



# BEER

er weer

- Boomgaard
- Elten
- Nijland
- Grote Boel
- Zuiderveld

WIJKBLAD ■ NIJMEGEN-NOORD ■ OOSTERHOUT ■ JAARGANG 18 ■ NR 6 ■ DECEMBER 2019



KUNST IN DE GROTE BOEL

Fotograaf: Toon de Vos



Beste lezer,

Vrijwilligers zijn altijd en overal nodig. De redactie van de BEN er weer bestaat enkel uit vrijwilligers, maar ook de bezorgers en de mensen uit de wijkraad doen dat vrijwillig. Onze Wijkhelden, de mensen van Theater De Klif, de organisatie achter de Avondvierdaagse maar ook collectanten, mantelzorgers, dierenvrienden en andere mensen die zich belangeloos inzetten voor een fijne(re) samenleving mogen weten dat ze gewaardeerd worden.

Op 7 december was de "Nationale Vrijwilligersdag": Vrijwilligers worden dan landelijk in het zonnetje gezet. De redactie kreeg ook een uitnodiging namens de organisatie die dit in Nijmegen organiseert, maar wij konden er helaas niet bij zijn.

Wilt u zich in 2020 als vrijwilliger ergens bij aansluiten? Er zijn zó veel mogelijkheden! Misschien zoekt u juist mensen om iets binnen onze wijk van de grond te krijgen? Dan kunt u ons mailen zodat we u hopelijk kunnen helpen. De deadlines vindt u verderop in deze BEN er weer.



Zelf ben ik al vanaf mijn acht-tiende bloeddonor. Alhoewel het niet mijn meest favoriete uitje is, kost het me niet veel moeite en ben ik ervan overtuigd dat ik mensen er echt mee help. Misschien iets voor u?? Er zijn meer bloed-donors nodig, kijk voor meer informatie op [sanquin.nl](http://sanquin.nl)

Tot slot wil de redactie de bezorgers bedanken voor het rondbrengen van de BEN er weer in 2019. Ook willen we graag Toon de Vos bedanken voor zijn mooie foto's die we mochten ontvangen voor in de BEN er weer en natuurlijk als voorpagina. We hopen ook in 2020 weer een beetje van jullie tijd te mogen gebruiken... Wij wensen iedereen veel geluk en gezondheid

in 2020!

Met hartelijke groeten, namens de redactie,

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

## BESTEMMINGSPLANNEN INZAKE ONTSLUITING PARK WAAIJENSTEIN

De gemeente Nijmegen geeft halfjaaroverzichten uit inzake ontwikkelingen in de Waalsprong. De meest recente is van oktober van dit jaar (nr. 22). Hierin staat een overzicht van de beschikbare kavels voor woningbouw per 1 oktober, per deelgebied. Verder geeft het de situatie weer inzake vestiging van bedrijven, verkeerssituatie, onderwijs en tijdelijk gebruik van grond en natuur.

Daarnaast zijn de bestemmingsplannen betreffende park Waaijenstein en Van Boetzelaerstraat/Notensteinstraat beschikbaar. Wat betreft park Waaijenstein: hierin wordt aangegeven dat over de inrichting van het park overleg is geweest met bewoners. Het bestemmingsplan van de ontsluitingswegen is mede naar aanleiding hiervan aangepast en is/ wordt in het vierde seizoen van 2019 aangeboden aan de gemeenteraad, samen met dat van de Van Boetzelaerstraat/Notensteinstraat.

U vindt deze informatie via de volgende link:  
[www.ris2.ibabs.eu/Agenda/Details/Nijmegen](http://www.ris2.ibabs.eu/Agenda/Details/Nijmegen)

Op woensdag 11 december was er een inloopbijeenkomst in de Citadel over de ontwikkeling van het gebied ten westen van de Prins Mauritsingel: Hof van Holland, Woenderskamp, Koudenhoek, dijkzone en Waaijenstein.

De redactie van BEN er weer hoopt in de volgende uitgave meer informatie te kunnen geven.

## NEE/NEE en JA!



## WIJKBLAD BEN ER WEER IN DE BRIEVENBUS?

Plak de JA sticker naast de NEE/NEE-sticker  
Sticker bestellen?

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

# Eenzaamheid en andere sociale thema's

In de BEN er weer van november 2019 heeft de wijkraad aangekondigd graag met wijkbewoners in contact te komen om aan de slag te gaan met onderwerpen zoals bijvoorbeeld sociale veiligheid, armoede, eenzaamheid, de invloed van ruzies, conflicten en scheidingen en (ouder wordende) jeugd in onze wijk. Hierop is respons gekomen en op 3 december jl. heeft hierover – na de deadline van deze BEN er weer – een bijeenkomst met wijkbewoners plaatsgevonden in De Klif. In de stad Nijmegen is uit een recent onderzoek van de GGD bijvoorbeeld gebleken dat 12% van de mensen zich in de stad eenzaam voelt. Iedereen die over sociale thema's wil meepraten en mee wil doen, wordt van harte uitgenodigd een e-mail te sturen naar:

[mail@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:mail@wijkraad-oosterhout.nl). In een volgende BEN er weer zal hierop worden teruggekomen.

### Verkeersveiligheid

De wijkraad heeft mede namens De Uitdaging op 11 oktober 2019 een brief gezonden aan het college van burgemeester en wethouders om aandacht te vragen voor onveilige verkeerssituaties in onze wijk. Dit betreft de Griftdijk ter hoogte van de Dick Brunastraat en de Terracottastraat alsmede het fietsverkeer vanuit de nieuwe wijk Zuiderveld. Behalve een bericht dat de brief in behandeling is genomen hebben we, ondanks een aantal verzoeken om ons te berichten over de stand van zaken, nog niets vernomen. Ik hoop u snel inhoudelijk te kunnen berichten. Een ander onderwerp is het handhaven van de maximale snelheid binnen de wijk. Binnenkort verschijnt er verdere informatie in De Gelderlander en Nextdoor over de actie "30 km/u containerstickers plakken" en ook in deze BEN er weer kunt u hierover lezen. Op onze website treft u hierover meer informatie aan.

### Wijkraad

De stichting Wijkraad Oosterhout heeft als taak het in stand houden en bevorderen van het leefklimaat ten behoeve van de inwoners van het huidige Oosterhout, alsmede het in stand houden en bevorderen van het leefklimaat van het betreffende gebied en de omgeving. Dit doel trachten we te verwezenlijken door het onderhouden van contacten ten aanzien van ontwikkelingen en problemen en het voeren van overleg met de gemeente, provincie, rijksoverheid, waterschappen en andere overheidslichamen of organen daarvan. Op basis daarvan informeren we de bewoners over relevante onderwerpen. Om dit te kunnen doen dienen we wensen, klachten of ideeën van bewoners te verzamelen en dienen we bedreigingen en aantastingen te signaleren. Ik nodig iedere bewoner van harte uit om wensen, klachten en ideeën te mailen naar [mail@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:mail@wijkraad-oosterhout.nl).

Ook kunt u altijd één van de bestuursleden rechtstreeks benaderen, bijvoorbeeld op één van de wijkraadvergaderingen of tijdens het wijkfeest dat komend jaar in maart zal plaatsvinden.

Namens alle medewerkers van de wijkraad Oosterhout wens ik iedereen fijne kerstdagen, een fijne jaarwisseling en veel geluk in 2020!

**Ben Bloemendal**  
Voorzitter



### WIJKRAADVERGADERING

18	December	2019	De vergaderingen zijn altijd op woensdag en starten om 20.15 uur
19	Februari	2020	(inloop vanaf 20.00 uur), zijn openbaar en duren tot 21.15 uur.
22	April	2020	Locatie: Voorzieningshart De Klif, vergaderruimte rechts van de
24	Juni	2020	ingang onder de grote trap (zaal A.14)



**studiekunst**  
huiswerk- en studiebegeleiding

Huiswerk – en studiebegeleiding  
Grifdijk Zuid 131 Lent  
06 1205 7059

www.studiekunst.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

**Loop jij met ons mee?**

Wil jij beginnen met hardlopen? Zoek je een gezellige groep om samen hard te lopen? Loop je hard en wil je jezelf verbeteren? Wil je gericht trainen voor de Marikenloop, Zevenheuvelenloop, Stevensloop? Of is de Klifloop je doel?

Kom bij Loopvereniging Nijmegen-Noord!  
Prettig lopen naar je eigen doel

www.loopverenigingnijmegennoord.nl  
info@loopverenigingnijmegennoord.nl

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

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

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

**Voor met name:**

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

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

www.knegtmansadvocaten.nl

**Logopedie, meer dan spraakles alleen!**

**RoostHermsen**  
Logopediepraktijk

1977  
40 JAAR  
2017

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

## LEKKER SMIKKELEN

Lekker eten en drinken, we houden er allemaal van, toch? Zo ook de allerkleinsten onder ons.

In de loop van het eerste levensjaar leren kinderen allerlei verschillende dingen eten en drinken. Denk hierbij aan melk, de eerste gladde groente- en fruithapjes, vast voedsel zoals stukjes fruit, groente en brood en uiteindelijk, als ze lekker met de pot mee gaan eten, ook samengesteld voedsel met stukjes erin zoals aardappelen of pasta met vlees en groente, rijst enzovoort.

Soms verloopt het eten en drinken bij een kleintje echter niet zo gemakkelijk. Bij het drinken uit de fles een paar dagen nodig leren, maar er zijn waarbij het drinken heeft een baby soms om dit goed te ook kinderen moeilijk blijft gaan.



Zo kunnen ze bijvoorbeeld moeite hebben met zuigen, de speen pakken, ze verslikken zich regelmatig of moeten vaak kokhalzen.

Wist u dat het eten van de lepel al begint vanaf 4 maanden? Kinderen die voor het eerst van een lepel gaan eten blijven soms lang zuigen en sabbelen op de lepel of hebben moeite met dikke substanties.

Tussen de 6 en 7 maanden wordt er meestal gestart met het geven van vast voedsel (soepstengels, broodkorstjes of brood). Er zijn kinderen die deze stukjes niet goed naar de zijkant van hun mond kunnen brengen, het zo proberen door te slikken en dan gaan kokhalzen.

De problemen bij het drinken uit een beker kunnen heel verschillend zijn. Er zijn kinderen die zich veel verslikken. Er zijn ook kinderen waarbij de tong te ver buiten de mond komt.

Een 'preverbaal' logopedist kan hierbij helpen. Zij begeleidt ouders/verzorgers met hun kind in de deze belangrijke fase. Vroege interventie en adviezen met betrekking tot eten en drinken hebben een positieve invloed op de bewegingen van de tong en verdere ontwikkeling van de mondmotoriek. Een goede basis voor het vervolg: de spraakontwikkeling.

Voor meer informatie overlegt u met uw consultatiebureau arts of verpleegkundige. Zie ook [www.logopedie-direct.nl](http://www.logopedie-direct.nl) (voorheen logopediepraktijk RoostHermsen).

Laura van der Gugten, *preverbaal logopedist*



## Goede voornemens

*Sinterklaas is net het land uit en het einde van het jaar nadert al weer. Tijd voor de goede voornemens. Heeft u er al een? Of heeft u er het afgelopen jaar een gehad? En hoe is dat het afgelopen jaar gegaan?*

Meer sporten, afvallen en stoppen met roken zijn veel gehoorde goede voornemens. Voor het stoppen met roken is ook een speciale maand ingericht: Stoptober. Een initiatief van onder andere KWF Kankerbestrijding om in oktober massaal te stoppen met roken.

Daarnaast zijn er allerlei ontmoedigingsmaatregelen vanuit de overheid om het stoppen te bevorderen, met name accijns- en prijsverhogingen op de sigaretten en rookverboden in steeds meer openbare ruimtes en gebieden. In onze huisartspraktijk kunt u voor begeleiding bij stoppen met roken terecht bij onze praktijkondersteuners. In het eerste gesprek kijkt u samen met de praktijkondersteuner naar de voors en tegens van het roken en maakt u een stopplan.

U leert hoe u om kunt gaan met de moeilijke momenten van het stoppen. Heeft u hulpmiddelen (zoals pleisters of medicatie) nodig, dan adviseert de praktijkondersteuner welke middelen u het beste kunt gebruiken.

Ik was benieuwd wat de jaarwisseling en Stoptober voor invloed hebben op de werklust van onze praktijkondersteuners. Onderstaande grafiek laat over de afgelopen vier jaar het gemiddeld aantal stop-met-roken-contacten zien per maand bij de praktijkondersteuner.

In januari hebben onze praktijkondersteuners het inderdaad het drukst met het stoppen met roken, maar het einde van het jaar is het ook drukker. In de zomer willen de minste mensen stoppen met roken.

De invloed van Stoptober is in deze grafiek niet te zien: in oktober hebben patiënten niet vaker contact met de praktijkondersteuner voor begeleiding rondom het stoppen met roken dan in de maanden ervoor en erna.



