

# BEP er weer

- Boomgaard
- Elten
- Nijland
- Grote Boel
- Zuiderveld
- Park Waaijstein

WIJKBLAD • NIJMEGEN-NOORD • OOSTERHOUT • JAARGANG 22 • NR 1 • FEBRUARI 2022

Kranige Kranen op de bouwplaats

Foto: Toon de Vos

Beste wijkbewoner,  
Als u deze BEN er weer leest, is het half februari. Op het moment van schrijven, eind januari, is de samenleving langzaam weer geopend. U zult het gemerkt hebben. In deze editie vindt u een aantal activiteiten die (weer) plaats kunnen vinden, maar helaas is de carnaval afgeblazen. Wist u dat de huidige prins carnaval van Nijmegen (tijdens carnaval Knotsenburg geheten) in onze wijk woont? Meer over deze Hoogheid op bladzijden 6 en 7!

Op de wijk-app Nextdoor plaatsen mensen (bijna) alles wat ze willen. Dat is voor sommigen een zegen, voor anderen een verschrikking. Waar de een klaagt over hondenpoep, vraagt de ander om hulp bij (kleine) klusjes in en rondom het huis en biedt weer een ander iets te koop aan of is er een hond gevonden of kat juist kwijt. Een enkele keer trekt een dapper iemand de stoute schoenen aan en vraagt om hulp in de vorm van overgebleven kerstpakketten of, zoals laatst, zoekt iemand in de vorm van een contactadvertentie een leuke levenspartner. Dat moet je maar durven. Sander deed dat en zijn oproep kunt u verderop in deze BEN er weer lezen.

De wijkraad is nog op zoek naar een nieuwe penningmeester. De voorzitter schrijft erover in zijn stukje en we besteden er extra aandacht in deze BEN er weer. Het zou fijn zijn als we in het volgende nummer kunnen berichten dat iemand zich gemeld heeft. Veel tijd kost het niet en het is een gezellige maar vrijwillige functie. Misschien bent of kent u iemand die dit interessant vindt...?

Wilt u voor de volgende BEN er weer iets insturen? Dat kan naar onderstaand e-mailadres.

De deadline voor nummer 2 is zondag 20 maart, de verschijning is vanaf vrijdag 15 april. Hopelijk kunnen we dan weer leuke en mooie activiteiten aankondigen!

En heeft of wilt u een NEE/NEE-sticker maar wilt u wél de BEN er weer ontvangen? Dan kunt u bij ons een BEN/JA-sticker aanvragen zodat de BEN er weer zes keer per jaar bij u bezorgd wordt.

Met vriendelijke groet, namens de redactie,

**Marika Elmendorp.**

Communicatie @wijkraad-oosterhout.nl



## Opgewekt op weg naar de booster

Tim Olde Hartman, huisarts 'Ons Gezondheidsrf'

Soms kom je stukken tegen waar je om moet lachen en die je tegelijkertijd aan het denken zetten. Zo heb ik al langere tijd een artikel in mijn tas zitten over het effect van je stemming bij vaccinaties. Engelse onderzoekers onderzochten 180 volwassenen (leeftijd tussen de 18 en 85 jaar) die de griep prik kregen. Ze vroegen die volwassenen naar hun stemming, mate van stress, lichamelijke activiteiten, eetgewoontes en slaap.

En wat bleek, wanneer mensen in een goede stemming hun griepvaccinatie kwamen halen waren ze beter beschermd tegen de griep en was de reactie van het immuunsysteem door de vaccinatie beter. Misschien vraagt u zich nu af 'hoe kan dat nou?' Volgens de onderzoekers heeft dit te maken met het feit dat je stemming je immuunsysteem kan beïnvloeden. Zo weten we uit eerder onderzoek dat het kijken naar een komische film afweerstoffen in je bloed laat stijgen. Hetzelfde geldt voor het doen van yoga oefeningen. Kortom, we hebben soms veel meer invloed dan we zelf denken. Invloed proberen we als huisarts ook in de spreekkamer uit te oefenen. We proberen zoveel mogelijk mensen te motiveren om die prik te halen. Voor jezelf, voor je familie en eigenlijk voor alle mensen om je heen. Want vast staat dat de COVID vaccinaties goed beschermen tegen ernstig ziek worden en ziekenhuis- en IC opname als gevolg van Corona. Dat zien wij als huisartsen dagelijks in onze praktijk en 's avonds, 's nachts en in het weekend op de huisartsenpost.

Toch blijft de druk op onze praktijk en op de ziekenhuizen om ons heen groot. Dit komt doordat de andere zorg ook gewoon door moet gaan. Men werkt met man en macht om iedereen zo goed mogelijk te helpen. En ook al valt er altijd wel wat te mopperen, we mogen onze handen dichtknijpen met de manier waarop de gezondheidszorg is geregeld hier in Nederland.

Terug naar de booster. Heeft u hem al gehad?

En hoe was uw stemming toen u de booster ging halen? Was u zenuwachtig of was u juist blij en kon het voor u niet snel genoeg gepland worden? Op tv zag ik toch vooral uitgelaten mensen die blij waren dat ze eindelijk de booster konden krijgen. En dat is mooi, want met een blij humeur opgewekt uw booster halen, daar wordt u zeker niet slechter van.



## Nieuws van de Wijkraad

### Wijkraadvergadering 12 januari 2022:

De eerste vergadering van het jaar met wijkbewoners zit er weer op (de notulen van de vergaderingen staan op onze website: nijmegennoordonline.nl).

Helaas was de vergadering vanwege corona nog digitaal. Hopelijk kan de volgende op 9 maart aanstaande fysiek plaatsvinden in De Klif. Ook het bestuur is inmiddels klaar met corona.

Er waren drie personen van de gemeente aanwezig en ook de wijkagente nam deel. De deelnemers konden hierdoor rechtstreeks met de gemeente en politie overleggen en konden actiepunten gelijk vastleggen. Ook van de BEN er weer was iemand aanwezig.

Prioriteit voor de gemeente is de vergroening van het schoolplein bij De Klif. Er komt een aparte projectleider die met alle deelnemers (zoals omwonenden en gebruikers van De Klif) op korte termijn een definitief plan voor de inrichting van dit plein maakt. De gemeente moet dan nog een aantal knopen doorhakken, zoals de toegankelijkheid van het plein voor fietsers en dergelijke. De politie heeft aandacht voor een aantal knelpunten met jongeren in de wijk zoals bij De Klif en de dependance van De Oversteek, het park aan de Annabellastraat en Terralaan, bij Albert Heijn en bij OSC. Ook is zij bekend met de beschadiging van een aantal fietsen en diefstal van ventielen onlangs bij De Uitdaging. Ziet u iets verdachts? Bel bij acute nood of levensgevaar onmiddellijk 112. Geen spoed, wel politie? Bel dan 0900-8844!

Op dit nummer kunt u terecht met al uw niet-spoedeisende vragen en problemen. Zonodig wordt u snel doorgeschakeld naar het dichtstbijzijnde politiebureau. 0900-8844 is 7 dagen per week 24 uur per dag bereikbaar. Alle meldingen over de wijk Oosterhout worden aan de wijkagente doorgegeven.

### Aandachtspunten van ons bestuur:

Het bestuur van de Wijkraad legt de prioriteit dit jaar bij de verdere ontwikkeling van de Griftdijk, de verkeersdoorstroming van alle wijken via Waaldijk, Oude Groenestraat, Griftdijk en Keizer Hendrik VI Singel en de verkeersveiligheid bij diverse ontstane oversteekpunten. De oversteek Griftdijk / Dick Brunastraat zal hopelijk dit jaar worden voorzien van een goed functionerend midden-verkeerseiland zodat het niet meer nodig is verkeersbegeleiders in te zetten. Wellicht moeten we er als wijk naar streven om op termijn een volledig verbod te krijgen voor doorgaand verkeer van en naar de A15 / Elst / Waaldijk en van en naar A325 door onze wijken. Kunnen we rustig wandelen op de Waaldijk als deze weer open gaat en zijn we verlost van doorgaande motoren in de zomer en sluipeverkeer. Ik hoor graag wat u hiervan vindt en of u mee wil praten. Ook hebben we het er al langer over om de busbaan af te sluiten voor overtreedende automobilisten die hiervan toch gebruik maken. Tevens staat de verkeerssituatie bij de Oude Groenestraat voor het Kruidvat op de agenda. Nu is iedereen daar gedwongen een U-bocht te maken bij een bezoek aan de snackbar en/of de drogist. Iets wat tot veel ergernis en overlast bij omwonenden leidt.

We zijn ook in gesprek met de gemeente over overlast veroorzakend verkeer door het wijkpark door bromfietzers en dergelijke. Een ander speerpunt van het bestuur is de communicatie met de wijkbewoners te verbeteren. Structureel hebben we overleg met gemeente en politie en dit zullen wij verder structureren en intensiveren.

Wilt u onderwerpen agenderen, neem dan deel aan de wijkraadvergaderingen en kom met plannen en ideeën. Wilt u meepraten met gemeente en politie en actiepunten oppakken, meldt u zich dan aan als lid van de wijkraad.

*Last but not least, we zijn nog steeds op zoek naar een derde bestuurslid voor de functie van penningmeester. Wie o wie voelt zich geroepen??*

voorzitter Wijkraad Ben Bloemendal



De Wijkraad Oosterhout is een stichting die zich inzet voor het leefklimaat in de wijken Oosterhout, de Grote Boel, Zuiderveld en Park Waaijstein.

De volgende wijkraadvergadering is op woensdag 9 maart, inloop vanaf 20.15 uur. Kijk voor alle informatie op: [www.nijmegennoordonline.nl](http://www.nijmegennoordonline.nl)

## Gitaarles in Oosterhout? Dat kan!

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

Asdonksestraat 3  
6515 CC Nijmegen

www.delossesnaar.nl  
Tel: 06-42475914

## FRUITTEELTBEDRIJF VEENS

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

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

O.a. Delcorf, Elstar, Goudreinette, etc.  
Conference, Gieser Wildeman etc.

*Wil je op de hoogte blijven van de belangrijkste en leukste  
nieuwjes van ons bedrijf? LIKE ons dan even op Face-  
book: "Fruiteelbedrijf 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*



## Kattenpension

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

☎ 0481 - 354 689

Bezoek op afspraak  
Openingstijden zie onze website

[www.dekattenboerderij-slijkewijk.nl](http://www.dekattenboerderij-slijkewijk.nl)



**Oefentherapie Cesar De Lint**  
Van Boetzelaerstraat 10 - 6515 JD Nijmegen-Noord  
024-3483329 / 3094504

[info@cesartherapiedelint.nl](mailto:info@cesartherapiedelint.nl) - [www.cesartherapiedelint.nl](http://www.cesartherapiedelint.nl)

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

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

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](mailto:giesenbv@gmail.com) I [www.giesenelektro.nl](http://www.giesenelektro.nl)

Studiebegeleiding  
Nijmegen

Huiswerk- of  
studieproblemen?  
Probeer één week kosteloze  
studiebegeleiding op onze  
locatie in Lent of Malden

## We zijn weer aanwezig in Oosterhout

In het Clubhuis van voetbalvereniging  
OSC - Stationstraat 24-A | 6515AB  
Nijmegen-Noord



Aanmelden op 024 - 24 48 728 of via  
[info@studiebegeleidingnijmegen.nl](mailto:info@studiebegeleidingnijmegen.nl)

## bezoekerscentrum de 'Mussenhut'

Vlak bij de windmolens en het zonnepark in Nijmegen-Noord, verscholen tussen het groen, staat het bezoekerscentrum de Mussenhut van Windpark Nijmegen-Betuwe (Energiecoöperatie WPN) en Energielandschap de Grift. In dit gebouw worden schoolklassen ontvangen, vergaderingen, bijeenkomsten van coöperaties en soms een feestje gehouden.

**VOOR HET BEZOEKERSCENTRUM ZOEKEN ZE EEN NIEUWE BEHEERDER (GEMIDDELD 2-4 UUR PER WEEK, VERGOEDING IN OVERLEG).**

Lijkt het je leuk om op een enthousiaste en gastvrije manier de Mussenhut te beheren? Bekijk dan snel de vacature!

[www.windparknijmegenbetuwe.nl/nieuws/beheerder-bezoekerscentrum-mussenhut-gezocht/](http://www.windparknijmegenbetuwe.nl/nieuws/beheerder-bezoekerscentrum-mussenhut-gezocht/)



# Carnaval

## Wijkgenoot Zijn Doorstluchtige Hoogheid Prins Roy D'n Eerste

Door Marloes Gielen

*We hebben hier in onze eigen wijk al een tijdje een Prins in ons midden. Om precies te zijn: Zijn Doorstluchtige Hoogheid prins Roy d'n Eerste. Bij de mensen van onder de rivieren gaat er nu vast een lichtje branden. Het gaat hier inderdaad om de Nij-meegse Prins Carnaval. U weet wel, dat feest dat mensen jaarlijks in grote getale en bij voorkeur dicht op elkaar vierden, tot maart 2020. En dat ook dit jaar niet doorgaat. In ieder geval niet in Nijmegen, werd 19 januari bekendgemaakt.*

"Tsja," zucht Roy Wolf, zoals de Prins in het dagelijks leven heet. "Het was geen makkelijk besluit. Maar je organiseert het niet zomaar hè, dus je moet tijdig de knoop doorhakken. Langer wachten was geen optie." En zo gaat er weer een streep door het feest. En door alle activiteiten eromheen. "We improviseren al sinds maart 2020. De prinsenproclamaties, de danszitting, de sociale bezoeken; alles gaat online of anders. Maar het is zoals het is."

