



BE er weer

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

WIJKBLAD NIJMEGEN-NOORD OOSTERHOUT & RESSEN • JAARGANG 23 - NR 2 • APRIL 2023



Foto: Toon de Vos

Het voorjaar hangt in de lucht!



Van de redactie

Marieke Elmendorp

communicatie.wijkraadoosterhout@gmail.com

Wim Prakke (geboren in 1939) is in het jaar 2002 begonnen met de vormgeving van de BEN er weer. Samen met een paar andere fanatieke wijkbewoners stond hij aan de wieg van wat de BEN er weer nu is. Het leek hem een leuke invulling van zijn vrije tijd. Wim heeft dat vijftien jaar met plezier gedaan, nooit heeft hij een nummer overgeslagen. Toen vond hij het wel mooi geweest. Zijn tijd bij de BEN zat erop! Alhoewel... hij bleef altijd betrokken en informeerde regelmatig hoe het ermee ging.

Helaas heeft Wim afgelopen zomer te horen gekregen dat hij ziek is en niet meer beter kan worden. Wim accepteerde zijn lot: "Het is tachtig jaar goed gegaan, het houdt een keer op," zei hij. Geen speld tussen te krijgen.

Op de foto zit Wim bij mij aan de keukentafel. Hij bekijkt het eerste nummer van 2023 met interesse. Het was ons eerste nummer zonder 'officiële' vormgever, Wim was ervan op de hoogte. Hij bladert er goedkeurend doorheen en vindt het mooi geworden, rustig. Maakte een of twee opmerkingen die we mee hebben genomen voor dit nummer.



De afgelopen weken waren pittig voor Wim en zijn vrouw Carla, inclusief een ziekenhuisopname van bijna een week. Hij kwakkelde met zijn gezondheid. Langs deze weg wil de redactie Wim hartelijk bedanken voor zijn jarenlange inzet en betrokkenheid!

Deadlines & verschijningsdata 2023

Nr:	Deadline:	Verschijnt:
3	16 april	12 mei
4	11 juni	7 juli
5	10 september	6 oktober
6	19 november	15 december

© Stichting Wijkraad Oosterhout

WIJKBLAD BEN ER WEER IN DE BRIEVENBUS?



PLAK DE JA STICKER NAAST DE NEE/NEE-STICKER
STICKERS BESTELLEN?
communicatie.wijkraadoosterhout@gmail.com

*Op nijmegennoordonline.nl
kunt u eerdere uitgaven
van de BEN er weer terugvinden.*

Colofon

De BEN er weer is een informatieblad voor Nijmegen-Noord en verschijnt zes keer per jaar. De BEN er weer wordt huis-aan-huis verspreid in de wijken Oosterhout, Grote Boel, Zuiderveld en Park Waaijstein. Heeft u een NEE/NEE-sticker maar wilt u de BEN er weer wel ontvangen? Vraag dan een BEN/JA-sticker aan via onderstaand e-mailadres.

Redactie

Wim Buil, Marieke Elmendorp, Hans Garritsen, Marloes Gielen, Ellen von Holtz, Rob Janssen, Hans Radenborg, Geurt van Renselaar.

Contact

Wilt u reageren op een artikel in de BEN er weer of kopij insturen voor ons volgende nummer? Dan ontvangen wij uw bijdrage graag als bijlage in een Word-document. Een eventuele foto apart bijvoegen (JPG of PDF). De foto moet minstens 180 dpi zijn en rechtenvrij. E-mailadres: *communicatie.wijkraadoosterhout@gmail.com*

Advertenties

Heeft u vragen over onze tarieven en mogelijkheden? Neem dan contact op met Wim Buil: *advertenties.benerweer@gmail.com*

Foto's, tenzij anders vermeld:

Toon de Vos • 06-1118 8246
toondevos@gmail.com

Drukker

editoo B.V. te Arnhem
oplage: 2.950 stuks.

Ondanks de zorg van de redactie voor de inhoud, is het mogelijk dat de gepubliceerde informatie onvolledig is, druk-/zetfouten en/of onjuistheden bevat.



Nieuws van de wijkraad

Burgerparticipatie in uitvoering

Als wijkraad zien we gelukkig dat de gemeente Nijmegen bewoners steeds vaker in een vroeg stadium betreft bij het opstellen en uitvoeren van beleid en besluiten. Dit heet met een mooi woord burgerparticipatie. Een voorbeeld hiervan is de ontwikkeling en inrichting van de Griftdijk. Wijkbewoners worden vroegtijdig betrokken in het voornemen, de uitwerking van de plannen en de keuze uit deze plannen.



Stichting
Wijkraad
Oosterhout

INHOUD

- 2 Van de redactie
- 3 Nieuws van de wijkraad
- 5 Reclaim the Seeds
- 7 Kunstroute / Straatnamen
- 9 Column
- 11 Margriet Mönks /
Waalstappers / Huisarts
- 12 Lentekriebels
- 15 Nieuwe AED's
- 17 BEN-redactie stelt zich voor
- 18 Stadsecoloog
- 21 De Huiskamer / De 4-PLEK
- 23 Onderzoek voetklachten
- 25 Maud Oudeman
- 27 ZINNG! / Avondvierdaagse
- 28 Zeil-3-daagse / Ten Kate
- 29 Nijmegen-Noord Run /
Koningsdag
- 30 GroenDoen Fonds /
Stratenvolleybal
- 31 Verkiezingen
- 33 BRUL!
- 34 De Warmoes
- 35 Buurtmaatjes / Column

Burgerparticipatie is vaak moeizaam en lastig. Zeker in een periode dat het wringt tussen burger en samenleving en veel burgers weinig of geen vertrouwen hebben in (de kundigheid van) de overheid. Dit vraagt een omslag van de medewerkers en het bestuur van de gemeente. Ze moeten niet alleen communiceren met betrokken en belanghebbende wijkbewoners maar deze ook laten participeren. Dit betekent dat de gemeente bewoners in een vroegtijdig stadium adequaat moet gaan informeren over het onderwerp en uitnodigen om met onderbouwde ideeën te komen. De gemeente moet het proces bewaken en ervoor zorgen dat betrokken burgers niet worden overvallen door besluitvorming maar betrokken en geïnformeerd blijven. Hierbij mag de burger van de gemeente verwachten dat deze tussentijdse inbreng communiceert, hierop reageert en de uiteindelijk gemaakte keuzes motiveert, onderbouwt en verantwoordt.

Participeren betekent niet dat de gemeente datgene doet wat de meerderheid van de burgers wil. De burger bestaat immers niet, heeft geen overzicht en een kennisachterstand en denkt gemiddeld gesproken niet aan een algemeen belang. Participeren betekent wat mij betreft dat de gemeente de zwijgende meerderheid ook hoort en betreft bij besluitvorming en uitnodigt om te komen met initiatieven en ideeën. Een grote opgave, maar als het lukt wordt het alleen nog maar gaver om te wonen in onze mooie gemeente Nijmegen.

Ben Bloemendal

Voorzitter wijkraad Oosterhout
benbloem@hotmail.com

Stichting Wijkraad Oosterhout zet zich in voor een goed leefklimaat in de wijken Oosterhout, Grote Boel, Zuiderveld en Park Waaienstein. Onze vergaderingen zijn openbaar, u bent van harte welkom. De eerstvolgende vergadering is op woensdag 10 mei, 20.15 uur (inloop vanaf 20.00 uur). Deze keer betreft het een wijkplatform overleg (wpo), waarbij organisaties als de gemeente Nijmegen, Bindkracht 10 en soms ook de wijkagent bij aansluiten. We vergaderen in De Klif, op de 2e etage, zaal 2.16/2.17. Meer informatie op www.nijmegennoordonline.nl

Wil je echt goed leren autorijden?

Handmatig schakelen of een automaat?

Rijschool **ViaRuud!**

- ✓ Transparant
- ✓ Betrouwbaar
- ✓ Betaalbaar

info@rijschoolviarued.nl
www.rijschoolviarued.nl

06 1812 1612
Simon Carmiggeltstraat 101
6515 ZB Nijmegen

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 nieuwtjes van ons bedrijf? LIKE ons dan even op
Facebook: "Fruiteeltbedrijf Veens"*

Donderdag- en vrijdagmiddag geopend van 13.30-17.30 uur.

Zaterdag geopend van 9.00-16.00 uur

Maandag, dinsdag en woensdag GESLOTEN.

OOSTERHOUTSESTRAAT 4

6677 PS SLIJK-EWIJK

TELEFOON 0481-482242

MILIEUBEWUST GETEELD FRUIT

[DE SCHOONHEIDSSPECIALIST]

Het gezicht voor huidverbetering

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

Kindertherapie



**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@kindertherapie-devlinder.nl

www.kindertherapie-devlinder.nl

8 april: Reclaim the Seeds Nijmegen- Noord

Reclaim the Seeds Nijmegen is aan het ontkiemen! Op zaterdag 8 april van 12.00 tot 20.00 uur verwelkomt Ecodorp Zuiderveld (Alfred Hitchcockstraat 42) voor de tweede keer Reclaim the Seeds, met een zadenmarkt, workshops, lezingen, live muziek en kunst.

Gevarieerd programma

Op de dag zelf kun je bij allerlei kraampjes terecht om zaden te kopen, te ruilen of te krijgen. In het gemeenschapshuis van Ecodorp Zuiderveld worden workshops en lezingen gegeven over alternatieve landbouwsystemen, groen activisme en ook praktische doe-workshops, zoals wildplukken en zaden oogsten. Ook leuk voor kinderen! Verspreid over de tuin zijn verschillende kunstinstallaties te bewonderen en gedurende de dag is er een gevarieerd muziekprogramma. Het festival is voor iedereen toegankelijk op donatie en voor eten en drinken wordt ook gezorgd.

Achtergrond

Reclaim the Seeds is een beweging voor onafhankelijke voedselketens en tegen het patenteren van gewassen. Met het doel van kennisuitwisseling, het stimuleren van de uitwisseling van zeldzame rassen groenten en fruit draagt het bij aan meer biodiversiteit in tuinen en een duurzamer en robuuster voedselsysteem. We werken toe naar klimaatneutrale en fossielvrije landbouw, die kleinschaliger is en voor meer autonomie zorgt.

Tekst: Pepijn Verbrugge

Poster: Mirte van den Bos



FUNSPACE

LASERGAME NIJMEGEN

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

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

VEGAN
FRIENDLY

Carbatinastraat 11, 6515 GM Nijmegen



**DIERENKLINIEK
LENT**

Zoekt u een ervaren dierenarts?

Persoonlijk, vertrouwd, vakkundig en ervaren.

U bent van harte welkom in Lent!

Laauwikstraat 20 Lent
T. 024-3606422

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



CWZ een
santeon
ziekenhuis

Deelnemer Kunstroute Nijmegen-Noord Oosterhout

16 & 17 september 2023

Mijn naam is Hans Moerel en ik woon nu 3,5 jaar aan de Hofkersstraat 5. Mijn "schildersloopbaan" is pas echt begonnen in 2012, dus nog niet zo lang geleden. Tijdens de middelbareschooltijd kregen wij kort teken- en schilderles, en daar heb ik eens een tweede prijsje gewonnen. Vanaf die tijd ben ik gecharmeerd geraakt van schilderen. Maar, zoals velen zal zijn overkomen, kwam het er na de schooltijd niet meer van. Het volwassen leven begon en een verdere stimulans ontbrak. Wat bleef was jarenlang veel musea en galerieën bezoeken, in binnen- en buitenland, en af en toe een kunstwerk aanschaffen.