Wat u ook besluit bij het begin van 2020, wel of niet een goed voornemen, ik wens u in ieder geval alvast een goede jaarwisseling en een heel gezond 2020!

Annemarie Uijen *huisarts*

## ONS Gezondheidsref

Van Boetzelaerstraat 8-16 | 6615JD | Nijmegen-Noord | Tel. 024-379 28 44 | Spoed: 024-3792844 en toets 1  
In de avond of in het weekend: 0900-8880 | E-mail: [info@onsgezondheidsref.nl](mailto:info@onsgezondheidsref.nl) | [www.huisartsenoosterhoutgld.nl](http://www.huisartsenoosterhoutgld.nl)



# Goed geregeld het nieuwe jaar in!

## Maak jij ze? Goede voornemens?

Veel mensen beginnen een nieuw jaar met het maken van goede voornemens.

Vaak hebben goede voornemens te maken met stoppen met roken, meer gaan sporten, gezonder eten of meer leuke dingen doen met de kinderen. Maar goede voornemens kunnen ook financieel van aard zijn.

Het leuke aan goede financiële voornemens is dat je dit direct voelt in je portemonnee. Bijvoorbeeld als je een maandelijks abonnement opzegt of op een andere manier zuiniger gaat leven.

Het maken van goede voornemens is nooit zo moeilijk, maar hoe realiseer je ze?

Wij geven je hier wat tips om met je financiële goede voornemens aan de slag te gaan:

- Schrijf eens onder elkaar wat je uit geeft (je bank app of afschriften kunnen hierbij helpen).
- Zitten er uitgaves bij die je niet zo belangrijk vindt of goedkoper kunnen?
- Houd eens een korte periode een kasboek bij. Bewaar de bonnen en tel één keer per week op wat je hebt uitgegeven. Wat valt je dan op?
- Probeer regelmatig naar de administratie te kijken. Dit geeft je overzicht.
- Denk vooruit: hoeveel heb je voor de kerst en verjaardagen nodig? Wat betekent het voor jouw financiën als je kind 18 jaar wordt?
- Check je verzekeringen en abonnementen, misschien ben je ergens anders goedkoper uit?
- Heb je een lager inkomen? (een inkomen tot 130% van de geldende bijstandsnorm) dan kan de Collectieve Aanvullende Zorgverzekering iets voor jou zijn.

Heb jij financiële goede voornemens voor 2020 en vind je het fijn als er iemand even met je meekijkt en denkt?

Misschien heb je wel recht op bepaalde voorzieningen die je nu niet krijgt? De Financieel Expert in de wijk kan dit gratis en vrijblijvend met je doen.

Loop eens binnen bij de Stip en ga goed geregeld het nieuwe jaar in.

### Groetjes van het Stip Team

Stip Noord, Thermionpark 16, Lent  
mail: noord@stipnijmegen.nl

## 'Herfstkleuren'-activiteit Rondje OSC voor herhaling vatbaar.

Meer deelnemers welkom tijdens 'Lentekriebels'.

Op 13 november maakte een aantal sportieve mannen en vrouwen (opnieuw) kennis met gevarieerde beweegactiviteiten rondom de velden van voetbalvereniging OSC, onder leiding van studenten van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen en begeleiding van-uit ONS Gezondheidsf.

In de gastvrije omgeving van OSC genoten de deelnemers eerst van koffie of thee met iets lekkers samen met de mannen van het Walking Football.

Na deze gezamenlijke start was het tijd voor een uitgebreide warming-up in de buitenlucht. De daarop volgende oefeningen en het tempo waren zodanig gekozen, dat iedereen op zijn eigen niveau (ook met rollator) mee kon doen.

Spelenderwijs rekten en strekten de deelnemers hun spieren en was er gezellig contact en ruimte voor spontane acties, zoals schommelen of nog wat extra Squats (kniebuigingen).

Net voordat de regen met bakken uit de hemel viel, trokken alle betrokkenen samen de conclusie dat de activiteit voor herhaling vatbaar is.

### Vaste loopcoach?

Er is eventueel al een loop-/leefstijlcoach, die dat misschien structureel wil en kan organiseren. Hij liep mee en beide partijen waren enthousiast. De komende tijd gaan studenten deze mogelijkheid nader onderzoeken in het kader van het beweeg- en ontmoet programma 'Lentekriebels', dat vanaf februari/maart 2020 weer van start gaat.

Na een geslaagde gezamenlijke 3e helft met de voetballers ging iedereen rond 12.00 uur tevreden met een maag vol gezonde smoothies en gebak (van twee jarigen) naar huis.

### Nog een Herfstkleuren-activiteit!

Op maandag 6 januari vindt de laatste 'Herfstkleuren'-activiteit plaats: de Nieuwjaarsborrel van 15.00 – 17.00 uur, in het Dorpshuis De Schakel. Geen bijdrage.

Opgeven kan nog door de aanmeldstrook van de bekende 'Herfstkleuren'-boekjes in te vullen en in de brievenbus van ONS Gezondheidsf (naast de slagboom op de boomstam) of in de aanmelddozen in de dorpshuizen te deponeren.

Per email kan ook: [spark@onsgezondheidsf.nl](mailto:spark@onsgezondheidsf.nl).

### Elize van Heuveln

(wijkdocent HAN Sparkcentre ONS Gezondheidsf)



Theater De Kik

Dorpsstraat 39 | 6661EG | Elst

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

Theater | 2019 / 2020



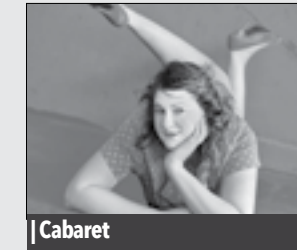
| Muziek theater

zaterdag 14 december 2019  
**Andermans Veren Live**  
*Hoe goed wil je het hebben?*  
20.30 uur | €18,- incl.drankje



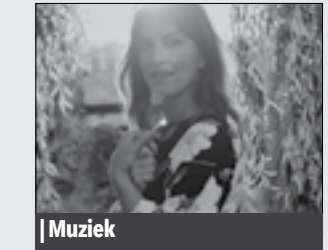
| Muziek

zaterdag 15 december 2019  
**Heeren van Omelanden en Dick van Altena**  
14.30 uur | €12,50 incl.drankje



| Cabaret

zaterdag 21 december 2019  
**Kiki Schippers**  
WAAR  
20.30 uur | €16,- incl. drankje



| Muziek

zaterdag 11 januari 2020  
**Fay Claassen & Band**  
*Close to You - songs from the 70s*  
20.30 uur | €19,50 incl. drankje



| Muziek

zondag 19 januari 2020  
**Het Gelders Blaaskwintet**  
*Let's Dance - Classic*  
14.30 uur | €16,- incl.drankje



| Schoolvoorstelling

dinsdag 21 januari 2020  
**Lefkop**  
*Superloeser*  
15.00 uur | €5,-



| Cabaret

zaterdag 1 februari 2020  
**Pieter Jouke**  
*Gloeiende Plaat*  
20.30 uur | €16,- incl. drankje



| Cabaret

zaterdag 2 februari 2020  
**Renee van Babel**  
*zingt Herman van Veen*  
15.00 uur | €16,- incl. drankje



| Cabaret

zaterdag 15 februari 2020  
**Let's make Comedy**  
*Gelderse Podia Comedy talent*  
20.30 uur | €15,- incl. drankje



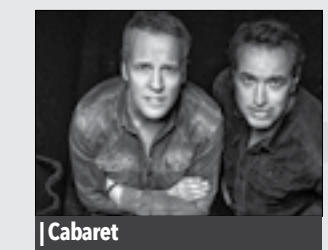
| Muziek

zondag 16 februari 2020  
**Floris Kortie en Vera Kooper**  
*Het jaar 250 na Beethoven*  
11.00 uur | €18,- incl. drankje



| Muziek

zaterdag 29 februari 2020  
**Het Meezingkoor**  
**ABBA**  
*Thank you for the music*  
19.30 uur | €9,-



| Cabaret

donderdag 5 maart 2020  
**Veldhuis & Kemper**  
*Try out nieuw programma*  
20.30 uur | €18,25 incl. drankje

FILM

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



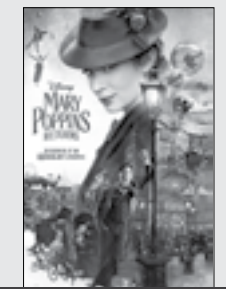
Film | Finding Your Feet

Romantische komedie  
donderdag 12 december 2019



Film | The Wife

Drama  
donderdag 19 december 2019



Film | Mary Poppins Return

Muziek/familie  
vrijdag 3 januari 2020  
14.00 uur €5,00 (€6,00 uur aan de deur)

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



**Studiebegeleiding Nijmegen**  
wenst iedereen fijne feestdagen!

*Ontdek hoe Studiebegeleiding Nijmegen jou kan helpen!*  
[www.studiebegeleidingnijmegen.nl](http://www.studiebegeleidingnijmegen.nl)

## De Oplossing

**Naaien | Strijken | Reparaties aan kleding  
Inkorten/uitleggen gordijnen**

Carla De Jonge | Hofkersstraat 54 | 6515 CK | Nijmegen-Noord  
T 024-34 43 001 | M (Whats App) 06-27 56 53 99 | E [dejongecarla@upcmail.nl](mailto:dejongecarla@upcmail.nl)

**Hart OP WEG**  
Praktijk voor hooggevoeligheid

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

**Sjoukje Pattipeiluhu-Blokhuis**  
Psycholoog  
[www.hartopweg.info](http://www.hartopweg.info)

**Elfferich Administratie & Belastingadvies**

Voor ondernemers en particulieren

Bert Elfferich RB  
Bellefleurststraat 14  
6515 BJ Nijmegen

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

**REGISTER BELASTING ADVISEURS**

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

## FRUITTEELTBEDRIJF VEENS

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

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

O.a. Elstar, Goudreinet, 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: "Fruittteeltbedrijf 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**

BEN GEHOLPEN

## Studiebegeleiding alleen voor de rijken?

"Nee!", is het antwoord op deze vraag.

Alle leerlingen dienen gelijke kansen te hebben. Dat is de overtuiging van Studiebegeleiding Nijmegen, die deze visie al 27 jaar waarmaakt. In de media komt een eenzijdig beeld naar voren, dat alle studiebegeleidingsinstituten over één kam scheert met de verzamelnaam "schaduwonderwijs". Inderdaad, er zijn huiswerkinstituten met winstbejag. Zij kunnen soms gemakkelijker hun winstcijfers, dan de slaagpercentages of leersuccessen van hun leerlingen aantonen. Zo ontstaat een slecht imago voor de gehele sector. Leerlingen die zichzelf in het huidige onderwijs niet volledig waarmaken in korte tijd efficiënt helpen met aandacht en professionaliteit, consequente aanpak en terugkoppeling, bijsturen in plaats van maar aanmodderen, korte lijntjes en waterdichte systemen, is in feite kostenbesparend. Maar de capaciteit hiervoor is binnen de meeste scholen momenteel onvoldoende.


Niet de intelligentie, diagnose, inzet van de leerling, maar de omstandigheden blijken in 90% van de gevallen oorzaak van doubleren, zakken in niveau of schoolverlaten. Wanneer het niet gaat zoals verwacht is er bij Studiebegeleiding Nijmegen aandacht voor het totaal van omstandigheden van ieder kind.

Op al haar locaties zijn gratis plekken. Bij de aanvraag vanuit het Samenwerkingsverband/Begeleider Passend Onderwijs op de school of vanuit het Persoonsgebonden Budget bij het Sociaal Wijkteam helpen wij graag!

### Locatie Lent

Griftdijk Zuid 133 | 6663 BE Nijmegen | T. 024-3448728.  
[info@studiebegeleidingnijmegen.nl](mailto:info@studiebegeleidingnijmegen.nl)  
[www.studiebegeleidingnijmegen.nl](http://www.studiebegeleidingnijmegen.nl)



 **Studiebegeleiding Nijmegen**  
Instituut voor leersucces

BEN COLLECTANT

## GEEF OM VRIJHEID Meld je aan als collectant



**AMNESTY INTERNATIONAL**



Amnesty collecteert al jarenlang in onze wijk met een min of meer vaste groep collectanten. Maar de wijk groeit en dat betekent dat wij ook behoefte hebben aan nieuwe collectanten voor de collecte in maart 2020.

Van 9 t/m 14 maart 2020 gaan er weer duizenden collectanten de straat op om geld op te halen voor Amnesty. Amnesty is op zoek naar mensen die mee willen helpen met de collecte in Nijmegen-Noord.

### Blij met elk uurtje

Amnesty is blij met elk uurtje dat je collecteert. Sommige mensen gaan een paar avonden de huizen langs, anderen een paar uurtjes overdag. Je kunt zelf bepalen wanneer en hoe lang je wilt collecteren. Alle beetjes helpen. Als je aanmeldt, neemt de collecte-coördinator bij jou in de buurt contact met je op. Samen bespreek je hoe het collecteren in zijn werk gaat.