### Spoedcursus carnaval

Voor we verdergaan even wat carnavalsbasics voor dummies. Elke stad of elk dorp waar carnaval wordt gevierd, heeft een eigen carnavalsnaam en een carnavalsstichting of -federatie. Daar zijn alle carnavalsverenigingen en dweilorkesten bij aangesloten. Nijmegen, in carnavalstijd Knotsenburg geheten, telt veertien verenigingen en zeven dweilorkesten. Al met al zo'n 2.500 mensen. Het hele jaar organiseren zij bijeenkomsten, kinderactiviteiten, bouwen ze aan wagens of zijn ze op een andere manier met carnaval bezig. Met als hoogtepunt natuurlijk het feest in februari/maart. Een deel van het programma op die vier dagen staat vast, dat valt onder het openbaar carnaval. Denk daarbij aan de optocht, de sleuteloverdracht, de carnavalsmis, dweilmaandag en de proclamatie van de Prins en Jeugdprins. De Prins is de baas van Knotsenburg en proclameert dan 11 regels of zaken die hij belangrijk vindt. Ook heeft de Prins zijn eigen Kabinet, bestaande uit twee pages en twee adjudanten.

### Vrienden voor het leven

Voor Roy is dit gesneden koek. Hij is geboren en getogen in Nijmegen en viert al z'n hele leven carnaval. "Mijn vader heeft jaren in het bestuur van de stichting gezeten (de voorloper van de huidige federatie) en veel feesten georganiseerd.

Hij heeft een Koninklijke onderscheiding gekregen voor al zijn werk voor het carnaval in Nijmegen. Mijn moeder deed 25 jaar de dameszittingen."

Als je Roy spreekt, merk je snel dat het carnaval voor hem meer is dan vier dagen feest. "De carnavalsvereniging, dat is mijn vriendenclub. We vieren verjaardagen en feestdagen samen, het is gewoon een hele hechte en gezellige groep." Die carnavalsvereniging heeft hij zelf opgericht toen hij achttien was. Een club van de jongere generatie. "Het eerste wat we deden, was de maandag meer bij het carnaval trekken. Die dag was nog erg rustig. Dus begonnen we met een kroegentocht, 'ga je mee van café naar café'. Met een mooie stempelkaart. We rekenden het eerste jaar op 200 man, er kwamen er 500." Hij glimt. "De laatste keer kwamen er bijna 3.000 mensen op af."

### Misschien wel 3 jaar Prins

"Ik werd in maart 2020 gevraagd als Prins. Net na de carnaval en net voor de pandemie uitbrak. Ik riep altijd: ik hoef geen Prins te worden. Maar ja, als je dan wordt gevraagd... Dat mijn ouders ook echt van het carnaval zijn, speelde ook mee. Dus ik besloot het toch te doen. Ik had al snel een kabinet. Maar de proclamatie in november ging niet door. We moesten alles geheim houden. Ik denk dat tien mensen wisten dat ik Prins was.

Het jaar erop leek het na de zomervakantie beter te gaan. Op 6 november 2021, een jaar later dan gepland, was dan eindelijk de proclamatie. Niet om 23.11 uur, maar drie uur eerder, want de Vereniging moest toen al wel om 12 uur sluiten. De receptie, het feest en de opening op de 11e van de 11e op de Grote Markt gingen ook nog door. Met controles, maar het kón. De dag daarna kwam er een persconferentie en ging er een streep door de geplande activiteiten. En nu weer. Maar misschien mag ik nog een jaar door als Prins en kan er volgend jaar weer meer."

### Verbinding

Roy vertelt er vrij luchtig over, hoewel het toch niet niks is. "Ik kan het wel relativeren. In 1991, toen ik Jeugdprins was, ging het ook ineens anders; vanwege de Golfoorlog werd carnaval alleen binnen gevierd. En nu, ik zie genoeg mensen in financiële nood of die iemand hebben verloren aan corona. Dan is carnaval ook maar een hobby. Maar eigenlijk ook weer niet.

Het zorgt wel echt voor verbinding, dat samenzijn. We gaan bij mensen langs, we vieren het echt samen. We staan nu zo ver van elkaar." Er volgt een diepe zucht. "Ik zie het ook bij mijn kinderen. Carnaval is wat dat betreft echt belangrijk."

Roy is getrouwd en heeft drie kinderen, nu 19, 16 en 13 jaar oud. Hij woont sinds 2004 in onze wijk. "We wilden sowieso een nieuwbouwhuis. En daarnaast is dit een jonge wijk, dichtbij de stad, dichtbij de snelweg, allemaal voordelen. Ik kom ook veel bij OSC, een gezellige voetbalclub en mooi gelegen. Mijn oudste zoon heeft twee vriendenclubs, één van de carnaval en één van de voetbal." Het carnaval is dus succesvol doorgegeven. Trots: "Dat klopt. De oudste is vier jaar geleden al Jeugdprins geweest."

### CoROYna lovepakketten

"Ik kijk verder liever naar wat ik nog wél kan doen. Normaal gesproken gaan we met het kabinet overall langs: verzorgingstehuizen, scholen. Nu hebben we 45 CoROYna Love pakketten uitgedeeld aan mensen die wel een steuntje in de rug konden gebruiken.

Dan is het heel praktisch: sponsors zoeken, pakketten regelen en gaan. Iedereen kon iemand opgeven, carnavallers of niet. We kregen veel reacties en hebben moeten loten. We hebben 23 pakketten met het hele kabinet kunnen brengen, toen kwam er weer een persconferentie... En kon ik nog maar één iemand meemenen.

Maar al die regels vallen in het niet als je bij de mensen bent, hoor. Het waren soms zulke schrijnende gevallen, dan ben je echt wel even stil. En als je dan later hoort dat de mensen er zó blij mee waren dat de Prins er even was, dan is het toch goed?" Een grote glimlach verschijnt op zijn gezicht.

### Kom kijken

Als laatste heeft Prins Roy d'n Eerste nog een oproep aan iedereen in onze wijk: "Als het weer kan, kom eens kijken bij het carnavalsfeest. Je hoeft echt niet geboren in Nijmegen te zijn om het naar je zin te hebben. Neem je kinderen mee naar de optocht of sluit je aan bij de kroegentocht op maandag. Je leert de stad echt kennen. En dan zie je ook: carnaval is meer dan vier dagen feesten. Het verbindt."

**WANDELPRAAJTJE**  
Met een welzijnswerker van Bindkracht10



Vind je het leuk om samen te wandelen en te praten?

Wij lopen graag een uurtje met je mee door de wijk. Wij zijn werkzaam als welzijnswerker bij Bindkracht10 in de wijk Nijmegen-Noord en vinden het leuk om op deze manier wijkbewoners te ontmoeten en in gesprek te gaan.

Vind je het leuk om een keer met een van ons op pad te gaan? Bel of mail ons, dan maken we een afspraak!

Paul Reuling: paul.reuling@bindkracht10.nl, 06-53329025  
Gabi Verzuu: gabi.verzuu@bindkracht10.nl, 06-29136268

**BUITEN IS HET FEEST!**



**Mathieu de Bruijn**  
Advies en Realisatie

*"Natuurlijk spelen, natuur- & tuinprojecten"*

Tel. 06 38 31 47 44 • www.natuurlijkgroen.com

BEN HULPVAARDIG

# VRAAGHULP

ZORG, HULP EN STEUN IN DE BUURT NIJMEGEN

Voor Nijmegenaren die hulp, zorg of steun nodig hebben, is er vanaf 1 januari 2022 de nieuwe website [www.VraagHulpNijmegen.nl](http://www.VraagHulpNijmegen.nl) en wijst inwoners de weg naar de juiste organisatie in hun buurt, die in opdracht van de gemeente zorg, hulp en ondersteuning aanbiedt. Zo is hulp altijd dichtbij.

## ZES ORGANISATIES

De zes Nijmeegse organisaties achter VraagHulp waar mensen terecht kunnen, zijn de nieuwe Buurtteams Jeugd & Gezin en Buurtteams Volwassenen, de Ouderenadviseurs van Sterker, de Financieel Experts in de Wijk, de Stips van Bindkracht10 en de gemeentelijke Wmo-consulenten. Elke organisatie heeft een specifieke doelgroep of juist een afgebakend terrein waarop zij advies, hulp, zorg of ondersteuning bieden in opdracht van de gemeente Nijmegen.

## DICHTBIJ

Deze organisaties vervangen samen het werk dat eerder gedaan werd vanuit de Sociale Wijkteams. Zorg en hulp zijn nu nog meer dichtbij georganiseerd in de buurt, met minder bureaucratie en wachttijden. Wie hulp nodig heeft, vindt via VraagHulp direct de weg naar wie hem verder kan helpen. Deskundige medewerkers denken met inwoners mee bij alle soorten vragen. Zij bieden ook zelf de benodigde begeleiding en ondersteuning, zonder dat daarvoor een indicatie nodig is. Bij maatwerk, een klein deel van zorg die zij niet zelf kunnen leveren, wordt een zorgaanbieder met expertise ingezet.

## HULP VOOR IEDEREEN

Nijmegenaren met een concrete vraag, als met een brede hulpvraag die gaat over verschillende leefgebieden kunnen terecht bij de organisaties in de wijk. Zij kunnen zelf rechtstreeks contact opnemen. Maar voor wie niet meteen weet bij wie hij terecht kan, wijst VraagHulp de weg naar de juiste organisatie.

## ORGANISATIES

- Buurtteams Jeugd en Gezin zijn er voor kinderen, jongeren én ouders van kinderen tot 18 jaar. Je kunt bij de Buurtteams Jeugd en Gezin terecht als je vragen of problemen hebt waar je zelf niet uitkomt. En als dat invloed heeft op jou of je gezin. Denk aan allerlei vragen over opvoeden of opgroeien, werk, school, kinderopvang, leven met een beperking, financiële problemen, relatieproblemen of een scheiding.

- Buurtteams Volwassenen zijn er voor iedereen tussen de 18 en 65 jaar (zonder thuiswonende kinderen). Je kunt er terecht met vragen en problemen in het dagelijks leven, waar je zelf niet uitkomt. Soms spelen er verschillende grote problemen naast en door elkaar. Bijvoorbeeld financiële problemen, relatie-, gezondheids- en/of psychische problemen. Genoeg redenen waarom het even niet lekker loopt in je leven. Dan kun je terecht bij een van de Buurtteams.

- Ouderenadviseurs zijn er voor ouderen vanaf 65 jaar met vragen over het huishouden, hulp in het dagelijks leven, vervoer, eenzaamheid, mantelzorg, vrijetijdsbesteding of zelfstandig thuis blijven wonen.

- Financieel Experts in de Wijk zijn er voor iedereen met geldvragen, geldzorgen of schulden. De financieel expert geeft advies over wat er mogelijk is en wat past bij jouw situatie. Samen bepaal je hoe het verder gaat en welke hulp je krijgt.

- Wmo-consulenten van de gemeente zijn er voor vragen over hulp bij het huishouden. Ook kun je er terecht als je hulpmiddelen nodig hebt voor in huis of om je te verplaatsen, zoals een rolstoel, scootmobiel, traptlift of vervoer.

- De Stip blijft het vertrouwde adres in de wijk voor informatie, advies en ontmoeting. Bijvoorbeeld als je de buurt wilt leren kennen, een leuke activiteit zoekt, of burenhulp nodig hebt. Of als je vrijwilligerswerk zoekt, of iets wilt organiseren. De Stip kan ook helpen bij het lezen van een brief, het invullen van een formulier of het aanvragen van een regeling.

## WEBSITE

Op de website [www.VraagHulpNijmegen.nl](http://www.VraagHulpNijmegen.nl) vind je snel de weg naar wie jou kan helpen bij jouw vragen. Je zoekt het onderwerp waarover je vraag gaat, en kiest de leeftijdscategorie die bij je past. Vervolgens zie je met welke organisatie je contact kunt opnemen.




**Dringend warme (jongens) kinderkleding gezocht!**  
Iedereen gaat graag goed gekleed, dit is helaas financieel niet voor iedereen mogelijk. De Kledingbank Nijmegen e.o. biedt voor deze groep uitkomst. Het hele gezin kan voor kleding bij ons terecht. De kwalitatief goede gebruikte schone kleding ontvangen we van particulieren. Ook bedrijven doneren regelmatig (nieuwe) kleding. We hebben kleding voor het hele gezin, behalve voor jongens. Daaraan is een schreeuwend tekort. Teleurstellen is niet ons doel – voor jongenskleding nu moeten we dat echter dagelijks doen. Afschuwelijk. Er hangt vast hier en daar nog wel warme jongenskleding ongebruikt in een kast... Je kunt tijdens openingstijden zonder afspraak maandag t/m donderdag tussen 09.30 u en 16.00 u kleding brengen. Alvast dank namens velen!

Winkelsteegseweg 144 | 6534 AR | Nijmegen | 06 – 5586 5668 | [info@kledingbanknijmegen.nl](mailto:info@kledingbanknijmegen.nl)

ZINVOL VRIJWILLIGERSWERK SAMEN MET COLLEGA'S, JE GEZIN OF VRIENDEN

**Samen voor elkaar in Nijmegen**

Samen voor elkaar



Ik wil de Nederlandse taal beter leren spreken.  
Ik wil graag andere mensen leren kennen in Nijmegen.  
Ik vind het leuk om samen met anderen actief te zijn in Nijmegen.

