



BEER

er weer

- Boomgaard
- Elten
- Nijland
- Grote Boel

WIJKBLAD • NIJMEGEN-NOORD • OOSTERHOUT • JAARGANG 16 • NR 4 • JULI 2017



Avondvierdaagse 2017

Foto: Toon de Vos

Beste lezer,
Het was mooi weer met de Avondvierdaagse in Nijmegen-Noord! Onze BEN-fotograaf, Toon de Vos, heeft gedurende die vier dagen daarom prachtige foto's kunnen maken. Een kleine selectie hiervan vindt u op de middenpagina's terug. Maar wist u dat u alle foto's die hij heeft gemaakt kunt zien op zijn website, en daar ook kunt nabestellen?

Ga naar zijn website om alle foto's te bekijken: <http://www.toondevos-fotografie.nl>

Verder zijn we erg blij met de uitbreiding van de redactie in de vorm van Marloes Gielen.

Lijkt het u ook leuk om deel uit te maken van onze redactie? We hebben altijd ruimte voor geïnteresseerden... Wilt u meer informatie, dan kunt u een e-mail sturen naar communicatie@wjkraad-oosterhout.nl

Mensen weten de BEN er weer goed te vinden voor nieuws, leuke weetjes of andere zaken die wijkbewoners wellicht interessant vinden. Wilt u ook iets insturen, dan graag op tijd mailen... En heeft u er een toepasselijke foto bij? Zorg er wel voor dat deze scherp is (minimaal 180 dpi), dan komt hij goed uit in de BEN.

Als u deze BEN er weer ontvangt, staat de zomervakantie voor de deur. De redactie wenst iedereen een fijne vakantie toe, begin oktober verschijnt de volgende BEN weer!

Vriendelijke groet, namens de redactie, **Marika Elmendorp**.



Wijkraad: update

Op 4 juni woonde wethouder Renske Helmer (portefeuillehouder wijken, openbare ruimte, onderwijs, vroegtijdig schoolverlaten, sport en accommodaties) een vergadering van de wijkraad Oosterhout bij. Ook een aantal inwoners van de wijk had zich aangesloten om hun zorgen te delen of vragen te stellen.

Een aantal thema's die meerdere keren zijn teruggekomen, en die ook via andere kanalen vaak besproken worden, zijn deze avond ter sprake gekomen:

Een discussie die regelmatig opleeft is de veiligheid op de Oude Groenestraat, ter hoogte van de fietsoversteekplaats naar de dependance van De Oversteek. Niet alleen voelt de situatie onveilig wanneer je deze passeert, ook heeft hij al regelmatig tot (kleine) incidenten geleid. De politie geeft aan dat er zelden melding wordt gemaakt van onveilige situaties en incidenten, waardoor er weinig urgentie is om te onderzoeken of de locatie op een andere manier ingericht wordt.

De boodschap vanuit de politie is dan ook: meld alle incidenten!

Alleen dan wordt duidelijk dat er iets moet gebeuren.

Een ander probleem dat onder veel bewoners leeft is het parkeren. Delen van de wijk zijn ooit ingericht met een relatief lage parkeernorm, omdat bewoners op eigen terrein ook parkeerterrein tot hun beschikking hadden. Door deze parkeerterrein op eigen terrein echter te betrekken bij de tuin, maken steeds meer auto's gebruik van de openbare parkeerterrein in de wijk. De wijkraad, of BOA's kunnen hier weinig aan doen, omdat afspraken over parkeren vaak geregeld zijn via private contracten met woningbouwontwikkelaars. Ook hier is het

advies vanuit de overheid om zelf het gesprek aan te gaan met je burens om afspraken te maken over de leefbaarheid in je omgeving.

Tot slot wordt er ook vaak overlast gemeld van loslopende honden. Honden die niet aangelijnd zijn vormen met name een probleem voor mensen met fysieke klachten. Je raadt het al. Handhaven op loslopende honden is lastig. In eerste instantie wordt ook door BOA's aangegeven om zoveel mogelijk zelf je wijkgenoten aan te spreken, omdat het hondenbeleid, ook als het gaat om het opruimen van hondenpoep overigens, lastig te handhaven is. De rode draad in het overleg van 4 juni is dat het behouden van deze fijne wijk grotendeels bij ons als bewoners zelf ligt. Ga in gesprek met je burens. Als je het ergens niet mee eens bent, maar beter nog, voordat je het ergens niet mee eens bent, zodat je elkaar al beter kent en makkelijk afspraken kan maken voor zich een probleem voordoet.

Daarnaast heeft de gemeente Mijn Wijkplan gelanceerd. Via deze tool (<https://nijmegen.mijnwijkplan.nl/>) is het mogelijk om nieuwe ideeën voor de wijk in te dienen. Ook kun je zien wat er gebeurt in de wijk op het gebied van verbeteringen aan de openbare ruimte en wordt het contact met de gemeente eenvoudiger ingericht. Denk aan het realiseren van een vaste plek voor een volksmoestuin, het veiliger maken van oversteekplaatsen of het plaatsen van extra afvalcontainers.

Via deze tool vind je ook informatie over de Meld & Herstelapp, waarmee kleine schades in de wijk gemeld kunnen worden. Naast het insturen van ideeën voor je wijk, kun je ook aangeven wat je vindt van andere plannen, of meedenken over het verbeteren van de plannen zodat de ideeën uiteindelijk ook werkelijkheid kunnen worden die Oosterhout nog mooier maken!

We zijn er bijna!

De zomer is er! We hebben al mooie zomerse weken gehad. Heerlijke temperaturen, veel buiten en alle (on)gewenste tuinplanten groeien als kool. De geur van barbecues ruikt je door heel de wijk. De vele hoge kinderstemmetjes zorgen voor een constante vibratie van je trommelvlies. Dat is voor mij de zomer van Oosterhout. Geweldig. Daar kan ik enorm van genieten, lui onderuit gezakt in mijn loungeset. Irritant is het dan als dit alles overstemd wordt door een motor op de dijk. Ook in heel de wijk te horen. Ik snap daar helemaal niets van. Oké, heerlijk van het weer en uitzicht genieten op de dijk snap ik best, maar moet dat met die enorme herrie? Plat door de bocht? Nee! Doe toch normaal! Denk even aan je andere weggebruikers die ook genieten van die zeldzame vogel of mooie bloem in de berm. Heb je die motor gehad, kom je een groep wielrenners tegen die net iets te dicht langs je rijden en de scherpe bocht op de dijk zó nemen dat je nog afgesneden wordt ook. Zichzelf het snot voor de ogen fietsend zodat ze letterlijk niets meer zien. Doe toch normaal! Denk even aan je medefietsers die het veel rustiger aan doet.

Na de motor en fiets komt dan natuurlijk ook nog de auto die denkt door over de dijk te rijden, een file op de A15 te ontwijken en gelijk bij Andelst nog even goedkoop te tanken. Maar ja, dit is wel een paar minuten om, dus even extra dat gaspedaal indrukken om dat weer goed te maken. Doe toch normaal! Denk aan de andere mensen op de dijk of aan de overstekende reeën bij landgoed "Heerlijkheid Loenen". De zomer is voor mij ook het programma "We zijn er bijna" van omroep Max. Fenomenale slow-tv van een groep mensen die gezamenlijk met de caravan van plekje naar plekje trekken. Samen met Martine van Os die droog en onderkoeld alles van commentaar voorziet. Ik kan er uren naar kijken. Zien hoe men elkaar helpt bij praktische zaken of bij het verlies van een partner en hoe men dan voor het eerst alleen op vakantie gaat. Mooie, langzame tv met een knipoog. Mensen die lief voor elkaar zijn en elkaar helpen. Zullen wij dat deze zomer ook doen? En alle andere jaargetijden ook? Dan zijn we er echt bijna!



Ik wens u een schitterende zomer en vergeet vooral niet heel vroeg op te staan, anders mist u de wandelaars op de dijk. Die ene dinsdag in juli is de dijk echt alleen maar voor hen!

Robert 't Hoen
Voorzitter
Wijkraad Oosterhout

mail: voorzitter@wjkraad-oosterhout.nl

VERGADERING WIJKRAAD

Woensdag 5 juli 2017

Locatie: De Klif, vergaderruimte rechts van de ingang onder de grote trap

Agenda:

- 1 **Opening en welkom**
- 2 **Vaststellen agenda**
- 3 **Kennismaking wethouder Renske Helmer en nieuwe wijkmanager Ed van Dael**
- 4. **Gesprek wethouder Helmer en wijkmanager Ed van Dael**

Gesprek over zaken in de wijk die bewoners bezighouden. Onder andere de oversteek Oude Groenestraat nabij de dependance, definitieve locatie moestuinen (Kitty van den Akker van De Pompoen), rotonde Griftdijk/bussluis (Vicor en Maya Peters), overlast foutparkeerders in de wijk (Gerrit Nokkert), wijze van digitaal communiceren gemeente, andere punten.

- 5. **Windmolenfonds**
Bespreken of en op welke manier de wijkraad kan participeren (Alex de Meijer)
- 6. **Terugkoppeling andere overleggen (knoop38, wijkplan, Griftdijk, e.d.)**
Terugkoppeling van leden van wijkraadsleden over andere overleggen
- 7. **Rondvraag**
- 8. **Sluiting**

Ter info; vergaderdata voor periode 2017/2018

Alle vergaderingen starten om 20.15 uur (inloop vanaf 20 uur) en zijn openbaar.

Agendapunten dienen uiterlijk twee weken van tevoren te worden aangeleverd

via mail@wjkraad-oosterhout.nl

Vergadering

Bestuursvergadering	13-9-2017
Bestuursvergadering	25-10-2017
Wijkplatform overleg*	15-11-2017
Bestuursvergadering	20-12-2017
Bestuursvergadering	7-2-2018
Wijkplatform overleg*	7-3-2018
Bestuursvergadering	11-4-2018
Bestuursvergadering	6-6-2018
Wijkplatform overleg*	27-6-2018

*** in aanwezigheid van wijkregisseur, wijkmanager, wijkpolitie, sociaal wijk medewerker**



ZZP'ers opgelet!

Er valt altijd wel iets te optimaliseren om meer **Focus** en **Omzet** te krijgen.

Wil jij na de zomer een extra boost geven aan je bedrijf, veranderingen doorvoeren of meer focus krijgen? Doe dan mee met de gratis pilot **Focus op Groei!** Mail me wanneer je interesse of vragen hebt.

info@koensieben.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

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 voedingssupplementen.
- Een wijntje of een keer uit eten moet kunnen!

