



3E er weer

- Boomga
- Otten
- Nijland
- Grote Boel
- Zuiderveld
- Park Waaijenstein



Van de redactie



Marike Elmendorp

communicatie.wijkraadoosterhout@gmail.com

Wij zijn best trots op dit dikke nummer met 40 bladzijden! We waren benieuwd of we genoeg interessante kopij zouden krijgen voor een goedgevuld nummer omdat het vrij dicht op het voorgaande nummer volgde. Maar u ziet het: het antwoord is 'ja' en daar zijn we heel blij mee.

Na het vorige nummer hebben we een aanmelding gekregen van een potentieel nieuw redactielid. Hij komt bij de eerstvolgende vergadering kennismaken en hopelijk draait hij vanaf nummer 4 mee. Zo ja, dan zal hij zich natuurlijk ook even voorstellen in dat nummer. Had u zich ook willen aanmelden maar is het er niet meer van gekomen? Of had u eerst meer informatie gewild? We kunnen nog altijd versterking gebruiken, dus stuur vooral een e-mail naar onderstaand e-mailadres voor meer informatie!

Er zijn veel leuke en interessante initiatieven in en rond onze wijk. Zo hebben wij het programma van de Theaterkerk in Bommel ook weer in deze BEN een plek gegeven. Ze hebben een zeer leuke agenda met uiteenlopende voorstellingen. Ga er vooral eens naartoe... goed te doen op de fiets!

Ook ons 'eigen' Theater de Klif werkt hard achter de schermen om in '23/'24 een mooi en gevarieerd programma neer te zetten. Vanaf 1 juli zal de kaartverkoop starten. Houd dus hun website in de gaten, of abonneer u op hun nieuwsbrief. Dan weet u zeker dat u niks mist.

Een doorn in het oog van hondenbezitters die hun hond los (willen) laten lopen in het enige gebied in onze wijk waar dit ook echt mag: fietsers. Loslopende honden en fietsers, nee, die gaan niet echt samen. Maar er gaat iets aan gedaan worden! Wat en waarom dát? Dat kunt u lezen op pagina 13...

Deadlines & verschijningsdata 2023

Nr:	Deadline:	Verschijnt:
4	11 juni	7 juli
5	10 september	6 oktober
6	19 november	15 december

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.*

© Stichting Wijkraad Oosterhout

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, Marike 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.



Stichting
Wijkraad
Oosterhout

INHOUD

- 2 Van de redactie
- 3 Nieuws van de wijkraad
- 4 Leefbaarheid in Noord
- 5 Fijnstofmetingen in Nijmegen
- 7 Dagactiviteitencentrum Htien
- 9 Tweede leven voor laptop
- 11 13 mei: Open Kerkendag
- 13 Hondenlosloopgebied: update
- 15 Zonnebloem • OSC-toernooi
- 17 Avondvierdaagse • Dar
- 18 Programma Theaterkerk
- 19 Moestuin de Pompoen • AED
- 23 Wooncomplex Aaron in Lent
- 25 Nieuwe graffiti skatepark
- 27 Volamie • Maaibeleid
- 29 Gezond in Noord • Warmoes
- 31 Kinderkledingbeurs • huisarts
- 32 BEN-redactie stelt zich voor
- 35 Kunst in de kerk
- 37 Muziek in De Klif
- 39 Kunstroute • Levenslied

Van de voorzitter

AED Waalsprong

In de BEN er weer van april is aandacht besteed aan de bijdrage van dit wijkblad aan de plaatsing van een AED bij restaurant Brass. Veel mensen hebben zich al aangemeld voor het volgen van een reanimatiecursus om als hulpverlener ingeschakeld te kunnen worden bij een onverhoopte hartstilstand in onze wijk.

Op korte termijn wordt door en in samenwerking met het bestuur van de wijkraad de stichting AED Waalsprong opgericht. Deze zal samen gaan werken met een overkoepelende AED-stichting in Nijmegen. Er wordt gewerkt aan een website en aan sponsoring. De stichting heeft als doel om in Nijmegen-Noord (waaronder ook de wijken in Lent) een dekkend netwerk te hebben van AED-apparaten van een goede kwaliteit. De stichting zoekt vrijwilligers op diverse gebieden om de uitbreiding mogelijk te maken. U kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan promotie, licht technisch werk, etc. Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden bij Henry de Bruijn (wijkraad) via het volgende e-mailadres: bestuur@aedwaalsprong.nl. In een volgende BEN er weer zal hierover nadere informatie volgen.

Vergroening

Onderzoek toont aan dat mensen in een groene omgeving zich socialer gedragen en zich rustiger, gezonder en veiliger voelen. Daarnaast helpt een groene omgeving bij de uitdagingen van een veranderend klimaat (verwerken van regenwater). Tevens beschermt en vergroot een groene omgeving de biodiversiteit. Zowel binnen de gemeente als binnen de wijk wordt aan vergroening steeds meer aandacht besteed. Bijvoorbeeld bij het onderhoud van de bermen en wadi's en de ontwikkeling van de Griftdijk. De eerste groendaken zijn al gesignaleerd en sommige tuinen worden verwilderd. Weg met de aangeharkte en keurig onderhouden tuinen: leve de natuur! Zodra ik mijn vrouw heb overtuigd laat ik u dit natuurlijk weten. Op de website <https://www.media.gelderland.nl> en dan naar "Hoe vergroenen we woonwijken" is veel informatie te vinden.