Op een zeker moment komt de pensioenleeftijd en daarmee de ruimere mogelijkheid om kwast en penseel weer ter hand te nemen. Onder begeleiding van een professioneel kunstschilder leerde ik een compositie maken en kleuren te gebruiken met mijn inmiddels favoriete olieverf. Momenteel volg ik een driejarige opleiding realistisch fijnschilder in Nijmegen bij de academie voor realistische schilderkunst 'Art Partout'.

Omdat ik in veel onderwerpen ben geïnteresseerd, heb ik nog geen vast onderwerp of genre. Daardoor is mijn werk gevarieerd. Het gaat vooral om figuratieve, verstilde en dromerige voorstellingen. De inspiratie voor mijn schilderwerk put ik uit museumbezoek en foto's uit kranten, tijdschriften en van het internet. De voorstellingen die mij aanspreken hebben meestal iets geheimzinnigs, mysterieus of iets om over na te denken. Bij het schilderen geef ik er dikwijls mijn eigen interpretatie aan wat betreft compositie en kleurgebruik. Het nodigt hopelijk ook uit tot een eigen interpretatie door u als beschouwer!



Sergio Leonestraat

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

Door Marloes Gielen

De Sergio Leonestraat ligt in Op de Set, in de wijk Zuiderveld. Alle straten in Op de Set hebben namen van (internationale) filmregisseurs. Sergio Leone (1929 -1989) was een Italiaanse filmregisseur, producer en scenarioschrijver. Hij wordt gezien als de uitvinder van de spaghettiwestern. Een klassieker die u vast kent is 'The Good, the Bad and the Ugly' (1966). Klassieke titel ook, uitgeverij Puffin zou dat nu vast aanpassen.

Het filmwereldje was Leone niet vreemd. Zijn ouders acteerden allebei, zijn vader regisseerde ook. Sergio Leone begon als assistent-regisseur en scenarioschrijver. Vervolgens ging hij zelf regisseren. Zijn tweede film, A Fistfull of Dollars (1964), was erg succesvol en betekende de doorbraak van hoofdrolspeler Clint Eastwood (overigens de derde keus van Leone, de eerste twee waren te duur). De twee opvolgers waren nog succesvoller. Leone sloeg het aanbod om The Godfather te regisseren af om zich te richten op zijn droomproject, Once Upon a Time in America (1984). Hij werkte tien jaar aan deze film, gebaseerd op een boek over een groep Joodse gangstervrienden in New York. Leone stierf vijf jaar later, na de voorbereiding van een film over het beleg van Leningrad in de Tweede Wereldoorlog.

Mocht u nou door Op de Set lopen en denken: het zijn wel erg veel mannelijke regisseurs daar - toch een actueel thema - dat klopt. De gemeente voert daarvoor aan dat vrouwelijke regisseurs iets van de laatste tijd zijn. En voor een eigen straat moet je minstens tien jaar overleden zijn. Vandaar.

Bronnen: Wikipedia, IMDB en de straatnamenpagina van Rob Essers



Sergio Leone. Bron: [oscars.org](https://www.oscars.org)

School voor intuïtieve ontwikkeling

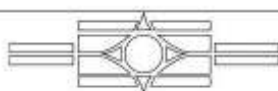
JE INTUÏTIE VERTELT JE ALLES WAAT JE MOET WETEN

Al 20 jaar de plek om je intuïtie en jezelf te ontwikkelen
workshops - cursussen - opleidingen - readings

Nu ook in Nijmegen-Noord (ecodorp Zuiderveld)

Train je intuïtieve vaardigheden en creëer helderheid in
je leven. In **januari, april en september** kun je bij ons
starten met een basiscursus. www.intuïtieftraject.nl

”
Zo fijn om uit mijn
ratio-hoofd naar
mijn gevoel en
weten te komen



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink – Smit

mr. L.I. Siers

mr. L.E. Vries

mr. S.J. Mol

voor:

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

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



Roes Mantelzorg

Esther Slagboom, Mantelzorgmakelaar bij Roes Mantelzorg
Ik kan u informeren over de wet- en regelgeving en de mogelijkheden
binnen de zorg.

Roes: Regelt, ontzorgt Esther Slagboom.

Contactgegevens: info@roesmantelzorg.nl of 06-51648964



AGB-code: 48485863



Lid van brancheorganisatie voor Mantelzorgmakelaars
www.bmzm.nl

Zit je niet lekker in je vel? Ben je op zoek naar balans op het
gebied van voeding, gewicht, bewegen en ontspanning?



nu-jij leefstijl

Ik help je graag!

M: 06-23345420

E: info@nujijleefstijl.nl

W: www.nujijleefstijl.nl

Tet Eltink
Leefstijlcoach en
BGN gewichtsconsulent



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

Dingen die ik niet snap



De eerste huizen van onze wijk zijn ruim drieëntwintig jaar geleden opgeleverd. Het is geen wonder dat er nu wat onderhoud gepleegd moet worden. Twee keer per week loop ik van mijn huis over de Oude Groenestraat naar de fysiotherapie. De laatste maanden van vorig jaar moest ik regelmatig even van de stoep af en een stukje over straat lopen. De parkeerplaatsen langs de Oude Groenestraat waren verzakt en werden één voor één opgehoogd.

Respect voor de stratenmakers. In weer en wind elke dag op je knieën honderden kilo's aan straatstenen opbreken en opnieuw neerleggen is echt zwaar werk! Je zou dus denken dat er met het resultaat van die arbeid zorgvuldig wordt omgegaan.

Niet dus!

De mannen waren nog maar net klaar met hun werk toen er een andere ploeg kwam opdraven en de eerste parkeerplaatsen die opgehoogd waren, weer openbraken. Er werd een diepe kuil gegraven en daar werden buizen ingelegd. Zonde van het werk van de eerste stratenmakers, had dat niet handiger geregeld kunnen worden?

Gelukkig verplaatsten de werkzaamheden zich naar de Annabellastraat en bleef de schade beperkt tot twee opnieuw opgebroken parkeerplaatsen. Tenminste, dat dacht ik. Maar de firma Van Gelder stuurde een brief en hielp me uit de droom. Van 27 februari tot 17 maart gaat de hele Oude Groenestraat op de schop. Opnieuw overlast voor de bewoners! De straat krijgt nieuw asfalt en is dus maar zeer beperkt te gebruiken. Gelukkig hebben deskundigen de meest onhandige en gevaarlijkste omleidingen verzonnen. Fietzers over de busbaan, auto's over het fietspad. Vrachtwagens over de smalle en met verkeersdrempels bezaaide Kruidenstraat. Ik begrijp niet hoe men dit zo kan organiseren.

Werkzaamheden aan wegen worden gepland. Is er op het gemeentehuis niemand die de planning een beetje in de gaten houdt en zorgt dat er niet te veel overlast veroorzaakt wordt? Of was dat nou net die ene ambtenaar die wegbezuinigd is?



Foto Toon de Vos



Foto Rob Kropman

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

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

T 024-3482469

M 06-53732837

E bbloemendal@knegtmansadvocaten.nl



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

Voor met name:

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

www.knegtmansadvocaten.nl

de oefentherapeut

CESAR-MENSENDIECK



Oefentherapie Cesar De Lint

Van Boetzelaerstraat 16 | 6515 JD Nijmegen Noord
024-3483329 | info@cesartherapie.nl | www.cesartherapie.nl

U kunt bij ons naast Oefentherapie Cesar/Mensendieck terecht voor Psychosomatische
Oefentherapie voor volwassenen en kinderen, (kinder)Slaapoefttherapie, Chronische
Pijnklachten, Bekkenoefentherapie, Mindfulness, Leefstijloefentherapie, Medical
Kinetics, bedrijfsoefentherapie. Ook werkzaam in Gezondheidscentrum Thermion
en vanaf zomer 2022 in De Boog



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

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

www.richardstevensstechniek.nl

✓ **APK KEURINGEN**
VOOR ALLE AUTOMERKEN

✓ **ONDERHOUD EN REPARATIE**
VOOR ALLE AUTO'S

✓ **MOBILITEITSGARANTIE**
MEER DAN PECHHULP

✓ **UW ONDERHOUDSBOEKJE**
IN DE AUTOFIRST APP



AutoFirst Hoogsteder

UW AUTO OP DE 1^e PLAATS

Dorpsstraat 31
6678 BE Oosterhout (GLD)

☎ 0481 48 10 80

✉ info@garagehoogsteder.nl

🌐 www.autofirst-hoogsteder.nl



Voor het melden
van overlijden (24/7)
Regio Nijmegen e.o.:
024-220 00 50

limesuitvaartzorg.nl



Schilderijen van Margriet Mönks in het Stadhuis

Komt u in de maanden maart, april en/of mei van dit jaar in het Stadhuis in het centrum van Nijmegen? Misschien loopt u dan toevallig langs deze prachtige schilderijen. Ze zijn geschilderd door wijkbewoonster Margriet Mönks en haar is gevraagd daar te exposeren. Zij heeft eerder in de BEN er weer gestaan in verband met 'Kunst in de Wijk'. In 2021 stond zij ook in de BEN omdat zij meedeelde met de Kunstroute. Dit jaar zal ze ook weer aan de Kunstroute (16 & 17 september 2023) deelnemen.



De schilderijen van Margriet zitten vol fantasie. In eerste instantie werd zij geïnspireerd door werken van Gustav Klimt, met zijn vrouwen en veelal het goud. Zij ging steeds meer vogels schilderen die voor haar de weg naar vrijheid symboliseren. Met hun pracht en praal, de mooie bewegingen en donzen veren, zachtheid, kleurrijk, onschuld en ook de wetenschap dat ze elk moment de mogelijkheid hebben om ergens heen te vliegen waar ze maar willen. Vrijheid dus!

Meer weten/zien? Kijk dan op www.margrietmonks.nl

Borrelen met Waalstappers

Zin om nieuwe mensen te ontmoeten en samen activiteiten te ondernemen? Dat kan bij Waalstappers! Op de website staan activiteiten waarvoor je je kunt opgeven. Abonnees bedenken activiteiten die ze plaatsen in het activiteitenoverzicht, zodat anderen zich kunnen aanmelden. Er gebeurt van alles: lunches, concerten, borrels, filmavonden, wandelingen, fietstochten en meer.

Iedereen mag een half jaar gratis meedoen. Daarna kost een abonnement €28,- per jaar. Voor mensen met een laag inkomen kan dit betaald worden vanuit de Meedoenregeling van de gemeente Nijmegen. Waalstappers is er voor mensen van alle leeftijden uit de regio Nijmegen-Arnhem.