### Van groot belang

De collecte is voor Amnesty een onmisbare bron van inkomsten. Wij zijn onpartijdig en onafhankelijk. Om die onafhankelijkheid te kunnen garanderen, nemen we voor onze acties en onderzoek geen geld aan van de overheid of van politieke en religieuze groeperingen. Daarom is de collecte zo belangrijk.

### Wil je meer weten of heb je nog een vraag?

Ga dan naar: [www.amnesty.nl/steun-ons/collecte](http://www.amnesty.nl/steun-ons/collecte)



# Portret

## Rubriek: Schrijversstraten Grote Boel Marten Toonderstraat

Aan het pleintje aan de Marten Toonderstraat, in het hoekhuis op nummer 20 wonen Janet Pimblett en Niels Lucassen. Zij wonen hier sinds twee jaar, verhuisd uit Heseveld in Nijmegen Nieuw-West. En ze wonen hier niet alleen: in het hoekhuis wonen ook enkele slangen, een paar cavia's, naaktkat Oliver en hond Cayenne.

### Terraria

Niels heeft al sinds zijn twaalfde een gezonde fascinatie met reptielen. "Ik wilde toen graag een slang, maar mijn moeder was bang voor muizen. En slangen eten muizen, dus nee. Toen werd het een hagedis." Nu heeft Niels meerdere slangen, onder andere een tapijtpython en een boa constrictor. In het huis zijn verschillende terraria neergezet, waar de slangen in wonen. "Zelfgemaakt", zegt Niels. "Dan kun je het mooi verwerken in het huis. Het tv-meubel is ook de woonplek van twee van de slangen." Janet heeft gisteren nog twee tamme ratjes gekocht en in de schuur zijn enkele cavia's.

Ik ben onder de indruk: met zoveel dieren in huis, verwacht je niet dat het zo brandschoon is. "Ik maak er een sport van het goed netjes te houden," zegt Janet. Voor- en nadat ik de boa constrictor Savannah vast heb gehad, moest ik – terecht – ook mijn handen bacterievrij maken. "Dat is ook belangrijk voor de dieren, dat ze niet ziek worden," zegt Janet. "Het zijn zo'n prachtige dieren."

### Gitaarmuziek

Janet en Niels, beiden in zwart gekleed en met diverse tatoeages delen nog een passie: de gitaar. Niels heeft jarenlang in verschillende metalbands gespeeld, met name progmetal. Progmetal is hele melodieuze, dynamische metalmuziek, vergelijkbaar met klassieke muziek. Niels heeft onlangs zijn nieuwe band Blackmoor opgericht. Hij componeert alles zelf: "Als ik een een melodie in mijn hoofd heb, dan ga ik naar boven, neem ik dit op, zet er een drum onder. Met Blackmoor voeren we dit live uit. Alleen maar eigen werk, covers hou ik niet van." Duidelijk een man van zelfgemaakt werk!

In de woonkamer staat een twaalf-snarige akoestische gitaar. Niels heeft deze van Janets vader gekregen en de gitaar daarna helemaal schoongemaakt en gerestaureerd. "Mijn vader speelde er al op toen ik in de wieg lag. Heel mooi dat deze nu bij ons in de woonkamer staat," vertelt Janet. Zij krijgt intussen ook les van Niels. "Ik heb het mezelf geleerd," zegt hij, "en nu leer ik het Janet."

### Een droomplek

"Het is hier een stuk rustiger dan waar we woonden. Wat ik echt zo leuk vind, is dat hier in Grote Boel iedereen aardig doet tegen elkaar," zegt Janet. "Een goede energie, ik merk het als ik met de hond loop. Heel veilig en fijn. Mensen zeggen lekker gedag en de burens zorgen voor elkaar".

Toen Niels en Janet hoorden dat er huurwoningen in Grote Boel gebouwd werden, waren ze direct enthousiast. Janet zorgde dat alle papieren in orde waren, zodat op de informatiedag alles ingeleverd kon worden. "Het was spannend toen we gebeld werden dat we kandidaat waren," vertelt Niels. Janet vult aan: "Een droom kwam uit toen dit nummer nog beschikbaar was. We wilden graag de hoekwoning, fijn wonen. Dat is ook makkelijk met de hond."

Niels werkt als procesoperator bij MSD in Boxmeer, waar hij meewerkt aan de productie voor vaccins voor kleine huisdieren. Janet blijft, na een topsport-carrière als endurance-Amazone, thuis om voor de dieren te zorgen. "Ik heb jarenlang topsport gedaan. 14 uur op mijn paard, 160 kilometer door de jungle of de steppe. Het was een toptijd, maar dat hoeft van mij nu niet meer. Ik blijf lekker hier. Elke dag is genieten, het wordt steeds mooier in Grote Boel. Wij gaan nooit meer weg!"

### Over Marten Toonder

Marten Toonder (1912-2005) was een Nederlands stripteekenaar, meest bekend van Tom Poes en de heer Olivier B. Bommel. Marten Toonder werkte met zijn Toonder-studio's in de Tweede Wereldoorlog voor de 'foute' krant De Telegraaf en werd daarom verdacht van collaboratie. Hij werd later gerehabiliteerd: zijn werkzaamheden dienden mede als dekmantel voor illegale drukkerij en het vervalsen van stempels. Van Tom Poes en heer Bommel verschenen tussen 1941 en 1988 meer dan 170 strips en verhalen. Een bekende uitspraak, door Toonder opgetekend, is 'als je begrijpt wat ik bedoel!'

Tekst: Rob Janssen



Fotograaf: Toon de Vos

Woon je in Grote Boel aan een van de schrijversstraten en wil jij ook geportretteerd worden door fotograaf Toon de Vos!  
Mail dan naar [communicatie@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:communicatie@wijkraad-oosterhout.nl)



## Nijmegen-Noord biedt alles... ... en KION heel veel!

Nijmegen-Noord, Oosterhout biedt haar bewoners een scala aan woonplezier en natuurlijk ook kinderopvang. KION biedt verschillende soorten kinderopvang onder één dak met enkele basisscholen en bij OSC, dus altijd dichtbij. We werken met het online Ouderportaal waardoor je op de hoogte bent van praktische informatie, activiteiten en waar je leuke foto's van je kind(eren) kunt zien. Bij Jump en Ondersteboven kun je zelfs verse maaltijden afhalen voor thuis.

**Kindercentrum Jump - Griftdijk**  
**Kindercentrum Ondersteboven - Pijlpuntstraat**  
**Kindercentrum De Uitdaging - Dick Brunastraat**

Je bent van harte welkom voor een rondleiding op afspraak.  
Kijk op [www.kion.nl](http://www.kion.nl)



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

Altijd opvang. Altijd in de buurt.



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

Elke zondag open!

woonboulevard  
**HUISSSEN**



Karstraat 95  
Trendhopper (th) 1e etage  
Zansen totaal wonen  
Profijt Meubel  
Nijverheidsstraat 15  
superkeukens  
Pronto wonen  
Karstraat 95 Huissen  
7 dagen per week open!  
15.000 m² wooninspiratie  
026-326 99 00

BEN IN DE KLIF



## Voorzieningshart **DE KLIF OOSTERHOUT** THEATERPROGRAMMA 2020

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



Muziek

13 december 2019  
**HARRY SACKSONI**  
**SMOKY STRINGS**  
Voorstelling aanvang 20.00 uur  
Entree is 19,50 euro  
(inclusief één consumptie)



Cabaret

17 januari 2020  
**ENGE BUREN**  
**BASTA!**  
Voorstelling begint om 20.00 uur  
Entree is 19,50 euro  
(inclusief één consumptie)



Muziek

7 februari 2020  
**TIM KNOL**  
**LOST & FOUND 2**  
Voorstelling begint om 20.00 uur  
Entree is 19,50 euro  
(inclusief één consumptie)



Cabaret

13 maart 2020  
**ANDRIES TUNDRU**  
**VLEES, VIS, WAL & SCHIP**  
Voorstelling begint om 20.00 uur  
Entree is 16 euro  
(inclusief één consumptie)



Meestervoorspeller

3 april 2020  
**VIGGO WAAS**  
**DE MEESTERVOORSPELLER**  
Voorstelling begint om 20.00 uur  
Entree is 21 euro  
(inclusief één consumptie)



Muziek - Cabaret

5 april 2020  
**DIRK SCHEELE**  
**IN HOLLAND STAAT EEN HUIS**  
Twee voorstellingen  
14.00 uur en om 16.00 uur  
Entree 12,50 euro

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

info & tickets bestellen: [www.theaterdeklif.nl](http://www.theaterdeklif.nl) • mail: [contact@theaterdeklif.nl](mailto:contact@theaterdeklif.nl)





## ZWANGER?

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

Ode verloskundigen is al jaren een begrip in de regio en streeft naar een natuurlijke en professionele benadering van zwangerschap, bevalling en kraambed. Hierbij staan de begrippen rust, tijd, laagdrempeligheid en aandacht voorop.

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

## Ode verloskundigen

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

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

## [ DE SCHOOONHEIDSSPECIALIST ]

Het gezicht voor huidverbetering

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



## Dé hypotheekspecialist in Nijmegen Noord!

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



Bel, mail of app:

T: 06 309 299 06

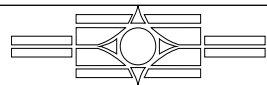
E: [floris@financielemeesters.nl](mailto:floris@financielemeesters.nl)

FINANCIËLE MEESTERS

*Meesters in hypotheek*

Vanaf heden op de Griftdijk 19

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



## van Schie advocaten

[www.vanschieadvocaten.nl](http://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 BIJ DE OVERSTEEK

# NIEUWS VAN DE DE GOUDEN EEUW IN DE GROEPEN ACHT OBS|OVER STEEK

Op onze school zijn de groepen 8 bezig met het project 'De Gouden Eeuw'.

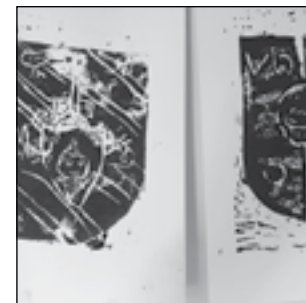
We hebben veel informatie gehaald uit de programma's 'Welkom in De Gouden Eeuw' en 'Vaar mee met de VOC'. Ook leest de juf vaak voor uit het boek 'Vet oud! Gouden Eeuw', dat gaat over de Tachtigjarige Oorlog en de Gouden Eeuw.

### Wat hebben we gedaan tijdens dit project?

In plaats van een toets krijgen we ons cijfer voor een logboek. In het logboek moeten we in tweetallen een week schrijven over iemand die leefde op een VOC-schip. We krijgen punten voor samenwerken en voor het verhaal. Ook hebben we twee hele middagen een knutselcircuit gedaan over De Gouden Eeuw. We gaan ook nog naar het Rijksmuseum met alle groepen acht. En daar gaan we meer dingen zien over De Gouden Eeuw.

### Knutselcircuit

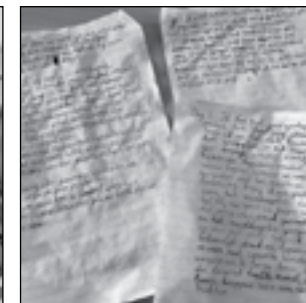
We hebben een knutselcircuit gehad en we hebben allemaal leuke dingen gedaan zoals: een kompas gemaakt, stilleven geschilderd, delfts blauw bordje gemaakt, een familiewapen gegutst en een VOC-schip gemaakt van ijsstokjes. Het stilleven maken was best leuk en we hebben toen fruit na geschetst en daarna moesten we onze schets verven. En ook het kompas waarbij je twee doppen aan elkaar maakt en ze goud spuit. Bij het delfts blauw bordje ging je eerst op een blaadje het patroon schetsen en daarna met permanente stift het op het bordje tekenen.



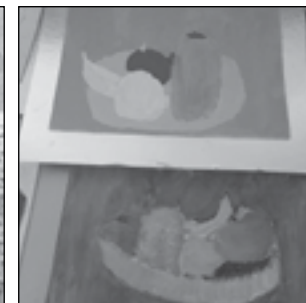
Familiewapen



Kompas



Scheepslogboek



Stilleven



Delfts blauw

### Logboek

Wij hoeven voor geschiedenis geen toetsen te maken hierover. In plaats daarvan hebben wij een project. Nu moeten we in tweetallen een logboek maken van iemand die op een VOC-schip werkt zoals:

- Een bootsjongen. De bootsjongen doet alle vervelende klusjes op de boot, net als de scheepsjongen.
- Admiraal. De baas van de vloot.
- Kapitein. De kapitein bestuurt de boot, net zoals de kapitein van nu eigenlijk.
- Kok. Maakt het eten op de boot.
- Chirurijn. Is de dokter van nu, maar dan op het schip.
- Barbier. De barbier is een soort kapper, maar hij trekt ook tanden en haalt handen, tenen, voeten en vingers er af.
- Scheepsjongen

Eerst moesten we op een klad het verhaal verzinnen, vervolgens gingen we van dat oude vergeeld papier maken en toen je verhaal overschrijven met Oost-Indische inkt!