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

Ragnhild van Dijk

Lijnen zonder lijden is de sleutel naar langdurig succes.

MyLifeSlim De Waalsprong *Ragnhild van Dijk*
Oktavlastraat 19 • 6515 CM Nijmegen-Noord
ragnhildvandijk@mylifeslim.com • T. 06-245 553 59 • Uitsluitend op afspraak.

www.mylifeslim.com



RT-praktijk voor basisschoolleerlingen.
Ook voor studiebegeleiding onderbouw-
leerlingen voortgezet onderwijs.

Al 6 jaar actief in Nijmegen-Noord.
Nu nog enkele plaatsen beschikbaar voor
het komende schooljaar.

www.bijmijles.nl

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

Wijkbewoners en andere belangstellenden zijn welkom om de vergaderingen bij te wonen. Ook nodigt het bestuur van harte belangstellenden uit om eigen agendapunten aan te dragen.

Voor meer informatie, mail naar:

mail@wijkraad-oosterhout.nl

(uiterlijk twee weken voor de vergaderdata)

ACUPUNCTUUR VOOR JOU

- ✓ Veilig en zonder bijwerkingen
- ✓ Vergoeding mogelijk

Gespecialiseerd in vrouwen klachten:

- Kinderwens
- Begeleiding fertiliteitstraject (IVF, IUI, ICSI)
- Zwangerschapsklachten
- Post partum begeleiding
- Menstruatieklachten
- Overgangsklachten

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

www.acupunctuurvoorjou.nl

Een fantastische berg



Bij het beklimmen van een berg kom je van alles tegen. Het begint er al mee dat je, als je aan de voet van de berg staat, niet kunt overzien waar je eindpunt ligt. Soms komt de top even in zicht maar omdat je er zo dicht op staat kun je de berg niet overzien. Het is prettig als je een gids mee kan nemen die je de weg kan wijzen.

Als je begint met lopen is het steeds afwachten wat er na de volgende bocht komt. Een prachtig recht wandelpad, een rivier, een steile helling? De ene keer valt het mee de andere keer valt het tegen. Steeds moet je je aanpassen en oplossingen bedenken voor de obstakels die je tegen komt. Het is prettig als je tijdens de wandeling kan genieten van de omgeving maar soms kan het zo zwaar zijn dat je alleen maar met jezelf bezig bent en het niet meer lukt om om je heen te kijken.

Op sommige stukken kom je snel vooruit maar als de berg steiler wordt en je op grotere hoogte komt, dan moet je je tempo aanpassen. Maar ook als je langzaam loopt, voetje voor voetje naar boven, kom je op je eindpunt. En dat eindpunt, die top bereiken, de berg beklimmen, het probleem tackelen, daar doe je het voor. Als je dat lukt dan kun je ongelooflijk trots zijn op jezelf. Samen met mijn dochter heb ik op de top van de Kilimanjaro gestaan. Dat was echt machtig mooi!

Erna van der Wielen
Huisarts

ONS Gezondheidserf

Van Boetzelaerstraat 12
6515 JD Nijmegen-Noord

Telefoon: 024-379 28 44

Fax: 024-373 93 42

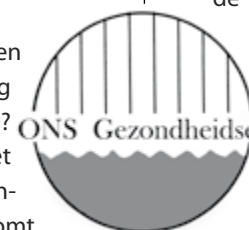
Spodnummer: 024-373 93 44

Website: oosterhout.praktijkinfo.nl

Voorkom een tabletnek bij je kind

In het Hemelvaartsweekend stond ik op een kinderrijke camping in het noorden van Limburg. Het weer was meer dan prachtig, dus alle kinderen waren heerlijk over de camping aan het rennen, fietsen, voetballen en natuúrlijk watergevechten aan het houden met waterballonnen, supersoakers en al het andere wat voorhanden was.

Allemaal zaken die naast leuk ook nog eens goed zijn voor de motorische ontwikkeling. Als het weer wat minder mooi is, komen al snel allerlei beeldschermen om de hoek kijken. Daar is helemaal niets mis mee, want ook die ontwikkeling mag gestimuleerd worden. Maar voor de houding is het niet altijd goed. In Nederland duiken al verhalen op over tabletnekken, WhatsApp-bochels, sms-duimen en ga zo maar door. Dit speelt natuurlijk niet alleen in Nederland. In de VS hebben ze het over een "Text Neck" en in Australië is de "Smartphone Slumb" in opkomst.



Hoe kun je ervoor zorgen dat je kind geen klachten krijgt aan nek of rug of een houdingsafwijking ontwikkelt? Het stellen van een tijdslimiet kan helpen, zeker als je daar eenzelfde beweeglimiet aan koppelt. Bijvoorbeeld: na een half uur op de tablet moet je kind een half uur buiten spelen.

Ook kan het schelen de tablet in een houder te doen. Dan kan hij schuin op tafel kan staan. Je hoeft je nek dan minder ver te buigen. Voor een goede afwisseling kun je ook liggend op de buik met een beeldscherm bezig zijn. Daardoor ligt de rug vanzelf al veel meer gestrekt en worden de rompspieren actiever gebruikt.

Ik hoop dat je met deze tips meer inzicht krijgt in wat een beeldscherm kan doen met de houding van jouw kind. Wie weet heb je zelf nog andere briljante tips om dit gedrag aan te passen.



Natuurlijk kun je deze tips ook op jezelf eens uit proberen, daar zal niemand slechter van worden!

Nanette de Schepper

Oefentherapeut Cesar, Bekkenoefentherapeut,
Medical Kinetics Therapie Cesartherapie De Lint

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 avonduren)



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

Susan Weerd
Golden Deliciousstraat 11
6515 BK Nijmegen

www.kcwaalsprong.nl

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

Tuinman nodig? Tuingenoot bellen!
Behulpzaam, betrouwbaar, betaalbaar



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



GARAGE GIJSBERTS

TWEEWIELERS

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



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

www.garagegijsberts.nl

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

BEN IK WEL GOED ZICHTBAAR?

OVERSTEEKPUNT OUDE GROENESTRAAT – OSC

Meld gevaarlijke verkeerssituaties, dan komt de gemeente eerder in actie!

Een terugkerend onderwerp op Nextdoor en op het schoolplein: het oversteekpunt op de Oude Groenestraat.

Om van het 'eiland' naar voetbalvereniging OSC en/of de dependance van De Oversteek te komen, moet je als fietser of voetganger oversteken. Dan behoor je voorrang te krijgen. Veel wijkbewoners weten helaas uit ervaring dat het hier soms flink mis kan gaan. Dit varieert van bijna-aanrijdingen tot serieuze ongelukken waar een ambulance aan te pas moet komen.

Waarschijnlijk weten naderende automobilisten wel dat de fietser of voetganger voorrang heeft. Het lijkt erop dat automobilisten fietsers of voetgangers om onduidelijke redenen niet zien. Zijn er te veel verkeersborden? Te weinig? Is het zicht door de bomen niet goed? Is de situatie onoverzichtelijk?

De oplossingen vliegen je op internet om de oren. Helaas zijn er bij de gemeente nagenoeg geen (bijna-) aanrijdingen gemeld. En als er niks gemeld wordt, dan is er statistisch gezien ook niks. Deze oversteekplaats is overigens wel bekend bij de gemeente als zorgpunt binnen de wijk!

Willen we dat de gemeente hier iets aan doet, dan moet de gemeente weten hoe vaak er iets (bijna) mis gaat. Daarom een oproep aan alle getuigen van (bijna-) aanrijdingen: meld deze!!

Veilig Verkeer Nederland heeft hier een mooi meldpunt voor. Bewoners kunnen zelf meldingen maken en meldingen van medebewoners steunen. De gemeente krijgt wekelijks een overzicht van de meldingen. Deze worden dan bij de gemeente ingeboekt en er wordt altijd op gereageerd. Dit lijkt dus een goeie plek om de meldingen over dit punt te verzamelen.

HET MELDPUNT IS TE VINDEN OP: participatiepunt.vvn.nl
Laat van u horen!

PLAK DEZE PAGINA BIJVOORBEELD OP DE BINNENKANT VAN DE METERKAST. DAN HOEFT U NIET TE ZOEKEN NAAR DE WEBSITE ALS U EEN MELDING WILT MAKEN!





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

haar+balans
KAPPERSOPLEIDING

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

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.

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



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



- kinderopvang aanwezig
- Meedoen kan met je baby van 2 tot ongeveer 9 maanden
- Eerste proefles is gratis
- Voor het volgen van de les heb je een draagzak nodig
- Je kunt op elk gewenst moment starten met de lessen.

Interesse in een proefles of meer informatie?
Petra Bilthof • petra@dotheextramile.com • 06 45 45 81 78
www.dotheextramile.com

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



EHBO

[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

Richard Stevens Techniek

Waldijk 27 • 6677 MB • Slijk Ewijk • Tel 06 300 709 17

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

www.richardsteventechniek.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



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



RoostHermesen
Logopediepraktijk

HALLO MEDE-WIJKBEWONERS!

Sinds kort versterk ik de redactie van 'BEN er weer'.

Dat betekent dat ik mezelf hier aan u mag voorstellen. Mijn naam is Marloes Gielen. Vijf jaar geleden kwam ik naar deze kant van de Waal om te gaan samenwonen. Vond ik toen wel een stap hoor, vanuit de stad de rivier over. Dat herkent u misschien wel. Maar het bevalt me hier prima. Ik werk als communicatieadviseur bij de gemeente Tiel. Omdat ik niet genoeg krijg van verhalen en teksten schrijven én me graag wil inzetten voor deze wijk heb ik me bij de redactie aangesloten.

Binnenkort start ik met de rubriek 'BEN gezien'. Hierin krijgen bewoners uit de wijk de kans om zich te presenteren en hun verhaal te vertellen. Dus ziet u mij rondlopen met een camera, duik niet weg maar deel uw verhaal! En wilt u iets delen met de wijk? Dan kunt u natuurlijk altijd een artikel insturen. Want hoewel we bijna alles digitaal doen wordt deze papieren wijkkrant erg gewaardeerd. Ik las 'm in ieder geval altijd al met plezier en ga dat nu nog aandachtiger doen.