Meer informatie op www.waalstappers.nl

In de herhaling

Een heel aantal patiënten gebruikt langdurig (chronisch) dezelfde medicatie. Het is belangrijk dat u deze medicatie op een vast moment inneemt en niet vergeet, want dan werken de medicijnen beter. De huisarts schrijft medicijnen voor chronisch gebruik vaak voor maximaal drie maanden voor. De apotheek levert de medicatie dan zo af. Na verloop van tijd krijgt iedereen dus te maken met herhaalrecepten.

Er zijn verschillende manieren om herhaalrecepten aan te vragen. Om dit proces te stroomlijnen en te zorgen dat er minder fouten gemaakt worden, willen we ons toespitsen op drie manieren van herhaalrecepten aanvragen.

Ten eerste is er de mogelijkheid om 'Pro-actief Herhalen' aan te vragen bij uw apotheek. Dit heeft onze voorkeur. De apotheek zal dan elke drie maanden uw medicatie aanvragen bij de huisarts en het voor u klaarmaken. U ontvangt dan automatisch bericht dat de medicatie klaar staat zonder dat u er omkijken naar heeft.

Daarnaast heeft u de mogelijkheid om via de 'MijnHuisarts App' uw herhaalrecepten aan te vragen [in het startscherm > zelf regelen > herhaalrecepten]. Uw huisarts controleert deze aanvragen en stuurt ze vervolgens door naar uw apotheek. Wist u dat u naast het aanvragen van medicatie ook uw dossier kunt inzien, afspraken kunt inplannen en vragen (e-consult) kunt stellen aan uw huisarts? Nieuwsgierig geworden en mocht u nog geen gebruik maken van de 'MijnHuisarts App', dan kunt u zich eenmalig registreren aan de balie in onze praktijk.

Hoewel we u willen vragen zoveel mogelijk gebruik te maken van 'Pro-actief Herhalen' en de 'MijnHuisarts App' blijft tot slot ook de aloude manier om medicatie aan te vragen in stand. Naast de ingang van de praktijk is er een brievenbus voor herhaalrecepten. U kunt hier uw oude doosje(s) inwerpen en de volgende dag sturen we de nieuwe recepten door naar uw apotheek.

Het bellen naar de praktijk voor het aanvragen van herhaalmedicatie willen we liever niet. De assistentes hebben dan namelijk meer tijd om u te woord te staan met al uw andere medische hulpvragen. Hierdoor zal de wachttijd aan de telefoon ook verder afnemen.

Ik hoop dat u nieuwsgierig bent geworden en samen met ons aan deze kwaliteitsverbeteringsslag wilt werken. Alvast heel erg bedankt!

Namens het team van huisartsenpraktijk Oosterhout,
Frank Weimer



Huisartspraktijk
Oosterhout

Programma Lentekriebels 2023: kom ook!

Vijf HAN-studenten van verschillende opleidingen organiseren samen met bewoners en professionals van ONS Gezondheidserf weer een mooi actief en creatief activiteitenprogramma in de buitenlucht, bedoeld voor mensen die fit willen blijven en het leuk vinden anderen te ontmoeten. Het programma is ook zeer geschikt voor nieuwe bewoners. We vragen, met uitzondering van de activiteit 'Wandel je fit!', een kleine vergoeding voor de gezonde versnaperingen, de gebruikte materialen en/of de expertise van een deskundige. Zo kunnen we de activiteiten blijven organiseren.



Wandelen op woensdagochtend

De woensdagochtend wandelgroep in Nijmegen-Noord zoekt nog meer leden. Mensen uit Oosterhout en Slijk-Ewijk zijn ook welkom. We wandelen iedere week tussen 10.00 uur en 11.00 uur ca. 3 km. Er wordt rekening gehouden met verschillende tempo's. Naast wandelen besteden de studenten die meelopen aandacht aan een gezonde leefstijl en bijzondere thema's. Drie keer organiseren we met een IVN gids speciale natuurwandelingen. Je kunt hier ook eenmalig bij aansluiten. Bijdrage is vrijwillig. Wandel je mee? Meld je aan!

- Stuur een e-mail naar Spark@ONSgezondheidserf.nl; of
- Meld het bij één van de zorgprofessionals van ONS Gezondheidserf, of
- Kom op een woensdag om 10.00 uur naar het startpunt van (bijna) iedere wandeling: Parkeerplaats ONS Gezondheidserf, Van Boetzelaerstraat 16. Deelname is gratis.

Woensdag 12 april: wandelen en vogels kijken bij Strandpark Slijk Ewijk, Valburgseweg 22, Slijk-Ewijk

Woensdag 7 juni: wandelen in het Oosterhoutse bos. Let op: 10.00 uur - circa 11.30 uur

Woensdag 19 april 10.00 – 12.30 uur

Klootschieten op Landgoed Loenen

In samenwerking met het Huis van Vitaliteit. Na een korte fietstocht maak je in teams van 3 of 4 personen kennis met de oudste sport van Nederland en De Heerlijkheid Loenen. Op dit 1.000 jaar oude Landgoed is een wandelroute van 3,1 km uitgezet met rechte lanen. Deze zijn uitermate geschikt voor het gooien van de 'kloot' (houten bal of alternatief). Halverwege de fietstocht in Slijk-Ewijk aansluiten kan ook. Sportief schoeisel is gewenst.

Locaties en tijden: 10.00 uur parkeerplaats ONS Gezondheidserf of 10.30 uur Dorpshuis Beatrix, Dorpsstraat, Slijk-Ewijk.

Eigen bijdrage: 2,50 euro

Woensdag 26 april 13.30 – 16.30 uur

Kleur bekennen met verf

In het Pinetum op Landgoed Oosterhout ga je samen met kunstenares Ineke van Druten aan de slag met pastelkrijt, aquarelverf of een combinatie op aquarelpapier. Ervaring is niet nodig. Het schilderen wisselen we af met een kleurrijk en lekker hapje en drankje.

Locatie: parkeerplaats ONS Gezondheidserf

Bij slecht weer: Atelier Ineke van Druten, Waaldijk 30, Slijk-Ewijk.

Eigen bijdrage: 3,50 euro

Donderdag 11 mei 10.30 – 12.00 uur

Slow bootcamp op Landgoed Oosterhout

Leer efficiënt je spieren te trainen onder begeleiding van vitaal coach Marlies. We doen afwisselende oefeningen om je spierkracht te vergroten in het mooie Pinetum. Dure toestellen zijn niet nodig; je traint met behulp van je eigen lichaamsgewicht of met eenvoudige hulpmiddelen. Na afloop blazen we uit met een kopje koffie of thee en een gezond hapje.

Locatie: parkeerplaats ONS Gezondheidserf

Denk aan sportkleding en -schoenen.

Eigen bijdrage: 5 euro



Woensdag 17 mei 9.30 – 12.30 uur

Fit bij OSC – Fittest en kennismaking Walking Football of rondje OSC

Alweer 4 jaar geleden startten HAN-studenten en deskundigen na een fittest met Walking Football bij voetbalvereniging OSC. Later kwam daar rondje OSC bij; een fitbeweegroute rondom de voetbalvelden. Samen opstarten met koffie/thee, bewegen en dan gezamenlijk de 3e helft bleek een succes. Die formule willen we graag nieuw leven inblazen. Komt u ook? U kunt ook de fittest doen en vervolgens alleen aanmoedigen en koffie of thee drinken.

Locatie: voetbalvereniging OSC, Stationsstraat 24-A

Eigen bijdrage: 2,50 euro

Vooraf aanmelden verplicht.

Woensdag 24 mei 10.30 – 12.30 uur

Kom kijken in de komkommerkas

Albert en Jolanda Kosdi geven je graag een kijkje in hun bedrijf, waar ze sinds 1965 iedere dag met veel passie en toewijding komkommers telen. Je hoort interessante feitjes en krijgt komkommer-recepten.

Locatie: Kwekerij Noord-Oost B.V., Dijkstraat 16, Oosterhout

Eigen bijdrage: 2,50 euro

Ook geschikt voor scootmobiel

Woensdag 31 mei tussen 10.15 – 12.15 uur

Vergroen je leven

IJsheiligen is achter de rug, dus geen kans meer op nachtvorst...tijd om samen met een aantal kinderen van basisschool Samsam en een HAN-student een plantje te planten bij jou in de tuin. Geef je naam én adres door en we komen bij je langs in Oosterhout of Nijmegen-Noord.

Eigen bijdrage: 2,50 euro



Aanmelden

Je kunt je op verschillende manieren aanmelden voor de activiteiten:

1. Met de aanmeldstrook op de laatste pagina van het programmaboekje, in te leveren bij de brievenbus naast de slagboom van ONS Gezondheidserv of de aanmelddoos in de dorpshuizen De Schakel Oosterhout of Beatrix in Slijk-Ewijk.
2. Met een e-mail naar spark@onsgezondheidserv.nl met daarin je naam, adres (straat, plaats), telefoonnummer, de activiteit(en) waaraan je wil deelnemen, eventueel: dat je vervoer nodig hebt.

Uiterlijk een dag voorafgaand aan de activiteiten belt een student over je deelname, eventueel regelen van het vervoer en eventuele aanpassingen of veranderingen in het programma.

Vervoer beschikbaar

We willen alle activiteiten zo laagdrempelig mogelijk organiseren. Heb je vervoer nodig? Geen probleem, geef dat aan bij je aanmelding, dan regelen we dat in overleg.

Verspreiding programmaboekje 'Lentekriebels 2023'

De programmaboekjes zijn verspreid in de wachtkamers van ONS Gezondheidserv, gezondheidsplein en sporthal De Boog, De Klif, Fruitteeltbedrijven in Slijk-Ewijk, Park Tergouw (via de brievenbussen), voetbalvereniging OSC, het Huis van Bemoediging en Vitaliteit in Nijmegen-Noord en de dorpshuizen De Schakel Oosterhout en Beatrix in Slijk-Ewijk.

Virtuele Lentekriebels

Wil je de Oosterhoutse Waarden, de geitenboerderij van Wouter Bunt, landgoed Oosterhout of landgoed Loenen met een 'slimme bril' van dichtbij ervaren? We hebben vier Virtual Reality (VR) - films en twee VR-brillen waarmee dat kan. Deze zijn in samenwerking met Frans Spaan van de Historische Kring en de eigenaren van de boerderij en het Landgoed tot stand gekomen. Ze zijn gefinancierd door ONS Gezondheidserv. Iedere film duurt ca. 10 minuten. Wil je één of meerdere films zien? Meld je dan aan via de mail (Spark@onsgezondheidserv.nl) of de aanmeldstrook op laatste bladzijde van het programmaboekje. HAN-studenten komen dan op een woensdag op afspraak graag bij je langs. Er zijn geen kosten aan verbonden. We kunnen op woensdagen tussen 11.30 en 12.30 uur ook een afspraak maken in de nieuwe Huiskamer van Oosterhout in het dorpshuis De Schakel, Honsvoet 2, Oosterhout. Nog een mogelijkheid: krijg je al bezoek van een vrijwilliger van de Zonnebloem? Je kunt het bekijken van de VR-films vanaf nu ook via deze vrijwilliger regelen.



