening dan een beetje lui-eren! Maar het langzame tempo van de vakantie beviel me toch ook goed... Weinig doen op een dag, alles kalm aan. En vooral met veel aandacht.

Want op vakantie neem je overal de tijd voor: een reis of bezoek aan een bijzondere plek. Maar juist ook de gewone dingen: eten, wandelen, een spelletje. Door de rust zie ik dingen die me anders niet opvallen. Een nieuwsgierig muisje, een krabbel van m'n dochter, een mooie zonsondergang. Maar ook de vermoeide blikken van een echtpaar in de trein, het opgewonden gesprek tussen de meiden bij de lokale supermarkt en de finesse waarmee de peuter verderop haar ouders inpalm. Ik geniet ervan en neem me steeds voor om zo opmerkzaam te blijven. En zo ontspannen: wat heeft het immers voor zin om je overal druk om te maken? Het zal herkenbaar zijn voor velen: dat gevoel duurt meestal niet lang. Eenmaal weer aan het werk, groeit het to-do lijstje gestaag. Maar het wordt ook vakkundig bijge-snoeid: gewoon aanpakken en weer doorgaan naar het vol-gende, het kan maar gebeurd zijn! Voor vogeltjes, krabbels en vermoeide blikken even geen tijd: dat komt later wel weer. Totdat er iemand tegenover me zit die vastgelopen is. Lichamelijke klachten, depressieve gevoelens, heftige emo-ties... Herkenbare patronen van een uitgeput systeem. Regelmatig luiëren of met iets 'doelloos' bezig zijn, heeft een heel belangrijke functie. Dat is niets nieuws: na inspanning moet ontspanning komen, de boog kan niet altijd gespannen staan. De gevolgen als dat niet lukt, zie ik regel-matig in de spreekkamer. Vaak met begrijpelijke, maar onte-rechte schuldgevoelens: gefaald, het (eigen?) verwachtings-patroon niet waargemaakt. De eerste stap is dan om te leren om mild te zijn voor jezelf, en grenzen te stellen aan wat er op je afkomt. Tevreden zijn met hoe het is. En soms heb je iemand anders nodig om dat in te zien... Al brommend komt Willem voor mij staan, zijn poten op het toetsenbord: aandacht! Ik geef eraan toe: hij heeft gelijk. Ik zet de computer uit en mijn hoofd ook. Tijd voor wat doelloos geluier!

Suzanne Ligthart

ONS Gezondheidsurf Van Boetzelaerstraat 8-16
6615JD Nijmegen-Noord | E-mail: info@onsgezondheidsurf.nl
Telefoon: 024-379 28 44 | Fax: 024-373 93 42
Spoednr: 024-373 93 44 | www.huisartsenoosterhoutgld.nl

Even voorstellen: Dilek Baltaci

Ik ben een near-native speaker, ervaren docent Engels en life coach.



Zes jaar geleden ben ik vanuit Ankara naar Nederland gekomen. Vóór die tijd heb ik ruim tien jaar op universiteiten gewerkt, taalcur-sussen gegeven en als docent Engels gewerkt. Tijdens mijn laatste stu-diejaren ben ik begonnen met het geven van privéles, wat ik nog altijd erg leuk vind. Dit doe ik nu free-lance.

Aan het werk als vertaler

Ik heb verschillende workshops en trainingen vertaald. Dit waren diverse onderwerpen over coaching en één-op-één sessies / therapieën. Toen ik in 2011 mijn NLP life coach-cer-tificaat behaalde, werd het coachen naast het lesgeven mijn beroep.

Van een hobby naar een baan als NLP life coach

Mijn baan als life coach is als een hobby begonnen. Ik volgde met veel plezier verschillende workshops en trainingen. Dit was op diverse gebieden zoals het onderbewuste, NLP life coaching, hypnotherapie, kwantumfysica, feng shui, reiki, enz. Nadat ik mijn certificaat behaalde, ben ik dit als coach gaan toepassen in de praktijk.

Zelfontwikkeling is goed

Ik vind zelfontwikkeling belangrijk en ook heel leuk. Ik vind mensen hierin graag verder helpen en heb daarom dit jaar een NLP-opleiding in Nederland gevolgd. Hiervoor heb ik een internationaal certificaat gekregen.

Zowel het coachen als Engelse lessen geven doe ik met heel veel plezier. Het maakt me nóg gelukkiger om in korte tijd met behulp van krachtige technieken mensen positief te zien veranderen.

Meer informatie?

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over hoe ik u kan helpen?

Neemt u dan een kijkje op mijn website:

diloteachingandcoaching.com

U kunt ook direct contact met mij opnemen via:

dilekbltc@hotmail.com of 06-36463127.

Dilek Baltaci

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

FINANCIËLE MEESTERS

Meesters in hypotheken

Vanaf heden op de Griftdijk 19

Floris de Nooij | Financiële Meesters |
Griftdijk 19 Nijmegen | 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



Lauwikstraat 8a | 6663 CJ Nijmegen-Lent
024 - 73 70 017 | www.goedrechtadvocaten.nl



Kapper de Krul

Lauwikstraat 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



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



Start nu met een **GRATIS** PROEFWEEK

Stationsstraat 21a 6678AA Oosterhout E: info@ffeelgood.nl T:0481-481109 W:www.ffeelgood.nl

BEN GEOPEND

Fantastische opening kindcentrum De Uitdaging!

Maandag 19 augustus was het zover: na drie jaar werden de deuren van het eigen gebouw van KC De Uitdaging feestelijk geopend.

's Morgens waren de deuren gesloten, totdat er een groep bouwvakkers en de leerkrachten het plein op kwamen lopen. Zij vonden een groot cadeau voor de ingang met daarbij een brief van 'bouwvakker Bert'. Bouwvakker Bert schreef dat hij op vakantie was, maar dat hij ervoor heeft gezorgd dat het gebouw helemaal klaar is en dat hij een cadeau heeft achtergelaten... De bouwkliding van het team mocht verruild worden voor feestkleding, want het cadeau bleek de sleutel van de school te zijn!

In het traject voorafgaand aan het gebouw hebben alle geledingen mee mogen denken. Hoe zou het gebouw eruit zien als je je eigen droomschool mocht ontwerpen? Deze vraag is vooraf gesteld aan kinderen, ouders en teamleden. Het resultaat mag er zijn: er is ruimte om in stilte te kunnen werken, samen te werken, onderuit een boek te lezen, te leren in de pipowagen, spelend te leren op de leerpleinen, te tuinieren en te bewegen. Het is heerlijk om op deze plek te mogen leren en werken! We kunnen nu gepersonaliseerd werken in een rijke leeromgeving, waarbij wij werken aan de brede ontwikkeling van kinderen.

Met vriendelijke groet,

Vanessa Bijsters

Directeur Kindcentrum De Uitdaging



BEN EEN UITDAGING

KINDCENTRUM DE UITDAGING OPENT EIGEN BIBLIOTHEEK OP SCHOOL

Sinds maandag 26 augustus kunnen leerlingen in het gloednieuwe gebouw van kindcentrum De Uitdaging gebruik maken van een eigen collectie bibliotheekboeken.

In samenwerking met de Bibliotheek Gelderland Zuid opende De Uitdaging een Bibliotheek op school voor kinderen van 0 tot en met 12 jaar.

KC De Uitdaging in de wijk De Grote Boel heeft nu de beschikking over een brede jeugdcollectie van leesboeken en informatieve boeken voor baby, peuters en basisschoolleerlingen. Met deze diverse collectie stimuleert het kindcentrum haar leerlingen om meer te lezen. Via het digitale portaal SchoolWise hebben zij toegang tot de gehele jeugdcollectie van de Bibliotheek Gelderland Zuid. Zowel (luister)boeken, als muziek en films. Een groep enthousiaste vrijwilligers, ouders van de school, helpt de kinderen met het kiezen en lenen van de biebboeken. Ook voor de allerkleinsten op het kinderdagverblijf zijn er boekjes aanwezig.

Letterrijke wereld voor alle leeftijden

Christine Fleischhacker, programmacoördinator basisonderwijs van de Bibliotheek Gelderland Zuid, is enthousiast over de samenwerking met de school: "De Bibliotheek op school was al in de bouwtekeningen van de school opgenomen. Prachtig toch?! We zijn trots dat we samen met De Uit-

daging deze prachtige bieb konden inrichten. We hopen dat alle leerlingen veel plezier aan onze biebboeken beleven." Ook leescoördinator en leerkracht Bart Sweep van De Uitdaging is blij met de eigen bieb: "Dit is een uitgelezen kans om de kinderen op directe wijze in contact te brengen met boeken: verhalen, informatie en fantasie! Een letterrijke wereld ligt letterlijk aan hun voeten. Door de uitgebreide collectie binnen de school en met toegang tot alle denkbare titels daarbuiten hopen we bij alle leeftijden volop succes te boeken!"

Samenwerking tussen bibliotheek en school

De 'Bibliotheek op school' is een landelijke aanpak voor het basisonderwijs, waarin bibliotheken en scholen structureel samenwerken. Met een wisselende aangepaste boekencollectie, leesbevorderingsactiviteiten en aandacht voor mediawijsheid, werkt de bibliotheek samen met de school aan het vergroten van leesplezier en mediawijsheid bij leerlingen. De Bibliotheek Gelderland Zuid heeft deze samenwerking inmiddels met bijna vijftig scholen in haar werkgebied.

Meer weten?

Kijk op www.obgz.nl/educatie voor meer informatie.

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

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

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

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

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



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

Voor met name:

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

www.knegtmansadvocaten.nl

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 PER 1 JULI 2019
 Woensdag 11:00 - 16:00
 18:00 - 20:00*
 Donderdag 09:30 - 16:00
 Vrijdag 09:30 - 16:00
 18:00 - 20:00*
 Zaterdag 09:30 - 15:00
 *alleen op afspraak

Logopedie, meer dan spraakles alleen!