Ongetwijfeld zijn er al veel initiatieven ondernomen en zijn er ideeën hierover. De wijkraad wil in overleg met de gemeente deze ideeën en initiatieven in kaart brengen en stimuleren. Bent u bezig of heeft u een uitgewerkt idee, neem dan contact op met de wijkraad middels een Whatsapp-bericht via 06-53732837 of stuur een e-mail aan mij, de voorzitter van de wijkraad. In een wijkraadvergadering in de tweede helft van het jaar, de datum volgt nog, zal dit onderwerp 'vergroening' aan de orde komen in aanwezigheid van onder andere de gemeente.

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 5 juli, 20.15 uur (inloop vanaf 20.00 uur). We vergaderen in De Klif, op de 2e etage, zaal 2.16/2.17. Meer informatie op www.nijmegennoordonline.nl. Daar wordt ook de agenda geplaatst.

Leefbaarheid in Nijmegen-Noord

Juliëtte Driessen, wijkregisseur sociaal voor Nijmegen-Noord

Hoe gaat het in Nijmegen-Noord op sociaal vlak? Dat is een vraag waar ik mij als Wijkregisseur Sociaal van de gemeente Nijmegen dagelijks mee bezig houd.

Samen met mijn collega- Wijkregisseurs Fysiek en -Veiligheid richten wij ons op de leefbaarheid in Nijmegen-Noord. Wij proberen de afstand tussen de stad en het stadhuis te verkleinen zodat we goed kunnen inspelen op wat er speelt in het stadsdeel Noord. Voor dat doel werk ik nauw samen met een groep professionals van o.a. Bindkracht10, GGD, Buurtteams, Buurtsport en Sterker die veel mensen in de wijk kennen en zien. Naast de signalen die zij ophalen bij de inwoners zelf, hebben we ook gekeken naar wat de cijfers zeggen over Noord. Wat heeft Noord nou nodig?

Eerst een algemeen beeld: Er wonen inmiddels ongeveer 21.000 mensen in Noord. Daarvan wonen er 12.000 in Lent, 6.200 in Oosterhout en 3.100 in Ressen. Maar Noord groeit de komende jaren nog hard. De verwachting is dat er in 2035 minimaal 35.000 mensen wonen!

Het gemiddelde inkomen is € 40.000,00 per jaar. Op één van de vijf woonadressen in Noord is ook een bedrijf gevestigd. Hierin is Noord koploper van de stad. Overigens hoeft het bedrijf niet de belangrijkste inkomstenbron te zijn van de bewoner.

Toch blijkt dat we in Noord ook nog wat te doen hebben. We hebben gekeken naar beschikbare data over volwassen bewoners in Nijmegen-Noord en de volgende zaken vallen op:

Fysieke gezondheid: Er zijn (te) veel inwoners die hun fysieke gezondheid zelf als slecht beoordelen. Vijftien procent van de inwoners in Noord tussen de 18 en 65 jaar geeft aan dat zij hun fysieke gezondheid slecht of zeer slecht vinden. Bij de 65 - plussers is dat 32%. Wat daarbij opvalt is dat 44% van de inwoners tussen de 18 en 65 jaar aangeeft te weinig te bewegen. Voor 65 plussers is dit 56%.

Mentale gezondheid: Ook is er aan volwassen inwoners gevraagd om de eigen mentale gezondheid te beoordelen. Opvallend is dat 94% van de inwoners voldoende zelfregie ervaart. Dat is hoopgevend! Thema's die helaas ook opvallen zijn eenzaamheid en stress: 25% (en 33% van de 65-plussers) van de inwoners geeft aan sociale eenzaamheid te ervaren (onvoldoende contacten) of emotionele eenzaamheid (haal je voldoende uit de sociale contacten die je hebt). Naast de eenzaamheid geeft 22% van de inwoners tussen de 18 en de 65 jaar aan stress te ervaren.

Elk mens die zich eenzaam voelt, is er eentje te veel. We gaan daarom op zoek naar verdieping. Wat is de invloed van Covid? Is eenzaamheid van alle tijden of neemt het toe? We willen proberen in beeld te krijgen waarom mensen met een hoog inkomen, die veel zelfregie ervaren, toch veel stress ervaren en vervolgens natuurlijk uit te zoeken wat daaraan te doen is.

Financiële problemen: wat ook opvalt is dat ondanks het feit dat de inkomens in Nijmegen-Noord gemiddeld hoog zijn, 11,5% van de inwoners problematische schulden heeft. Welke inwoners zijn dit? Hoe kunnen wij hen bereiken? Hoe ontstaan deze problemen? We willen graag zo vroeg mogelijk ondersteuning kunnen bieden, om te voorkomen dat problemen uit de hand lopen.

Nijmegen-Noord groeit en we vinden het belangrijk dat de voorzieningen in de wijk meegroeien. We willen dan ook onderzoeken of er voldoende voorzieningen zijn en of we de juiste voorzieningen in Noord hebben. Aan welke voorzieningen is er behoefte? Zijn mensen wel bekend met de bestaande voorzieningen?