Marloes Gielen



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

Gezocht Buurtmaatjes



Kom naar de Stip! Samen maken we de wijk

Stip Noord (Thermion Lent)
www.stipnijmegen.nl/noord

Maandag: 09.30 - 12.30 uur
Dinsdag: 13.30 - 16.30 uur
Woensdag: 09.30 - 13.30 (in de Kil, Oosterhout)
Donderdag: 13.30 - 16.30 uur



Als buurtmaatje ga je eens per week op pad met een aan jou gekoppelde nieuwkomer, in eerste instantie vluchtelingen. Zo kunnen ze kennismaken met activiteiten, verenigingen, instellingen en buurtbewoners in de wijk. En al pratende kunnen ze ook nog Nederlands oefenen. Het Buurtmaatjes-project is onderdeel van een samenwerking tussen STEP, Vluchtelingenwerk Oost Nederland en de Stips.

Wil je meer weten?

Vragen over regels en papieren?
Een goed idee voor de buurt?
Zorg of hulp nodig?
Andere mensen helpen?
Nieuwe mensen ontmoeten?

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

GRATIS INTROLESSEN STUDIEBEGELEIDING VOOR BRUGKLASSERS BIJ STUDIEKUNST LENT

Gaat uw zoon of dochter volgend schooljaar naar de middelbare school?

De overstap van basisschool naar brugklas is vaak groot. Studiebegeleiding kan daar een uitkomst in bieden. Als u zich vóór 31 augustus aanmeldt, kan uw zoon of dochter in de maand september twee gratis introlessen volgen bij Studiekunst Lent. Wij bieden huiswerk- en studiebegeleiding aan middelbare scholieren in Nijmegen-Noord en omgeving. In ons pand aan de Griftdijk-Zuid worden leerlingen in een kleine setting begeleid door een docent. Centraal staan plannen en organiseren en het aanleren van studievaardigheden. Het doel van de begeleiding is zelfstandigheid, zelfwerkzaamheid en zelfvertrouwen in leren en huiswerk maken.

De eerste introles is een kennismaking waarbij uw zoon of dochter leert werken met de agenda. Tijdens de tweede introles kan uw zoon of dochter aan de slag met het opgegeven huiswerk. Voor vragen of aanmelden kunt contact opnemen met **Heleen Janssens** via lent@studiekunst.nl of 06 - 1205 7059.

Meer informatie over Studiekunst vindt u op onze website: www.studiekunst.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

De Helster
 sportcentrum
Buiten zonnen, binnen zwemmen
 van 23 juli tot en met 27 augustus
 Kijk voor zomeropeningstijden op
www.dehelster.nl
 en volg ons op facebook
 Schubertstraat 1 - 6661 AW Elst - 0481-372554

1004
 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

FIT CENTER
Feelgood
 7 dagen per week geopend
 Be active, be fit
Feelgood
 Start nu met een
GRATIS PROEFWEEK
www.fcfeelgood.nl
 Stationsstraat 21a - 6678AA Oosterhout- 0481-481109 - info@fcfeelgood.nl

gbstudiekeuze
 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 UIT IN BEMMEL

TheaterKerk

www.theaterkerkbemmel.nl

PROGRAMMA

Theaterkerk in Bemmél biedt u weer een prachtig programma boordevol cabaret, livemuziek, theater, film en meer.

Kiest u voor Paulien Cornelissen, Enge Buren, Rood Adeo of Erik van Muiswinkel?

Ook dit seizoen is er weer genoeg keuze in swingende, ontroerende of hilarische voorstellingen. Muziek liefhebbers die houden van blues, gospel, singer-songwriters, rock of jazz halen dit seizoen hun hart op in de Theaterkerk.



Bijvoorbeeld bij de Pink Project, een wervelende Pink Floyd tribute band, Elles Springs of gitarist Richard Durrant. Ook bieden we u een uitgebreid cabaret-assortiment met voorstellingen van onder andere Anne Neuteboom, Johan Goossens en Karin Bruers.

Naast veel muziek, cabaret en films staan er dit seizoen een aantal bijzondere optredens op het TOP-programma. Kinderen vanaf zes

jaar zijn welkom bij de voorstelling 'De Mier' van Theatergezelschap Koffie & Kaas. In 'Wat beweegt de hardloper?' gaan Bram Bakker, Abdelkader Benali en Hans Koeleman op zoek naar het hoe en waarom van hardlopen. En na het grandioze succes van afgelopen seizoen, keert de POP-Quiz ook dit jaar weer terug in de Theaterkerk.

Het volledige programma staat op onze website www.topbemmel.nl.

**De beste voorstellingen
 op de mooiste plek**

THEATER DE KLIF

DE ENGE BUREN

zaterdag 30 september

Ze bestaan bijna 25 jaar, toch kent niet iedereen ze.

En wat ze precies doen, is ook al lastig te definiëren. Is het muziek, is het cabaret, is het theater of is het absurdistisch entertainment? Wie zal het zeggen...? Als je ze eenmaal kent, kan je niet meer om ze heen en kom je er nooit meer vanaf. Eigenlijk zijn ze helemaal niet 'Eng' maar eerder sympathiek, waardoor je ze in een mum van tijd in de armen sluit. Eén ding staat buiten kijf, Enge Buren staat garant voor een onvergetelijk avondje uit! (En het bespaart je een consult bij de psychiater!)

De voorstelling begint om 20.30 uur en de entree bedraagt €16,-, kaarten via www.theaterdeklif.nl (vanaf 1 september). Voor meer informatie mail naar: theaterdeklifnijmegen@gmail.com.



UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM
 Complimenten onderzoek

Werk "Goed zo!" goed voor kinderen?

Voor kinderen die moeilijk luisteren en snel boos worden kan het helpen om meer complimenten te geven. Complimenten kunnen het gedrag van kinderen veranderen. Het maakt alleen wel uit op welke manier dat gedaan wordt.

De Universiteit van Amsterdam biedt hulp aan ouders die merken dat hun kind (4 t/m 8 jaar) geregeld dwars, opstandig of boos is. Ouders krijgen tips en adviezen en gaan twee weken lang dagelijks oefenen door een dagboek bij te houden.

Om te kijken of ouders echt verschil merken komt er één keer een onderzoeker thuis langs, vullen ouders drie keer een vragenlijst in en doen ze één keer een speltaak. Na afloop ontvangen ouders een vergoeding.

Inschrijven kan tot 1 november 2017.

Meer informatie of deelnemen:

www.complimentenonderzoek.com

Vragen?

Bel of mail hoofdonderzoeker **Jolien van Aar**:

06 - 2216 9390 • Jolien@complimentenonderzoek.com

BEN GOED VOOR KINDEREN

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



Fenno Meijer Coaching & Therapie
Individuele coaching en therapie

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

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

**maak
positief
verschil**

met creativiteit verbinding leggen tussen
ervaren, doen en denken

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




Praktijk Kim van Berkum

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



Patrick Janssen
Afwerkingsbedrijf
www.patrick-janssen.nl

**Spachtelputz
Spackspuiten
Schilderwerk**

Bloemenhof 6
6678 BP
Oosterhout
06-13 70 61 51

patrick-janssen.nl@hetnet.nl

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




GEWOON LEVEN NU

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

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 OP DE VIERDAAGSE

Loopt u de Nijmeegse Vierdaagse mee voor de Parkinson Vereniging?

Van 18 t/m 21 juli gaan duizenden lopers weer meedoen met de Nijmeegse Vierdaagse. Net als eerdere jaren kunnen deelnemers voor het goede doel lopen. De Parkinson Vereniging is één van deze goede doelen.

Loopt u mee voor parkinsonpatiënten?

Deze editie van de Nijmeegse Vierdaagse belooft erg bijzonder te worden voor de Parkinson Vereniging. Niet alleen is het 200 jaar geleden dat de ziekte van Parkinson voor het eerst werd beschreven, ook bestaat de vereniging 40 jaar. En het toeval wil dat het ook precies 40 jaar geleden is dat Prins Claus, die zelf ook aan de ziekte van Parkinson leed, aan de Nijmeegse Vierdaagse deelnam.

Lopen voor goede doel

Inmiddels hebben al meerdere deelnemers aangegeven in dit dubbele jubileumjaar voor de Parkinson Vereniging te gaan lopen. Iedereen met een startbewijs voor de Vierdaagse kan aangeven voor een goed doel te lopen, waaronder de Parkinson Vereniging.

Fantastische dagen

Op de 100ste Vierdaagse van vorig jaar kijken de sponsorlopers van de vereniging met een goed gevoel terug. Met elkaar hebben zij toen zo'n € 28.000 opgehaald. En ook niet onbelangrijk: ze hebben fantastische dagen met elkaar beleefd.

Enorme drive

Dat kwam niet in de laatste plaats door de enorme drive die zij allemaal met elkaar deelden. Iedereen had hetzelfde doel: zoveel mogelijk geld ophalen voor parkinson(isme)patiënten. Sommige deelnemers waren zelf patiënt, anderen hadden een partner of naaste met de ziekte.

Opgeven

Bent u enthousiast geworden, heeft u een startbewijs voor de Nijmeegse Vierdaagse en wilt u voor de Parkinson Vereniging meelopen? Stuur dan een e-mail naar :

Jolanda van der Velde:

jolanda@parkinson-vereniging.nl.



3x BERNs EXPOSITIE DORPSSCHUUR LENT OP 29 & 30 JULI VAN 11.00 – 17.00 UUR.

• Gé Berns met beelden in brons en hout

Gé zoekt naar en legt vervolgens verbindingen tussen oude culturen, mythologie en onze moderne wereld. Maya, Inca, Grieken en Egypte waren onder andere inspiratiebronnen voor de bronzen beelden. De houten beelden verbeelden diverse mythologische goden uit verschillende culturen, voornamelijk de Griekse. Expositie in zuid-Spanje en twee stalen beelden staan op Lanzarote. Gé heeft diverse opdrachten uitgevoerd in Nederland, voornamelijk in staal en brons.

• Ruben Berns met smeedwerk en demo smeden

Ruben smeedt het ijzer als het heet is..... Hij is de man achter Blacksmith Design.

Een startend bedrijf dat handgemaakte designmeubelen op maat maakt.