RoostHermsen
Logopediepraktijk



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

BEN UIT IN ELST



Dorpsstraat 39 | 6661EG | Elst
www.theaterdekik.nl

Theater | 2019 / 2020



| Muziek / theater

donderdag 26 september 2019
Stichting Cherubino
trouw aan angst én liefde
 19.30 uur | €18,- (CJP €12,-)



| Muziek

zaterdag 28 september 2019
Marko Poucki
Altijd blijven dromen
 20.30 uur | €16,- incl. drankje



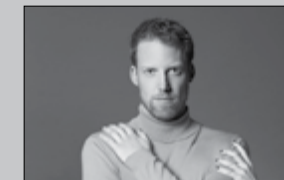
| Muziek

zaterdag 12 oktober 2019
Eric Vloeimans
Oliver's Cinema
 20.30 uur | €19,50 incl. drankje



| Muziek

vrijdag 18 oktober 2019
The Contenders
 20.30 uur | €19,-



| Cabaret

zaterdag 19 oktober 2019
Hunkert
(try-out)
 20.30 uur | €17,00 incl. drankje



| Muziek

zondag 27 oktober 2019
Het Meezingkoor
The Sound of Music
 14.00 uur | €9,-



| Totaal theater

zondag 3 november 2019
InterTWINed
twee voorstellingen
 15.00 & 19.30 uur | €20,-



| Jeugd theater

dinsdag 5 november 2019
Theatergroep Jut
Lena in een lijstje
 11.15 uur | gratis



| Muziek

zaterdag 9 november 2019
Joris Linssen & Caramba
RAAK!
 20.30 uur | €19,50 incl. drankje



| Cabaret

zaterdag 16 november 2019
Nabil Aoulad Ayad
Monopoly
 20.30 uur | €16,00 incl. drankje



| Entertainment

zaterdag 23 november 2019
Forte Fit
Opa vertel eens ...
 20.00 uur | €10,-



| Jeugdtheater

zaterdag 30 november 2019
Stage bij de Sint (4+)
 14.00 uur | €12,50

FILM | OP DONDERDAGEN AANVANG 20.00 UUR | KAARTEN € 9,- INCL. DRANKJE



Film | Green Book

Donderdag 3 oktober
 (Biografie/komedie)



Film | Bohemian Rhapsodie

Donderdag 10 oktober
 (Biografie/muziek)



Film | Le Grand Bain

Donderdag 24 oktober
 (Biografie/komedie)



Film | Kursk

Donderdag 31 oktober
 (Biografie/Drama)

Meer informatie en Kaarten bestellen via www.theaterdekik.nl

YogaNature voor Ontspanning & Beweging

De essentie van yoga

Op de juiste manier ademen geeft kracht, rust en maakt de geest zuiver. Asana's (Yogahoudingen) brengen het lichaam weer in evenwicht en geven het lichaam kracht en souplesse.

Ze zorgen voor een betere conditie en tegelijk een innerlijk balans.

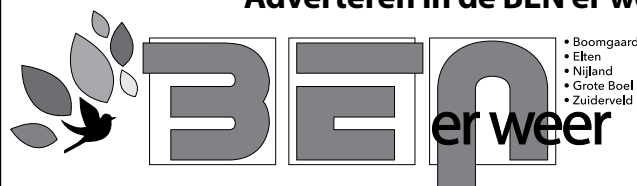


DINSDAGAVOND: Hathayoga • WOENSDAGAVOND: Easyflow + Poweryoga

Locatie: De Jump Griftdijk 93 | 6515AE | Nijmegen-Noord | E-mail: yoga1nature@gmail.com

www.yoganature.nl

WILT U IN ÉÉN KEER 2700 HUISHOUDENS IN DE WIJK BEREIKEN?
Adverteren in de BEN er weer is voordelig en effectief



• Boomgaard
• Elten
• Nijland
• Grote Boel
• Zuiderveld

Adverteren: advertenties@wijkraad-oosterhout.nl

Correspondentieadres redactie
communicatie@wijkraad-oosterhout.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



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

Altijd opvang. Altijd in de buurt.



Voorzieningshart DE KLIF OOSTERHOUT THEATERPROGRAMMA 2019/2020

De komende periode ontzettend veel leuke & verrassende voorstellingen voor jong en oud. Hilarisch, gekmakend grappig, ijzersterke liedjes en vlijmscherpe sketches van nieuwkomers en oude bekenden!



Cabaret

4 oktober
**ROB & EMIEL
GAAN LOS!**

Voorstelling aanvang 20.00 uur
Entree is 20,00 euro
(inclusief één consumptie)



Muziek theater

3 november
**TROEF
DE LIEDJESKIST**

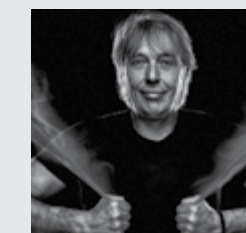
Voorstelling aanvang 14.00 uur
Entree is 7,00 euro



Stand Up Comedians

22 november
**COMEDY EXPRESS
OP LOCATIE**

Voorstelling aanvang 20.00 uur
Entree is 16,00 euro
(inclusief één consumptie)



Muziek

13 december
**HARRY SACKSIONI
SMOKY STRINGS**

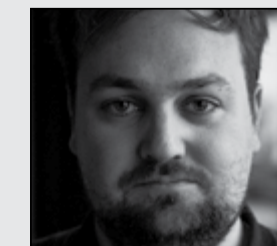
Voorstelling aanvang 20.00 uur
Entree is 19,50 euro
(inclusief één consumptie)



Cabaret

17 januari 2020
**ENGE BUREN
BASTA!**

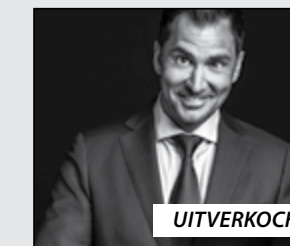
Voorstelling begint om 20.00 uur
Entree is 19,50 euro
(inclusief één consumptie)



Muziek

7 februari 2020
**TIM KNOL
LOST & FOUND 2**

Voorstelling begint om 20.00 uur
Entree is 19,50 euro
(inclusief één consumptie)



UITVERKOCHT

Cabaret

14 februari 2020
**GUIDO WIJERS
MASTERCLASS GELUK**

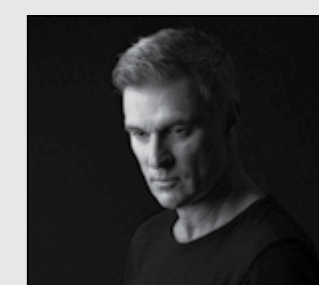
Voorstelling begint om 20.00 uur
Entree is 25 euro
(inclusief één consumptie)



Cabaret

13 maart 2020
**ANDRIES TUNDRU
VLEES, VIS, WAL & SCHIP**

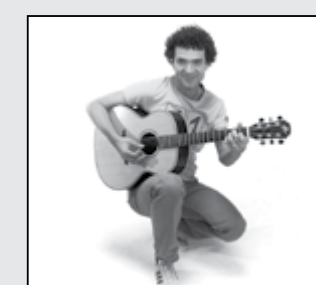
Voorstelling begint om 20.00 uur
Entree is 16 euro
(inclusief één consumptie)



Meestervoorspeller

3 april 2020
**VIGGO WAAS
DE MEESTERVOORSPELLER**

Voorstelling begint om 20.00 uur
Entree is 21 euro
(inclusief één consumptie)



Muziek - Cabaret

5 april 2020
**DIRK SCHEELE
IN HOLLAND STAAT EEN HUIS**

Twee voorstellingen
14.00 uur en om 16.00 uur
Entree 12,50 euro

Inclusief pauzedrankje, kopje koffie, thee, fris of huiswijn. (exclusief transactiekosten)

info & tickets bestellen: www.theaterdeklif.nl • mail: contact@theaterdeklif.nl

Muziek en Taal in Nijmegen-Noord

Individueel, in tweetallen of in een kleine groep

Muziek

Muzieklessen voor beginners
Piano, dwarsfluit, gitaar

Taal (Nederlands)

Taallessen voor iedereen
Alle niveaus

Meer informatie of aanmelden?

Anja AJM Lucassen

Muziek Taal Klank

ajmlucassen@hotmail.com
06-23658433



Is uw kind al 3,5 jaar? Schrijf uw kind nu in voor zwemles!

Meer informatie over onze zwemlessen.
www.dehelster.nl
of telefonisch 0481-375554
Schubertstraat 1 6661 AW Elst

de oefentherapeut

CESAR-MENSENDIECK

Oefentherapie Cesar De Lint

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

info@cesartherapieidelint.nl - www.cesartherapieidelint.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



Stationsstraat 5
Elst (Gld) - 06-41576664

Word de mooiste
versie van jezelf

Bel Marion van Diemen op
06 13397954 of mail naar
info@mooitalent.nl

Praktijk: Annabellastraat 26
6515 CH Nijmegen
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^e PLAATS

Dorpsstraat 31
6678 BE Oosterhout (GLD)

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

BEN IN DE NACHT

Nacht van de Ommetjes - Oosterhout culturele wandeltocht van circa 5 km

Datum: zaterdag 5 oktober 2019

Start: De Klif 20.00 uur

Eindpunt: Café Merkus rond 23.00 uur
(oud Oosterhout)

Inloop vanaf 19.30 uur

Dit initiatief, gestart door de nachtburgemeester van Nijmegen, heeft als doelen: verbinden, gezelligheid en meer bekendheid creëren voor de ommetjes.

Verschillende wijken in Nijmegen doen mee en ook in Oosterhout wordt er dit jaar een ommetje georganiseerd.

Dit jaar staan de ommetjes in het teken van 75 jaar vrijheid.

Het programma voor Oosterhout ziet er als volgt uit:

- Klif: korte film over de bevrijding
- Perenlaantje: mystery guest
- Oversteek: bijdrage Sunset March
- Kerk oud Oosterhout: lezing 75 jaar vrijheid
- Café Merkus: afsluitende borrel

De route is niet geschikt voor mindervaliden. Alternatief is het ommetje op rolletjes.

Tip: trek goed schoeisel aan en neem een zaklamp mee.

Deelname is gratis (muntgeld kan handig zijn) Consumpties zijn voor eigen rekening.

Zie ook: www.nachtvandeommetjes.nl

Contact:

Wouter Witjes | wwitjes@hotmail.com

Daan Moerkerk | ajcmoerkerk@gmail.com

U bent hierbij van harte uitgenodigd om deel te nemen.

Tot zaterdag 5 oktober bij de Klif!

Bast & Van Damme Nieuwe huisartsenpraktijk

Sinds 3 juni 2019 is er een nieuwe huisartsenpraktijk in Nijmegen-Noord gevestigd. Bertine Bast en Rob van Damme zijn gestart in de Waalsprongpoli aan de Carbatinastraat in Oosterhout. Bewoners van Grote Boel, Zuiderveld en straks ook Woenderskamp, Koudenhoek en Hof van Holland zijn van harte welkom.

Huisartsenpraktijk Bast & Van Damme biedt reguliere huisartsenzorg. Je kunt er bijvoorbeeld terecht voor persoonlijke gezondheidsvragen, medisch advies, coaching en leefstijladvies, begeleiding bij chronische ziekten, kleine chirurgie en vaccinaties. Bertine en Rob werken daarbij vanuit een brede mensgerichte visie en een positieve kijk op gezondheid. Mensen van alle leeftijden en culturele achtergrond zijn welkom.