Kortom, wij gaan met deze thema's verder aan de slag om van Noord voor iedereen een (nog) fijnere plek te maken. Nota bene: over jeugd is er ook veel te zeggen, maar dat doe ik in een eventuele volgende bijdrage. Mocht u naar aanleiding van deze column vragen of suggesties hebben òf heeft u heel andere bevindingen over hoe het er in Nijmegen-Noord voor staat, laat het me weten via wijkregisseurnoord@nijmegen.nl. Vragen over voorzieningen in Noord? Of op zoek naar ondersteuning bij zaken waar u tegen aanloopt? Dan kunt u altijd terecht bij de Stip in Noord, via noord@stipnijmegen.nl of tijdens openingstijden: maandag en dinsdag van 13.30 – 16.30 uur of op donderdag van 9.30-12.30 uur, Dick Boerrigterplein 2, Lent (bij Sporthal de Boog).

UITGEWERKTE CIJFERS VOOR STADSDEEL NOORD: MENTALE GEZONDHEID 18+ EN 65+

(Uitgewerkte cijfers over de fysieke gezondheid en financiële problematiek zijn op te vragen bij J. Driessen.)

Eenzaamheid:

- 24,6 % voelt zich sociaal eenzaam (onvoldoende contacten).

Nijmegen breed is dat 29,2%.

- 32,6 % vd 65+ ers voelt zich sociaal eenzaam. Nijmegen breed is dat 34,8%.

- 24,9 % voelt zich emotioneel eenzaam (haal je voldoende uit je sociale contacten). Stadsbreed: 33,5%.

- Van de 65+ ers geeft 28% aan dat ze zich emotioneel eenzaam voelen. Nijmegen breed is dat 32%.

- 9,1% voelt zich ernstig eenzaam voelen. Nijmegen breed is dat 12,7%.

- Van de 65+ ers geeft 10,6% aan dat ze zich ernstig eenzaam voelen. Nijmegen breed is dat 12,0%.

Depressie:

- 5,9% loopt het risico op een depressie (laagst van Nijmegen). Nijmegen breed is dat 9,6%.

- 3,3% van de 65+ ers geeft aan het risico te lopen op een depressie. Nijmegen breed is dat 4,8%.

Stress:

- 22% van de bewoners ervaart veel stress. Stedelijk gemiddelde is 26,7%.
- Bij 65+ ers is dit 6,5%. Stedelijk gemiddelde is 7,6%.

Zelfregie:

- 93,8 % van de 18+ ers ervaart voldoende zelfregie. 6,2 % ervaart weinig regie. Nijmegen breed: 9,2%.
- 88,9% van de 65+ ers ervaart voldoende zelfregie. 11,1% weinig regie. Nijmegen breed is dat 15%.

De volgende aspecten vragen om aandacht:

De groei van het stadsdeel in de komende 12 jaar; individuele versies collectieve problematiek; de fysieke gezondheid van bewoners; de mentale gezondheid: mn eenzaamheid, verbinding en stress; financiële problematiek en voorzieningen: bekendheid of andere aanpak nodig?



Juliëtte Driessen

Contact opnemen?

Stuur een e-mail naar: wijkregisseurnoord@nijmegen.nl

Fijnstofmetingen in Nijmegen-Oosterhout

Nijmegen heeft een erg slechte lucht volgens gegevens van de RIVM en de GGD. Bezorgde bewoners in Nijmegen hebben het initiatief genomen om de luchtvervuiling in Nijmegen-Noord in kaart te brengen. In Lent is gestart met het plaatsen van fijnstofsensoren en deze gegevens worden meegenomen met die van het RIVM en de gemeente Nijmegen. Middels het lokaal meten van fijnstof willen we kijken of we bronnen kunnen identificeren, en daarna de gemeente Nijmegen via raadsleden verzoeken deze bronnen aan te pakken. Uit analyses van oude en nieuwe data komt verkeer op de weg en de Waal, industrie in West en bouwen als potentiële vervuilers naar boven. Meer hierover op <https://www.cscnijmegen.nl/project-lentse-luchten/luchtkwaliteit-info/>

Deze fijnstofpieken zijn het grootst in de ochtendspits.

Optrekken/afremmen en hoge snelheid zorgen voor grotere vervuiling. De eerste metingen laten ook zien dat fijnstof niet beperkt is tot de huizen langs de route, maar verspreidt over de wijk. Duidelijk waarneembaar is dat te hard rijden en sportief wegrijden bij stoplichten zorgt voor overlast voor alle inwoners, en niet alleen langs de weg. De metingen geven ook aan dat bij zuidwesterwind er hogere fijnstof concentraties zijn. Dit wordt nu nader onderzocht door de bewoners, door meer sensoren aan de Spoorstraat, het Citadel en ten westen van het spoor.

We willen uitbreiden in Noord. Hoe meer sensoren, hoe nauwkeuriger de diagnose, en hoe gericht tegenmaatregelen.