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
info@sannejansentherapie.nl
 06 - 23 84 24 04

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

Ontdek onze nieuwe locatie in Nijmegen-Noord! Hier werken wij samen op één locatie, met twee adressen.

Wij hebben meerdere specialisaties in huis om voor u passende zorg te kunnen leveren.



Waalsport

Oude Groenestraat 6a
 6678 MB Oosterhout
 06 - 58 01 40 87
waalsprong@defysioo.nl

Waalsprong

Carbatinastraat 3
 6515 GM Nijmegen
 024 - 675 0137
info@defysioo.nl

de fysioo

defysioo.nl

de ergoo

deergoo.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



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

Nieuwe AED's in de wijk

Door Hans Radenborg

Dat de BEN er weer zich inzet voor de wijk is, denk ik, vanzelfsprekend. Daarbij is één van onze speerpunten meewerken aan goede voorzieningen voor reanimatie. Zo hebben we in het verleden een bijdrage mogen leveren aan de AED bij Albert Heijn. En in de vorige uitgave van de BEN stond een oproep aan de bewoners van onze wijk om zich op te geven voor een cursus reanimeren.

In dit nummer kunnen wij u melden dat er in de Grote Boel en Zuiderveld nieuwe AED's hangen.

Een AED, oftewel een automatische externe defibrillator of hartstarter, is een draagbaar toestel dat wordt gebruikt bij de reanimatie van een persoon met een hartstilstand. Indien de hartstilstand het gevolg is van bepaalde levensbedreigende ritmestoornissen, kan een elektrische schok van een AED het gestoorde hartritme doen stoppen.

Bij de tandartspraktijk aan de Jacques Tatistraat in Zuiderveld kunt u er een vinden en een tweede nieuwe AED hangt bij



restaurant Brass in de Grote Boel. Beide AED's hangen aan de buitenkant, dus ze zijn altijd beschikbaar in geval van nood.

Ik hoor af en toe kritiek op de hoeveelheid advertenties in de BEN er weer. Mijn verweer is dan altijd dat, dankzij die advertenties, de BEN zes keer per jaar gratis bij u in de bus valt. En nog beter: met de inkomsten uit de advertenties hebben we een bijdrage aan de AED bij restaurant Brass kunnen leveren. Het duurste deel, de AED zelf, is betaald door de eigenaren van Brass, maar de buitenkast heeft uw wijkkrant bekostigd, met dank aan onze adverteerders. Met de twee nieuwe AED's zijn er volgens de norm voldoende van deze apparaten in de wijk.

Maar de apparaten betekenen niets zonder mensen die weten hoe ze ermee om moeten omgaan. Bij een hartstilstand telt elke seconde. En hoe meer mensen kunnen reanimeren, des te groter is de kans dat er iemand snel ter plaatse is.

Op de oproep in de vorige BEN er weer was gelukkig een goede respons van mensen die een cursus willen volgen. Heeft u zich nog niet opgegeven? Denk er eens over na. Aanmelden kan bij de redactie. U kunt voor een ander van levensbelang zijn!



Jong geleerd, oud gedaan! Goed voorbeeld doet goed volgen?

Ingezonden brief Anja Lucassen

Mijn moeder van 90 jaar heeft in 2020 haar heup gebroken en sindsdien loopt ze met een rollator. Ze vindt het vreselijk dat ze niet meer kan fietsen, maar ze wil blijven genieten van de wind door haar haren, de zon op haar gezicht en het voelen van haar beenspieren. Ze wandelt graag en wil zo zelfstandig mogelijk blijven leven.

Moedig loopt ze een paar keer per week in weer en wind met haar rollator naar het winkelcentrum in Haarlem om boodschappen te doen. Een half uur heen en een half uur terug. Daarbovenop de tijd die ze in de winkels doorbrengt om haar boodschappen bij elkaar te zoeken.

Omdat ze niet meer zo snel kan lopen, kost dit veel meer tijd dan vroeger. Mijn oproep aan jonge en oudere bewoners van Nijmegen Oosterhout: loop of fiets zoveel mogelijk in onze wijk! Tijdsduur en afstand zijn vaak korter, omdat je lopend en met de fiets binnendoor kunt, terwijl je met de auto meestal om moet rijden. De meeste bestemmingen in onze wijk liggen op maximaal 1 of 2 km afstand vanaf vrijwel alle huizen. Het is voor iedereen fijn als er minder gemotoriseerd verkeer door onze wijk komt.

Samen op weg naar een gezonde, sportieve, veilige, rustige en leefbare wijk. Hartelijk dank voor jullie medewerking.

FINANCIËLE MEESTERS

Meesters in Hypotheken

**Dé hypotheekspecialist
in Nijmegen Noord!**

- Volledig onafhankelijk hypotheekadvies
- Keuze uit alle geldverstrekkers
- Afspraak: live of online
- Een oriënterend gesprek is kosteloos
- Complete begeleiding t/m de notaris

Bel, mail of app:

T: 06 309 299 06

E: floris@financielemeesters.nl



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



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 behandelmethode dringen we door tot de kern van uw klachten.

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

Edith Plafstraat 110c te Lent

Goed nieuws!

Vanaf 1 maart 2023 kan iedereen in de gemeente Nijmegen gratis luiers en incontinentiemateriaal scheiden.

De gemeente en Dar gaan samen met jou voor minder restafval. Hoe beter jij jouw afval scheidt, hoe minder restafval je overhoudt. Van vieze luiers en incontinentiemateriaal maken wij nieuwe producten. Bijvoorbeeld autobumpers en plastic straatmeubels. Ook winnen we energie. Zo worden vieze luiers, frisse winst!

Meer weten? Kijk op www.dar.nl/luiers



www.dar.nl | info@dar.nl | 024-3716000



Dar.

De BEN-redactie stelt zich voor - deel 3

Zes keer per jaar verschijnt de BEN er weer bij zo'n 3.000 huishoudens in Nijmegen-Noord. In die zes nummers zit veel tijd, passie en energie. Van het redigeren van alle artikelen die binnenkomen, de opmaak, de inleiding van de hoofdredacteur, de advertenties tot aan het verspreiden van de nummers in alle brievenbussen. De BEN er weer wordt gemaakt door een groep vrijwilligers uit de wijk. In deze rubriek stellen de medewerkers van de redactie zich aan u voor met een kort portret. Deze keer een kennismaking met Wim Buil en Geurt van Renselaar.



Wim werd 77 jaar geleden geboren op het binnenvaartschip van zijn ouders in Amsterdam. Daar bracht hij ook zijn jeugd door, in combinatie met het schippersinternaat. Vanaf 1969 voer hij zijn eigen binnenvaartschip tot 2011. Dat was het moment dat hij voet aan

wal zette en in de wijk Oosterhout kwam wonen.

Hij zet zich niet alleen in voor de BEN er weer, ook is hij actief in het verenigingsleven van tennisvereniging De Hoge Wick. Dat hij sportief is kun je wel stellen, want dit jaar hoopt hij voor de 26e keer de Nijmeegse 4Daagse te lopen. Daarnaast zet hij zich een dag van de week in voor de stichting 4WDCARE in Andelst. Deze organisatie zorgt voor inzameling van goederen die gedoneerd kunnen worden aan landen die hier behoefte aan hebben. Zo zetten ze zich nu in voor Oekraïne, maar in het verleden is Wim zelf ook enige malen naar Bosnië en Kroatië geweest. Hij vindt het een dankbare taak om de lokale bevolking te kunnen voorzien van hulp.

Over zijn werkzaamheden voor de BEN er weer zegt Wim: "Via het schipperscentrum werd ik benaderd door Peter Peters, die toen lid was van de redactie, om iets voor de BEN er weer te gaan doen. Uiteindelijk heb ik zijn taken overgenomen en houd ik mij bezig met de inkomsten van de BEN er weer". Naast contacten met de adverteerders regelt Wim ook de verspreiding van het wijkblad. "We hebben een grote groep vrijwilligers die zes keer per jaar ons blad bezorgen. Als redactie zijn we erg blij met deze mensen".

In de volgende BEN er weer zullen Toon en Marloes zich voorstellen.

Geurt is als laatste bij de redactie gekomen. In 2007 verhuisde hij vanwege zijn vriendin van de Veluwe naar het mooie Nijmegen, om uiteindelijk in 2013 aan deze kant van de Waal te komen wonen. Daar werden ook zijn twee dochters geboren. Hij is werkzaam als controller in Wageningen en die achtergrond met financiën was ook de reden dat hij in 2018 werd gevraagd voor het penningmeesterschap van de Wijkraad Oosterhout. "Als penningmeester van de Wijkraad ben je verantwoordelijk voor de financiën van Theater de Klif, Koningsdag, het wijkfeest en de BEN er weer. Met de redactie van het wijkblad heb ik in die periode altijd prettig samengewerkt".



Nadat hij merkte dat hij na een aantal wisselingen binnen de Wijkraad niet meer op de juiste plek zat, klopte de redactie van de BEN er weer bij hem op de deur. "MARIKE benaderde mij en het leek mij leuk om mijn steentje bij te dragen in onze wijk", aldus Geurt. Maar wat is nou precies zijn rol? "Vanuit mijn rol als penningmeester hield ik mij altijd bezig met financiën en dat heb ik de laatste anderhalf jaar ook hoofdzakelijk gedaan en soms schreef ik een redactionele tekst".

Echter, toen de redactie van de BEN er weer afscheid moest nemen van zijn vormgever moesten de taken opnieuw worden verdeeld. Hierbij werken alle redactieleden samen om tot een mooi wijkblad te komen. Wim verzorgt dus de adverteerders en Geurt zorgt er voor dat deze adverteerders een plaats krijgen in het blad. "De redactie van het wijkblad is een unieke groep, van gepensioneerde mensen tot ouders met jonge kinderen. Het is mooi om te zien dat iedereen deze drive heeft", besluiten Wim en Geurt.

Ook redacteur worden?

De redactie van de BEN er weer bestaat op het ogenblik uit acht personen, waarvan zeven uit de wijken Boomgaard, Elten en Nijland. Daarmee zijn de wijken Grote Boel, Zuiderveld en Park Waaijenstein ernstig ondervetegenwoordigd! We willen graag een blad voor de hele wijk zijn en zijn daarom op zoek naar mensen uit die wijken die, binnen een leuk team, een bijdrage aan het wijkblad willen leveren. Vind je het leuk om af en toe een stukje te schrijven, een artikel te redigeren of mee te denken over onderwerpen voor de BEN uit jouw wijk? Neem dan contact op:

communicatie.wijkraadoosterhout@gmail.com

Stadsecoloog Joep van Belkom



Sinds 1 oktober 2022 is Joep van Belkom stadsecoloog van Nijmegen. Omdat niet iedereen weet wat een stadsecoloog doet, stelt hij zich hier aan u voor en licht hij zijn functie toe.

Als stadsecoloog heb ik een functie waar ik mijn passie voor de natuur tot uiting kan brengen binnen mijn eigen gemeente, daar waar ik ben opgegroeid en sinds vier jaar weer woon. De ultieme kans om aan de slag te gaan met uitdagende en complexe opgaven ten behoeve van een prettig en gezond Nijmegen!