De praktijk is in het begin vijf halve dagen per week geopend: alle ochtenden behalve de woensdag. Dan is de praktijk 's middags geopend. Voor spoedgevallen buiten de openingstijden zijn er duidelijke afspraken gemaakt met de huisartsen van ONS Gezondheidscentrum, Thermion en de Centrale Huisartsenpost in Nijmegen. Zo is er 24 uur per dag, 7 dagen per week zorg beschikbaar als dat nodig is.

Huisartsenpraktijk Bast en Van Damme is nauw betrokken bij de totstandkoming van een geheel nieuw te bouwen gezondheidscentrum in Hof van Holland. Dat moet ergens einde 2021 of begin 2022 gereed zijn. Binnen dat nieuwe gezondheidscentrum gaan de huisartsen Bast en Van Damme intensief samenwerken met andere zorgaanbieders, maar ook met het sociaal wijkteam en de GGD. Op de website: www.gpnn.nl is er meer informatie te vinden over het nieuwe Gezondheidsplein.

Nieuwe patiënten kunnen een formulier downloaden van de website www.bastenvandamme.nl en dit vervolgens afgeven bij de assistente.

De praktijk is bereikbaar via telefoonnummer 024-2042480.



Van links naar rechts: Marije (assistente), Rob (huisarts) en Bertine (huisarts).

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

[DE SCHOONHEIDSSPECIALIST]

Het gezicht voor huidverbetering

Brigitte Janssen-Otten

Oosterhoutsestraat 33, 6678 PB Oosterhout

[0481] 48 27 34

www.salondeschoonheidsspecialist.nl

Elfferich Administratie & Belastingadvies

Voor ondernemers en particulieren

Bert Elfferich RB
Bellefleurstraat 14
6515 BJ Nijmegen

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

REGISTER BELASTING ADVISEURS

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

Sinds 1924

AANNEMINGSBEDRIJF
N.A. van Kleef & Zn.
Oosterhout

www.navankleef.nl / tel. 0481 481 100

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 behandelmethoden dringen we door tot de kern van uw klachten.

Kijk voor meer informatie op www.chiopro.nl of bel naar 024 - 737 03 24.

Edith Plofstraat 110c te Lent

FRUITTEELTBEDRIJF VEENS

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

Wij zijn weer volop aan het oogsten!
Kom kijken...kom proeven!!
Heerlijk Betuws fruit

O.a. Elstar, GoudreINETTE, 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: "Fruitteeltbedrijf 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

Klif Eastwood Singers treden op bij Sing & Swing avond in Dorpshuis De Schakel in Oosterhout

Bigband Mainstream Connection uit het Maas-Waalgebied o.l.v. Bas Konings en Popkoor Klif Eastwood Singers uit Nijmegen-Noord o.l.v. Geerten Peek organiseren op zaterdag 2 november a.s. een avond waarbij de voetjes van de vloer mogen!



Het is niet de eerste keer dat zij samen een gezellige avond organiseren. Ze brengen een breed repertoire waarbij je haast niet stil kunt blijven zitten en vanzelf mee gaat zingen en swingen. Het wordt een mix van Nederlands- en Engelstalige nummers, voor ieder wat wils.

Tot ziens op zaterdag 2 november 2019 vanaf 20.00 uur in dorps huis De Schakel, De Honsvoet 2 in Oosterhout.

De bar is de hele avond open. Het belooft een gezellige en ongedwongen Sing & Swing avond te worden.

U bent dan ook van harte welkom.

Kaarten verkrijgbaar in de voorverkoop à €10,- via: jdanielsjkoperberg@upcmail.nl of aan de kassa bij aanvang à €12,50.

Ontdek Scouting Lent!

Heb jij wel eens aan een kampvuur gezeten? Gekampeerd in de vrije natuur? Zelf brood gebakken, je eten klaar gemaakt en van touw en hout een speeltuig gemaakt? Het kan allemaal bij Scouting Lent!

Bij Scouting Lent besteden kinderen en jongeren hun vrije tijd op een actieve en uitdagende manier, leven met en in de natuur. Onze scouts hebben veel plezier met elkaar en leren samen te werken, te ontdekken en te leren. Al vanaf 6 jaar ben je bij ons van harte welkom!

Leeftijdsgroepen

Bij Scouting Lent wordt gewerkt met drie leeftijdsgroepen die speltakken worden genoemd: (de onderstaande indeling is wel afhankelijk van het aantal aanmeldingen in die leeftijdsgroepen)

- **Van 6 tot 9 jaar speltak Welpen**
op zaterdag van 13.00 – 14.30 uur
- **Van 9 tot 14 jaar speltak Scouts**
op donderdag van 19.00 – 21.00 uur
- **Vanaf 14 jaar speltak Rowans**
op vrijdag van 19.00 – 21.00 uur

De speltakken spelen om de week op onze locatie aan de Parallelweg in Lent. Het spelen in een thema prikkelt de fantasie en stimuleert de ontwikkeling van kind of jongere.

Spelvisie

Onze speltakken spelen op een verantwoorde manier en in een veilige omgeving. Om kwaliteit in het spel te brengen, zijn de activiteiten gebaseerd op de spelvisie van Scouting Nederland. Deze spelvisie gaat uit van de groei en ontwikkeling van kinderen en jongeren. Dat biedt garantie voor jarenlang plezier en uitdagende activiteiten.

Meld je aan!

Ontdek Scouting Lent en laat je uitdagen door het scoutleven. Wil je meer weten of je aanmelden? Stuur dan een mailtje naar ScoutingLent@hotmail.com.

Ook vrijwilligers zijn bij ons van harte welkom!

NIEUWS VAN DE OBS OVER STEEK

U heeft ongetwijfeld de mooie zonnebloemen aan de Griftdijk zien staan.

Die staan in onze schooltuin. Al een paar jaar verzorgen de leerlingen van de groepen 7 op de dependance daar onze schooltuin. Er wordt van alles gekweekt, sla, courgette en de in het oog springende zonnebloemen.

Afgelopen jaar hebben enkele collega's het voortouw genomen om ook bij De Klif een schooltuin te maken. Inmiddels is er goede grond opgebracht en hebben enkele groepen een stukje tuin 'geadopteerd'. Ook daar staan mooie zonnebloemen, maar er komen bijvoorbeeld ook verse kruiden te staan. U als wijkbewoner kunt hier ook gebruik van maken. Er groeit nu al sla, aardbei maar ook heerlijke munt en citroenmelisse. Daar kunt u heerlijke thee van maken.

De kinderen hebben er voor de vakantie hard aan gewerkt en dat zal tijdens de eerste schoolweken ook weer gebeuren. Dit zodat de schooltuinen op beide locaties weer winterklaar gemaakt worden. Als u daarbij wilt helpen kunt u dat bij de leerkracht van uw kind kenbaar maken. Heeft u geen kinderen bij ons op school dan kunt u nog steeds helpen. Loop gerust even binnen en vraag de conciërge wanneer u zou kunnen helpen. Wilt u meer weten over onze school, dan bent u van harte welkom op onze informatieavond voor (nieuwe) ouders. De eerstvolgende bijeenkomst is op dinsdag 1 oktober om 19.30 uur, locatie Klif.

Bianca Ebben *Adjunct-directeur*



Stichting Tikkie Jij bent 'm

Jaarlijks wordt bij 500-550 kinderen in Nederland kanker vastgesteld, waarvan 100-150 kinderen leukemie hebben.

Al eerder heb ik in dit blad aandacht besteed aan de stichting Tikkie jij bent hem! gevestigd in Oosterhout. De stichting is ontstaan vanuit het gedachtengoed van Luuc, de zoon en enig kind van de beide oprichters van de stichting, Nico en Jolanda Plönes. Luuc en zijn ouders kregen in 2013 te horen dat Luuc ernstig ziek is. Een zware tijd brak aan van behandelingen, tegenslagen, zorgen en verdriet. Vaak kon Luuc niets anders meer dan zitten en liggen. Hij had toen veel baat bij een iPad en vond dat alle zieke kinderen een iPad moesten hebben. In februari 2015 overleed Luuc op dertienjarige leeftijd aan de ziekte acute myeloïde leukemie (AML). Op 2 december 2015 werd de stichting door zijn ouders opgericht.

Tot nu toe zijn er door ons sinds die datum meer dan tweehonderd iPads verstrekt aan ernstig zieke kinderen tussen de vier en zestien jaar oud. Vaak rechtstreeks bezorgd bij de kinderen thuis in heel Nederland of via het Prinses Maxima Centrum voor Kinderoncologie te Utrecht. Uit ervaring is gebleken dat deze kinderen hierdoor enigszins worden afgeleid van de dagelijkse zorgen en besommeringen. Door dit kleine gebaar brengen we als stichting een glimlach op de gezichten van kind en ouders.

Met het verstrekken van iPads aan kinderen blijven we uiteraard de komende jaren doorgaan.

Kinderen die chemotherapie ondergaan kunnen geen gebruik maken van reguliere openbare zwembaden. De stichting heeft fondsen aangeschreven om de bouw van een speciaal zwembad mogelijk te maken en binnen een jaar is ruim € 115.000,- ontvangen. In juli is begonnen met de bouw van een overdekt zwembad in Oosterhout van 10 meter lang en 3,75 meter breed. We gaan ervan uit dat er, als het zwembad eenmaal klaar is, jaarlijks circa 100 kinderen met hun gezin en vrienden gebruik van zullen maken.

We konden en kunnen dit blijven doen dankzij vele donaties en giften door zowel bedrijven als particulieren. Het bestuur en de andere vrijwilligers werken geheel onbezoldigd. De stichting heeft een ANBI-status en is CBF gecertificeerd. Ik wil mede namens Nico en Jolanda iedereen bedanken die bijgedragen heeft aan het realiseren van de wensen van hun zoon. Mocht u als vrijwilliger willen meewerken of geld willen doneren kijk dan op;

www.stichtingtikkiejijbenthem.nl of volg ons op Facebook.

Ben Bloemendal *Voorzitter*

Burendag in een nieuwe buurt!

Waar tot drie jaar geleden nog helemaal geen huizen stonden, zijn nu alle huizen van alle projecten af en bewoond. Zo ontstaat er een nieuwe buurt, nog zonder echte naam. Het gaat om de Agatha Christiestraat, Ananta Toerstraat en Simon Carmiggelstraat in Grote Boel.

