



BEER

er weer

- Boomgaard
- Elten
- Nijland
- Grote Boel
- Zuiderveld

WIJKBLAD ■ NIJMEGEN-NOORD ■ OOSTERHOUT ■ JAARGANG 19 ■ NR 2 ■ APRIL 2020



Alleen de zon en de schaduw spelen hier...

Fotograaf: Toon de Vos

Beste lezer,
 “De situatie is zoals hij is, het is niet anders, safety first!” Iets dergelijks was mijn reactie als mensen vroegen of ik toch een beetje een leuke verjaardag had, eind maart. In deze tijd jarig zijn heeft als gevolg dat je “anders” jarig bent. Voor een volwassene wellicht minder vervelend dan voor een (jong) kind. Misschien dat je er nu -meer dan anders- bij stilstaat dat je in goede gezondheid het volgende levensjaar in mag gaan. Zoiets. Ouders en schoonouders komen niet langs voor een stukje taart, vooral voor hún eigen bestwil. Dat komt wel weer.

Per nummer vergadert de redactie van de BEN er weer twee keer, maar voor dit nummer hebben we niet vergaderd. De reden moge duidelijk zijn. Dit hebben we in de BEN-geschiedenis nog niet eerder meegemaakt: een editie maken zonder erover te vergaderen! We hebben wel veel contact met elkaar, voornamelijk via onze groepsapp, en voorzien elkaar ook van wat minder serieuze zaken zoals grappige filmpjes, plaatjes en puzzeltjes. Op die manier houden we elkaar ook een beetje in de gaten.

Een paar redactieleden hebben voor dit nummer een stukje geschreven over hoe ze deze periode beleven. De thuissituaties zijn allemaal verschillend, en de stukjes dus ook. Op 31 maart heeft onze premier weer een persconferentie gegeven: de huidige, beperkende maatregelen blijven in ieder geval tot en met 28 april zoals ze al eerder waren aangekondigd. Voor de BEN er weer heeft dat minimale gevolgen, maar voor de horeca en vele andere bedrijven zijn de gevolgen aanzienlijk. Helaas hebben we dus weinig activiteiten te melden. Wel hebben we geprobeerd om wat vrolijkheid toe te voegen in de vorm van mooie foto's en “thuis tips” en we hopen dat we nummer 3, dat vanaf 27 juni uitkomt, weer kunnen vullen met allerlei (buiten)activiteiten in en rond onze wijk.

Wilt u iets insturen voor nummer 3? De deadline daarvoor is zondag 31 mei. U kunt uw inzending sturen naar communicatie@wijkraad-oosterhout.nl. Een eventuele foto is altijd leuk, deze kunt u apart toevoegen.

Wij wensen iedereen veel geluk, wijsheid en gezondheid toe. Pas goed op uzelf én op elkaar.

Met vriendelijke groet, namens de redactie,
 Marika Elmendorp



Een half dagje Corona

Hans Garritsen | 5 april 2020

Het is stil op straat. Een paar spelende kinderen, een moeder met kinderwagen. Een vader voetbalt met zijn zoon. Een vrouw op haar knieën in de tuin. Niemand nadert elkaar op minder dan een meter afstand, behalve wat jolige pubers die druk kwetterend, fietsen naast elkaar. Vanmorgen zouden we met z'n vieren het parochieblad gaan distribueren. Ik heb afgezegd. Zoals zo veel dingen de laatste tijd. We zijn allemaal wat ouder, iemand is pas ziek geweest. Ik heb wel een deel van het invouwen van een extra blad op me genomen. Het wordt gebracht.

Ik voel me nalatig; normaal zou ik hem vragen even naar binnen te komen, een kop koffie drinken. Nu doe ik dat niet. We handelen alles in de deuropening af.

We zijn met z'n tweetjes, allebei gepensioneerd. Al een paar jaar gewend aan het niet-werken; ik had toch al geen 'essentieel' beroep. En als ik het al had, wat dan nog? Je bent er te lang uit, je BIG-registratie kwijt, onbekend met de huidige werkmethode. Waarschijnlijk ook veel te langzaam. Ik lees in de krant dat een voormalige onderwijzeres die nu thuis zit met haar gezin, in quarantaine, ruzie krijgt met haar kinderen die ze thuis-onderwijs wil geven. De echte jufvrouw doet het heel anders. Veel beter. En dat is nog een jonge vrouw.

Ik permitteer me nu wel meer tijd om te tekenen. Dat doe ik graag, maar normaal gesproken zijn er honderd dingen die urgenter zijn. Lezen doe ik wel, in alle omstandigheden. Wie niet leest, wie niet leert. Contact met de kleinkinderen doen we via de WhatsApp video. Gaat ook prima. Al is het wennen. Mijn vrouw heeft WhatsApp in haar hart gesloten. Het tingeltje gaat permanent. Vriendinnen, kennissen, kinderen; we houden contact. Nog intensiever dan anders. Alles staat immers op losse schroeven. Onze dochter wil een huis verkopen; durven mensen dat nu nog wel aan? Ondertussen wordt ze hoorndol van haar twee kinderen, die niet met vriendjes mogen spelen. De grote Roerganger Corona.

Koningsdag afgelast

Op maandag 27 april 2020 zou Nijmegen-Noord oranje kleuren op de velden van OSC. Er stond een mooie editie in de planning met de gebruikelijke kleedjesmarkt en springkussens. Daarnaast zouden er dit jaar foodtrucks komen en live muziek, om met elkaar het feest te vieren. De verspreiding van het coronavirus en de maatregelen die hierbij horen, zorgen ervoor dat we als organisatie hebben moeten besluiten het Koningsdagfeest voor Nijmegen-Noord Oosterhout, af te gelasten. Jammer genoeg gaat Koningsdag in Oosterhout dit jaar niet door.

Het zijn heftige en verdrietige tijden

Zojuist met tranen in mijn ogen het artikel gelezen in de Gelderlander van zaterdag 28 maart 2020 over het overlijden als gevolg van het virus van een ouder echtpaar in Alverna aan het coronavirus: “Rien Smits wilde niet verder zonder zijn Rina”. Mijn hart breekt, samen leven en samen willen sterven is de ultieme vorm van liefde, maar het blijft verschrikkelijk verdrietig voor de nabestaanden, die soms op afstand afscheid moesten nemen om besmetting te voorkomen.

De intensive cares in Nederland staan voor cruciale dagen, lees ik verder. Er liggen nu 873 coronapatiënten op de Nederlandse ic's en er zijn volgens minister Hugo de Jonge maandag j.l. ongeveer 1100 ic-bedden beschikbaar.

In het verspreidingsgebied van de Gelderlander steeg het aantal bevestigde coronagevallen met 100 naar 743, 8 mensen uit Nijmegen zijn inmiddels overleden. Het totale dodental in Nederland is gestegen naar 639. Philips levert vanuit de USA de eerste honderd beademingsapparaten, waardoor het aantal bedden per 1 april kan worden uitgebreid naar 1600 lees ik op nu.nl.

Dat klinkt weer wat hoopvoller dan de mededeling in de Gelderlander. Duitsland wil ons verder met ic-capaciteit helpen. De eerste patiënten liggen al in Duitse ziekenhuizen.

Als u dit leest, weten we of we het tot dusverre qua ic-capaciteit hebben gered in Nederland of niet. In het laatste geval hebben artsen en verpleegkundigen onmogelijke keuzes moeten maken tussen wie blijft leven en wie moet sterven. Artsen en verpleegkundigen die al dagelijks geconfronteerd worden met verschrikkelijk en mensonterend lijden en verlies.

Veel mensen zijn van de een op de andere dag hun inkomen kwijtgeraakt en zien de toekomst met zorgen tegemoet. De inkomensmaatregelen van de overheid zullen voor een aantal te laat komen of te weinig zijn.

Het is lastig in deze tijden om gefocust te blijven op thuiswerken, nu we continu bestookt worden met updates van deskundigen. Hopelijk verbindt deze ellende onze samenleving in plaats van dat deze de samenleving meer splijt. Van de “ik” naar de “wij” periode. Laten we wereldwijd werken aan een economie waarin we, beter dan nu het geval is, omgaan met een eerlijker verdeling van de welvaart en met ons klimaat en onze dieren. Namens de wijkraad wil ik u veel sterkte en een goede gezondheid toewensen.

Let op elkaar en heb zorg voor elkaar!

Ben Bloemendal
 Voorzitter



WIJKRAADVERGADERINGEN | 24 juni (onder voorbehoud)

De vergaderingen zijn openbaar en altijd op woensdag van 20.15 uur (inloop vanaf 20.00 uur), tot 21.15 uur. Locatie: De Klif, rechts van de ingang onder de grote trap (zaal A.14)

De Zonnebloem zet alles op alles om mensen met een lichamelijke beperking onvergetelijke momenten te bezorgen

De afdeling Oosterhout, Slijk Ewijk, Nijmegen-noord:

Met een team van enthousiaste vrijwilligers bezoeken we regelmatig onze gasten

De afdeling organiseert elke maand een gezellige, soms verrassende middag

Na vele jaren zullen Fieke en Ineke terugtreden als bestuurslid van onze actieve afdeling. Zij willen het stokje overdragen... Wie voelt zich uitgedaagd?

Neem voor informatie contact op met een van onze bestuurders:

Fieke van Dam, voorzitter 0481 452200 | Ineke Degen, secretaris 0481 481976 | Jos Verploegen, penningmeester 06 44784408
Corry Buil, hoofd bezoekerwerk 024 8457584 | Cor Batterink, activiteiten 0481 482402

MEEDOENREGELING EN STICHTING LEERGELD

Voor kinderen van 4 tot en met 17 jaar is er stichting leergeld. Hier kunnen ouders met een lager inkomen voor diverse zaken een bijdrage aanvragen. Denk aan een sportclub, een laptop voor een brugklasser of een bijdrage in de schoolkosten.

De medewerkers van de Stip (Stedelijk Informatie Punt) kunnen je helpen bij de aanvraag voor de meedoen-regeling of de aanvraag voor stichting Leergeld.

Meer info: E.noord@stipnijmegen.nl

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



studiekunst
huiswerk- en studiebegeleiding

www.studiekunst.nl

Huiswerk – en studiebegeleiding

Grifdijk Zuid 131 Lent

06 1205 7059



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



Sjoukje Pattipeiluhu-Blokhuys
Psycholoog
www.hartopweg.info

Elfferich Administratie & Belastingadvies

Voor ondernemers en particulieren

Bert Elfferich RB
Bellefleurstraat 14
6515 BJ Nijmegen

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

REGISTER
BELASTING
ADVISEURS

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

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

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

T 024-3482469

M 06-53732837

E bbloemendal@knegtmansadvocaten.nl

www.knegtmansadvocaten.nl

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

Voor met name:

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

Half maart ingezonden

BEN SCHOOON

Handen wassen

Han Beekwilder | huisarts

U weet het: we moeten vandaag de dag onze handen beter wassen.

In al het nieuwsgeweld van het coronavirus is dit toch schokkend bij nieuws. Er is veel onderzoek gedaan naar de manier waarop we het coronavirus kunnen krijgen en wat blijkt? We wassen onze handen niet goed. Onder de ringen en aan de zijkant van de handen zitten vele ziekmakende bacteriën en virussen. Wanneer ik dit schrijf, begin maart 2020, is dat van belang, omdat we geen coronavirus aan elkaar willen doorgeven.

Wat doen we straks in de zomer als het coronavirus minder actief is? Wie wast zijn handen dan nog 20 seconden met voldoende zeep? Iedereen die in de tuin gewerkt heeft krijgt vieze handen. Een vrachtwagenmonteur krijgt tijdens zijn werk vieze handen, de schilder heeft vieze handen.

De dokter onderzoekt een patiënt. Dan ga je wel eerst handen wassen totdat ze er schoon uit zien. Ze zullen dan ook zeker schoon zijn.

Maar wat als de handen overdag er schoon uitzien? Als huisarts geef ik vele handen per dag. Die handen zien er schoon uit maar zijn ze dat ook? Na al dat onderzoek van de afgelopen weken moet ik aannemen dat ze vies zijn. Dus wassen wij op de praktijk na ieder patiëntcontact nog eens extra goed de handen schoon. Deden we dat dan niet? Eerlijk gezegd sloeg ik wel een keertje over. Dan gaf ik een hand ter welkom, voerde een gesprek met een patiënt en gaf weer een hand bij het afscheid. Niets vies dacht ik dan. Helaas...

Elke dag dus vele keren de handen goed wassen voorkomt het overdragen van ziektekiemen. Op You tube heeft het RIVM een instructiefilmpje gepost. In de praktijk wassen wij onze handen gemiddeld 30 keer per dag en we geven nu (maart 2020) geen handen meer. Hopelijk kunnen we u later dit jaar gewoon weer begroeten met een handdruk, dat vinden we toch gewoon het prettigst.



Slaap, een heel goed medicijn!

Nanette de Schepper

Oefentherapie Cesar De Lint Nijmegen-Noord
Oefentherapeut Cesar Bekkenoefentherapeut
Slaapoefentherapeut Netwerk Chronische pijn

Leefstijl als medicijn, een veel gehoorde slogan. Naast eten en voldoende bewegen hoort daar dus zeker ook slaap bij.

De nachtrust is het fundament onder gezond eten en bewegen én een goede weerstand. Wanneer je niet uitgerust bent, maak je ongezondere voedingskeuzes en neig je tot minder bewegen. Hoe slaap jij? Ken je jouw natuurlijke bioritme? Word je uit jezelf fit wakker? Geef je het werk voorrang op jouw slaapuren?

Een voorbeeld uit onze praktijk
Een dame van middelbare leeftijd nam elke dag medicijnen om rustiger te zijn en tegen de avond nog medicatie om in slaap te kunnen vallen. Na haar drukke werkzaamheden van de dag, in een rap

tempo zonder rustmomenten, kon zij de slaap niet vatten en begon het gepieker. Zij had zelfs het idee dat ze niet zonder die medicatie kon.