Gemaakt door: Liv, Jessie, Yigit, Nora, Wouter en Robin



# CHIROPRO

gezond in beweging met chiropractie

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

Rug- en nekpijn  
Hoofdpijn  
Hernia / ischias  
Sportblessures

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

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

Edith Plefstraat 110c te Lent



**SALSA DANSEN IN NIJMEGEN NOORD EN BEMMEL GRATIS PROEFLES**

BACHATA | MERENGUE | SALSA | MONTUNO

**DE KLIF | OOSTERHOUT**  
SALSA BEGINNERS |  
Maandag 6-1 21:00 - 22:00

**DE STER | LENT**  
BACHATA (INTERMEDIATE)  
Dinsdag 7-1 21:00 - 22:00  
SALSA BEGINNERS |  
Woensdag 8-1 19:00 - 20:00  
BACHATA (GEVORDERD)  
Woensdag 8-1 21:00 - 22:00

**DE KINKEL | BEMMEL**  
SALSA BEGINNERS |  
Donderdag 9-1 21:00 - 22:00

De reguliere lessen beginnen de 2e week van Januari

CARIBICHERITMES

AANMELDEN VIA [AGUANILE.NL](http://AGUANILE.NL)

BEN IN OOSTERHOUT

## Salsadansen in Nijmegen-Noord

Aguanilé, de salsadansschool van Nijmegen-Noord, is met zijn twaalf dansgroepen een begrip geworden. In Lent bestaat Aguanilé inmiddels 5 jaar, en afgelopen jaar is Aguanilé ook met succes gevestigd in Oosterhout.

### Beleef salsadansen!

De dansschool is flink aan het groeien. In 2020 strijken we ook neer in Bommel. Er is aanbod aan salsadansen voor jong en oud, bachata les of choreodans. Aguanilé kan omschreven worden als een laagdrempelige dansschool, waar persoonlijke aandacht en een veilige sfeer voorop staan. Uiteindelijk heeft het bij Caribische ritmes altijd hierom gedraaid: samenkomen en gezelligheid. Dansleraar Juan en zijn team aan ervaren docenten en assistenten nemen hun cursisten mee terug naar juist die essentie van het dansen.

### Bon Dia!

Ik ben Juan, geboren en getogen in Curaçao. Oprichter en eigenaar van salsadansschool Aguanilé. Mijn connectie en ervaring met Caribische ritmes is vrij eenvoudig: het heeft altijd een rol gespeeld in mijn leven, als zoon van een Latijns-Amerikaanse vader met een grote passie voor Caribische ritmes en dans. 'Met de paplepel ingegeven', zeggen ze hier in Nederland. Ik heb jarenlang danslessen gevolgd en op de piano Caribische ritmes leren spelen in Emmastad, Curaçao. De appel valt ook niet ver van de boom: mijn tante is sinds 1983 een begrip in de Nederlandse salsa-scene met haar

Salsa Dansschool Amanné. Hierdoor kon ik met mijn verhuizing naar Nederland al mijn passie meteen in deze dansschool gieten.

Terwijl ik mijn bachelor afmaakte, heb ik met veel plezier mogen assisteren, lesgeven en choreografieën mogen uitwerken terwijl ikzelf ook in de showgroep meedanse. Met al deze ervaring in mijn rugzak heb ik uiteindelijk besloten mijn eigen dansschool Aguanilé op te richten en mijn passie over te brengen op andere mensen; wat ik elke doordeweekse avond met heel veel plezier doe.



### Iedereen kan dansen!

Naast iedere avond danslessen in Lent, Oosterhout en Bommel, bieden wij ook workshops aan voor al uw feesten, partijen en evenementen. Ook privelessen en choreografieën voor bijvoorbeeld je openingsdans op je trouwdag zit in ons aanbod.

Elke maand op zondag hebben we een oefenmiddag en één keer per jaar een feestelijke 'Red Carpet Night' voor al onze cursisten.

### Dansend het nieuwe jaar in!

In januari 2020 starten we weer nieuwe beginnersgroepen in Lent, Oosterhout en Bommel. Sta je te popelen om te beginnen of kun je al dansen, kom dan gerust langs tijdens onze demoweek. Neem een kijkje op de website: [aguanile.nl](http://aguanile.nl) of onze facebookpagina voor meer info of mail naar [info@aguanile.nl](mailto:info@aguanile.nl)



Aguanile Salsa Team

## Zoekt u een ervaren dierenarts?

Persoonlijk, vertrouwd, vakkundig en ervaren.



DIERENKLINIEK  
LENT

U bent van harte welkom in Lent!

Lauwikstraat 20 Lent  
T. 024-3606422

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

Richard Stevens **Techniek**

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

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

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

**v.K**

AANNEMINGSBEDRIJF  
N.A. van Kleef & Zn.  
Oosterhout

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

## WILT U IN ÉÉN KEER 2750 HUISHOUDENS IN DE WIJK BEREIKEN?

Adverteren in de 'BEN er weer' is voordelig en effectief



• Boomgaard  
• Elten  
• Nijland  
• Grote Boel  
• Zuiderveld

Adverteren:

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

Correspondentieadres redactie:

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



## Studiekeuze is meer dan het kiezen van een studie

Het nieuwe boek Studiekeuze, strategie voor een toekomstwaardige keuze, daagt professionals uit tot bewustwording.

De passende studiekeuze: het is voor veel jongeren en hun ouders een behoorlijke kopzorg.



Want als je niet weet wie je bent, wat je kunt en wat je wilt, is het moeilijk om de juiste keus te maken. Hoe je als begeleider en professional zorgt voor de beste hulp op dit sleutelmoment in het leven van een jongere, is te lezen in 'Studiekeuze, strategie voor een toekomstwaardige keuze' van de Nijmeegse studiekeuze-expert Gertie Boleij.

### Ronddolen op open dagen

Gertie: "Elk jaar houden scholen in het najaar open dagen. Ik zie als studiekeuze expert dat juist hier het probleem zit: jongeren en hun ouders die op deze bijeenkomsten verward rondlopen. Ze zijn het spoor bijster en vragen zich af wat ze hier moeten vinden. Ouders die inzien dat studiekeuze een proces is met als basis de oriëntatie, kunnen hun kind makkelijker helpen.

pen. De ouders zijn tenslotte verantwoordelijk voor de juiste studiekeuze van hun kind." Ook aan alle coaches, mentoren en betrokkenen rond de jongere zegt Gertie: "Kijk naar het toekomstige beroep, voorbij de studie!"

### Studiekeuze is een proces

Het boek geeft de loopbaanprofessional, de studiekeuzeadviseur en ouders handvatten voor het volgen en begeleiden van het proces van studiekeuze, waarin de jongere met zijn eigen onderzoek centraal staat. Alle zichtbare en onzichtbare factoren die invloed hebben op dit proces komen in het boek aan bod.

### Missie

Gertie is op missie om 250.000 scholieren, studenten en jongeren te motiveren en inspireren in hun studiekeuze zodat zij door eigen onderzoek een goede start en focus hebben voor hun toekomst. Daarom heeft zij een eigen strategie ontwikkeld, de 4 fasen studiekeuze strategie<sup>®</sup>. Ook geeft ze de Opleiding Studiekeuzeadvies voor loopbaanprofessionals. In dit verlengstuk heeft Gertie haar boek geschreven. Zo wil zij loopbaanprofessionals, studiekeuzeadviseurs maar ook ouders helpen om jongeren op een effectieve manier te begeleiden bij hun studiekeuze.

Het boek is te bestellen via [www.gertieboleij.nl](http://www.gertieboleij.nl) en [bol.com](http://bol.com) voor € 24,99.



Schilderij: Hans Garritsen

# Taboes: de onbekende kant van de wijk

## Lotte Baaijens: Ambulant begeleider GGZ en Ervaringsdeskundige.

"Waarom ik reageer op jullie oproep?"

Ik werk nu als ervaringsdeskundige in de psychiatrie. Ik vertel mijn verhaal van ziekte en herstel aan mensen die psychisch kwetsbaar zijn. Er heerst een stigma waar het gaat om psychologische of psychiatrische problemen. Alsof het iets is waar je je voor moet schamen, een teken van zwakte.

Ik wil dat stigma bestrijden. Ik noem dat 'kwartiermaken'; het voor anderen bespreekbaar maken, als een soort ambassadeur."

*Het is best moeilijk om te praten over de kwetsbaarheid die je meedraagt, soms een leven lang, soms in een bepaalde periode daarvan. Het is – nog altijd – taboe. No-go area. Dat sommige mensen er wél over kunnen praten vereist moed. Enkele van onze medebewoners in de wijk hebben gereageerd op onze oproep in de vorige BEN. Wij zullen in een paar achtereenvolgende uitgaven van de BEN aandacht besteden aan hun verhaal. Wij geven dat sec weer, zoals het ons verteld wordt. Het opschrijven van dit verhaal beoogt niet dat mensen, hoe goed bedoeld ook, hulp aanbieden of suggesties geven. Het gaat erom te luisteren, en bespreekbaar te maken dat iedereen, in sommige omstandigheden, kwetsbaar is.*

Redactie BEN

De depressie is een strijd maar het stigma rondom de ziekte maakt het nog zwaarder. Mensen vinden het eng."

"De behandelingen die ik kreeg hebben mij voor mijn gevoel niet heel veel geholpen. Soms hadden ze zelfs ernstige bijwerkingen: elektroshocks hebben er voor gezorgd dat ik hele stukken uit mijn geheugen kwijt raakte: ik was kwijt dat ik inmiddels gescheiden was, dat mijn zootje naar de basisschool was gegaan, mijn huis verkocht was. Herinneringen die niet meer terugkomen. Achteraf is het lastig aan te wijzen welke behandeling nu echt geholpen heeft. Ik denk zelf dat het een combinatie was van medicatie, therapie en simpelweg de tijd laten verstrijken. Ik was ook heel blij met mijn ouders, en broers: zij namen stukjes van mij over waardoor ik weer andere dingen kon doen. Zij zorgden bij voorbeeld voor het eten koken, waardoor ik energie had om mijn kind eten te geven en moeder te zijn."

"Begin 2014 begon mijn herstel. Ik heb na mijn ontslag een orthomoleculaire therapie gevolgd en uiteindelijk is de depressie langzaam 'opgeklaard'. Niet dat die helemaal weg is. Ik slik medicatie, kan beperkt werken en heb soms ondersteuning nodig van familie en vrienden. Elke dag is een opgave en maakt me moe. Maar ik heb een prachtige zoon waar ik alles voor geef! Pas na enkele jaren kwam ik toe aan rouw: verwerken van je verlies (zie ook de tekening hiernaast)

## In 2008 ben ik bevallen van een zootje

"De bevalling was fysiek en mentaal zeer zwaar en ik kreeg een postnatale depressie. Ik had eigenlijk niet de tijd en de ruimte om daar veel aandacht aan te besteden. Druk, baan, partner, vrienden. Ik revalideerde van de fysieke nasleep van de bevalling bij de Maartenskliniek, en verder volgde ik een intensieve traumabehandeling. Na een jaar of drie bouwde ik mijn antidepressiva af omdat ik vond dat ik moest doen wat ik alle moeders zag doen....doorgaan. Maar dat ging niet goed. Ik kreeg een klinische depressie. Ik sliep niet meer, at niet meer, functioneerde niet meer."

Ik voelde me 'levend dood. Als ik onder een bus was gekomen had ik het helemaal niet erg gevonden. Zo'n gevoel. Ik kon het leven niet dragen. In die periode, waarin ik uit huis en later opgenomen was, liep ook de relatie met de vader van mijn kind stuk. Dat was ingrijpend en verdrietig maar ik kon me niet permitteren daar verdriet om te hebben. Ik was alleen maar bezig om van minuut tot minuut de dag door te komen."

"Opgeven was geen optie. Ik had wel de drang om te leven maar zonder specifiek doel. Dan zei iemand: 'Maar jij wilt toch wel leven voor je kind?' Tuurlijk wilde ik dat!! Maar het gevecht in mijn hoofd was zó zwaar, dat ik mij door dat soort vragen alleen maar nog schuldiger ging voelen.

Mijn partner was weg, mijn baan was weg, mijn toekomstbeeld was weg. Mijn vrienden waren voor een deel weg. Ooit wilde ik graag vijf kinderen. Nu heb ik er één en die 'deel' ik met zijn vader." "Als ik meega naar een voetbalwedstrijd van mijn zootje dan word je ook geacht een praatje te maken met de andere aanwezige ouders langs de lijn. Als je psychisch kwetsbaarder bent is dat soms best lastig. Als jonge ouder wordt er best veel van je verwacht: dat je je gezicht laat zien, actief bent, initiatief neemt.