Nieuwe buren

Een nieuwe buurt, betekent nieuwe buren. En wat is nou leuker dan elkaar leren kennen op Nationale Burendag op zaterdag 28 september? Daarom organiseert een groepje buurtgenoten de allereerste Burendag van 'ons driehoekje'.

Springkussen?

Wanneer is het en wat gaan we doen?

Op zaterdag 28 september vanaf 10.00 uur is iedereen welkom voor spellen en activiteiten voor de jongeren en oudere kinderen. Rond 12.00 uur en rond 17.00 uur vinden we het gezellig om samen te eten. Dit doen we op basis van potluck: iedereen neemt iets mee voor de maaltijd, ongeveer de hoeveelheid die je zelf zou eten en drinken. Daar maken we een groot buffet van. Ook neemt iedereen genoeg stoelen voor zichzelf mee.

Lasergame?

Pannenkoeken

Pannenkoeken-potluck om 12:00 uur

Wat gaat het kosten?

We streven ernaar om Burendag gratis te houden. Mocht er toch een kleine bijdrage nodig zijn, dan laten we dit op tijd weten.



Schminken?

Jij komt toch ook?

We vinden het fijn om te weten hoeveel mensen we ongeveer kunnen verwachten en wat de samenstelling van de groep is. Zo weten we welke activiteiten we kunnen organiseren voor de jongere en de oudere kinderen. Vul het formulier op deze pagina in.



De driehoek Agatha Christiestraat, Ananta Toerstraat en Simon Carmiggelstraat

Uitnodiging burendag Grote Boel

Zaterdag 28 september

Kom je ook? Meld je aan op: tiny.cc/driehoek

OF VUL DIT FORMULIER IN

Naam:
 Aantal personen: Leeftijd evt. kinderen:
 Adres:
 E-mail:*
 Telefoon:
 Voor potluck maak ik:

Akkoord met een eventuele kleine financiële bijdrage?

Nee Ja, max. € 2,- p.p. max. € 4,- p.p. max. € 6,- p.p.

* Voor contact heb ik de voorkeur voor: e-mail: Tel./app:

Toevoegen aan appgroep:

Gooi dit formulier in de brievenbus bij: **Agatha Christiestraat 30 (Rob)**
Simon Carmiggelstraat 100 (Edwin) of **Ananatha Toerstraat 37 (Nina)**
 Bij vragen e-mail naar: groteboeldriehoek@gmail.com

OPROEP

Schrijversstraten in Grote Boel

Beste lezer,

De straten in Grote Boel zijn allemaal vernoemd naar schrijvers en een enkele tekenaar. Van Agatha Christie, de Britse schrijfster van detective-romans, via Max Velthuijs, tekenaar en schrijver van Kikker, tot de straat vernoemd naar de Franse filosofe Simone de Beauvoir...

'BEN er weer' wil graag in contact komen met bewoners van deze straten. Om een geschreven en gefotografeerd portret van henzelf, hun straat en (als die er is) de band met het werk van de naamgever van hun adres in het wijkblad te publiceren.

Wat is je favoriete verhaal van Jip en Janneke?

Vind ook jij alles van waarde weerloos?

Wat weet jij van de Nobelprijs-winnaars Pablo Neruda en Nelly Sachs?

Meld je bij BEN er weer en we nemen contact met je op!

communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

OP ZATERDAG 21 SEPTEMBER

World Cleanup Day

Net als vorig jaar wordt de World Cleanup Day georganiseerd door de Plastic Soup Foundation. Tijdens deze grootste wereldwijde opruimactie van het jaar gaan we samen met ruim 160 landen de planeet een grote schoonmaakbeurt geven.

EN NEDERLAND DOET NATUURLIJK MEE!

Ons doel? Het opruimen van zoveel mogelijk zwerfvuil. En vooral ook het verkrijgen van meer waardevolle informatie over het soort afval dat op straat en in het milieu belandt en de herkomst ervan. Dat inzicht is onmisbaar bij het vinden van structurele oplossingen. Hoe meer we te weten komen over het afval, hoe gericht we namelijk kunnen werken aan oplossingen. Door het hele land worden op World Cleanup Day acties georganiseerd. Samen met bedrijven, scholen, sportverenigingen, vrienden en familie gaan we die dag aan de slag om het zwerfvuil in Nederland op te ruimen.

WIL JIJ MEER DOEN?

Is je enthousiasme niet te temmen en wil jij meer doen dan een sponsorbijdrage of het organiseren van een cleanup? Wat leuk! Neem contact met ons op via 085-401 6244 en we nemen graag de mogelijkheden met je door.

Najaar: de bijen ruimen de mannen op!



Zoals je misschien weet bestaat een bijenvolk uit 30.000 tot 50.000 werksters, één koningin en 500 tot 1.000 darren, mannetjesbijen.

De imker zorgt ervoor dat het volk de winter goed doorkomt. Er zijn dan weinig of geen bloemen en bovendien is het voor de bijen te koud om te vliegen. De bijenhouder geeft zijn bijen daarom een flinke voorraad voedsel bijvoorbeeld suikerdeeg, dat als wintervoorraad in de kast wordt opgeslagen. Samen met de door de werksters uit de natuur vergaarde nectar en stuifmeelpollen kan het bijenvolk de winter overleven. Dat volk bestaat vanaf het begin van de herfst uit de koningin en talrijke andere vrouwelijke bijen, werksters. De mannetjesbijen hebben geen taak en geen functie tijdens de lange wintermaanden. Daarom worden de darren in het vroege najaar verwijderd. Dat betekent dat ze met een dodelijke prik uit de kast worden gezet. Dit noemen we de 'darrenslacht'. Dat lijkt misschien wreed maar bij de bijenvolk staat het overleven van de soort centraal.



'mee-eters'. De imker helpt zijn bijenvolk een handje door de ingang van de kast te verkleinen zodat muizen en andere ongenode gasten geen kans krijgen om bij het wintervoer te komen.

Vind je het leven van de honingbij interessant en zoek je een onderwerp voor een spreekbeurt? Dan is 'Het leven van de honingbij' misschien

geschikt. Bij Stadsimkerij Bee*ker kun je een gratis informatiefolder ophalen over dit onderwerp. Je leest hierin onder andere waarom darren geen vader hebben, dat een koningin wel 2.000 eitjes per dag kan leggen en dat de enige taak van de dar is om een koningin te bevruchten tijdens de bruidsvlucht. Op internet zijn prachtige en interessante filmpjes te vinden die jouw spreekbeurt verlevendigen.

Stadsimkerij Bee*ker, Gladiusstraat 9, Nijmegen-Noord

Er is geen plaats en geen voedsel in de kast voor onnuttige

Ook het adres voor heerlijke honing, het hele jaar.

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.richardstevestechniek.nl

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

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

Brouwer
 — Bike Store Lent —
E-bikes — Stadfietsen — Reparatie
www.brouwerbikestore.nl
 024-3243988

INTERNET BLIJFT GROEIEN
 DAAROM SLUITEN WE NIJMEGEN OOSTERHOUT OOK AAN OP GLASVEZEL

Kijk op kpnnetwerk.nl

Wilt u ook razendsnel video's en series kijken via YouTube of Netflix? Met het hele gezin tegelijkertijd genieten van stabiel internet? Of gamen met haarscherp beeld? Dat kan straks met glasvezel. Want we sluiten Nijmegen Oosterhout gratis aan op het glasvezelnetwerk.

In elk huishouden neemt het datagebruik sterk toe. We kijken digitale tv, gamen, luisteren muziek via internet en streamen filmpjes. Ook komen er steeds meer slimme apparaten bij zoals slimme thermostaten, stofzuigers en zelfs de deurbel. Ons datagebruik stijgt in Nederland elk jaar met zo'n 30%.

Glasvezel kan die groei aan. Met uw eigen aansluiting geniet u van betrouwbaar, snel en stabiel internet. Straks al, maar ook morgen en in de toekomst. Kijk voor meer informatie op kpnnetwerk.nl en meld u aan voor de nieuwsbrief om op de hoogte te blijven.

kpn
 NetwerkNL

BEN UIT IN BEMMEL

TheaterKerk BEMMEL **PROGRAMMA 2019**

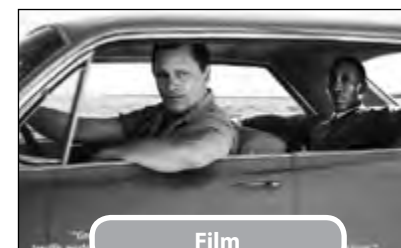
Voor meer info: www.theaterkerkbemmel.nl

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



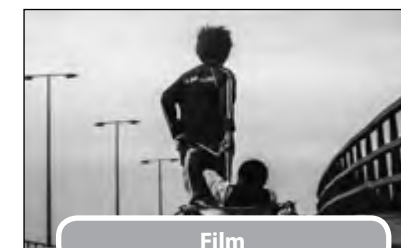
Muziek

Alex Ploeg
 Zaterdag 14 sept. | aanvang 20.30
 Prijs Incl. consumptie € 17.50



Film

Green Book
 Donderdag 19 sept. | aanv. 20.00
 Prijs € 7.00



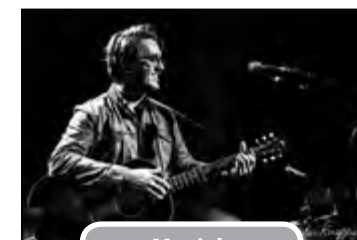
Film

Capharnaüm
 Donderdag 26 sept. | aanv. 20.00
 Prijs € 7.00



Film

The Favourite
 Donderdag 3 okt. | aanv. 20.00
 Prijs € 7.00



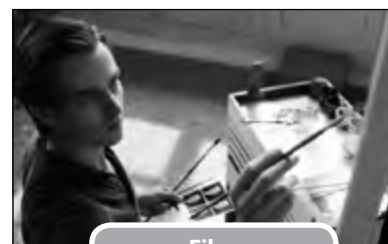
Muziek

Maurice van Hoek - TLC Sessions
 Vrijdag 4 okt. | aanv. 21.00
 Prijs € 10.00



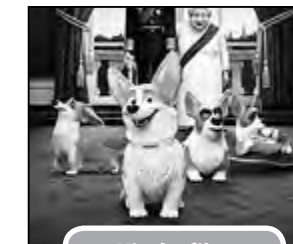
Theater

Nathalie Baartman - Breek
 Zaterdag 5 okt. | Aanvang 20.30
 Prijs Incl. consumptie € 16.50