Het was dan ook even schrikken toen de huisarts voorstelde om bij de Slaapoefentherapeut Cesar te starten met als doel afbouw van de medicatie en tot een natuurlijke slaap komen. Toch kwam ze naar onze praktijk. Ze leerde dat ze haar leefstijl moest aanpassen, dat slapen een 24-uurs proces is. Alle hectiek, stress en onrust die je door de dag heen hebt opgebouwd moeten eerst weer rustig afgebouwd worden wil de slaap KUNNEN komen. De dame ging haar agenda beter beheren (activiteit in balans met rust), beter grenzen aangeven, leerde emoties aan te denken te geven eerder op de dag en leerde adem- & ontspanningsoefeningen toe te passen. Ze leerde overdag haar stress te managen waardoor zij de medicatie kon afbouwen. De natuurlijke slaap kon winnen van de onrust. En die dame is zo trots als een pauw dat ze dit zelf voor elkaar gekregen heeft!

Heb jij vragen over je eigen slaap of die van jouw kind/ puber? Neem gerust contact op:
info@cesartherapie.nl

ONS Gezondheidscentrum

Van Boetzelaerstraat 8-16 | 6615 JD | Nijmegen-Noord | T 024-379 28 44 | Spoed: 024-3792844 en toets 1
In de avond of in het weekend: 0900-8880 | E info@onsgezondheidscentrum.nl | www.huisartsenoosterhoutgld.nl

BEN EEN MEDICIJN
ONS Gezondheidscentrum

Ik schrijf dit op zaterdag 4 april en we lijken met z'n allen al meer gewend aan de coronacrisis. Tenminste, sommige dingen wennen snel. Mis ik het handen geven echt? Of de files, waar ik nu niet meer in sta omdat ik alleen nog maar thuis werk? En wat te denken van een woord als lockdown, dat intussen zo in ons dagelijks vocabulaire is opgenomen?

“In tijden van corona...”

Wat – cru genoeg – ook snel went is de dagelijkse tussenstand van het aantal besmettingen, het aantal ziekenhuis- en ic-opnames en het aantal overledenen aan corona. Dat er vandaag 164 doden bij zijn gekomen ('gemeld') doet toch minder dan toen op 27 februari de eerste besmetting bekend werd.

We weten intussen dat de situatie in ieder geval tot 28 april duurt en waarschijnlijk nog wel langer. Het lijkt wel een beetje op de film Groundhog Day uit 1993. Elke dag ongeveer hetzelfde en ook weer nieuwigheden. Nieuwe maatregelen, nieuwe woorden, nieuwe sociale verhoudingen. Misschien spreken we later wel van een tijd vóór corona en een tijd vanaf corona? Wie weet.

Lockdown

We hanteren in Nederland, zo is ons allen verteld door de ministers, een 'intelligente lockdown'. Dit betekent dat niet alles zomaar dicht gaat, behalve dan sinds 15 maart de scholen, de horeca en de dienstverlening van 'contactberoepen'. Daarbij betekent dit ook dat kinderen waarvan niet beide ouders in een 'vitaal beroep' werken, geen recht meer hebben op kinderopvang.

In onze situatie betekent dit dat we sinds 16 maart een afgezwakte vorm van 'thuisonderwijs' verzorgen. Waar vanaf woensdag 18 maart basisschool De Uitdaging wekelijks een aantal oefeningen aanlevert voor Nele, is het voor ons de uitdaging om gelegenheid te vinden dit te verzorgen.

Wat het ook ingewikkeld maakt is wat nou precies bedoeld wordt met 'blijf thuis'. In de eerste week zagen we nog beelden van rijen bij de bouwmarkten en bij de DAR. Wij twijfelden ook of we überhaupt nog onze kinderen op straat mochten laten spelen en of we nog wel een fietstocht mochten maken.

De experts van het RIVM zeggen in ieder geval dat dit nog mag en kan. Maar we mogen dan weer niet met z'n allen de natuur in, want dan komt de anderhalve meter in het gedrang.

Dat is hoe deze lockdown namelijk vorm heeft gekregen: anderhalve meter afstand, niet met meer dan drie volwassenen bij elkaar en geen feestjes thuis.

Terecht, blijf allemaal thuis, zodat de ziekenhuizen het aan blijven kunnen. Je hoopt dat je niet in de ziekenhuizen hoeft te komen. Wij moesten afgelopen week: Tilde had de elleboog uit de kom door te wild spelen. Intussen loopt ze met een ingegipst armpje rond, vergezeld van een trauma voor mensen met mondkapjes.

Sociale onthouding

Wij interpreteren de #blijfthuis vooral als: zoek het contact met anderen niet op. We beperken onze 'live' sociale contacten tot de burens – op anderhalve meter afstand – en enkele familieleden. 'Op afstand' houden we contact met familie en vrienden via whatsapp videobellen. Werkgerelateerd hebben wij, en velen met ons, Zoom en Microsoft Teams beter leren gebruiken. Alette was jarig op 24 maart. De taart die gemaakt is, werd gedeeld met burens Jeroen en Renske – enkele deuren verder – met wie we intussen ook bijna dagelijks rond 10.30 uur koffie drinken (als we tenminste geen conference call hebben). Alette's vurige wens om met een groep vrienden en familie in de tuin te zitten rondom de nieuwe vuurschaal, stellen we vanzelfsprekend uit tot... ja wanneer? Wel hebben we al twee vrijdagen op rij een geïmproviseerde vrijmibo (vrijdagmiddagborrel), op veilige afstand, in de voortuin. En met het werk heb ik intussen ook al de eerste digitale borrel gehad.

Die veilige afstand én de kans op corona-besmetting maakt sommige dagelijkse bezigheden wel een avontuurlijke belevenis. Dat de winkelwagentjes bij de supermarkt nu stuk voor stuk worden gereinigd, doet me ook wel overpeinzen waarom dit in het tijdperk vóór corona niet gebeurde.

Wat ik zelf nog ingewikkeld vind: hoelang blijf je bij een supermarktkoelkast zoeken naar dat ene specifieke product dat je nodig hebt? Want voor je het weet staat er een rij, keurig anderhalve meter uit elkaar, voor diezelfde koelkast te wachten tot je klaar bent. Toch een beetje gênant.

Complexer wordt het wanneer je met een 'risicogroep' te maken hebt. De oudere meneer die me op straat in het stadscentrum aansprak en zei dat hij negentig was. Had ik dan niet het gesprek moeten aanknopen? Gisteren hebben we te horen gekregen dat mijn moeder (63) kanker heeft en een bestralingstraject in gaat. Is het verstandig om op bezoek te gaan? Ik hoest, Alette hoest. Mijn huisarts zegt 'nee', beter van niet. Je wilt er toch heen en je wilt ook niet dat ze mogelijk risico loopt. Bij corona-symptomen zullen ze niet gaan behandelen. Dat zijn duivelse dilemma's in coronatijden.

Berenjacht

De kinderen spelen deze eerste lentedagen volop buiten. Tussen de ontluikende bloemen en de tuinerende buurtbewoners door leren kinderen hun eerste stapjes, maken hun eerste fietstochtjes door de wijk of spelen in de speeltuintjes. Ik ga gemiddeld twee keer per dag met Nele op 'berenjacht', de beren tellen die in de raamkozijnen staan. Ik weet niet eens wat er in Grote Boel meer te tellen is: beren in het raamkozijn of geboorteborden in de tuin.

Tijdens een klein fietstochtje kom ik de geboortes tegen van tweeling Jip en Gijs, Morris, Benjamin, Nolan, Chris, Sam, Rolf, Mattijs en Mira. Het zijn maar een paar van de vele pasgeborenen in onze wijk, waarvoor de grootouders niet op kraam- maar op raamvisite komen. Laten we met z'n allen een beetje blijven opletten op elkaar. Even volhouden. Dan kunnen Jip en Gijs, Nele en Tilde en alle anderen, net als de kindjes die voortkomen uit de verwachte geboortegolf over ongeveer negen maanden, gewoon weer buiten spelen de zomer van 2021. Dan kijken we terug op een periode waarin we geleerd hebben onze handen te wassen, anderhalve meter afstand te houden en naar het gezag te luisteren. Misschien blijven we een aantal nieuwe gedragingen wel behouden. Elke ochtend een kop koffie in de voortuin of altijd schoongemaakte winkelwagentjes. Benieuwd welk van deze corona-woorden straks in de geschiedenisboeken van de Grote Boel-kinderen komt te staan...

Tekst en foto's: **Rob Janssen**



JUIST WIJ VOELEN ONS NU AANGESPROKEN: WE MOETEN IETS DOEN!

Studiebegeleiding Nijmegen, al 27 jaar bekend in Nijmegen als het instituut voor leersucces, zonder winstbejag, voor ieder kind, dat wil zeggen ook voor de kinderen van ouders die het niet zo breed hebben.

Wie weet er nu in Nijmegen het meeste af van studiebegeleiding? Wie heeft hier nu juist de meeste ervaring in? De begeleiding door professionele orthopedagogen aan leerlingen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken is ongeëvenaard in Nijmegen en omgeving.

Het idealisme van Studiebegeleiding Nijmegen heeft intussen bijgedragen aan succeservaringen bij generaties leerlingen. Het is dus logisch, dat Studiebegeleiding Nijmegen zich in de huidige Coronacrisis eens te meer betrokken voelt bij al die leerlingen die nu aan huis gekluisterd zitten en hun weg moeten vinden in het digitale les- en huiswerk aanbod.

GRATIS HULP (ONLINE BEGELEIDING)

VOOR ALLE KINDEREN DIE GRAAG GEHOLPEN WILLEN WORDEN MET HUN SCHOOLWERK

Op basis van vraag en aanbod en onbezoldigd

HULP GEVEN: Zit jij thuis en wil je best een kind gratis helpen met schoolwerk?

HULP KRIJGEN: Ben jij ouder en kun je je kind niet helpen met schoolwerk, omdat je moet werken (of om een andere reden), maar zie je dat je kind hulp nodig heeft?

MELD JE AAN VIA: thuisonderwijs@studiebegeleidingnijmegen.nl

www.studiebegeleidingnijmegen.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

FRUITTEELTBEDRIJF VEENS

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

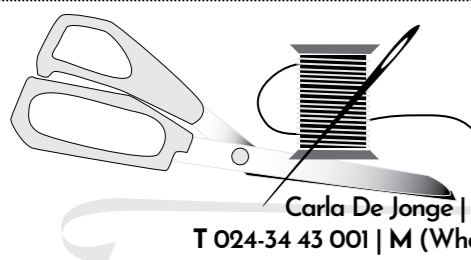
**Heerlijk Betuws Fruit
Kom kijken... kom proeven!!**

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: "Fruitteeltbedrijf Veens"

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

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



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

Voetverzorging is geen overbodige luxe

Toen mijn kinderen groter werden en hun vleugels begonnen uit te slaan, kreeg ik zin in iets nieuws. Ik startte met de opleiding tot pedicure en inmiddels heb ik mijn eigen ProVoet erkende praktijk.

Al ruim twintig jaar werk ik als preventieassistente bij een tandartspraktijk. Iedere dag zitten er andere mensen voor me die ik kan helpen met het verzorgen van een stukje van hun lichaam. In dit geval hun gebit. Jong en oud.

Het lijkt wellicht een vreemde keuze om van tanden naar tenen te gaan, maar de stap is eigenlijk niet zo groot. Ik houd gewoon erg van mensen en help ze graag met de verzorging van hun lichaam. Bovendien ben ik geduldig en nauwkeurig, dus gepriegel op de vierkante millimeter past me als gegoten!

Voeten betekenen voor iedereen iets anders. De een kijkt niet naar ze om en de ander houdt ervan ze te showen in mooie open schoentjes. Helemaal nu de lente weer voor de deur staat! Maar voor de meesten van ons geldt in elk geval dat ze de hele dag door gedragen worden door hun voeten. Je voeten verdienen dus een goede verzorging.

Voetverzorging is geen overbodige luxe. Het is lastig om er zelf goed bij te kunnen en zo ontstaan vaak diepe kloven of ingroeiende nagels. Bij mij leun je lekker achterover in de behandelstoel met een kopje thee of koffie terwijl ik je voeten weer in hun zachte, gezonde vorm terugbreng.

Mijn compleet ingerichte, prettige praktijkruimte ligt vlakbij De Klif. Daarmee ben ik goed bereikbaar per fiets, auto en OV. Online boeken kan gemakkelijk via: www.pedicure-nijmegen-noord.nl

Wendelien van de Top



MijnWijkplan

De redactie van de BEN er weer had wat vragen over MijnWijkplan van de gemeente. Die vragen hebben we voorgelegd aan Marjolijn Evers die namens de gemeente MijnWijkplan ondersteunt.

MijnWijkplan is een platform voor de openbare ruimte in de wijk. De gemeente geeft een overzicht van de werkzaamheden die zij uitvoert en bewoners hebben de mogelijkheid om ideeën aan te dragen die de straten, paden, pleinen, het groen en het straatmeubilair nog beter maken. Om de ideeën van de bewoners uit te voeren is een wijkbudget beschikbaar. Dit wijkbudget is afhankelijk van de oppervlakte openbare ruimte en het aantal woningen. In Nijmegen-Noord is er voor gekozen om het wijkbudget van de wijken Lent, Oosterhout en Ressen samen te voegen.

Draagvlak

Het wijkbudget wordt besteed aan de ideeën van bewoners die het meest gedragen worden in de wijk. Draagvlak verzamelen voor het idee kan op verschillende manieren. Zo kunnen er hartjes verzameld worden op www.nijmegen.nl/mijnwijkplan, maar ook het ouderwetse handtekeningen verzamelen blijft mogelijk. De wijkregisseur kijkt samen met de initiatiefnemer naar het benodigde draagvlak en maakt hier afspraken over. Juist in Nijmegen-Noord lijkt het concept goed te werken. Dankzij de vele betrokken bewoners hebben we de afgelopen twee jaar mooie projecten kunnen realiseren uit MijnWijkplan.