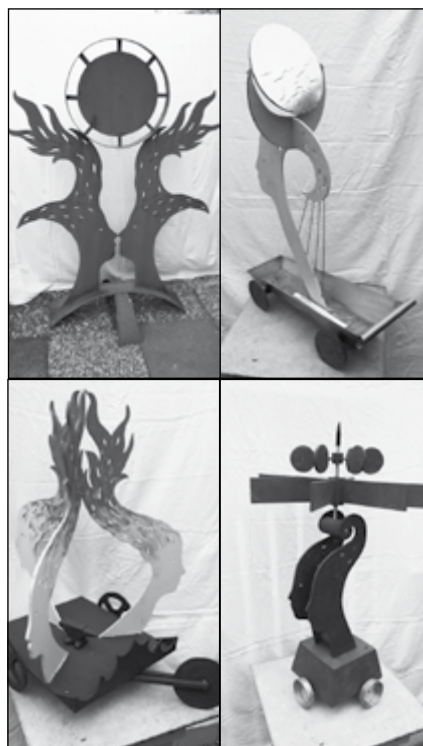
“Als zoon van een kunstenaar en kleinzoon van een smid, zit metaalbewerking in mijn bloed.”

Blacksmith Design staat voor Smeden-Lassen-Ontwerpen en Uitvoeren.

• Casper Berns met schilderijen en collage lampen

Casper maakt verscheidene, unieke collages. Hij bouwt momenteel beelden en lampen van diverse verzamelde materialen. Aan de beelden is te zien dat Casper die met aandacht ontwerpt. Hij werkt ook tweedimensionaal.

U bent van harte uitgenodigd!



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.

GESLAAGD

Pfff, wat een spannende tijd. Maar liefst twee kinderen in ons gezin doen dit jaar examen. Allebei doen ze het heel goed op school, maar toch.....ze zijn zo zenuwachtig. Wij ook! De hele familie leeft mee. Elke dag de vraag... en?? ...hoe ging het, wat vond je er zelf van? En dan schouderophalend: “tja, ik weet het niet, volgens mij ging het wel goed”, of: “het was wel moeilijk”.

Tussendoor wel wat ontspannende dingen doen. Niet direct weer gaan leren, maar met vrienden afspreken, even relaxen, niet te laat naar bed. Na de schoolexamens haalt de oudste nog even het theorie-examen voor de autorijles. Dat is al vast een opkikkertje.

En dan, na weken wachten, eindelijk die spannende dag waarop de klok lijkt stil te staan, HET telefoontje.

De harten kloppen in de keel. De spanning staat op alle gezichten als de telefoon gaat. Het verlossende woord, eerst de ene, dan de ander: allebei GESLAAGD!!!!

Felicitaties, taart, slingers, de vlag wordt opgehangen, twee tassen erbij. Het wordt druk in huis, het is feest.

Daarna volgen de feesten bij diverse klasgenoten en thuis.

De oudste gaat ook nog, voor de eerste keer met vijf vrienden, op vakantie naar Portugal, waar ze een huis met zwembad hebben gehuurd. Betaald van vakantiebaantjes en de giften van ouders en familie. Het wordt een heerlijke tijd voor allebei.

Laat ze maar lekker genieten, nog even en dan breekt er een nieuwe spannende tijd aan.



**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

Kopy aanleveren?

Berichten en artikelen met
foto's zijn welkom!

Plaatsing onder voorbehoud!

COMMUNICATIE@WIJKRAAD-OOSTERHOUT.NL

Gevarieerde en rijk gevulde negende editie van Festival De Oversteek MEER DAN 40 ACTS EN VOORSTELLINGEN OP 25 LOCATIES AAN DE OEVERS VAN DE WAAL Op de zondagmiddagen 3 en 10 september 2017 is de negende editie van Festival De Oversteek.

Op zo'n 25 sfeervolle en groene locaties aan de Waal in Nijmegen-Noord zijn ruim 40 acts en voorstellingen te zien. Er is muziek, theater, dans, literatuur, beeldende kunst en meer. Dit jaar is de eerste editie van Atelier TAW: de werkplaats voor dans en theater. Twaalf makers presenteren een voorstelling die zij in drie maanden tijd op locatie voor Festival De Oversteek hebben gemaakt. Twee beeldend kunstenaars nemen het publiek tijdens Expeditie Noord mee op een avontuurlijke performancewandeling over eiland Veer-Lent. Dagtickets en passe-partouts zijn online te koop op festivaldeoversteek.nl.

Atelier TAW

In 2017 is de eerste editie van Atelier TAW: de werkplaats voor dans en theater van Festival De Oversteek. Sinds begin juni zijn dertien jonge makers aan de slag met een nieuwe voorstelling op bijzondere binnen- en buitenlocaties: Fort Beneden Lent, Atelier Kunst en Koken, Historische Tuinderij Warmoes, Landgoed Oosterhout, het Bastion onder de Waalbrug, en de Botenloods van roeivereniging De Waal. Er zijn ook voorstellingen op Waalstrandjes, in natuurruikers en in boomgaarden. Op 3 september zijn voorstellingen te zien van Dalton Jansen, Fanny Vandesande, Julia Heider, Lynn Kosakoy en Marjolein van der Meer. Op 10 september spelen Kim Tuerlings, Niels Claes, Riedon van den Berg, Ronja White & Lotte Giezen, Stan Geurts, DanceDance, TG Mathilda en TG BAM hun werk.

Expeditie Noord

In 2017 is de tweede editie van Expeditie Noord: een interactieve performancewandeling door Nijmegen-Noord. Beeldend kunstenaars Dorien de Wit en Isolde Venrooy nemen publiek mee op sleeptouw en betrekken het bij hun interpretatie van het landschap. Zij stippelden hun wandeling uit tijdens een verblijf van drie weken in Nijmegen-Noord. Aan de hand van foto's, prenten, gedichten en andere documenten laten zij zien welke betekenis het omringende landschap voor hen heeft. Op 3 september is er een wandeling aan de westkant van de Waalbrug, 10 september is de wandeling aan de oostkant. Ook voorafgaand aan Festival De Oversteek zijn wandelingen. Nieuw dit jaar zijn themawandelingen tijdens zonsopkomst en -ondergang en combinaties van een lezing en een diner.

Muziek

Het muziekprogramma van Festival De Oversteek bestaat in 2017 uit onder meer geïmproviseerde jazz van Estafest (met gitaarvirtuoso Anton Goudsmit, o.a. New Cool Collective), hemeltergend mooie americana van Bony King (BE) en cabarock van Kolfskop (BE). Annelie de Vries speelt verstilde pianostukken, Mathijs Leeuwis creëert muzikale droomwerelden met pedalsteel. Vier singer-songwriters leggen hun hart bloot: Dan Hair, Demi Knight, Mitch Rivers en Rogier Pelgrim. Er is energieke balkanfolk van Mizrakh en eclectische indie van Waltzburg. Living Room Heroes speelt fraaie, akoestische huiskamerpop. MCHNRY verzorgt een live action-paint-show met gitaar, beats en synths. Ook bijzonder is Clarity, een muziek- en dansperformance van multi-instrumentalist iET, choreograaf en filmmaker Davide Bellotta en twee dansers van Conny Janssen Danst.

Literatuur

Festival De Oversteek nodigt drie jong auteurs uit de stal van Wintertuin uit om nieuwe verhalen en gedichten te schrijven geïnspireerd op één van de deelnemende locaties. Dit zijn Jante Wortel, Max Hermens en Marjolein Visser. Ook twee andere aanstormende auteurs dragen voor: Wout Waanders en Laurens van der Linde, ook bekend als De Jonge Blonde Goden.

Kinderprogramma

Voor jonge overstekers is er genoeg te doen. Er zijn aansprekende jeugd- en familievoorstellingen zoals Kletskaus. Imkers en tuinders geven leerzame en smakelijke rondleidingen langs bijenkorven, moestuinen en boomgaarden. Ook zijn er begeleide wandelingen langs bijzondere onontdekte, groene en vaak historische plekjes. Klauteren, stappen en struinen is nog nooit zo leuk én leerzaam geweest.

Festival De Oversteek

Festival De Oversteek nodigt muzikanten, dans- en theatermakers, auteurs en beeldend kunstenaars uit om zich te laten inspireren door bijzondere natuur, landschap en cultuurhistorie in Nijmegen-Noord. Een bezoek aan het festival is een avontuurlijke wandeling of fietstocht langs bijzondere voorstellingen en onontdekte locaties in een dynamisch rivierenlandschap. Op 3 september is Festival De Oversteek aan de westkant van de Waalbrug, op 10 september ten oosten van de Waalbrug.

Kaartverkoop

Tickets voor Festival De Oversteek zijn online te koop op festivaldeoversteek.nl. Dagkaarten voor editie west zijn € 12,50, voor editie oost € 17,50. Een passe-partout kost online € 25,-. Kinderen tot 16 jaar hebben gratis toegang.



Avondvierdaagse 2017

13 t/m 16 juni

Foto's: Toon de Vos



Kapper de Krul

Laauwstraat 16 A Lent
024 32 40 903
www.kapperdekrul.nl

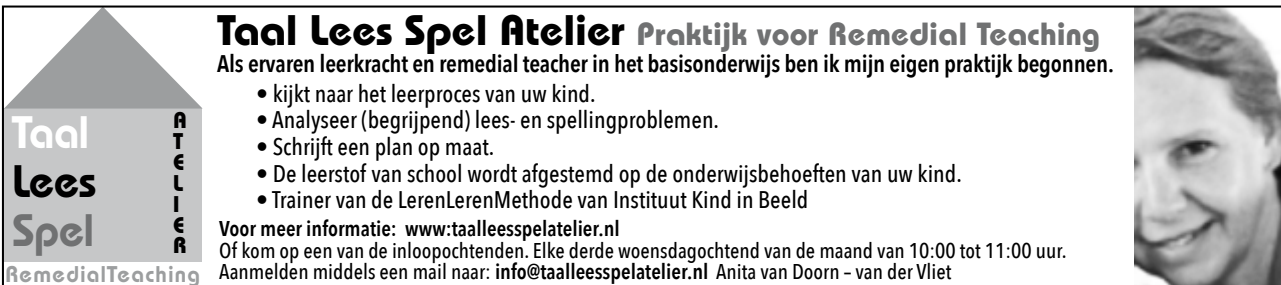


Loop jij met ons mee?

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



Taal Lees Spel Atelier Praktijk voor Remedial Teaching

Als ervaren leerkracht en remedial teacher in het basisonderwijs ben ik mijn eigen praktijk begonnen.