We zoeken adressen in Oosterhout voor ongeveer 8 sensoren. Ressen valt hier vooralsnog buiten. Een sensor is een kastje van 25 x 14 x 4 cm dat op minimaal 3 meter hoogte moet hangen, vrij, en permanent gekoppeld aan het elektrisch net. De sensor in het kastje zuigt regelmatig lucht aan, verwarmt het kort en telt dan de stofdeeltjes die in de lucht zitten. Vervolgens wordt het via wifi verstuurd aan de PC in Lent. De stroomkosten zijn ongeveer tien euro per jaar. In de toekomst wordt ook de relatie met luchtvochtigheid, windrichting, en verkeersdrukte meegenomen en gekoppeld aan de RIVM-gegevens. Door langdurig meten, goed kijken en op de juiste manier invoegen van informatie over verkeer, wind, aanwezig groen, en luchtvochtigheid, verwachten de Ohnics groepsleden beter beeld te krijgen van de bronnen van vervuiling.

Te hoge verkeerssnelheid, en 'sportief rijden' is al aangetoond als schadebron. Dus doe je gezin en medebewoners een plezier, en houd je aan de snelheid en het nieuwe rijden. Houtstook blijkt overigens een hoofdbron van vervuiling in Noord, dus houd je aan adviezen daarover!

Wil je de actuele informatie over fijnstof concentraties(PM2.5) op de wegen in Noord zien.

Kijk op: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/11/6007>.

Wil je ook een Ohnics sensor in je tuin? Mail dan lentseluchten@cscnijmegen.nl

Meld je aan, stuur een mailtje met korte beschrijving van de hangplek naar: Lentseluchten@cscnijmegen.nl

De groep <https://www.cscnijmegen.nl/doe-mee/> is een stichting gestart met ANBI-status om via burgerwetenschapsactiviteiten de bewoners in Nijmegen te activeren om metingen uit te voeren. We werken samen met studenten en medewerkers van HAN, Radboud, WUR, RIVM, en landelijke burgerwetenschappers.

Door Ton Ammerlaan





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.chiropo.nl
of bel naar 024 - 737 03 24.

Edith Plafstraat 110c te Lent

FRUITTEELTBEDRIJF VEENS

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

Wij zijn gesloten i.v.m. vakantie van
maandag 26 juni t/m 16 augustus 2023
vanaf 17 augustus NIEUWE OOGST.
Heerlijke "Delcorf"!!

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 Face-
book: "Fruitteeltbedrijf Veens"*

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

**OOSTERHOUTSESTRAAT 4
6677 PS SLIJK-EWIJK
TELEFOON 0481-482242**

[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@kindertherapievlinder.nl

www.kindertherapievlinder.nl

Htien: uniek dagactiviteitencentrum

Kun je wel wat dagelijkse ondersteuning en afleiding gebruiken? Heb je psychische problemen? Misschien vind je het soms ook moeilijk je tijd tevreden en zinvol door te brengen? En ben je op zoek naar mensen om je heen die begrijpen wat je meemaakt? Dagactiviteitencentrum Htien van RIBW Nijmegen & Rivierenland kan je daar bij helpen.

In een gezellige en laagdrempelige omgeving zijn er mogelijkheden om anderen te ontmoeten, om bezig te zijn met wat je fijn vindt, om je talenten en ideeën te ontwikkelen en om te werken. "Ik kan mezelf zijn op Htien, ik blijf onder de mensen en ik vind het fijn dat ik gesprekjes kan hebben als ik dat nodig heb", volgens deelnemer Jan.

Samen met een begeleider kun je uitzoeken waar je behoefte aan hebt en wat je nodig hebt om verder te komen. Niks hoeft, maar er kan veel. Deelnemer Els zegt hierover: "Het is een hele ontdekking om te ervaren je dat je veel meer in je mars hebt dan je had gedacht."

Wat kan er allemaal?

Er is altijd ruimte en tijd voor een praatje en koffie. Ook zijn er dagelijks activiteiten op het gebied van creativiteit, sport en muziek: om te ontspannen of om iets nieuws te leren. Maar je kunt ook aan de slag in de keuken, de houtwerkplaats, naaiatelier of onze prachtige kloostertuin. Deelnemer Evelien: "Ik vind Htien leuk! Ik kan schilderen en werken met keramiek en heb contact met mensen." 's Avonds kun je gezellig en gezond mee eten. Er zijn altijd begeleiders aanwezig die jou graag leren kennen en je verder kunnen helpen.

Kom eens binnenlopen bij RIBW Htien

Je kunt gewoon bellen, of een keer binnenlopen. Wij regelen de rest. Deelname kost niets. "Had ik Htien maar eerder ontdekt. Het voelde namelijk echt als thuiskomen toen ik hier voor het eerst kwam!", aldus deelnemer Annemieke.

Meer informatie over vind je op www.ribw-nr.nl/htien
RIBW Htien, Hultzenseweg 10, 6534 AN Nijmegen
T: 06 55 36 68 98 E: team.daadwerk@ribw-nr.nl



