



BEEN

er weer

- Boomgaard
- Elten
- Nijland
- Grote Boel

WIJKBLAD • NIJMEGEN-NOORD • OOSTERHOUT • JAARGANG 16 • NR 2 • MAART 2017



Genieten op de kinderspeelplaats...

Beste (vrijwillige) lezer,

Op diverse fronten worden vrijwilligers gevraagd. Bij de voetbalclub, de tennisvereniging, op school, voor goede doelen, de agenda van het theater van De Klif invullen, Koningsdag organiseren, bij het wijkfeest helpen, bij de Avondvierdaagse... Er wordt op zoveel plekken om vrijwillige-maar-niet-vrijblijvende inzet van mensen gevraagd, dat als je iets in deze hoek wilt doen, altijd wel iets kunt vinden wat bij je past.

De BEN er weer zoekt ook weer (vrijwillige) versterking! We zoeken mensen die deel uit willen maken van de redactie en met ons mee willen denken over de inhoud van de BEN, af en toe iets willen schrijven, teksten willen redigeren en ideeën hebben die voor wijkbewoners interessant zijn om in de BEN over te lezen. We vergaderen per nummer twee keer, dus dat is twaalf keer in het jaar. Lijkt het je leuk of wil je meer informatie, mail dan naar communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

In een rap tempo komen er huizen bij in onze wijk (verbazingwekkend hoe snel Grote Boel steeds groter wordt!), mensen verhuizen of veranderen van gedachten. Dus heeft u een NEE/NEE-sticker op de brievenbus maar wilt u de BEN er weer wel thuisbezorgd krijgen? Vraag dan via bovenstaand e-mailadres een BEN-JA-sticker aan. Dan gooit de (vrijwillige) bezorger de BEN voortaan ook bij u in de bus!

De volgende BEN er weer, nummer 3, verschijnt in het weekend van 13 mei. De deadline hiervoor is zondag 2 april. Dus heeft u iets wat interessant is voor in de BEN? Laat het ons weten!

Met vriendelijke groet, namens de redactie, Marike Elmendorp



Vergadering wijkraad bijwonen?

Wijkbewoners en andere belangstellenden zijn welkom om de vergaderingen bij te wonen na aanmelding via mail@wijkraad-oosterhout.nl

Ook nodigt het bestuur van harte belangstellenden uit om eigen agendapunten aan te dragen (uiterlijk twee weken voor de vergaderdata) via bovenstaand e-mailadres.

De agenda wordt ongeveer een week van te voren gepubliceerd op Facebook, de website en Twitter. Bij de vergaderingen worden, afhankelijk van de behoefte, eventueel externe gesprekspartners uitgenodigd.

Dit zijn de volgende vergaderdata:

Woensdag 19 april 2017, inloop om 20 uur.

Start vergadering om 20.15 uur. Bestuursvergadering.

Woensdag 7 juni 2017, inloop om 20 uur.

Start vergadering om 20.15 uur. Bestuursvergadering.

Woensdag 5 juli 2017, inloop om 20 uur.

Start vergadering om 20.15 uur in aanwezigheid van de gemeente, politie en welzijn.

Secretaris gezocht Wijkraad Oosterhout

De functie van secretaris (m/v) bij het bestuur van de Stichting Wijkraad Oosterhout is vacant! Het bestuur is naarstig op zoek naar vervanging van de huidige secretaris.

De taken bestaan onder andere uit:

- Organiseren, voorbereiden en deelnemen aan (deels openbare) vergaderingen.
- Het opstellen en verzenden van de agenda in samenwerking met leden van het dagelijks bestuur.
- Het voeren van correspondentie van de stichting.

Het bestuur vergadert negen tot tien keer per jaar, onder anderen met de gemeente en politie. Het dagelijks bestuur komt daarnaast vaker samen om gezamenlijk de vergaderingen en agenda voor te bereiden.

Wil je meer weten van wat er in en om de wijk speelt? Wil jij je inzetten voor je eigen woonomgeving? Kom dan een vergadering bijwonen, ontmoet de bestuursleden en kom ervaren wat je kunt betekenen als secretaris. Voor meer informatie, mail naar: mail@wijkraad-oosterhout.nl

Waar is toch de nuance gebleven?

Ik mis haar.... of hem... Kan allebei zie ik in Van Dale. Zelfs het woord zelf kiest geen partij. Ik ben niet zo van het vingerwijzen; ik ga er niet vanuit dat de ander per definitie liegt om er zelf beter van te worden. Zelfs als de ander pertinente onzin beweert of een aanpak kiest waar ik mezelf echt niet mee kan verenigen, probeer ik toch het ook van die kant te bezien. Niet eindeloos want dat gepolder kan niet altijd. Soms moet je een duidelijke keuze maken en dan ook vol voor die keuze gaan. Dit betekent niet dat je ander compleet moet negeren of niet openstaat voor een gesprek.

We zien het allemaal om ons heen gebeuren; helaas op elk niveau. In 140 tekens maken we iemand kapot of we creëren een compleet nieuwe waarheid. Edith Schippers benoemde dat op 19 februari heel mooi: "Wij stenigen niet, wij twitteren!". Ik twitter ook. Zo veel als mogelijk genuanceerd en positief (al zullen er echt wel tweets zijn te vinden die het tegendeel bewijzen; ik ben mens en ook ik leer). Ik probeer steeds meer ook in 140 tekens te verbinden. Misschien heerlijk ouderwets, echt geitenwollensokkerig. Neemt niet weg dat ik ook harde beslissingen neem. Mijn dagelijks werk vraagt daar soms om. Dat schuw ik niet, maar niet voordat ik geprobeerd heb om er op een andere manier uit te komen. Maar verbinden en nuanceren vragen, nee eisen, dat de ander ook die poging onderneemt. Wanneer daar de wil ontbreekt, zal je niet in verbinding komen en er dus ook niet uit komen.

Als u deze column leest, is de uitslag van de Tweede Kamer-verkiezingen bekend. Ik ben nieuwsgierig of ik van een uitstervend poldersoort ben of dat er toch meer van zijn dan ik dacht. Ik ben bang van niet. Dat het populisme ook in Nederland wint. Het is zo makkelijk om te roepen dat er niets van klopt! Het maakt het leven simpel eenvoudig; alsof er rechte lijnen zijn tussen oorzaak en gevolg. De wereld, de mens is zo veel complexer. Daar zouden we vaker bij stil mogen staan. Niet gelijk in 140 tekens oordelen!

Tja. Ik probeer een logisch bruggetje te verzinnen naar mijn volgende boodschap.



Helaas laat mijn creativiteit me voor nu even in de steek. Dan maar in een tweet: @wijkraadoosterhout zoekt bestuursleden en met name een secretaris! Kom op! Wie durft?

Robert 't Hoen

Voorzitter
Wijkraad Oosterhout
voorzitter@wijkraad-oosterhout.nl

'Alive and Kicking'

Hét wijkfeest voor Nijmegen-Noord!

Zaterdag 17 juni 2017

Tijd voor het wijkfeest van de Waalsprong!

Een uniek feest speciaal voor alle inwoners van Nijmegen Noord, Oosterhout en Lent. Geen parkeerproblemen, geen dure taxirit naar huis, maar een geweldig feest dicht bij jou in de wijk!

In samenwerking met 024 events (bekend van o.a. de 4-daagsefeesten en 'Thirty Dancing'), verandert De Klif in Nijmegen Noord deze avond tot een heus danspaleis. Een top DJ draait vanaf 20.30 uur de beste hits van toen en nu! De swingende jaren '70, typisch '80, de roerende jaren '90 en de herkenbare hits van de zero's; met welke dance-moves ga jij jouw buurtgenoten versteld laten staan?

Een welkomstdrankje, het beste geluid, juiste lichtshow en mooie aankleding zorgen voor een gezellige avond uit. 'Put on your dancing shoes' en koop nu die tickets voor het wijkfeest van het jaar!

De kaarten à €12,50 (inclusief welkomstdrankje en hapje) voor 'Alive and Kicking' zijn nu verkrijgbaar bij De Klif of online te koop via www.wijkfeestnijmegennoord.nl.

Like ook de Facebook-pagina van 'Wijkfeest Nijmegen Noord' om op de hoogte te blijven van de laatste informatie over het feest.

De Klif • Pijlpuntstraat 1 Nijmegen

zaterdag 17 juni 2017 • 20.30 – 01.00 uur • entree €12,50

- Heb je lichamelijke en/of psychische klachten?
- Heb je het gevoel jezelf kwijt te zijn?
- Heb je vragen rond zelfontwikkeling?
- Heb je zingevingsvragen?
- Wens je ervaringsgerichte en persoonlijke begeleiding?
- Wil je hierbij holistisch benaderd worden?

Kijk dan op: www.praktijk-noord.nl
Vergoeding mogelijk



Annemieke Jurgens
Psycholoog-NIP en
haptotherapeut i.o.
Lentse Schoolstraat 25
6663CP Nijmegen-Noord

06-30608347
Praktijknoord1@gmail.com

Coaching & EMDR

Ook zo druk, druk, druk met het in de lucht houden van alle ballen (carrière, relatie, gezin, familie en gezondheid)?

Wil je als vrouw je balans (terug) vinden in dit 'spitsuur van je leven'? In mijn sfeervolle praktijk in Nijmegen-Lent kan ik je professioneel ondersteunen met Coaching & EMDR.

Uit het HOOFD, in het HART!

fb.me/CoachingenEMDR 06 39 10 97 93
www.annegienvandemerwe.nl Edith Plafstraat 252
coaching@annegienvandemerwe.nl 6663 MA Lent

BEN ONS GEZONDHEIDSERF

Oncologische zorg van de toekomst

Huisartspraktijk Oosterhout is een academische huisartspraktijk. Maar wat betekent dat nu eigenlijk?

Dat betekent dat onze praktijk een sterke band heeft met de afdeling Eerstelijns geneeskunde van het Radboudumc. Een deel van onze huisartsen heeft een aanstelling op deze afdeling voor het doen van wetenschappelijk onderzoek of het geven van onderwijs aan geneeskunde studenten, co-assistenten en huisarts in opleiding.

Patiënt zijn in een academische huisartspraktijk, betekent dat we je zo nu en dan vragen om mee te doen aan wetenschappelijk onderzoek. Deelname aan onderzoek is geheel vrijblijvend. Als academische huisartspraktijk doen wij alleen mee aan onderzoek als wij denken dat daar onze zorg en dus onze patiënten ook echt beter van worden.

Een voorbeeld van een onderzoek

De minister wil graag meer zorg van de tweede lijn (het ziekenhuis) naar de eerste lijn (de huisarts) verplaatsen. Zo kunnen patiënten dichtbij huis de zorg krijgen die ze nodig hebben, bovendien is het kostenbesparend. In onze praktijk doen we mee aan een project waarbij een aantal patiënten met kanker niet meer gecontroleerd wordt in het ziekenhuis maar bij de huisarts. De medisch specialist kijkt over onze schouders mee.

Recent voerde het Netwerk Academische Huisartspraktijken Nijmegen, waar onze praktijk deel van uitmaakt, een onderzoek uit om te kijken hoeveel patiënten voor deze 'ziekenhuis verplaatste zorg' in aanmerking komen. Dit bleken in onze praktijk 250 patiënten te zijn. Bij 140 van deze patiënten was de diagnose kanker al langer dan vijf jaar geleden gesteld. Voor het uitvoeren van de oncologische controles in de huisartspraktijk is per jaar 150 uur extra consulttijd nodig. Deze extra tijdsinvestering lijkt mogelijk mits de randvoorwaarden (opleiding, expertise, optimale samenwerking met tweede lijn en financiering) goed geregeld zijn. Uitgebreidere informatie leest u in het artikel dat ik schreef in Family Practice (een internationaal wetenschappelijk huisartsentijdschrift) en Huisarts en Wetenschap (<https://www.henw.org/archief/id12404-eerstelijnszorg-voor-chronische-kankerpatinten.html>).

Tim olde Hartman, huisarts

ONS Gezondheidserf
Van Boetzelaerstraat 12
6515 JD Nijmegen-Noord
Telefoon: 024-379 28 44
Fax: 024-373 93 42
Spednummer: 024-373 93 44
Website: oosterhout.praktijkinfo.nl

Smakelijk eten...

De één houdt van zoet, de ander van hartig...