- kijkt naar het leerproces van uw kind.
- Analyseer (begrijpend) lees- en spellingproblemen.
- Schrijft een plan op maat.
- De leerstof van school wordt afgestemd op de onderwijsbehoeften van uw kind.
- Trainer van de LerenLerenMethode van Instituut Kind in Beeld

Voor meer informatie: www.taalleesspelatelier.nl
Of kom op een van de inlooptochten. Elke derde woensdagochtend van de maand van 10:00 tot 11:00 uur.
Aanmelden middels een mail naar: info@taalleesspelatelier.nl Anita van Doorn - van der Vliet

FRUITTEELTBEDRIJF VEENS

Appels/peren aardappels/uien
vers appelsap en eieren

**Wij zijn gesloten i.v.m. vakantie van
maandag 10 juli t/m 16 augustus 2017
vanaf 17 augustus NIEUWE OOGST**

**O.a. Elstar, Goudreinette, Kanzi etc.
Conference, Gieser Wildeman etc.**

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

Donderdag- en vrijdagmiddag geopend van 13.30-17.30 uur.
Zaterdag geopend van 9.00-16.00 uur.
Maandag, dinsdag en woensdag GESLOTEN.

**OOSTERHOUTSESTRAAT 4
6677 PS SLIJK-EWIJK
TELEFOON 0481-482242
MILIEUBEWUST GETEELD FRUIT**



Hart OP WEG

Praktijk voor hooggevoeligheid

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

Sjoukje Pattipeiluhu-Blokhuis
Psycholoog
www.hartopweg.info

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

caf   bij tante
geen gewoon caf  

**Stationsstraat 5
Elst (Gld) - 06-41576664**



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

BEN ONDERNEMER

Hooggevoelig, is dat niet zweverig?

Je hoort steeds vaker over hooggevoeligheid, hoogsensitiviteit of HSP. Sommigen voelen zich eindelijk begrepen, sommigen vinden het zweverig.

Ik behoor zelf tot de categorie, 'ik kon er simpelweg niet meer omheen'. Inmiddels zie ik het als iets moois, soms lastig en tegelijk iets gewoons. Het is een karaktereigenschap en komt veel voor. Bijna één op de vijf mensen schijnt hooggevoelig te zijn!

Maar wat is hooggevoeligheid eigenlijk?

Hooggevoeligen hebben een gevoeliger zenuwstelsel, waardoor ze alles wat ze zien, ruiken, voelen, proeven en horen intenser waarnemen. Hooggevoeligheid wordt steeds vaker wetenschappelijk onderzocht (niks zweverigs aan dus). Hieruit blijkt onder andere dat bij hooggevoelige mensen de hersenen informatie veel diepgaander verwerken. Je zou kunnen zeggen dat de hersenen alle informatie echt van alle kanten bekijken. Hooggevoelige mensen nemen de wereld hierdoor letterlijk anders waar.

Ik ben getrouwd, moeder, psycholoog. In de afgelopen 15 jaar heb ik mensen met allerlei soorten diagnoses leren kennen, waaronder autisme, AD(H)D, gedragsproblemen, verslavingen etc. Verbaasd én gelukkig ben ik over het feit dat er nog weinig gesproken wordt over hooggevoeligheid. Dit betekent niet dat de gestelde diagnoses per se verkeerd zijn, maar wel dat het kan helpen te kijken of er óók sprake is van hooggevoeligheid. Tegelijkertijd ben ik blij dat mensen niet 'de diagnose' hooggevoeligheid krijgen, omdat het dan een probleem lijkt terwijl het een karaktereigenschap is. Een eigenschap die heel lastig kan zijn als je er nog niet mee hebt leren omgaan. Zo kunnen bijvoorbeeld overprikkeling, vermoeidheid, veel nadenken, sterke emoties, grensoverschrijdend gedrag, moeite met nieuwe situaties en moeite om grenzen aan te geven het gevolg zijn. Maar het is juist ook een hele mooie eigenschap die jou en anderen kan helpen. Hooggevoeligen zijn vaak creatiever, hebben een zeer goed inlevingsvermogen en sterke intuïtie, gevoel voor verantwoordelijkheid en rechtvaardigheid en kunnen superenthousiast zijn.

Ik geef in mijn praktijk individuele begeleiding en kleinschalige groepstrainingen aan kinderen en volwassenen, ook aan licht verstandelijk beperkten. Eind augustus starten weer trainingen 'Gelukkig hooggevoelig'. Welkom!



Sjoukje Pattipeiluhu-Blokhuis
Dillestraat 21
6515 HK Nijmegen-Noord
06-46771715
sjoukje@hartopweg.info
www.hartopweg.info



Aguani  
Salsa dansschool Lent

Beleef Salsadansen!

In Nijmegen-Noord krijgt salsadansen een andere dimensie, het gaat voornamelijk om de beleving!

Uiteindelijk heeft het bij Caribische ritmes altijd hierom gedraaid: samenkomen en gezelligheid. Bij Aguanil   neemt dansleraar Juan zijn cursisten mee terug naar juist die essentie van het dansen van Caribische ritmes. Op een casual en laagdrempelige manier leren dansen, binnen eigen grenzen en tempo. Juan is op jonge leeftijd in Cura  ao al begonnen met dansen. Na veel dans en muziek ervaring opgedaan te hebben heeft hij besloten zijn kennis over te dragen aan mensen die net zo gelukkig worden van de opzweepend gezellige dans- en muziekstijlen.

Aguani   is ondertussen al enkele jaren actief in Lent, in de Ster en uitgegroeid tot een ware society. De leeftijd van de cursisten varieert van ± 20 tot ± 70 jaar. Regelmatig organiseert Juan oefenmiddagen en 1 keer per jaar een spetterend feest voor al zijn cursisten. Iedereen kan dansen!

Naast elke dinsdag en woensdagavond lesgeven aan zijn cursisten biedt Aguanil   ook workshops voor feesten en partijen. Mocht je een persoonlijke choreografie willen hebben, voor bijvoorbeeld je openingsdans op je trouwdag, dan kan ook dat geregeld worden.

Wil je eens een kijkje komen nemen tijdens de lessen, kom dan gerust langs en ervaar.

Of kijk eens op de **facebookpagina Salsadansschool Aguanil  **.

Voor vragen kan er ook altijd een mailtje gestuurd worden naar aguanile.society@gmail.com

Lekker lopen... én wandelen

Naast de groepen voor beginnende en gevorderde hardlopers start Lekker Lopen nu ook met wandelgroepen. Lekker wandelend de zomer in onder leiding van trainer Gerrit Jan Griepsma.

Wekelijks kiest hij een ander parcours in de prachtige omgeving van Nijmegen. Meestal wordt er in het bos gewandeld, soms wijken we uit naar bijvoorbeeld de Ooijpolder. Elke wandeling start met een korte warming-up met losmaak-, lenigheids en kracht oefeningen. Een deel van de wandeling wordt in stilte gelopen en in een ander deel wordt wat steviger doorgewandeld.



"Lekker Lopen biedt lopers een gezellige, kleine groep met persoonlijke aandacht en een training die je helpt om verantwoord te bewegen," vertelt Gerrit Jan. "Plezier in wandelen, gezelligheid en de stimulans omdat je samen loopt, zijn voor mij belangrijke zaken."

Er zijn twee wandelgroepen: één op woensdagmiddag en één op donderdagmiddag.

Meer info en aanmelden: info@lekkerlopen.com / 06 – 3747 5949.



Diabetes **TYPE 2** keren? Het kan!

Suikerpatiënt Henk Stok (65) uit Lent stelde zich in september 2016 drie doelen: minder stress, meer bewegen en betere voeding. Zijn missie is geslaagd, en meer dan dat! 'Ik ben zes kilo afgevallen en ik ben van mijn diabetes af. Mijn cholesterol is weer goed. Ik slik nog maar drie van de twaalf medicijnen die ik een half jaar geleden moest innemen.'

Herstelcirkel

Dit is het succes van een deelnemer aan 'Herstelcirkel in de wijk'. Dat is een coöperatie van twintig burgers uit Lent en Oosterhout met diabetes type 2. Zij werken gedurende minimaal een jaar via voeding, beweging en ontspanning aan het blijvend keren van hun chronische aandoening. Hoofddoel van de Herstelcirkel is om zelfsturing te vergroten en het geluk en de energie te verbeteren.

Gezonde leefstijl

De deelnemers steunen elkaar bij het beter leren sturen en het bereiken van een gezonde leefstijl. Het blijkt in je eentje namelijk verschrikkelijk moeilijk om je leefstijl te veranderen. Mensen zijn nu eenmaal gewoontedieren. De coöperatie doorbreekt het patroon van in je eentje worstelen met je leefstijl.

Een Herstelcirkel bestaat uit twintig deelnemers, begeleid door een 'Leefkrachtcoach'. De controle-afspraken met eigen huisarts en praktijkondersteuner worden sterk verminderd. Ze blijven wel eindverantwoordelijk voor de diabeteszorg. De deelnemers geven elk kwartaal aan hen hun glucose, gewicht en bloeddruk door.

In september start een nieuwe coöperatie

Wil jij je diabetes ook keren? Meld je dan nu aan als deelnemer. De enige voorwaarde is dat je in Lent of Oosterhout woont en ingeschreven staat als patiënt bij Thermion of Huisartsenpraktijk Oosterhout.

Mail je interesse naar welkom@herstelcirkel.nl

Met vriendelijke groet,

Huub ter Haar
projectleider

Herstelcirkel in de wijk is een coöperatie van burgers in Nijmegen-Noord. Zij werken met voeding, beweging en ontspanning aan het keren van diabetes type 2.

<https://www.herstelcirkel.nl>



BEN AAN HET BOS

Aan het bos wonen geen bosbewoners

Als je vanaf de Griftdijk de Van Boetzelaerstraat afrijdt kom je bij een afgebakend, besloten terrein. Sinds 2013 staan aan de rand van het bos, op ongeveer één hectare grond, drie geel gekleurde woningen. Deze maand is gestart met de bouw van nog eens drie woningen.

Het project is een gezamenlijk initiatief van drie bevriende echtparen die de wens hebben om elkaar in de toekomst te ondersteunen waar nodig en zo het verpleeghuis zo lang mogelijk te mijden. 'Gezamenlijkheid' is de basis voor het plan. Het uitgangspunt is ecologisch en milieuvriendelijk bouwen en wonen.