Maar ik moet mijn grenzen bewaken anders word ik weer ziek. Het is een onzichtbare handicap. Doordat ik die

grenzen bewaak kan ik steeds een beetje meer."

"Ik vind het doodeng dit in de BEN te delen, terwijl ik dit al jaren doe binnen mijn werk, op congressen en op podia. Maar nu sta ik in mijn hemd in de wijkkrant. Ik wil laten zien dat ik geen vuile was heb.. maar een psychische kwetsbaarheid.

"Wat ik te zeggen heb aan anderen, aan mensen die iemand kennen met een psychiatrisch of depressie-verleden? Probeer niets op te lossen. Blijf in de buurt, help je naasten de ziekte te dragen, en oordeel niet."

Interview: Hans Garritsen



In het vorige nummer van BEN hebben we een oproep gedaan aan bewoners van onze wijk, die iets willen vertellen over zelfbelebde depressie en eenzaamheid.



## DIENSTREGELING BUSSEN VANAF 15 DECEMBER

Een jaar geleden werd de wijk geconfronteerd met een nieuwe dienstregeling van het openbaar vervoer. De wijzigingen die hierin werden aangebracht waren met name nadelig voor de haltes aan de busbaan en het dorp Oosterhout.

De wijkraad heeft bij de provincie en de gemeente zijn ongenoegen geuit over deze wijzigingen. Er volgde een gesprek met beide partijen en vandaaruit heeft de gemeente Nijmegen de wijkraad uitgenodigd om mee te kijken naar de dienstregeling 2020. Als wijkraad zijn wij blij dat Nijmegen-Noord, als snelst groeiend stadsdeel van Nijmegen, nu de aandacht krijgt die het nodig heeft.

Ook in de toekomst zullen de gemeente en de wijkraad actief kijken naar aansluitingen voor onze wijk. Zo staan goede verbindingen met de wijken Zuiderveld en de Grote Boel nog op de wensenlijst bij de wijkraad, maar lijkt de infrastructuur van deze twee wijken nog een probleem te zijn. De gemeente wil op langere termijn wel kijken naar mogelijkheden om het openbaar vervoer voor deze wijken ook aantrekkelijk te maken. Vanaf 15 december zal de nieuwe dienstregeling 2020 ingaan, waarvan hieronder een overzicht staat van de belangrijkste wijzigingen.



Op 15 december a.s. verandert de dienstregeling van het openbaar vervoer. Ook voor Oosterhout heeft dit gevolgen: er komt een extra buslijn bij en Oosterhout-Dorp krijgt weer een bus.

### • Lijn 331 wijzigt niet

Buslijn 331 blijft in de spits vier maal per uur, en in de dal twee maal per uur rijden van Nijmegen via Station Lent en Station Elst naar Arnhem en terug. De route gaat over de Griftdijk. Afhankelijk van de bouwwerkzaamheden in de Italiëstraat, gaat de bus medio 2020 weer via deze straat rijden.

### • Spitsritten lijn 14 vervallen

In de spits rijden er enkele extra ritten op buslijn 14 tussen Oosterhout en Station Nijmegen. Deze ritten komen per 15 december te vervallen. Daarvoor in de plaats komt een extra buslijn.

### • Extra buslijn 3 van Oosterhout Dorp naar Station Nijmegen.

In plaats van de spitsbussen op lijn 14 komt er een nieuwe buslijn 3 van Oosterhout Dorp naar Station Nijmegen en Plein 1944. Deze buslijn gaat gedurende de hele dag rijden, dus ook buiten de spits.

De route gaat van Oosterhout Dorp via de busbaan Terra-laan, stadsbrug de Oversteek en het Waalfront. Op deze manier is er een rechtstreekse verbinding tussen Nijmegen-Noord en West.

Omdat de onderdoorgang van de Oversteek bij de Weurtseweg te laag is voor normale bussen, wordt de buslijn in het begin gereden met net iets kleinere bussen. Als de werkzaamheden rond de Laan van Oost Indië in Waalfront klaar zijn, kunnen er gewone bussen worden ingezet.

### • Bushaltes Griftdijk worden opgewaarderd

Ook aan de bushaltes wordt gewerkt: de haltes langs de Griftdijk worden in 2020 door de gemeente Nijmegen verder aangepast. Er komen bijvoorbeeld extra wachthokjes en plekken om de fiets te parkeren.

### • Actie: 3 x gratis!

Met de OV-chipkaart kost een enkele reis van Oosterhout naar Nijmegen Centrum ongeveer € 2,20. Vanwege de introductie van lijn 3 komt vervoerder Breng met een probeeractie.

Vanaf 15 december kun je op [www.ervaarhetov.nl/oosterhout](http://www.ervaarhetov.nl/oosterhout) een ticket downloaden, waarmee je drie maal gratis met de bus naar Nijmegen en terug kunt reizen. Het ticket is geldig op lijn 3, 14 en 331, maar alleen tussen Nijmegen Station en Oosterhout v.v.

Gebruik voor het downloaden **actiecode OOSTERH123**.  
Wijkraad Oosterhout



Foto: gemeente Nijmegen

v.l.n.r. Freek Hofland, Coen Merckx, Linda Mekkelholt en Ron Janshen.

Sportbedrijf Nijmegen is de gemeentelijke uitvoeringsorganisatie op het gebied van sportontwikkeling en sportstimulering.

Een enthousiaste groep van sportconsulenten, sportdocenten en buurtsportcoaches stimuleert inwoners tot sport en bewegen.

Ze werken in de wijken met bewoners en zijn ook aanspreekpunt of partner van organisaties op het vlak van welzijn en gezondheid. Daarnaast zijn ze partners voor onderwijs en sportverenigingen in Nijmegen.

Samen vormen ze een netwerk waarin Sportbedrijf Nijmegen een van de partners is. In de ontwikkeling en uitvoering van haar activiteiten werkt Sportbedrijf Nijmegen nauw samen met deze in- en externe partijen.

**BEN er Weer sprak met Ron Janshen, buurtsportcoach voor NijmegenNoord en Freek Hofland, sportdocent.**

Een buurtsportcoach heeft als taak om meer mensen te laten sporten en bewegen.

Er wordt gewerkt vanuit vier thema's: Jeugd en Jongeren, Volwassenen en Senioren, Aangepast Sporten en Sportaanbieders.

Ron adviseert diverse partijen waar hij als vertegenwoordiger van de gemeente Nijmegen op het gebied van sport mee aan tafel zit, hij zet diverse projecten op en voert beweegadviesgesprekken met bewoners. Tot slot heeft hij een belangrijke taak in het versterken van de Nijmeegse sportaanbieders.

In Nijmegen-Noord gaat zijn speciale aandacht uit naar het thema jeugd en jongeren. In samenspraak met het onderwijs ontwikkelen zij interventies om het sporten en bewegen te stimuleren, zowel tijdens als na schooltijd. Ook denkt hij met de sportaanbieders mee over de toekomstbestendigheid van de verenigingen, het aantrekken en behoud van kader, scholing en over de interne organisatie.

Freek houdt zich, vanuit het gebiedsteam, voornamelijk bezig met de uitvoering. Hij is o.a. de sportdocent van het zogenoemde "wijk sporten" in Nijmegen-Noord. Met het wijk sporten slaat Sportbedrijf Nijmegen een brug tussen het onderwijs en het verenigingsleven. Breed motorisch opleiden, kennis maken met de verscheidenheid aan sporten, advisering en verwijzing

zijn de kernbegrippen. Zo is Freek te vinden in de sportzaal van De Klif en in Sportzaal De Grote Boel.

In De Klif is hij er op maandag van 16.00 tot 17.00 uur voor kinderen uit groep 7, 8 en de eerste klas van het voortgezet onderwijs en op woensdagmiddag van 13.00 tot 14.00 uur voor kinderen die in groep 1 en groep 2 zitten, van 14.00 tot 15.00 uur voor kinderen uit groep 3 en 4 en van 15.00 tot 16.00 uur voor kinderen uit groep 5 en 6.

Hij is in Sportzaal De grote Boel op donderdag voor kinderen uit groep 5 en zes van 14.30 tot 15.30 uur, op vrijdag van 14.30 tot 15.15 uur voor groep 1 en 2 en van 15.30 tot 16.30 uur voor groep 3 en 4. Hieraan zijn geen kosten verbonden!

Heeft u vragen over sport- / en beweegstimulering in Nijmegen-Noord, neem dan gerust contact op met de buurtsportcoaches of de sportdocent via: [noordsport@nijmegen.nl](mailto:noordsport@nijmegen.nl).

Hans Radenborg





**VANNATURE**  
NIJMEGEN

**Duurzaam, biologisch en fairtrade winkelen op twee locaties in Nijmegen**

Van Nature | Hét duurzame warenhuis  
Burchtstraat 126 Nijmegen

Van Nature | Dé biologische speciaalzaak  
Gerard Noodtstraat 135-137 Nijmegen

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

*Eindeloos genieten in de winter.*

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

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

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

**Brasserie De Alتنا**

Waalwijk 39  
6678 MC Oosterhout (Gld)  
0481 - 48 21 96  
[www.brasseriealطنا.nl](http://www.brasseriealطنا.nl)  
[info@brasseriealطنا.nl](mailto:info@brasseriealطنا.nl)

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

**Toon**

Bruidsreportages  
Portretten  
Kinderen  
Gezinnen  
Baby's  
Zwangerschap  
Evenementen

voor foto's van je leven

Clavisstraat 29 - 6515 GA Nijmegen  
[www.toondevos-fotografie.nl](http://www.toondevos-fotografie.nl)  
024-84 51 757 of 06-111 882 46

Toon de Vos - Fotografie

**Dierenkliniek de Waalsprong**

Voor kwaliteit, zorg en aandacht



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

Om dit te bereiken beschikken we over de nieuwste technieken en kennis. Om wachttijden te voorkomen werken wij uitsluitend op afspraak (online 24/7 in te plannen). Meestal kunt u bij ons dezelfde dag nog terecht. Tijdens het consult wordt uitgebreid de tijd voor u en uw huisdier genomen zodat u zich beiden thuis voelt. We bieden ruime openingstijden en door de centrale ligging kunt u ons makkelijk bereiken. Tot snel!

T 024 - 3031101  
Carbatinastraat 13, 6515 GM Nijmegen



**De Waalsprong**  
DIERENKLINIEK

BEN UIT IN BEMMEL

# TheaterKerk



## PROGRAMMA 2019/20

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

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



Muziek

**Bachkoor Nijmegen - Klassiek**  
Zaterdag 14 dec. | Aanvang 20.30  
Prijs € 18.00



Film

**The Christmas Candle**  
Donderdag 19 dec. | Aanvang 20.00  
Prijs € 7.00



UITVERKOCHT

**Ruben Hein - Boventoon**  
Zaterdag 21 dec. | Aanvang 20.30  
Prijs Incl. consumptie € 20.00



Muziek

**Bemmelse Popquiz**  
Zaterdag 28 Dec. | Aanvang 20.30  
Prijs € 7.50



Film

**The Lion King**  
Donderdag 2 jan. | Aanvang 20.00  
Prijs € 7.00



Muziek

**Dries - TLC Sessions**  
Vrijdag 3 jan. | Aanvang 20.30  
Prijs € 10.00 Incl. consumptie



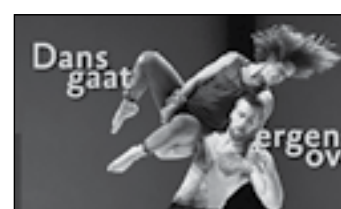
Film

**The Guernsey Literary Society**  
Donderdag 9 jan. | Aanvang 20.00  
Prijs € 7.00



Dubbelcabaret

**Chris Verlaan en Farbod**  
Zaterdag 11 Jan. | Aanvang 20.30  
Prijs Incl. consumptie € 16.50



Danstheater

**rotary Lingewaard masterclass**  
Zondag 12 Jan. | Aanvang 14.00  
Prijs € 16.00



Film

**Au bout des doigts**  
Donderdag 16 jan. | Aanvang 20.00  
Prijs € 7.00



Film

**They Shall Not Grow Old**  
Donderdag 23 jan. | Aanvang 20.00  
Prijs € 7.00



Zitconcert

**Julia Philippens & Xavi Torres**  
The art of Freedom | Vrijdag 24 jan.  
Aanvang 20.30 | Prijs € 17.50



Muziek

**The Musical Night**  
Zondag 26 jan. | Aanvang 14.00  
Prijs € 18.50 Incl. consumptie



Film

**Yesterday**  
Donderdag 30 jan. | Aanvang 20.00  
Prijs € 7.00



Muziek

**Men In Black - Swingnight**  
Zaterdag 01 feb. | Aanvang 21.00  
Prijs € 10.00



WELKOM BIJ WAALSPORT

## Fit worden doe je bij Waalsport

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

OUDE GROENESTRAAT 6A NIJMEGEN NOORD

WWW.WAALSPORT.COM

## HET KNIPHUIS

— Dames- & Herenkapsalon —

**ACTIE T/M 31 DECEMBER 2019**  
**BRENG EEN NIEUWE KLANT MEE EN**  
**PROFITEER BEIDEN VAN €5,- KORTING!**

Trudy Willems  
 Tel: 06 22 46 48 59  
 Disselstraat 19 | 6515 DB | Nijmegen-Noord

## Bast & Van Damme huisartsen

Nieuwe bewoners van de Grote Boel, Zuiderveld, Koudenhoek, Woenderskamp en Hof van Holland zijn welkom!