Innemen en Kwijtraken

Column Hans Garritsen

Als u op dinsdagochtend een groepje krasse knarren in of rond de wijk ziet marcheren, dan is er grote kans dat ik erbij loop. Het is dan mijn vaste wandelochtend, en met een stuk of elf anderen zetten wij de vaart erin. De afstand varieert van 9 tot 12 kilometer, en inclusief koffie doen we er zo'n 2,5 uur



over. Met een gemiddelde leeftijd van rond de 70 is dat toch niet slecht, dachten we zo. We lopen voor de conditie en voor de sociale contacten. Niet dat we dat laatstgenoemde niet hebben; wij boomers zitten niet achter de geraniums, maar zijn in het algemeen behoorlijk actief. Maar een paar gezellige uurtjes oh'en over van alles en nog wat is altijd leuk! De routes zijn zo uitgedacht, dat er altijd een koffietentje inclusief toilet halverwege in de planning zit. De ANWB zou dat horecagelegenheden noemen. Wij noemen het Innemen en Kwijtraken. Deze I&K-gelegenheden zijn langzamerhand aan ons gewend. Ze weten dat we luidruchtig binnenkomen, weinig geld uitgeven, maar wel een koekje of iets anders lekkers bij de koffie zéér op prijs stellen. En individueel afrekenen, wat een lange rij bij de kassa als gevolg heeft. Na het toiletbezoek natuurlijk. Dat is een behoorlijke test voor de stressbestendigheid van de horecamedewerker. Meestal zitten we aan de stamtafel, maar soms ook aan twee of drie tafels wat, als je per tafel afreken, een puzzel kan zijn. Om die last te verlichten doen we ook niet moeilijk over een fooi. Meestal zien we een soort van berusting bij de serveerster optreden, alsof er een kleine grijze tornado binnenkomt en na verloop van tijd weer verdwijnt. De schade wordt achteraf opgenomen en bij de verzekering gemeld. Waarschijnlijk zijn de meesten goed verzekerd, want we blijven welkom!

Cadeautje voor de burens die een NEE/NEE-sticker hebben?
Geef ze een BEN/JA-sticker!



Bestellen?
communicatie.wijkraadoosterhout@gmail.com

Rijschool

✓ viaRuud

Gewoon goed leren rijden in schakelauto én automatisch

Simon Carmiggeltstraat 101

06 1812 1612

info@rijschoolviaruud.nl

www.rijschoolviaruud.nl

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

Registerplein
AGB-code: 48485863

Lid van brancheorganisatie voor Mantelzorgmakelaars
www.bmzgm.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



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

Tweede leven voor afgeschreven laptop

Hans Radenborg, tekst en foto

Of je nu een beetje op het web aan het surfen bent, op TikTok naar filmpjes kijkt, appt, mailt, boodschappen laat bezorgen, met de gemeente communiceert, je belastingaangifte doet of contact zoekt met je dokter, alles gaat tegenwoordig via internet.

Een computer is een onmisbaar apparaat geworden.

Kinderen leren daarom op school al vroeg met een laptop omgaan en er wordt verwacht dat ze thuis beschikking hebben over zo'n apparaat.

Tijdens de lockdowns wegens COVID werd er aan de kinderen via internet thuis lesgegeven en ouders werkten en vergaderden thuis.

Werk, school en sociale contacten werden achter een scherm aan de keukentafel onderhouden.



Het raakte Johannes, die overigens zelf als IT'er werkt, toen hij dit najaar hoorde dat niet alle kinderen thuis toegang hebben tot een laptop of PC. Wat de oorzaak ook is waarom er in sommige huishoudens geen computer is, voor de kinderen betekent het dat ze een achterstand en daarom minder kansen hebben. Johannes laat het daar niet bij zitten.

Hij blaast oude laptops nieuw leven in door ze om te bouwen naar Chromebooks. Via de basisschool van zijn kinderen komen deze dan terecht bij gezinnen die geen laptop kunnen betalen. Hij hoopt dat deze kinderen dan een betere kans krijgen om zich te ontwikkelen.

Er is veel behoefte aan, de laptops vinden snel een nieuwe plek. Laptops tot ongeveer 10 jaar oud zijn geschikt voor ombouwen naar Chromebook. Minimaal moeten ze 4 Gb geheugen hebben, dit staat vaak op de laptop. Als er een sticker op zit van Windows 8 zijn ze meestal geschikt. Heb je een laptop liggen waar je niets mee doet, dan mag je deze aan hem aanbieden. Voorwaarde is wel dat de laptop compleet is en helemaal werkt. Een matige accu is geen probleem. Hij zorgt voor vernietiging van de data en aanbieden aan school. De school zorgt dat de Chromebooks op de juiste plek komen. Bedrijven die afgeschreven laptops willen aanbieden zijn ook van harte welkom.

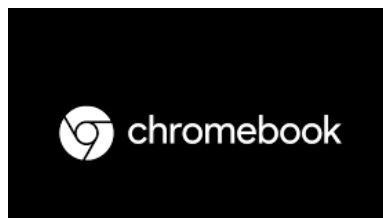
Het is overigens niet de bedoeling dat hij benaderd wordt om laptops te repareren.

Heb je een laptop die je wilt doneren zoek hem dan even op Nextdoor, Instagram of Facebook.

Vind je dit een goed initiatief en wil je ook van laptops Chromebooks maken, neem dan contact met hem op, hij legt je graag uit hoe je dat doet.

Ook bij Johannes Looijenga werd thuis druk gebruik gemaakt van de mogelijkheden die internet biedt. Zijn kinderen zagen regelmatig hun leerkrachten van basisschool de Verwondering alleen maar op het scherm van de laptop.

Maar voor niet alle klasgenootjes ging dat even gemakkelijk.