Sommigen houden het bij lekkere Hollandse pot, een ander kiest liever iets exotisch. Hoewel smaken kunnen verschillen, eten en drinken zelf gaat bij de meesten van ons gewoon vanzelf.

Maar wat als eten en drinken een probleem is?

Eten en drinken is veel meer dan het in je mond stoppen, kauwen en doorslikken van voedsel. Eten en drinken is een beleving!

Hoe het ruikt, smaakt, eruit ziet en voelt, maar ook waar en met wie je eet of drinkt, met vrienden, het gezin of familie.



Wanneer mensen worden getroffen door bijvoorbeeld een beroerte of de ziekte van Parkinson, kunnen moeilijkheden ontstaan in het slikken en kauwen en zijn eten en drinken niet meer vanzelfsprekend.

Die heerlijke zondagse groentesoep?

Lastig hoor, wanneer de bouillon al naar achteren loopt als je een gehaktballetje aan het kauwen bent, terwijl je de groenten nog even in je wang bewaart. Gezellig met familie uiteten? Een enorme uitdaging wanneer je alle aandacht nodig hebt om happen op een veilige manier weg te slikken, maar de prikkels om je heen ervoor zorgen dat je die aandacht er niet bij kan houden.

Een probleem met het eten en drinken is voor mensen zeer belemmerend. Niet alleen voor ouderen, maar ook bij onze allerjongsten. Wanneer een baby niet goed uit de borst kan drinken of de fles weigert, wordt het eten en drinken voor ouders een enorm gevecht.

Van een onbezorgd zwangerschapsverlof is vaak geen sprake. De hele dag (en vaak nog nacht) draait om eten. Ook peuters, kleuters en oudere kinderen kunnen moeite hebben met eten. Dit gaat vaak veel verder dan het normale "Lus ik nie!" dat alle kids wel eens laten horen. Moeite met brood, stukjes in je eten, verslikken met als gevolg bijna stikken, dit alles komt ook bij jonge kinderen voor.

Als logopedisten proberen wij bij problemen met eten en drinken zo goed mogelijk hulp te bieden. Eten en drinken spelen een belangrijke rol in ons sociale leven.

We hopen dat we met onze hulp het plezier en de beleving van eten en drinken weer terug kunnen brengen.

Otilia Hermsen-Roost
logopedist en praktijkhouder van Logopediepraktijk Roost/Hermsen en gevestigd op ONS Gezondheidserf.

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

Wil jij je inzetten voor je eigen woonomgeving?

De functie van secretaris (m/v) bij het bestuur van de Stichting Wijkraad Oosterhout is vacant!

Ontmoet de bestuursleden en kom ervaren wat je kunt betekenen als secretaris.
Voor meer informatie, mail naar mail@wijkraad-oosterhout.nl

WELCOME ABOARD!

JEUGOTANDARTS WAALSPRONG

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

Wij slaan 5 dingen per week voor u klaar!
maandag t/m zaterdag 08.00 - 17.00 uur
vrijdag 08.00 - 15.00 uur

MEER WETEN? BEL 024-3246304 OF KIJK OP WWW.JEUGOTANDARTS.NL

My-LifeSlim

Verantwoord 1 tot 2 kilo per week afvallen!

50% korting op intakegesprek!

Ineke (-40 kg)
"Ongemerkt veranderde mijn eetpatroon en eigenlijk mijn hele leven."

Samen sterk voor een gezondere levensstijl!

Vindt u afvallen ook niet makkelijk? Dan bent u niet de enige! De oplossing is: afvallen met begeleiding! Dat werkt in de praktijk veel beter dan in uw eentje aan de slag gaan.

- Wekelijks 1 op 1 begeleiding van uw eigen persoonlijke coach.
- 3 gezonde maaltijden en tussendoortjes per dag.
- Alles gewoon te koop bij uw eigen supermarkt.
- Geen honger, slap of futloos gevoel door unieke voedings-supplementen.
- Een wijntje of een keer uit eten moet kunnen!

"Het is nooit te laat om de eerste stap te zetten!"

Ragnild van Dijk

My-LifeSlim De Waalsprong Ragnild van Dijk
Oktaviestraat 19 • 6515 CM Nijmegen-Noord
ragnildvandijk@mylifeslim.com • T. 06-245 553 59 • Uitsluitend op afspraak.

Leef je talent, leef wie je bent



Mooi talent

Coach voor persoonlijke ontwikkeling voor jongeren en volwassenen

Bij: studiekeuze, studie motivatie, beroepskeuze, opvoeding, burn-out, partner communicatie en talentontwikkeling.

Bel Marion van Diemen voor een gratis kennismakingsgesprek
06-13397954 of mail naar info@mooitalent.nl

Stationsstraat 21a, Oosterhout (GLD)
www.mooitalent.nl

Deze zomervakantie in 2 weken leren zwemmen
Voor kinderen vanaf 5 jaar



De Helster sportcentrum

Voor meer info: www.dehelster.nl of 0481-372554

N.A. van Kleef & Zn.
Oosterhout

AANNEMINGSBEDRIJF
Sinds 1924

www.navankleef.nl / tel. 0481 481 100

Tuinman nodig? Tuingenoot bellen!
Behulpzaam, betrouwbaar, betaalbaar

tuingenoot.nl

John van Heijnsbergen, De Kempenbongerd 3, Oosterhout (GLD)
t: 0481-48 23 06 | m: 06-10 76 65 55 | www.tuingenoot.nl



Acupunctuur voor jou
Sabina Rabbelier - Van Tienen (erkend acupuncturist)
Colmarstraat 35, Nijmegen-Noord
06 17 39 51 71
info@acupunctuurvoorjou.nl
www.acupunctuurvoorjou.nl

Acupunctuur kan helpen bij o.a.:

- Hooikoorts, suikerziekte, hoge bloeddruk
- Pijnklachten: o.a. rug, knie, schouder, zenuw, gewricht, pees, spier, hoofd, slijmbeursontsteking
- Vermoeidheid, stress, niet lekker in je vel, depressie
- Begeleiding vruchtbaarheidstrajecten (ivf, iui, icsi), zwangerschapsklachten
- Overgangsklachten, menstruatieklachten
- Maag- & darmklachten
- Herstel na beroerte, neurologische aandoeningen
- Cosmetische acupunctuur, huidproblemen

✓ Veilig en zonder bijwerkingen
✓ Vergoeding mogelijk

www.acupunctuurvoorjou.nl

UW FIETSSPECIALIST

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

BEN BROUWER LENT

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

Openingstijden gesloten

| | |
|-----|---------------------|
| Ma: | 08.00 tot 18.00 uur |
| Di: | 08.00 tot 18.00 uur |
| Wo: | 08.00 tot 20.00 uur |
| Do: | 08.00 tot 18.00 uur |
| Vr: | 08.00 tot 18.00 uur |
| Za: | 08.00 tot 16.00 uur |

www.deklifnijmegen.nl **2017**
Theater De Klif Nijmegen-Noord
De Klif
Pijlpuntstraat 1
6515 DJ Nijmegen
024-3482829

INFORMATIEAVOND **Touch of Matrix in De Klif**
Woensdag 29 maart 19.30 uur tot 22.00

Touch of Matrix: een bewustzijnsmethode die letterlijk en figuurlijk alles in beweging zet! Een methode waarbij symptomen en klachten op een eenvoudige, snelle, doeltreffende en zachte manier worden opgelost.

De methode is effectief voor vrijwel elke lichamelijke, psychische en emotionele klacht. Günther de Jong, ontwikkelaar van Touch of Matrix, komt er over vertellen - hoe het is ontstaan, wat je er mee kunt, hoe je het kunt leren en wat er allemaal mogelijk is. Maar hij zal het je ook laten beleven! Zijn passie en enthousiasme zullen je vast en zeker inspireren zodat ook jij kunt zeggen 'het lijf kan meer dan je denkt'. Met Touch of Matrix kom je weer in verbinding met jezelf en kan een blokkade worden behandeld zonder dat je de oorzaak hoeft te weten. Daardoor kom je weer in balans en ervaar je je eigen kracht en mogelijkheden. Als jij niet meer wilt graven naar de oorzaak van klachten, preventief wil werken of oude informatie achter je wil laten en verder wil met je toekomst, is Touch of Matrix uitermate geschikt voor jou! Kom het zelf beleven en ervaren.



Meerdere aanwezigen komen in aanmerking om te ervaren wat Touch of Matrix voor hen kan betekenen.
Wanneer?
Woensdag 29 maart 2017 van 19.30 tot 22.00 uur
Kijk voor meer info op www.hetkolibrie.nl/www.jeinnerlijkekracht.nl/www.touchofmatrix.nl

Er zit geen theater in De Klif

Als je nog nooit in Theater De Klif bent geweest en je komt aanrijden op het parkeerterrein, dan is het niet raar als je denkt: "Ben ik wel goed?"

Heeft de TomTom me niet op de verkeerde plek afgeleverd? Dat overkomt niet alleen bezoekers, maar ook artiesten. Maar ik blijf het raar vinden dat wijkbewoners zelf ook zo slecht de weg weten te vinden naar ons theater. Het theater ligt notabene in hetzelfde gebouw waar je sport, of waar je kinderen naar school gaan, hun prikjes krijgen of boeken lenen.

En er zit nog veel meer in het vat. Zo komt 24 maart Elke Verveijzer langs met haar voorstelling 'Zonder Genade', "een unieke combinatie van literaire Nederlandse kleinkunstteksten en volle muzikaliteit, wat resulteert in adembenemende liederen die altijd wel ergens schuren, of juist onverwacht troostend zijn". En dat allemaal voor een klein prijsje. Dat is toch de moeite waard?

Is het een soort blinde vlek in het interne navigatiesysteem? Of een soort logische kortsluiting: een geweldige theater in De Klif, dat is onmogelijk; waarna de hersenen zichzelf beschermen en het theater als niet bestaand beschouwen? Of is iedereen in het weekend simpelweg te afgepeigerd om het vermoeide lichaam van de bank te trekken om naar het theater te gaan? Er gebeuren echt mooie dingen, zoals je kunt lezen op de facebook-pagina van Theater De Klif, met goed cabaret en onlangs nog een pareltje van een solo-optreden van Maarten Peters.

Dus wat je probleem ook mag zijn: voeg Theater De Klif toe aan je interne TomTom. Repareer die kortsluiting. Bel een buur of vriend(in) en help elkaar van de bank te komen.

En kom 24 maart naar Theater De Klif voor een geweldige avond uit. Kaartjes zijn te verkrijgen via www.deklifnijmegen.nl of in het café (hè, zit er een café in De Klif?).

Roy van de Kerkhof



OUBLIES
 Oude Groenestraat 71
 6515 EB Nijmegen
 024 - 73 70 442
 info@oublies.nl
 WWW.OUBLIES.NL

BOULANGERIE & GELATERIA
 "Het ijsseizoen is weer begonnen"
 Ambachtelijke schepijs met keuze uit 18 smaken!
Lunch, koffie en iedere dag vers brood!
 Ook op zondag open van 09:00 uur tot 12:00 uur
 voor het zondagse ontbijtbrood en croissantjes.

[DE Schoonheidsspecialist]
 Het gezicht voor huidverbetering

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

Brigitte Janssen - Otten
 Oosterhoutsestraat 33
 6678 PB Oosterhout

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

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



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



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

haar-balans
 KAPPERSOPLEIDING

Wij bieden de volgende opleidingen aan:
 • Kapper (ster) niveau 2 - 3 - 4 start 5 sept. 2017
 • Visagie
 • Nagelstyling
 Er wordt een vakdiploma afgegeven voor de opleiding Kappers en Visagie.

Wil je allround kapper worden?
 Ben je toe aan een carrière switch?
 Herintreder?
 Ben je creatief en een aanpakker?

Ben jij ook zo gemotiveerd?
 Dan ontmoet ik je snel...
 KappersGroet Jolanda



ADVERTENTIES@WIJKRAAD-OOSTERHOUT.NL



RoostHermesen
 Logopediepraktijk

**"Véél meer dan spraakles alleen!
 Wij houden ons bezig met communicatie!"**

- Voor jong en oud
- Bij problemen met spraak, taal, stem, gehoor en slikken
- Bij leer-, lees- en spellingsproblemen
- onderzoek, behandeling, advies en voorlichting



Gezondheids erf Oosterhout
 Van Boetzelaerstraat 8 - 6515 JD - Nijmegen/Oosterhout - 024-6759728
 Voor meer informatie: www.logopedieroosthermsen.nl



BEN ONDERNEMER

"IK HEB EEN HOBBY
 EN DAT IS MIJN WERK"

KAPSALON
 haar-balans

Ik zal me even in het kort voorstellen, ik ben Jolanda van Dinter, eigenaresse van Kapsalon Haarbalans.