Park Waaienstein

De unieke locatie, aan de rand van het bos en als onderdeel van Park Waaienstein, heeft mede de keuze bepaald. De woningen zijn gebouwd volgens de principes van passief bouwen, een ecologisch verantwoorde en energiezuinige bouwmethode. Zo wordt het casco van de woningen prefab aangeleverd. Deze houtskeletwoningen, waarbij de gevels, binnenwanden en daken heel efficiënt in de fabriek zijn samengesteld worden in twee, drie dagen op de bouwplaats gemonteerd.

Ambitieuus project

Het is een ambitieus project geworden, flink vooruitlopend op de heersende isolatienormen. De wanden en daken bestaan uit houten liggers gevuld met een cellulose isolatiemiddel en houtplaten aan beide zijden.

De in België gemaakte gevels zijn bijna 60 cm dik en hebben een isolatiewaarde van 10. Ter vergelijking: de huidige eis vanuit het Bouwbesluit is 4,3. Dit grote isolerend vermogen zorgt 's zomers voor koelte en 's winters voor lage stookkosten.

Ecologisch verantwoord

In een apart bijgebouw worden de woningen met een houtsnipperkachel en een netwerk van speciale (python) leidingen voorzien van warmte. Als brandstof gebruiken de bewoners het snoeiafval van de essen, iepen en wilgen van het landgoed. De kosten voor verwarming zijn daarom slechts enkele tientjes per woning per jaar. Het dak van het bijgebouw is geheel bedekt met zonnepanelen om ook de kosten voor elektriciteit 'ecologisch verantwoord' te houden.

En zo draagt dit project prachtig bij aan de rijke schakering van architectuur, energiezuinig bouwen en wonen die onze wijk biedt.



Op bezoek bij een imker

In het weekend van 8 en 9 juli openen de nodige Nederlandse imkers hun bijenstanden voor het publiek tijdens de vierde Landelijke Open Imkerijdag.

Wat is er zoal te beleven?

Bijen houden is meer dan een bijenvolk met 40.000 – 50.000 bijen in een kast onderbrengen en verzorgen. Het betekent ook slingeren van de gewonnen honing, het vangen van of voorkomen van zwermen en inspelen op het weer en de natuur. Vers gewonnen honing is te proeven, u kunt in een bijenvolk kijken en misschien laat de bijenkoningin zich zien.

Honingbijen en vele soorten solitaire bijen en hommels maken moeilijke tijden door. Onder andere door een gebrek aan bloemen lopen de aantallen van deze belangrijke bestuivers terug. Daarom besteden imkers tijdens de Lande-

lijke Open Imkerijdag ook aandacht aan de wilde bijen in Nederland. Ze geven voorlichting over het maken van bijenhôtels en over wat geschikte bloemen zijn en waarom.

Bij de volgende imker kunt u in onze wijk terecht:

**Stadsimkerij Beeker, Gladiusstraat 9,
6515 JP Nijmegen**

Meer informatie is te vinden op:

www.bijenhouders.nl//landelijke-open-imkerijdag

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

www.navankleef.nl / tel. 0481 481 100

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



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

Ma: 08.00 tot 18.00 uur
Di: 08.00 tot 18.00 uur
Wo: 08.00 tot 18.00 uur
Do: 08.00 tot 18.00 uur
Vr: 08.00 tot 18.00 uur
Za: 08.00 tot 18.00 uur
Zon: gesloten

ZOMERACTIE

SPORTCENTRUM WAALSPORT

word lid in juli of augustus en sport 3 maanden onbeperkt voor

€ 99,00

(geen inschrijfgeld, geen opzegtermijn, gratis proefles)

Oude Groenestraat 6a | Nijmegen Noord
www.waalsport.com | info@waalsport.com



studiekunst
huiswerk- en studiebegeleiding

Huiswerk – en studiebegeleiding

Griftdijk Zuid 131 Lent

06 1205 7059

www.studiekunst.nl




Leef je talent, leef wie je bent

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

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

Mooi talent

Coach voor persoonlijke ontwikkeling voor jongeren en volwassenen

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



WAALSPORT 2.0

Sportcentrum Waalsport bestaat precies 10 jaar! In die 10 jaar is het Sportcentrum gegroeid en veranderd én heel erg zichzelf gebleven.

Modern sportcentrum

Achter de oude muren van het grote pand aan de Oude Groenestraat schuilt een modern sportcentrum waar mensen alleen, in tweetallen of met een groepje sporten. Vooraan springt iemand op een grote tractorband, zwaait een ander met een kettlebell en roeit een derde zich warm. Trainster Amber Eijzenbach zet een circuitje uit voor een moeder met haar dochter terwijl trainer en eigenaar Pierre Verkroost een cursus "haltertraining en olympisch gewichtheffen" geeft aan een viertal dat hiervoor speciaal uit Hoogeveen is gekomen. In de groepslesruimte bereidt trainer Stephan Bussing de populaire boksfitnesslessen voor terwijl de deelnemers hun handen zwachtelen. De deuren gaan open want met mooi weer is de boksfitnesslessen altijd buiten.

Passie "spat ervan af"

Juist deze diversiteit is kenmerkend voor Waalsport. Tussen alle recreatieve sporters uit de wijk en de nabije omgeving komen ook regelmatig topsporters speciaal voor hun fysieke training naar Waalsport. Iedereen traint naast, en met elkaar. Onder toezien en altijd behulpzaam oog van gepassioneerde en geïnteresseerde trainers. Dit is de manier die bij Waalsport past. Olivier Oostelbos uit Nijmegen-Noord schreef hierover in zijn boek "Prestatie of Plezier" (Jelloo, 2016): "Dat betekent dat Pierre en zijn collega's nadrukkelijk in de zaal aanwezig zijn om te begeleiden en bij te sturen, met als effect dat ze iedereen bij naam kennen en een duurzame relatie opbouwen met de gasten..." Het maakt zijn sport-school puur en authentiek, waardoor de passie voor het vak er vanaf spat.

Samenwerking en verbinding in de wijk

In de loop van de jaren is het sportcentrum intensief gaan samenwerken met professionals uit de omgeving, zoals (sport)fysiotherapeut Rosalien van Elp van Fysiotherapie en Handencentrum Oosterhout en diëtist Karin Herder uit Nijmegen-Noord. Na 10 jaar blijft Waalsport zichzelf maar blijft het sportcentrum ook volop in beweging. Persoonlijke begeleiding blijft bij Waalsport 2.0 centraal staan, evenals de visie op beweging en fitness. De gewichthefacademie blijft een belangrijke rol spelen en een sportieve sfeer blijft bovenaan staan. Maar er zijn ook plannen. Waalsport 2.0 is nog meer buiten, nog meer jeugdsport, nog meer boksen en nog meer samenwerking en verbinding in Nijmegen-Noord.

Sportcentrum Waalsport

Oude Groenestraat 6a 6678 MB Oosterhout
Nijmegen-Noord • www.waalsport.com
E info@waalsport.com T 0481 483930

OP GEWICHT IS EEN SUCCES

Het beweeg- en voedingsprogramma OP GEWICHT van diëtist Karin Herder en trainer Pierre Verkroost van Sportcentrum Waalsport is een succes.

Het programma is begin april gestart en duurde vier maanden, tot begin juli. Vijf vrouwen namen deel aan het intensieve programma waarbij zij drie keer per week sportten (individueel of met de groep) en zes keer een consult hadden bij de diëtist. De basis voor het voedingsprogramma is de succesvolle koolhydraatbeperkte methode Grip op Koolhydraten (GOK), ontwikkeld door diëtist Yvonne Lemmers.

Resultaat

De deelnemers zijn enthousiast over het programma. Ze zijn afgevallen en hebben daarnaast meer energie gekregen. Eén van de deelnemers: "ik heb meer bereikt dan ik had verwacht. De combinatie sporten en GOKKEN werkt!" Doordat de deelnemers drie keer in de week sporten, treffen zij elkaar ook regelmatig, en dat motiveert.

"Karin sport zelf ook regelmatig bij Waalsport en dan is het mogelijk om, los van de consulten, vragen te stellen. Het is voor mij echt een stok achter de deur. Na dit programma ga ik zeker door met sporten en met GOKKEN!"



Een proeverij met heerlijke koolhydraat-arme crackers en broden maakt deel uit van het programma OP GEWICHT

Een andere deelnemer over het programma: "bij Waalsport kan ik gewoon naar binnen stappen. Ik voel me er prettig. Dat komt mede door het toezien oog van Pierre Verkroost. Hij is iemand die je echt verder wil helpen. Dit gecombineerd met het GOK programma onder het waakzame oog van Karin Herder. Ik weet dat ik het kan, dat ik door moet zetten en zoals Pierre bij ons eerste gesprek zei: heb geduld! Ik gun iedereen dit programma en de begeleiding die ik heb gekregen. Mijn eerste doel ga ik bereiken: in de zomer die ene prachtige wandeling maken in de bergen van Zuid-Frankrijk".

Om de mooie resultaten te vieren hebben de deelnemers samen een barbecue georganiseerd, uiteraard met koolhydraatbeperkte gerechten.

Nieuwe groep

In september start de tweede groep OP GEWICHT bij Sportcentrum Waalsport.

Voor meer informatie of aanmelding:

www.karinherder.nl of www.waalsport.com,
of mail naar karin@karinherder.nl.



MAAK KENNIS MET VAN DER VALK HOTEL NIJMEGEN-LENT / LOLA'S BAR

Wanneer u een gebakje bestelt in Lola's Bar en deze voucher* inlevert, serveert Van der Valk Hotel Nijmegen-Lent er een gratis kopje koffie of thee bij!

Geldig voor maximaal vier personen in de periode juli en augustus 2017.

**Uitsluitend geldig tegen inlevering van een originele bon*



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.



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 Carbanatistraat 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



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

BOULANGERIE & GELATERIA "Altijd 24 smaken in de ijsvitrine"

Tijd4ijs op locatie voor straatfeest etc.
Neem contact op voor meer info!

Ook op zondag open van 09:00 uur tot 12:00 uur
voor het zondagse ontbijtbrood en croissantjes.

Hypotheekadvies in uw wijk.

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.



FINANCIËLE MEESTERS
Versheid van zaken

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

Waarom wilt u hypotheekadvies?

- Nieuwe woning
- De lage hypotheekrente bij een andere bank
- Profiteren van de lage rente bij uw bank
- Een hypotheek met 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



Van der Valk Hotel Nijmegen-Lent: veel meer dan een hotel alleen

Het veertien verdiepingen tellende Van der Valk Hotel Nijmegen-Lent, al op kilometers afstand goed te zien, is nu precies één jaar open. Maar het is veel meer dan een hotel!