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 ondervertegenwoordigd! 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

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

Open kerkendag Overbetuwe en Lingewaard

Zaterdag 13 mei

Kerken te bezoeken

Altijd al nieuwsgierig geweest hoe die kerk waar u regelmatig langsrijdt er van binnen uitziet? Op zaterdag 13 mei zetten de kerken en kapellen van de Overbetuwe en Lingewaard hun deuren van 10.00 tot 16.00 uur open (tenzij anders vermeld op de website), zodat u binnen een kijkje kan nemen.

Veel locaties bieden meer dan alleen een kijkje: een rondleiding, een expositie, een concert, een goededoelenmarkt, koffie en thee, en gelegenheid tot het aansteken van een kaarsje en even stil te zijn.

De beide kerken in het dorp Oosterhout zijn ook open: de R.K. Leonarduskerk (Dorpsstraat 16) van 13.00 tot 16.00 uur. In deze kerk zijn twee rondleidingen gepland om 13.30 en 15.00 uur. U kunt u laten informeren over wat er in het kerkgebouw allemaal te zien is, daarnaast is er ook een bezichtiging van het torenuurwerk mogelijk. Tevens is er een expositie over 225 jaar geloofsgemeenschap in Oosterhout.

De Protestantse gemeente de 4-Plek (Dorpsstraat 54) is geopend van 10.00 tot 16.00 uur.

De open kerkendag is een initiatief van de protestantse kerken in deze regio, de rooms-katholieke parochie Maria Magdalena en Wegen met Zegen, de pelgrimsroute van elf etappes die in mei haar eenjarig bestaan viert. U bent van harte welkom in de kapellen en kerken van Angeren, Bommel, Driel, Elst, Gendt, Haalderen, Hemmen, Herveld, Heteren, Homoet, Huissen, Indoornik, Lent, Oosterhout, Randwijk, Ressen, Valburg en Zetten.

In de Antonius van Paduakerk in Nijmegen is om 9.00 uur een vertrekceremonie. Deze ceremonie wordt maandelijks aangeboden voor deelnemers van Wegen met Zegen om hun wandeling te starten. Wie dat wil, kan de Open kerkendag met deze startceremonie beginnen om daarna de Waal over te steken om een wandel-, fiets- of autoroute langs de open kerken te maken.

Meer informatie is te vinden op:

www.wegenmetzegen.nl/openkerkendag.

U kunt ook mailen naar: openkerkendag2023@gmail.com.

Tanja Verburgt,
secretariaat Wegen met Zegen



De Leonarduskerk in Oosterhout



De Protestantse kerk in Oosterhout

Gratis luiers en incontinentiemateriaal scheiden in de gemeente!

Scheid jij al gratis luiers en/of incontinentiemateriaal?

Hoe beter jij jouw afval scheidt, hoe minder restafval je overhoudt. Van vieze luiers en incontinentiemateriaal maken we nieuwe producten. Bijvoorbeeld autobumpers en plastic straatmeubels. Ook winnen we energie. Zo worden vieze luiers, frisse winst!

Meer weten? www.dar.nl/luiers



www.dar.nl    

Dar



Diëtetiek & Lifestyle Coaching

Profitt is dé praktijk voor professionele en gespecialiseerde begeleiding op gebied van voeding, dieetadvies en leefstijlcoaching. Onze voedingsdeskundigen richten zich op blijvend resultaat en gezonder leven met een gezondere leefstijl.

info@profitt.nl
024-2042200
www.profitt.nl



De Profitt diëtisten in Nijmegen Noord & Oosterhout:

Liza van Bussel
Gymlokaal aan de Griffdijk Noord 9b,
6663 AA Nijmegen



Veerle Zeller
Gezondheidscentrum De Boog aan het Dick Boerrigterplein 2,
6663 RC Nijmegen



Tamara Tesic
Gezondheidscentrum De Boog aan het Dick Boerrigterplein 2,
6663 RC Nijmegen



Kattenpension

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

☎ 0481 - 354 689

Bezoek op afspraak
Openingstijden zie onze website

www.dekattenboerderij-slijkewijk.nl

Begeleiding rekenen

Voor kinderen van 6 t/m 14 jaar



www.stapvooruitmetpreijers.nl | 06-29514145

Niet meer fietsen dwars door het hondenlosloopgebied

In het park aan de Annabellastraat (in Nijmegen-Oosterhout), ligt een losloopgebied voor honden. Het voetpad dat door het park loopt wordt veel door fietsers gebruikt. Dit zorgt voor onveilige situaties.

De regels zijn simpel, fietsen mag niet in een voetgangersgebied. In de praktijk blijkt dit hier niet voor iedereen duidelijk te zijn. Bij de gemeente kwamen meerdere klachten over de situatie in het park binnen. Vooral in het stuk dat een losloopgebied voor honden is ging het vaak (bijna) mis. Daarom werd er gezocht naar een passende oplossing speciaal voor dit park. De nieuwe maatregelen zijn binnenkort te zien in het park.

Fietsen door het park is verboden, toch gebeurt het vaak

De ligging van het park en de brede geasfalteerde paden maakt dat fietsers het graag gebruiken om hun route in te korten. Een deel van het park is een losloopgebied voor honden. De kortste route van de ene naar de ander kant van het park loopt dwars door dit losloopgebied. Uit angst voor botsingen tussen fiets en hond, durven hondeneigenaren hun hond niet los te laten lopen.