Ik wist al van jongs af aan dat ik kapster wilde worden. Nu zit ik al ruim 28 jaar in het kappersvak, waarvan 13 jaar als zelfstandige en na het volgen van vele trainingen en specialisaties was ik toe aan een nieuwe uitdaging. Ik wilde mijn kennis, ervaring, inspiratie en motivatie graag delen met collega kappers. Vandaar dat ik in het jaar 2015 ben gestart met het geven van trainingen aan kappers, deze worden gegeven in mijn kapsalon en op locatie. Hier is enorm behoefte aan en dat blijkt ook uit snelle reacties van cursisten, waardoor we snel volgeboekt staan.

Tijdens het geven van trainingen liep ik tegen bepaalde dingen aan, waar ik zelf niet achter stond. In de loop der jaren is er veel veranderd in de opleidingen. Het kappersvak is niet meer wat het geweest is, kwaliteit is naar de achtergrond verdwenen. Dit heb ik nooit willen en kunnen accepteren, het is een vakmanschap.

En toen wist ik het.... alles wat ik heb geleerd, alle inspiraties en ervaringen wil ik delen met jullie. Vanaf 27 januari 2017 staat Haarbalans Kappersopleiding officieel geregistreerd in het Centraal Register voor Kort Beroepsonderwijs. Haarbalans Kappersopleiding is een erkend particuliere opleidingsinstituut. We bieden de volgende opleidingen aan: Kapper (ster), Visagie, Nagelstyling. Er wordt een vakdiploma afgegeven.

De opleiding kan gevolgd worden op maandag en dinsdag. Vanaf woensdag t/m zaterdag is de kapsalon gewoon geopend voor klanten. Meer informatie over de opleiding kan je vinden op www.haarbalans-kappersopleiding.nl
 Ben jij ook zo gemotiveerd? Dan ontmoet ik je snel!

KappersGroet Jolanda

KAPSALON HAARBALANS
 Oude Groenestraat 60
 6515 ED Nijmegen - Noord
 024-3480880
 www.haarbalans.nl

Boulangerie & Gelateria

Oublies is meer dan een plek waar je dagelijks vers brood of een verfrissend ijsje kunt halen, maar waar je ook terecht kunt voor een gezellig praatje.

Vijf jaar geleden zijn wij vanuit huis gestart met de verkoop van ambachtelijk schepijs. Op onze ijsbakfiets gingen wij door de wijk met vier smaken ambachtelijk ijs. De vraag naar steeds meer smaken heeft ons doen besluiten om in het tweede jaar van ons bestaan als 'Tijd4ijs' een kleine ijsvitrine aan te schaffen. Een uitbreiding van ons assortiment smaken bleek de juiste keuze te zijn. We hebben toen onze berging aan huis omgebouwd tot een mini ijs salon. Steeds meer mensen wisten ons te vinden.

Onze oprit werd een gezellige ontmoetingsplek. Al snel bleken de vier zitplaatsen onvoldoende en werd al snel uitgebreid naar drie grote picknickbanken. Na vier jaar groeiden wij uit ons jasje met inmiddels een ijsvitrine gevuld met 18 smaken.

In 2016 kwam onze huidige locatie naast het Kruidvat vrij. Na een ingrijpende verbouwing en uitbreiding is het concept 'Oublies' ontstaan.

Naast het ambachtelijke schepijs van inmiddels meer dan 75 smaken kunt u ook bij ons terecht voor het ambachtelijke brood van de warme bakker en voor een heerlijke lunch, koffie, thee of een high tea.

Dit jaar bestaat 'Tijd4ijs' vijf jaar en dit willen wij graag met u vieren. De ijsvitrine zal dagelijks gevuld worden met een samenstelling van nieuwe smaken.

In de volgende uitgave van 'BEN er weer' zullen wij u nader informeren over het vijf jarig jubileum van 'Tijd4ijs'. Inmiddels is ons ijsseizoen weer geopend en hopen u als liefhebber van 'Tijd4ijs' en 'Oublies' weer vaak te mogen begroeten in onze fijne, vriendelijke ambiance.

Voor meer info kijk op www.oublies.nl
 Wij vermelden altijd de up to date acties via onze facebook pagina [FB@oublies1](https://www.facebook.com/oublies1).

Tot snel.
 Met gastvrije groet, Patrick en Petra.



OUBLIES
 BOULANGERIE & GELATERIA

Richard Stevens Techniek
 Waaldijk 27 - 6677 MB Slijk-Ewijk - Tel. 0630070917

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



Met een airco koelt u niet alleen, maar door de nieuwste filtertechnieken zorgt u ook voor een gezond binnenklimaat.

Alle airco's die wij leveren hebben een warmtepomp waarmee u kunt verwarmen, ideaal in het voor- en najaar.

Wij komen geheel vrijblijvend langs om u te informeren.

STEK

www.richardstevestechniek.nl

Judith Keijzers
 Eerste Hulp/BHV Trainingen

Workshop EHBO

- Weet je wat je moet doen als je kind iets overkomt?
- Zorg dat je eerste hulp kunt verlenen!

Een praktische bijeenkomst op donderdagavond of zaterdagochtend! Kosten: € 59,50. Schrijf je nu in en ontvang de minigids EHBO aan baby en kind.

shop.rodekruis.nl
 06-23239331

Rode Kruis EHBO

WAALSPRONG
 kindercoaching

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

Susan Weerd
 Golden Delicousstraat 11
 6515 BK Nijmegen

www.kcwaalsprong.nl

 De 'BEN er weer' zoekt versterking!

We zoeken mensen die deel uit willen maken van de redactie en met ons mee willen denken over de inhoud van de BEN, af en toe iets willen schrijven, teksten willen redigeren en ideeën hebben die voor wijkbewoners interessant zijn om in de BEN over te lezen. We vergaderen per nummer twee keer, dus dat is twaalf keer in het jaar. Lijkt het je leuk of wil je meer informatie, mail dan naar: communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

FIT CENTER

Feelgood

7 dagen per week geopend

Be active, be fit

Feelgood

Fitness
Groepslessen
Personal Training
Sauna en Zonnebank
Kinderopvang
Fysiotherapie
Schoonheidsinstituut
Natuurgeneeskunde
Thaise massage

Start nu met een **GRATIS PROEFWEEK**

www.fcfeelgood.nl

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

BEN UIT IN BEMMEL

TheaterKerk BEMMEL

De beste voorstellingen op de mooiste plek
PROGRAMMA

Lucky Fonz III - Superlekker
 zaterdag 01 apr 2017 | 20.30

Film: Toni Erdmann
 donderdag 06 apr 2017 | 20:00 uur | € 5,50

TLC Sessions - Myriam West
 vrijdag 07 apr 2017 | 20.30

Erik van Sauers - Werkvoorstelling
 zaterdag 08 apr 2017 | 20.30

The B Machine - 'Voor het swingen de kerk in'
 zaterdag 15 apr 2017 | 21.30

Film: Youth
 donderdag 20 apr 2017 | 20.00 uur | € 5,50

Vrouw Holland - 20 Jaar mannenhumor in een vrouwenlichaam
 vrijdag 21 apr 2017 | 20.30

Jazznight LOUIS! - What a wonderful world
 zaterdag 06 mei 2017 | 20.30



TLC sessions - Myriam West



Erik van Sauers - Werkvoorstelling



Jazznight LOUIS!

Nieuwe wijkwebsite WWW.NIJMEGENNOORDONLINE.NL

Onze wijk heeft een nieuwe website! Hoewel de oude website (www.benerweer.nl) dezelfde naam had als dit blad, staan beide los van elkaar. De wijkwebsite is ook niet de site van de wijkraad, maar is een site voor en door de wijk. Middels een enquête via Nextdoor, de huidige wijkwebsite en Facebook zijn we tot een nieuwe naam gekomen. Het werd al snel duidelijk dat de inbrengers en stemmers niet van vergezochte namen houden, maar gewoon herkenbaarheid wilden. De naam die is gekozen met de meeste stemmen is: www.NijmegenNoordOnline.nl.

Vanaf 1 april zal deze site voor iedereen bereikbaar zijn.

Eerst nog met beperkte functionaliteiten. In de loop van het jaar zullen hier meer onderdelen bijkomen. Suggesties voor de nieuwe site zijn welkom!

Wijkbedrijf
 We hopen ook dat de er een wijkbedrijf kan gaan ontstaan waar mensen elkaar kunnen ontmoeten, we gezamenlijk kunnen inkopen voor bijvoorbeeld onderhoud aan de huizen en waar nieuwe initiatieven een plek kunnen krijgen.

De mooie initiatieven die nu via Nextdoor ontstaan, kunnen zo ook een plek op de website krijgen en in het wijkbedrijf.

Zo is er bijvoorbeeld een WhatsApp-groep gemaakt voor problemen met de stadswarmte van NUON en is er geheel spontaan een mooie poster gemaakt, die je ook in deze BEN er weer afgedrukt ziet staan.

We zien je graag op www.nijmegennoordonline.nl

Deelkring Lent

Er is genoeg voor iedereen als je bereid bent om te delen met elkaar, is de slogan van de Deelkring Lent.

Een maatschappelijk non-profit onderneming die bestaande uit vrijwilligers.

Ons doel

"Ons doel is herbruikbare goederen samen te delen om de afvalberg te verminderen en bij te dragen aan het anti-wegwerpeconomie. De goederen kan men bij ons kosteloos inleveren en meenemen. Goederen dienen schoon, compleet en herbruikbaar te zijn voor andere medemensen.

Iedereen is welkom om zijn/haar spullen te delen of spullen mee te nemen. Ook benaderen we andere weggeefwinkels, goede doelen, rommelmarkt-organisatoren en evenementen om goederen in het KAN-gebied en regio met elkaar te delen."

Achtergrond

Deelkring Lent is in 2014 ontstaan in de kas aan de Vossenssestraat, als antwoord op de economische crisis omdat er nog altijd veel wordt weggegooid. Veel van deze goederen zijn vaak nog prima herbruikbaar zolang het heel compleet en schoon is.

De oprichters waren geïnspireerd door het 'Huis van overvloed' wat in Nijmegen ooit is gebouwd, maar vlak voor de opening in brand werd gestoken.

Non-profit onderneming

De Deelkring is uitgegroeid tot een maatschappelijke non-profit onderneming, gedragen door vrijwilligers uit het KAN-gebied. Dit is tevens ook het aanspreekgebied. Bezoekers uit andere regio's zijn natuurlijk meer dan welkom om ook te delen!

De kas werd een ontmoetingsplek voor jong en oud in de buurt, maar ook toevallige passanten kwamen een kijkje nemen in de kas en de Deelkring.

In verband met de betaling van de huur is er een kast geplaatst waar spullen worden aangeboden tegen een kleine vergoeding. Ook is er een donatiepot neergezet zodat bezoekers eventueel een kleine bijdrage kunnen leveren. Helaas is daarmee voor de Deelkring de geldvrije zone voorbij, maar er worden nog steeds vele goederen gratis aangeboden.

Deelkring Lent

Marian van Moerkerk is sinds anderhalf jaar een van de vrij



willigers bij Deelkring Lent. Een vriendin van haar richtte het recyclestraatje in Bemmelen op en verzamelde spullen van de Oranjestraat die mensen anders in de container gooiden. Na dagen spullen uitzoeken en ordenen, hadden ze alles gesorteerd en gaven ze het weg aan bijvoorbeeld stichting LOT, Over en Weer in Bemmelen, Deelkring Lent, Vluchtelingenwerk etc. om zo de spullen een nieuw leven te geven.

"Met opgroeiende kinderen is het soms best moeilijk om alles te kunnen betalen.

Door de Deelkring leer je hoe het is om spullen te delen en een nieuw leven te geven. Zo bespaar je geld voor andere dingen in het leven. Ook leer je kleine dingen te waarderen," aldus Marian.

Marian kan haar hobby mooi bij de Deelkring uitoefenen: het decoreren en inrichten van de ruimte. Hierdoor voelt de Deelkring aan als een eigen winkeltje.

Samen met de andere vrijwilligers maken ze er iets moois van!

Kom gerust eens kijken wat we u kunnen bieden.