[WWW.PRESENTNIJMEGEN.NL](http://WWW.PRESENTNIJMEGEN.NL)

Samen actief in Nijmegen

**Kindertherapie**



De Vlinder

**Lichaam en geest zijn onlosmakelijk verbonden**

Kindertherapie is een kortdurende vorm van individuele psychosociale begeleiding voor kinderen in de leeftijd van ongeveer 4 tot 18 jaar. Je kind wordt ondersteund en begeleid bij ongewenste, pijnlijke, ongemakkelijke of moeilijke situaties in het leven.

T 06 85 59 53 48  
E [info@kindertherapievlinder.nl](mailto:info@kindertherapievlinder.nl)

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

# Gemeenteraadsverkiezingen 14, 15 en 16 maart

In maart 2022 bent u aan zet, dan zijn de gemeenteraadsverkiezingen. Nijmegenaren gaan die op dagen naar de stembus om een nieuwe gemeenteraad te kiezen.

## WAT VINDT U BELANGRIJK?

Wat gaat er goed en wat ziet u graag anders in Nijmegen? De gemeenteraad gaat over veel zaken die voor u van belang zijn. Denk bijvoorbeeld aan woningbouw, thuis- en jeugdzorg, aanleg en onderhoud van straten en wegen of de inrichting van de openbare ruimte. Door te stemmen heeft u invloed op de richting die Nijmegen de komende jaren op gaat.

## WAT HEEFT U NODIG OM TE STEMMEN?

U neemt uw stempas en ID-bewijs mee. U ontvangt uw stempas uiterlijk 2 maart. Uw ID-bewijs mag bij het stemmen maximaal 5 jaar verlopen zijn.

## WAAR KUNT U STEMMEN?

Kijk vanaf 1 maart voor het overzicht van de stembureaus op [www.nijmegen.nl/verkiezingen](http://www.nijmegen.nl/verkiezingen) onder 'stembureaus'. Vanaf dan kunt u ook het dichtstbijzijnde stemlokaal zoeken met uw postcode op [www.waarismijnstemlokaal.nl](http://www.waarismijnstemlokaal.nl)

## STEMPAS KWIJT OF BESCHADIGD?

Is het 2 maart geweest en heeft u de stempas nog niet ontvangen? Of bent u uw stempas kwijt? U kunt tot 11 maart 17.00 uur een nieuwe stempas aanvragen via [nijmegen.nl/verkiezingen](http://nijmegen.nl/verkiezingen) of neem contact op via telefoonnummer 14024.

## IEMAND MACTIGEN OM UW STEM UIT TE BRENGEN

Tot 16 maart 17.00 uur kunt u iemand machtigen om uw stem uit te brengen. Kijk op de achterkant van uw stempas hoe u dat doet. Daar is een kopie van uw ID-bewijs voor nodig. Dat kan ook een goed leesbare afbeelding hiervan zijn op een smartphone of tablet. Het kan ook via een schriftelijk volmacht. U en diegene die u wilt machtigen vullen hiervoor een formulier in. Dit formulier vraagt u persoonlijk of schriftelijk aan en levert u voor 11 maart 17.00u in.

## SPECIAL STEMBUREAU VOOR MENSEN MET EEN VISUELE BEPERKING, DOVEN EN SLECHTHORENDEN

Dit jaar is er een speciaal stembureau op 14, 15, en 16 maart voor mensen met een visuele beperking. Dit stembureau is in het Zelfregiecentrum Nijmegen aan de Sint Jorisstraat 72 in Nijmegen. Kiezers kunnen hier stemmen via een stemmal of soundbox en hulp krijgen van stembureauleden. In wijkcentrum de Schalmeei aan de Symfoniestraat 204 in Nijmegen kunnen mensen die doof of slechthorend zijn hun stem uitbrengen.



## VOORZIENINGEN IN ALLE STEM BUREAUS

In alle stembureaus is altijd een leesloep met verlichting en sterke vergroting aanwezig. En ieder stembureau is toegankelijk voor mensen met een lichamelijke beperking.

## MAATREGELEN CORONA

Op de stembureaus gelden de coronamaatregelen die op dat moment gelden. Blijf thuis bij een positieve coronatest of klachten.

## STEMWIJZER

Weet u nog niet op welke partij u gaat stemmen? De stemwijzer kan u helpen kiezen. Vanaf 18 februari vindt u de stemwijzer op [www.mijnstem.nl/nijmegen](http://www.mijnstem.nl/nijmegen). U krijgt verschillende stellingen voorgelegd en geeft aan in hoeverre u eens of oneens bent. De stemwijzer vergelijkt uw antwoorden met de standpunten van de politieke partijen. U krijgt te zien welke partijen het meest overeenkomen met uw mening.

## VERKIEZINGSDEBATTEN

In aanloop naar de gemeenteraadsverkiezingen worden er verschillende debatten georganiseerd. Bekijk het overzicht op [www.nijmegen.nl/verkiezingen](http://www.nijmegen.nl/verkiezingen). Het overzicht wordt komende periode geactualiseerd met de laatste informatie.



## ZWANGER?

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.

LENT • WAALSPRONG • ELST • OOSTERHOUT • DRIEL • ZETTEN • HERVELD • VALBURG • SLIJK-EWIJK • ANDELST

- **Hartjessprekkuur**  
(vrije inloop op dinsdag Lent en vrijdag Elst 9.00-9.30)
- **Nieuwste echo apparatuur**  
(Hello mom app: foto's en filmpjes digitaal)
- **Avondspreekuur** (2x per week locatie Lent en Elst)
- **Echocentrum in eigen pand** (Esperance)
- **5 dagen per week spreekuur in Lent en Elst**  
Voorlichtingsavonden op de praktijk



Thermionpark 12 | 6663 MM Lent  
Dorpstraat 29 E1 | 6661 EG Elst  
Tel. 085-48 97 680  
[www.odeverloskundigen.nl](http://www.odeverloskundigen.nl)

## [ DE SCHOONHEIDSSPECIALIST ]

Het gezicht voor huidverbetering

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



## VANNATURE fair, biologisch, lokaal

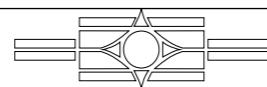
De biologische speciaalzaak met de lekkerste seizoensproducten van boeren en bakkers uit de omgeving..



Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen  
met Gratis parkeerplaatsen

[www.VanNature-Nijmegen.nl](http://www.VanNature-Nijmegen.nl)

Studenten krijgen 10% korting!



## van Schie advocaten

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

- |                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
| mr. F.G.W.M. Huijbers    | voor:<br>- echtscheiding<br>- alimentatie<br>- arbeidsrecht en uitkeringen<br>- vreemdelingenrecht<br>- strafrecht<br>- jeugdrecht |  |
| mr. S.T.W. Verhaagh      |  |  |
| mr. D.W. Beemers         |  |  |
| mr. S. van Oers          |  |  |
| mr. H.M. Schurink - Smit |  |  |
| mr. B. Klomp - de Wijk   |  |  |
| mr. L.I. Siers           |  |  |
|                          |  | Berg en Dalseweg 15<br>6515 JB Nijmegen<br>Tel 024 - 323 88 44 |
|                          |  |  |

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



**AutoFirst Hoogsteder**

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

Dorpsstraat 31  
6678 BE Oosterhout (GLD)

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

BEN IN DE KLIF

# Kledingbeurs

## Zaterdag 12 maart 2022: Kinderkleding- en speelgoedbeurs in De Klif, van 10.00 tot 12.00 uur

Zaterdag 12 maart organiseren wij, als corona het tenminste toelaat, weer één van de grootste kinderkleding- en speelgoedbeurzen van de regio, editie voorjaar/zomer.

Voor iedereen is er wel iets te vinden en dat voor een klein prijsje. Uiteraard is de entree gratis! De kleding is gesorteerd op maat (vanaf maat 86 t/m XS), jongen/meisje, boven-/onderkleding, sportkleding/-schoenen, laarzen, verkleedkleding, skeelers, dvd's, spelletjes, boeken, speelgoed etc. De jurken, jassen, vestjes en verkleedkleden hangen apart op rekken.

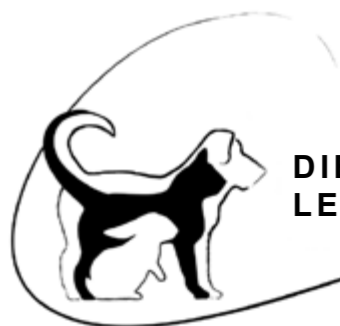
De verkoop vindt plaats tussen 10.00 en 12.00 uur in De Klif. Kinderen onder de twaalf jaar zijn i.v.m. corona niet toegestaan. Grote shoppers mogen niet mee naar binnen, je krijgt er één van ons.

Je betaalt aan de kassa 10% extra. De opbrengst van de beurs gaat naar o.a. basisschool De Oversteek en SBO de Windroos.

Naast de financiële steun aan de goede doelen, dragen we met deze markt ook bij aan duurzaamheid met het hergebruik van kwalitatief mooie producten. Stichting Kledingbank Nijmegen ontvangt de kleding die de inbrengers hebben gedoneerd.

**LET OP: WIJ HEBBEN GEEN PINVOORZIENING.  
NEEM DUS VOLDOENDE CONTANT GELD MEE!**

Voor meer informatie en de laatste stand van zaken met betrekking tot de coronamaatregelen kunt u op onze facebookpagina kijken: Kinderkledingbeurs Nijmegen-Noord, of op onze website: [Kinderkledingbeursnijmegennoord.jouwweb.nl](http://Kinderkledingbeursnijmegennoord.jouwweb.nl). De laatste stand van zaken wordt ook op Nextdoor gedeeld.



## Zoekt u een ervaren dierenarts?

Persoonlijk, vertrouwd, vakkundig en ervaren.

**DIERENKLINIEK  
LENT**

**U bent van harte welkom in Lent!**

Lauwikstraat 20 Lent  
T. 024-3606422

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

## Apotheek in polikliniek CWZ Waalsprong

voor al uw medicijnen

Openingstijden  
elke werkdag  
van 8.00-17.00 uur.  
Carbatinastraat 3, Nijmegen  
[www.cwz.nl/waalsprong](http://www.cwz.nl/waalsprong)



**CWZ** een  
santeon  
ziekenhuis



# Iedereen goed gekleed: De Kledingbank Nijmegen

Door: Marloes Gielen

**De Voedselbank kent u waarschijnlijk wel, maar wist u dat er in Nijmegen ook een Kledingbank bestaat? Daar kunnen mensen met een laag inkomen terecht voor, inderdaad, kleren. De Kledingbank in Nijmegen bestaat al tien jaar en wordt gerund door zo'n 60 vrijwilligers. Wijkbewoner Kenneth Rengers is penningmeester en leidt ons graag rond. "Aandacht voor de Kledingbank is nooit weg. We bereiken nog lang niet iedereen die hier gebruik van kan maken en hulp is ook altijd welkom!"**

## Het gebouw

De Kledingbank zit op het bedrijventerrein Winkelsteegseweg, naast de Voedselbank. Als je binnenkomt is het net of je een winkel instapt. Alleen de kassa mist. "Mensen met een verwijzing kunnen hier twee keer per jaar gratis kleding uitzoeken. We werken op afspraak, zodat iedereen de mogelijkheid heeft rustig te kijken en te passen." Wie oude, niet al te hippe spullen verwacht heeft het mis. "De dames zijn kritisch hoor!" lacht Kenneth. "Het merendeel van de vrijwilligers is vrouw. Alles wat binnenkomt wordt door hen geselecteerd. Mooie kleding gaat de winkel in. Kleren met gaten of vlekken worden apart gehouden. Bij winterjassen, waar altijd een tekort aan is, wordt gekeken of er nog iets kan worden gerepareerd of gewassen. Bijzondere of stevige stoffen gaan naar het naaiatelier. Daar maken ze tassen, schorten, kussenhoezen, rokjes en nog veel meer moois. De rest wordt per kilo verkocht. Van de opbrengst wordt nieuw ondergoed aangeschaft om mee te geven. "Zo maken we zo goed mogelijk gebruik van alle ingebrachte kleding." Achter de winkel, in het magazijn, staan bananendozen. Heel veel bananendozen. Rijen vol, tot aan het plafond. Allen voorzien van een omschrijving van de inhoud: damesblouses lange mouw L, heren korte broeken M, jongens zomerjassen 140.... voor alles is werkelijk een doos. Of twee. Of drie. Wát een kleding. "Ook wij hadden vorig jaar veel inbreng. En omdat we dicht waren, ging er niets weg. Toen zijn we noodpakketten gaan rondbrengen. Daar hebben we ruim 850 mensen blij mee kunnen maken."

Het efficiënte sorteer- en opslagsysteem is afgelopen herfst gekopieerd door het Rode Kruis. Een oud-vrijwilliger van de Kledingbank heeft ze hierbij geholpen. Zo kon het Rode Kruis alle ingezamelde winterkleding voor de vluchtelingen in Heumensoord snel uitdelen.

"Zes jaar geleden hadden ze kleding nodig, nu was er al zo veel ingezameld door betrokken inwoners dat ze vooral op zoek waren naar manieren om het snel te verwerken. En dat lukt hier wel. Ik heb ook eens gesorteerd, het is hard werken."