Film

Werk Ohne Autor
 Donderdag 10 okt. | Aanvang 20.00
 Prijs € 7.00



Kinderfilm

Corgi
 Vrijdag 17 okt. | Aanvang 14.30
 Prijs € 7.00



Film

The Wife
 Zaterdag 17 okt. | Aanvang 20.00
 Prijs € 7.00



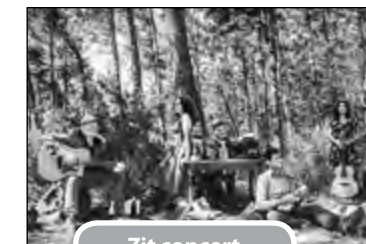
Theater college

Lieve Scheire
 Zaterdag 19 okt. | Aanvang 20.30
 Prijs Incl. consumptie € 18.00



Film/documentaire

Searching for sugarman
 Donderdag 24 okt. | Aanvang 20.00
 Prijs € 7.00



Zit concert

Luna Paige - Korreltje Kantel
 Vrijdag 25 okt. | Aanvang 20.30
 Prijs Incl. consumptie € 17.50



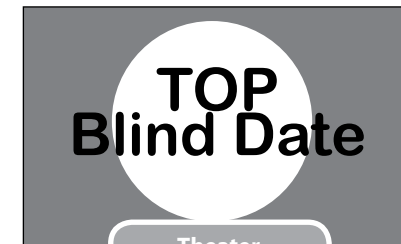
Film

Stan & Ollie
 Donderdag 31 okt. | Aanvang 20.00
 Prijs € 7.00



Concert

Mitch Rivers - TLC Sessions
 Vrijdag 01 nov. | Aanvang 21.00
 Prijs € 10.00



Theater

Blind Date
 Zaterdag 02 nov. | Aanvang 20.30
 Prijs Incl. consumptie € 15.00

bezoek & beleef

OPEN HUIS
CWZ / GC Waalsprong

zaterdag 26 oktober
van 10.00 tot 15.00 uur

**Kom van alles zien en beleven
in de Waalsprong!**

- Onderzoek en ontdek route
- Expertise en ervaring route
- Welke medische zorg vind je in de Waalsprong
- Huisarts en apotheek in de Waalsprong

Het open huis is een initiatief van:

CWZ, CWZ Apotheek,
huisartspraktijk Bast en van Damme, huisartsenpraktijk Oosterhout,
Verloskundigenpraktijk Partus, Fysiotherapie de Oversteek,
Podotherapie Bottendaal, Fysio-, ergo- en handcentrum Oosterhout,
Orthopedische schoentechniek Lentjes, Praktijk voor Logopedie Praatjuf,
's Heerenloo, Acupunctuur Pure Mai,
O.M.S Vermolen en Bedrijfsarts S.Schechtman



BEN IN THERMION

Medische echo's voor zwangeren in Waalsprong mogelijk

Verloskundig Echocentrum Espérance opent dependance in Thermion Lent

Op 3 juni heeft Verloskundig echocentrum Espérance een dependance in Thermion geopend, waardoor zwangeren ook in de Waalsprong terecht kunnen voor hun verloskundige medische echo's, o.a. de 20 weken echo, combinatie-test en groei-echo's.

Espérance is een uniek centrum dat in 2006 is opgericht door een aantal verloskundige praktijken en gynaecologen, waardoor er korte lijnen tussen verloskundige praktijken en het ziekenhuis zijn. De echo's worden gemaakt door ervaren gespecialiseerde (verloskundige) echoscopisten die de tijd voor u nemen.

Zwangere vrouwen kunnen hier, met verwijzing van een verloskundig zorgverlener, terecht voor alle medische echo's. Onder andere de 20 weken echo, nekpluimmeting, groei-echo, placentaalokalisatie, termijnecho etc.

Voor meer informatie kunt u terecht op onze site: www.esperance-arnhem.nl

Espérance bevindt zich in Thermion Lent, Thermionpark 11, route 5, eerste verdieping. We hebben hier een echokamer met groot meekijkscherm.

Je staat niet alleen!

In november 2017 is de Partnergroep gestart in Bemmel. Destijds onder de naam van Villa Balans. Deze landelijke organisatie is ontstaan vanuit de behoefte van mensen die partner zijn van iemand met een psychische klachten als depressie, burn-out, suïcide gedachten.

Helaas is als gevolg van persoonlijke redenen van de oprichter Villa Balans gestopt. In de bestaande groep in Bemmel bleek de behoefte om met elkaar door te gaan groot. Sinds januari zijn we gestart in Nijmegen-Noord. Als partner sta je vaak aan de zijlijn toe te kijken en voel je je onmachtig. Samen leven met een partner met een psychische aandoening is best een zware taak. Als naaste kun je het gevoel hebben dat je er alleen voor staat en alle ballen in de lucht moet houden. Een uitputtende taak. Voor de omgeving is depressie vaak een beladen onderwerp. In de bijeenkomsten gaan we met elkaar in gesprek, delen ervaringen, luisteren en leren van elkaar. De setting is een veilige ruimte waarin we discreet met elkaars verhaal omgaan. Wat we bespreken tijdens de bijeenkomsten blijft binnen die muren. Depressie ligt nog in de taboe sfeer, en juist door dit met elkaar te delen maken we dit onderwerp bespreekbaar en toegankelijker voor jou en je omgeving. Samen delen en even op adem komen werkt ook preventief voor jou als partner. De druk kan van de ketel.

Mocht je interesse hebben om aan te sluiten maar heb je nog twijfels, neem dan contact met mij op. Ik kan je dan uitleggen hoe de bijeenkomsten eruit zien, en wat je kan verwachten van deze avond. Ook als je buiten Nijmegen-Noord ben je welkom.

Partnergroep Nijmegen-Noord
Esther Gidding-Peters

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.

Waarom 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 en daarom roepen wij u op om een stukje met ons mee te lopen.

Alzheimer Nederland zoekt collectanten

Collecteweek 2019 4 t/m 9 november

Helpt u mee om dit jaar minstens zoveel op te halen voor een toekomst zonder dementie. Wilt u in 2019 ook uw steentje bijdragen door mee te helpen als collectant? Alzheimer Nederland is hier blij mee.

U kunt zich opgeven of informatie inwinnen via:
www.alzheimer-nederland.nl/collecteren of bij Rinke Schoppert, telefoon 06-11082255.

Alvast bedankt en wellicht kunt u een bijdrage leveren.

Wijkraad: weer meer bussen over busbaan

In december 2018 ging de nieuwe dienstregeling in van vervoerder Hermes, die in Nijmegen rijdt onder de naam Breng. Voor de wijken Oosterhout en de Grote Boel was er een grote wijziging, namelijk het wisselen van de routes van de lijnen 14 en 331. Lijn 331 rijdt vaker.

Het steeds meer bebouwd raken van de Grote Boel was voor de vervoerder en de provincie (de opdrachtgever van het openbaar vervoer) een goede reden om de route te wisselen met die van lijn 14. Nu ligt de nieuwe route van de frequentere lijn 331 precies tussen de wijken Oosterhout en Grote Boel in. Een advies van het Regionaal Overleg Consumentenorganisaties Openbaar Vervoer (ROCOV Gelderland) om de minder frequente lijn 14 te versterken met extra ritten, haalde het niet in de uiteindelijke dienstregeling.

Naar aanleiding van klachten van wijkbewoners over de lagere frequentie op de busbaan met overvolle bussen en slechtere aansluitingen als gevolg, is de wijkraad (samen met bewoner Marc Maartens) in juli met de provincie en de gemeente Nijmegen in gesprek gegaan. In dit gesprek werd duidelijk dat er onduidelijkheid was tussen de provincie en Breng over de afspraken rondom de nieuwe dienstregeling 2019, waardoor reizigers onnodig zijn blijven staan. De frequentie op de busbaan over de Fruitlaan en Terralaan is in een paar jaar tijd gehalveerd van één bus per kwartier op werkdagen (lijn 331) naar één bus per half uur (lijn 14).

Extra ritten op lijn 14 in de spits

Sinds 19 augustus rijden er op lijn 14 extra ritten in de ochtendspits van Elst of Oosterhout naar station Nijmegen en in de middagspits van Nijmegen naar Oosterhout.

Er rijden nu meer bussen in de ochtend- en middagspits tussen de wijk en station Nijmegen, waardoor er dan weer elk kwartier een bus komt. Deze oplossing geldt tot en met december 2019, en ook in de dienstregeling 2020 zullen de ritten weer worden opgenomen.

De wijkraad heeft er bij de provincie en gemeente op aangedrongen om voortaan mee te mogen praten over de inrichting van het openbaar vervoer in Nijmegen-Noord. Aandachtspunten: meer opstappunten voor de wijken Grote Boel en Zuiderveld, hogere frequenties in de wijk Oosterhout, meer fietsklemmen en actuele reisinformatie op beeldschermen bij alle haltes van lijn 331.

Met ingang van de dienstregeling 2019 zijn de routes van de lijnen 14 en 331 in Oosterhout omgewisseld. Daardoor rijdt er in Oosterhout maar twee keer per uur een bus door de Oude Groenestraat en over de busbaan. Dit blijkt in de spitsuren ontoereikend om alle reizigers mee te kunnen nemen.



Vertrek Elst Griegstraat	7.12	7.42		
Vertrek Oosterhout Stationsstraat	7.28	7.58	8.28	8.58
Aankomst station Nijmegen	7.51	8.19	8.49	9.19

Middagspits

In de middagspits rijden negen extra ritten van Nijmegen naar Oosterhout (ook deze ritten stoppen op alle haltes van lijn 14):


Vertrek station Nijmegen

14.35	15.05	15.35	16.05	16.35	17.04	17.34	18.03	19.16
Aankomst Oosterhout Stationsstraat								
14.57	15.27	15.57	16.27	16.57	17.26	17.56	18.25	19.36

Dienstregeling

Voor meer informatie over de dienstregeling, route, haltes, vertrek- en aankomsttijden zie www.breng.nl/nl/resultaten/dienstregeling (tik lijnnummer in) of www.9292.nl voor alle reisadviezen van adres naar adres met het openbaar vervoer.

[bron: Hermes]



Docent Engels
privé- en groepslessen op alle niveaus en alle leeftijden.

- Conversatie lessen (beter, vlotter spreken)
- Zakelijk Engels
- Cambridge Engels
- Grammatica (simpele en snelle uitleg)

NLP life coach hulp voor mensen die last hebben met problemen zoals:

- onzekerheid, faalangst, angsten
- fobieën, negatieve gedachten en gevoelens
- spreken in het openbaar
- eetstoornis
- obsessies enz.