Dijkstraat 1 in Lent, in de kas van Bert Disveld.

We zijn elke zaterdag geopend van 12.00 tot 15.00 uur.

U kunt de Deelkring vinden op facebook onder de naam deelkring lent.

NIJMEGEN ZIET AF VAN VERONDIEPEN waterplassen Waalsprong

De drie waterplassen die de gemeente Nijmegen momenteel realiseert in De Waalsprong worden niet verondiept. Dit besluit werd al eerder genomen voor de Lentse Plas. Het college van B&W wil nu ook geen verondieping meer in de Oosterhoutse en de Zandse Plas. De gemeenteraad moet nog een besluit nemen over het voorstel.

Bij de aanleg van de drie plassen wordt zand gewonnen dat door de aannemer wordt verkocht, een heel gebruikelijke afspraak bij het creëren van nieuwe watergebieden. Door het afgraven ontstaan drie diepe plassen die onderdeel uitmaken van De Waaijer, het grote groengebied in de Waalsprong. Om de natuur- en landschappelijke waarde van de plassen te vergroten, kunnen de plassen deels weer gevuld worden met grond van andere projecten. Dat heet verondiepen. Hieraan zijn strenge eisen verbonden waaraan de gemeente Nijmegen inmiddels heeft voldaan. Met de opbrengsten uit de zandwinning en het verondiepen betaalt Nijmegen voor een belangrijk deel de parkinrichting rond de plassen.

De reden om te stoppen met het verondiepen van de plassen is dat de marktomstandigheden zo veranderd zijn dat de mogelijke opbrengsten laag zijn. Het vooruitzicht is dat dit de komende jaren zo blijft. Bovendien blijven er zorgen bij bewoners over het bouwverkeer en de waterkwaliteit na verondieping. Die combinatie van factoren leidt ertoe dat de gemeente in overleg met de provincie, het waterschap en de betrokken marktpartijen afziet van het terugbrengen van grond in de plassen van De Waaijer. Alleen wanneer herinrichting van oevers een aanmerkelijke verbetering van de natuurkwaliteit kan opleveren, kunnen alsnog kleinere hoeveelheden grond daarvoor worden aangewend.

Omdat het gaat om een groot project met een doorlooptijd van 10 jaar hield de gemeente al rekening met mogelijke financiële risico's die zouden kunnen ontstaan bij de uitvoering van dit project. Daarom was voorzien in een reservering om mogelijke tegenvallers op tevangen.

Zo gaan de drie plassen in De Waaijer er in hoofdlijnen uit zien:

Oosterhoutse Plas

De Oosterhoutse plas wordt een 'stedelijk' watergebied. De plas ligt tussen de toekomstige wijken Broodkorf, Grote Boel en Woenderskamp. Rondom de plas kun je wandelen, fietsen, spelen en vissen. Om dat mogelijk te maken, komt er een stelsel van paden en bruggen direct langs de oevers. Aan de oostzijde komt een groot oppervlak groen en riet.

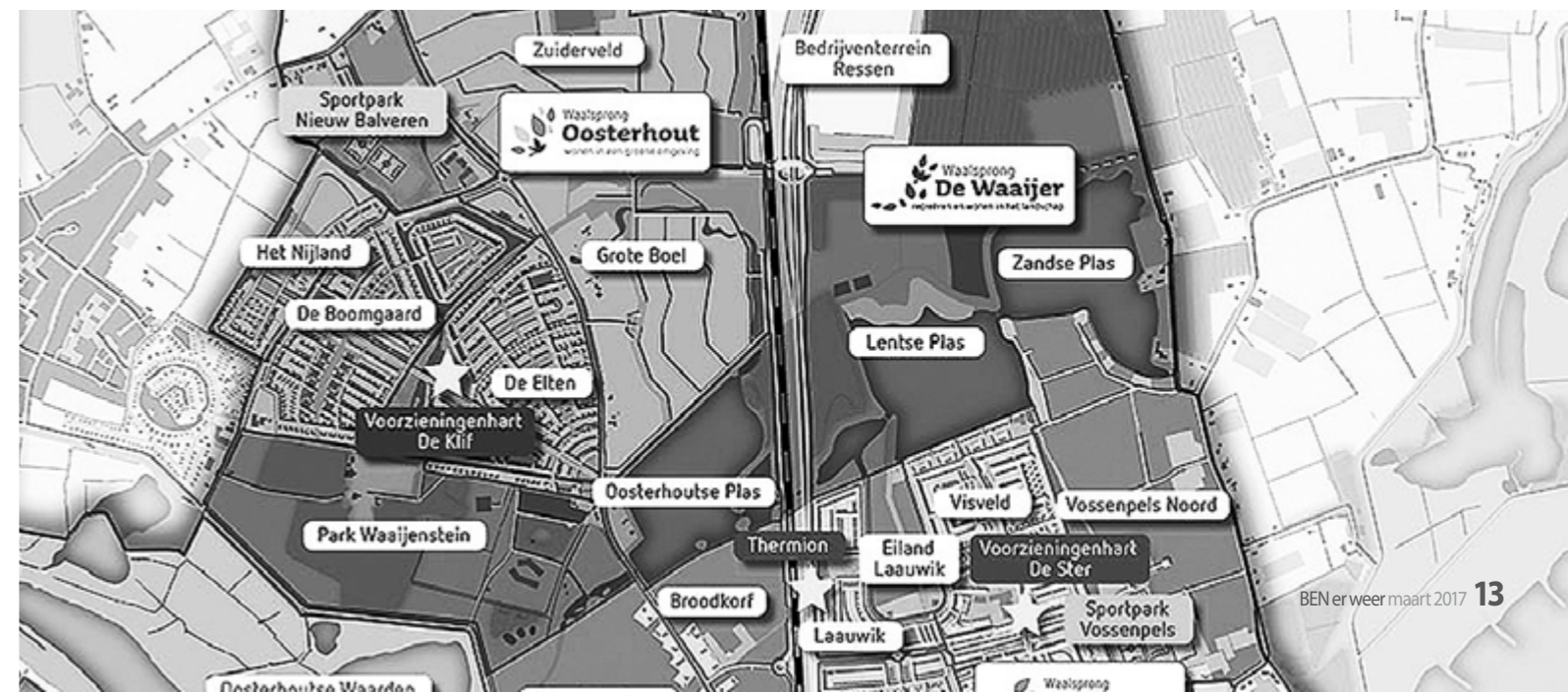
Zandse Plas

De Zandse Plas is een watergebied met een meer natuurlijke invulling. Deze plas vormt de overgang naar het aangrenzende landelijk gebied bij het dorp Ressen aan de noordzijde, het woongebied De Vossenspels aan de zuidzijde en park De Woerd aan de oostzijde. De noordoever van het water bestaat uit een brede rietoever met verspreide bosschages.

Lentse plas

Aan de oostzijde van de Prins Mauritssingel bevindt zich de Lentse Plas. Deze plas is bedoeld als recreatieplas en krijgt de voorzieningen die daarbij horen. Zo komt er een recreatiestrand aan de noordzijde van de plas waar ook de bioscoop Cinemec is gevestigd. De zuidzijde van de Lentse Plas grenst aan de woonwijken Visveld en Laauwick en heeft een meer parkachtig karakter. In de Oosterhoutse en de Lentse Plas zijn nog verder uit te werken plannen voor drijvende woningen.

Dit bericht is afkomstig van de gemeente Nijmegen. De wijkraad Oosterhout staat achter de inhoud van dit stuk.



Wil je af van? Moehaid, pijn, eetbuien, overgewicht, angst of roken.
Weet je even je weg niet meer? Na verlies van baan of dierbare.
Kom gerust langs voor een vrijblijvende kennismaking.

GEWOON LEVEN NU

info@gewoonlevenu.nl 024-6635806 In Nijmegen-Noord Vergoeding mogelijk.



met creativiteit verbinding leggen tussen
ervaren, doen en denken

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



Praktijk Kim van Berkum

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

 **Patrick Janssen**
Afwerkingsbedrijf
www.patrick-janssen.nl

| | |
|---------------------|----------------|
| Spachtelputz | Bloemenhof 6 |
| Spackspuiten | 6678 BP |
| Schilderwerk | Oosterhout |
| | 06-13 70 61 51 |

patrick-janssen.nl@hetnet.nl

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



Fenno Meijer Coaching & Therapie
Individuele coaching en therapie

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

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

**maak
positief
verschil**

garage

HOOGSTEDER

STERK IN ELK MERK

- Verkoop van alle merken nieuwe en gebruikte automobielen
- Service - onderhoud en reparaties
- Ruitreparaties
- A.P.K. keuringen
- Banden - uitlijnen en balanceren



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

BEN DE BESTE

Volamie
VOLAMIE NIEUWS

Voor de teams van volleybalvereniging Volamie is het einde van de competitie alweer in zicht.

Nog zo'n vier wedstrijden zijn er voor de meeste teams te gaan en dan is het duidelijk waar ze eindigen. De dames spelen een degelijke competitie. Ze hebben prachtige wedstrijden gespeeld en zullen keurig in de middenmoot gaan eindigen. Dit is ook het geval voor het derde heren-team. Voor zowel heren 1 als 2 breken nog spannende weken aan. Zij zullen alle zeilen moeten bijzetten om niet in de problemen te raken. Hopelijk gaat dit lukken!!

Ook de jeugd van Volamie heeft nog een aantal wedstrijden voor de boeg.

De resultaten zijn wisselend: prachtige wedstrijden worden gevolgd door mindere, maar het enthousiasme waarmee gespeeld wordt is een lust voor het oog. Mocht het weer een beetje meezitten, dan kan er al weer snel beachvolleybal worden gespeeld op de eigen velden aan de Oosterhoutsestraat. Zo kan het binnenseizoen naadloos overlopen in het buitenseizoen. Over ruim een maand begint het traditionele stratenvolleybaltoernooi. In de maand mei gaan veertig stratenteams uit zowel oud- als nieuw-Oosterhout strijden om de titel beste volleybalstraat van Oosterhout. Iedere dinsdag- en woensdagavond zal het er weer spannend aan toe gaan in dorps huis de Schakel. De Terracottastraat heeft vorig jaar gewonnen! Zal het hen ook dit jaar weer gaan lukken??

Voor het komende seizoen is Volamie op zoek naar senioren leden vanaf achttien jaar.
Zowel competitiepelers als recreanten zijn welkom!!
Kijk op volamie.nl voor meer info.



Donderdag 27 april 2017
KONINGS DAGFEEST
Oosterhout gaat door!
Voor alle Nijmeegse wijkbewoners en Oosterhoutse dorpsgenoten!

Het was even spannend, maar er zijn dit jaar op de valreep voldoende nieuwe vrijwilligers om de organisatie van Koningsdag 2017 vlot te trekken. Op Koningsdag is nog wel echt behoefte aan mensen die meehelpen! Vanaf 10.00 uur is er dit jaar weer van alles te beleven op het sportpark Nieuw Balveren van voetbalvereniging OSC, Stationstraat 24a te Nijmegen. Voor slechts €2,50 zijn er activiteiten voor kinderen, onbeperkt limonade en wat lekkers. Kinderen tot 2 jaar zijn gratis. I.v.m. drukte aan het informatiebureau graag gepast betalen. Alle bezoekers kunnen voor versnaperingen terecht op het terrein van OSC. Om 15.00 uur is het feest afgelopen. Bij slecht weer kan het zijn dat vóór 15.00 uur wordt afgebroken.

Attracties

Elk jaar is er een tekort aan vrijwilligers voor de attracties. Volwassenen, maar ook jongeren vanaf 15 jaar zijn al welkom om te helpen! Meld je alsjeblieft aan; het is hartstikke leuk om te doen! Bij een eventueel tekort aan vrijwilligers is het mogelijk dat sommige attracties onbemand zullen zijn. Daarom wil de organisatie – wellicht ten overvloede – ouders erop wijzen dat zij zelf verantwoordelijk zijn voor het welzijn van hun kinderen. Voor calamiteiten zal uiteraard iemand aanwezig zijn van het Rode Kruis (bij het informatiebureau).

Vrijmarkt - Aanmelden moet!

Daarnaast is er ook dit jaar een (kinder)vrijmarkt! Na aanmelding en bevestiging mogen kinderen (en volwassenen) gratis hun spullen te koop aanbieden of hun (muzikale) talenten tonen. Informatie daarover ontvang je met de bevestiging van de aanmelding.