Kenneth in de winkel

## LinkedIn bericht

Hoe komt Kenneth bij de Kledingbank terecht? "Toen ik tweeënhalf jaar geleden hier in de wijk ging wonen, was ik op zoek naar zinvol vrijwilligerswerk. Ik was actief bij een Nijmeegse voetbalclub, maar dat werd te ver weg. Ik heb mijn vraag gesteld op het zakelijk online netwerk LinkedIn en kreeg onder andere een reactie van een bestuurslid van de Kledingbank.

Daarvoor wist ik niet dat we zoiets als een Kledingbank hadden in Nijmegen. Ik ben een keer komen kijken en het klikte meteen. De combinatie van duurzaamheid, met het hergebruiken van kleding, participatie en armoedebestrijding spreekt me aan. En het is hier erg gezellig!"

## Bereik

Het afgelopen jaar heeft de Kledingbank, ondanks de coronacrisis, ongeveer 2.400 mensen kunnen helpen met mooie kleding. "Dat lijkt veel, maar we bereiken nog lang niet iedereen." De Kledingbank in Nijmegen is er voor mensen uit de gemeenten Nijmegen, Wijchen, Beuningen, Berg en Dal en Heumen, samen zo'n 275.000 inwoners. Gemiddeld leeft ongeveer 6% op of onder de armoedegrens. Dat zijn 16.500 mensen. Dus: zegt het voort! We helpen iedereen die het nodig heeft graag."

## Wat kunnen lezers van de BEN er weer nog meer doen?

- U kunt alle schone en nette kleding inleveren, behalve ondergoed. Er is vooral behoefte aan jongenskleding en winterjassen.
- Babykleding gaat direct door naar Stichting Babyspullen, waar ze pakketjes maken voor aanstaande moeders. Gezien de beperkte opslagmogelijkheden bij de Kledingbank is het fijn als u babyspullen direct daar inlevert. Het dichtstbijzijnde inleverpunt is Shurgard, Industrieweg 50, Nijmegen. Zie [www.shurgard.nl](http://www.shurgard.nl) voor de openingstijden en [www.stichtingbabyspullen.nl](http://www.stichtingbabyspullen.nl) voor informatie over deze stichting en andere inleverpunten.

- Kent u iemand met een kledingwinkel? Restpartijen zijn welkom. Net als oude inboedel. Rekken, spiegels; het komt hier allemaal goed terecht. Hiervoor graag wel even van tevoren bellen met de Kledingbank.
- U kunt als vrijwilliger helpen met het sorteren van de kleding en mensen adviseren in de winkel. Kijk voor alle informatie op de website van de Kledingbank.

- Wilt u zelf gebruik maken van de Kledingbank? Dan bent u welkom met een verwijzing van bijvoorbeeld de gemeente of de Voedselbank.

Kijk voor meer informatie op de website van de Kledingbank. Waarom kleren naar de Kledingbank brengen?

"Bij sommige inleverpunten worden de kleren direct doorverkocht aan een opkoper en is het weg. Hier zit er nog een stap tussen. Mooie kleren gaan direct naar mensen die het hard nodig hebben. We zijn een stichting, we vragen er niks voor, we verdienen er niks aan. Wij vinden het belangrijk dat mensen die het nodig hebben hier goede, mooie kleding kunnen uitzoeken."

## Contactinformatie

Kledingbank Nijmegen en omstreken  
Winkelsteegseweg 144  
6534 AR Nijmegen  
Telefoonnummer: 06-5586 5668

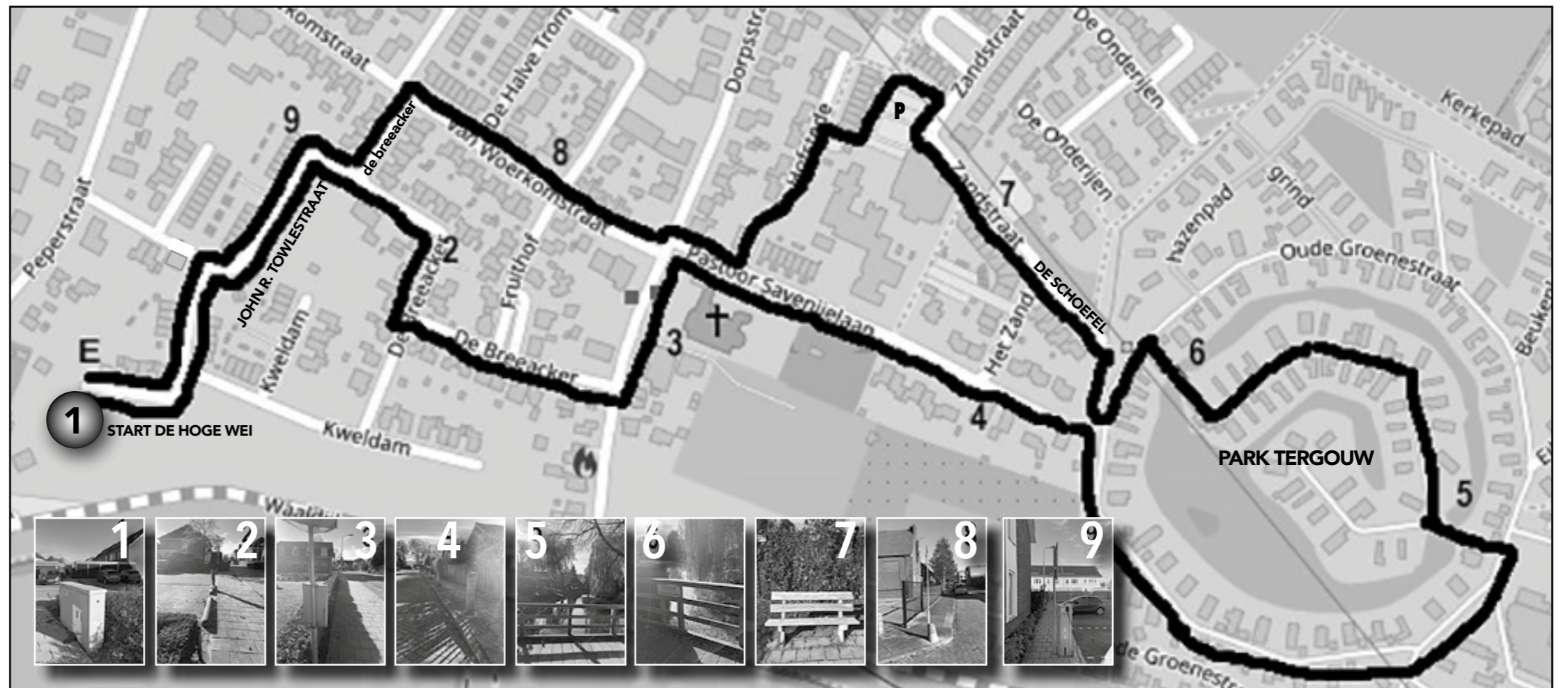
Website: [www.kledingbanknijmegen.nl](http://www.kledingbanknijmegen.nl)  
E-mail: [info@kledingbanknijmegen.nl](mailto:info@kledingbanknijmegen.nl)  
Facebook: [www.facebook.com/KledingbankNijmegen/](https://www.facebook.com/KledingbankNijmegen/)  
Instagram: [www.instagram.com/kledingbanknijmegen](https://www.instagram.com/kledingbanknijmegen)







## Nieuwe laagdrempelige FIT- en-BEWEEG route in Oosterhout



Wij, Annemijn, Layla, Wiebe en Lieke, zijn studenten aan de HAN (opleidingen Voeding & Diëtiëk, Verpleegkunde en Fysiotherapie). Vanuit het Sparkcentre ONS Gezondheidsref in Nijmegen, hebben wij een FIT-en-BEWEEG route opgesteld door het dorp Oosterhout voor de bewoners. Ook heel leuk voor inwoners van Nijmegen natuurlijk!

De FIT-en-BEWEEG route is een wandeling van +/- 3 km. Deze route kun je in kleine groepjes of in tweetallen doen. Tijdens de wandeling worden op negen verschillende locaties negen specifiek passende oefeningen aangeboden, die verschillen in moeilijkheidsgraad (van makkelijk tot moeilijk). De nummers op de kaart van Oosterhout komen overeen met de nummers van de oefeningen. Het mooie aan deze route is dat iedereen deze route op zijn eigen tempo, niveau en moment van de dag kan doen.

Ons doel is dat bewoners in beweging blijven, wat van belang is voor zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid. We willen ook graag ontmoeting en beweging samen brengen. Dus vraag je buurman/-vrouw, vriend of vriendin, trek de wandelschoenen aan en doe mee! In het Dorpshuis de Schakel ligt zodra het weer kan een kleurenkopie van de route. Daarop zijn de foto's duidelijker zichtbaar.

**Uitvoering:** 10 tot 15x, tenzij anders aangegeven. Als dit te makkelijk/moeilijk is, kun je de oefening vaker/minder vaak uitvoeren.

### OEFENING 1:

Calf raises: Ga met je gezicht naar de kast staan en houd deze vast ter ondersteuning. Ga vervolgens op je tenen staan en laat je weer rustig zakken.  
Makkelijker: Houd de kast stevig vast.  
Moeilijker: Voer de oefening op 1 been uit of gebruik twee vingers op de kast ter ondersteuning.

### OEFENING 2:

Over de balk heen stappen: Stap met een grote stap over de balk heen, en sluit de benen aan.  
Makkelijker: Stap niet over de balk, maar ga bij de stoeptegels de stap beweging maken, zet hierbij een aantal stoeptegels ertussen.  
Moeilijker: Extra focus erbij, voorbeelden: handen in de zij/ rechte rug/ armen zwaaien.

### OEFENING 3:

Hakken en tenen lopen: Loop van de lantaarnpaal tot de bushalte (probeer zo ver mogelijk te komen). Loop eerst op hakken en vervolgens terug op de tenen.

### OEFENING 4:

Stap voor stap over een lijn lopen: Begin bij het paaltje en zet stap voor stap de voeten in een rechte lijn naar het andere paaltje.  
Makkelijker: Spreid beide armen uit (vliegtuig positie) of gebruik stoeptegels, zet je voet tussen de twee buitenlijnen van de stoepregel in.  
Moeilijker: Trek je knieën op.

### OEFENING 5:

Rekken van de romp: Benen vast op de grond, vervolgens met de romp met behulp van de leuning van de brug naar links en vervolgens naar rechts draaien.  
Frequentie = 10 x elke kant, hou eindstand 5 seconde vast (rek gevoel).

### OEFENING 6:

Rekken van de benen: Vasthouden aan het hek, zet je benen voor elkaar, zorg ervoor dat beide voeten plat op de grond staan. De tenen wijzen naar voren. Buig je voorste been. Leun naar voren zodat je rek voelt in de kuit.  
Frequentie = 10 x elke kant, houd eindstand 5 seconde vast (rek-gevoel).

**PS. Tip voor na de route:**  
Pak lekker een stuk fruit of een volkoren boterham!

### OEFENING 7:

Squatten op het bankje: Ga zitten op het bankje en sta vervolgens weer op, herhaal dit 10 x.  
Makkelijker: Zorg ervoor dat je net boven het bankje weer omhoog gaat. Hierbij is het dus belangrijk dat je het bankje niet aanraakt.  
Moeilijker: Ga naast het bankje staan en voer dezelfde oefening uit.

### OEFENING 8:

Op één been staan: Hierbij hou je de paal vast als lichte ondersteuning. Voer deze oefening voor beide benen 20 seconden uit.  
Makkelijker: Hou de paal stevig vast.  
Moeilijker: Laat de paal los of doe je ogen dicht.

### OEFENING 9:

Jumping jacks: Spring vanuit een staande positie in een spreidstand en beweeg tegelijkertijd je armen boven je hoofd.  
Spring vervolgens weer terug in de startpositie.  
Makkelijker: stappen i.p.v. springen.  
Moeilijker: Als de voeten de grond raken, maak een squat (zie nummer 7 voor uitleg) voordat u weer springt.

**CHIROPRO**  
gezond in beweging met chiropractie

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

**Rug- en nekpijn  
Hoofdpijn  
Hernia / ischias  
Sportblessures**

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent

**Dé hypotheekspecialist in Nijmegen Noord!**

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

**Bel, mail of app:**

T: 06 309 299 06  
E: [floris@financielemeesters.nl](mailto:floris@financielemeesters.nl)

**FINANCIËLE MEESTERS**  
Meesters in de hypotheek

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

**Richard Stevens Techniek**

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

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

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

**De fietsendokter**

Voor al uw reparaties en onderhoud aan uw fiets.  
Goede en betrouwbare service voor een eerlijk prijs.

**Robbert Baggerman**  
Weverstraat 11, 6663 AV Lent

Ma, Woe, Vrij 09.00 tot 12.00  
13.00 tot 17.00  
Donderdag 18.00 tot 20.00  
Zaterdag 09.00 tot 12.00  
Dinsdag en zondag gesloten

Reparatie op afspraak!  
06 18538212  
[www.defietsendokter-lent.nl](http://www.defietsendokter-lent.nl)

**WIJ ZOEKEN BASKETBALTRAINERS!**



Wij, basketbalvereniging **unlimited Elst**, zijn dringend op zoek naar trainers voor de U12, U14 en U16 zodat we ons seizoen kunnen afmaken.

**Wie wil ons helpen?**  
We trainen op dinsdag van 17.45 tot 20.15 uur in de Helster en donderdag avond van 18.00 tot 20.30 uur in de westeraam.