Wat doet de stadsecoloog?

De stadsecoloog draagt bij aan een groene, klimaatbestendige en gezonde inrichting van de stad voor iedereen. Hij/zij versterkt en verspreidt kennis over de stadsnatuur, werkt samen met bewoners en externe partners en zorgt voor een versterking van de biodiversiteit in Nijmegen. Het takenpakket loopt sterk uiteen. Kort gezegd is de stadsecoloog zichtbaar, aanspreekbaar en inspirerend. Ik heb een infographic gemaakt waar je in grote lijnen een beeld krijgt van mijn werkverdeling.

Natuur in Nijmegen-Noord

De gemeente Nijmegen heeft een plan opgesteld waarin natuur structureel wordt meegenomen in de bouwplannen voor de nieuwe woonwijken in de Waalsprong, het zogenaamde Soortenmanagementplan (SMP). Daardoor kunnen beschermde diersoorten in het gebied zich in stand houden en mogelijk zelfs uitbreiden. Ook krijgen de nieuw te bouwen huizen ingebouwde nestruimten voor gebouwbewonende soorten zoals vleermuizen, huismussen en gierzwaluwen. Maar ook bij de aanleg van wegen, duikers en onderdoorgangen wordt aandacht besteed aan flora en fauna. Door natuurinclusief te ontwikkelen en bouwen kunnen juist kansen gecreëerd worden om de stedelijke biodiversiteit te versterken. Zo ook bij de nieuwe onderdoorgang onder de generaal James Gavinsingel (oftewel: de opgang van stadsbrug De Oversteek).

Hier vind je nestplaatsen voor de huiszwaluw, een steenmarterkast, insectenhotel en een kruipruimte voor diverse (zoog)dieren, zodat ze ongestoord onder de brug kunnen voortbewegen.

Zulke kruipruimtes – ook wel ‘faunapassages’ genoemd – vind je op verschillende knelpunten (zoals wegbarrières) en zijn van belang voor een veilige verbinding voor vele diersoorten. Dit alles zorgt voor een verbetering van de natuurlijke rijkdom in het gebied, wat ook bijdraagt aan de leefbaarheid en natuurbeleving.



Wat kun jij doen als inwoner?

De rol van de bewoners en natuurorganisaties is van belang bij het vergroten van de natuurlijke rijkdom in de Waalsprong. Daarom zoekt de gemeente contact met natuurorganisaties om met hen te praten over hun eventuele rol bij het tellen van de diersoorten, beheer en educatie. Via de bestaande gemeentelijke initiatieven zoals Operatie Steenbreek worden bewoners gestimuleerd om hun tuinen te vergroenen en ook geschikt te maken voor de dieren die bij hun huis voorkomen.

Heb je zorgen, vragen of ideeën? Als het over de natuur van Nijmegen gaat kun je altijd bij mij terecht. Je kunt me het best bereiken via mijn algemene mailbox, namelijk stadsecoloog@nijmegen.nl.

Mocht het minder betrekking hebben op mijn functie, dan kan ik het altijd doorsturen naar één van mijn collega's. Dat gezegd hebbende, individuele klachten/meldingen met betrekking tot de openbare ruimte (bijvoorbeeld overlast van dieren) kunnen worden ingediend via Meld & Herstel (www.nijmegen.nl/diensten/melden-aan-de-gemeente/meld-herstel/) Dan wordt dat opgepakt door onze stadbeheerders.

Tot ziens in de natuur!

Joep van Belkom

Wilt u meer weten? Google dan eens op:

- Stadsnatuur Waalsprong
- Onderdoorgang niet alleen voor mensen (waalsprong.nl)
- Hoe groen wordt uw tuin? (waalsprong.nl)
- Operatie Steenbreek Nijmegen | De Bastei
- Home - Rijk van Nijmegen (ivn.nl)



Tijdens de volgende wijkraadvergadering, woensdag 10 mei, geeft Joep van Belkom een presentatie.



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: gesloten

Om dit te bereiken beschikken we over de nieuwste technieken en kennis.

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



T 024 - 3031101

Carbatinastraat 13, 6515 GM Nijmegen

De Waalsprong

DIERENKLINIEK



Mijn feestje

JOUW COMPLETE THEMA KINDERFEESTJE
THUISBEZORGD IN EEN BOX

gratis bezorging in regio Nijmegen

Thema's:



Scan nu!

Tot ziens bij Myn feestje!

www.mijnfeestjenijmegen.nl



Change
by Sport

Indoor bootcamp

Wij zijn nieuw in de wijk en geven daarom 10x
proefmaanden bootcamp weg.

Claim nu jouw maand!
Meer info? www.changebysport.nl



Studiebegeleiding Nijmegen

Instituut voor leersucces



Huiswerk- of
studieproblemen?
Wij kunnen je helpen!



Aanmelden op 024-344 8728 of via
info@studiebegeleidingnijmegen.nl



Iedereen is welkom in De Huiskamer van Oosterhout

Elke woensdag van 10.30 uur tot 12.30 uur, in Dorpshuis De Schakel, Honsvoet 2 te Oosterhout.

De Huiskamer bestaat nu enkele maanden - en met succes. Zowel ouderen uit het dorp Oosterhout als uit Nijmegen-Noord hebben het goed samen. Behalve een gezellig praatje is er regelmatig wat te doen: van muziekbingo tot knutselactiviteiten. Soms komen kinderen van basisschool SamSam langs om spelletjes te doen of te vertellen over hun school. Of worden er activiteiten georganiseerd door de vrijwilligers van De Huiskamer. Zo kon men onlangs zelf vogelnestkastjes maken. Joop van Workum had gezorgd voor hout op maat, schroeven en gereedschap. Voordat iedereen aan het werk ging, vertelde Joop allerlei wetenswaardigheden over de zangvogels die je in de tuin kunt ontdekken. Alle twintig deelnemers lukte het om een mooi nestkastje in elkaar te zetten, klaar voor gebruik door koolmeesjes of pimpelmeesjes.

Op 14 april is er een optreden van het Zeemanskoor uit IJsselstein. Op donderdag 20 april is er een spelletjesmiddag, georganiseerd samen met de kinderen uit groep 8 van SamSam.

De Huiskamer draait geheel op vrijwilligers. Om de kosten te drukken, is met succes een beroep gedaan op diverse fondsen en subsidies. Daardoor kunnen de bezoekers een kopje koffie of thee (met koekje) krijgen voor € 1,-. Twee keer per maand wordt tegen twaalf een heerlijk kopje verse soep met lekkers opgediend voor € 2,50.

Kom gerust eens kijken, u bent van harte welkom. Wie problemen heeft met vervoer kan de vrijwillige vervoersdienst bellen op nummer 06-30681488. Zij halen u op en brengen u thuis.

Graag tot ziens!
Ruud Geerts



Koffieochtend De 4-PLEK

Op elke eerste woensdag van de maand, van 10.00 tot 11.30 uur, is er bij de Protestantse Gemeente De 4-PLEK een koffieochtend, afwisselend in Lent, Oosterhout en Ressen. Behalve koffie en thee met iets lekkers, ontmoeting en gezelligheid, is er ook altijd een onderwerp, ingebracht door de gespreksleider of door de bezoekers zelf. Zo hebben we het onlangs over het onderwerp 'Thuis' gehad. Wat betekent thuis voor jou? Wat maakt dat je je ergens thuis voelt? En hoe is dat voor een ander? Iedereen is welkom (dus ook niet-kerkleden) en aanmelden is niet nodig. Loop gewoon eens binnen!

De eerstvolgende koffieochtenden zijn:

woensdag 5 april, Ressen, Kerkenhofstraat 3
woensdag 3 mei, Lent, Pastoor van Laakstraat 30
woensdag 7 juni, Oosterhout, Dorpsstraat 54
woensdag 5 juli, Ressen, Kerkenhofstraat 3

4-PLEK | Protestantse Gemeente

De 4-PLEK is de Protestantse Gemeente in onze regio. Voor de oorspronkelijke bewoners en nieuwe Nijmegenaren willen we kerk en inspiratiebron zijn. Een plek voor iedereen die op zoek is naar zingeving en verdieping.

Dat doen we op een vernieuwende manier. Zo organiseren we bijvoorbeeld Geloof&..., Eat&Greet en Liberaal Christendom, bijeenkomsten met een verschillend karakter, soms luchtig van toon, soms serieus en diepgaand, maar altijd met ruimte voor verbinding en ontmoeting.

De drie protestante kerken van Lent, Oosterhout en Ressen werken al jaren nauw samen. Sinds 2017 noemen we onszelf De 4-PLEK. Een 4 omdat we vinden dat we meer zijn dan alleen drie kerkgebouwen van hout en steen. De 4e plek creëren we overal waar we bij elkaar komen om in gesprek te gaan en zo samen kerk te zijn. Ook daar staan zingeving, ontmoeting en verdieping centraal.

Daarnaast staat onze naam voor de plek waar we het leven samen met God en met elkaar viëren. Bijvoorbeeld op bijzondere, betekenisvolle momenten in het leven, tijdens de zondagse vieringen in één van onze mooie kerken of op christelijke feestdagen.

Sinds begin 2017 is Wilma Hartogsveld onze predikant. Iemand met tact en lef die de weg opent naar vernieuwing. De juiste persoon op de juiste plek, de 4-PLEK.

4-PLEK | Protestantse Gemeente Lent, Nijmegen-Noord, Oosterhout, Ressen-Doornik | www.4-plek.nl
Kerkelijk bureau | Pastoor van Laakstraat 30 | 6663 CA
Lent | tel. 024-3244999 | kerkelijkbureau@4-plek.nl
Geopend op dinsdag, woensdag en vrijdag van 10.00-15.00 uur



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



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



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](#) [/lijjansen](#)

Karstraat 95 Huissen | 15.000 m² wooninspiratie | 9.1/10 klantwaardering jansentotaalwonen.nl

Onderzoek behandeling voetklachten bij diabetes

Diabetes oftewel suikerziekte is een van de meest voorkomende chronische ziekten in Nederland. Het kan iedereen overkomen. Mensen met diabetes hebben meer kans op het krijgen van andere aandoeningen. Al 1,2 miljoen Nederlanders hebben diabetes en elke week komen daar 1.000 bij!

Als je bloedsuiker regelmatig te hoog is, kunnen de zenuwen in je lichaam beschadigd raken. Dat heet zenuw schade, of neuropathie.

De eerste tekenen van diabetische perifere neuropathie zijn vaak:

- stekend en/of brandend gevoel in de voeten (vooral 's nachts)
- toename van pijnklachten bij zachte aanraking
- verminderd gevoel (van temperatuur of pijn) in de voeten
- pijscheuten, tintelingen, krampen
- verlies van spierkracht en moeilijk lopen

Zenuw schade begint meestal met minder gevoel in de voeten. Dat is niet fijn, maar kan ook gevaarlijk zijn. Je kunt op een steentje of scherp voorwerp stappen en niet doorhebben dat je een wondje hebt.