Meld je aan via: jennifer.avery@live.nl als je aan de vrijmarkt wilt deelnemen of bij de activiteiten enkele uren wilt helpen. Dit kan op 25 april 2017 tot 21.00 uur.

Samenwerken

De organisatie van de Koningsdag is in handen van vrijwilligers verbonden aan wijkraad Oosterhout in samenwerking met voetbalvereniging OSC en de gemeente Nijmegen.

AANKONDIGING

Het volgende concert van Con Amore zal een samenwerking zijn met opleidingsorkest Wit Lof.

Het concert is op zaterdag 20 mei in de kerk van Oosterhout en heeft als thema: 'Sprookjesgala, net als in de film'. Er zal onder andere muziek uit de films 'Mission Impossible' en 'Harry Potter' gespeeld worden en uit de sprookjes Sneeuwwitje en Repelsteeltje. Dit concert is dus ook (vooral) leuk voor kinderen en hun ouders!

studiekunst
huiswerk- en studiebegeleiding

Huiswerk- en studiebegeleiding

Griftdijk Zuid 131 Lent

06 1205 7059

www.studiekunst.nl



Huyskweker. TUIN- EN KAMERPLANTEN

Arnhem-Nijmegen

Slechts 15 minuten rijden vanaf Arnhem en Nijmegen

Langstraat 46 - Gendt
Ruime parkeergelegenheid

Kwekers van huis uit
huyskweker-arnhemnijmegen.nl



RelAxCo
Praktijk voor
Ademhaling en
Onderzoek

Sonja Pellen

**Last van Astma, COPD, Hyperventilatie?
Last van Overspannenheid, Stress, Burn-out?**

RelAxCo helpt!
En komt nu ook bij u aan huis!

Sonja Pellen: 024-3482345 www.relaxco.nl info@relaxco.nl



ELEKTRO-TECHNISCH INSTALLATIE BURO

R. Giesen Elektro

- Licht- en Krachtinstallaties
- Renovaties/ Onderhoud /Nieuwbouw
- Storingen
- Computer aansluitingen

Dorpstraat 3 6678BD Oosterhout GLD
T 06 53 27 52 21 E giesenbv@gmail.com I www.giesenelektro.nl



GG GARAGE GIJSBERTS

ruim 65 jaar
een vertrouwd adres

TWEEWIELERS

Een 75 jaar bestaand auto- en tweewielerbedrijf.
Gespecialiseerd in het merk Volvo en
het tweewielermerk Gazelle Selectcenter.

**SELECT CENTER
GAZELLE**

Adres Auto's:
Industrieweg-Oost 33
6662 NE Elst (Gld)
Tel. 0481-371338

Adres Fietsen:
Einsteinweg 2
6662 PW Elst (Gld)
Tel. 0481-434132

www.garagegijsberts.nl



BEN OP DE LOOP

De Klifloop is van ons allemaal!

Op zondag 2 april is voorzieningenhart De Klif het bruisende middelpunt van hét hardlooffestijn van Nijmegen-Noord: de Klifloop. Loopvereniging Nijmegen-Noord organiseert voor alweer de elfde maal deze hardloophwedstrijd voor jong en oud.

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

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

Inschrijven kan tot en met 26 maart met korting via www.inschrijven.nl (directe link via onze website www.klifloop.nl) en op de dag zelf (dan wel zonder korting).

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

kunnen alle hulp gebruiken, dus meld je aan via vrijwilligers@klifloop.nl. Niets is zo mooi als een tevreden snoet na een buitengewone inspanning. Of toch... misschien dit: het mogelijk maken van zo'n tevreden snoet!

Mail ons, dan nemen we contact met je op. Je krijgt van ons een lunchpakket en consumpties. Van de lopers krijg je nog veel meer: dankbaarheid!

Bedenk: een Klifloop kan alleen succesvol zijn als mensen zoals jij het evenement in goede banen leiden. We zouden het geweldig vinden als jij ons wil helpen.

De Klifloop is van ons allemaal.

Programma starttijden:

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





Kapper de Krul
Laauwickstraat 16 A Lent
024 32 40 903
www.kapperdekrul.nl



Gestrest of gewoon toe aan even tijd voor jezelf?
Maak dan nu online een afspraak voor een ontspannende Shiatsu- of oliemassage.
Bij inlevering van deze advertentie ontvang je **20% korting** op een behandeling naar keuze.
Praktijk Nijmegen-Noord • M 06 143 513 92
WWW.SHIATSUNIJMEGEN.NL

Goed(koop) juridisch advies en rechtsbijstand door Ben in uw wijk Oosterhout!
Ben Bloemendal, advocaat
(Knegtmans advocaten & mediators B.V.)
Bewoner van Oosterhout -Nijmegen-Noord
Tel: 06-53732837 • bbloemendal@knegtmansadvocaten.nl



Voor o.a. arbeidsrecht, sociaal zekerheidsrecht, omgevingsrecht
Kosteloos eerste telefonisch advies op maat en meestal geheel kosteloos voor rechtsbijstandsverzekerden
Op afspraak in De Klif of bij u thuis (ook in het weekend of in de avonden)

| Collecterooster eerste helft 2017 | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------|--|
| 19 Mrt - 25 Mrt | ZOA, St. | 28 Mei - 03 Jun | Epilepsiefonds - De Macht van het Kleine, St. |
| 26 Mrt - 01 Apr | Fonds Gehandicaptensport, St. | 11 Jun - 17 Jun | Maag Lever Darm Stichting |
| 02 Apr - 08 Apr | Hartstichting, Nederlandse | 18 Jun - 24 Jun | Rode Kruis, Ver. Het Nederlandse |
| 09 Apr - 15 Apr | Kinderhulp, St. Nationaal Fonds | 25 Jun - 01 Jul | Natuurmonumenten in Nederland, Ver. tot Behoud van |
| 07 Mei - 13 Mei | Longfonds Stichting | | |
| 14 Mei - 20 Mei | Prins Bernhard Cultuurfonds, St. | | |

WWW.OPSLAGGELDERLAND.NL

OPSLAG GELDERLAND SELF STORAGE



OPSLAG GELDERLAND
GROOTHANDELSWEG 6
6515 AJ NIJMEGEN-NOORD
024 348 20 01
INFO@OPSLAGGELDERLAND.NL

PAUL BREMER,
BEWONER WAALSBRONG

> OPSLAG SET WINTERBANDEN: €4,50 PER MAAND



van Schie advocaten
www.vanschieadvocaten.nl

| | | |
|--------------------------|--|--|
| mr. F.G.W.M. Huijbers | voor: - echtscheiding - alimentatie - arbeidsrecht en uitkeringen - vreemdelingenrecht - strafrecht - jeugdrecht | |
| 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 | | |
| | | Berg en Dalseweg 15 6515 JB Nijmegen Tel 024 - 323 88 44 |
| | | |

BEN IN DE BUURT

Moedercafé viert vijfjarig bestaan!

Het Moedercafé, het maandelijks samenkomen van moeders met hun kroost van twee weken tot vier jaar oud, bestaat in april vijf jaar. En dat mag gevierd worden!

Dus op vrijdag 14 april zal net als iedere tweede vrijdag van de maand het Moedercafé plaatsvinden, alleen dan met een feestelijk tintje! Monique en Heidi, organisatoren van het eerste uur, zijn nog de laatste dingen aan het bedenken, maar dat het een gezellig weerzien zal worden met oude en nieuwe moeders staat vast. Het zou leuk zijn om ook weer moeders en kindjes uit de begindagen even terug te zien! Ook zullen er verschillende prijsjes worden verloot, dus het loont meer dan eens de moeite om langs te komen. Voor de gelegenheid is je kopje koffie, thee en iets lekkers al betaald, want wie jarig is trakteert!

In mei en juni is er dan weer gewoon Moedercafé, met op 12 mei het thema spraakontwikkeling bij je kindje. Wat is normaal, wanneer maak je je zorgen en wat kun je zelf doen om de spraakontwikkeling te stimuleren bij je kindje? Kom langs en je hoort het allemaal. Ook kun je je eigen vragen stellen.

Wil je meer weten: bel dan Heidi: 06-12 64 92 25. (Wil je je aanbod als spreker overleggen: neem dan contact op)

Moedercafé in De Klif, dat is elkaar ontmoeten, tips en ervaringen delen en gewoon gezellig een kopje thee drinken terwijl de kindjes spelen. Ook zin om eens binnen te lopen? Elke tweede vrijdag van de maand zitten Monique en Heidi van 10.00 tot 11.30 uur voor je klaar!

Wist je overigens al dat de facebookgroep van Moedercafé inmiddels tot een gezellige virtuele ontmoetingsplek is uitgegroeid! facebook.com/moedercafe.nijmegen



Aandacht... voor en door opvoeders in Nijmegen-Noord

Verrijkend, verhelderend en gezellig!!!

Elke maand, behalve in juli, augustus en december, organiseer ik een "opvoeders" avond. Hierin wordt iedere keer een karaktereigenschap uitgediept en met elkaar uitgewisseld hoe deze in het contact met je kind is in te zetten. Een avond kost 15 euro p.p. inclusief koffie of thee en vindt plaats in mijn kantoor.

Aankomende keer, op 19 april, gaat het over: Aandacht. Wat trekt mijn aandacht? Hoe verdeel ik mijn aandacht? Ouders kunnen zich aanmelden bij www.mooitalent.nl Geef aan in welke groep jij wilt deelnemen. Heb je kinderen in de leeftijd van: Groep 0 t/m 6 jaar, Groep 6-12 jaar of Groep middelbare school vanaf 11/12 jaar. Vragen? Mail of bel mij. Zin in? Meld je aan!!

Hartelijke groet,
Marion van Diemen
Stationsstraat 21a
6678 AA Oosterhout (Gld)
Tel.: 06-133 979 54
mail: info@mooitalent.nl

Mooi talent

Vrijwilligers gezocht voor de Avond4daagse Nijmegen-Noord van 13 tot en met 16 juni

(Groot)ouders, burens en andere betrokkenen die niet meewandelen: wilt u er wel voor zorgen dat dit wandelevenement mogelijk is en blijft? Geef u dan op als vrijwilliger! We hebben ook dit jaar weer veel hulp nodig, vóór én tijdens de wandeltochten! Mensen die willen helpen bij de inschrijving, de verkeersbegeleiding, het uitdelen van startkaarten en het uitdelen van versnaperingen op rustplaatsen onderweg... Ook voor wie 'slechts' één avond of op de middag, tijdens schooltijd, beschikbaar is: alle hulp is welkom én hard nodig - ook voor een losse avond of middag!

Vragen of aanmelden?
Mail naar info@avondvierdaagse-nijmegennoord.nl

Op de hoogte blijven? U vindt meer informatie op: www.avondvierdaagse-nijmegennoord.nl
Ook zijn wij bereikbaar op Facebook en Twitter (@A4DNN). Daar vindt u ook aanvullende nieuwtjes en relevante informatie per wandeldag.

Kom naar **Elst**

Winkelen Horeca Diensten Evenementen

Centrum Elst
Steervol en gastvrij

- gratis parkeren
- altijd wat te doen
- een gevarieerd aanbod aan winkels
- alle gelegenheid voor een drankje of hapje

www.centrumelst.eu

Café bij Tante is de ideale plek voor:

het geven van een feest, vieren van

- * een jubileum
- * personeelsbijeenkomsten
- * recepties etc.

Dit is 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

Karin Herder diëtist

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

Jonagoldstraat 9
6515 EM Nijmegen
06-29623485
www.karinherder.nl

EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?
NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?
VRAGEN OVER REGELS EN PAPIEREN?
ZORG OF HULP NODIG?
ANDRE MENSEN HELPEN?