Hierbij een kort overzicht van de projecten die via MijnWijkplan zijn gerealiseerd in 2019 in Nijmegen-Noord:

- Parkje Grote Boel is aangepakt
- Op verschillende plekken zijn bloembollen ingezaaid om de wijk in het voorjaar op te laten fleuren
- Het dorpshart het Ei is vergroend
- In de Oasisstraat heeft een parkeerplek plaats gemaakt voor groen
- Bewoners aan de Vrouwe Udasingel onderhouden samen een megaboomspiegel
- Veilig spelen in de Kamillestraat/Venkelstraat en de Annie M.G. Schmidtstraat

Het wijkbudget blijft altijd in de wijk. Als er geen ideeën worden aangedragen door bewoners, dan beslist de wijkregisseur (samen met de opzichters) waar het geld aan besteed wordt. Dit is altijd onderhoud van de openbare ruimte.

Toevoeging redactie: het budget voor Nijmegen - Noord is 29.000 euro per jaar. Afgelopen jaar is, voor zover wij weten, het budget niet opgegaan aan plannen van inwoners. Een plan indienen heeft dus zin!

Taboes: de onbekende kant van de wijk

Schilderij: Lotte Baaijens

Ook ik wil graag in de Ben er weer mijn verhaal vertellen. Over mijn kwetsbaarheid, of kwetsbaarheden. Iets waarvoor ik me niet schaam, en waarvoor niemand zich zou moeten schamen. Als ik met mijn verhaal maar één wijkbewoner kan aanmoedigen om zich over zijn of haar schaamte heen te zetten, dan heb ik mijn verhaal niet voor niets verteld.

Ik heb me mijn hele leven geschaamd

Geschaamd voor de rare gele voortanden die ik had door medicijngebruik, schaamte voor mijn vader die het hele dorp en mijn school bekladde met religieuze leuzen. En later voor mijn psychische kwetsbaarheid. Dat hoefde niemand te weten. Ik was toch net als ieder ander? De eerste keer dat ik onderuitging was toen ik uitviel op het werk nadat onze oudste zoon was geboren. Na de roze wolk volgde een postnatale depressie. Die ook weer als sneeuw voor de zon verdween. Ik ging harder dan ooit aan het werk. Goddank voor de bedrijfsarts die mij toen gezien heeft. Letterlijk gezien. Want voor haar was mijn snelle herstel en omslag in stemming aanleiding om mij door te sturen naar Psychiatrie.

En daar kreeg op mijn dertigste de diagnose bipolair. Ik werd ingesteld op Lithium, en om eerlijk te zijn heb ik het daar jarenlang prima op gedaan. Ik was stabiel door de medicatie en kon eigenlijk een heel 'normaal' leven leiden. Jarenlang ging het goed, tot het moment dat het niet meer goed ging.

Op een gegeven moment was ik zo depressief, dat ik mijn bed niet meer uitkwam. Werken ging niet meer, en voor mijn gezin zorgen eigenlijk ook niet meer. Ik huilde de hele dag, kwam bijna de deur niet meer uit en zag het leven niet meer zitten. Lotte omschreef het goed in haar verhaal in de Ben er weer (november 2019): 'Als ik onder een bus was gekomen had ik het helemaal niet erg gevonden. Zo'n gevoel. Ik kon het leven niet dragen.' Precies dat.

Dit keer aan het woord: Ilja Kramer, communicatiemedewerker, tekstschrijver, ervaringsdeskundige en wijkbewoner.

"Zolang we ons schamen kunnen we onze verhalen niet vertellen. En onze verhalen vormen de basis van onze identiteit".

Toen ik dat tegen mijn psychiater zei, werd ik acuut opgenomen. En dat was helaas niet de enige keer. Na een korte periode op de Paaz (psychiatrische afdeling CWZ) ging ik naar huis en gewoon weer aan het werk. Alsof er niets gebeurd was. En het ging ontzettend goed met me. Ik was heel productief, creatief, maakte korte nachten en lange dagen. Achteraf bleek dit een manische periode die overging in een psychose, waardoor ik weer opgenomen moest worden. Ik was zo'n gevaar voor mezelf en mijn omgeving, dat ik dagenlang in een isoleercel belandde.

Deze periode van maandenlang in opname, niet bij mijn gezin kunnen zijn, niet kunnen werken; was echt verschrikkelijk. Toen ik na maanden weer naar huis mocht, moest ik helemaal van voren af aan beginnen. Weer leren leven. Geholpen door een ambulante begeleider van het RIBW (regionale instelling voor begeleiding van mensen die vanwege een psychiatrische aandoening voor langere tijd ondersteuning nodig hebben) kwam er wat structuur in mijn leven en lukte het me stap voor stap mijn eigen leven weer op te pakken.

Je moet je voorstellen dat boodschappen doen bijvoorbeeld echt de hel was. Sowieso een boodschappenlijstje maken, dat kostte een paar uur. Het heeft me een jaar gekost om weer 'de oude' te worden. Alhoewel, je wordt in mijn ogen nooit meer de oude. Je wordt als het ware 'de nieuwe'. Met behulp van medicatie is mijn stemming inmiddels al weer bijna vijf jaar redelijk stabiel. Als communicatiemedewerker werk ik 24 uur op het Titus Brandsma Instituut hier in Nijmegen.

Ik heb een begripvolle man, een fijn gezin. Ik heb veel vrienden, familie en burens die me helpen binnen de lijntjes te blijven. Ik ben gebaat bij rust en regelmaat. En ik heb nog een waakvlam-contact met mijn RIBW-begeidster. Als er iets is, kan ik haar altijd bereiken.

Deze grote crisis in mijn leven heeft mij niet alleen verdriet, maar ook iets heel waardevols opgeleverd; het heeft me de ogen geopend. Ik moest aanvaarden dat ik een chronische ziekte had, waarmee ik rekening diende te houden.

Negeren of ontkennen kon niet meer.

Ik leerde om mijn kwetsbaarheid niet te zien als iets waarvoor je je moet schamen, maar als iets dat jezelf en anderen kracht en hoop kan bieden.

We startten een lotgenotengroep, waarmee we 3,5 jaar lief en leed deelden. Ook heb ik een aantal trainingen gevolgd om meer inzicht in mijn ziekte te krijgen en hoe hiermee om te gaan. Bijvoorbeeld de WRAP, een Amerikaanse methode die je als het ware leert je eigen gebruiksaanwijzing te schrijven. Het heeft mij heel veel ziekte-inzicht opgeleverd en nog steeds pak ik mijn map erbij als ik uit balans dreig te raken.

De afgelopen maanden volgde ik de training Wijzer Werken met Ervaring, een training die je leert als ervaringsdeskundige aan de slag te gaan. Iedere psychisch kwetsbare is als het ware een ervaringsdeskundige, maar hier leerde ik hoe je beroepsmatig je ervaring in kunt zetten om anderen te helpen.

Voor mij was dit een omslagpunt, het moment om mijn jarenlange ervaring binnen de psychiatrie, inmiddels bijna 20 jaar, in te zetten voor anderen. Mijn website www.zoblijdatikschrijf.nl is het resultaat van mijn zoektocht.

Ik begeleid mensen online bij het schrijven van hun verhaal. Ook geef ik trainingen in het schrijven van je herstelverhaal. Het doet me ook heel goed om yoga en mindfulness te beoefenen. Dat helpt me uit mijn hoofd en in mijn lijf. Iedere ochtend loop ik met onze hond een rondje door het bos. Elke dag zie ik hoe de natuur verandert, hoor de vogels fluiten en daar geniet ik van. Zo de dag beginnen geeft me rust en vertrouwen in wat komen gaat.

Ik vertel mijn verhaal hier in de Ben omdat ik weet dat er achter iedere deur, ook in Nijmegen-Noord, groot of klein leed huist. En dat we maar al te graag dat leed bedekken en verstoppen voor de buitenwereld. Maar als we dat doen, geven we de mensen om ons heen ook niet de kans om ons te helpen. En dat is wat ik ervaar door open te zijn over mijn kwetsbaarheden. Mensen stellen zich open, luisteren, willen helpen. Het is voor mij zo waardevol om me niet te schamen, maar met trots te vertellen over mijn leven en hoe ik dat weer op de rails heb gekregen. Daardoor krijg ik heel veel steun en begrip van mijn omgeving. En dat gun ik iedereen.

Naschrift redactie:

Dit was het laatste van drie artikelen over taboes in de wijk: problemen die we niet zien maar er wel degelijk zijn. Het is goed om te weten dat, mede naar aanleiding van deze artikelenreeks, de Wijkraad met dit thema aan de slag gaat. Hoe, dat laten zij zelf weten als het zover is. Mocht je, als lotgenoot of om een andere reden hierbij behulpzaam kunnen zijn, meld je dan bij de Wijkraad.

*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. Wilt u al dan niet anoniem reageren? Mail de redactie: communicatie@wijkraad-oosterhout.nl
Redactie BEN*

VENTILATIE ZORGT VOOR EEN GEZOND LEEFKLIAMAAT

PIETER VAN DER KAAIJ, ENERGIECOACH

Ventileren zorgt voor minder vocht in je huis. Ventileren geeft een gezond binnenklimaat. Wat je hier zelf aan kunt doen, lees je in dit artikel.

Waarom moet je ventileren?

Ieder mens heeft zuurstof nodig. Door te ventileren komt er nieuwe zuurstof je huis in. Ventilatie is ook nodig om afvalstoffen af te voeren: stof, rook, verbrandingsgassen, geuren en luchtjes. Er ontstaat veel vocht in je huis doordat je vocht uitademt, kookt, wast en doucht. In een vierpersoons huishouden wordt gemiddeld tien tot elf liter vocht geproduceerd. Dat is een grote emmer water! Bij twee personen is dat vijf tot zes liter vocht.

Verschil tussen luchten en ventileren

Luchten doe je door bijvoorbeeld het raam open te zetten. Je ververst in korte tijd alle lucht in een ruimte. Bij ventileren zorg je voor een constante zwakke luchtstroom. Daarbij voer je frisse lucht toe en voer je vervuilde en vochtige lucht af. Je zal bijvoorbeeld de badkamer luchten na het douchen en de slaapkamer na het slapen. Luchten vervangt het ventileren niet. Na het luchten is het effect in korte tijd weer verdwenen als je niet ventileert.

Kost ventileren geld of juist niet?

Bij het ventileren haal je koude lucht je huis in. Die lucht moet verwarmd worden. Dat verwarmen kost energie en dus geld. Maar als je weinig ventileert, wordt de binnenlucht erg vochtig. Daardoor voelt het in huis klam en koud aan. Dat wil je niet, dus zet je de verwarming een paar graden hoger. Dat kost je op de duur meer dan dat ventileren je gekost zou hebben. Een bijkomend effect is, dat je ook nog eens in een onaangenaam en ongezond binnenklimaat zit.

Hoe ventileer je?

Bij oude huizen heb je vaak standaard al een natuurlijk ventilatiesysteem. Door de kieren bij de kozijnen gaat de ventilatie als vanzelf. Stop je alle kieren dicht, dan stop je ook de ventilatie. Dan zal je verse lucht via ventilatieroosters en klappaampjes binnen moeten laten.

De moderne huizen zijn tegenwoordig goed geïsoleerd, bij de kozijnen zitten geen kieren. Frisse lucht komt je huis binnen via ventilatieroosters in de gevel of boven de ramen. De afvoer gaat via kanalen in de keuken, in de badkamer en vaak ook in het toilet. Deze kanalen komen op het dak uit. Doordat deze kanalen hoog zijn, ontstaat er 'trek' waardoor de afvalstoffen mee naar buiten 'gezogen' worden.

Bij woningen die vanaf 1992 gebouwd zijn is mechanische ventilatie standaard geïnstalleerd. Dat houdt in dat de vervuilde lucht mechanisch afgevoerd wordt. De lucht wordt door een ventilator afgevoerd, deze zorgt voor een constante luchtstroom. Het is wel belangrijk dat er constant frisse lucht wordt aangevoerd.

In nieuwbouwhuizen wordt vaak uitgebalanceerde ventilatie toegepast. Naast dat er lucht wordt afgezogen wordt er ook verse lucht ingeblazen in de woonkamer en slaapkamers. Deze verse lucht wordt voorverwarmd met de warmte van de afgezogen lucht. Ventilatieroosters zijn dan niet meer nodig.

Waar ventileer je?

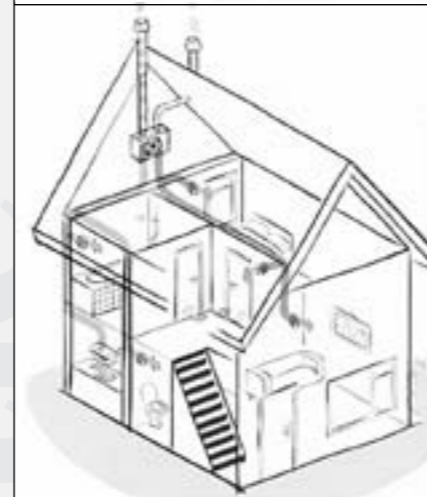
Je ventileert ruimtes waar mensen en/of dieren zijn. Overdag en 's avonds dus de woonkamer en 's nachts de slaapkamer. Natuurlijk ventileer je die ruimtes waar je veel vocht produceert, de keuken en de badkamer bijvoorbeeld. In de keuken gebruik je de afzuiger om het extra vocht van het koken snel af te voeren.