**Bij interesse bel 06 53 24 32 66**



## Weet u hoe u een AED gebruikt?

Door: Hans Garritsen

*Dit gebeurt door het geven van een elektrische schok. Dit is volgens de Hartstichting de definitie van een AED. Iedereen kent het woord, we kennen inmiddels de kastjes die hangen bij de vestiging van Albert Heijn in onze wijk en/of bij De Klif.*

'Een Automatische Externe Defibrillator (AED) is een draagbaar apparaat dat het hartritme weer kan herstellen bij een hartstilstand. Dit gebeurt door het geven van een elektrische schok.' Dit is volgens de Hartstichting de definitie van een AED. Iedereen kent het woord, we kennen inmiddels de kastjes die hangen bij de vestiging van Albert Heijn in onze wijk en/of bij De Klif. De Wijkraad heeft geconstateerd dat er te weinig zijn; immers, de essentie van zo'n apparaat is nu net, dat het binnen enkele minuten inzetbaar is.

De tijd die ligt tussen het moment dat iemands hart zodanig gaat fibrilleren (zeer snel en onregelmatig samentrekken van de hartkamers waardoor het hart niet goed werkt) dat je bewusteloos raakt en het moment, dat de ambulance komt. Met een AED kan het hart weer 'gereset' worden. En een AED gebruiken kan in beginsel iedereen! Maar werkt het ook zo? Ik ben geen medicus, maar ik heb wel een cursus reanimeren gedaan. Dat was een vrijwillige keuze, omdat ik lid was van een watersportvereniging die dat aanbood en ik het wel wilde leren. In zo'n cursus, die gegeven wordt door de EHBO en/of door bhv-opleidingen, leer je hoe je 'handmatig' kunt reanimeren en dat kunt combineren met de AED.

### WAAROM ZOU JE DAT WILLEN LEREN?

Bij een watersportvereniging heb je te maken met water, met kinderen, met ouderen, en het is denkbaar dat er iets misgaat. Iemand kan in het water vallen en kramp krijgen door de kou. Een zeiler kan een klap krijgen van de boom. Wachten tot de ambulance komt

kan levens kosten. Niets doen omdat je denkt dat je 'er geen verstand van hebt', ook.

Dat geldt ook voor een woonwijk als de onze.

Hoe meer mensen, hoe groter de kans dat er ergens iets mis gaat. Iemand moet dan in de gaten hebben dat hulp nodig is, iemand moet 112 bellen, iemand moet, als je merkt dat de ademhaling stil ligt of dat iemand gapt (naar lucht hapt), gaan reanimeren, zolang de ambulance er nog niet is. Thuis, op straat, waar dan ook. Je hoeft er geen dokter voor te zijn.

Het belangrijkste is dat je actie onderneemt!

Ik heb in een groepje geoefend, met hulp van de EHBO-vereniging, op drie dingen: 1. dát je actie onderneemt, 2. wát je kunt doen en 3. in

welke volgorde. Het fijne van de AED is, dat het apparaat een schok kan toedienen om het hart weer in een normaal ritme te krijgen maar je ook vertelt wat je precies moet doen. Kijken of de situatie veilig is. Kijken of er inderdaad sprake is van geen ademen of gaspen. Dan 112 bellen. Dan de rest. Allemaal in afwachting van de ambulance. Ook de telefonist van 112 houdt je aan de lijn. Hij of zij helpt je op afstand bij het reanimeren. Het is soms best confronterend, om je voor te stellen dat je dat ooit 'in het echt' zou moeten doen. Maar hoe meer mensen de opleiding volgen, hoe minder drempelvrees om het apparaat ook echt te gebruiken, mocht het ooit nodig zijn!  
"De wijkraad en de redactie zijn bezig om hier iets mee te doen. In de volgende BEN er weer komen we hierop terug."



## 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.

Kindercentrum Jump – Griftdijk  
Kindercentrum Ondersteboven – Pijlpuntstraat  
Kindercentrum De Uitdaging – Dick Brunastraat  
Buitenschoolse opvang De Sprong 8+ – Stationsstraat

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



v.l.n.r.  
Trui de Klein  
Yvette van Oort  
Marion Rossen

Altijd opvang. Altijd in de buurt.



## 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-mail: [noord@stipnijmegen.nl](mailto:noord@stipnijmegen.nl) | [www.stipnijmegen.nl](http://www.stipnijmegen.nl)

## FUNSPACE

LASERGAME NIJMEGEN

Indoor lasergamen bij jou in de buurt?  
Kom lasergamen bij FunSpace  
voor een unieke ervaring!

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

Kinderfeestjes  
Groepsarrangementen  
Losse heats



(H)eerlijk snacken bij

## SNACK SPACE

DELIVERY & TAKE OUT



## ACTIE

20% korting op  
online bestelde afhaalbestelling

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



Carbatinastraat 11, 6515 GM Nijmegen

BEN OP ZOEK

## 'Kamers met Aandacht' gezocht voor jongeren in onze buurt



Weet je nog, het moment dat jij uit huis ging? Waarschijnlijk kreeg je hulp van je ouders, vrienden of familie en waren zij er als het even niet meezat. Als het even niet lekker ging, of je had een vraag over hoe lang de piepers ook alweer moesten koken, of hoe je de was precies moest scheiden zodat wit niet roze werd. Maar wat nou als dat sociale vangnet er niet is en jongeren geen vertrouwde plek hebben om op terug te vallen?

**'Stichting Kamers met Aandacht' is in jouw buurt op zoek naar kamers voor jongeren in de leeftijd van 18 tot 23 jaar die een zorgorganisatie verlaten of dak- of thuisloos zijn, en nog net niet helemaal zelfstandig kunnen wonen.**

Zij zoeken, in opdracht van de gemeente Nijmegen, en in samenwerking met (jeugd)zorgaanbieders kamers in de particuliere sector. Kamers met Aandacht is een non-profit organisatie met een CBF-keurmerk, en is dus een erkend Goed Doel.

### Een beetje aandacht voor elkaar

Iedereen kan een kamer met aandacht aanbieden en iedere woonruimte kan een kamer met aandacht worden. Of dat nu een zolderkamer bij een gezin, een kamer bij een alleenstaande, bij een ouder echtpaar thuis of een kamer boven een winkel of in een studentenhuis is.

De jongere krijgt begeleiding van de betrokken hulpverlener en met een beetje persoonlijke aandacht in zijn/haar woonomgeving bouwt hij of zij een eigen netwerk op om op terug te vallen. Totdat ze uiteindelijk helemaal op eigen benen kunnen staan. De persoonlijke aandacht kan komen van de verhuurder en/of van inwonende huisgenoten. De jongeren zijn op hun buurt ook bereid om een wederdienst te doen.

Bijvoorbeeld een klusje in huis, even oppassen, de hond uitlaten of boodschappen halen. Zo ontstaat er een win-win situatie.

### Zorgvuldige match

De verhuurder en de jongere worden zorgvuldig gematched. De verhuurder bepaalt zelf hoeveel 'aandacht' hij of zij wil bieden en overlegt op welke wijze dit gebeurt. De jongeren om wie het gaat kunnen de huur maandelijks voldoen, hebben een dagbesteding en geen problematiek die het dagelijks functioneren in de weg staat. De bedoeling is dat zij, na een periode van aandacht van een verhuurder en ambulante begeleiding van een zorgaanbieder, voldoende vaardigheden en netwerk hebben om helemaal zelfstandig te wonen.

### Informatiebijeenkomst

Kamers met Aandacht organiseert iedere maand een online informatiebijeenkomst van 19.00 uur tot 20.00 uur voor mensen die interesse hebben in het verhuren van een kamer aan een jongere. Tijdens de online informatiebijeenkomst krijgt u eventuele uitleg over welke jongeren het gaat en wat de werkwijze is van Kamers met Aandacht. U krijgt informatie over helpende wet- & regelgeving en een verhuurder zal haar persoonlijke ervaringen delen. Daarnaast is er ruimte voor het stellen van vragen. Deelname is mogelijk voor iedereen die thuis een kamer over heeft, in zowel huur- als koopwoningen, zonder dat men toeslagen kwijtraakt.

### Wilt u deelnemen of aandacht schenken aan ons initiatief?

Kijk dan voor meer informatie op [www.kamersmetaandacht.nl](http://www.kamersmetaandacht.nl) of neem contact op via [info@kamersmetaandacht.nl](mailto:info@kamersmetaandacht.nl) / tel. 06-11134685.

# ESPÉRANCE

ECHOCENTRUM



In het prachtige Thermion gebouw in Lent bevindt zich Echocentrum Espérance.  
Al ruim 15 jaar specialist in medische echo's tijdens de zwangerschap  
zoals de 20-weken echo.

Ons adres: Thermionpark 11 in Lent  
Verwijzing via verloskundige of gynaecoloog

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



Terracottastraat 45  
06-29 22 13 42 | [info@pedicure-nijmegen-noord.nl](mailto:info@pedicure-nijmegen-noord.nl)  
[www.pedicure-nijmegen-noord.nl](http://www.pedicure-nijmegen-noord.nl)



ROOS  
Loopbaancoaching

Ben jij nog gelukkig in je werk?

Ontdek wat wel bij je past!

Plan een gratis en vrijblijvend  
kennismakingsgesprek!

ROOS Loopbaancoaching  
Griftdijk 15, Nijmegen

M: 06-51362977  
E: [rosalien@watisjouwdroombaan.nl](mailto:rosalien@watisjouwdroombaan.nl)  
W: [www.watisjouwdroombaan.nl](http://www.watisjouwdroombaan.nl)

## Praktijk voor Westerse & Chinese Voetreflexbehandelingen

De massages:  
- Stimuleren de bloedsomloop.  
- Heffen blokkades op zodat energie weer vrij kan circuleren.  
- Activeert het zelfgenezend vermogen van lichaam en geest bij fysieke en mentale klachten.  
Vraag ook naar mijn specialisatie rouwverwerking en  
hooggevoeligheid.

**Aandacht geeft levenskracht**



Marie-José  
Voetreflex

Marie-José Hermen  
06 462 26 631  
Terracottastraat 46  
6515 DE Nijmegen  
[info@mjvoetreflexplus.nl](mailto:info@mjvoetreflexplus.nl)  
[www.mjvoetreflexplus.nl](http://www.mjvoetreflexplus.nl)



voor al uw tuinplanten!

**bomen - hagen  
heesters - vaste planten  
klimplanten  
bodembedekkers  
grond - sierpotten  
... etc**

Oosterhoutsestraat 87 openingstijden  
6678 PG Oosterhout ma t/m vr 8:00 - 17:00 uur  
Tel. 0481-482057 za 8:00 - 17:00 uur

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

BEN IN ONZE WIJK

## STRAATNAMEN

Wolfsgat, de Grote Boel, Op de Set, Park Waaijestein, de Plautini Nellistraat...  
Waar komen alle namen in onze wijk vandaan? Waarom zijn ze gekozen? De BEN duikt erin.

### Deze keer: Gro(o)te en Kleine Boel

Grote Boel is het gedeelte van onze wijk ten oosten van de Griftdijk tussen de Oosterhoutse Plas, de Keizer Hendrik de VI-singel en de Margaretha van Mechelenweg. In dit gebied ligt in een kleine rechtehoek de straat 'Kleine Boel'. De naam 'Groote Boel' staat daarnaast vermeld op het oude inrijhek van de boerderij waar nu een kinderopvang in gehuisvest is, aan de Griftdijk 62. Al die Boel'en, daar zit vast iets achter. Nou, inderdaad.

In de 18e eeuw was hier een landgoed genaamd 'Den Boel'. Een flink landgoed, zo'n 49 hectare groot. Met een kasteel. En uiteraard een boomgaard. Het lag mooi aan de vaart, de Grift.

Er woonden verschillende invloedrijke mensen, zelfs een burgemeester van Nijmegen. Het landgoed werd op een gegeven moment opgesplitst in een deel met een herenhuis, bouwjaar 1869 (waarvan de opvolger bekend stond als De Kleine Boel) en een schuur/boerderij met een flinke lap grond (De Groote Boel, bouwjaar 1871). Zowel De Kleine Boel (gemeentelijk monument!) als De Groote Boel zijn zo'n 20 jaar geleden gesloopt. Maar de namen leven dus voort. Geinig weetje: de straat Kleine Boel heeft geen even nummers. De nummering gaat het rechthoekje rond, met de klok mee, van 1 - 55.

Bronnen: *Historische King Bemmel* en *Rob Essers* via [www.gaypnt.home.xs4all.nl/straatnamen/](http://www.gaypnt.home.xs4all.nl/straatnamen/)

## Gro(o)te en Kleine Boel



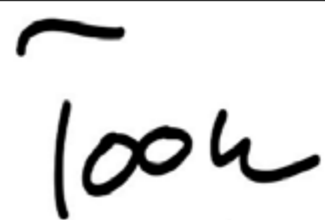
Foto: Marloes Gielens



- 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



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



## Blokje om? Neem een zak mee!

Om gezond te blijven is het belangrijk dat je blijft bewegen. Maak daarom regelmatig een ommetje of korte wandeling.

### Dit kan natuurlijk ook als Wijkheld!

Een Wijkheld ruimt tijdens het wandelen zwerfafval op. En helpt zo mee aan een schone en frisse buurt. Het is niet alleen leuk, maar dus ook goed om te doen. Voor jong en oud!