Samen nagedacht over oplossingen voor de onveilige situatie

In 2022 bespraken de wijkraad, bewoners, verkeerskundige en wijkregisseur fysiek Jeffrey Leeuwenhaag hoe de situatie verbeterd kan worden. Daarna observeerden gedragsdeskundigen van Shift het park en interviewden zij bezoekers. De inzichten van Shift zijn meegenomen in de aanpassingen voor het park. Na onderzoek en goed overleg met alle betrokkenen is besloten om de regels in het park te houden zoals ze nu al zijn. Het blijft een park voor voetgangers met de mogelijkheid om je hond los te laten lopen. Het was dus al verboden om door het park te fietsen, en dat blijft zo.



Geen nieuwe regels, wel aanpassingen in park

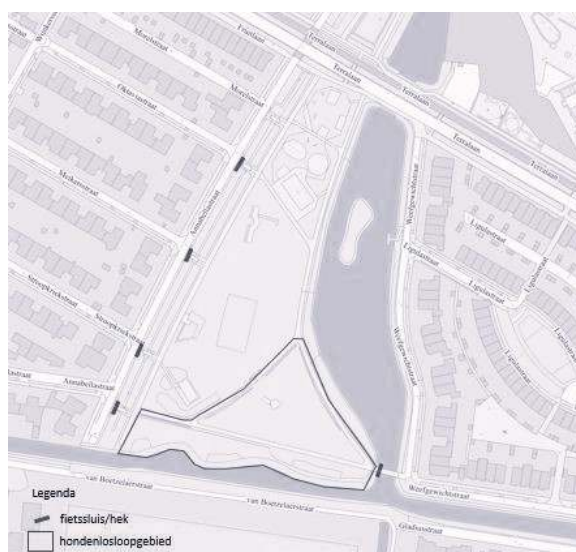
Het park blijft een voetgangersgebied met losloopgebied voor honden. Omdat dit hondenlosloopgebied de enige plek in de buurt is waar dit kan. Een andere locatie hiervoor is niet mogelijk. De verplaatsing van het hondengebied zou ook invloed hebben op andere functies van het park. Zoals de speelvoorzieningen. Ook die voorzieningen moeten blijven. Vandaar dat het park een voetgangersgebied en hondenlosloopgebied blijft. Er is daarom gekozen voor een ander soort aanpassingen. Die nieuwe maatregelen moeten er voor zorgen dat het niet alleen voor honden maar ook voor mensen en vooral spelende kinderen veiliger wordt.

Fietssluisen en betere borden

Er komen een aantal aanpassingen in het park. De grootste aanpassing is de plaatsing van fietssluisen. Op een aantal plaatsen aan de rand van het park worden fietssluisen geplaatst. Deze blokkeringen moeten fietsers ontmoedigen om door het park te fietsen. Het park blijft wel toegankelijk voor rolstoelen. Naast de sluisen moet betere plaatsing van borden duidelijkheid geven. Het moet voor iedereen duidelijk zijn dat het hier gaat om voetpaden die verboden zijn voor fietsers en brommers.

Jeffrey Leeuwenhaag

Wijkregisseur Fysiek Nijmegen-Oud-West en Oosterhout



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.



Zonnebloemloten

Begin april is de lotenverkoop van de jaarlijkse Zonnebloemloterij gestart. Met de opbrengst bekostigt Nationale Vereniging de Zonnebloem haar uitstapjes en activiteiten voor mensen (18+) met een lichamelijke beperking. Hiermee doorbreekt de Zonnebloem het sociaal isolement van deze kwetsbare groep mensen.

Speel mee en steun de Zonnebloem

Ook de vrijwilligers van de Zonnebloemafdeling Oosterhout/Slijk-Ewijk/Nijmegen-Noord zullen in mei en juni in beide dorpen mogelijk bij u aanbellen met de lotenboekjes. Op vrijdag 19 en zaterdag 20 mei zijn onze vrijwilligers voor de lotenverkoop te vinden bij de AH in Nijmegen-Noord. Door mee te spelen steunt u het lokale Zonnebloemwerk: van elk verkocht lot van 3 euro komt een groot deel (€ 2,25) direct terecht bij de plaatselijke Zonnebloemafdeling. Hiervan wordt maandelijks een gezellige activiteit en jaarlijks een leuk uitstapje georganiseerd. Het overige deel komt ten goede aan de landelijke projecten van de Zonnebloem, waaronder de Zonnebloemauto's en -fietsen en de organisatie van de loterij.

Grotere winkans

Mensen die meespelen met deze 54ste editie van de loterij maken kans op mooie prijzen: het prijzenpakket is met ruim 24.000 prijzen verviervoudigd ten opzichte van andere jaren. Er zijn onder andere geldprijzen tot 15.000 euro te winnen, e-bikes, iPads, dagjes uit, vakanties in eigen land, airfryers en cadeaubonnen van diverse winkelketens. De trekking is op 9 oktober aanstaande.

Tip: mensen die hun loten online registreren, ontvangen automatisch bericht over de uitslag.