DILO teaching and coaching
DILO Teaching & Coaching | Mail: dilekbltc@hotmail.com | Mob.: 06 36 46 31 27



Wij zoeken Nijmeegse Superhelden
Kent u het kinderlintje?

Dit speciale lintje is een officiële beloning voor een kind dat iets bijzonders heeft gedaan. Dat kan van alles zijn: van een zieke buurvrouw helpen tot geld inzamelen voor een goed doel, van opruimen in de wijk tot een belangrijke sportprijs winnen. Wij zoeken weer Nijmeegse Superhelden (4-12 jaar).

Aanmelden kan tot 1 november via:
www.nijmegen.nl/kinderlintjes
Op woensdag 20 november, de internationale dag van het kind reikt de burgemeester de lintjes uit.



Quadrivas Massage Therapie

Heb je lipoeedeem, lymfe-oedeem, restless legs, spier- en gewrichtsklachten, spataderen, vermoeide en pijnlijke spieren, cellulite of wil je ondersteuning bij het afvallen dan is Quadrivas massage therapie misschien wel iets voor jou!

Kijk voor meer informatie op www.quadrivas.nl
Of neem contact op met:
Perihan Türkkal van Quadrivas Clinic Nijmegen
mail: perihan@quadrivas.nl



MHC B800, dé hockeyclub voor de Waalsprong

Kennismaken met hockey?
Kom dan zaterdag 28 september naar onze open dag op sportpark Ressen.

Diverse open activiteiten van 10.00 tot 13.00 uur.

Meer info? Zie onze website.
www.mhcbemmel800.nl
info@mhcbemmel800.nl

BEN BEGONNEN

Perihan Türkkal brengt Quadrivas Therapie naar Gelderland

Perihan Türkkal (47) brengt Quadrivas Therapie, een relatief nieuwe therapie voor mensen met bloedsomloopproblemen, naar Nijmegen/Gelderland. Türkkal ontdekte de therapie toen ze op zoek was naar een oplossing voor haar lipoeedeem: "Quadrivas Therapie bleek zo effectief, dat ik besloot de opleiding te volgen om meer mensen met vergelijkbare klachten te helpen."



Quadrivas is een manuele lichaamstherapie die doorbloedingsproblemen aanpakt. Naar schatting heeft zo'n 75% van alle vrouwen in meer of mindere mate last van verharde bloedvaten. Door de verstoorde conditie van de bloedvaten wordt te weinig zuurstof naar de weefsels aangevoerd en worden afvalstoffen slecht afgevoerd. Dit zorgt voor vetafzetting en een permanente ontstekingsreactie in het omliggende weefsel. De meeste vrouwen merken dit vooral in hun benen, die zwaar en pijnlijk aanvoelen, maar sommige hebben ook pijn in de armen of last van de onderrug. Ze kunnen overgewicht en cellulitis ontwikkelen, moeite krijgen met afvallen of last krijgen van rusteloze benen. In ernstige gevallen ontstaan lymfoedeem, lipoeedeem of spataderen. Bij vrouwen met lipoeedeem zorgt de verbindweefseling van het weefsel rond de vaten voor extreme vetafzetting, veel pijn, vermoeidheid en de neiging tot het snel krijgen van blauwe plekken."

Wat doet Quadrivas Therapie en waarbij helpt het?

Türkkal: "Quadrivas Therapie activeert de circulatie waardoor weefsels beter doorbloed raken en afvalstoffen beter worden afgevoerd. Dit heeft een genezend en vaak afslankend effect en het remt de vorming van nieuwe vetafzetting. Bovendien worden de spieren, gewrichten en banden soepeler, het weefsel minder pijnlijk en vermoeidheid neemt vaak af. De methode wordt met succes onder meer ingezet bij lipoeedeem, restless legs (veroorzaakt door een slechte doorbloeding), posttraumatische dystrofie, spier- en gewrichtsklachten en revalidatie na operaties. Daarnaast kan het cosmetisch ingezet worden: bijvoorbeeld bij cellulitis en als ondersteuning bij het afvallen."

Kijk voor meer informatie op www.quadrivas.nl of mail naar: quadrivasnijmegen@gmail.com

Café Bij Tante in Elst

Zondagmiddag 20 oktober
vanaf 15.00 - 18.00 uur **Try-out**



De band bestaat uit: Saxofoniste: José, dwarsfluitist en zanger Ernst-Jan, Gitarist Kees Rietveld, drummer Lev Atlas, Basgitarist Mario Muller en Toetsenist Humphrey R. Ottenhoff. Zes ervaren muzikanten met muzikale achtergrond in diverse bands. Het afwisselende repertoire bestaat uit diverse stijlen zoals fusion, pop, bossa, soul en altijd in een jazzy groove.

Geen gewoon café

Café bij Tante in Elst heeft regelmatig livemuziek en zijn er ook pubquizen en andere activiteiten waar iedereen welkom is. Café bij Tante is geen gewoon café wat elke dag open is. Zeven dagen per week kun je het café gebruiken voor feesten, recepties, personeelsborrels of andere bijeenkomsten. Dit door Ineke en Peter vol enthousiasme gedreven café opent de deuren als jij dat wil.

Voor meer informatie betreffende de mogelijkheden kijk op onze website: www.cafebijtante.nl
of mail naar: contact@cafebijtante.nl



'Mijn hart tikt nog steeds vrolijk en rustig verder'

Stationsstraat 5 | 6662BA Elst | Aanvang 14.00 uur

BEN LIVE IN ELST



ZATERDAG
26 OKTOBER
GAAN WE
WEER
GRIEZELIG
IN DE WIJK
NIJMEGEN-
NOORD
OOSTERHOUT
EN DE
GROTE BOEL

DOET U OOK
MEE?

Ook dit jaar wordt er in Nijmegen-Noord weer Halloween gevierd

Wat ooit als een straatactiviteit is gestart is nu uitgegroeid tot een echt wijkfeest. Al vijf jaar wordt dit door en met wijkbewoners met veel plezier gedaan. Wij hopen dat we er als wijk ook in oktober samen weer een succes van kunnen maken!

We vieren Halloween in de wijk op zaterdag 26 oktober! Alle kinderen uit Oosterhout en 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 te krijgen en in een aantal gevallen ook een kleine activiteit te doen. Maar er is voor de kinderen natuurlijk alleen voldoende te beleven als er ook véél wijkbewoners mee doen!

Wat is de bedoeling?

Zet, als je meedoet, op 26 oktober 2019 vanaf 18.00 uur een lichtje en liefst ook wat Halloween-versiering 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 kunt geven. Denk aan: uitgebreide Halloween-decoratie en/of kleine activiteiten zoals een bezemstelen race, kaartlezen, waarzegster, marshmallows roosteren, etcetera. Dit alles op eigen initiatief en hoeft natuurlijk niet persé!

Houd in elk geval in gedachten:

- Mocht je willen stoppen, haal dan eenvoudig het lichtje en de versiering weg.
- Bedenk dat het kindvriendelijk moet blijven en maak het dus niet té griezelig. Er lopen ook veel echt jonge kinderen mee! Houd hier alsjeblieft met name tussen 18.00 en 19.00 uur rekening mee.
- Het is de bedoeling dat de kinderen buiten/aan de deur blijven. Verzin dus geen activiteiten waarvoor ze binnen zouden moeten 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 uit ziet 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 dat via de facebookpagina en Nextdoor 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 gezellig enge avond van maken.



VOLLEYBALNIEUWS

Een nieuw volleybalseizoen staat voor de deur

Na een mooie zomer met veel beachvolleybal, is het indoorseizoen ook weer begonnen. De eerste zweetdruppels liggen al op de vloer van de sporthal! De trainingen zijn dus al weer bezig en de competitie start eind september.

Dit jaar heeft Volamie bij de senioren weer drie teams, namelijk twee heren- en een dames team. Wedstrijden zijn bijna altijd op donderdag. Bij de aspiranten gaan dit jaar maar liefst vier teams competitie spelen. Drie meidenteams en een jongensteam gaan weer met heel veel enthousiasme en inzet zoveel mogelijk proberen te winnen. Of dat gaat lukken???

We zullen zien. De jongsten, de CMV jeugd, gaan weer toernooien spelen op de zondag, meestal eens in de maand.

Alle teams veel succes en plezier gewenst!!

Mocht jij of u ook zin hebben in volleybal, en dan ook nog bij een gezellige club, kom dan gerust bij Volamie!!!

Voor info: www.volamie.nl



Vier de herfst

Historische Tuinderij Warmoes



Het najaarsprogramma is bekend



Zaterdag is de vaste plukdag

Tot eind september/begin oktober is de bloemenpluktuin open om zelf bloemen te komen plukken. Ook mag er beperkt zelf groente en fruit (appels en peren) geplukt worden. Daarnaast zijn er een aantal leuke activiteiten dit najaar.

Vrijdag 11 oktober Stoofpottenavond

Schuif aan in ons café of in de boomgaard. Op vrijdag 11 oktober kookt Atelier de Beleving in onze boomgaard heerlijke vegetarische stoofpotten boven een houtvuur. Je hebt de keuze uit een tweetal stoofpotten en bijbehorende toppings. Deelname kost €11,- (kinderen 5 t/m 12 jr betalen €5,-). Je moet je van te voren aanmelden via info@atelierdebeleving.nl (naam, tel.nr. en aantal personen). Dat kan t/m 9 oktober. Om 18.00 uur zijn de stoofpotten gereed. Je bent uiteraard al eerder welkom voor een drankje en om de koks aan het werk te zien.

Woensdag 16 oktober Kookworkshop kweeperen

Leer bijzondere recepten maken van een bijzondere vrucht: de kweeper (eigenlijk heten ze alleen 'kwee'). Voor ingrediënten en kookgerei zorgt de Warmoes. Kosten € 20,- p.p. inclusief drankje. Tijd: van 19.30 – 21.30 uur.

Zondag 27 oktober Workshop macramé (handwerktechniek)

Leer een mooie plantenhangar maken tijdens de workshop macramé. Macramé is weer helemaal terug van weggeweest! In de jaren 70 was dit een hele populaire hobby en kon je in ieder huis wel een plantenhangar of wandhangar gemaakt met macramé vinden. Dit 'oude ambacht' past goed bij de stijl van Warmoes en daarom bieden we deze workshop aan. Tijd: van 10.30 – 12.30 uur. Kosten: € 17,50 p.p. inclusief drankje en materialen.

Aanmelden via: contact@dewarmoes.nl

Op www.dewarmoes.nl staat het hele najaar- en winterprogramma.