Samen met elf andere ziekenhuizen doet nu ook het Radboudumc Nijmegen onderzoek naar de beste behandeling van zenuwklachten in de voeten en onderbenen bij diabetes. Deze zenuwklachten kunnen veel impact hebben op de kwaliteit van leven en in ernstigere gevallen leiden tot wonden en amputaties. Het is daarom belangrijk om te onderzoeken of de klachten kunnen worden verminderd. Twaalf ziekenhuizen in Nederland onderzoeken of een operatieve behandeling helpt bij het verminderen van de klachten en het voorkomen van wonden en amputaties.

Het Radboudumc zoekt nog steeds mensen met diabetes en klachten van de voeten en/of onderbenen. U kunt contact opnemen voor een uitgebreid onderzoek van de voeten en om te kijken of deelname gewenst is. Meer informatie over deelname aan de studie kunt u vinden op www.lastvanmijnvoeten.nl. U kunt ook mailen naar decostudie@umcutrecht.nl.



Chirurgen uit het onderzoeksteam behandelen een zenuwbeknelling.

Gezocht!

Deelnemers aan wetenschappelijk onderzoek

Heeft u **diabetes mellitus type 1 of 2**?

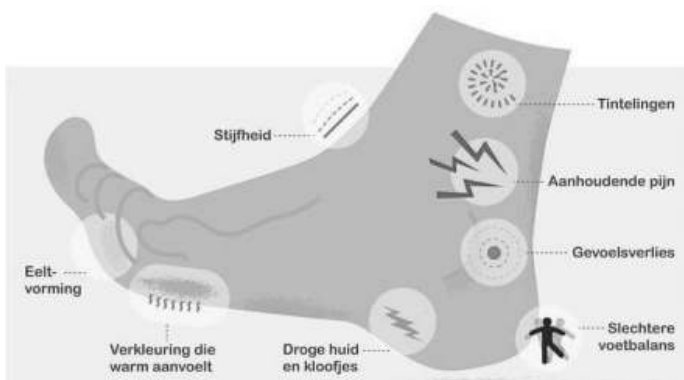
En klachten van neuropathie (**tintelingen, pijn, gevoelloosheid of een branderig of vreemd gevoel**) in uw benen en/of voeten?

Of kent u iemand met deze klachten?

Dan zijn wij op zoek naar u!

Meld u aan via decostudie@umcutrecht.nl voor een afspraak in één van de deelnemende ziekenhuizen.

Of kijk op www.lastvanmijnvoeten.nl voor meer informatie.





Bast & Van Damme huisartsen

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

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



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



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

W: www.watisjouwdroombaan.nl

ESPÉRANCE ECHO CENTRUM



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 13- en 20- weken echo.

Ons adres: Thermionpark 11 in Lent

Verwijzing via verloskundige of gynaecoloog

www.echocentrum-esperance.nl



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

Reparatie op afspraak
M 06 18 53 82 12

Robbert Baggerman

Weverstraat 11 | 6663AV Lent

www.defietsendokter-lent.nl

ELEKTRO-TECHNISCH INSTALLATIE BURO



R. Giesen Elektro

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

Dorpstraat 3 6678BD Oosterhout GLD

T 06 53 27 52 21 E giesenbv@gmail.com I www.giesenelektro.nl

Maud Oudeman in hoog tempo naar de wielertop

Ze is nog maar 19 jaar oud, maar rijdt nu al in de grootste wielploeg binnen het vrouwen profwielrennen. Wijkbewoonster Maud Oudeman heeft de afgelopen jaren laten zien dat ze een talent is binnen het wielrennen. De bijzondere weg naar haar profcarrière is niet onopgemerkt gebleven en dus goed om deze jongedame aan de wijk voor te stellen.

Door Geurt van Renselaar

Voor de uitbraak van de pandemie in 2020 was Maud met name bezig met de triatlon. Maar toen door de lockdown de zwembaden werden gesloten besloot ze zich te gaan richten op wielrennen. Ze reed in 2021 mee bij de junioren en meldde zich aan voor de Zwift Academy. Het merk Zwift is bekend omdat ze het fietsen op een fietstrainer nog realistischer maken door je in een virtuele omgeving met andere mensen te laten fietsen. Voor deze Academy meldden zich wereldwijd ongeveer 31.000 vrouwen aan en Maud won uiteindelijk deze strijd. Hiermee verdiende ze tevens een contract bij de Duitse wielploeg Canyon//SRAM Racing. Het afgelopen jaar koerste ze voor deze ploeg in België, Duitsland, Frankrijk en Zweden, maar ze koerste ook in Nederland. Tijdens de Simac Ladies Tour reed ze nog door Groesbeek heen.



Na het eerste jaar bij de profs maakt ze dit jaar deel uit van de grote Nederlandse wielploeg Jumbo - Visma. Ze heeft op dit moment een contract voor 2023 en 2024 en mag met een aantal wereldtoppers trainen. Wanneer we haar spreken bereidt ze zich voor met haar teamgenoten op een aantal Belgische voorjaarsklassiekers. De wielploeg bestaat uit een ervaren groep renners met onder meer Marianne Vos en Carlijn Achtereekte. Beiden zijn Olympisch kampioen geweest op respectievelijk de fiets en met het schaatsen. Maar Maud is erg gelukkig in deze groep: "Elke dag besef ik nog hoe bijzonder het is om in deze ploeg te rijden. Ik word niet als jongeling gezien, ze vangen mij en andere jonge talenten goed op. Het is mooi om te trainen met deze topwielrenners en ik leer veel van ze."

Tijdens het interview geeft ze aan dat ze ook buiten het wielrennen veel leert van de ervaring die de ploeg heeft. Onder meer op het gebied van voeding en een goede arbeids-rustverhouding leert ze erg veel. Voor dit seizoen heeft haar ploeg nog geen concrete doelstellingen met haar afgesproken, ze traint met de top mee en het is nu nog vooral een periode waarin ze gaat ontdekken wat voor renner zij in de toekomst zal zijn. Wel is al duidelijk welke wedstrijden ze gaat rijden, zo maakt ze op 12 april haar debuut in de klassieker de Brabantse Pijl. Dit is een eendaagse wedstrijd in België.

Wat er later dit seizoen nog in het verschiet ligt houdt ze nog even voor zich. Wel is duidelijk dat zij samen met de ploeg op zoek gaat naar het ideale plekje in het peloton. Dus houd haar in de gaten! Wie weet duikt haar naam de komende jaren ergens op. Wij zullen haar in ieder geval blijven volgen.

<https://www.teamjumbovisma.nl/team/maud-oudeman/>
Foto's komen van deze website.





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

VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

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



Studenten
krijgen 10%
korting!

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl



Zie de nieuwe website
www.meijerendewit.nl
voor meer informatie



Meijer & de Wit

Therapie en coaching

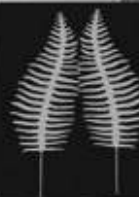
Samen **jezelf** leren kennen



"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 Commu-
nicatie.



Meijer & de Wit
Therapie en coaching

Fenno Meijer en Mieke de Wit

Voor individuele en relatietherapie

Maak een afspraak via info@meijerendewit.nl,
bel 06 - 336 761 65, of stuur een Whatsapp-bericht.

Vergoeding mogelijk met
aanvullende verzekering

~
toon
Toon de Vos - Fotografie

Bruidsreportages
Portretten
Kinderen
Gezinnen
Baby's
Zwangerschap
Evenementen

voor foto's van je leven

Clavisstraat 29 - 6515 GA Nijmegen
www.toondevos-fotografie.nl



ZINNG!

Het popkoor van Nijmegen-Noord, modern en gezellig, repeteert in De Klif.

Al heel wat jaren wordt er elke woensdagavond gerepeteerd onder begeleiding van dirigent Geerten Peek. Ons 5-stemmig koor heeft de draad na de coronaperikelen weer opgepakt en we werken inmiddels toe naar een prachtig concert. Tussentijds zijn we actief met een kerstconcert en andere leuke optredens met andere koren. Zo blijven we scherp, kunnen we goed op elkaar inspelen en hebben we het reuze gezellig!

De mannen zijn helaas nog in wel in de minderheid. We hebben op 29 maart een speciale mannenavond georganiseerd. Mocht je die gemist hebben, kom dan gerust langs op een van onze repetitieavonden. We repeteren van 20.15 tot 21.45 uur in het muzieklokaal op de eerste verdieping van De Klif. Daarna drinken we, voor wie dat wil, nog wat in het Klifcafé. Zang- of koorervaring is geen vereiste. Ook vrouwen zijn natuurlijk welkom om mee te komen zingen.

Wil je nog meer informatie of heb je nog vragen?
Mail dan naar Marijke: m.j.h.cornelissen@gmail.com



15 jaar Avondvierdaagse

Dit jaar organiseren wij voor de 15e keer de Avondvierdaagse met het thema '15 jaar sportief'. Van 6 tot en met 9 juni gaan we weer vier avonden lopen. Je kunt kiezen tussen 5, 7.5 of 10 kilometer. Het is natuurlijk een speciaal jaar, dus het wordt een extra groot feestje! Houd onze social media in de gaten voor meer informatie of ga naar onze website: www.avondvierdaagsenijmegennoord.com

Loop je niet meer mee? Kom ons dan helpen! We zijn altijd op zoek naar vrijwilligers. Zelfs als je maar één avond kunt, ben je hartstikke welkom. Kom ons helpen met het uitdelen van de startkaarten, pakjes drinken of medailles. Of help mee als verkeersregelaar of met het knippen van de startkaarten. Heb je interesse? Laat het ons weten via info@avondvierdaagsenijmegennoord.com

Zeil-3-daagse 2023

Ook dit jaar zal de Zeil-3-daagse weer plaatsvinden van 18 mei t/m 20 mei op de Mookse plassen.

De Zeil-3-daagse is voor jongens en meiden tussen de 10 en de 14 jaar uit de regio die op een leuke en gezellige manier kennis willen maken met de watersport. In deze drie dagen wordt de kinderen de kunst van het zeilen bijgebracht door enthousiaste instructeurs. Zeilervaring is niet nodig.

Het programma bestaat uit zwemmen, zeilen, roeien en spellen, kortom alles wat op en rond het water kan.

De kosten voor de Zeil-3-daagse zijn € 75 per persoon. Hiervoor krijg je behalve drie te gekke dagen op en rond het water ook een instructieboek, touwtjes om knopen te oefenen en een programmaboekje.

Voor meer informatie, vragen en inschrijven kun je een kijkje nemen op de website www.zeil3daagse.nl, e-mailen naar: zeil3daagse@zvcanisius.nl of bellen naar Matthieu: 06-2537 7629.

Ook kan je kijken op Facebook (facebook.com/Zeil3Daagse) & Instagram (instagram.com/zeil3daagse).



Dagbesteding Ten Kate: voor jongvolwassenen met psychische problemen

Voor jongvolwassenen met psychische problemen kan het fijn zijn om regelmatig met gelijkgestemden samen te komen in een ontspannen sfeer. Daarom biedt de RIBW Nijmegen & Rivierenland speciaal voor deze groep een laagdrempelige dagbesteding: Ten Kate. Een plek waar je altijd welkom bent en waar je wordt gemist als je er niet bent.