Stip Noord Voorzieningshart De Klif Pijlpuntstraat 1

Woensdag geopend van 09.30 - 11.30 uur
Andere openingstijden in Thermion
Mail: noord@stipnijmegen.nl
www.stipnijmegen.nl
bel de info- en advieslijn 088- 0011 300

FRUITTEELTBEDRIJF VEENS

Appels/peren aardappels/uien
vers appelsap en eieren

**Kom kijken... kom proeven!
Heerlijk Betuws fruit**

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

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

gb studiekeuze
inspireert en motiveert

Je kind:

- ✓ Heeft moeite met studiekeuze
- ✓ Voelt zich daardoor ongelukkig
- ✓ Zoekt hulp

Gertie Boleij
Expert in studiekeuze

Grote Boel 81 6515 XA Nijmegen
+31 (0) 6 23839822 info@gbstudiekeuze.nl

BEN SPORTIEF

OP GEWICHT BEWEEG- EN VOEDINGSPROGRAMMA

Samenwerken in de wijk
Omdat het geheel meer is dan de som der delen hebben diëtist Karin Herder en trainer Pierre Verkroost van Sportcentrum Waalsport begin van dit jaar om de tafel gezeten en gekeken waar ze elkaar kunnen versterken. Het resultaat lag voor hen voor de hand: samen ontwikkelden zij een beweeg- en voedingsprogramma en noemen het OP GEWICHT. Het programma duurt vier maanden. Deelnemers worden intensief begeleid bij de trainingen bij Waalsport en worden persoonlijk begeleid door de diëtist. Het programma is geschikt voor iedereen: mannen en vrouwen die meer energie willen krijgen, gezonder willen leven, af willen vallen, bij willen komen of gewoon lekkerder in hun vel willen zitten.

Trainingen
Er wordt drie keer per week getraind bij Sportcentrum Waalsport, waarvan minstens één keer per week krachttraining. Door de krachttraining bouw je spiermassa op, waardoor je ook in rust meer energie verbruikt. Daarnaast kan er deelgenomen worden aan de groepslessen, bijvoorbeeld boksfitness, XCO of HIT (High Intensity Training).

Grip op Koolhydraten
De basis voor het voedingsprogramma is de succesvolle koolhydraatbeperkte methode Grip op Koolhydraten, ontwikkeld door diëtist Yvonne Lemmers. Uitgangspunt van de

methode is dat honger en overeten geen psychologische problemen zijn die alleen met pure wilskracht overwonnen kunnen worden. Het is een biologische wet. Een te hoog insulinegehalte is de oorzaak van HONGER, met overeten en vetstapeling als gevolg. Beperking van het aantal koolhydraten geeft je een ongekend bevrijdend gevoel. Van eetlust naar eetrust!

Proeverij
In de eerste maand van OP GEWICHT wordt een proeverij georganiseerd. Deze is vooral bedoeld om aan de deelnemers koolhydraatbeperkte vervangers van brood en crackers te laten proeven. Deze zijn eenvoudig zelf te maken en nog lekker ook! Nieuwe groep



Inmiddels is de eerste groep van start gegaan. In september begint een nieuw programma OP GEWICHT. Voor meer informatie of aanmelding: www.karinherder.nl of www.waalsport.com.

Parklopen in Park Lingezege

Tussen Arnhem en Nijmegen ligt een prachtig landschapspark: Park Lingezege. Voor wandelaars, Nordic walkers en hardlopers een uitdagend en plezierig trainingsgebied.
Sinds 15 januari 2017 siert een bonte stoet regelmatig deelgebied De Park, tussen Arnhem-Schuytgraaf en Elst. Op iedere derde zondag van de maand wordt er om 09.30 uur een Parkloop gehouden. Start en finish zijn bij Landerij De Park. Deelname is gratis voor iedereen!

Kidsloop
Bij elke Parkloop is er ook een Kids Parkloop van 1 km. Daarmee bieden we ook voor de allerkleinsten een leuke ronde. Ouders zijn natuurlijk van harte welkom om mee te rennen, joggen of wandelen. De start van de Kids Parkloop is exact drie minuten later dan de start van de 3 km Parkloop.

Samen bewegen is leuker!
Samen met andere lopers lekker bewegen in een prachtige omgeving. Iedereen loopt een ronde van 3 km of voor de allerjongsten 1 km. Snel of langzaam, maakt niet uit. Wereldtopper of wandelaar, je bent van harte welkom. Kom lekker

meebewegen! Excuses? Niet nodig! Doe gewoon met ons mee en begin je zondag morgen samen lekker sportief! Samen lopen is veel leuker!
Voor meer informatie en gratis inschrijven, ga naar www.parklopen.nl.
Tot ziens op de derde zondag van de maand in Park Lingezege!



Vier de Natuur Nijmegen

In het weekend van 20 en 21 mei gaan we de natuur vieren. 'Vier de Natuur' is het grootste natuurfestival van Nederland. Nijmegen is dit jaar uitgeroepen tot hoofdstad waar de natuur gevierd wordt. Daar wil de stad natuurlijk een groot feest van maken en jij kunt daaraan bijdragen!

Ieder park, natuurgebied en groen initiatief kan meedoen. Meld je activiteit voor een of beide dagen op:

www.vierdenatuur.nl, waar alle initiatieven zichtbaar zijn voor iedereen. De gemeente Nijmegen draagt € 400,- bij in de materiaalkosten en zorgt samen met de organisatie van Vier de Natuur voor publiciteit. Na aanmelding ontvang je hier een mail over.

Meer informatie vind je op de site: www.vierdenatuur.nl en facebookpagina www.facebook.com/fetedelanatuur van Vier de Natuur of mail: info@fetedelanatuur.nl

LENTEPASTA (4 pers.)

Ingrediënten

35 gr. boter, 2 sjalotjes, 2 teentjes knoflook, 2 dl slagroom, 450 gr. bladspinazie (diepvries), 1 pak verse tagliatelle (250 gr.), grof geraspte Parmezaanse kaas. Peper en zout naar smaak.

Bereiding

Sjalotjes en knoflook pellen en fijn snipperen. Pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. In pan boter verhitten, sjalotjes en knoflook kort bakken.

Slagroom en spinazie toevoegen en aan de kook brengen. Peper en zout naar smaak toevoegen. Ongeveer 4 minuten laten koken, ondertussen goed roeren.

2/3 Deel Parmezaanse kaas er bij doen en heel even laten smelten. Pasta afgieten, over de borden verdelen, spinazie-saus erover en garneren met de laatste Parmezaanse kaas.

Smullen!!



SNEEUWPOPPENSHOW OOSTERHOUT

Gemaakt door Sylja Franke



Atelier TAW

De gloednieuwe werkplaats voor dans en theater van Festival De Oversteek

Jonge, ambitieuze en talentvolle dans- en theatermakers uit heel Nederland kunnen zich tot 1 april aanmelden voor Atelier TAW.

Atelier TAW is de gloednieuwe werkplaats voor dans en theater van Festival De Oversteek. Atelier TAW daagt makers uit een nieuwe voorstelling te ontwikkelen op avontuurlijke binnen- en buitenlocaties, verspreid aan de Waal in Nijmegen-Noord.

De werkplaats is er voor makers die willen experimenteren met nieuwe vormen van theater en dans. En zich graag presenteren op een uniek podiumkunstenfestival in Oost-Nederland.

Dé plek voor avontuur en experiment

Makers treden op Atelier TAW buiten de gebaande paden. Ze laten zich inspireren door avontuurlijke locaties en bijzondere natuur. Hun werkerrein is Nijmegen-Noord: een rauw, grotendeels onontdekt gebied, dat volop in ontwikkeling is. Er is veel bijzondere, vaak ongerepte natuur: Waalstrandjes, oude boomgaarden, natuurruikers en ooi-bosjes. De komende jaren is veel ruimte voor nieuwe natuur. Ook is er veel cultuurhistorie: oude tuinbouwkassen, boerenschuren, dijkhuisjes, forten en bunkers.

Al deze locaties bieden eindeloos veel ruimte voor avontuur en experiment. Atelier TAW daagt makers uit om als pioniers dit rauwe en onbetreden gebied te ontsluiten met vernieuwende voorstellingen, voor een breed publiek.

Ruimte voor ontwikkeling

Op Atelier TAW leren makers veel bij op creatief en productieel gebied. In plaats van op een balletvloer, staan zij met hun voeten in het gras of het zand. Van beperkingen maken zij een kracht.

Een natuurlijke verhoging is een ideale plek voor een tribune. Oude, kromgetrokken perenbomen zijn perfecte coulissen. Makers staan er niet alleen voor: naar eigen wens en inzicht krijgen zij begeleiding en coaching van professionals uit de wereld van dans en theater en vakdocenten.

Makers voeren hun voorstelling drie keer uit op Festival De Oversteek: een volwaardig, multidisciplinair podiumkunstenfestival op zondagmiddag 3 en 10 september. Hier spelen zij zichzelf in de kijker voor een geïnteresseerd publiek en aanwezige professionals.

Voorwaarden en selectiecriteria

Atelier TAW is er voor studenten, afgestudeerden en makers die al enige jaren werkzaam zijn. Alle vormen van theater

en dans zijn welkom: moderne dans, muziektheater, tekst-toneel, mime, performance en meer. Makers kunnen zich individueel en als onderdeel van een groep aanmelden. Een voorstelling duurt 20 tot 30 minuten.

Atelier TAW geeft de voorkeur aan vernieuwende en artistiek uitdagende voorstellingen. Zeggingskracht, originaliteit en de mate waarin je gebruik maakt van een bepaalde speellocatie, zijn belangrijke criteria. Atelier TAW ziet graag voorstellen voor nieuwe producties. Voorstellen voor bestaande producties zijn toegestaan, mits aangepast voor een specifieke locatie.



Theatraal AM Waal

Atelier TAW is een vervolg op dans- en theaterfestival Theatraal AM Waal, dat van 2012 tot en met 2016 ieder jaar in april plaatsvond op diverse locaties in de Nijmeegse benedenstad. Veelbelovende makers van Theatraal AM Waal werden uitgenodigd hun productie ook uit te voeren op Festival De Oversteek. Met Atelier TAW krijgen makers voortaan de kans om direct aan de slag te gaan op Festival De Oversteek.

Aanmelden

Aanmelden kan door vóór 1 april het aanmeldformulier op www.festivaldeoversteek.nl/atelier-taw in te vullen en op te sturen naar :

ateliertaw@festivaldeoversteek.nl

Kledingbeurs in De Klif: burgemeester Bruls kwam ook langs!

Op zaterdag 11 maart was het een drukte van belang in De Klif. Al vroeg stonden eerste koopjesjagers in de rij voor de 25e editie van de Kinderkledingmarkt Nijmegen-Noord.

Behalve dat het voor onze relatief jonge wijk bijzonder was dat een dergelijk initiatief al voor de 25e keer plaatsvindt, was er dit keer ook een bijzondere gast: burgemeester Bruls was om 10.00 uur aanwezig om de deuren feestelijk te openen door het doorknippen van een geleidelingslint.

Voordat hij dat deed, sprak burgemeester Bruls kort de wachtende shoppers toe. Hij vond het fijn dat kleding en speelgoed op deze manier een extra ronde meegaat en sprak zijn bewondering uit voor de vrijwilligers die al zo veel edities hun handen uit de mouwen steken om alles mogelijk te maken wat er zoal bij komt kijken. Ook memoreerde hij de goede doelen in de wijk die meeprofiten van de opbrengsten van de markt.

Ook zin om te shoppen tijdens de volgende markt? Zet dan de wintereditie van zaterdag 7 oktober alvast in je agenda. Je bent welkom!

Volg ons ook op Facebook:
<https://www.facebook.com/kinderkledingmarktnijmegennoord>, dan blijf je op de hoogte van alle nieuwtjes.



GEHOORD IN NIJMEGEN-NOORD

n.b. Alle personen, gebeurtenissen en situaties genoemd in deze column zijn bekend bij de columnist. Genoemde personen hebben toestemming gegeven voor publicatie.

LENTE...

In deze tijd van het jaar denk ik soms terug aan lang geleden. De kinderen waren nog klein en we hadden net een dramatische scheiding achter de rug. Omdat het allemaal zo plotseling was gegaan, leefde ik maandenlang op de automatische piloot en was in shock.

Totdat een goede vriendin, die ons in de gaten hield, op een keer tegen me zei;

“Nu is het genoeg geweest. Je maakt jezelf kapot, je kinderen willen hun moeder weer terug, dus wordt wakker! Je hebt me ooit verteld dat je het strand zo heerlijk vindt en dat je daar tot rust komt, dus je gaat een week weg, met de kinderen! In de Paasvakantie.”