T 024 20 42 480 E info@bastenvandamme.nl I www.bastenvandamme.nl

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

### Relatietherapie in Nijmegen

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

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

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

**Bel, app of mail voor een vrijblijvende kennismaking**

Gespreksruimte in Lent  
 Lentschoolstraat 25  
 6663 CP Lent

BEN VEILIG

# Bedankt dat je je aan de snelheid houdt!

Eén van de meest gehoorde klachten in onze wijk gaat over snelheid.



*Met name uit de Volsellastraat, Grote Boel, Kruidenstraat en Heinrich Böllstraat komen signalen over te hoge snelheid.*

De Wijkraad Oosterhout, Veilig Verkeer Nederland (VKN) en enkele betrokken bewoners hebben nagedacht over oplossingen om de snelheid te verlagen. Als iedereen zich aan de 30 km snelheid houdt kunnen kinderen veilig naar school en naar de speelplek, is er meer ruimte voor fietsers en voelen oudere mensen zich veiliger op straat. We willen dat iedereen weet dat we in een 30 km zone wonen en zich aan de snelheid gaat houden. Daarom hebben we een leuke en positieve actie bedacht.



Als op elke ophaaldag alle klike's in de straat buiten staan, is het telkens overduidelijk dat we in een 30 km zone wonen. Vanzelfsprekend helpt u ook door zich te houden aan de snelheidslimiet in onze buurt.

Let op: plak de 30 km/u stickers alleen op klike's in een 30 km/u zone.

U kunt de 30 km stickers vanaf 13 december verkrijgen bij:

De Uitdaging en Albert Heijn en in De Klif bij: KION, GGD, Bibliotheek en De Oversteek.

Om de attentiewaarde van de stickers hoog te houden, raden we aan maximaal één sticker per container te plakken en niet op elke container een sticker.

**Hoe kunt u meehelpen? Heel eenvoudig.**

Op zaterdag 21 december a.s. houden we vanaf 10.00 uur een 30 km actie-ochtend. Op die ochtend wordt op ludieke wijze in de Volsellastraat de eerste 30 km sticker op een klike geplakt. U kunt aan de actie meehelpen door die dag ook een 30 km sticker op uw klike te plakken.

Het is nadrukkelijk niet de bedoeling stickers te plakken op voorwerpen in de openbare ruimte, zoals op lantaarnpalen. Juist door de sticker op de klike te plakken die eenmaal per week buiten staat valt de actie op.

Hartelijk dank voor uw medewerking!  
 Namens de Wijkraad Oosterhout, VKN en bewoners in de buurt!

BEN KLIMAATNEUTRAAL

## Workshopreeks KlimaatGesprekken

Klimaatvriendelijke keuzes maken op jouw eigen manier en in jouw eigen tempo? Dat wordt leuker en makkelijker met het volgen van een workshopreeks bij een KlimaatCoach van Stichting KlimaatGesprekken. De bijeenkomsten zijn in een optimistische sfeer en faciliteren het in actie komen, onder andere door de vele suggesties die met gelijkgestemden besproken worden.

óók mensen die al veel doen. De eerstvolgende groep in Nijmegen-Noord van maximaal acht personen zal starten op:

**Maandag 27 januari van 19.30 -21.30.**

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

De methodiek bestaat uit een reeks van zes huiskamerworkshops van ieder twee uur, waarin met hoop, humor en handelingsperspectief de volgende thema's aan bod komen:

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

Wil je meer inhoudelijke informatie en wil je je aanmelden? Kijk dan op: [www.klimaatgesprekken.nl](http://www.klimaatgesprekken.nl)

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

Hartelijke groeten,  
**Margot en Nina**  
 Klimaatcoaches Nijmegen-Noord

Vooraf en na afloop meet je je eigen CO2-impact: Deelnemers komen tot een duurzame CO2-reductie van 20 – 50%;





**Pedicure Nijmegen-Noord**  
Terracottastraat 45  
06-29 22 13 42 | info@pedicure-nijmegen-noord.nl  
www.pedicure-nijmegen-noord.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

**Karin Herder  
diëtist**



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

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

**Gitaarles  
in Oosterhout?  
Dat kan!**

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

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

**VRIJWILLIGERS BEDANKT, JULLIE MAKEN HET VERSCHIL!!**

Zes keer per jaar werd de 'BEN er weer' bezorgd  
in de wijken Oosterhout, Grote Boel en Zuiderveld.

Wij zoeken nog extra hulp voor het bezorgen. Interesse? [communicatie@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:communicatie@wijkraad-oosterhout.nl)




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

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

[www.esperance-arnhem.nl](http://www.esperance-arnhem.nl)

BEN IN DE TUIN

# Manden vlechten en klein fruit snoeien

Historische Tuinderij



In de winter geeft Warmoes workshops die een relatie hebben met de werkzaamheden die de warmoezeniers vroeger ook uitvoerden.

Het herstellen of maken van gereedschap en het snoeien van de fruitbomen en -struiken horen daar ook bij. Zelf een mand kunnen vlechten of leren hoe bessenstruiken gesnoeid moeten worden?

Meld u aan!

- Za 25 januari 10.00 -16.00 uur Workshop manden vlechten (inclusief lunch)
- Za 25 januari Cursus onderhoud klein fruit (frambozen, bessen, etc)

*Tevens is het tuincafé van Warmoes tijdens de kerstvakantie open (met uitzondering van de maandag en dinsdag en de feestdagen).*

We organiseren op donderdagavond 23 januari ook nog een workshop mispels. Een ode aan een vergeten ras. We gaan van alles maken zoals likeur, bonbons, jam.

Tijd: van 19.30 tot 21.30 uur. De workshop is inclusief drankje en alle ingrediënten; kosten € 17,50 pp.

Opgave en meer informatie via: [www.dewarmoes.nl](http://www.dewarmoes.nl) en/of [contact@dewarmoes.nl](mailto:contact@dewarmoes.nl)



**In Lent bij Nijmegen ligt een bijzondere tuin. We telen hier groente en fruit met veel variatie in rassen en soorten. Café en tuin zijn open op woensdag t/m vrijdag van 10-16 uur en op zaterdag en zondag van 10-17 uur. Griftdijk Noord 11 | 6663 AA Lent**

BEN GEZOCHT

## Avondvierdaagse Nijmegen-Noord zoekt KERNTeamLEDEN

Oh oh, twee leuke dames van de vrijwilligerscoördinatie gaan na de avondvierdaagse 2020 het kernteam helaas verlaten. Daarom zijn wij op zoek naar twee nieuwe kernteamleden!

Deze twee nieuwe kernteamleden zullen de coördinatie van de vrijwilligers gaan regelen. Dat houdt in dat je alle taken rondom de vrijwilligers regelt. Uiteraard ondersteund door andere kernteamleden, zoals de communicatie, marsleider en de buitendienst.

Komend jaar zullen Myrka van Gestel-Kemna en Janou Westhof deze taak nog op zich nemen. Heb jij zin om hun taak over te nemen? Dan kun je komend jaar al met hen meelopen om alles gemakkelijk over te kunnen nemen.

**Wat kost het?**

Tijd. Negen gezellige vergaderingen per jaar met een leuk team en daarnaast vier top dagen tijdens de avondvierdaagse.

**Wat levert het je op?**

1600 ontzettend vrolijke lopers, negen gezellige kernteamcollega's en 80 enthousiaste vrijwilligers!

**Dus heb jij zin om mee te helpen met de leukste avondvierdaagse uit de omgeving?**

**Wil jij graag 1600 lopers blij maken?**

Grijp je kans en meld je aan!

Mail naar [info@avondvierdaagse-nijmegennoord.nl](mailto:info@avondvierdaagse-nijmegennoord.nl) of stuur ons een berichtje via Facebook.



Team Avondvierdaagse Nijmegen-Noord



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

- recepties • kraamborrels
- jubileum personeelsbijeenkomsten etc.

7 dagen per week mogelijk!  
Neem gerust vrijblijvend contact op.  
Verder hebben we een gevarieerd aanbod van activiteiten, kijk voor de actuele agenda en verdere informatie op: [www.cafebijtante.nl](http://www.cafebijtante.nl)



Stationsstraat 5  
Elst (Gld) - 06-41576664

### Muziek en Taal in Nijmegen-Noord

Individueel, in tweetallen of in een kleine groep

#### Muziek

Muzieklessen voor beginners  
Piano, dwarsfluit, gitaar

#### Taal (Nederlands)

Taallessen voor iedereen  
Alle niveaus

#### Meer informatie of aanmelden?

Anja AJM Lucassen Muziek Taal Klank

[ajmlucassen@hotmail.com](mailto:ajmlucassen@hotmail.com)  
06-23658433



"Uw goed recht!"

Voor bijstand en advies bij:

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



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

## Je bent niet alleen!

### PARTNERGROEP NIJMEGEN-NOORD

Voor contact met mensen met partners met psychische klachten.

Meer info: [e.w.c.m.gidding@upcmail.nl](mailto:e.w.c.m.gidding@upcmail.nl)

- ✓ **APK KEURINGEN**  
VOOR ALLE AUTOMERKEN
- ✓ **ONDERHOUD EN REPARATIE**  
VOOR ALLE AUTO'S
- ✓ **MOBILITEITSGARANTIE**  
MEER DAN PECHHULP
- ✓ **UW ONDERHOUDSBOEKJE**  
IN DE AUTOFIRST APP



**AutoFirst Hoogsteder**

UW AUTO OP DE 1<sup>e</sup> PLAATS

Dorpsstraat 31  
6678 BE Oosterhout (GLD)

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



# Funspace

Binnen kijken bij nieuwkomer Recreateam / FunSpace aan de Carbatinastraat 11

BEN IN OOSTERHOUT

Veel wijkbewoners hebben het zien groeien: het gebouw tussen de dependance van het CWZ en de dierenartspraktijk. In maart 2019 was het klaar en in juni gingen de deuren open. Aan de voorkant zie je twee namen: Recreateam en FunSpace. Toch vraagt menig een zich af: wie of wat zit er nou precies in? Tijd om eens binnen te kijken!

Marike Elmendorp maakt namens de redactie kennis met Edwin en Nynke, de eigenaren.

• *Jullie komen uit Ommen. Waarom zijn jullie naar de wijk Oosterhout gekomen?*

"We vonden hier een goede combinatie van wonen en werken. Nijmegen is een gezellige stad en op deze locatie heeft ons bedrijf een goede bereikbaarheid. We merken dat mensen uit de omgeving ons bedrijf weten te vinden, maar ook mensen die wat verder weg wonen. Een centrale, goed bereikbare plek met genoeg parkeerruimte is daarom ideaal! Doordat we een nieuw gebouw neerzetten, konden we het zó maken dat het ons precies past."

• *Wat bevindt zich allemaal in dit gebouw?*

"Het kantoor van ons bedrijf Recreateam zit hierin. Recreateam biedt recreatie aan op zo'n 80 campings in Nederland en aan enkele campings in het buitenland. Hier op kantoor kunnen bubbleballen en lasergame-sets gehuurd worden maar ook kleding en attributen voor allerlei gelegenheden: carnaval, musicals, thema-feestjes, noem maar op. Mensen kunnen op afspraak langskomen om iets uit te zoeken. We gebruiken materialen die in de wasmachine kunnen i.p.v. naar de stomerij gebracht moeten worden. Zo kunnen we de prijs aantrekkelijk houden.

De ruimte van FunSpace waar het gebeurt zit boven: een donkere ruimte in ruimte-thema om te lasergamen. Dit kan helemaal op maat worden gespeeld: in twee of drie teams, individueel of juist zonder competitie. Geschikt voor kinderfeestjes, maar gewoon met vrienden of familie even spelen kan ook. We combineren geen groepen dus de lasergameruimte wordt door één groep gebruikt.

De centrale ruimte leent zich prima voor feestjes, grote groepen, maar ook voor wat formelere doeleinden. Alles wordt op maat aangeboden!