Openingstijden café en winkel:

woe-vrij 10.00-16.00 | za-zo 10.00-17.00

Warmoes | Griftdijk Noord 11 | 6663 AA Lent

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?
Behoeftes aan meer rust van binnen en van buiten?
"Daar waar je struikelt ligt een schat verborgen"



Sjoukje Pattipeiluhu-Blokhuis
Psycholoog
www.hartopweg.info

Bast & Van Damme huisartsen

Nieuwe bewoners van de Grote Boel, Zuiderveld, Koudenhoek,
Woenderskamp en Hof van Holland zijn welkom!
T 024 20 42 480 E info@bastenvandamme.nl I www.bastenvandamme.nl

De Fietsendokter



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

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

Zes keer per jaar bezorgen
wij de BEN er weer

Kom je ons helpen
bezorgen?



Oosterhout, Grote Boel en Zuiderveld

Info: communicatie@wijkraad-oosterhout.nl



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



Huize Oosterhout in 1820, overstroming van de Waal

BEN SPORTFIT

Gymvereniging O.N.A. Slijk- Ewijk



Dorpsstraat 25, 6677 PH Slijk-Ewijk

Nieuw bij ONA: Sportfit

In het nieuwe seizoen gaan we bij voldoende belangstelling starten met een uur sport voor mannen én vrouwen vanaf 18 jaar.

Het gaat hierbij om een combinatie van conditie/ fitnessoefeningen en sport en spel. In dat uur wordt op een plezierige wijze gewerkt aan het onderhouden en verbeteren van uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid en reactievermogen. SportFit biedt wat geen sportschool kan bieden: niet in je eentje oefeningen doen op een apparaat, maar gezellig samen sporten in een groep, elkaar uitdagen, wisselende sport en spelvormen om tegelijkertijd fit en soepel blijven. En dit alles onder begeleiding van een gediplomeerde lesgever en fysiotherapeut: Siro de Kleijn.

SportFit staat voorlopig gepland op dinsdagavond van 19.45 uur tot 20.45 uur óf op de woensdag avond van 19.00 uur tot 20.00 uur. De tijd waarvoor de meeste interesse is wordt het. Als je zin hebt om hier aan mee te doen of heb je vragen, aarzel dan niet en mail dan naar m.eeuwes@hetnet.nl.

De kindergym wordt gegeven door Afra de Klein & assistenten op zaterdagmiddag:

12.00-13.00 uur groep 1 (vanaf ± 2 ½ jaar)

13.00-14.00 uur groep 2 (± 5-7 jaar)

14.00-15.00 uur groep 3 (± 7-12 jaar en/of ouder)

Er is geen wachtlijst en de eerste keer mag je altijd gratis meedoen om te kijken of het wat voor je is.

Op dinsdagavond is er een dansgroep van 18.30 tot 19.30 uur. Daar kunnen voorlopig geen nieuwe leden bij.

De eerste damesgroep werkt aan spieroefeningen en een klein beetje conditie. Deze wordt gegeven op maandag van 18.30 uur tot 19.30 uur.

De tweede damesgroep werkt aan de conditie en een beetje spieroefeningen. Deze wordt gegeven op maandag van 19.30 uur tot 20.30 uur.

De heren volleyballers kunnen nog mannen/jongens gebruiken die met hen mee willen doen.

Ze trainen op maandagavond van 20.30 tot 21.30 uur en na de training is het ook nog erg gezellig....

Als je interesse hebt kun je altijd een keer mee komen doen, je bent welkom!

Stip Fashion Night

Zaterdag 28 september
Van 19.00 tot 22.00 uur



Verkoop van hippe stoere dameskleding
en accessoires voor een betaalbare prijs!

Waar?

Dijkstraat 18 | 6678AX | Oosterhout

Instagram stip_kleding, Facebook

www.stipkleding.nl

WELKOM BIJ WAALSPORT

Fit worden doe je bij Waalsport

Het sportcentrum van Oosterhout en Nijmegen-Noord. Fitness, functionele training en groepslessen voor iedereen. Je bent van harte welkom!

OUDE GROENESTRAAT 6A NIJMEGEN NOORD

WWW.WAALSPORT.COM

Houd jij van musical, zingen, dansen en/of acteren?

HOUD JIJ VAN OPTREDEN IN EEN THEATER?

Meld je aan voor 2 proeflessen.

Het nieuwe cursusjaar start vanaf maandag 9 september 2019.

★ Later instromen is mogelijk! ★

Theaterschool Hakoena biedt cursussen voor jeugd, jongeren en volwassenen.

Dè theaterschool bij jou in de buurt!

WWW.THEATERSCHOOLHAKOENA.NL

Espérance

Verloskundig Centrum Arnhem

Nu ook in Lent in het prachtige Thermion gebouw
Espérance al ruim 12,5 jaar specialisten in medische echo's tijdens de zwangerschap,
o.a. de 20 weken echo en groeiecho's.

Verwijsformulier kunt u bij uw verloskundige of gynaecoloog krijgen
Thermionpark 11 in Lent (1e verdieping in Thermion, route 5)

www.esperance-arnhem.nl

BEN STERK

WAALSPORT Strongclub power training for HER

Lijkt een pull-up jou onmogelijk? Denk je dat bankdrukken alleen voor mannen is? Nee natuurlijk niet!



Sinds juni biedt Waalsport les in krachttraining aan, alleen voor vrouwen. In een kleine groep gaat trainer Amber Eijzenbach aan de slag met het aanleren van de "BIG 5":

1. Kniebuigen
2. Bankdrukken
3. Deadlift
4. Pull up
5. Dips

Bang dat je niet sterk genoeg bent?

We hebben plek voor maximaal 8 personen. We vinden persoonlijke aandacht belangrijk zodat beginners en gevorderden terecht kunnen bij de power training for HER.

Tijden:

vrijdag 16.00-17.15 uur
zondag 11.00-12.15 uur

Nieuwsgierig geworden? Gratis proefles volgen?

Neem contact met ons op via de onderstaande gegevens of kom gerust even binnen wandelen.

Waalsport

Oude Groenestraat 6A
0481 483930
info@waalsport.com

Kinderkleding- en speelgoedbeurs in De Klif

Zaterdag 5 oktober organiseren wij één van de grootste kinderkleding- en speelgoedbeursen van de regio, editie najaar/winter.

De keuze is enorm en het is altijd gezellig druk bij ons. Voor iedereen en elk kind is wel iets te vinden. En dat voor een klein prijsje. Uiteraard is de entree gratis!

De kleding is gesorteerd op maat en op jongen/meisje, boven-/onderkleding, sportkleding, verkleedkleden, schoenen/laarzen, schaatsen, skeelers, DVD's, games, boeken, etc. De jurken, jassen, vestjes en verkleedkleden hangen apart op rekken. Ook hebben wij fietsen, kinderwagens, auto- en fietsstoeltjes, baby-benodigdheden, eigenlijk alles behalve grote meubels.

Buggy's en wandelwagens mogen niet de gymzaal in. Je kunt deze droog en veilig buiten de gymzaal stallen, in "De Kuil" naast het café. Houd er dus rekening mee dat je je baby/peuter op de arm of aan de hand meeneemt.

Je kindje mag dus wél bij ons gezellig mee naar binnen! Grote shoppers mogen niet mee naar binnen, je krijgt er één van ons.



Je betaalt aan de kassa 10% extra, de opbrengst van de beurs gaat naar o.a. basisschool de Oversteek en SBO de Windroos. Naast de financiële steun aan de goede doelen dragen we met deze markt ook bij aan duurzaamheid door middel van hergebruik van kwalitatief mooie producten. Stichting Kledingbank Nijmegen ontvangt de kleding die de inbrengers hebben gedoneerd. Een initiatief in de wijk verzamelt het gedoneerde speelgoed en verdeelt dit onder gezinnen met een zeer kleine beurs.

Je bent van harte welkom op zaterdagochtend tussen 10 en 12 uur in De Klif, Pijlpuntstraat 1 in Nijmegen-Noord.

Neem genoeg contant geld mee, wij hebben geen pinvoorziening! Het café van De Klif is open voor koffie e.d.

Voor meer informatie zijn wij op Facebook te vinden:

Kinderkledingmarkt Nijmegen-Noord

Of op onze website:

Kinderkledingbeursnijmegennoord.jouwweb.nl

Tot ziens,

Team Kinderkledingbeurs

BEN IN DE KLIF

Dierenkliniek de Waalsprong

Voor kwaliteit, zorg en aandacht



Openingstijden

Ma: 8.30 - 19.30
Di: 8.30 - 18.00
Wo: 8.30 - 19.30
Do: 8.30 - 18.00
Vr: 8.30 - 19.30
Zat: 9.00 - 11.00

Om dit te bereiken beschikken we over de nieuwste technieken en kennis.

Om wachttijden te voorkomen werken wij uitsluitend op afspraak (online 24/7 in te plannen). Meestal kunt u bij ons dezelfde dag nog terecht. Tijdens het consult wordt uitgebreid de tijd voor u en uw huisdier genomen zodat u zich beiden thuis voelt.

We bieden ruime openingstijden en door de centrale ligging kunt u ons makkelijk bereiken. Tot snel!

T 024 - 3031101

Carbatinastraat 13, 6515 GM Nijmegen



De Waalsprong

DIERENKLINIEK

Ontdek wat acupunctuur voor jou kan betekenen!
Sabina Rabbelier-van Tienen

ACUPUNCTUUR CHINESE KRUIDENFORMULES VOEDINGSTHERAPIE

ACUPUNCTUUR VOOR JOU

Colmarstraat 35, Nijmegen
www.acupunctuurvoorjou.nl

Studiebegeleiding Nijmegen

Opstartproblemen in de brugklas?

Ontdek welke leerstrategie bij jou past, geef je zelfvertrouwen een boost en leer nieuwe studievoordigheden!

Kom naar onze Brugklas Boostcamp!

Datum: donderdag 17 oktober van 14 tot 17 uur
Locatie: Keizer Karelplein 11, Nijmegen
Kosten: €10,50 per leerling
www.studiebegeleidingnijmegen.nl/boostcamp

BEN EEN HELD

WAAROM DEZE OORLOGSHELD EEN STRAATNAAM HEEFT VERDIEND

OOSTERHOUT - De in 1944 gesneuvelde oorlogsheld John Roderick Towle krijgt een eigen straat in Oosterhout. De onthulling is op 21 september, exact 75 jaar nadat de Amerikaan door een granaatscherf werd gedood.