Meld je ook aan op [wijk-helden.nl](http://wijk-helden.nl)

Theater De Kik

WWW.THEATERDEKIK.NL

Theater | 2022

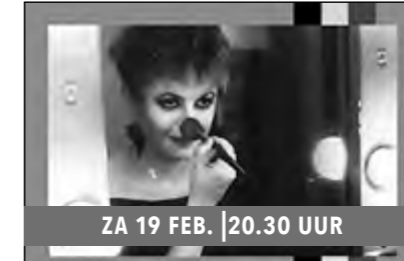
DORPSSTRAAT 39 | 6661 EG | ELST

BEN IN ELST



ZA 12 FEB. | 20.30 UUR

JOCHEN OTTEN  
Opgekropt staat netjes



ZA 19 FEB. | 20.30 UUR

VERA MANN  
Goesting



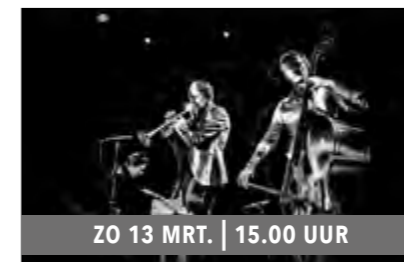
ZA 26 FEB. | 20.30 UUR

MAX VAN DEN BURG  
Cultureel Erfgoed - try out



ZO 6 MRT. | 15.00 UUR

BEATRICE VAN DER POEL & THOMAS VERBOGT  
Montere weemoed



ZO 13 MRT. | 15.00 UUR

TRIO ANDRE HEUVELMAN  
Cinema Paradiso



ZA 19 MRT. | 20.30 UUR

THEATERGROEP GREPPEL  
Haan



ZA 26 MRT. | 20.30 UUR

LEON VAN DER ZANDEN  
The Artist Academy



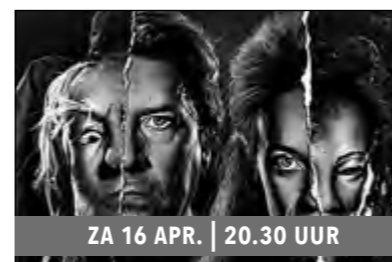
ZO 3 APR. | 15.00 UUR

KRULMUZIEK  
Blub



ZA 09 APR. | 20.30 UUR

DE VRIENDENDIENST & HENK OVERDIJK  
Finalisten Leids Cabaret & Cameretten



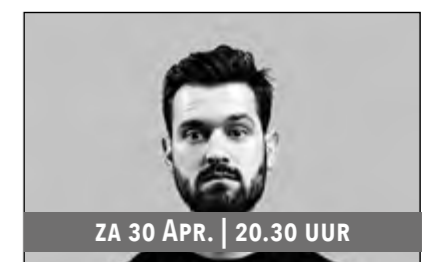
ZA 16 APR. | 20.30 UUR

IDA VAN DRIL EN FRED DELGAAUW  
King Lear



ZO 24 APR. | 15.00 UUR

BETH & FLO  
Niet Wat Je Denkt!



ZA 30 APR. | 20.30 UUR

JASPER VAN DER VEEN  
Het Dreigt Volslagen Goed Te Komen

Elke donderdagavond draaien we een arthouse film. Kijk op onze website!

PROGRAMMA ONDER VOORBEHOUD VAN ALLE RIVM REGELS!

**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](http://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 van harte welkom!



OUDE GROENESTRAAT 6A | NIJMEGEN-NOORD

[WWW.WAALSPORT.COM](http://WWW.WAALSPORT.COM)



# Levenspartner gezocht!

**Brouwer**  
— Bike Store Lent —

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

**Meijer & de Wit**  
Therapie en coaching

**Samen jezelf leren kennen**

*"Het was eerst een noodzaak. Nu voelt het als een cadeau aan onszelf."*

*"Ik heb zoveel over mezelf geleerd. Had ik dit maar veel eerder gedaan!"*

We werken met bewezen methodieken, zoals ACT en Verbindende Communicatie.

**Meijer & de Wit**  
Therapie en coaching

Fenno Meijer en Mieke de Wit  
Voor individuele en relatietherapie  
Maak een afspraak via [info@meijerendewit.nl](mailto:info@meijerendewit.nl),  
bel 06 - 336 761 65, of stuur een Whatsapp-bericht.

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

Zie de nieuwe website [www.meijerendewit.nl](http://www.meijerendewit.nl) voor meer informatie



BEN OP ZOEK

Door Marike Elmendorp

Op Nextdoor zag ik een opvallend bericht langskomen: je zou het een contactadvertentie kunnen noemen. Iemand die eenzaam is en zich open en eerlijk presenteert op een wijk-app, op zoek naar een relatie: dat zie je niet vaak. Dat moet je durven.

Misschien kent u Sander wel: hij rijdt vaak op zijn pony Kim door onze wijk. Kim is momenteel Sanders grootste vriend, samen met alle fans die ze samen hebben.

Hij woont nu bijna vier jaar in de Grote Boel met zijn twee katten. Binnen en buiten heeft hij veel planten, vooral veel eetbare en exotische exemplaren. Hier zegt hij zelf over: om de vruchten van het leven te kunnen plukken. Ook staan er enkele kunstwerken bij hem thuis die hij zelf gemaakt heeft. En hij kan ook nog eens prachtig tekenen. Hij heeft een gitaar waar hij graag zijn tijd mee verdoet. Speelt bijna elk nummer eigenwijs mee. Sander is zeer creatief aangelegd.

Ook organisatorisch is hij niet voor een gat te vangen. Hij is nu bezig om in Nijmegen-Noord een ponyclub op te zetten, iets waar hij heel veel zin in heeft. De ponyclub is als basis voor het bedrijf er omheen. Sander houdt van dieren, planten, natuur. Maar is geen geitenwollen sok, zoals hij dit zelf zegt. Koken vindt hij ook leuk maar dan wel voor een gevulde tafel.

In de liefde wil het echter niet lukken. Dat vindt hij erg jammer, mist dat ontzettend. Ook de omgang en het daarbij horende gesprek is een missende factor. Een vriendin zou het leven niet zo statisch maken. En meer zin bieden! Ieder mens heeft liefde nodig. Maar waar vind je die? Waar doe je dergelijke contacten op? Datingsites werken niet voor hem. Spontane ontmoetingen lopen spaak. Hij heeft niet het idee iets tekort te komen maar deze ontmoetingen lijken er niet te zijn.

Sander komt op mij over als een vriendelijke, rustige, lieve jongeman die met zijn pakket aan eigenschappen en ervaringen uit het verleden een beetje hulp kan gebruiken in zijn zoektocht naar een lieve jongedame. Hij zoekt iemand (leeftijd t/m ongeveer 30 jaar) die hem accepteert zoals hij is, hem zijn weg laat gaan, maar ook samen met hem dingen wil doen. Iemand die hem waardeert om wie hij is. "Gewoon" een lieve, spontane vriendin met een leuke uitstraling, die op veel vlakken matcht met Sander. Een klik moet er zeker zijn.

Hij is op zoek naar aandacht, liefde, affectie, begrepen, gewaardeerd en aangevoeld worden maar ook iemand om mee op de te bank hangen. Een levenspartner. Zoals zovelen dat willen.

Voel jij je aangesproken en/of wil je contact met Sander leggen, dan kan dat via zijn e-mailadres: [ietsanders\\_west@live.nl](mailto:ietsanders_west@live.nl)

Voetjebal de kans om samen met papa of mama de eerste voetbalstapjes te gaan zetten.



- Bewegen op muziek • Kleuren herkennen
- Tellen • Scoren en juichen
- Stimulering motoriek
- Beweegprogramma specifiek gericht op kinderen in de leeftijdsfase 2 t/m 5 jaar

Iedere zaterdag in de gymzaal Grote Boel in Oosterhout Nijmegen-Noord

Meer info: [www.voetjebal.nl](http://www.voetjebal.nl)

## Sanne Jansen

contextuele therapie



Bij Sanne Jansen, contextuele therapie kun je terecht wanneer je vastloopt in je relatie. In je relatie met jezelf, je partner, kind(eren) of familie.

[www.sannejansentherapie.nl](http://www.sannejansentherapie.nl)  
[info@sannejansentherapie.nl](mailto:info@sannejansentherapie.nl)  
 06 - 23 84 24 04

BEN BIJ DE ZONNEBLOEM

## Kent u iemand met een fysieke beperking?

Vooruitkijkend op 2022 hopen wij dat de verspreiding van het coronavirus snel onder controle is, zodat we onze activiteiten weer kunnen opstarten.



### Activiteiten

#### De nieuwjaarsbijeenkomst

hebben wij helaas moeten afzeggen, maar gelukkig staan er nog vele leuke activiteiten en uitjes voor komend jaar op het programma. Tot die tijd blijven wij uiteraard contact houden met onze gasten.

Kent u iemand met een fysieke beperking die belangstelling heeft voor ons programma en/of gebaat zou zijn bij een bezoekje, schroom dan niet om contact op te nemen.

### Vrijwilliger worden

Wij maken dan een afspraak voor een nadere kennisgeving. Lijkt het u leuk om vrijwilliger bij onze afdeling te worden, dan heten wij u van harte welkom! Als vrijwilliger kun je op veel manieren iets voor iemand betekenen, waarbij je ondersteuning krijgt van andere vrijwilligers en de landelijke organisatie. Je zet je talent in en krijgt er voor terug: een goed gevoel met de nodige waardering. Maak het verschil en doe mee!

### Uw hulp is onbetaalbaar

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Corry Buil [corry.buil@gmail.com](mailto:corry.buil@gmail.com) (hoofd bezoeker)

### Sponsors gezocht

Daarnaast zijn wij op zoek naar sponsors. Bent u op zoek naar een goed doel voor uw bedrijf uit het oogpunt van verantwoord ondernemen, of wilt u eens een andere personeelsactiviteit organiseren, neem dan contact met ons op. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Monique Heijnis [monique@fam-heijnis.nl](mailto:monique@fam-heijnis.nl) (voorzitter)

### Interesse in de Nationale Vereniging De Zonnebloem?

Dan vindt u uitgebreide informatie op de website [www.dezonnebloem.nl](http://www.dezonnebloem.nl).

WAT SPELT ER IN ONZE WIJK?  
**STEUN BEWUST ONZE ONDERNEMERS!**  
**ZIJ ZIJN DE PARELS IN ONZE WIJK!**

**HEB JE INFO OF ADVIES NODIG?**

#WONEN #GELD #SEKS #GEZONDHEID  
 #GEVOELEN #VERSLAVING #ALCOHOL  
 #WERK #DRUGS #LIEFDE #18ENDAN?  
 #FAMILIE #VRIENDEN #ENVEELMEER...

**Kom langs!** Maak een afspraak via de Stip-lijn: 024 3502000 of via WhatsApp: 06 13433934

JongerenStip  
 JongerenStip  
[www.jongerenstip.nl](http://www.jongerenstip.nl)

JONGERENStip

**KOPZORGEN**

Voel jij je down of eenzaam? Heb je last van stress of zit je niet zo lekker in je vel? Je bent niet de enige! 2 keer per maand op woensdagavond komen jongeren bij JongerenStip bij elkaar om het hierover te hebben. Er is ondersteuning van Sanja en Peter, twee ervaringsdeskundigen.

Voor wie?  
 Jongeren tussen de 18 en 27 jr

Wanneer?  
 Elke 2de en 4de woensdag van de maand. Start 8 december. Loopt door in 2022.

Tijd:  
 19:00 - 20:30 uur

Lijkt dit je wat?  
 Geef je op via: [jongerenstipnijmegen.nl](http://jongerenstipnijmegen.nl) of app naar 06-51511240. Deelname is gratis.

**Kom langs!**

JongerenStip  
 van Berchenstraat 3b  
 Tel: 024-3502000  
[jongerenstipnijmegen.nl](http://jongerenstipnijmegen.nl)

JongerenStip  
 JongerenStip

JONGERENStip

BEN OP VOLLEYBAL

**Volamie**  
 Volleybalvereniging

**VOLLEYBALNIEUWS**  
**WWW.VOLAMIE.NL**

NA WEDEROM EEN GEDWONGEN PAUZE ZIJN WE GELUKKIG WEER AAN HET VOLLEYBALLEN!  
 We zijn weer volop aan het trainen en ook de competitie wordt voortgezet. Iedereen gaat zijn beste beentje weer voorzetten.

### Wij hebben er zin in, u ook??

Er is ruimte in de groepen voor nieuwe mensen. Van jong tot oud, competitie spelend of recreatief: bij Volamie kun jij / kunt u terecht. Heerlijk sporten in groepsverband met veel gezelligheid: wie wil dat nou niet??

Voor meer info : [www.volamie.nl](http://www.volamie.nl)  
 Of bel Jan Willemsen : 06 24 28 79 93

HEB JE OOK ZIN OM TE VOLLEYBALLEN? BIJ VOLAMIE KAN HET!

VOLAMIE IS EEN GEZELLIGE VERENIGING WAAR IEDEREEN WELKOM IS!

15.000 m<sup>2</sup> woonplezier onder één dak



**Jansen** EST. 1966  
totaal wonen

Wil jij graag inspiratie op het gebied van wonen? Zowel in de winkel als online inspireren wij je graag.