Wist u dat u op de veertiende verdieping niet alleen een kamer met prachtig uitzicht over de stad kunt huren, maar ook een stijlvolle vergaderruimte die u tevens kunt gebruiken voor een privé aangelegenheid? En dat beautysalon 'BeautyBalloon' in het hotel aanwezig is? Genoeg aanleiding voor de BEN er weer om een gesprek aan te gaan met Marije van der Valk, die aan het hoofd van dit hotel staat.

Geven en nemen

Het heeft wat voeten in de Lentse aarde gehad, de komst van dit hotel. Inmiddels is het niet meer weg te denken uit de 'skyline' van Nijmegen-Noord. Een groot bedrijf als deze brengt ook echt iets naar deze plek. Zo werken er ruim honderd mensen en daar komt de huishouding nog bij, want dat is uitbesteed. De meeste werknemers komen uit de directe omgeving. De goede bereikbaarheid zorgt ervoor dat ook jongeren hier prima aan de slag kunnen. Met de bus, fiets, trein of lopend: het kan allemaal. Voor wie eventueel interesse heeft: je moet hartelijk en gastvrij zijn, de rest valt te leren... Op de werkvloer is er een goede balans tussen 'jongere' en 'oudere' werknemers. Hierdoor is er een fijne mix van lerend en ervaren personeel.

De 'locals' weten inmiddels het restaurant en ook Lola's Bar te vinden. Veel meer dan een regulier hotel-café... Zeker ook voor niet-hotelgasten een gezellige plek om het weekend in te luiden of gewoon even wat te drinken!

Slapen, brunchen, lunchen, high tea, dineren, borrelen, vergaderen...

... en er kan nog veel meer hier.

Wil je met familie een high-tea in stijl organiseren, een (mini) congres of zelfs trouwen? Alles is bespreekbaar. Met een beetje mazzel kun je de ruimte op de veertiende verdieping huren: hier heb je een

fantastisch uitzicht over Nijmegen en alles wat er omheen ligt! Ook andere bedrijven kunnen profiteren van Van der Valk Hotel Nijmegen-Lent. Zo kunnen bedrijven hier congressen organiseren, iets wat eerder vanwege logistieke redenen op een andere plek georganiseerd moest worden. En: begin dit jaar is BeautyBalloon geopend, een beautysalon in het hotel waar ook niet-hotelgasten terecht kunnen voor een afspraak.

Maatschappelijk actief

Van der Valk Hotel Nijmegen-Lent laat zich ook van een maatschappelijk betrokken kant zien. Het hotel sponsort diverse initiatieven – klein en wat groter – en werkt samen met diverse instellingen om mensen onder elkaar te laten zijn. Doordat het zich betrokken voelt bij de directe omgeving, wil het hieraan ook graag een steentje bijdragen.

Familiebedrijf

Over elk detail in Van der Valk Hotel Nijmegen-Lent is nagedacht. Alles klopt. En dat gebeurt niet zomaar. Er gaat een jarenlange, stevige familietraditie schuil achter dit herkenbare merk dat al een aantal generaties draait en inmiddels meer dan honderd vestigingen kent. Dit is tegelijkertijd ook de kracht van Van der Valk hotels. De familieleden komen veel bij elkaar over de vloer om te kijken wat er bij hun eigen hotel verbeterd kan worden. Ze leren van elkaar en willen zich continu blijven verbeteren. Want: je bent zo sterk als de zwakste schakel!

Werken... en ook wonen in Lent

Marije van der Valk woont sinds een jaar met haar gezin in Lent, haar man is ook werkzaam in het hotel. Marije is op haar beurt opgegroeid met voor het hotel werkende ouders. Werken voor het hotel in combinatie met een gezin kan alleen als je er zelf vlakbij woont. De stap om naar Lent te komen was voor haar dan ook een logische. Maar het bevalt goed.

Ze voelen zich al echte Lentenaren!





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 Thermen 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



Ouders en Balans

Training Ouders en Balans

Thuis komen 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!

Lauwikstraat 20 Lent
T. 024-3606422

www.dierenklinieklent.nl

KINDERCENTRUM JUMP ZOEKT HULP BIJ WARME MAALTIJD

Op kindercentrum Jump bieden wij dagelijks opvang aan kinderen van 0 – 13 jaar, in het kinderdagverblijf en de buitenschoolse opvang. Kinderen kunnen bij ons gebruik maken van een warme maaltijd als de ouders dat graag willen. Voor het verzorgen van de warme maaltijd zoeken wij hulp. Vind je het leuk een groepje kinderen te helpen bij het warme eten en de werkzaamheden daaromheen te verzorgen (koken hoeft niet, het eten is al klaar)?

En heb je op maandag, dinsdag en donderdag tussen 16.30 en 17.30 tijd? Dan zouden we het fijn vinden als je ons komt helpen. Je kunt contact opnemen met Trui de Klein, via de mail: t.de.klein@kion.nl of telefonisch (06-20311458).

Dan bespreken we tijden en onkostenvergoeding.

BEN OP 'T EILAND

KNALLEN MET SPEKTAKELTHEATER OP FESTIVAL OP 'T EILAND Vol trots presenteert Festival op 't Eiland zeven uitvoeringen van 'Old Gangsters Never Die'

Een groots opgezette locatievoorstelling van het theatergezelschap YoungGangsters!

De voorstelling wordt tijdens de Vierdaagsefeesten iedere avond om 21.30 uur (en zondagmiddag om 15 uur) opgevoerd, in het speciaal door YoungGangsters gebouwde openluchttheater dat een week lang op 't Eiland staat.

YoungGangsters maakte furore met hun over-de-top 'vechttheater' op festivals als Oerol, Lowlands en Over het IJ. Voor dit nieuwe spektakel is de samenwerking opgezocht met o.a. acteur Ko van den Bosch. De uitvoering op 't Eiland is opgezet in een samenwerking tussen de Lindenberg en De Schoenfabriek met LUX en Stadsschouwburg en de Vereniging.

Wat kun je verwachten van Old Gangsters Never Die?

Mad Max meets Sylvester Stallone in keihard actie-theater! YoungGangsters gaat dit keer de strijd aan met leeftijd. In een tijd waarin verjonging en innovatie het hoogste goed is, brengt YoungGangsters met Old Gangsters Never Die een ode aan de oudere generatie. Een rauwe voorstelling, maar ook: héél hard lachen.

YoungGangsters bestaat uit regieduo Lotte Bos en Annechien de Vocht, ook wel de 'Tarantino's van het Nederlands toneel' genoemd. Op unieke locaties in de stad en op festivals presenteren zij hun eigen herkenbare energieke vorm, filmische beeldtaal en fysieke speelstijl. YoungGangsters maakte eerder o.a. Guess Who's Back, Jesus is my Homeboy & The New Rambo Generation.

Theaterkrant over Old Gangsters Never Die: "een heerlijke pastiche op zowel de over-de-top actiefilm als op een theaterpraktijk waarin dienstjaren niet per definitie kwaliteit garanderen".

Waar:

Openluchttheater op 't Eiland, gelegen op 'Veur-Lent', het Stadseiland van Nijmegen

Wanneer:

15 t/m 21 juli om 21.30 uur, 16 juli ook om 15.00 uur

Entree:

Tickets (inclusief consumptie) kosten €13,50 en zijn vooraf te koop via www.delindenberg.com en op 't Eiland zelf

Voor wie: De voorstelling is geschikt voor kinderen vanaf 12 jaar



fotograaf Ben van Duin

YoungGangsters

GEWOON ETEN DIEETTIP

Laat een kind aan een smaak wennen.

Sinds zes jaar woon ik hier in deze kinderrijke buurt. Op straat ervaar ik het als zeer gezellig. Leuk om te zien hoe de kinderen zich vermaken in de vele speeltuinen die onze buurt rijk is. Kinderen verbruiken veel energie door het van nature bezig zijn en doordat hun lichaam in ontwikkeling is. Kinderen verantwoord leren eten is een belangrijke taak voor u als ouder. Vandaar een eettip die hier aandacht aan besteedt.

Het lijkt of de zoete smaak kinderen van nature gemakkelijker af gaat dan de overige smaken zout, bitter en zuur. De theorieboeken over voeding wijzen anders uit. De voorkeur voor zoet zou zijn aangeleerd. Vanuit sociaal-emotioneel oogpunt lijkt dit simpel te verklaren. Er is veel aanbod van zoete dingen in de vorm van koek, snoep en drank. Vaak wordt dit genuttigd op tijden dat we gezellig samen zijn. Bovendien is de borstvoeding van nature ook zoet. Om een smaak als bitter aan te leren, kunnen we gebruik maken van zoet. Door het zoete stukje beetje bij beetje weg te nemen, went een kind aan de veranderende smaak. Velen van ons hebben als kind om deze reden appelmoes door het eten gekregen. Onderstaand een heerlijk recept om een en ander in de praktijk uit te proberen. Mijn kinderen zeiden toen ze jonger waren altijd dat het naar appelmoes smaakte.

POMPOENSTOOFPOT voor 4 personen

- Schil 300 gram aardappels, • Boen een flespompoen of oranje pompoen schoon. • Snijd de pompoen in vieren en verwijder de zaden. • Snijd de aardappel en pompoen in blokjes van ongeveer 1,5 cm. • Hak 3 uien in stukjes en pers 2 teentjes knoflook.
- Roerbak de ui en de knoflook in 2 eetlepels plantaardige olie naar keuze. • Voeg een bouillonblokje, wat peper, 1 eetlepel kerriepoeder en 300 milliliter water toe samen met de blokjes aardappel en pompoen. Breng dit aan de kook. En laat met de deksel op de pan een kwartier stomen. Af en toe doorroeren tegen het aanbakken. Voeg tenslotte een blikje mais (300 gram) en een blikje bruine bonen (300 gram) toe. Laat dit mee warmen. **Snelklaartip:** Gebruik kant-en-klare blokjes pompoen en aardappel. Smakelijk eten!

Namens: **Gewoon Leven Nu** • www.gewoonetendieet.nl



“Lawaai voor leerkrachten”

Op dinsdag 27 juni voerde het basisonderwijs in heel Nederland actie.