„Ik woon in een nieuw huis met raamrasters in alle kamers. In de woonkamer staat mijn stoel onder het raam met het raamrooster. We wonen in een goed geïsoleerd huis. Daardoor gaat de verwarming snel uit als de kamer op temperatuur is en slaat niet zo gauw weer aan. Hierdoor krijg ik kou uit het rooster over mij heen als ik in mijn stoel zit. Ik heb veel geprobeerd. Uiteindelijk heb ik de oplossing gevonden! Ik heb een rolgordijn voor het raam gehangen. Dat kan ik (gedeeltelijk) dicht doen. Hierdoor krijg ik de koude lucht niet meer over mij heen. Toch wordt er verse lucht binnengelaten. Zou ik het rooster dicht laten, dan zat ik al gauw in vervuilde lucht, vooral als we een kaarsje aansteken”.

„'s Ochtends als ik wakker word, zet ik de verwarming in de douche aan. Na het douchen maak ik de douchecabine droog (daar komt wel een paar liter water vanaf!). Dan zet ik het klappaam een uurtje open. De verwarming kan dan uit, de radiator blijft nog wel even warm. Zo wordt de warme lucht met al dat vocht naar buiten gevoerd. Ik zie dan vaak condens in de vorm van stoom naar buiten gaan. Dat komt doordat koude lucht minder vocht kan bevatten waardoor het vocht in druppeltjes te zien is”.

Even wat natuurkunde tot slot

- Warme lucht kan meer vocht bevatten dan koude lucht.
- Warme lucht stroomt naar plaatsen waar de lucht kouder is.



Ook advies van de energiecoach?

Als energiecoach help ik mijn buurtgenoten om met eenvoudige middelen, tips en tricks energie te besparen. Dat kan in een workshop bij mij op kantoor. Ik kom ook graag bij jou thuis om mee te denken over jouw energieverbruik. Dit werk doe ik op vrijwillige basis en is gratis voor iedereen die hier gebruik van wil maken.

De volgende workshop kan ik niet inplannen zolang er onduidelijkheid bestaat over het verloop van de coronacrisis. Je kan je wel inschrijven voor de wachtlijst.

Dat doe je op www.pietervanderkaaij.nl Je krijgt dan persoonlijk bericht wanneer mijn activiteiten weer starten.

E-mail: info@pietervanderkaaij.nl

Afbeeldingen/tekstkaders uit 'Comfortabel en gezond wonen' van de Woonbond.

Coronavirus: twee werelden

Marloes Gielen | 23 maart 2020

Ergens eind januari vertelt collega Bas dat zijn vriendin in China thuis in quarantaine zit vanwege het coronavirus. In februari komt het virus dichterbij. Zijn vriendin, inmiddels een maand verplicht thuis, vindt het onbegrijpelijk dat we hier nog geen maatregelen nemen. Ik kijk hem meewarig aan. 'Hier is toch niks aan de hand?' En nu is het eind maart en zitten we zelf thuis. In mijn geval met partner en twee kinderen (4 jaar en 6 maanden).

Het verbaast me hoe snel we ons aanpassen. Ok, het ritme is even zoeken. Werk, kinderen huishouden, het loopt allemaal door elkaar. Ik ben jaloers op vrienden met efficiënte dagschema's (9-11 schoolwerk, 11-12 buiten spelen, 12-13 eten, etc, alles voorzien van fleurige tekeningetjes), helemaal als ze zich eraan kunnen houden. Maar na een week sluipt er toch wel iets van structuur in. Elke dag om 16 uur bijvoorbeeld is het coronabingo tijd, via de app met 30 man. De oudste trekt de nummertjes.

Ik heb het idee dat ik in twee werelden leef. Als je het nieuws volgt, dringt de harde realiteit binnen. Er zijn mensen keihard aan het werk om deze crisis te bestrijden en zorg te bieden aan mensen die het nodig hebben. Hier is het vooral de boel draaiende houden. Kun je ook druk mee zijn, maar toch. Wij liepen dit weekend in het zonnetje door de wijk, in het ziekenhuis is het alle zeilen bijzetten. En de piek moet nog komen. Respect voor de mensen in de zorg.

Om onszelf toch een beetje nuttig te maken ben ik met de oudste kaartjes aan het schrijven naar iedereen die er één kan gebruiken. Op social media vinden we genoeg oproepjes. Verder hou ik de mensen om ons heen in de risicogroepen wat meer in de gaten. Sommigen hebben het zwaar. Mijn tante (80+) vertelt dat ze af en toe naar buiten schuifelt om even in de tuin te zitten. "Dan hoor ik normaal gesproken de kinderen in de buurt, de auto's voorbijkomen. Het leven. En nu? Helemaal niks. Doodstil. Zo onheilspellend. Het lijkt wel oorlog."

Aan de andere kant: ik zie heel veel creativiteit en gezamenlijkheid. Het is met z'n allen tegen het virus. En de koudwatervrees voor digitale ontwikkelingen verdwijnt als sneeuw voor de zon. Ik heb vrijdag zelfs een digitale koffiepauze met collega's (wel zelf voor de koffie zorgen). En mijn moeder, die het online bankieren altijd aan mijn vader overlaat, nodigt me uit voor een videogesprek via google hangouts. Ze heeft er zelf de grootste lol in. Morgen gaat mijn schoonmoeder via skype knutselen met de oudste. Na een korte uitleg denk ik dat dat wel goedkomt. Zelf ontdek ik allerlei handige programma's om documenten te delen of online te overleggen.

Alles kan bijna doorgaan als normaal. Maar dat is het natuurlijk niet. Het coronagevaar ligt op de loer. Ik maak me best zorgen om familieleden en vrienden in risicogroepen. En om de situatie in sommige landen, waar leiders het virus niet serieus nemen, mensen naar wapens grijpen, de gezondheidszorg te wensen overlaat of inwoners simpelweg geen mogelijkheden hebben om afstand te nemen of hun handen te wassen. Het is schakelen tussen twee werelden. Want werken, zorgen voor de kinderen, het loopt gewoon door. Maar het knaagt, al die onzekerheid. Ik ben blij als dit voorbij is en ik iedereen weer gewoon in levende lijve kan zien. Hopelijk allemaal gezond en wel.



SALSA DANSEN IN NIJMEGEN-NOORD EN BEMMEL
 BACHATA | MERENGUE | SALSA | MONTUNO

Start Nieuwe DIGITALE dansperiode!

Dansen is de beste therapie en ook wij gaan gewoon op aangepaste wijze door met dans en plezier. Lekker vanuit je huiskamer dansen op tropische ritmes is vanaf 20 april mogelijk. Doe je mee? Neem contact met ons / geef je op via: info@aguanile.nl

WWW.AGUANILE.NL



van Schie advocaten
www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers
 mr. S.T.W. Verhaagh
 mr. D.W. Beemers
 mr. S. van Oers
 mr. H.M. Schurink - Smit
 mr. B. Klomp - de Wijk
 mr. L.I. Siers

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

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

[DE SCHOONHEIDSSPECIALIST]
 Het gezicht voor huidverbetering



Brigitte Janssen-Otten Oosterhoutsestraat 33, 6678 PB Oosterhout
 ☎ [0481] 48 27 34 🌐 www.salondeschoonheidsspecialist.nl



ZWANGER?
 LENT • WAALSPRONG • ELST • OOSTERHOUT • DRIEL • ZETTEN
 • HERVELD • VALBURG • SLIJK-EWIJK • 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.

- Wekelijks 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
 Dorpstraat 29 E1 | 6661 EG Elst
 Tel. 085-48 97 680
www.odeverloskundigen.nl



RUIM BAAN VOOR DE NATUUR

Gemeente Nijmegen onderhoudt openbare ruimte

BEN GROEN

Overall is groen in de stad: parkjes, weilanden en berm. Een groot deel beheert de gemeente. Hoe ze dat doen verdient. Door minder te maaien willen ze de natuur meer kans geven. Op elke plek leveren ze zoveel mogelijk maatwerk om te zorgen voor de juiste planten en voedsel voor beesten en insecten. De gemeente licht toe.

Ecologisch beheer
 Jarenlang maaiden we veel bermen en grasveldjes in de bebouwde kom tot een strak gazon. De afgelopen jaren is daar langzaam verandering in gekomen. Met ecologisch maaien (één of twee keer maaien en het maaisel afvoeren) geven we meer plant- en diersoorten een kans om zich te vestigen, zodat gewone én zeldzame planten een plek kunnen vinden in ons groen. Ook bieden we meer nestgelegenheid en zorgen we voor voedselaanbod voor insecten en soms andere diersoorten.

Hoe vaak maaien we?
 Hoeveel en hoe we maaien verschilt per plek. Soms maaien we één keer per twee jaar. En soms maaien we in het groeiseizoen bijna wekelijks (gazon). We hebben in Nijmegen ruim 500 hectare gras. Daarvan beheren we meer dan de helft op een ecologische manier. De andere helft wordt vaker dan twee keer gemaaid zoals bijvoorbeeld gazons en wandelpaden. Hierbij blijft het maaisel liggen. Door minder te maaien en door het maaisel af te voeren wil de gemeente de bodem versralen.

Dit zorgt ervoor dat er bloemrijke kruiden ontstaan die meer insecten en vogels aantrekken.

Biodiversiteit
 Het geeft een gevarieerd beeld en is goed voor de biodiversiteit. De keuze voor hoe vaak er gemaaid wordt is afhankelijk van verschillende factoren. Soms willen we één keer per jaar maaien voor de natuurwaarde, maar kan dit niet omdat het dan niet veilig is en moet het vaker. Het kan ook zijn dat een deel van de bewoners hoog gras vervelend vindt (hond uitlaten, allergieën) of gewoon lelijk. In dat geval zoeken we een geschikte middenweg. We kunnen bijvoorbeeld een deel van het gras ecologisch beheren, en een rand als gazon maaien.

Kan het nog beter?
 Dat het maaibeheer is aangepast betekent niet dat het in één keer goed is. Het kan zijn dat er nog steeds locaties zijn waar het anders kan. Heeft u ideeën voor het maaibeheer of natuur in uw straat of buurt? Laat het weten via www.nijmegen.mijnwijkplan.nl



BEN AAN HET LEREN

Giayiano krijgt les van papa in park Grote Boel



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 behandelmethodede dringen we door tot de kern van uw klachten.

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

Edith Plafhoed TIC: le Lant

Dé hypotheekspecialist in Nijmegen-Noord!

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



Bel, mail of app:

T: 06 309 299 06

E: floris@financielemeesters.nl

FINANCIËLE MEESTERS

Floris de Nooij | Financiële Meesters |
Griftdijk 19 Nijmegen | www.financielemeesters.nl

Tips voor burenhulp & bij vragen over corona

BEN VRAAG EN ANTWOORD

Besmetting voorkomen

Meest belangrijk is om het virus niet te verspreiden. Houd afstand, hoest of nies in je elleboog, was je handen en volg de richtlijnen op www.rivm.nl

Informatie over corona

Betrouwbare informatie op website www.rivm.nl/coronavirus/covid-19

Begrijpelijke informatie in meerdere talen op website

www.pharos.nl/coronavirus

Vragen over het virus? Bel het nummer van de GGD: 088- 144 7272.

Boodschappen doen

Kan ik geld of een pinpas geven? Het beste is om boodschappen voor te laten schieten, waarna terugbetaald kan worden met een telefonisch betaalverzoek, zoals Tikkie. Kan dat niet? Dan kun je geld meegeven (let op: contant betalen is niet overal mogelijk). Dit is je eigen verantwoordelijkheid. Om misbruik te voorkomen: Houd het bij kleine bedragen. Geef NOOIT een pinpas mee.

Waar kan ik terecht voor een praatje?

Je kan de Stip-lijn (024-3502000) bellen om te praten. Deze is op werkdagen bereikbaar van 9-17 uur. De Stipmedewerker kan er ook voor zorgen dat iemand helpt bij het opzetten van een telefoonkring. Dan kun je praten met mensen uit de buurt. Ook als je zorgen hebt, kan je de Stip-lijn bellen.

Fit blijven

Wil je fit blijven? De buurtsportcoaches van de gemeente geven je gratis advies. De Stip-lijn zorgt dat je teruggebeld wordt.

Kan ik ook praten met iemand in een andere taal?

Liever praten in een andere taal? Bel de Stip-lijn. Zij zorgen dat iemand terugbelt die je taal spreekt. Het is ook mogelijk om digitaal informatiemateriaal te krijgen over corona in een andere taal.



www.navankleef.nl / tel. 0481 481 100

Gitaarles in Oosterhout? Dat kan!

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

Asdonksestraat 3
6515 CC Nijmegen

www.delossesnaar.nl
Tel: 06-42475914

Word de mooiste versie van jezelf

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

Praktijk: Annabellastraat 26
6515 CH Nijmegen
www.mooitalent.nl

Mooi talent

Coaching voor kinderen, jongeren en volwassenen voor:

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

Richard Stevens **Techniek**

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

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

www.richardstevestechniek.nl



Kattenpension

De Kattenboerderij Slijk-Ewijk
Waaldijk 21
6677MB Slijk -Ewijk

☎ 0481 - 354 689

Bezoek op afspraak
Openingstijden zie onze website

www.dekattenboerderij-slijkewijk.nl

Thuis genieten Brasserie De Altena

Kies uit één van onze menu's en wij bezorgen het bij u thuis.
Kijk op onze website
www.brasseriealтена.nl

Zolang de coronavirus heerst
maandag en dinsdag gesloten!

Brasserie
De Altena

Waaldijk 39
6678 MC Oosterhout
info@brasseriealтена.nl
www.brasseriealテナ.nl
0481-482196



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



BEN OPGERUIMD

Wijkhelden in Grote Boel!

Toon

Toon de Vos - Fotografie

Bruidsreportages
Portretten
Kinderen
Gezinnen
Baby's
Zwangerschap
Evenementen

voor foto's van je leven

Clavisstraat 29 - 6515 GA Nijmegen
www.toondevos-fotografie.nl
024-84 51 757 of 06-111 882 46



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



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

BEN VAN SLAG

Op het moment van het schrijven van dit artikel zit Nederland inmiddels een aantal weken vrijwel op slot. Het kabinet heeft verregaande maatregelen aangekondigd in de strijd tegen het coronavirus.