• *Jullie kracht zit hem in maatwerk...?*

"Door onze achtergrond in recreatiewerk hebben we ervaren dat mensen het prettig vinden als we ze persoonlijk benaderen en iets op maat kunnen aanbieden. Er is veel mogelijk, dat willen we graag laten zien. We zijn ondernemers en hebben geen 9 tot 5 mentaliteit. We denken graag met de mensen mee."

Edwin en Nynke hebben de redactie een middag lasergamen aangeboden. Ik ga dit met mijn familie uitproberen. Met elf man sterk – in de leeftijd van 11 tot 72 jaar - komen we op een zondagmiddag de verjaardag van mijn zoon vieren, die dan 14 wordt. Ideaal, want het is op loop-/fietsafstand!

In de spelruimte van FunSpace kan met maximaal 12 tegelijk gespeeld worden, maar FunSpace raadde aan om onze groep op te delen in drie teams – je speelt eerst tegen het ene team en daarna tegen het andere. De groep die niet aan het spelen is, vermaakt zich bij de gratis gamekasten. Lasergamen is óók leuk als je wat ouder bent...! De scores achteraf maken dat we ook nog kunnen zien wie het beste heeft gespeeld – en wie nog wat vaker moet oefenen.

Het kinderfeestje naast ons begint met snoepgroente en eindigt met frietjes. Halverwege krijgen wij een schaal met diverse hapjes aangeboden: bittergarnituur. Wat mijn dochter en ik weten maar de rest niet, is dat alle hapjes die hier geserveerd worden plantaardig zijn. Als alles op is, vraag ik mijn familie of ze het lekker vonden. Niemand die het vermoeden had veganistisch bezig te zijn. Ook maken ze hier gebruik van afwasbare spullen (dus geen plastic bekertjes o.i.d.) en zelfs bij de schoonmaak is deze milieuvriendelijke benadering terug te vinden.

• *Nijmegen the green capital?*

Hier in de wijk geeft FunSpace het goede voorbeeld!

Recreateam / FunSpace | Carbatinastraat 11 | 6515 GM Nijmegen | Tel.: 024-420 0020 | [Recreateam.nl](http://Recreateam.nl) / [Funspace.nl](http://Funspace.nl)



## Kerstvakantie!? Dít kun je doen met je kinderen!

Uniek Speelboek voor ouders met kinderen van 2 tot 8 jaar uit onze wijk!

### Speelboek

De kerstvakantie staat weer voor de deur. Voor alle gezinnen in onze wijk een fijne tijd om samen en waardevol door te brengen. Stefanie en Ronald, oprichters van [Simpelsamenspel.nl](http://Simpelsamenspel.nl) én wijkbewoners, maakten een uniek Speelboek, speciaal voor ouders, (en oppasopa's en -oma's) met kinderen van 2 tot 8 jaar. Ben jij nog op zoek naar een waardevol cadeau voor de kerstdagen en daarna? Dan is dit unieke boek, uit onze eigen wijk, een cadeau voor het hele gezin!

"Als jonge ouder ben je regelmatig op zoek naar wat je met je kind kunt doen", aldus Stefanie. "En je wilt niet altijd naar een speeltuin, dure knutselmaterialen kopen of je telefoon of



tablet geven. Daarom heb ik een Speelboek gemaakt, dat je thuis op tafel kunt leggen. Boordevol herkenbare verhalen en kijkkaarten en leuke activiteiten waar je geen materialen voor hoeft te kopen. Ik vind het echt prachtig om te zien dat zodra je het Speelboek op tafel legt, kinderen zelf al willen gaan spelen!"

### SimpelSamenSpel

Stefanie en Ronald hebben een achtergrond in spelenderwijs onderwijs en kinderopvang, en ontwikkelden een handige denktechniek die kinderen motiveert tot gevarieerd spelen. Op basis van deze denktechniek ontwikkelen ze allerlei producten en diensten voor ouders en kinderen die gaan over spelen. Zo is er nu het Speelboek en gratis waardevolle YouTube-kanalen voor kin-

deren. De komende maanden zul je het op verschillende plekken in de media voorbij zien komen.

### Persoonlijk

Speciaal voor inwoners uit de wijk is er ook de mogelijkheid om een exemplaar persoonlijk af te halen en kennis te maken! Wil je dat? Leuk! Stuur dan even een mailtje naar [stefanie@simpelsamenspel.nl](mailto:stefanie@simpelsamenspel.nl), dan leggen we jouw Speelboek voor je klaar! Het Speelboek kun je natuurlijk ook gewoon bestellen via de website. Wil je meer weten over wat we doen en het Speelboek? Kijk dan eens op [www.simpelsamenspel.nl](http://www.simpelsamenspel.nl) De gratis waardevolle YouTube filmpjes voor je kind vind je via [www.jet-enjul.tv](http://www.jet-enjul.tv). Hier verschijnt elke zondag een nieuwe speelvideo voor je kinderen die je gelijk kunt doen! De kosten voor het boek zijn € 24,95.

Veel speelplezier!

Stefanie & Ronald Bouwels

## Op zoek naar vrijwilligers of deelnemers?

REGELMATIG WORDT ER BIJ DE STIP OF AAN MIJ ALS OPBOUWERKER GEVRAAGD OF WIJ NOG VRIJWILLIGERS KENNEN OF DEELNEMERS VOOR EEN ACTIVITEIT IN DE WIJK.

Tot nu toe krijgen we die vraag vaker dan dat we mensen tegen komen die vrijwilligerswerk willen doen of die op zoek zijn naar leuke activiteiten.

Daarom zijn we begonnen om de vragen van initiatieven, die op zoek zijn naar vrijwilligers of deelnemers, te gaan bundelen, zodat we een beter overzicht krijgen waar behoefte aan is en wat de activiteit inhoudt. Stel dat er iemand bij de Stip komt die op zoek is naar een leuke activiteit, dan kunnen we die persoon beter begeleiden naar wat past bij zijn of haar interesses en aansluit op de vraag van de initiatieven uit de wijk.

Dus ben je voor jouw activiteit op zoek naar vrijwilligers die mee willen helpen met het organiseren of juist op zoek naar deelnemers? Neem dan contact op met Paul Reuling.

Je krijgt dan een korte digitale vragenlijst per mail toegevoerd, waarmee wij een beeld krijgen waar de activiteit naar op zoek is. Met die verzamelde gegevens kunnen we een betere match maken tussen vraag en aanbod. Wil je weten of er een leuke activiteit voor jou tussen zit? Loop dan eens binnen bij de Stip in Thermion.

### Van de volgende activiteiten weten we nu dat ze op zoek zijn naar vrijwilligers of deelnemers:

Wat heet oud, de meidenclubs in Oosterhout en Lent, het Repaircafé Noord, het maatjesproject Jij & Ik, het Handwerkcafé en Home Start (opvoedondersteuning).

Met vriendelijke groet,  
Paul Reuling  
Opbouwwerker Nijmegen-Noord  
mobiel 06 533 29 025  
[paul.reuling@bindkracht10.nl](mailto:paul.reuling@bindkracht10.nl)  
[facebook.com/PaulReulingOpbw](https://www.facebook.com/PaulReulingOpbw)

werkzaam van maandag t/m donderdag  
p.a. De Ruyterstraat 244 | 6512 GG Nijmegen  
024-3650111 | [www.bindkracht10.nl](http://www.bindkracht10.nl)

Kijk voor meer wijkinfo op de wijkwebsites:  
[www.nijmegennoordonline.nl](http://www.nijmegennoordonline.nl)  
en [www.lentselucht.nl](http://www.lentselucht.nl)



## De wijkraad wil aan de slag met sociale thema's

We zijn als inwoners zelf de wijk en maken er gezamenlijk een prettige wijk van waarin we samen leven. Iets meer omkijken naar elkaar en rekening houden met elkaar kan nooit kwaad.

### Thema's waar we aan denken zijn:

1. Onveiligheidsgevoel
2. Eenzaamheid
3. De invloed van ruzies, conflicten en scheidingen op de kinderen en jongeren
4. Jongeren worden ouder: plek, omgang en verruwing

We zoeken inwoners die mee willen denken en doen. Vind je dit interessant, stuur dan een kort bericht naar: [mail@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:mail@wijkraad-oosterhout.nl) (zie ook pag.3)

## Upright row

Twee keer per week ben ik in de sportschool te vinden. Daar beul ik me dan af, tenminste, dat vind ik zelf. Als ik op één van de martelwerktuigen, die ze daar overigens toestellen noemen, plaats neem wordt mij die illusie elke keer weer ontnomen. Ik ga zitten, pas zo nodig de hoogte van het apparaat aan en kijk dan of ik de door mij gewenste kilo's ga verplaatsen. Negen van de tien keer schrik ik. Dan blijkt dat degene die voor mij van de helse machine gebruik maakte geen probleem had met 65 of 70 kilo. Schichtig kijk ik om me heen en zet het mechaniek op 15 of 20 kilo. Dat compenseer ik dan wel weer ruimschoots door tijdens de oefening héél moeilijk te kijken. Maar de grootste deceptie is elke keer weer de "upright row". Natuurlijk moet het modern en flitsend zijn en wordt er zoveel mogelijk in het Engels gedaan.

Waar het op neerkomt is dat ik een kettle bell, een bolvormig gewicht met een handvat dat wel wat wegheeft van een fluitketel, met twee handen staand optil tot mijn handen mijn kin bijna raken en dat dan een heleboel keren achter elkaar. Het heeft wel wat weg van staand roeien, vandaar de naam "upright row".

Nu zijn die kettle bells er in verschillende uitvoeringen en de lichtste is acht kilo.

U raadt het al, dat is degene die ik gebruik. En natuurlijk staat er luid en duidelijk op dat het ding acht kilo weegt. Gelukkig staat het er maar op één kant op, en die kant draai ik natuurlijk naar mijn buik zodat niemand ziet hoe weinig ik til. Daarna zou ik heel moeilijk kunnen kijken zodat iedereen onder de indruk was, maar die kettle bells zijn ook kleur gecodeerd. En zoals mijn kleindochter zegt:

"Opa, roze is een meisjeskleur!"

Hans Radenborg





**LINGE Waard**  
**KAMPEER & VRIJETIJD SWINKEL**

Nijverheidsweg 14a • 6691EZ • Gendt • T 048 - 13 55 908  
E [info@kampeerwinkel totaal.nl](mailto:info@kampeerwinkel totaal.nl) • [WWW.KAMPEERWINKELTOTAAL.NL](http://WWW.KAMPEERWINKELTOTAAL.NL)



**In de kerstvakantie recreatief zwemmen van maandag t/m vrijdag van 13.00 - 15.00 uur voor alle leeftijden m.u.v. de feestdagen.**

[www.dehelster.nl](http://www.dehelster.nl)  
Schubertstraat 1 6661 AW Elst 0481 372554



**Oefentherapie Cesar De Lint**  
Van Boetzelaerstraat 10 - 6515 JD Nijmegen-Noord  
024-3483329 / 3094504  
[info@cesartherapie delint.nl](mailto:info@cesartherapie delint.nl) - [www.cesartherapie delint.nl](http://www.cesartherapie delint.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.



**Kapper de Krul**  
Laauwikstraat 16a Lent  
024 - 324 09 03  
[www.kapperdekrul.nl](http://www.kapperdekrul.nl)

**Openingstijden:**  
Ma. Gesloten  
Di. 8.30 t/m 18.00  
Wo. 9.00 t/m 18.00  
Do. 9.00 t/m 20.00  
Vr. 8.30 t/m 18.00  
Za. 8.30 t/m 13.00

**Mijn eigen Dar afvalwijzer**  
Weet altijd wanneer wij langskomen!



1 ga naar [www.dar.nl/afvalwijzer](http://www.dar.nl/afvalwijzer)

2 vul uw postcode en huisnummer in

3 klik op: Download of print jaarkalender

of download de Dar app

[www.dar.nl](http://www.dar.nl) | 024 - 371 60 00 | [info@dar.nl](mailto:info@dar.nl)



BEN DUURZAAM

## DUURZAAMHEID in Nijmegen-Noord

Op de bres voor een eerlijke prijs en keuzevrijheid stadswarmte

Ammar Selman, fractievoorzitter van de PvdA-fractie, staat op de bres voor inwoners van Nijmegen als het gaat over betaalbaarheid van duurzaamheidsmaatregelen. 'Geen twijfel, als PvdA staan we pal achter de duurzaamheidsdoelstellingen. Maar daar hebben we iedereen bij nodig, allereerst de mensen die willen en kunnen verduurzamen. Daar moet wel tegenover staan dat zij een eerlijke prijs betalen. Wij constateerden dit jaar dat door de afspraken van de gemeente met Vattenfall (voorheen Nuon) de vastrechtkosten voor stadswarmte in Nijmegen veel hoger uitvallen dan in andere steden. Vattenfall stelt weliswaar 10% korting te geven, maar dat is een sigaar uit eigen doos. Want als je stadswarmte afneemt, hoef je geen belasting op gas te betalen.'