 /jansentotaalwonen
  /jansentotaalwonen
  /jansen totaal wonen
  /bijjansen

Karstraat 95 Huissen | 15.000 m<sup>2</sup> wooninspiratie | ★★★★★ 9.1/10 klantwaardering | [jansentotaalwonen.nl](http://jansentotaalwonen.nl)



**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](mailto:info@bastenvandamme.nl) I [www.bastenvandamme.nl](http://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!



**De Waalsprong**  
DIERENKLINIEK

T 024 - 3031101  
Carbatinastraat 13, 6515 GM Nijmegen

BEN BOER AAN HUIS

## DE BOER AAN HUIS

Door Hans Radenberg

Kijk je, als je door de supermarkt loopt, wel eens bij de groente- en fruitafdeling naar de herkomst van al dat lekkers?

Boontjes uit Ethiopië, mandarijnen uit Marokko. Soms wordt zelfs Zuid-Afrika of Chili als land van herkomst genoemd.

Om bij jou op tafel te komen, maken de groentes en vruchten lange vliegweiden. Je kunt op je vingers natellen dat dat niet goed is voor het milieu.

Je kunt je ook afvragen hoe vers het allemaal is: sinaasappels en bananen worden in ieder geval onrijp geoogst en moeten onderweg en in pakhuisen rijpen.

Veel beter zou zijn als je groente en fruit zo dicht mogelijk bij huis geoogst wordt en daarna zo snel mogelijk, dus zo vers mogelijk, bij jou thuis bezorgd wordt.



Boer aan Huis is een lokaal initiatief. Zij geloven dat fruit en groenten vers van het land moeten komen, niet via fabrieken en grote vrachtwagens. Vers, in de ochtend geplukt en in de middag op tafel. Het moet ook uit de buurt komen. Bovendien verdienen de lokale boeren onze steun.

**Daarom belooft Boer aan Huis:**

- Een boer echt bij jou in de buurt
- Kies elke dag jouw verse fruit of groente
- 100% natuurlijk & biologisch

Op dit moment wordt er nog niet bij ons in de wijk bezorgd, maar men heeft mij verzekerd dat er in maart weer begonnen wordt met het uitbreiden van het netwerk.

Houd dus de website in de gaten.  
[www.boeraanhuisnederland.nl](http://www.boeraanhuisnederland.nl)

## Dingen die ik niet Snap



Mijn kleinzoon heeft verkering. Hij is drie. Als hij op het dagverblijf op zijn stoeltje gaat zitten, is er een meisje dat direct naast hem gaat zitten, zijn arm vastpakt en niet meer loslaat.

Ik heb er een foto van gezien, met twee armen houdt zij zijn arm omstrengeld. Hij kan geen kant meer op. En hij? Hij kijkt er een beetje goeie bij en laat het over zich komen.

En ik snap dat meisje wel, het is een enorme lieverd. Ik hoop dus dat ze hem niet teveel wil veranderen en hem zichzelf laat zijn.

In 1966 had een groep die The Swinging Blue Jeans heette een bescheiden hitje met het nummer Don't Make Me Over. Daarin vragen ze aan hun geliefde hen te laten zoals ze zijn en niet te proberen hen te veranderen: "Accept me for what I am. Accept me for the things that I do."

Een tekst die me heel erg aansprak. In mijn omgeving zag ik het veel gebeuren.

Vrienden kregen verkering. Hun geliefde vertelde aan haar vriendinnen dat ze de ware gevonden had: "Hij is volmaakt, helemaal het einde, hij is perfect!"

Daarna begon het. Ze bleken toch niet helemaal tevreden met hun vriendje: "Waarom draag je altijd die rare broek? Je moet niet zoveel drinken! Je weet toch dat ik niet van drugs hou? Waarom laat je toch altijd je vuile ondergoed slingeren? Help ook eens in het huishouden!"

The Swinging Blue Jeans vertolkten precies mijn gevoelens: vrouwen zoeken de perfecte man, om hem daarna nog perfect te kunnen maken.

En ik vind mijn kleinzoon perfect genoeg.

Als je dit soort dingen opschrijft, moeten ze wel kloppen. Daarom heb ik dit nummer van The Swinging Blue Jeans gegoogeld.

Het is geschreven door Burt Bacharach, de hitmachine uit de jaren '60. Maar wie schetst mijn, male chauvinistic, verbazing: het werd in 1962 al gezongen door Dionne Warwick, maar ook Thelma Houston en zelfs Trijntje Oosterhuis hebben het gezongen!

Ik dacht echt dat alleen vrouwen hun partner wilden veranderen, maar bij navraag bleek dat mannen net zo goed proberen hun partner aan hun wensen aan te passen.

En dat brengt mij bij het vaste thema van mijn columns: ik snap het niet!

Waarom zeggen we als we een relatie aangaan dat we de ware gevonden hebben?

Dat je nieuwe liefde perfect is?

Waarom zeggen we niet eerlijk: "Liefje, ik denk dat je het juiste basismateriaal bent en dat ik een goede kans maak, na een grondige verbouwing, iets leuks van je te maken"?

Dat lijkt me ook duidelijker voor mijn kleinzoon.

Hans Radenberg

BEN BEGREPEN



# GFT DAAR WINNEN WE MEE!

In verschillende wijken hielden we acties om de kwaliteit van het gft-afval samen te verbeteren. Dit had succes! We winnen steeds meer kwalitatief goed gescheiden gft-afval. En daar winnen we compost en groen gas mee. Bedankt voor jouw inzet!

## TOP 5 CONTAINER MISSERS

-  **Blik en plastic verpakkingen** = plastic+
-  **Luiers** = luiers en incontinentiemateriaal
-  **Uitwerpselen** = restafval
-  **Kattengrit** = restafval
-  **Bewerkt hout** = grof afval

## De winst van 2021: Nóg beter gescheiden gft-afval

Acties gemeente Nijmegen



START WIJKACTIES



28.356 CONTAINERS GECONTROLEERD TIJDENS MEERDERE OPHAALDAGEN

Gestickerd met tips voor het scheiden van gft-afval



3.599 VERVUILDE CONTAINERS (13%)

24.757 SCHONE CONTAINERS (87%)

Resultaten gemeente Nijmegen



91% SCHONE CONTAINERS Bij de start was dit 74%



61.900 COMPOSTZAKKEN Mede door deze aanpak



OP NAAR NOG MEER WINST IN 2022



## De vergeten aardbeving

In de eerste week van oktober 2021 was ik als vrijwilliger met stichting 4WD.Care uit Valburg, in Kroatië: in Glina en omgeving, ca. 50km ten zuiden van Zagreb. Ik was daar met twaalf andere vrijwilligers van onze stichting, waaronder ook inwoners van Nijmegen-Oosterhout. In december 2020 vond er een aardbeving plaats in het grensgebied van Kroatië en Bosnië met een kracht van 6,3. Er vielen zes doden.

Door John Berns

In een groot gebied werden huizen onbewoonbaar en waterputten vernield. Al in januari van het jaar daarop werd er door onze stichting contact gezocht met vrijwilligers in het betreffende gebied. Eind mei bezoeken twee van onze vrijwilligers het gebied en de lokale vrijwilligersorganisatie. Ze kijken welke hulp er geboden gaan worden vanuit Nederland. In september vindt er een tweede bezoek plaats om de puntjes op de i te zetten voor een werkbezoek in oktober. Op 1 oktober vertrekt vanuit Valburg een klein konvooi van zes 4x4 voertuigen met zwaar beladen aanhangers. Er wordt van alles meegenomen uit de magazijnen van 4WD.Care en door de individuele deelnemers: kleding, huisraad, meubels, speelgoed, beddengoed, hygiënemiddelen, steriele schorten voor een ziekenhuis, gereedschap en een aanhanger vol met diverse soorten verf, allerlei gereedschap en enkele ladders voor eigen gebruik als we daar gaan werken. Buiten het feit dat wij hulpgoederen meenemen, gaan wij helpen bij twee projecten.

Het eerste is een watertoevoer voor een kippenhoudster van wie de put is vernield door de aardbeving, het tweede project is het bouwen van een schapenstal. Ter plaatse blijkt dat het eerste project niet door gaat. De waterkwaliteit van de beoogde bron is van onvoldoende kwaliteit. Besloten wordt om het beschikbare budget aan te wenden om een nieuwe put te graven. Op maandag gaan we aan het werk, zij aan zij met Kroatische vrijwilligers. Er is een bouwtekening, een hoeveelheid hout, de betonnen poeren staan op hun plek en het weer is prachtig. Aangestuurd door de Kroatische vrijwilligers, die al eerder een vergelijkbare stal hebben gebouwd, werken we drie dagen aan de schapenstal. De wandconstructie staat, de vloer van de verdieping (hooizolder) ligt erop en een deel van de lange kant wordt met planken dichtgemaakt. Dan komt de regen. Te nat om te bouwen. In plaats daarvan gaat de bouwplaat in twee nieuwe houten huisjes laminaat leggen. Één huisje komt helemaal af. Het tweede huisje grotendeels. De meeste mensen die een beschadigd of onbewoonbaar huis hebben overgehouden aan de aardbeving,

hebben van de overheid beperkt hulp gekregen, onder meer in de vorm van een oude caravan of een kleine container om in te wonen. Sommigen hebben er een uitbouw-tje tegenaan gezet. Onze transportploeg brengt meubels en andere goederen naar de verschillende plaatsen van bestemming, waar het dankbaar in ontvangst wordt genomen. Een van onze vrijwilligers zet een naaicursus op voor vijf vrouwen die in vier à vijf dagen de basisbeginselen van kleding maken leren. Op de laatste dag helpen wij het Rode Kruis met het rondbrengen van voedsel- en hygiënepakketten naar alleenwonende ouderen in het buitengebied. Hier komen de 4x4 aangedreven voertuigen goed van pas. Zaterdagochtend vertrekken we uit Glina. Een berg aan ervaring rijker en een hoop vrienden erbij.

Voor fotoreportages, sfeerimpresies, verslagen en de mogelijkheid om geld te doneren voor deze vergeten aardbeving maar vooral de vergeten slachtoffers, verwijst ik naar de website: [www.stichting4wd.care.nl](http://www.stichting4wd.care.nl)



## 20 JAAR BEN ER WEER: DE LAATSTE VIJF JAREN JAARGANGEN 2016 TOT EN MET 2021

*In eerdere nummers blikten we per vijf jaar terug op de BEN er weer. Begonnen als gestencilde informatiekrant onder de naam 'Wijkbulletin Woonpark Oosterhout', zes tot acht pagina's en met duizend exemplaren, groeide BEN er weer in de eerste vijftien jaar tot een wijkblad van allure. Met ruimschoots voldoende adverteerders en meer dan tweeduizend exemplaren per uitgave. Nu, als afsluiter van deze reeks, de meest recente vijf jaargangen.*

Door Rob Janssen

De lay-out van de BEN veranderde vanaf jaargang 16 met het vertrek van Wim Prakke, lay-outer van het eerste uur, en de komst van Humphrey R. Ottenhoff. De steunkleur rood die vanaf jaargang 9 de kleursetting van BEN bepaalde, werd nu groen – een kleur die in de eerdere jaargangen ook al gebruikt werd. En er veranderde vanaf 2017 nog meer: er kwam één wijk bij het lijstje rechtsboven elke coverpagina. Ook Grote Boel werd nu onderdeel van het verspreidingsgebied. Het wijkblad BEN er weer is nu voor de wijken Boomgaard, Elten, Nijland en Grote Boel. Aan het einde van de jaargangen 2016 tot en met 2021 verzorgt BEN er weer het wijknieuws ook voor de wijken Zuiderveld en Park Waaijestein. Gelukkig is de naam van het wijkblad dáár niet op aangepast: "BENGBZPW er weer" is ook zo onleesbaar.

De oplage groeide flink: van 2300 exemplaren bij nummer 1 in 2017 naar 2900 exemplaren bij het laatste nummer van 2021. Ook de omvang groeide: nummer 3 van 2017 had een record van 36 pagina's, en nummer 4 van 2019 telde zelfs 40 pagina's. De vaste kracht in de redactie Marike Elmendorp staat stevast op de linkerpagina na het openslaan van elke editie, aan rechterzijde geflankeerd door ook weer in deze vijf jaargangen regelmatig een andere wijkraadvoorzitter. De redactie groeide: van vier redactieleden en één layouter in 2017, waarna met de komst van Marloes, Hans en Hans, Geurt en de schrijver van dit stuk tot een redactie van negen mensen uit de wijk.

### Groei en ruimtelijke ontwikkelingen

Wat betreft de inhoud van de BEN is er nog altijd dezelfde thematiek als in de nummers uit 2002, 2007 of 2012: infrastructurele ontwikkeling en groei van dit stadsdeel. Marike merkt in een van de eerste nummers uit 2017 op dat het "verbazingwekkend is hoe snel Grote Boel groter wordt". De groei van ons stadsdeel betekent ook meer druk op de verkeersaders. Met name over het onveilige oversteken van de Griftdijk en de oversteekplaats bij de Oude Groenestraat wordt er veel geschreven. Voor de cover van nummer 6 van 2017 stond fotograaf Toon de Vos klaar om voornoemde oversteekplaats op de Oude Groenestraat op de plaat te zetten, toen er daadwerkelijk een ongeluk gebeurde. Deze foto is uiteindelijk ook op de cover gekomen: bewustwording. En met succes, de verkeerssituatie is daar snel verbeterd (maar nog altijd niet optimaal).