Iedereen wordt geacht zoveel mogelijk contact met elkaar te vermijden en thuis te werken. Scholen zijn gesloten, cafés en restaurants ook en sportclubs staken al hun activiteiten. Een onwerkelijke situatie die werkelijkheid is. Ook bij Tennisvereniging De Hoge Wick hangen de netten slap naar beneden. Ondanks het prachtige weer kan er niet getennist worden.

De KNLTB heeft al haar activiteiten, waaronder de competitie, opgeschort tot tenminste na de meivakantie. Maar dat wil niet zeggen dat De Hoge Wick bij de pakken neer gaat zitten!

NIEUWS VAN DE HOGE WICK

De Hoge Wick begrijpt als geen ander dat ieders gezondheid voorop staat. Maar dat zodra er weer getennist mag worden, moeten wij er helemaal klaar voor staan.

De Hoge Wick is een groeiende en bloeiende club van 500 leden die voor dit jaar heel wat op de planning heeft staan. Onze speerpunten in 2020 zijn de renovatie van ons park en de viering van ons veertigjarig jubileum.

In juni wordt begonnen met de herinrichting van het park en de verbreding van het terras. Ook komt er nieuw terrasmeubilair. Wensen van onze leden, die we samen invullen en uitvoeren. Dit doen wij niet alleen voor onze actieve leden, iedereen is straks van harte welkom om ons park te bezoeken en kennis te maken met tennis.

We zijn een tennisvereniging waar sportiviteit en gezelligheid voorop staat. Zo is onze lustrumweek gepland van zondag 30 augustus tot en met zondag 6 september.

De lustrumcommissie is druk bezig met het feestelijke programma. Een tipje van de sluier kunnen we alvast oplichten: de hele week zijn er clubkampioenschappen voor jeugd, senioren en senioren plus. Op zondag 30 augustus is er onder andere een clinic door de bekende oud-toptennisser Sjeng Schalken.



In het laatste weekend is er voor de leden een festival en streekbrunch. Zodra er weer gespeeld mag worden, plannen wij bovendien onze Open Dag 'Maak kennis met tennis' opnieuw in. Deze stond 15 maart jongstleden ingepland maar is geannuleerd vanwege de maatregelen. Diegenen die zich al hadden ingeschreven voor de kennismakingslessen door onze trainers, krijgen hiervoor opnieuw een uitnodiging. In een volgend nummer van dit blad zullen wij deze nieuwe Open Dag aankondigen. In deze crisistijd kijken wij uit naar het moment dat we weer mogen tennissen. Komt u met uw gezin dan ook

kijken of een balletje meeslaan?

Voor meer informatie over TV De Hoge Wick kunt u kijken op www.dehogewick.nl of een mail sturen naar communicatie@dehogewick.nl of bestuur@dehogewick.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

WILT U IN ÉÉN KEER 2800 HUISHOUDENS IN DE WIJK BEREIKEN?
Adverteren in de BEN er weer is voordelig en effectief



Neem contact op:
advertenties@wijkraad-oosterhout.nl

Kinderfeestjes
Groepen
Losse heats

FUN SPACE

LASERGAME NIJMEGEN

Vega(n) proof!

www.funspace.nl

+31 (0)24 4200040

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

Toch weer lente!

Pandemieën zijn van alle tijden. In de middeleeuwen brak de pest uit en eiste de levens van een derde van de toenmalige Europese bevolking.

Van 1918 tot 1920 woedde de Spaanse griep. Schattingen over het aantal slachtoffers lopen uiteen, maar de laagste schatting houdt het op ruim 20 miljoen doden.

De Aziatische griep kostte in 1957 een miljoen mensen het leven. In 1968 overleden 700.000 mensen aan de Hongkong griep. De Mexicaanse griep greep van juni 2009 tot augustus 2010 om zich heen en er stierven bijna 14.000 mensen.

Nu raast het coronavirus over de wereld, het aantal slachtoffers stijgt nog elke dag en weer heeft angst de mensheid in zijn greep. Het lijkt elke dag wat donkerder te worden.

En toch wordt het gewoon weer lente. De natuur komt weer tot bloei. Er worden weer lammetjes geboren. Eieren komen weer uit. De natuur is een optimist! Tijden van ziekte en dood worden overleefd.

Ik word in deze tijd weer grootvader. Natuurlijk is er verdriet over ziekte en dood, maar er is ook vreugde over nieuw leven. Vreugde over bloemen, lammetjes, kuikens en vooral baby's. Vreugde omdat de mensheid ook dit zal overleven, vreugde omdat het toch weer lente wordt.

Hans Radenborg | Tekst en foto's



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



Kapper de Krul
Laauwikstraat 16a Lent
024 - 324 09 03
www.kapperdekrul.nl

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



Baby en peuterzwenmen
Iedere dinsdag en woensdagochtend
Meer weten?
www.dehelster.nl
Schubertstraat 1 | 6661 AW | Elst | T 048 13 72 554

Muziek en Taal in Nijmegen-Noord
Individueel, in tweetallen of in een kleine groep

Muziek Muzieklessen voor beginners Piano, dwarsfluit, gitaar	Taal (Nederlands) Taallessen voor iedereen Alle niveaus
---	--

Meer informatie of aanmelden?
Anja AJM Lucassen Muziek Taal Klank
ajmlucassen@hotmail.com
06-23658433



AutoFirst Hoogsteder
UW AUTO OP DE 1^e PLAATS

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

Dorpsstraat 31
6678 BE Oosterhout (GLD)

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

Hans Garritsen

Met dank aan: Historische Kring Oosterhout, met name Frans Spaan.

Dit artikel is gebaseerd op het boekje 'Oosterhout' van stichting SOM Nijmegen (wordt niet meer uitgegeven). Het is deel 7 uit een reeks van 18 boekjes over de geschiedenis van de wijken in Nijmegen. In de vorige BEN en weer las u onder andere over de Bataven en de dijk-doorbraken in het gebied. We gaan verder met de jaren 90.

De wijk Nijmegen-Oosterhout maakt deel uit van de Waalsprong. De Waalsprong is een vinex-locatie van Nijmegen: 'vinex' is een afkorting van Vierde Nota Ruimtelijke Ordening Extra uit 1991, met daarin uitgangspunten voor woningbouwprojecten en de ruimtelijke ordening. De stad Nijmegen had in het begin van de jaren negentig behoefte aan uitbreiding. Er werd gekozen voor uitbreiding aan de Noordzijde, dus – voor de Nijmegenaren van toen – aan de overkant van de Waal. Dat was destijds grondgebied van de gemeenten Elst, Valburg en Bemmelen (tussen de dorpen Lent, Ressen en Oosterhout), inmiddels Overbetuwe (sinds herindeling in 2001) en Lingewaard. Aan de Zuid- en Oostkant van Nijmegen waren natuurgebieden, aan de Westkant was er ook weinig uitbreidingsruimte vanwege de ligging van Beuningen en Weurt. Overigens was het beschermen van natuurgebieden destijds (en ook nu nog) geen vanzelfsprekende zaak. Dat heeft de nodige strijd gekost, en nog altijd!

Groene Long

Toen in 1996 werd besloten dat Nijmegen over de Waal ging bouwen, werd in twee jaar grond van Bemmelen, Elst en een groot deel van het grondgebied van Oosterhout (toen gemeente Valburg) geannexeerd. De inwoners van Oosterhout waren zeer boos en teleurgesteld. Er werd een actiegroep opgericht: 'De Groene Long'. Deze actiegroep stelde alles in het werk om de - in hun ogen - 'landhonger' van Nijmegen te voorkomen. Toen Nijmegen met de bouw begon bleek de milieueffectrapportage (MER) niet aan alle voorwaarden te voldoen. 'De Groene Long' begon een juridische procedure en in 2001 werd de actiegroep door de Raad van State in het gelijk gesteld: Nijmegen moest alsnog een aangepaste MER maken. De nieuwbouw heeft hierdoor circa anderhalf jaar stilgelegen.

Water

Vanaf het begin was het water een groot probleem, net als in de geschiedenis van Oosterhout die in het vorige nummer van de BEN werd besproken. Twee, zo lijkt het, tegenstelde bewegingen: meer ruimte voor de rivier én meer woningen. Sinds het - tweemaal kort achter elkaar voorgekomen - extreem hoog water in de jaren negentig stond het eerste hoog genoteerd op de agenda in Nederland, en vooral ook in de gebieden van de Ooij en de Betuwe. Maar de behoefte aan woningen was, en blijft, groot. De Nevengeul, de waterhuishouding in de nieuwbouwwijken, het hele systeem van wadi's en plassen dat al bestaat en nog aangelegd wordt is het gevolg van het compromis tussen die twee belangen.

Nijmegen-Oosterhout

We concentreren ons nu verder op de wijk Nijmegen-Oosterhout. Anders dan de nieuwbouw in Lent heeft het een wat landelijk karakter. Daarmee sluit het beter aan op het dorp Oosterhout en het landgoed. Er zijn momenteel vijf wijkdelen: Boomgaard, de Elten, Nijland (de drie beginletters vormen de oorsprong van de BEN!), Grote Boel en (voor een deel afgebouwd) Zuiderveld. Andere wijkdelen zijn in ontwikkeling, maar het gaat razendsnel. De bouw van het zogeheten eiland begon in 1999. Foto's kun je bekijken op de website www.woonparkoosterhout.nl. (De site dient als fotoarchief maar wordt niet meer bijgehouden.) Tot dan toe waren er op de plek waar wij nu wonen weilanden en boomgaarden. Iemand die hier zijn hele leven gewoond heeft vertelde mij dat er ooit bussen kwamen met mensen uit andere delen van Nederland om hier kersen te plukken en te eten in het seizoen! In het boekje over de historie van de wijk (zie inleiding), klaagt een bewoner, ergens rond het jaar 2000, dat het zo kaal is in de nieuwe wijk. Er is (nog) weinig groen te zien, er zijn ook weinig winkeltjes. Voor de gezelligheid en een praatje gaat hij naar het dorp Oosterhout. Wat hij fijn vindt, is de Snelbinder, de fietsbrug langs het spoor, die er dan nog niet zo heel lang is, en de geplande Oversteek. Gelukkig is er sindsdien al het nodige veranderd. Al mag er nog wel iets gebeuren!

Straatnamen

De straatnamen in de Boomgaard hebben alles te maken met de namen van oude fruitrassen. Het Nijland, of 'nieuw land', is de kruidenbuurt, en in de Elten, rond de Terralaan, zijn de straatnamen verbonden aan vondsten van oude Romeinse voorwerpen in de grond. Er is uitgebreid archeologisch onderzoek gedaan voorafgaand aan en tijdens het bouwrijp maken van de grond. Interessant om te weten is dat de Elten op een voormalig Bataafs dorpje is gebouwd. De geschiedenis van de Grote Boel is ook boeiend. Ooit was het een landgoed, Den Boel. Het hoorde bij Ressen. In 1869 werd op de plek van het landhuis een kleine boerderij gebouwd, de Kleine Boel. Die lag dicht bij de Grift. De Grift was lang geleden een trekvaart van de Waal naar de Rijn maar is gedempt. Schepen werden voortgetrokken door paarden op de kant. De Grote Boel, ook een boerderij met veel grond, ontstond eind 18de eeuw. Beide boerderijen zijn helaas afgebroken in de bouwperiode van de nieuwbouw (2000 en 2004).

Erg jammer

En zo zie je maar weer: het ziet er allemaal zo nieuw uit, al die woningen die uit de modder verrijzen, maar in feite staan onze meubeltjes op duizenden jaren historie en menselijk lief en leed!

De Historische Kring Oosterhout wil bij voldoende belangstelling een wandeling organiseren door de Oosterhoutse Uiterwaarden en omgeving, waarbij ze vertellen over de geschiedenis, bodemvondsten etcetera. een unieke kans om meer te weten te komen over de geschiedenis van uw directe woonomgeving! Heeft u belangstelling? Meld u dan aan via: historischekringoosterhout@gmail.com. Bij voldoende animo volgt in de volgende BEN een datum en nadere informatie.



Oefentherapie Cesar De Lint

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

info@cesartherapie.nl - www.cesartherapie.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 Therman in Lent.

Café bij Tante is de ideale plek voor:

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

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

Verder hebben we een gevarieerd aanbod van activiteiten, kijk voor de actuele agenda en verdere informatie op: www.cafebijtante.nl



Stationsstraat 5
Elst (Gld) - 06-41576664

BEN TOEKOMST

Nijmegen-Noord 2028

Paul Reuling

Opbouwwerker Nijmegen-Noord | Bindkracht10

Het is voorjaar 2028, ik loop naar buiten om even een frisse neus te halen, het voorjaarszonnetje tegemoet. Ik steek de straat schuin over en sta op het nieuwe plein dat het hart van de Waalsprong is geworden, met daaromheen wat winkeltjes, de twee supermarkten en de watersingel. Nergens in Noord zijn nog bouwkransen of bouwvakkers te zien die huizen aan het bouwen zijn, simpelweg omdat alle beschikbare vierkante meters volgebouwd zijn.

Naast de ongeveer 5000 woningen zijn er drie basisscholen, een topsporthal, medisch cluster, winkels, verzorgingstehuis, beweegroute en een middelbare school bijgekomen sinds 2020. Het aantal inwoners is van 20.000 opgelopen tot ongeveer 28.000 en het einde is nog steeds niet in zicht met deze vruchtbare grond. In 2020 stond ik hier midden in het weiland, kon je vanaf hier het Waalfront zien aan de andere kant van de Waal en kende ik iedereen die in dit gebied woonde. Langzamerhand weten de mensen hun weg te vinden in Noord, in ieder geval naar de winkels.