Er is al een tekort aan leerkrachten. Dat wordt een steeds groter probleem als er niet wordt ingegrepen. Door die ochtend een uur later voor de klas te gaan staan vroegen leerkrachten aandacht voor hun zorgen over de kwaliteit van het basisonderwijs.

Ook OBS De Oversteek in Nijmegen-Noord voerde actie. Een kleine duizend leerlingen kwam één uur later naar school. Een aantal ouders nam het initiatief de leerkrachten een hart onder de riem te steken en de actie kracht bij te zetten. Ze nodigden, samen met de Oudervereniging en de Medezeggenschapsraad, alle leerlingen en hun ouders uit samen te komen op het plein voor De Klif, waar De Oversteek gevestigd is. Met hun “Lawaai voor Leerkrachten” lieten ze weten dat ze solidair zijn met hun juffen en meesters.

Initiatiefnemer Mieke Miltenburg: “Met de prikactie van slechts één uur hebben de leerkrachten heel erg rekening gehouden met de impact die het op de planning van ouders heeft. Door lawaai te maken voor leerkrachten laten we weten achter de reden van de actie te staan.”

Groen licht voor bouwmark Ressen

De gemeente Nijmegen en de provincie Gelderland concluderen na een uitgebreide verkenning dat de ontwikkellocatie bij Ressen langs de A325 de enige geschikte locatie is voor de vestiging van een bouwmarkt, tankstation en restaurant. Daarbij is afgesproken dat op de locatie geen uitbreiding met bijvoorbeeld andere winkels of horeca zal plaatsvinden en de directe omgeving als park wordt ingericht. Gemeente en provincie hebben heldere afspraken gemaakt over concurrentie, landelijke inpassing en het gebied rond Cinemec.



Enige geschikte locatie

De gemeente Nijmegen is al langer in gesprek met het bedrijf Hornbach dat zich graag op de locatie Ressen ter hoogte van bioscoopcomplex Cinemec wil vestigen. Dat kan alleen ontwikkelen als er geen alternatief voor een bouwmarkt is in het stedelijk gebied. Uit onderzoek blijkt dat de locatie bij Ressen de enige beschikbare passende plek is voor een bouwmarkt. Daarom kan deze locatie worden opgenomen in het Regionaal Plan Werklocaties Arnhem-Nijmegen. Dit plan wordt de komende weken uitgewerkt en naar verwachting eind dit jaar vastgesteld.

Impuls

Het Nijmeegs college van B&W is blij dat de procedure om het Ressense terrein vorm te geven kan worden voortgezet. Verwachting is dat de komst van Hornbach 'minimaal 120 fte aan extra arbeidsplaatsen en dus een economische impuls oplevert voor de stad en omgeving!

Geen concurrentie

Provincie en gemeente willen geen grootschalige detailhandel rond de stad die concurreert met de binnenstad. Datzelfde geldt voor de mogelijke concurrentie met de centra van buurgemeenten.

Daarom is afgesproken dat Nijmegen zo goed mogelijk vastlegt wat voor type artikelen – geen branchevreemde producten – de onderneming op deze locatie aan toekomstige klanten mag bieden. En dat de gemeente hierop zal toezien. Ook zal er buiten een bouwmarkt, tankstation en restaurant geen verdere ontwikkeling met winkels of horeca op deze locatie plaats vinden. Daarmee is er geen vergelijkbare situatie met de binnenstad of andere winkelcentra als gekeken wordt naar omvang, diversiteit en aantrekkelijkheid.

Landschappelijke inpassing

Ongeveer tweederde van het gebied van 19 hectare wordt groen ingericht, als stedelijk uitloopgebied dat aansluiting zoekt bij Park Lingezegen en de karakteristieken van de landelijke omgeving van Ressen. Het ontwerp voor de bouwmarkt wordt getoetst op beeldkwaliteit en moet passen bij de omgeving. Verder zijn gemeente en provincie ook overeengekomen om het gebied rond het bioscoopcomplex Cinemec niet verder te bebouwen. Gemeente Nijmegen zal de afspraken over inrichting bouwterrein, landschappelijke inpassing en niet bebouwen rond bioscoopcomplex vastleggen in het bestemmingsplan.

Bron: gemeente Nijmegen

EEN ZOMERMIDDAG MET MUZIKALE KLANKEN

De Protestantse Streekgemeente van Oosterhout nodigt u op zondag 9 juli uit voor:

DE OPEN TUIN MET TUINCONCERT IN ALBERTINE'S HOF

Een mooi tuinseizoen, een ontspannen wandeling in de tuin, buiten muziek maken en luisteren en in de pauze genieten van koffie of thee met heerlijke taart en andere zoetigheden.

Deze middag vindt plaats op zondag 9 juli van 14.00 tot 16.30 uur in de tuin bij de boerderij in het bos, op de Buitenplaats Oosterhout. Waaldijk 50 / Van Boetzelaerstraat 8 in Nijmegen-Noord.

De opbrengst is voor het Restauratiefonds van de Protestantse Streekgemeente Oosterhout.

De boerderij is bereikbaar vanaf de Oude Groenestraat, ingang via de Van Boetzelaerstraat, voorbij het Gezondheids-erf, rechtdoor langs de gracht en het bos. Na ca. 200 m bij poort rechts af.

Bij slechte weersomstandigheden zal één en ander op de deel plaatsvinden.

Er zijn diverse optredens met muziek, zang etc. Entree is € 5,-- p.p. (kinderen tot 12 jaar gratis).

HET KINDERLINTJE IS ER VOOR ECHTE NIJMEEGSE SUPERHELDEN!

Op maandagochtend 20 november 2017 is het weer zover:
de uitreiking van de Nijmeegse kinderlintjes!

**GEZOCHT:
NIJMEEGSE
HELDEN**
4-12 JAAR

**Ken jij een kind dat
een lintje verdient?**

Meld die held (vóór 27 oktober)!
Op maandag 20 november 2017 reikt de burgemeester de Nijmeegse Kinderlintjes uit. Ken jij een kind dat op de basisschool zit en een beloning verdient omdat het iets bijzonders heeft gedaan? Kijk op de site hoe je jouw held kunt aanmelden vóór 27 okt.
www.nijmegen.nl/kinderlintjes

Een kinderlintje is een officiële beloning voor een kind van 4-12 jaar 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. De superheld moet wel in Nijmegen wonen en op de basisschool zitten.

Hoe meld je een held?

Tot uiterlijk 27 oktober kan iedereen kandidaten aanmelden via het formulier aanvraag kinderlintjes (Digitaal Loket), of bel 14 024.

Jury

De jury bepaalt welke kinderen een superheldlintje krijgen.

De uitreiking

Burgemeester Bruls reikt de kinderlintjes uit op maandagochtend 20 november. De superhelden en hun ouders krijgen hiervoor een uitnodiging.

...Ssst... De kinderlintjes zijn een verrassing... Verklap 't niet!

Toast met romige avocado en lente-ui

Ingredienten (2 pers.):

100 g avocado, 25 g magere kwark, 1 koffielepel honing, 1 koffielepel citroensap, 1/4 koffielepel chilipoeder, peper, zout, 3 kleine lente-uitjes, 4 sneetjes casinobrood.

Haal het avocadovruchtvlees uit de schil en pureer met kwark, honing, citroensap, chilipoeder, peper en zout. Knip de lente-ui in kleine ringetjes. Rooster het brood, bestrijk met de avocadocrème en snij diagonaal door. Garneer het brood met lente-ui, serveer b.v. met een lekkere cocktail.

Cocktail: Shirley Temple

per glas: ijsblokjes, 4 cl. ananassap, 4 cl. passievruchtsap, bitter lemon (of prosecco)

Giet het ananassap en passievruchtsap samen met enkele ijsblokjes in een longdrinkglas. Meng het goed en vul aan met bitter lemon (prosecco). Garneer glas met een rietje en schijfje ananas.

COLOFON

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

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

Oplage: 2400 stuks

Redactie:

Marieke Elmendorp, Ellen von Holtz, Marloes Gielen en 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 (Foto's met hoge resolutie min. 180dpi) op het e-mailadres van de redactie: communicatie@wijkraad-oosterhout.nl. De redactie behoudt zich het recht voor om brieven in te korten of te weigeren. Als er ruimte is en we vinden uw artikel interessant, dan plaatsen we het. Op verzoek kunnen we uw brief eventueel anoniem publiceren. Plaatsing betekent niet dat de wijkraad of de commissies uw standpunt delen.

Abonnementen:

Woont u buiten Nijmegen-Noord Oosterhout wonen 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

© 2017 Stichting Wijkraad Oosterhout

Uitnodiging Kom ook op
zondag 3 september
naar de open dag
van tv 'De Hoge Wick'!
Het wordt een gezellige dag
met tennis activiteiten voor jong
én oud!
Het wordt ontvangen met
koffie, thee,
limonade
en lekkers!
Programma:
*10.30-12.30 Ouder-kindtoernooi
inschrijven via:
hogewickledenadm@hotmail.com
*13.00-14.00 Clinic voor jeugd en senioren
*14.00-16.00 Grabbelen, leuke tennispetjes
voor iedereen!
*16.00-17.00 Borrel
*Inloop voor iedereen!
Kijk voor meer info en de aantrekkelijke lidmaatschapskorting
t/m 31 december 2018 op: dehogewick.nl

AGENDA NIJMEGEN-NOORD

Woensdag 5 juli

Wijkraadsvergadering

De Klif 20.00 uur

Zondag 9 juli van 14.00 tot 16.30 uur

Tuinconcert in Albertina'shof

Buitenplaats Oosterhout

Weekend van 8 en 9 juli

Open Imkerijdag Stadsimkerij Beeker

Gladiusstraat 9, 6515 JP Nijmegen

15 t/m 21 juli om 21.30 uur

Theater 'Old Gangsters Never Die'

Stadseiland van Nijmeegse Vierdaagsefeesten

21 augustus t/m 25 augustus

Kindervakantiedorp Oosterhout

Oosterhout

Zondag 3 september

Open dag tennisvereniging 'De Hoge Wick'

Oosterhout

Zaterdag 30 september

De Enge Buren in Theater De Klif

Nijmegen-Noord Oosterhout

Maandag 20 november 2017

Uitreiking kinderlintje

Stadshuis Nijmegen

1e woensdag v.d. maand:

Logopedisch inlooppreekuur Roost/Hermesen

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!



WELCOME
ABOARD!

JEUGDTANDARTS WAALSPRONG

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

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

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