De Rekenkamer stelde vast: het ging niet zoals het hoort. De gemeente Nijmegen heeft destijds voor Vattenfall een monopolypositie mogelijk gemaakt voor een lange periode. Deze en andere bevindingen zijn te lezen in het voor de zomer verschenen Rekenkamerrapport *De knop om, lessen voor de energietransitie*. Ook Nieuwsuur besteedde er aandacht aan in juni. Bewoner Maarten Bouwman uit Lent, inmiddels een expert op het gebied van stadswarmte, voerde hierin het woord: 'Het probleem is dat niet duidelijk is hoe de rekeningen in elkaar zitten. Wat kost het warmtenet? Wat is de afschrijving? Het is gewoon niet transparant,' aldus Maarten Bouwman. Zijn koophuis is ook aangesloten op het warmtenet. 'Nuon zegt gewoon: dit is de prijs, want van de overheid mogen we dit vragen.'

### Boeteclausule is inmiddels verwijderd

Inmiddels kregen alle bewoners die stadswarmte afnemen in Nijmegen-Noord een brief van Vattenfall (voorheen Nuon) in de brievenbus. Veel bewoners van koopwoningen hadden een clausule in hun koopcontract staan waarin stond dat zij verplicht aangesloten waren op het stadswarm-

tenet van Vattenfall. Ook al zou je geen warmte afnemen, dan nog moest je de aansluiting (en dus vastrecht) betalen. Afsluiten kon leiden tot een boete. Op dit moment is dat – onder meer door politieke druk – ongedaan gemaakt: het bedrijf heeft inmiddels alle bewoners met stadswarmte brieven gestuurd waarin staat dat zij 'keuzevrijheid' hebben om de aansluiting af te laten sluiten of niet te nemen. Dat maakt de weg vrij voor mensen die met een warmtepomp hun eigen warmte zouden willen opwekken. Maar is de kous daarmee af? Zeker niet!



### Betaalbaar houden

In de zomer stelde PvdA Nijmegen een online petitie rondom de Stadswarmte in Nijmegen-Noord op en in de gemeenteraad stelde ze actuele vragen erover. Betaalbaarheid van duurzaamheidsmaatregelen staat voor de fractie hoog in het vaandel, en zij volgen dan ook nauwlettend de ontwikkelingen in de stad als het gaat om stadswarmte en de invoering van andere 'duurzame' maatregelen zoals isolatie. 'Dat we groener en duurzamer moeten leven, dat is voor de PvdA ook een vaststaand feit. Maar we letten er goed op dat de rekening eerlijk gedeeld wordt en vooral ook dat bewoners niet meer hoeven te betalen dan nodig is.'

Daarom hameren we op een transparant prijsbeleid en bieden we binnenkort een brief én de door 854 personen ondertekende petitie aan Vattenfall en de verantwoordelijke Nijmeegse wethouder.' Veel van deze ondertekenaars komen uit Nijmegen-Noord.

### Aanbieden petitie voor een heldere prijs, keuzevrijheid en transparantie.

Met de petitie vragen de PvdA en 854 ondertekenaars, veelal uit Nijmegen-Noord:

- Ervoor te zorgen dat Nijmegenaren met stadswarmte een eerlijke, helder opgebouwde energieprijis betalen.
- Keuzevrijheid voor inwoners mogelijk te maken
- Samen met marktpartijen inwoners actief te betrekken in de besluitvorming, open en transparant te handelen en communiceren rondom de aanleg, exploitatie en uitbreiding van het Nijmeegse warmtenet.

Selman: 'Bewoners en wij als raadsleden zullen in de toekomst samen scherp moeten blijven op zowel de prijzen als de transparantie van afspraken rondom stadswarmte en andere duurzaamheidsmaatregelen in de stad. Bijvoorbeeld in Dukenburg, Zwannenveld. Dat wordt namelijk de volgende wijk in Nijmegen die van het gas af gaat.'

Meer over de overhandiging van de petitie en de gemeenteraad volgt u op [www.nijmegen.pvda.nl](http://www.nijmegen.pvda.nl). Wilt u de uitzending van Nieuwsuur bekijken of meer weten over de bevindingen van de Rekenkamer?

Kijk dan op:

[www.nijmegen.nl/over-de-gemeente/rekenkamer/onderzoeksrapporten/warmtenet](http://www.nijmegen.nl/over-de-gemeente/rekenkamer/onderzoeksrapporten/warmtenet).

Artikel aangeleverd door PVDA Nijmegen



## Het project Schone Rivieren breidt zich uit naar meer rivieren in Nederland

### SCHONE RIVIEREN

Het onderzoeksproject Schone Rivieren waaraan Plastic Soup Foundation, IVN & Stichting De Noordzee meedoen wordt alsmat groter. We zijn op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die als onderzoeker een bijdrage willen leveren aan kennis over zwerfafval op de Neder-

landse rivieroever.

De Waal en de Maas worden al enkele jaren door honderden vrijwilligers gemontord op (plastic)afval. In het voorjaar van 2020 breiden we ons onderzoek uit naar de IJssel en het Haringvliet en ook daarvoor zoeken we nu vrijwilligers.

#### Opruimen

Via IVN Natuureducatie is er een netwerk van ruim 4.000 vrijwilligers die sinds 2013 de oevers van de Maas en Waal schoonmaakt: de Maasjutters en de Waaljutters. Deze jutters hebben in de afgelopen jaren al vele kilometers rivierstrand opgeruimd. Een deel van de jutters is ook rivierafvalonderzoeker.

Deze opruimacties worden verder uitgebreid, want onze ambitie is om alle rivieren van Nederland schoon te maken! Zo komen sinds 2018 de Lekjutters in actie en zijn in 2019 de Rijnjutters opgericht. Het afval wordt niet alleen opgeruimd, maar met Schone Rivieren verzamelen we ook informatie over de hoeveelheden en herkomst van het afval.

#### Ik wil me aanmelden voor opruimacties!

Bekijk de kaart met opruimacties langs rivieren. De kaart werkt het best met Firefox. Via de kaart kun je je gelijk aanmelden voor een actie.

#### Meedoen met je vereniging?

Wil je samen met je vereniging een traject voor je rekening nemen? Neem contact op met het samenwerkingsverband van de rivier bij jou in de buurt.



Meld je hier aan als je wilt meedoen:

[www.schonerivieren.org/aanmelden-rivierafvalonderzoek-maas-waal-haringvliet](http://www.schonerivieren.org/aanmelden-rivierafvalonderzoek-maas-waal-haringvliet)

## Skaeve Huse update december 2019

De gemeente Nijmegen wil Skaeve Huse realiseren aan de Stationsstraat in Nijmegen-Noord en de Stadbroekseweg in Dukenburg. Skaeve Huse ('rare huizen' afkomstig uit Denemarken) zijn eenvoudige huisjes met alleen de meest noodzakelijke functies.

Bewoners van Skaeve Huse zijn mensen met een psychiatrische aandoening die vaak al lang dakloos zijn omdat andere mogelijkheden van onderdak niet werkten. Zij krijgen behandeling en woonbegeleiding ter plekke van Iris-Zorg (instelling voor verslavingszorg) en de RIBW (regionale instelling voor begeleid wonen). De ambitie is om de zorgwoningen eind 2020 op beide locaties te plaatsen.

#### Nijmegen-Noord

De locatie voor Skaeve Huse aan de Stationsstraat in Nijmegen-Noord is bedoeld voor bewoning voor maximaal 10 jaar. Het gaat hier om 5 zorgwoningen en een begeleidings-unit. Voorafgaand aan de aanvraag voor een omgevingsvergunning is onderzoek gedaan naar de locatie. Onderzoek naar onder andere geluid en archeologie heeft uitgewezen dat de tijdelijke vestiging van de woonunits mogelijk is.

Op 20 juni 2019 heeft de gemeente Nijmegen een aanvraag omgevingsvergunning voor dit plan bij de ODRN (Omgevingsdienst Regio Nijmegen) ingediend. De ODRN heeft op 16 september de vergunning verleend. In de daaropvolgende bezwaarperiode zijn een aantal bezwaren tegen deze vergunning ingediend. De bezwaren worden beoordeeld door de afdeling Juridische Zaken van de gemeente Nijmegen. De brieven worden beantwoord.

- Collegebesluit 18 juni 2019 (agendapunt 3.5)
- Persbericht 18 juni 2019
- Collegebesluit locatie Skaeve Huse Noord 3.1 op de openbare besluitenlijst van 4 april 2017
- Criteria en afweging locatie: nummer 11 op agenda gemeenteraadsvergadering 14-6-2017

## COLOFON

**BEN er weer**, het informatieblad voor Nijmegen-Noord Oosterhout, is een uitgave van Stichting Wijkraad Oosterhout. BEN er weer verschijnt zes keer per jaar en wordt huis-aan-huis verspreid in Nijmegen-Noord Oosterhout, behalve waar een 'nee-nee'-sticker op de brievenbus zit.

**Oplage:** 2750 stuks

#### Redactie:

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

#### Correspondentieadres redactie

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

#### Advertenties

Wim Buil; [advertenties@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:advertenties@wijkraad-oosterhout.nl)

#### Layout & Vormgeving

Humphrey R. Ottenhoff

#### Fotograaf

Toon de Vos - mail: [toondevos@gmail.com](mailto:toondevos@gmail.com)  
[www.toondevos-fotografie.nl](http://www.toondevos-fotografie.nl)

#### Drukwerk:

Drukkerij Van der Weerd | Nijmegen-Noord

#### Berichten, brieven en artikelen inbrengen?

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

**Belangrijk!** Als u tekst overneemt of een foto meestuurt, zorg er dan voor dat ze rechtens vrij zijn.

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

#### Abonnementen:

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

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

#### Website wijkraad:

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

#### Correspondentieadres wijkraad:

Stichting Wijkraad Oosterhout  
Pijlpuntstraat 1 6515 DJ Nijmegen  
[mail@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:mail@wijkraad-oosterhout.nl)

© 2018 Stichting Wijkraad Oosterhout

## AGENDA NIJMEGEN-NOORD

• **Woensdag 18 December 2019**  
**Wijkraadvergadering**  
start om 20.15 uur (inloop vanaf 20.00 uur), Locatie: De Klif

• **Dinsdag 24 December**  
**Son Bent Braam 'Stranger than Paranoia'**  
Brebl Honigfabriek Nijmegen (tickets: [Jinjazz.nl](http://Jinjazz.nl))

• **Maandag 6 januari**  
**Herfstkleuren-activiteit!**  
Nieuwjaarsborrel van 15.00 - 17.00 uur, Dorpshuis De Schakel.

• **Zaterdag 25 januari**  
**10.00 - 16.00 uur Workshop manden vlechten (incl. lunch)**  
Cursus onderhoud klein fruit (frambozen, bessen, etc)  
Warmoes Lent Griftdijk Noord 11

• **Maandag 27 januari**  
**19.30 - 21.30 Workshopreks KlimaatGesprekken**  
info en aanmelden [www.klimaatgesprekken.nl](http://www.klimaatgesprekken.nl)

ledere eerste woensdag van de maand  
**Breien, haken, borduren of iets anders**  
20.00 tot 22.00 uur in Voorzieningshart De Ster (Lent)

*Wij wensen u  
fijne feestdagen  
en volgend jaar is  
BEN er weer!*

2020

## BEN ER WEER UITGAVE 2020

UITGAVE	KOPY AANLEVEREN	VERSPREIDINGSDATA
Nr. 1	vóór 19 jan. 2020	weekend van 15 febr.
Nr. 2	vóór 22 mrt. 2020	weekend van 18 april
Nr. 3	vóór 31 mei 2020	weekend van 27 juni
Nr. 4	vóór 30 aug. 2020	weekend van 26 sept.
Nr. 5	vóór 11 okt. 2020	weekend van 7 nov.
Nr. 6	vóór 22 nov. 2020	weekend van 19 dec.





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



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



Kapsalon Haarbalans een biologische kapsalon in een hoger segment.

Haarbalans gespecialiseerd in o.a :

- Krullenspecialist Eco en CG proof
- Kleurspecialist ( Guy Tang)
- Olaplex specialist
- Haar en hoofdhuid aandoeningen
- Anko haarwerk specialist
- Make-overs

Er wordt gewerkt met natuurlijke producten van PUUR JO, Botanea, Guy Tang.

Kapsalon Haarbalans  
Oude Groenestraat 60  
6515 ED Nijmegen - Noord  
024-3480880  
[www.haarbalans.nl](http://www.haarbalans.nl)

Kinderfeestjes  
Groepen  
Losse heats

**FUN SPACE**  
LASERGAME NIJMEGEN

Vega(n) proof!

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

+31 (0)24 4200020

Info@funspace.nl Carbatinastraat 11, 6515 GM Nijmegen @Funspace.Nijmegen