De eerste sportclub heeft zelfs al haar deuren moeten sluiten! Het aantal leden was ongekend, maar er was niemand die de training wilde verzorgen, wegens tijdgebrek. De handwerkclub heeft het zoeken naar een geschikte locatie om bijeen te komen ook opgegeven. De Klif en de Ster zitten al bommetje vol en de huurprijs voor een zaaltje in het Fort Beneden Lent is niet op te brengen voor dit laagdrempelige initiatief. De oppas-pubers in Noord maken noodgedwongen overuren, niet alleen door het hoge geboortecijfer, maar ook omdat er nergens een plek voor de jongeren is waar ze kunnen hangen, en wie wil er bij de eigen ouders voor de deur staan?

Alle gekheid op een stokje: leefbaarheid in een straat of wijk ontstaat niet vanzelf. Daar is tijd, energie en ruimte voor nodig, mensen die zich belangeloos voor iets of een ander willen inzetten, ideeën die niet alleen maar op financiële winst gebaseerd zijn. Zeg eens gedag tegen je nieuwe buurman, of steek een handje uit bij de sportclub, stel je garage beschikbaar zodat de hobbyclub een plek heeft om samen te komen of help je oude buurvrouw met het buitenzetten van de vuilnis. De explosieve groei van Noord vraagt iets van de bewoners, als opvoeder, goede buur of als vrijwilliger, zodat Nijmegen-Noord in 2028 bruist, gezellig en leefbaar is.



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



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

Kapsalon Haarbalans

Kweldam 17

6678 DK Oosterhout (gld)

06-81 03 47 46

www.haarbalans.nl

BEN AAN DE BAL



VOLLEYBALNIEUWS

Voor het nieuwe seizoen, start eind augustus, zoekt Volamie nog dringend enkele trainers voor diverse jeugdgroepen! iets voor jou misschien? Info: [Jan Willemsen](mailto:Jan.Willemsen@volamie.nl) 06 24 28 79 93

BEN THUIS

Wat doen we bij 'Voor- en Vroegschoolse Educatie' (VVE) PEUTERGROEP JUMP

Als het coronavirus geen roet in het eten had gegooid - vandaag zijn er géén kinderen - zouden we rond kwart voor negen de ouders uitzwaaien en met z'n allen in de kring gaan zitten. We zingen dan het liedje 'Goedemorgen' en noemen iedereen bij de naam, samen met Puk. Puk is een vrolijke pop die we overal aan mee laten doen. We vertellen in de kring wat het programma voor die ochtend is. Vandaag zouden de kinderen de neus van Puk mogen poetsen want ons thema is 'Hatsjoe' en we praten over wat 'verkouden' en 'ziek zijn' is.

Na de kring spelen de kinderen zelf of ze doen mee aan een activiteit. We besteden véél aandacht aan taal en tellen. Bij het 'opruimliedje' weet iedereen wat 'ie moet doen. Als we aan tafel zitten, krijgt ieder kind een eigen bakje met fruit en drinken we een beker water.

We nemen rustig de tijd voor het toiletbezoek en benoemen alles: "Komt er al een plas?". Daarna lekker naar buiten, zandtaartjes bakken of een gat graven. Er is buiten veel te ontdekken! Wij missen jullie en hopen jullie snel gezond weer terug te zien.

Tekst liedje 'Goedemorgen' om samen thuis te zingen: 'Goedemorgen, goedemorgen, goedemorgen allemaal. Hebben jullie lekker geslapen of moet je nog een beetje gapen? Goedemorgen, goedemorgen, goedemorgen allemaal!'



Goed gezien!

Wij declareren uw parkeerkosten

Bij Specsavers Nijmegen bent u altijd verzekerd van een professionele oogmeting en een passende aanbieding. Afgestemd op uw behoeften en voorkeuren. En om uw parkeerkosten (gedeeltelijk) te compenseren ontvangt u met de coupon €10 korting op het totaalbedrag.

Nijmegen Centrum
Burchtstraat 49
Tel. 024 388 9486

€10 coupon

Bij aanschaf van een bril met een montuur vanaf €79 ontvangt u bij inlevering van deze coupon €10 korting op het totaalbedrag.

Deze coupon is geldig bij Specsavers Nijmegen Centrum. Niet geldig op al eerder gedane aankopen. 1 coupon per persoon. © Specsavers 2020. Specsavers en het Specsavers-logo zijn merken van Specsavers.



Knip uit en neem mee!

Corona

Marike Elmendorp | 29 maart 2020

Tijdens de skivakantie in Oostenrijk volgden we het nieuws over de ontwikkelingen rondom het corona-virus. In Noord-Italië was de uitbraak inmiddels een feit en in de loop van de week kwamen de eerste meldingen van besmettingen in Nederland. Even kwam het in ons op: moeten we misschien eerder terug naar Nederland, voordat ze de boel op slot gooien? Maar dat leek ons niet nodig, dus dat hebben we ook niet gedaan. Twee weken later ging Oostenrijk op slot.

De eerste week na deze vakantie was er nog niet zo veel aan de hand in onze directe omgeving op corona-gebied. De tweede week werd duidelijk dat de situatie dichterbij kwam. Onze dochter werd ziek, griepig met hoesten, dus ze moest thuis blijven. Corona? Wie weet. Om ons heen regende het berichten van mensen die griepig, verkouden, aan het hoesten en/of niet fit waren. Je houdt afstand: voor jezelf, voor de ander. Mijn man was die week jarig maar zijn ouders konden niet langskomen: zijn vader mag vanwege zijn zwakke gezondheid niet in de buurt komen van mensen die ook maar iets van gezondheidsklachten hebben. Het is niet anders.

Dagelijks sluiten steeds meer bedrijven – hopelijk tijdelijk – hun deuren. Voor sommige bedrijven stopt het werk en dus hun inkomen zolang het corona-virus rondwaart. Een groot drama. Bij ons - wij hebben een bedrijf in equipment voor de voedingsmiddelenindustrie - gaat het werk door. Geen direct contact met mensen maar gelukkig is er e-mail en telefoon.

Met twee pubers is deze situatie wel goed uit te houden. De middelbare school is vrij snel begonnen met online lesgeven, waarvoor respect. Even wennen, maar fijn dat het kan. Een hoop lollige filmpjes en foto's komen via diverse kanalen binnen. Een luchtige, prettige manier om met deze pittige situatie om te gaan. We proberen de medemens te steunen waar mogelijk en om te kijken naar de mensen die in de risicogroep vallen. Zoals al vaker gezegd: mensen, let een beetje op elkaar.

Smartphones in tijden van corona

Hans Radenborg | 27 maart 2020

Een jaar geleden dacht ik bij Corona aan een, naar mijn idee, zwaar overschat Mexicaans biertje. Ik vond de smartphone toen ook één van de meest asociale uitvindingen van de laatste honderd jaar. Al die mensen die niet meer naar elkaar, maar alleen maar naar dat schermpje keken. En vooral vond ik mezelf niet oud!

Toegegeven, ik was al gepensioneerd, ik had al vijf kleinkinderen, ik volgde sinds 1990 de popmuziek niet meer, maar ik was NIET oud!

Dat zelfbeeld is opeens gekanteld. Wat ik van corona vind doet er niet meer toe, corona vindt mij oud! Door mijn leeftijd en mijn door ziekte verminderde weerstand ben ik één van corona's favoriete doelwitten.

Mijn jongste dochter is met een coronaslachtoffer in aanraking geweest en is daarom, met man en twee van mijn kleinkinderen, in isolatie gegaan. Opa is daar niet welkom, want opa is kwetsbaar.

En dat terwijl ik samen met mijn vrouw één à twee keer per week kindjes kwam knuffelen. Bij mijn zoon kon ik aanvankelijk nog terecht om een kleinzoon te knuffelen, maar het mannetje is koortsig en zijn moeder loopt op het eind van haar zwangerschap, daar vinden ze het ook al een slecht idee als ik binnenkom.

De enigen die gewoon door kunnen gaan zijn de kwetsbare opa en oma. We brengen boodschappen bij de kinderen. We nemen wat van het speelgoed dat wij thuis hebben mee voor de kleinkinderen, hebben die weer wat anders om mee te spelen. Maar we blijven op ruime afstand van de voordeur. Knuffelen is er echt niet bij. Maar je wilt als opa en oma toch wel contact met dat grut houden.

En opeens veranderen de oude smartphone haters in smartphone fans. We hebben de functie videobellen op Whatsapp ontdekt. En dat is leuk! "Opa, opa" roept de tweejarige en geeft de telefoon kusjes. De vierjarige die als je opbelt nooit wat te vertellen heeft probeert, als ze jou ziet, haar broertje voor de smartphone weg te duwen, want ze moet haar verhaal kwijt. Ik weet niet wat ik verder aan moderniteiten leuk ga vinden, maar ik hoop dat ik de hedendaagse populaire muziek lelijk blijf vinden!

TIPS VOOR THUIS

EEN LIJST MET TIPS VAN ONZE REDACTIE, DIE UITERAARD NIET VOLLEDIG IS MAAR BEDOELD IS TER INSPIRATIE.

Steun lokale ondernemers

Afhalen bij Nijmeegse restaurants

Bestel bij de restaurants, kijk voor een actueel overzicht van de mogelijkheden op facebook of instagram
Facebook: thuisbezorgdnijmegen
Instagram: Nijmegenfood

Koop bij lokale winkeliers, ook online

Veel speciaalzaken hebben een webshop of zijn gewoon open. Zoals Moenen en Mariken, de Regenboog en de (kinder)boekwinkel.

Bier bestellen

Bestel je bier van brouwers in Nijmegen online, zoals de Hemel, Nevel of Jeronimo
www.nevel.org/bieren/
www.webshop.brouwerijdehemel.nl
www.brouwerij-jeronimo.nl

Luisterboeken

e-books de bieboys en meer via de bie: **www.obgz.nl**. Bijna gratis e-books en luisterboeken: **www.bol.com**

Films bekijken

Bekijk de allernieuwste premièrefilms en documentaires uit het filmtheater en steun o.a. Lux. **www.picl.nl/**

Musea

Veel musea bieden de mogelijkheid om thuis te genieten van de collectie, bv het Rijksmuseum of Beeld en Geluid: **www.beeldengeluid.nl/beeld-en-geluid-bij-je-thuis**
www.rijksmuseum.nl/nl/thuis

Vertier Kinderen

Muzikale activiteiten van Nijmeegs muziekduo Troef, zoals bodypercussie, monsters zoeken in een liedje en muziek maken met je fiets: **www.troef-theater.nl/thuis**

Beleef de lente

Met info over vogels meekijken bij nesten met webcams en leuke opdrachten voor kinderen: **www.vogelbescherming.nl/beleefdelente**

Korte natuuroopdrachten voor kinderen

onderverdeeld in schoolgroep/seizoen: **www.natuurwijs.nl/natuuroopdrachten**

Samen spelen.

Ontdekken. Bewegen. Speel- & ontdekvideo's voor kinderen tussen 2 en 12 jaar. **www.simpelsamenspel.tv**

Masterclass Klokhuis

Dagelijks om 14.00 uur een creatieve opdracht. Met spullen die iedereen in huis heeft. Onderwerpen als stripteekenen, jazzdansen, nepwonden maken, chips bakken, karate en games bouwen. **www.hetklokhuis.nl**

Wetenschap

Verschillende verflagen in de schilderijen van Jheronimus Bosch bekijken, je eigen DNA maken je computer trainen om verschillende plaatjes te onderscheiden...

Het Wetenschapsknooppunt ontwikkelt activiteiten om kinderen kennis te laten maken met wetenschap. Er zijn verschillende onderwerpen op het gebied van het lichaam, gedrag, taal, kunst, cultuur, geschiedenis, natuur en technologie. **www.wetenschapdeklasin.nl/thuiseducatie**

Proefjes voor onderbouwleerlingen: zelf een 3D tekening maken, een zwart gat maken of pi bepalen met wc-rollen **www.Sciencespace.nl**

Thuis theater

Geniet thuis via YouTube van een theatervoorstelling via Rietveld Theater. U betaalt voor de inlogcode, de opbrengst gaat naar theater en artiest. **www.rietveldtheater.nl/**

De Stadsschouwburg en de Vereeniging plaatsen registraties van theater, cabaret en voorstellingen online **www.sedv.nl**

De Dag van het Levenslied gaat niet door op moederdag!



Zondag 10 mei zou het weer een groot feest worden bij de Dag van het Levenslied! Hèt Nijmeegse levenslied-spektakel dat je niet had willen missen...

Dit jaar bestaat onze eigen Mr. Vinex en zijn prachtige Vinettes uit Nijmegen-Noord vijf jaar en dat jubileumfeestje hadden ze graag met jullie willen vieren! Wie weet kan het later in het jaar alsnog georganiseerd worden, laat de organisatie weten.

Als dat zo is dan zullen ze zoals je van ze gewend bent, het Valkhof op zijn kop zetten. Meezingen dus!

Wat in het vat zit, verzuurt niet!

Volg Mr. Vinex en zijn Vinettes via Facebook!

RIJOPLEIDING**MARY****NIEUW IN OOSTERHOUT
REGIO OVER-BETUWE!
VANAF 1 MAART 2020**

Na jaren lang in de retail werkzaam te zijn geweest kwam het besef dat ik iets anders wilde doen.

Maar de lange dagen die ik in de auto had gezeten op weg naar klanten was iets wat ik altijd heerlijk had gevonden. De keuze om mijzelf om te scholen tot rijinstructrice was dan ook snel gemaakt!

Bovendien geeft deze baan mij nog steeds de mogelijkheid om mensen te coachen en motiveren.

Ik ben oprecht geïnteresseerd in mensen en kijk er naar uit om tijd in de auto door te brengen met een diversiteit aan leerlingen, van jong tot oud.