Ten Kate biedt ruimte voor 18 tot 35 jarigen met psychische problemen om zich te ontwikkelen. Bijvoorbeeld in het leren op jezelf te vertrouwen, het aangaan van vriendschappen of het aanknopen van een gesprek.

Drie keer per week zijn er momenten om samen te komen. De koffie staat op deze momenten klaar en er zijn begeleiders aanwezig voor een fijn gesprek. De aanwezigen houden zich ook bezig met poolen, darten, boksen, spelletjes spelen en veel meer. In het activiteitscentrum is ook een sport- en muziekrimte waar ze gebruik van kunnen maken. Op maandag en donderdag kunnen de jongvolwassenen ook mee-eten.



Reviews van jongvolwassenen

"Ten Kate heeft mij geleerd dat ik mensen wel degelijk kan vertrouwen en dat ik er mag zijn. Ik kan er altijd mijn verhaal kwijt. Het voelt als een huiskamer met familie."

"Ik heb weer een reden om mijn bed uit te komen. Sinds ik hier kom ben ik veranderd in iemand die het leuk vindt om mee te kletsen in een groep."

Meer informatie

Ten Kate, onderdeel van RIBW Nijmegen & Rivierenland, zit in activiteitscentrum Htien, Hulzenseweg 10 Nijmegen. De openingstijden en het programma van Ten Kate zijn te vinden op www.dactenkate.nl

Help jij ook mee op zondag 16 april?

NN-Run is hét hardloopevenement van de Waalsprong, georganiseerd door Loopvereniging Nijmegen-Noord en vv OSC. Het bestaat uit de NN-Run (5 of 10 km), de Kidsrun (3-12 jaar) en de Frikandellenestafette. De start en finish zijn bij OSC.

Er worden nog vrijwilligers gezocht die willen helpen om hier een onvergetelijke dag van te maken. De meeste hulp is nodig tussen 9.00 en 13.00 uur. Dus heb je een beetje tijd over, al kun je maar een uurtje, alle hulp is welkom.

Waar kan hulp bij gebruikt worden?

- opbouwen
- helpen bij de inschrijving
- verkeersregelaars
- wegwijzers
- uitdelen van medailles, drinken, etcetera

Vele handen maken licht werk!

Zie ook: www.nnrn.nl

Interesse? Stuur een e-mail naar vrijwilligers@nnrn.nl

HULP GEZOCHT

NIJMEGEN-NOORD RUN
Schrijf je nu in!

ZONDAG 16 APRIL NIJMEGEN NOORD

STARTTIJDEN

5 km	10.00 uur
10 km	11.00 uur
11/12 jaar	12.00 uur
9/10 jaar	13.00 uur
7/8 jaar	14.10 uur
5/6 jaar	14.30 uur
3/4 jaar	14.50 uur

Start en finish bij vv OSC
Frikandellenestafette 12.30 uur

WWW.NNRUN.NL

Koningsdag Nijmegen Noord
27 april 2023
09.00-16.00 uur
OSC Sportvelden

Fietsversierwedstrijd
9:30 uur verzamelen bij De Klif
De versierde fietsen rijden in een optocht naar de OSC-velden

Schminken

Kleedjesmarkt
8:00-9:00 uur kleedje klaarleggen
9:00 uur start kleedjesmarkt VOL is VOL

FOOD TRUCKS

SPRINGKUSSENS

Gratis limonade voor de kinderen

HAN Sportactiviteiten
Sport en spel wordt verzorgd door de HAN Nijmegen 10.30 uur

Uitdagingen
Deelname en uitdagingen worden verzorgd door de HAN Nijmegen

Projectaanvraag GroenDoen Fonds

Door Marike Elmendorp

Werken aan een groene en gezonde leefomgeving doen we samen. Heb jij een goed idee om jouw leefomgeving groener te maken door bomen en struiken te planten? Bijvoorbeeld omdat je samen met andere natuurliefhebbers een dorpspark wil aanleggen? Of een openbare plukboomgaard of minibos? Dan kun je een aanvraag indienen voor een financiële bijdrage vanuit ons GroenDoen Fonds.

Een aanvraag voor een bijdrage vanuit het GroenDoen Fonds doe je vanuit een lokale stichting of (buurt)vereniging. Als aanvrager onderteken je samen met minimaal negen andere mensen een 'Green Pledge'. Dit is een document waarin jullie verklaren dat jullie samen verantwoordelijk zijn voor het project en dat jullie goed voor de bomen en struiken zullen zorgen. Tijdens én na de aanplant.

Kijk wel eerst goed of je aan de gestelde voorwaarden wilt én kunt voldoen. Een aantal noemen we hier alvast:

- Het GroenDoen Fonds is bedoeld voor lokale initiatiefnemers die samen hun leefomgeving willen vergroenen. Juist die samenwerking vinden wij heel belangrijk. Uit ervaring weten we namelijk dat mensen beter voor bomen en struiken zorgen als ze die samen planten en er samen verantwoordelijk voor zijn.
- Je kunt aanspraak maken op een bedrag tussen de € 500 en € 5.000. Deze bijdrage gebruik je vervolgens om inheemse bomen en struiken te planten in jouw omgeving. Je kunt in aanmerking komen voor een bedrag als er minimaal tien mensen betrokken zijn bij je initiatief.
- Verder is het belangrijk dat jouw project openbaar is, zodat ook andere mensen kunnen genieten van de bomen en struiken die je plant. Zo wordt Nederland niet alleen groener, maar maken we samen ook meer mensen bewust van het belang van bomen.

Kijk voor meer informatie op <https://treesforall.nl/>

Goed om te weten: Ben je klant bij Vandebron?
Dan kun je een aanvraag voor het GroenDoen Fonds doen via de Vandebron-klantpagina omdat dit fonds door hen mogelijk wordt gemaakt.

Wijkraad Oosterhout helpt wijkbewoners graag bij initiatieven zoals deze. Wil je je hiervoor aanmelden, dan kun je dit doen bij Anja Lucassen (lid wijkraad): ajmlucassen@hotmail.com

Volamie Stratenvolleybal: geef je op!

Op dinsdag 9 mei 2023 gaan we weer van start met ons jaarlijkse volleybaltoernooi. Schrijf je snel in met je straat, vriendengroep of familieteam uit Oosterhout en/of Nijmegen-Noord! Gezelligheid met een sportief karakter staat voorop. De regels zijn aangepast (niet smashen bijvoorbeeld) zodat ook niet-volleyballers leuk mee kunnen doen. We spelen in teams van minimaal zes spelers. In een mix van dames en heren (minimaal twee dames) en leeftijd vanaf 16 jaar.

De speelavonden zijn op dinsdag- en woensdagavond:

- 9 & 10 mei, 16 & 17 mei, 23 mei & 24 mei
- Je kunt een voorkeursavond doorgeven bij de inschrijving
- Het winnende team per speelavond kwalificeert zich voor de finaleavond
- De finaleavond is op woensdag 31 mei 2023
- De eerste wedstrijd van de avond start om 19.30 uur
- Inschrijfkosten per team zijn € 20,-
- Graag vóór 10 april reactie!
- Vol = Vol

Opgeven?

Stuur een e-mail naar stratenvolleyvolamie@gmail.com

Hierin graag je teamnaam en de contactgegevens van de teamcaptain (e-mail en telefoonnummer) vermelden.
De definitieve indeling van speelavonden communiceren we medio april aan de contactpersonen.



Avondje uit?

Kijk op de websites!

Theater De Klif : <https://theaterdeklijf.nl/>

Theater De Kik : <https://theaterdekik.nl/>

Theaterkerk Bommel : <https://theaterkerk.nl/>

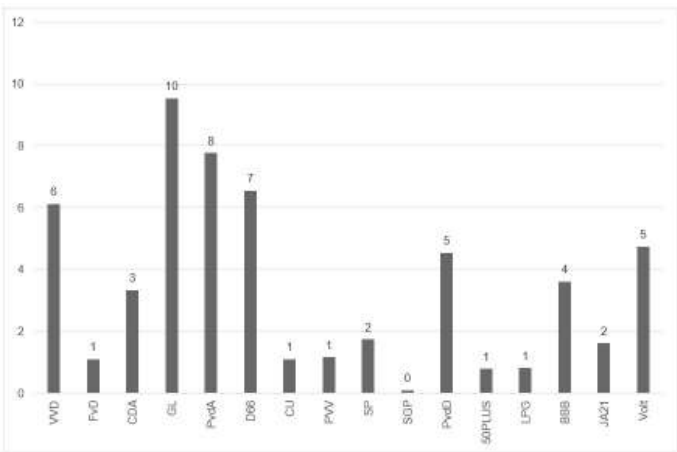


Hoe stemt onze wijk? Provinciale Staten 2023

15 maart jl. waren er weer verkiezingen: ditmaal voor de Provinciale Staten van Gelderland en voor de Waterschappen. Net als de afgelopen jaren, wanneer er verkiezingen waren, een beschouwelijke en niet-wetenschappelijk onderbouwde duiding van de politieke kleuring van onze wijk.

Onze wijk

Voor de analyse voor onze wijk is de uitslag van de lokale stembureaus gebruikt, te weten: De Klif, Garage Frank Pluym en de gymzaal Grote Boel. In totaal zijn hier 3914 geldige stemmen uitgebracht. De uitslag, een eenvoudige verrekening naar 55 zetels in de Provinciale Staten, zonder rekening te houden met restzetels et cetera, is dan als volgt:



De lokale top 3 kent een 'nieuwkomer' ten opzichte van eerdere verkiezingen: de PvdA op nummer 2 in onze wijk. Zou dat wellicht komen doordat de PvdA-lijsttrekker in onze wijk woont? Peter Karris behaalt namelijk wel het één-na-hoogste aantal individuele stemmen alhier (264). In de vorige verkiezingen die we als BEN geduid hebben stonden GroenLinks en D66 ook in de top 3 (gemeenteraad 2022, toen met Stadspartij Nijmegen op nr 1 en Tweede Kamer in 2021, met VVD op nr 2). Onze wijk blijft vrij constant links-liberaal, met een vleugje rechts (JA21 of VVD).

Vergelijking met Nijmegen, Gelderland en Nederland

De grote winnaar in de provincie en overal in het land is natuurlijk de BBB. Voor de vergelijking zijn de data van de NOS app op 19 maart gebruikt. Omdat er nog geen officiële uitslagen bekend zijn, zou dit natuurlijk kunnen wijzigen. Maar goed, we zijn een wijkblad, geen politologisch wetenschappelijk tijdschrift. De uitslag in vergelijking:

Uitslag PS 2023-verkiezingen 15 maart 2023 - Gelderland, Nijmegen, BEN-gebied en NL					
	PS 2019	PS 2023	Nijmegen 2023	BEN-gebied 2023	NL (EK-zetels)
VVD	8	6	4	6	10
FvD	8	1	1	1	2
CDA	7	4	2	3	5
GL	6	5	11	10	8
PvdA	5	5	8	8	7
D66	4	3	5	7	6
CU	4	3	1	1	2
PVV	3	2	2	1	4
SP	3	2	3	2	3
SGP	3	3	1	0	1
PvdD	2	2	5	5	4
SOPLUS	2	1	1	1	1
LPG				1	1
BBB		14	4	4	16
JA21		2	1	2	3
Volt		2	5	5	2

Terwijl in Nijmegen en in onze wijk de BBB ook voet aan de grond krijgt, zien we in onze stad en wijk dat Volt en de Partij voor de Dieren hogere ogen gooien (beiden 5 zetels, zowel in wijk als stad). In een veranderende omgeving met een grote rol voor nieuwkomers, houdt Nijmegen zijn aloude links-progressieve kleur.