De John R. Towlestraat maakt deel uit van de Hoge Wei, het wijkje dat nu wordt gebouwd. De twee andere straten gaan de Hoge Wei en de Kweldam heten. Initiatiefnemer is Oosterhouter Frans Spaan (71), lid van de Historische Kring Oosterhout, Slijk-Ewijk en Valburg en oud-beroepsmilitair. Hij is tevens lid van de straatnaamcommissie van de gemeente Overbetuwe. 'Al een paar jaar dacht ik: 'wanneer kunnen we iets voor deze man doen?' Exact 75 jaar later lukt het. Daar ben ik best wel trots op', vertelt Spaan, die namens de luchtmacht uitgezonden werd naar Bosnie en Kosovo.

Op 21 september, de vijfde dag van de operatie, Market Garden, nam soldaat Towle met een bazooka twee Duitse tanks onder vuur. De tanks keerden om en zo voorkwam Towle dat ze richting de Waalbrug in Nijmegen rolden waar veel geallieerde soldaten zaten. Towle vuurde ook een raket af op een huis van waar veel tegenvuur kwam. Bij die actie sneuvelen negen Duitsers. Volgens Spaan is John Towle een oorlogsheld en verdient hij een eigen straat. 'Als John Towle er niet was geweest, had de oorlog in deze streek waarschijnlijk langer geduurd', legt de Oosterhouter uit.



De negentienjarige Towle stierf op de Waaldijk nadat hij door een granaatscherf was getroffen. Hij kreeg postuum de Congressional Medal of Honor. Hij ligt begraven in Cleveland (USA). Zijn naam staat ook op de gedenksteen bij de brug De Ovesreedeek in Lent.

Op de Waaldijk, vlakbij de John R. Towlestraat, komt een informatiepaneel. Het bord komt op steenworp afstand van de plek waar Towle stierf. Spaan: 'Vanaf de bewaste locatie hebben de mensen ook goed zicht op de in de oorlog beschoten kerktoren en de toekomstige John R. Towlestraat.'



Spaan benadrukt dat het straatnaambord en het informatiepaneel niet alleen zijn werk is geweest. Ook twee andere Oosterhouters zijn erg druk geweest met het

programma rond de 75ste herdenking van de bevrijding van Oosterhout. Ook Theo van Berkel, beheerder van het monument op het Vredesplein, en Piet Koremans, bestuurslid van de dorpsraad, hebben veel werk verricht.

(Bron: De Gelderlander)

Activiteiten Bevrijding Oosterhout

Zaterdag 21 september

- 11.00 uur Oosterhout; Onthulling John R. Towlestraat. Er rijdt een groot aantal legervoertuigen door het dorp.
- 14.00 uur Oosterhout; Gepaste muziek in de feesttent van Merkus. Entree is gratis.
- 14.00 uur Huissen; Presentatie „WO2 in beeld” tentoonstelling, Dominicanenklooster.
- 15.00 - 16.15 uur Driel; Polenherdenking, Polenplein • 19.00 uur Poolse mis R.K. Kerk in Driel.

Zondag 22 september

- 12.00 - 13.00 uur Driel; Dropping Pathfinders bij de Achterstraat in Driel.
- 10.00 uur Oosterhout; Con Amore en het St. Leonardus-koor en Oecumenische dienst in de H. Leonarduskerk in Oosterhout
- 12.30 - 13.30 uur Oosterhout; optocht met historische voertuigen naar fotopaneel.
- 13.00 uur Oosterhout; Onthulling van het fotopaneel met oorlogsfoto's aan de Waaldijk.
- 15.00 - 18.00 uur Driel; Sluiting Airborne Herdenking 2019 met oversteek van de Rijn en muzikale optredens in de uiterwaarden.

Zondag 27 september

- 14.00 uur Huissen; Evacuatie herdenking Betuwe - Arnhem - Beekbergen - Apeldoorn. Met wandel-, fiets- en tourtocht. Start wandeltocht vanaf Huissen-centrum naar Arnhem. Vanaf daar met speciaal vervoer naar Beekbergen.

Zondag 29 september

- 14.30 uur Bommel; Onthulling Sherman-tank uitbeelding nabij herdenkingskapel op de Heuvel, hoek de Vergert.



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

Eindeloos genieten in de winter.

Kom tijdens de wintermaanden bij Brasserie De Altena genieten van de lekkerste kleine gerechten. Van 1 oktober t/m 31 maart* kan je voor € 27,95 p.p. de hele avond door genieten van alle gerechten op de kaart. We hebben een leuke kinderhoek en kinderen tot 3 jaar kunnen gratis mee eten. Daarna is het € 1,- per levensjaar, vanaf 12 jaar is het € 27,95.

Eindeloos genieten kan van woensdag t/m zondag vanaf 17:00 uur, het is uiteraard ook mogelijk om gewoon à la carte te bestellen.

* Uitgezonderd feestdagen en sluiting van 30 december t/m 14 januari. Alleen per tafel te bestellen. Keuken sluit om 21:30 uur.

Brasserie
De Altena

Waalwijk 39
6578 MC Oosterhout (Gld)
0481 - 48 21 96
www.brasseriealтена.nl
info@brasseriealテナ.nl

Openingstijden:
Zomerseizoen april t/m september:
Maandag - vrijdag vanaf 12:00 uur
Zaterdag - zondag vanaf 10:00 uur
Winterseizoen oktober t/m maart:
Woensdag - zondag vanaf 12:00 uur

BEN ER WEER

COLOFON

BEN er weer, het informatieblad voor Nijmegen-Noord Oosterhout, is een uitgave van Stichting Wijkraad Oosterhout.

BEN er weer verschijnt zes keer per jaar en wordt huis-aan-huis verspreid in Nijmegen-Noord Oosterhout, behalve waar een 'nee-nee'-sticker op de brievenbus zit.

Oplage: 2700 stuks

Redactie:

Wim Buil, Marike Elmendorp, Hans Garritsen, Marloes Gielen, Ellen von Holtz, Humphrey R. Ottenhoff, Hans Radenborg, Rob Janssen.

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-Noord

Berichten, brieven en artikelen inbrengen?

Ingezonden brieven, berichten en artikelen zijn welkom op het e-mailadres van de redactie:

communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

(foto's met hoge resolutie, min. 180dpi)

Belangrijk! Als u tekst overneemt of een foto meestuur, zorg er dan voor dat ze rechtensvrij zijn.

De redactie behoudt zich het recht voor om artikelen in te korten of plaatsing ervan te weigeren. Op verzoek kunnen we anoniem publiceren. Plaatsing betekent niet dat de wijkraad of de redactie het standpunt deelt. De redactie is niet aansprakelijk voor de inhoud van geplaatste advertenties of voor de inhoud van websites waarnaar wordt verwezen. Ondanks de zorg van de redactie voor de inhoud, is het mogelijk dat de gepubliceerde informatie onvolledig, druk/zetfouten of onjuistheden bevat. Storende onjuistheden kunt u melden bij de redactie via communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

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



studiekunst
huiswerk- en studiebegeleiding

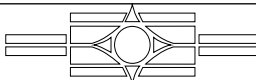
www.studiekunst.nl

Huiswerk – en studiebegeleiding

Griftdijk Zuid 131 Lent

06 1205 7059





van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

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

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

Wit Lof in concert!



**Wij zijn Wit Lof en organiseren
een concert voor alle leeftijden!!**

Het thema?
ZOMER!!

Met o.a. Grease Megamix en
Leef van André Hazes jr.

Wanneer?
28 september 2019, om 15.00 uur

Voor wie?
VOOR IEDEREEN!!
(gratis entree)

Waar?
Landwinkel de Woerd,
Woerdsestraat 4 in Ressen

Details!
Facebook van Con Amore Oosterhout

BEN DE AGENDA

AGENDA NIJMEGEN-NOORD

Op zaterdag 21 september
World Cleanup Day
www.plasticsoupfoundation.org

Zaterdag 21 september 2019
Kunstnacht Nijmegen
www.nijmeegsekunstnacht.nl

Zondag 22 september
Market Garden. Evenement met militaire voertuigen
www.facebook.com/events

Zaterdag 28 september
Nationale Burendag Grote Boel
Vanaf 10.00 uur. De Driehoek; Agatha Christiestraat, Anatha
Toerstraat en Simon Carmiggeltstraat.

Zaterdag 28 september
Nationale Burendag Oosterhout
Diverse straatfeesten op de Tabellastraat, Fruitlaan, Dissel-
straat, Dillestraat, Hofkersstraat en Louis Paul Boonstraat

Zaterdag 28 september
Wit lof in concert (voor alle leeftijden) aanvang 15.00 uur
Landwinkel De Woerd in Ressen
[facebook van Con Amore oosterhout](https://www.facebook.com/ConAmoreOosterhout)

Zaterdag 5 oktober
kinderkleding- en speelgoedbeurs 10.00 / 12.00 uur
De Klif, Pijlpuntstraat 1 in Nijmegen-Noord

Zaterdag 5 oktober
Nacht van de Ommetjes
www.nachtvandeommetjes.nl

Zondag 6 oktober
Week van de Wetenschap (bij het windpark)
www.weekendvandewetenschap.nl

Zaterdag 26 oktober
Halloweenfeest in Nijmegen-Noord Start 18.00 uur
www.facebook.com/pg/HalloweenNijmegenOosterhout

Zaterdag 26 okt., 22 febr; 25 april en 27 juni
Repaircafe de klif Oosterhout
Zaterdag 28 sept., 23 nov. 25 jan, 24 maart en 23 mei
Repaircafe De Ster Lent

Zaterdag 2 november
Klif Eastwood Singers Sing & Swing avond
vanaf 20.00 uur dorps huis De Schakel, in Oosterhout.

BEN ER WEER UITGAVE 2019

UITGAVE	KOPY AANLEVEREN	VERSPREIDINGSDATA
Nr. 5	vóór 06 okt.	weekend 02 nov.
Nr. 6	vóór 17 nov.	weekend 14 dec.

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

Relatietherapie in Nijmegen

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



Als stel geven wij relatietherapie

Soms loopt het samen niet meer vanzelf. Het is lastig dit patroon te doorbreken. Wij helpen jullie met inzicht, communicatie en kennis om jullie probleemoplossend vermogen te vergroten.

Bij ieder van ons kun je ook individueel terecht

Ook alleen kun je vastlopen. Je wilt snappen wat er speelt, je wilt inzicht in hoe het bij je werkt en dat veranderen, zodat je nieuwe opties leert kennen en toepassen. En dat onder betrouwbare, prettige en kundige begeleiding. Wees welkom!

Bel, app of mail voor
een vrijblijvende
kennismaking



Gespreksruimte in Lent
Lentschoolstraat 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
HUISSEN



Trendhopper (th).com
1e etage

Karstraat 95

Zansen
totaal wonen



Nijverheidsstraat 15

superkeukens



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