Ik ben de opleiding in mei 2019 gestart en eind november mocht ik mezelf instructeur Categorie B noemen.

Met enige trots nodig ik je uit een kijkje te nemen op mijn website

en ik hoop je binnenkort in mijn auto te mogen verwelkomen.

Mary Tilleman EEN GESLAAGDE KEUS VOOR JE RIJBEWIJS**Dijkstraat 11, 6678AX Oosterhout (GLD) | 06 4638 6024 | info@rijopleidingmary.nl | www.rijopleidingmary.nl****E-bikes — Stadsfietsen — Reparatie****www.brouwerbikestore.nl****024-3243988**

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
Buitenschoolse opvang De Sprong 8+ - Stationstraat

Je bent van harte welkom voor een rondleiding op afspraak.
Kijk op www.kion.nl

024-3243988



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

Altijd opvang. Altijd in de buurt.**BEN BIJ DE WARMOES**

Activiteiten bij Warmoes in april, mei en juni, voor zover dat mogelijk is!

Vers van het land juni - eind oktober

Vanaf de lente (eind maart) is er iedere week weer een ander vers aanbod van groente (en later in het jaar van fruit). Voor een groot deel mag je bij de Warmoes zelf oogsten. Vanaf juni zijn we hopelijk weer open en ben je welkom. Op zaterdag zijn er vrijwilligers die je helpen en adviseren.

In de periode tot 1 juni bieden we onze verse groente af en toe in onze straatkraam aan. Houd Facebook en onze website in de gaten voor de data.

Zondag 21 juni Lents Kersenfeest

Vroeger gingen de Lentse warmoezeniers met de pont naar Nijmegen om hun waren op de markt te verkopen. Eens per jaar draaiden de rollen om en kwamen de Nijmegenaren juist naar Lent: tijdens de kersen oogst. Voor jong en oud was het dan feest. Kersen eten tot je niet meer kon, wedstrijden kersenspit spugen en zingen en dansen onder de meikers.

Dit jaar organiseren we op zondag 21 juni ook weer zo'n kersenfeest! Hou de website in de gaten voor actuele informatie

Zelf bloemen en fruit plukken vanaf half juni

Net zoals andere jaren kunnen bezoekers vanaf half juni op zaterdag zelf bloemen en kleinfruit (rode, zwarte, witte bessen, frambozen, aardbeien en kruisbessen) plukken.

Er is 400 m2 ingericht als bloemenpluktuin. Knipscharen liggen klaar. Wil je leren bloembinden, dan biedt de Warmoes een bloem-schikworkshop aan.

Vrijdagavond 5 juli bloem-schikworkshop

19.30-21.30 uur

Deze wordt gegeven door een professionele biologische snijbloemenkweekster (Ceciel Geerards). Je gaat eerst bloemen plukken in de bloemenpluktuin van de Warmoes en daarna aan de slag met het schikken en binden.

Kosten: € 25,00 inclusief vaas, drankje en bloemen.

Nieuwtje!

Vierdaagse camping in de boomgaard van de Warmoes

Tijdens de vierdaagse kunnen wandelaars kamperen onder pruimen en appelbomen van Warmoes. Er wordt een kleinschalige en sfeervolle camping gerealiseerd voor tenten.

Wandelaars kunnen 's avonds ook aanschuiven voor een heerlijk biologisch vegetarisch diner met groente en fruit uit de tuin.

Meer info op de website van de Warmoes.

I.v.m. het coronavirus:

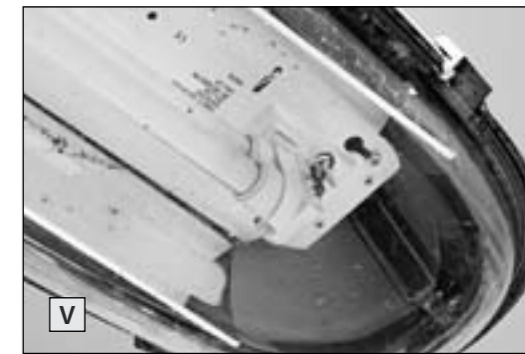
houd de website www.dewarmoes.nl in de gaten voor de actuele situatie rondom de doorgang van activiteiten.

Meer info op de website van de Warmoes.

Warmoes - Historische Tuinderij

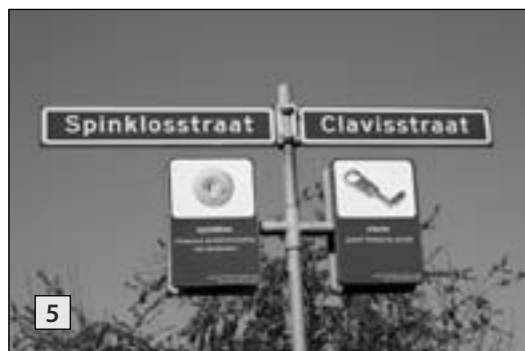
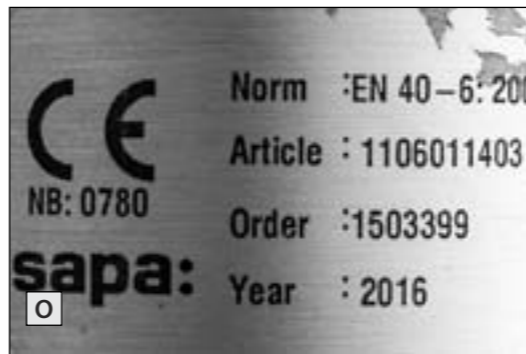
Griftdijk Noord 11 in Lent | www.dewarmoes.nl





FOTOPUZZEL ZOEK BIJ DE FOTO OP DE LINKERPAGINA DE JUISTE DETAILFOTO RECHTS EN VIND HET WOORD!

Fotograaf: Toon de Vos





Illustratie: Hans Garristen

Thuistijd

Ellen von Holtz | 27 maart

In februari, dat lijkt wel een vorig leven, deed ik mee aan een retraitedag. Een dag voor mezelf, met schilderen, tekenen, yoga, mindfulness en een wandeling. Het was heerlijk ontspannen, en het bleek een heel goede voorbereiding op deze tijd van onzekerheid, waarin de dagen zich aaneenrijgen en alle vaste activiteiten zijn weggevallen. Een tijd waarin door Corona alles wat vanzelfsprekend was op losse schroeven is komen te staan. De thuistijd.

We hadden ons, na een jaar met veel medische tegenslagen, verheugd op een periode waarin we weer dingen konden ondernemen om wat te kunnen bijtanken. Dat bijtanken doen we nu maar voorlopig thuis. Niet alleen om onze medemensen niet in gevaar te brengen, maar ook uit eigenbelang. Met een man die al jaren in reservetijd speelt, een kwetsbare gezondheid en verminderde weerstand heeft, moeten wij hier wel voor kiezen en hopelijk dit virus niet krijgen. Het is een angstaanjagende gedachte dat er in de zorg, die je dan nodig zou hebben, weinig ruimte is. Zodra de eerste patiënten in Nederland een feit waren, begon bij mij een lichte paniek. Want 'Stel dat?'

Het thuis zijn, in vrijwillige maar noodzakelijke sociale onthouding, vormt een schril contrast met de harde realiteit, waar mensen ziek zijn of zelfs sterven en de zorgmedewerkers overuren maken. Het lijkt alsof wij met ons tweeën op een eiland zitten. Mijn werkzaamheden voor de culturele sector stopten vanzelf, want alles werd afgelast. Dit was aanvankelijk een welkome fase waarin ik eindelijk meer tijd kreeg voor allerlei dingen die zijn blijven liggen. Maar ook dat is op een gegeven moment klaar en je kunt niet de hele dag borduren of haken op de bank. En het redigeren van de artikelen voor de BEN er weer was ook geen dagtaak. Juist nu er zoveel hulp nodig is, zou ik willen helpen. Maar we mogen elkaar niet in gevaar brengen. Neemt niet weg dat ik me nutteloos voel. Ik kan nu niet op de kleinkinderen passen om hun ouders, die allebei thuis moeten werken, te ontlasten. Ik kan zelfs mijn hoogbejaarde vader, afhankelijk van thuiszorg die minder en minder komt, niet helpen. In het 'vorige leven' voelde ik me wel eens 'gesandwich' tussen de oudere en de jongste generatie, maar nu voel ik me ronduit machteloos. Met de schrale troost dat ik waarschijnlijk niet de enige ben in deze omstandigheden.

Het thuis zijn zonder afleiding doet een beroep op onze innerlijke kracht. Je moet er iets van maken, een soort vakantie in eigen huis. Ik gedijde altijd het best in de uitwisseling met andere mensen, en ik moest erg wennen aan de verstilling.

Tijdens een vroeg ochtendwandelingetje, waarin ik angstvallig rondspied of er geen potentieel gevaar mijn pad kruist, probeer ik ook ontspannen te lopen en de omgeving goed in mij op te nemen. Het er verder niet uitgaan geeft wat meer rust. Contacten onderhouden we via de telefoon en de mail.

We winkelen nu online, er is heel veel te bestellen om de thuistijd goed door te komen. Ook voor vader aan de andere kant van het land, die afhankelijk is van wat ik hem tot voor kort wekelijks bracht. Omdat de bezorgmomenten van de online-supermarkt schaars zijn, bestelt dochterlief dingen voor ons mee en wij voor haar. Zo zien we elkaar toch nog even, door het raam. Al doet het pijn dat we kleinzoon, die vol trots met een tasje aan komt zetten, niet even tegen ons aan kunnen drukken. Maar we zijn nog gezond, en dat zo houden is het hoogste doel. Al klinkt het heel egoïstisch.

Thuistijd is meer tijd. Ook meer tijd om te piekeren, maar dat heeft weinig zin. Op vragen, met name 'wat gaat er gebeuren?' en 'hoe lang gaat het duren?', is geen antwoord. Het is een lastige opgave voor een angsthaas als ik om niet bij de pakken neer te gaan zitten. Want ik kan me voornemen in het hier en nu te blijven, bij het horen van onrustbarende cijfers en berichten of een telefoontje van een overstuur geraakte vader, slaat angst en verdriet toe. Dan is het de kunst om niet somber te worden, om dichtbij mezelf te blijven en momenten van innerlijke rust te creëren. Ik merk dat dat me helpt, dat ik dan ook met andere ogen ga kijken naar de anders zo vanzelfsprekende dingen om mij heen, die nu opeens heel bijzonder zijn, een bloem, vogels, iets lekkers, een lief berichtje of een kaartje in de bus van iemand die aan je denkt of wil helpen. Te lang stilstaan bij wat nu niet kan is ook zinloos. Belangrijker is wat er wel is en kan. En dat koesteren.

In de thuistijd is er geen haast meer, want haast hebben hoorde bij dat 'vorige leven'. Er is meer tijd om alles met aandacht te doen. Wat ik heb meegenomen van die retraitedag helpt me hierbij.

Wie weet leidt dit tot nieuwe impulsen.

goedrecht advocaten *"Uw goed recht!"*

Voor bijstand en advies bij:

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

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

WELKOM BIJ WAALSPORT

Fit worden doe je bij Waalsport

Het sportcentrum van Oosterhout en Nijmegen Noord. Fitness, functionele training en groepslessen voor iedereen. Je bent in hartje Nijmegen!

OUDE GROENESTRAAT 6A NIJMEGEN NOORD

WWW.WAALSPORT.COM

BEN MUZIKANT

Muzikale wandeling door Nijmegen met Michiel Kok

Nu we de deur bijna niet meer uit komen, is de muziek van Michiel Kok een welkome afleiding. Met zijn liedjes neemt hij je mee door de straten van Nijmegen, "gewoon een hele lieve stad"

Michiel woont al 15 jaar in de wijk. Misschien kent u hem als de zingende scheids van OSC. Van het wijklied waar hij aan meewerkte. Of één van zijn projecten in de stad. Want Michiel zit niet graag stil en zingen is best een serieuze hobby. Hij had zelfs zoveel nummers over de stad geschreven dat hij ze heeft gebundeld op een CD: Nijmegen leeft.

Het begin: NEC
Zingen en gitaarspelen heeft de Nijmeegse Michiel altijd gedaan. Het werd serieus toen hij muzikant Henri Doeleman ontmoette, hier in De Klif. Michiel legde hem een idee voor dat op de tribunes bij NEC was ontstaan. Want voetbal, dat is ook een grote hobby. Het was een droom om in het Goffertstadion op de stip te zingen. Maar dat bleek nog niet zo makkelijk. Henri bleek naast muzikant ook arrangeur. "En zingen is één ding. Maar componeren, arrangeren, dat is echt een vak apart. Ik heb veel van Henri geleerd." Samen werken ze aan het nummer 'Mijn hart is rood groen zwart'. En uiteindelijk, na lang proberen, lukt het om het op de stip te zingen. Michiel, met aanstekelijk enthousiasme: "dat was wel een kippenvel moment. En weet je, sommige van die grote stoere kerels van de harde kern draaien het lied nog steeds, en zingen dan hard mee. Dat vind ik echt mooi."

Muziek met een boodschap
Via via komt Wereldlichtjesdag in beeld. Voor wie het niet kent: op Wereldlichtjesdag worden er overal ter wereld kaarsjes aangestoken voor overleden kinderen. Zo gaat in 24 uur een golf van licht over de hele wereld. In Nijmegen is er elk jaar een indrukwekkende dienst in de Stevenskerk. Zingen bij zo'n emotioneel beladen moment is niet makkelijk. Maar dat hoeft ook niet. "Het was heel fijn om te doen, om iets voor anderen te betekenen. We kregen geen applaus. Iedereen was stil. Dat was het mooiste compliment. Ik zag dat het wat deed met de mensen."

Emoties oproepen, dat komt vaker terug. "Het bombardement van Nijmegen, daar wist ik eerlijk gezegd niet zoveel over. Tot ik de herdenking een keer bijwoonde.