Mijn eerste reactie was paniek, hoe doe ik dat? En boos.... dat zij zo iets tegen me durfde te zeggen. En juist daarom deed ik het! Ik boekte een tot vakantiehuisje omgebouwd schuurtje aan de kust. Achter het huis van een bejaarde weduwe. De kinderen waren nog nooit op een strand geweest en ik beloofde dat ze in de grootste zandbak mochten spelen die ze ooit hadden gezien. Het huisje was piepklein, maar knus. Er was één groot bed en daarin sliepen we met z'n drietjes. De hele dag waren we op het strand en in de duinen, ze genoten van die grote “zandbak”. Het was koud,

ze hadden truien en dikke jassen aan, mutsen, handschoenen en sjaals. Alle soorten weer kregen we die week over ons heen, sneeuw, hagel, wind, maar we genoten en als het nodig was, schuilden we onder de palen van een paviljoen. We kookten in het piepkleine keukentje, 's Avonds dronken we warme anijsmelk in onze pyjama's en deden spelletjes.

Op een avond, vlak voor ik naar bed wilde gaan, de kinderen lagen al lang heerlijk te slapen, keek ik naar buiten en zag dat het sneeuwde. In april!!! Uren heb ik zitten kijken naar de sneeuw die maar bleef vallen. In het licht van een lantaarn waren de grote vlokken goed te zien, het was sprookjesachtig. Ik genoot en voelde me opeens ingeluk-kig. Het was of ik eindelijk “wakker” en sterker werd.

De volgende dag omhelsde ik de kinderen alsof ik ze voor het eerst na lange tijd weer terug zag. De zon ging schijnen, letterlijk en figuurlijk.

De bejaarde weduwe genoot van de kinderen en bood ons nog drie dagen gratis verblijf aan omdat het mooier weer zou worden. Dat hebben we natuurlijk met beide handen aangepakt. We pakten ons nieuwe leven weer op. Eenmaal thuis heb ik ook mijn vriendin stevig omhelsd en heel hartelijk bedankt voor haar eerlijkheid.

hoe bouwen we samen aan een prettige buurt?

ZET JE TV EN MOBIEL UIT EN VERLAAT JE HUIS

KIJK OP ALS JE WANDELT EN GROET DE MENSEN

GA COLLECTEREN EN PLANT BLOEMEN VRAAG TUINERTIPS AAN JE BUREN

LEEN EEN BOEK BIJ DE BIBLIOTHEEK

DEEL WAT JE HEBT MET DE DEELKRING LENT

AAI EEN POES, VOER DE EENDJES IN HET PARK

GA NAAR HET REPAIR CAFÉ MET JE OUDE STOFZUIGER

HEB RESPECT VOOR OUDEREN VRAAG OF ZIJ JE HULP NODIG HEBBEN

RUIJ ROMMEL OP OOK AL HEB JE DIE NIET ZELF GEMAAKT

N EEM KINDEREN SERIEUS HOE JONG ZE OOK ZIJN

VRAAG EEN ERITRESE JONGERE OP DE KOFFIE MET EEN KOEKJE

ORGANISEER EEN STRAATFEEST OF EEN STRAATVOLLEYBALTOERNOOI

GA BIJ EEN LOKALE SPORTVERENIGING

LAAT IEMAND VOORGAAN IN HET VERKEER

GEEF IEMAND EEN LIFT

DEEL GUL JE VAARDIGHEDEN

GA NAAR HET MOEDERCAFÉ IN DE KLIF

LAAT EEN DVD ACHTER IN DE WEGGEEFKAST

KOOK EEN MAALTIJD VOOR MENSEN MET WEINIG TIJD

BAK WAT EXTRA'S EN DEEL DIT MET JE BUREN

VRAAG JONGEREN VOOR KLUSJES

SPEEL MET EEN KIND

VRAAG OM HULP WANNEER JE DAT NODIG HEBT

HAAL BOODSCHAPPEN VOOR JE ZIEKE BUURMAN

BEMIDDEL BIJ EEN CONFLICT IN JE BUURT

LUISTER EN LEER DOOR DE ANDER TE BEGRIJPEN

WEET DAT NIEMAND STIL IS, MAAR VELEN NIET GEHOORD WORDEN

NODIG JE BUREN UIT, LEER ZE KENNEN

ZIT OP JE STOEP EN GENIET!

LEES ALLE BUURTKRANTJES DIE ER ZIJN EN VEEG OOK HUN TEGELS EVEN MEE

LAAT DE HOND UIT VAN EEN BUURTBEWONER EN NEEM IETS LEUKS VOOR JEZELF MEE TERUG

MAAK EEN PRAATJE MET WIE ER OOK MAAR IS

LEG EEN BILJARTJE IN DE KLIF

OF DAT ZE WILLEN VOORLEZEN AAN JE KIND

PRAAT MET DE POSTBEZORGERS

GEEF IEMAND EEN COMPLIMENT

DRINK EEN KOFFIE BIJ OUBLIJS

BEGIN EEN TRADITIE

ZING EEN LIED OP DE FIETS OF IN JE TUIN

DANS OP STRAAT

VRAAG DE WEG ALS JE HEM KWIJT BENT

DURF ZE TE LENEN OOK

EN KLETS ER MET DE WIJKBEHEERDER

EN NEEM EEN BOEK MEE VOOR JE LIEF

IN RUIL VOOR IETS DAT JIJ GRAAG WILT

DOE EENS GEK EN TREK JE VAN NIEMAND IETS AAN

ONDERSTEUN LOKALE SCHOLEN

VRAAG HOE HET ECHT MET IEMAND GAAT

EN DOE DE GORDIJNEN OPEN

EN HELP IETS ZWAARS TE DAGEN

JUIST ALS DEZE ZO ANDERS IS DAN JIJ

PROBEER DIT TE VERANDEREN, MAAR VERGEET JEZELF NIET

KLIF
LOOP

Nijmegen Noord Online

GEWOON ETEN DIEET TIP *Slaap je slanker*

Nachtrust beïnvloedt het lichaamsgewicht.

Het is wellicht niet de eerste relatie die u legt. Als we slanker willen worden, denkt u waarschijnlijk in eerste instantie aan niet meer snoepen, alcohol minderen en meer bewegen. Bij het Gewoonetendieet wordt tijdens de begeleiding ook altijd aandacht besteed aan uw nachtrust.

Waarom?

Door te weinig slaap wordt het hormonale evenwicht tussen leptine en ghreline verstoord. Dit zorgt voor een continu hongergevoel en een trek naar zoete dingen. Snoep laten staan is vaak al een uitdaging: laat staan met een continue trek naar zoete dingen en een hongergevoel. Daarnaast is de kans groot dat u door te weinig slaap moe bent. U zult dan minder snel gaan sporten, maar eerder voor een rustigere activiteit kiezen, zoals tv kijken. Hierdoor verbruikt u minder energie. Uit onderzoek komt dat u wanneer u moe bent eerder geneigd bent voor energierijke producten te kiezen en producten met veel suikers. Door deze keuze krijgt u meer energie binnen. De energiebalans wordt dus dubbel negatief belast. Uw lichaam heeft minder nodig, terwijl u meer eet. Door de suikers krijgt u weer eerder trek in andere suikers. Voldoende reden dus om uw nachtrust eens onder de loep te nemen.

Wilt u meer weten over uw slapen en de relatie tussen slapen en een slanker lichaam?

Kom dan naar de benefietlezing: Slaap je slanker.
Maandag 10 april 19.30-21.30 uur
Dolabrastraat 1 Nijmegen-Noord

Voor de lezing wordt een bedrag van 10 euro gevraagd. De lezing wordt gegeven ten bate van St.Kuychi. Met uw komst draagt u bij aan een betere toekomst voor de kansarme kinderen in Peru. Voor meer informatie: www.kuychi.org

Na de lezing:

- Weet u wat gezonde en ongezonde slaap is.
- Kent u de relatie tussen uw slaap en uw lichaamsgewicht.
- Heeft u praktische tips om uw slaap te verbeteren.

Aanmelden: info@gewoonlevenu.nl of 024-6635806



Heb jij vragen over studiekeuze?



Heb jij vragen over studiekeuze?

Mijn kinderen doen aan wedstrijdzwemmen. Tijdens de wedstrijden zit ik met een aantal ouders in de kantine van het zwembad te kijken naar de prestaties van de jeugd. Ik zit daar niet alleen. Bijna alle kinderen worden door hun ouders gebracht. Alle ouders zitten bij elkaar.

Ik zit rustig met een boek en luister naar de gesprekken om mij heen.

Een moeder zegt: "Lars weet niet wat hij moet gaan studeren. Ik word er moe van. Hij gaat niet naar opleidingen kijken die wij hem voorstellen. Hij doet gewoon niets!" "Hoe kom ik erachter wie mijn kind kan helpen?" vraagt zij.

Hieronder een aantal tips zodat je makkelijk kan bepalen wie voor jou een goede adviseur is:

- Is de adviseur aangesloten bij een branchevereniging? Voor studiekeuzeadvies is dat Register BKA en NOLOC.
- Kijk op de website en/of LinkedIn profiel van de adviseur. Let daarbij op keurmerk, opleiding en specialisatie.
- Zijn er aanbevelingen van jongeren en ouders?
- Sluit de methodiek van de adviseur aan bij jou?
- Hoe wordt het eerste contact met ouder en kind geregeld? Is er een persoonlijke kennismaking om te kijken of er een klik is?

Na afloop van de wedstrijden komen de kinderen met natte haren naar de kantine. De ouders zijn enthousiast over de prestaties van hun kinderen.

Heb jij vragen over studiekeuze?

Bel mij tijdens mijn spreekuur.
Dat is elke maandag van 10 tot 11 uur.

Gertie Boleij
GB Studiekeuze
Grote Boel 81
6515XA Nijmegen

www.gbstudiekeuze.nl



PAASBRUNCH GEWOONETEN DIEET 2017



- **BANAAN-HAVERMOUT MUFFIN**
- **EITJE UIT DE OVEN**
- **SANDWICHES**

• BANAAN MUFFIN

Verwarm de oven voor op 175 graden. Meng 100 gram havermout, 150 gram volkoren speltmeel, 1 zakje bakpoeder (16 gram), 1 eetlepel kaneel en 75 gram zachte roomboter door elkaar in een kom. Roer 2 eieren los met 100 milliliter melk. Voeg de melk en ei toe aan het deeg. Prak 3 bananen met een vork fijn. Maal 75 gram ongezoeten walnoten fijn. Voeg vervolgens de geprakte banaan met 50 gram rozijnen en de gemalen walnoten toe. Verdeel het deeg over 12 muffinvormpjes. Bak de broodjes gaar in 35 minuten. Laat ze afkoelen voor je ze uit de vorm haalt.

• EITJE UIT DE OVEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een muffinvorm met olijfolie. Bekleed de vorm met 2 plakjes ontbijtspek. Klop een ei los met 1 eetlepel geraspte kaas. Breng op smaak met peper. Giet het ei-kaasmengsel in de vorm en plaats 10 à 15 minuten in de oven. Serveer met geroosterd brood naar keuze.

• SANDWICHTORENTJES

Besmeer 1 boterham naar keuze met hummus en beleg het dan met zeer dun gesneden komkommer. Besmeer dan nog een boterham met hummus en leg die er bovenop. Dan kun je de bovenkant van deze snee besmeren met hummus en deze beleg je met zeer dun gesneden tomaat. Besmeer nu een 3e boterham met hummus en leg deze er boven op. Je hebt nu een torentje van 3 sneetjes brood. Pak deze goed strak in met huishoudfolie en laat het een uurtje opstijven in de koelkast. Pak het weer uit en snij de korst rondom weg, zodat je een vierkant blok overhoudt. Hier kun je dan mooie driehoekjes van snijden en leuk opsieren met een prikkertje naar keuze. Met deze sandwiches kun je eindeloos naar eigen smaak variëren. Hartig: Rookvlees met appel, humus en heel fijn geraspte wortel, baba ganoush (aubergine spread) met reepjes paprika, yogonaise met tonijn en in stukjes gesneden augurk en fijngesnippertje uitje, kruidenkaas met fricandeaun en rucola.

• ZOET

Pindakaas met plakjes banaan, geprakte banaan met schijfjes aardbei, gerapte appel met kaneel en in 2e laag banaan met aardbei.

Hele fijne paasdagen toegewenst en eet smakelijk
Namens Gewoon Leven Nu

www.gewoonlevenu.nl





Oefentherapie Cesar De Lint

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

info@cesartherapiedelint.nl - www.cesartherapiedelint.nl

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

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

Elfferich Administratie & Belastingadvies

Uw ondernemende businesspartner

Bert Elfferich RB
Bellefleurstraat 14
6515 BJ Nijmegen

0641205798
www.elfferich.eu
info@elfferich.eu

REGISTER
BELASTING
ADVISEURS

- Aangiften IB 2016
- Fiscale advisering
- Administraties en bedrijfsadvies
- Financiële planning
- Fiscale procedures



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

Wil jij je inzetten voor je eigen woonomgeving?