Wij wensen alle gekozenen, ook zij die in onze wijk wonen, alle wijsheid toe. Tot een volgende duiding.

Tekst en analyse: Rob Janssen





Knuiman Tuinplanten

voor al uw tuinplanten!

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

Oosterhoutsestraat 87
6678 PG Oosterhout
Tel. 0481-482057

openingstijden
ma t/m vr 8:00 - 17:00 uur
za 8:00 - 17:00 uur

www.knuimantuinplanten.nl



Kattenpension

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

☎ 0481 - 354 689

Bezoek op afspraak
Openingstijden zie onze website

www.dekattenboerderij-slijkewijk.nl



Weerbaarheidstraining

Voor kinderen van 6 t/m 12 jaar

Stap Vooruit
voor Kinderen

www.stapvooruitmetpreijers.nl | 06-29514145



HoutBrouwerij



Mooi van hout

HoutBrouwerij is een lokale meubelmaker die houten meubels voor binnen en buiten op maat levert.

Containerombouw, barbecuetafel, 2^e leven meubels, timmerfeestje, buurtactiviteit, bank, speelkeuken en nog veel meer van hout!

🌐 houtbrouwerij.nl
📷 [@houtbrouwerij](https://www.instagram.com/houtbrouwerij)
✉ info@houtbrouwerij.nl



OOK ADVERTEREN IN DE BEN ER WEER?

Neem contact op met Wim Buil:

advertenties.benerweer@gmail.com



Roel Venderbosch, maker van het jeugdblad BRUL!

Roel Venderbosch (54) woont sinds het prille begin met zijn gezin in Nijmegen-Noord, loopt al jaren bij hardloopleub LNN en verdient de kost als striptekenaar en illustrator. Zijn werk ken je misschien ook door de animaties die hij voor liedjes van Raccoon maakte. Daarnaast is hij een van de makers van het jeugdblad BRUL!



Roel: "Misschien kennen sommigen nog het jeugdblad Taptoe. Ik tekende er strips voor en kwam zo met een boel andere striptekende collega's in aanraking. We zagen al een aantal jaar het éne na het andere jeugdtijdschrift verdwijnen. Ook de Taptoe bestaat al een tijdje niet meer. Wij vonden dat het hoog tijd was een superleuk stripblad te maken voor kinderen. Een tijdschrift dat niet te braaf is, dat uitdaagt en verrast. Daarom zijn we na een crowdfunding met een aantal van hen een jeugdblad voor kinderen van 8 tot 12 jaar begonnen. Het heet BRUL!"

"Behalve de vormgeving van het blad, teken ik er ook mijn strip 'prof Oja-Aha' voor. Een strip die ik zelf graag zou hebben gelezen toen ik op de lagere school zat. In de dertien nummers die we tot nu toe hebben uitgebracht, hebben we onze favoriete toptekenaars uit binnen- en buitenland gevraagd om verhalen te tekenen die zij zelf als kind graag hadden willen lezen.

Dus nu maken we met veel lol vier keer per jaar een blad vol met grappige strips, spannende strips, strips om bij weg te zwijmelen, strips waar je wat van opsteekt. Elk nummer staat er ook een verhaal in van een bekende kinderboekenschrijver (zoals Yvonne Jagtenberg of Imme Dros)."

Tot slot: "We maken het zonder reclame-inkomsten want we willen geen reclame in het blad, we verdienen er zelf voorlopig niets aan. Dus misschien is het handig om even te noemen dat de BRUL! helemaal niet duur is? Voor 20 euro ontvang je vier nummers bij je op de mat. Interesse? Stuur dan een mailtje naar abonnement@brulblad.nl."

Als je nieuwsgierig geworden bent wat er allemaal in het blad staat:

Instagram: [brulblad](https://www.instagram.com/brulblad)

Facebook: [brulblad](https://www.facebook.com/brulblad)



Activiteiten bij de Warmoes deze lente

Vanaf 1 april zijn de tuinderij en het café van de Warmoes weer vijf dagen per week open.



In april en mei organiseert de Warmoes een aantal leuke en inspirerende activiteiten.

Met Pasen zijn de tuinderij en het café beide dagen open. Op tweede paasdag kunnen kinderen tussen 10.00 en 12.00 uur (chocolade)eieren in de boomgaard komen zoeken.

Donderdag 27 april, Koningsdag, is er voor het eerst een kledjesmarkt in de boomgaard. Kinderen kunnen om 09.30 uur hun kledje leggen en vullen. Vanaf 10.00 uur zijn bezoekers welkom. Eindtijd kledjesmarkt is 14.00 uur. Aanmelden is niet nodig. Wel graag na afloop alle niet verkochte spullen weer mee naar huis nemen.



Zaterdag 29 april is het Warmoes plantenmarkt. Kom plantjes voor de moestuin en siertuin uitzoeken. De Warmoes kweekt uit biologisch en ecologisch geteeld zaad zelf plantjes op in biologische potgrond. De plantenmarkt is open van 10.00 tot 15.00 uur.

Zaterdag 20 mei is het Wereld bijendag. Bezoekers kunnen bij de Warmoes die dag deelnemen aan twee speciale rondleidingen met de wilde (of solitaire) bij in de hoofdrol. Op verschillende plekken in de boomgaard zijn bijenhôtels en andere voorzieningen voor wilde bijen gemaakt. Tijdens de rondleidingen doe je inspiratie voor thuis op! Opgave voor de rondleidingen kan via de website van de Warmoes.

Kijk voor een overzicht van alle activiteiten van de Warmoes op www.dewarmoes.nl



Buurtmaatjes gezocht

Onlangs was er een bijeenkomst met de gemeente waarin we keken naar de actuele cijfers van Nijmegen-Noord. We zitten nu op een goede 22.000 inwoners in Noord en in 2035 moeten dat er 35.000 zijn. Dat er flink gebouwd wordt kunnen we goed zien vanuit het nieuwe kantoor van Bindkracht10 in de Boog. De inwoners van Aaron zijn niet langer de enige inwoners van Hof van Holland, de eerste woningen zijn ook daar opgeleverd. Welkom!

Met enige regelmaat krijgen we bij de Stip (nieuwe) bewoners met verschillende laagdrempelige hulpvragen, bijvoorbeeld of er iemand is die hen wegwijs kan maken in de buurt, dat ze graag contacten willen leggen met andere buurtbewoners, dat ze op zoek zijn naar activiteiten in de wijk of een helpende hand bij het bijhouden van de tuin.

Om die reden willen we het project 'Buurtmaatjes' gaan starten. Een Buurtmaatje gaat samen met de hulpvrager twee keer op pad om samen vorm te geven aan de vraag. Bijvoorbeeld twee keer samen wandelen om zo de wijk te leren of samen een activiteit ondernemen om zo je netwerk te vergroten.

De Stip inventariseert de wensen van de hulpvrager en wat het Buurtmaatje kan/wil bieden, waarna ze de vraag matchen aan een Buurtmaatje. De Stip brengt vervolgens de hulpvrager en het Buurtmaatje samen. De hulpvrager en het Buurtmaatje maken samen een afspraak om vervolgens op pad te gaan.

Voor dit project zijn we op zoek naar mensen uit Nijmegen-Noord die Buurtmaatje willen worden en hun talenten en kennis willen inzetten voor een mede buurtbewoner. Praktisch komt het erop neer dat je twee keer met iemand uit Noord op pad gaat. Het kost je per hulpvraag ongeveer 3 à 4 uur. We proberen zo goed mogelijk de talenten en sterke punten van het maatje te matchen bij de hulpvraag.

Wil je meer weten over Buurtmaatje of wil je je aanmelden? Loop eens binnen bij de Stip Noord en laat je informeren. Je vindt de Stip in de Boog aan het Dick Boerrigterplein 2 Lent of neem contact op met ondergetekende:
paul.reuling@bindkracht10.nl / 06-53329025.

Paul Reuling, Opbouwwerker Nijmegen-Noord, Bindkracht10



ChatGTP - redactie?

Column Marloes Gielen



Het personeelstekort treft ook de BEN redactie. Dus ik dacht, misschien kan chatbot ChatGTP wat overnemen. Deze geautomatiseerde gesprekspartner die gebruikmaakt van kunstmatige intelligentie (AI) kun je van alles vragen. Voor tekstschrijvers leek het een nachtmerrie, zo'n programma dat automatisch teksten maakt. Inmiddels zijn we er wel achter dat ChatGTP veel kan, maar niet alles. En bijdragen aan de BEN?

Ik vraag eerst naar ideeën voor artikelen. 'Natuurlijk!' Er volgen vijf uitgewerkte thema's, zoals ontdek Nijmegen-Noord, een evenementenkalender en persoonlijke verhalen uit Nijmegen-Noord. Een vrij algemeen lijstje, maar verkeerd is het niet.

En dan: weet ChatGTP wat voor mensen er in Nijmegen-Noord wonen? (Eerder vroeg Hans Garritsen zich af wat ons bindt. Ik dacht, misschien heeft ChatGTP er wel een antwoord op. Waarom zou je moeilijk doen hè.) 'Over het algemeen is Nijmegen-Noord een levendige en diverse gemeenschap die mensen uit alle lagen van de bevolking blijft aantrekken die worden aangetrokken door de unieke mix van moderne architectuur, natuurlijke schoonheid en gunstige locatie.' Ronkende tekst, kan zo in een folder.

Maar dan De Klif. 'De Klif is een heuvel in Nijmegen, een populaire plek om te wandelen, fietsen en te genieten van het mooie uitzicht. De Klif is ook de thuisbasis van een natuurgebied, dat een verscheidenheid aan planten en diersoorten bevat. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd de heuvel door de Duitsers gebruikt als uitkijkpost.' Ai.

Een nieuwe Noordersong is wel zo gemaakt. De mooiste zinnen van het ChatGTP lied over Nijmegen-Noord: 'Van Meijhorst tot Malvert, en alles er tussenin. Ze komen samen, om te vieren en te zien doen. De volwassenen werken hard, om hun kost te verdienen. Maar vinden altijd tijd, voor passie en om te binnemen.'

Origineel, dat zeker. Maar ik denk dat we voorlopig toch de voorkeur geven aan redactieleden van vlees en bloed. Aanmelden kan met een - liefst niet automatisch gegenereerd - mailtje naar:
communicatie.wijkraadoosterhout@gmail.com

BUITENSCHOOLSE OPVANG



WWW.KINOPGRIFTDIJK.NL - INFO@KINOP.NL - @KINOP_GRIFTDIJK



**Ophaal service:
De Boomgaard - De Uitdaging - De Oversteek**

**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.