Eind 2018 werd de 'knip' in de Griftdijk gemaakt, waardoor deze route alleen nog met ontheffing gebruikt kon worden tijdens spitsuur. Dat het onduidelijk was hoe het werkt, bleek door zowel een artikel in de Gelderlander met de kop "de knip in de Griftdijk: een rommeltje" en een artikel over de hoeveelheid boetes die de politie intussen inde.

Een coverfoto uit 2018 toont de ruimte voor de rivier: de prachtige uiterwaarden, die bij hoog water verdwijnen. De komst van de dependance van het CWZ veranderde het aanzicht van de wijk. En gedurende deze jaren kreeg de wijk Grote Boel vorm, met o.a. Kindcentrum de Uitdaging dat in 2019 de deuren opende en iets later de sporthal ernaast. Intussen werd er nog een nieuwe wijk gerealiseerd: Zuiderveld. In 2020 verscheen een aantal stukjes over het Ecodorp in aanbouw, intussen een blikvanger wanneer je onze wijk inrijdt vanaf de Ovatonde. En in 2020 was de zandzuiger in de Oosterhoutse Plas verdwenen, waarmee ook dit deel van De Waaijer gereed was. Op de cover van nummer 3 van 2020 staat het skelet van restaurant Brass afgebeeld, een blikvanger in de Grote Boel.

### Wijkbewoners, taboes, activiteiten en lockdown

In deze jaargangen komt de human interest ook meer naar voren. Mede door de uitbreiding van de redactie verschijnen er (kortstondige) rubrieken met portretten van wijkbewoners en in de jaargang 2020 een drieluik over taboes: depressies, scheidingen en schaamte.

Een verdiepende toevoeging aan de toch al rijke inhoud van BEN er weer, met een grote focus op activiteiten in de wijk. Elke jaargang zowel de aankondiging als een (foto) verslag van de Klifloop, de seizoensactiviteiten van de Warmoes, Koningsdag, de Avondvierdaagse, het Wijkfeest, de Halloweenrouters (vanaf 2019 ook voor kinderen in Grote Boel!). Pagina's gevuld met aangekondigde voorstellingen in De Klif, Theaterkerk Bemmelen en theater in Elst.

En toen kwam in maart 2020 corona. Op de cover van het aprilnummer van 2020 staat een lege speeltuin en het nummer is gevuld met wijkverhalen over de eerste weken lockdown. Alle aankondigingen van activiteiten zijn tot nader order opgeschort. Ter illustratie: het concert van kinderliedjeszanger Dirk Scheele zou op 5 april 2020 zijn, maar is nu (alle seinen staan vooralsnog op groen) op 26 maart 2022! De laatste twee jaargangen worden wel gekend door corona, maar het leven in de wijk gaat gewoon door. Feelgood en Waalsport gingen hun activiteiten in de buitenlucht aanbieden. Er werd opvallend veel gewandeld, en in BEN las je veel over wandelroutes en ontdekkingstochten in eigen omgeving. Een nieuwe wijkagent, een verbeterde Brink in Grote Boel en genoeg plannen van wijkbewoners, organisaties en de gemeente Nijmegen. Het decembernummer van 2021 toont in ieder geval weer een iets verder gevulde uitgaansagenda. Hopelijk lezen we in 2022 aankondigingen en verslagen van vele activiteiten... BEN Benieuwd hoe de terugblik op jaargangen 2022 tot en met 2027 er over vijf jaar uit ziet.



# Theater de Klif

Koop nu je tickets

WWW.THEATERDEKLIF.NL EMAIL: CONTACT@THEATERDEKLIF.NL

Theater de Klif is weer open!  
 Voor de meest actuele wijzigingen, check de website:  
[theaterdeklif.nl](http://theaterdeklif.nl)

18 MRT '22



Rob Scheepers

Dirk Scheele



26 MRT '22

8 APR '22



Christel de Laat

Andries Tunru



13 MEI '22

Voorstelling UITVERKOCHT

20 MEI '22



Stefano Keizers

Voorstelling VERPLAATST

Pijlpuntstraat 1, 6515 DJ Nijmegen

BEN GEHOLPEN

## Geldzorgen? Praat erover!

Wie geldzorgen heeft en ze wil aanpakken, kan onder meer terecht bij de 'financieel experts' in de wijk. Zij helpen bij het in kaart brengen van schulden en het maken van vervolgplannen om weer grip te krijgen op geld- en aanverwante zaken.

Tekst: Pieter Matthijssen  
 (ingekort door de redactie)  
 Foto: archief Lentse Lucht

Wat de oorzaak of omvang ook is: financiële zorgen trekken vaak een grote wissel op het leven van mensen. Zeker omdat lang niet iedereen meteen hulp zoekt. Meestal vanwege schaamte, soms uit onwetendheid. "Achterstanden in de betaling van vaste lasten zoals de huur, de hypotheek, gas, water, licht en de zorgverzekering, zijn vaak een eerste, belangrijk signaal dat mensen wellicht financiële problemen hebben", vertelt Daphne Hendriks, namens de gemeente financieel expert in Nijmegen-Noord. "Daarom werken we nauw samen met onder meer woningcorporaties, zorgverzekeraars en water- en energieleveranciers. Zij sturen ons maandelijks overzichten van klanten die hun rekeningen niet hebben betaald, waarna we contact met deze mensen opnemen om te kijken of, hoe en waar we kunnen helpen."

**Gratis gesprek met financieel expert in de wijk**  
 Winny Boesveld van Bindkracht10 is de tweede financieel expert voor Nijmegen-Noord. "Daphne en ik vormen samen het eerste aanspreekpunt in de wijk voor iedereen met financiële vragen en problemen. Mensen kunnen zich zelf aanmelden via de website van de gemeente Nijmegen (hulp bij geldzorgen) of via de Stip. Ook komen er aanmeldingen vanuit het vroegsignaleringstraject."

De gesprekken met de financieel expert zijn gratis, vrijblijvend en vertrouwelijk. Winny: "Totdat ze bij mij komen, hebben mensen vaak jaren niet over hun problemen durven te praten. Mensen zijn soms mentaal zo kwetsbaar dat ze gewoon niet met hun schulden aan de slag kunnen."

Bovendien is de ene schuld de andere niet. Voor iemand in de bijstand met een schuld van 1500 euro is de stijgende energieprijs een bijna onoverkomelijk probleem. Voor de ander betekent een inkomensverval van 1500 euro dat die schuld van 50 duizend euro nog problematischer wordt."

Eigen keuzes  
 Sommige mensen kunnen na één sessie weer vooruit. Anderen hebben juist behoefte aan meer gesprekken en starten een traject dat maximaal drie maanden duurt. Winny: "Op basis van het inkomsten- en uitgavenpatroon brengen we in kaart wat nodig is om van te leven, wat overblijft om af te lossen en van welke inkomensregelingen of vergoedingen iemand gebruik kan maken. Mensen maken hierin altijd hun eigen keuzes. Sommigen gaan strenger leven, anderen houden hun budget beter in de gaten om geld te besparen. Waarna bijvoorbeeld blijkt dat de auto er helemaal



niet als eerste uit moet; iets wat mensen vaak denken." Daphne vult aan: "Is er langere of intensievere begeleiding nodig, of lukt het iemand (tijdelijk) niet om zelf zijn/haar financiën te beheren, dan kunnen we mensen doorverwijzen."

**Je staat er niet alleen voor**

Winny is - net als Daphne - blij dat ze er als financieel expert voor mensen kan zijn. "Het feit dat je weet dat je er niet alleen voor staat, is zo belangrijk. Ook al ben je nog zo zelfredzaam, financiële malaise beheerst je leven. Daar ben je niet zomaar van af."

**Hulp bij geldzorgen?**

Meer informatie vind je op: [www.nijmegen.nl/diensten/uitkering-schulden-laag-inkomen/hulp-bij-geldzorgen](http://www.nijmegen.nl/diensten/uitkering-schulden-laag-inkomen/hulp-bij-geldzorgen).

**Als bewoner meedenken over dit thema?**

Neemt u dan contact op met Stip Noord. Wij zijn op werkdagen tijdens kantooruren telefonisch (024-3502000) of per mail [vraag@stipnijmegen.nl](mailto:vraag@stipnijmegen.nl) bereikbaar.

Lijkt het je leuk om bij de Zonnebloem als vrijwilliger aan de slag te gaan, dan ben je zeer welkom



Je kunt contact opnemen met:  
Vz. Monique Heijnis | monique@fam-heijnis.nl  
Mw. Corry Buil | corry.buil@gmail.com  
Serocr. I nanniethomson@gmail.com

**Home Facility**  
oog voor het schone geheel

Iedereen verdient meer vrije tijd, jij ook! Vind jouw betrouwbare huishoudelijke hulp.

PLAN EEN GRATIS INTAKEGESPREK € 14,95 / uur

www.homefacility.nl

**studiekunst**  
huiswerk- en studiebegeleiding

Huiswerk- en studiebegeleiding  
Grifdijk Zuid 131 Lent  
06 1205 7059

www.studiekunst.nl

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

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

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

**Voor met name:**

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

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

www.knegtmansadvocaten.nl

**BARTELSOSTEOPATHIE**

Roel Bartels  
DO-MRO  
Osteopaat

Jonagoldstraat 9  
6515 EM Nijmegen

T 06 839 022 86  
E roel@bartelsosteopathie.nl

www.bartelsosteopathie.nl

**De Helster**  
sportcentrum

Opgeven voor zwemles? Kan vanaf 3,5 jaar  
Meer weten?

www.dehelster.nl

volg ons op facebook en Instagram

Schubertstraat 1 | 6661 AW | Elst | T 0481 372554

**N.A. van Kleef**  
Bouwtechnische keuringen

Aankoop/opleveringskeuring  
Monumentale keuring  
Bouwbegeleiding  
Bouwadvies

Dorpstraat 40  
6678 BH Oosterhout

Tel: 06 55 16 58 70  
www.navankleef.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

BEN ER WEER

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. Heeft u een NEE/NEE sticker maar wilt u wel de BEN er weer ontvangen? Vraag dan een BEN/JA sticker aan.

Oplage: 2900 stuks

**Redactie:**  
Wim Buil, Marika Elmendorp, Hans Garritsen, Marloes Gielen, Ellen von Holtz, Rob Janssen, Humphrey R. Ottenhoff, Hans Radenborg, Geurt van Renselaar.

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

**Belangrijk!** Als u tekst overneemt of een foto meestuurt, zorg er dan voor dat deze rechtenvrij zijn.

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

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

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

**Website wijkraad:**  
[www.nijmegennoordonline.nl](http://www.nijmegennoordonline.nl)

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

© 2022 Stichting Wijkraad Oosterhout

**AGENDA NIJMEGEN-NOORD**

- Zaterdag 12 maart  
Kinderkleding- en speelgoedbeurs in De Klif, van 10.00 tot 12.00 uur
- 14, 15 en 16 maart  
Gemeenteraadsverkiezingen

**De wijkraad zoekt een penningmeester!**  
Ben jij de financiële man of vrouw die de wijkraad komt versterken?

Heb je affiniteit met financiën en vind je het leuk om betrokken te zijn bij de ontwikkeling in de wijken Oosterhout, Grote Boel en Zuiderveld?

De wijkraad zoekt een penningmeester welke gemiddeld een uur per week beschikbaar is voor de financiën van de Stichting Wijkraad Oosterhout. Hieronder vallen ook andere wijkinitiatieven zoals Theater De Klif en de BEN er Weer.

De werkzaamheden bestaan uit het versturen van in- en verkoopfacturen en het verwerken van betalingen.

Eens per jaar dient er een jaarverslag te worden opgesteld.

Interesse? Meld je bij **Ben Bloemendal**:  
[voorzitter@wijkraad-oosterhout.nl](mailto:voorzitter@wijkraad-oosterhout.nl) of 06-53 73 28 37

**UITGAVE BEN ER WEER 2022**

NR.	DEADLINE KOPIJ AANLEVEREN	VERSCIJNINGSDATUM
1	zondag 16 januari 2022	vrijdag 11 februari
2	zondag 20 maart 2022	vrijdag 15 april
3	zondag 29 mei 2022	vrijdag 24 juni
4	zondag 28 augustus 2022	vrijdag 23 september
5	zondag 9 oktober 2022	vrijdag 4 november
6	zondag 20 november 2022	vrijdag 16 december

**Schoolvakanties Nijmegen 2022**

VOORJAARSVAKANTIE 28 FEBRUARI - 4 MAART  
MEIVAKANTIE 25 APRIL - 6 MEI  
ZOMERVAKANTIE 18 JULI - 26 AUGUSTUS

**Wijkblad BEN er weer IN DE BRIEVENBUS?**

PLAK DE JA STICKER NAAST DE NEE/NEE-STICKER  
STICKERS BESTELLEN?

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

# BUITENSCHOOLSE OPVANG



WWW.KINOPGRIFTDIJK.NL - INFO@KINOP.NL - @KINOP\_GRIFTDIJK



Reserveer een plekje bij onze BSO,  
de leukste plek voor je kind na school!

- Kleine gezellige groep
- Huiselijk en verschillende speelruimtes
- Een grote tuin
- Een extra leuk vakantieprogramma

Het aantal plekjes is beperkt.



Wij zijn KINOP  
Kinderopvang.

Een familiebedrijf  
gevestigd in  
Nijmegen gerund  
door twee zussen  
en een broer. Wij  
organiseren de  
kinderopvang zoals  
wij die wensen voor  
onze eigen kinderen.  
Kleinschalig, huiselijk  
en professioneel.