De functie van secretaris (m/v) bij het bestuur van de Stichting Wijkraad Oosterhout is vacant!

Ontmoet de bestuursleden en kom ervaren wat je kunt betekenen als secretaris.

Voor meer informatie, mail naar: mail@wijkraad-oosterhout.nl



Ouders en Balans

Training Ouders en Balans

Thuiskomen bij jezelf
verdiept de band met je kind

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

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

Acupressuurmassage



MeanderenBalans

Ouders en Balans
Massage

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

Zoekt u een ervaren dierenarts?



Persoonlijk en vertrouwd,
vakkundig en ervaren.

U bent van harte welkom in Lent!

Laauwikstraat 20 Lent
T. 024-3606422

www.dierenklinieklent.nl

BEN OP DE CAMPING

BUURTCAMPING NIJMEGEN-NOORD 2017

Voor het éérst in de regio

Van 8 op 9 juli wordt in onze wijk door en voor wijkbewoners een unieke activiteit georganiseerd.

Waarom de buurtcamping?

"Simpel: gewoon iets leuks doen met wijkbewoners, en dat de wijk de dag erna nét een beetje anders is dan de dag ervoor, doordat je weer andere wijkbewoners kent, en samen iets hebt beleefd. Dat is het doel." Een camping heeft iets gemoedelijks, je bent buiten, ontmoet elkaar, praat, helpt, lacht, bouwt en speelt. Je maakt samen lol, leert elkaar kennen, en verveelt je samen een beetje. Droomt weg bij het kijken naar een kampvuurtje. Slaapt in een tentje. En de volgende ochtend een croissant. Heerlijk.

Nu in 2017, komt het er dan echt van. Van 8 op 9 juli organiseren we (Carmen, Egon, Patrick, Touria en Ronald), samen met de gemeente (Carline, Inge, Debby, René, en alle anderen die helpen – bedankt!) en andere buurtbewoners, de eerste editie van de BuurtCamping Nijmegen-Noord. Een primeur, want als het een succes wordt (en dat kan bijna niet anders, toch?), gaan we kijken of we er in 2018 een nachtje extra aan kunnen plakken. Zou leuk zijn!

"Naast bovenstaande, bieden we als organiserend comité heel graag de ruimte aan gezinnen uit onze wijk die misschien, om allerlei redenen, dit jaar niet met vakantie kunnen. (Langdurig) zieke kinderen, financiële kwesties, echtscheidingsituaties of niet lang kunnen reizen: heerlijk om dan toch even dat campinggevoel te kunnen beleven, vlakbij huis, en met mensen uit je eigen buurt!" Ronald liep al langere tijd met het idee rond, ontstaan vanuit de ambitie om op wijkniveau iets te kunnen betekenen, en geïnspireerd door een contact uit Amsterdam, kwam het idee via Nextdoor en de buurt Whatsapp in stroomversnelling. En zeker nu de gemeente helpt bij het bewandelen van de juiste weg aan die kant, stevenen we af op een mooie eerste editie.

Wil je erbij zijn?

Overdag is iedereen welkom, want we organiseren activiteiten, voetballen, spelen. Blijf je overnachten? Dan is aanmelden verplicht. Als je een mail stuurt aan het mailadres, krijg je automatisch een link toegestuurd naar het online

inschrijfformulier. Het aantal (kleine!) tentjes is voor dit jaar gelimiteerd op 50. Er geldt: wie zich als eerste aanmeldt, heeft een plek - het systeem registreert dat, de eerst aanmelders hebben dus een plek. (let op: aanmelding is pas definitief als je van ons een bevestiging ontvangt). Ben je te laat, en kun je niet overnachten? Dan ben je natuurlijk overdag van harte welkom!

Waar hebben we nog behoefte aan?

Sponsors van hamburgers, broodjes, beleg, marshmallows; Een barbecue – koning; Mensen die een muziekinstrument bespelen worden van harte uitgenodigd om voor wat extra sfeer te komen zorgen. Wijkbewoners die EHBO certificaat bezitten, en als aanspreekpunt willen dienen. En als we allemaal een oogje in elkaars zeil houden, komt het vast goed!

Wij zien er erg naar uit!

Oh ja: Wel alvast even de belangrijkste regels.

- Tent opzetten moet op zaterdag 8 juli tussen 12.00 en 13.00 uur.
- Tent afbreken en opruimen op zondag tussen 13.00 en 15.00 uur.
- Ontmoet, en help elkaar, speel! Doe mee, heb samen lol.
- Zowel overdag als 's nachts geldt: Ouders blijven bij hun kinderen. Ouders zijn verantwoordelijk voor gedrag en veiligheid van zichzelf én van hun kinderen.
- Overdag géén alcohol, 's avonds (beperkt) een biertje of een wijntje kan.
- Geen barbecues of vuur tussen de tenten i.v.m. de veiligheid.
- Neem je eigen rommel mee naar huis in een plastic zak.
- Verzorg geen overlast - Everybody happy!

Aanmelden via het mailadres en inschrijfformulier voor overnachten verplicht - bewijs van inschrijving meenemen bij aankomst.

Hartelijke groeten, namens ons allemaal,

Ronald Bouwels

buurtcampingnijmegennoord@gmail.com



Ribs, Roasts & More...
BBQ Catering voor Nijmegen en omstreken

Real American BBQ bij u thuis!
homemade en vers, compleet geleverd met bestek, borden en Barbeque vanaf € 11,50 p.p.
Wij doen ook de afwas voor u!

Met vriendelijke groet, SJL van Baal
www.bbq-catering-nijmegen.nl

Check de website en geniet met vrienden, familie of collega's van ons assortiment.

Gitaarles in Oosterhout? Dat kan!

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

Asdonksestraat 3 www.delossesnaar.nl
6515 CC Nijmegen Tel: 06-42475914

Toon
Toon de Vos - Fotografie

Buידsreportages
Portretten
Kinderen
Gezinnen
Baby's
Zwangerschap
Evenementen

voor foto's van je leven

Clavisstraat 29 - 6515 GA Nijmegen
www.toondevos-fotografie.nl
024-8451757 of 06-18986878

Hypotheekadvies in Nijmegen Noord

Als hypotheekadviseur adviseer ik particulieren en ondernemers voor de financiering van de woning in privé (eigen woning), woon-werkpanden, recreatiewoningen en beleggingspanden.

Wij beschikken over het aanbod van alle geldverstrekkers en verzekeraars. Dat betekent voor u dat u altijd de beste condities krijgt.

Waarom wilt u hypotheekadvies?

- Nieuwe woning
- De lage hypotheekrente bij een andere bank
- Profiteren van de lage rente bij uw bank
- Een hypotheek mét aflossing
- Alleen of samen verder wonen
- De financiering van uw verbouwing
- Vermogen van uw woning vrij maken

Vrijblijvende afspraak? Bel of mail:

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

FINANCIËLE MEESTERS
Meesters in Hypotheek

Floris de Nooij | Financiële Meesters | Fruitlaan 44 6515 BS Nijmegen | www.financielemeesters.nl

Outdoor Fitness / Bootcamp

Nu ook in Lent en Oosterhout. Lessen in de ochtend en avond. Geef je nu op voor een gratis proefles

Samen sporten is motiverend en leuk en toch trainen op je eigen niveau! Afwisselende lessen zoals een circuit met oefeningen, touwen, parkbankjes, kettle bells; alles trekken we uit de kast om jouw conditie te verbeteren!

Wil je fitter worden en een uur lekker buiten bezig zijn? Geef je dan nu op voor een gratis proefles!

Wil je meer info over de tijden of een keer meetraining met ons?

Aarzel niet en neem contact op met 'Do The Extra Mile'
Petra@dotheextramile.com / 06 45 45 81 78 www.dotheextramile.com

FYSIOTHERAPIE EN HANDENCENTRUM OOSTERHOUT

Per 1 maart 2017 heeft fysiotherapie en handencentrum Oosterhout er een nieuwe locatie bij:
Naast de locatie Waaldijk 47, Waalsport op de Oude Groene straat 6 nu ook de
Locatie Waalsprong Carbanatstraat 2 (naast CWZ De Waalsprong)

Naast algehele fysiotherapie gespecialiseerd in hand / pols problemen

Voor meer informatie tel.: 06-40427937
mail: info@handencentrumoosterhout.nl
website: fysio-hand-oosterhout.intramedonline.nl

WIJKBLAD BEN ER WEER

COLOFON

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

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

Oplage: 2300 stuks

Redactie:
Marika Elmendorp, Ellen von Holtz, Claudia ter Braak, Wim Buil

Vormgeving:
Humphrey Roger Ottenhoff

Correspondentieadres redactie
communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

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

Advertentie-acquisitie
Wim Buil; advertenties@wijkraad-oosterhout.nl

Grafische realisatie:
Drukkerij Van der Weerd Nijmegen

Berichten, brieven en artikelen:
Ingezonden brieven, berichten en artikelen zijn welkom (eventueel met een foto met hoge resolutie) op het e-mailadres van de redactie: communicatie@wijkraad-oosterhout.nl. De redactie behoudt zich het recht voor om brieven in te korten of te weigeren. Als er ruimte is en we vinden uw artikel interessant, dan plaatsen we het. Op verzoek kunnen we uw brief eventueel anoniem publiceren. Plaatsing betekent niet dat de wijkraad of de commissies uw standpunt delen.

Abonnementen:
Mensen die buiten Nijmegen-Noord Oosterhout wonen en de BEN er weer willen ontvangen, kunnen 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

© 2017 Stichting Wijkraad Oosterhout

AGENDA NIJMEGEN-NOORD

Zaterdag 25 maart: Repair Café
De Ster, Lent, van 14.00 - 16.30 uur

Woensdag 29 maart: Touch of Matrix
De Klif, van 19.30 - 22.00 uur

Zondag 2 april: Klifloop
Pijlpuntstraat / De Oversteek / De Klif Nijmegen

Maandag 10 april: Benefietlezing Slaapje Slank
Dolabrastraat 1 van 19.30 - 21.30 uur

Vrijdag 14 april: Vijfjarig bestaan Moedercafé
De Klif van 10.00 - 11.30 uur

Donderdag 27 april: Koningsdag
bij OSC vanaf 10.00 uur

Zaterdag 20 mei: Concert Con Amore
Concert van Con Amore in de kerk van Oosterhout.

Vrijdag 12 mei: Moedercafé Thema spraakontwikkeling, De Klif van 10.00-11.30 uur

Zaterdag 17 juni: Wijkfeest 'Alive and Kicking'
De Klif 20.30 - 01.00 uur

1e woensdag v.d. maand: Logopedisch inloopspreekuur Roost/Hermsen
In het CB in De Klif van 11.00 tot 12.00 uur

1e vrijdag van de maand: Oud papier ophaaldag
Zet uw oudpapiercontainer vóór 17.00 uur aan de weg!

BEN er weer
COMMUNICATIE@WIJKRAAD-OOSTERHOUT.NL

Nr. 3 verschijnt in het weekend van 13 mei 2017
Kopij aanleveren vóór 3 april 2017

Nr. 4 verschijnt in het weekend van 8 juli 2017
Kopij aanleveren vóór 5 juni 2017

Nr. 5 verschijnt in het weekend van 7 oktober 2017
Kopij aanleveren vóór 4 september 2017

Nr. 6 verschijnt in het weekend van 25 november 2017
Kopij aanleveren vóór 23 oktober 2017

Oppas nodig? Wij zijn er voor jou!



Opvang zonder afspraak Alle werkdagen van 8.30 tot 14.30 uur

Wil je even je handen vrij maar heb je geen oppas? Maak dan gebruik van AltijdOpvang! Van maandag t/m vrijdag tussen 8.30 en 14.30 uur kun je jouw kind bij ons brengen, zonder overeenkomst. Het kost € 2,25 per kwartier en je betaalt met pin als je jouw kind ophaalt. Zo makkelijk is het. Ga voor meer informatie naar www.kion.nl/altijdopvang

Maandag, dinsdag en donderdag
AltijdOpvang! Jump
Grifdijk 91, Nijmegen-Noord
☎ 06 15 68 11 69

Woensdag en vrijdag
AltijdOpvang! De Berenboot
Ploegstraat 1, Nijmegen-Midden
☎ 06 22 68 97 74

K I O N