Ik dacht: het zou mooi zijn om bij de herdenking te zingen." Lang verhaal kort: Michiel stond samen met Henri bij de herdenking van het bombardement op 22 februari, toen precies 75 jaar geleden. Het lied dat ze ten gehore brachten is geïnspireerd op teksten uit een dagboek uit die tijd. Het voelde goed. "We stonden daar om een boodschap over te brengen."

Nijmegen Leeft
En dan is daar de CD Nijmegen Leeft. Voor Nijmegenaren een feest der herkenning. De Stevenstoren, de Waal, het Paleis, alle iconen zitten erin. Ook bekende teksten, zoals die van Joris Ivens in 'Helder'. Over de Stevenstoren heeft Michiel nog wel een mooi verhaal: de stadsbeiaardier heeft speciaal voor Michiel een stuk uit een nummer gespeeld op het carillon. Maar het ging een paar keer mis. Dus op een maandagmorgen was in heel de stad te horen hoe de beiaardier keer op keer probeerde het deuntje foutloos te spelen. De vijfde keer ging het gelukkig goed. Maar Michiel vraagt zich nog steeds af of niemand het doorhad... "Die laatste versie staat ook op de CD, vind ik echt heel bijzonder. Nijmegen is gewoon mijn stad. Ik heb ook al op heel veel mooie plekken mogen spelen: de Stevenskerk, de Bastei, de Mariënburgkapel. En misschien dit jaar op het Eiland tijdens de Vierdaagse. Fantastische plek. Staat dan ook op de voorkant van mijn CD. Dat is toch een plaatje?"

De CD "Nijmegen leeft" is te koop bij Michiel. U krijgt er de mp3 bestanden bij.

Kijk voor meer informatie op zijn site www.michielkokmusic.nl

Steun ondernemers!

Koop een bloemetje, betaal je lidmaatschap of abonnement, laat je maaltijd eens bezorgen en koop bij winkels in de buurt. Steun elkaar, houd afstand en blijf gezond!

WIJKBLAD BEN ER WEER voor Oosterhout, Grote Boel en Zuiderveld

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



fenno meijer
coaching & therapie

Elke zondag open!

woonboulevard
HUISSEN

Karstraat 95
Nijverheidsstraat 15

Trendhopper (th) 1e etage
Jansen totaal wonen
Profijt Meubel
superkeukens
Pronto

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

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

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.

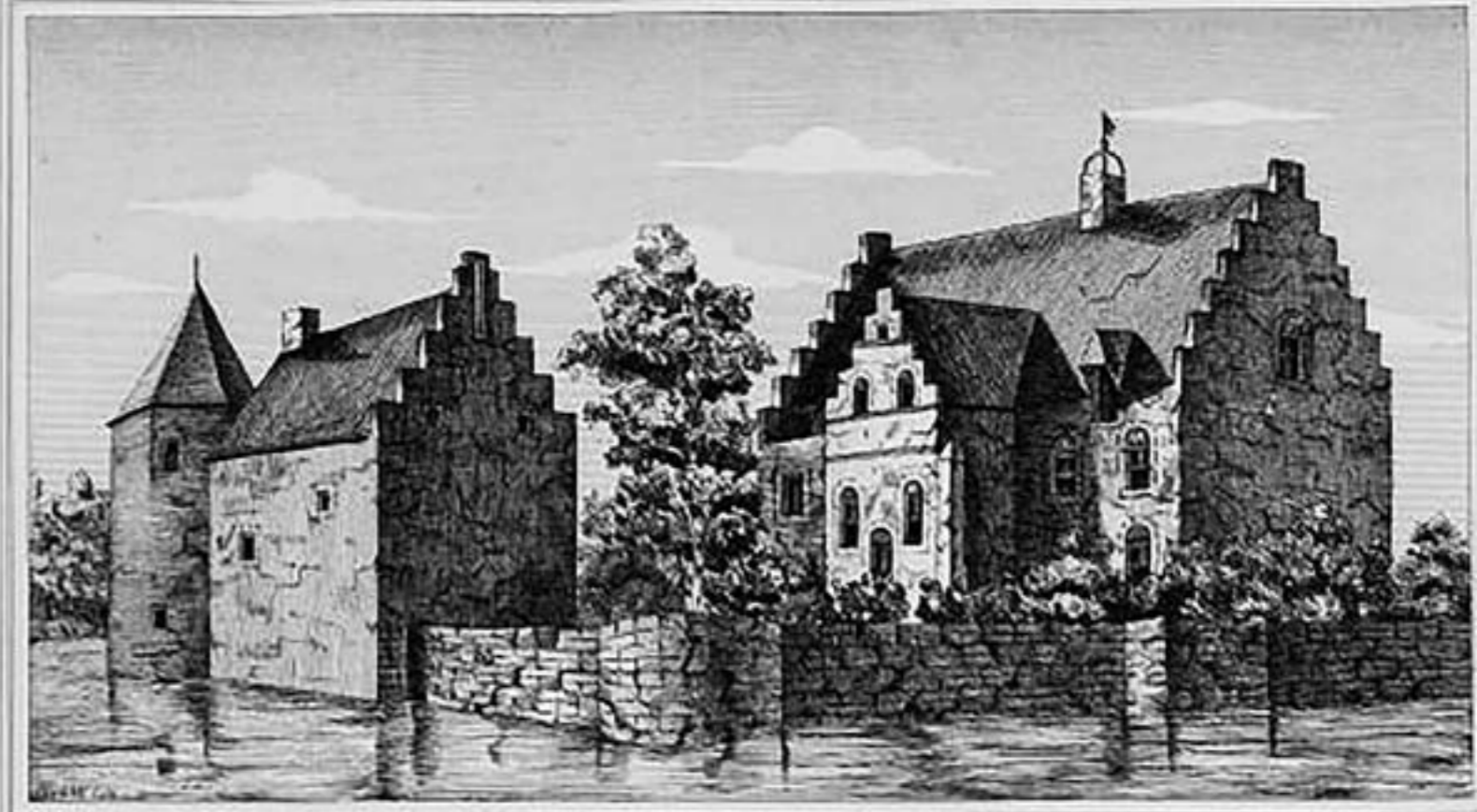
We bieden ruime openingstijden en door de centrale ligging kunt u ons makkelijk bereiken. Tot snel!

T 024 - 3031101

Carbatinastraat 13, 6515 GM Nijmegen



De Waalsprong
DIERENKLINIEK



E. V. Z.

WAAIENSTEIN BIJ HERWIJNEN.

1838

BEN IN DE WIJK

Waaienstein

De rivier de Waal heeft ook hier door de eeuwen heen telkens haar loop verlegd. Dijkdoorbraken en overstromingen zorgden daarbij voor veranderingen in het landschap. Aan de Lentse zijde van de rivier getuigen onder andere de grillige vorm van de Waaldijk/Oosterhoutsedijk, de Strangen in de uiterwaarden en de diverse kolken en wielen hier nog van.

De Waaiensteinkolk

Is in verschillende fasen ontstaan bij dijkdoorbraken in 1573, 1651 en 1809. Door de dijkdoorbraken in 1573 en 1651 ontstonden twee kleinere kolken. De oostelijke kleine kolk is groter geworden door een dijkdoorbraak bij het landgoed Oosterhout in 1809 dit is de huidige Waaiensteinkolk. Door deze laatste dijkdoorbraak moest de nieuwe dijk over een grote afstand verder landinwaarts worden geplaatst en is ten noorden van deze kolk de knik in de Waaldijk ontstaan. De nieuwe dijk sloot ter hoogte van de Kolk van Braam weer aan op de oudere dijkloop. Bij de dijkdoorbraak in 1809 is het 17e-eeuwse Huis Waaienstein verdwenen.

Nabij Huis Waaienstein lag het in de 14e eeuw gebouwde Kasteel Oosterhout dat door de heren van Bronckhorst als kasteel Notensteyn werd gesticht. Het omgrachte kasteel ging in 1585 in vlammen op en werd herbouwd. In 1627 werd het kasteel vernoemd naar het nabijgelegen dorp Oosterhout.

Zoals hiernaast beschreven brak in 1809 de Waaldijk door en werd het kasteel door de kracht van het water verwoest. Bij deze overstromingen ontstonden overigens drie nog bestaande kolken, die in de uiterwaarden liggen. De grootste daarvan, het Grote Wiel, werd in de vorige eeuw tot Waaiensteinkolk omgedoopt. Deze naam houdt de herinnering levend aan het landgoed Waaiensteyn, dat bij diezelfde overstroming in 1809 geheel wegspolde.

Het Kasteel Oosterhout werd als Huis Oosterhout herbouwd, maar in 1820 andermaal verwoest na een dijkdoorbraak. Pas twintig jaar later werd het - nu iets verder van de rivier af - herbouwd als neoclassicistisch landhuis met een boerderij. Vanaf 1870 is het Huis Oosterhout in het bezit van de familie Van Boetzelaer. Het landhuis werd in 1896, 1912 en 1932 vergroot.

De gemeenteraad van Nijmegen heeft in juni 2008 besloten een buurt in de wijk Oosterhout de naam Waaienstein te geven.

Bron: Wikipedia

Stip Noord: niet alleen bij problemen

In het industriële Thermiongebouw, links achterin de hoek, bevindt zich een klein kantoor. Een klein kantoor met een groot, warm hart: Stip Noord. Drie keer per week openen wij onze deuren voor de wijkbewoners. Misschien ben je er wel eens geweest? De Stip, daar ga je naartoe als je problemen hebt toch? Althans, dat is het idee dat veel mensen hebben. Maar klopt dat wel?

Want wist je dat:

- Je ook alleen voor een kopje koffie en een gesprek even binnen kunt lopen?
- Eén van onze gastvrouwen je altijd hartelijk verwelkomt?
- We vanaf mei elke eerste maandag van de maand van 9.30-10.30 uur klaarzitten met koffie in de hal van het Thermion? Loop gezellig even binnen!
- Het Stip-team vooral bestaat uit enthousiaste en betrokken wijkbewoners?
- Er een financieel expert aanwezig is op de maandag?
- Stip Noord graag je tips hoort om meer zichtbaar te worden in de wijk?
- De publieksvoorlichter van de gemeente ook elke week aanwezig is?
- Je er allerlei vragen kunt stellen, van waar je naar yoga kunt tot meedenken met jouw idee voor de wijk, van gemeentelijke regelingen tot mogelijkheden voor vrijwilligerswerk?
- We kunnen helpen bij de aanvraag voor de meedoen-regeling, zodat mensen met een lager inkomen ook mee kunnen doen bij een club?
- We samenwerken met andere organisaties in de wijk?
- We elke eerste dinsdag van de maand, van 13.00-14.00 uur, aansluiten bij het spreekuur van het consultatiebureau in De Klif?
- De Stip geen vraag gek vindt en je graag verder helpt?
- De medewerkers de tijd nemen om je zo goed mogelijk te helpen?
- We ook, af en toe, wijkactiviteiten organiseren of aansluiten bij bestaande activiteiten?
- Een afspraak maken bij de Stip niet nodig is?
- We alle vragen anoniem behandelen en niets vastleggen?
- Als je meer wil weten over de Stip je dat kan vinden op www.stipnijmegen.nl, of via onze facebook site: www.facebook.com/StipNijmegenNoord?
- We ook doorverwijzen naar andere organisaties?
- We met veel plezier werken bij Stip Noord!

En wil je nog meer over ons weten?

Kom gewoon eens langs en stel je vraag. Dat vinden we hartstikke leuk! Dus hopelijk tot binnenkort bij de Stip.

Thermionpark 16 | 6663 MM | Lent

Ma: 9.30-12.30 uur, Di: 13.30-16.30 uur, Do: 13.30-16.30 uur
E: noord@stipnijmegen.nl



C O L O F O N

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

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

Oplage: 2900 stuks

Redactie:

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

Correspondentieadres redactie

communicatie@wijkraad-oosterhout.nl

Advertenties

Wim Buil; advertenties@wijkraad-oosterhout.nl

Layout & Vormgeving

Humphrey R. Ottenhoff

Fotograaf

Toon de Vos - mail: toondevos@gmail.com
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

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

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

Abonnementen:

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

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

Website wijkraad:

www.nijmegennoordonline.nl

Correspondentieadres wijkraad:

Stichting Wijkraad Oosterhout
Pijlpuntstraat 1 6515 DJ Nijmegen
mail@wijkraad-oosterhout.nl

© 2020 Stichting Wijkraad Oosterhout

AGENDA NIJMEGEN-NOORD

Onder voorbehoud.

- ZONDAG 21 JUNI
Lents Kersenfeest Warmoes
www.dewarmoes.nl



Fotograaf: Toon de Vos



Fotograaf: Hans Garritsen

BEN ER WEER UITGAVEN 2020

UITGAVE	KOPY AANLEVEREN	VERSPREIDING
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.



Heb je een vraag of wil je praten?

Do you have a question
or do you want to talk?

Vous avez une question
ou vous voulez parler?

¿Tienes una pregunta
o quieres hablar?

هل لديك سؤال
أو تود التحدث؟



Ma su'aal baad qabtaa
mise waxaad rabtaa in
aad qof la hadashid?

Bir sorunuz var mı ya
da biriyle mi konuşmak
istersiniz?

ዝኮነ ሕቶ ኣለካ/ኪ ወይ
ክትዛረቢ ደለካ/ኪ?

Bel de Stip-lijn 024-3502000

 06-13433943    gratis

MAANDAG TOT EN MET VRIJDAG VAN NEGEN TOT VIJF (9.00-17.00 UUR)

Alle Stips zijn gesloten • جميع مكاتب Stip مغلقة • All Stips are closed • Tous les Stips
sont fermés • Todos los Stips están cerrados • Dhamaan Stips waa xiran yihiin
• Bütün stip ler kapalı • ኩሎም ናይ Stip መካኞራት ተዳጽኦም ኣለዉ።