Nationale Vereniging de Zonnebloem

De Zonnebloem verrijkt de levens van ruim 90.000 mensen met een lichamelijke beperking. Al meer dan zeventig jaar maakt de vereniging bezoeken aan huis, dagjes uit en aangepaste vakanties mogelijk. Ruim 30.000 vrijwilligers zijn actief in vrijwel elke wijk, dorp en stad in Nederland. De vereniging streeft naar een samenleving, waaraan mensen met een lichamelijke beperking zorgeloos en vanzelfsprekend kunnen deelnemen. De Zonnebloem zegt niet voor niets: 'Er kan zoveel meer dan je denkt'.

Heeft u vragen over onze afdeling, of lijkt het u leuk om ook vrijwilliger te worden, neemt u dan contact op met voorzitter Monique Heijnis: monique@fam-heijnis.nl • 06-41911513 • zonnebloem.o.se.nn@gmail.com

Berry van Meurs toernooi

Binnenkort organiseert vv OSC weer haar jaarlijkse Berry van Meurs 7x7 toernooi. Op zaterdag 10 juni strijden meerdere teams om de felbegeerde wisseltrofee. Het belooft weer een ouderwets spektakel te worden op ons sportpark. De inschrijving gaat hard, dus wees er snel bij, want VOL=VOL! Inschrijven kost € 25 per persoon, inclusief drie consumpties, twee eetbonnen en toegang tot de feestavond. Aanmelden kan via onderstaande QR-code of ga naar de website www.vvosc.nl

Vanaf 14.00 uur kunnen de ingeschreven teams zich melden bij de organisatie en om 15.00 uur wordt er afgetrapt met de eerste wedstrijden. Rond de klok van 19.00 uur is de finale!

's Avonds vanaf 20.00 uur is er nog een geweldige feestavond in onze kantine met DJ Mike en een optreden van onder andere John de Bever. Hiervoor zijn ook losse kaarten te koop à € 12,50 aan de bar bij van OSC.

Tot 10 juni!!!

Ramon de Swart, vv OSC



Zaterdag 10 juni 2023
BERRY VAN MEURS
Toernooi
7 x 7
aanvang: 14:00u
inschrijfgeld 25€ p/p
(incl. 3 drankmunten en 2 eetmunten)
aansluitend feestavond
met DJ Mike en John de Bever!



"uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

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

Hey, loop jij ook weer mee?



Van 6 tot met en 9 juni organiseren wij voor de 15e keer de avondvierdaagse Nijmegen-Noord, Lent en Oosterhout. Het is een speciaal jaar met als thema '15 jaar sportief'. Dit jaar kan je weer

kiezen tussen de 5, 7.5 of 10 kilometer. Houd onze Facebook- en Instagrampagina in de gaten voor meer informatie.

Net zoals vorig jaar kan je je dit jaar alleen online inschrijven. De inschrijving staat open vanaf 1 mei. Let op! Je startkaart dien je voorafgaand aan de avondvierdaagse op te komen halen. Op onze website kan je vinden waar en wanneer je jouw startkaart kan ophalen.

Heb je tussen 6 en 9 juni een avondje vrij? Wij kunnen alle hulp gebruiken van vrijwilligers. Je bent altijd van harte welkom!

Ga voor meer informatie naar: www.avondvierdaagsen-nijmegennoord.com



Of stuur een e-mail naar: info@avondvierdaagsenijmegennoord.com



Help de DAR!

Beste wijkbewoners,

Hierbij een kleine suggestie om de mensen van de DAR een handje te helpen.

Als we nu met z'n allen de vuilniszakken op deze manier (zie foto) op straat leggen, helpen we de medewerkers van de DAR een beetje: aan de ene zijde de plastic zakken en aan de andere de zakken met restafval.

Zo helpen we elkaar een beetje.

Alvast bedankt!

An-Sophie Timmermans



De redactie van de BEN er weer wenst alle examenkandidaten heel veel succes!

WELKOM BIJ TOP

NIEUW PROGRAMMA 1 23 1 24

LEBBIS & JANSEN

MARTIJN KONING

RUBEN HEIN

HERMINE & MIKE BODDÉ

SEM & LEIF

VLAMOUSSE

PIEPSCHUIM

ROBERT-JAN STIPS

EN MEER!

THEY ARE
BACK!

2 JUNI '23

START DE TICKET-VERKOOP

CHECK DE WEBSITE

THEATERKERK.NL

MARKT 3 / 6681AE / BEMMEL

CABARET

THEATER

MUZIEK

FILM



TheaterKerk



TOP



Opvoeden? Beïnvloeden en onderhandelen

column Marloes Gielen

We maken altijd rationele keuzes, op basis van feiten en argumenten. Toch? Helaas. We laten ons constant beïnvloeden. Bij welk merk pindakaas we kiezen in de supermarkt tot hoe geloofwaardig we een politicus vinden.



Er zijn heel veel trucjes waar ons brein gevoelig voor is. Bijvoorbeeld: we willen iets hebben als het schaars is. Websites als booking.com maken daar handig gebruik van: 'Deze accommodatie is niet vaak beschikbaar. Nog maar 1 kamer vrij op deze site! Er kijken nu 13 mensen naar.' Is het u ook wel eens gebeurd dat u het toen maar snel boekte en dacht: 'Ik kan altijd nog gratis annuleren, maar dan heb ik 'm maar?' Of van die 'gratis' cadeautjes die je soms krijgt; ingezet omdat je dan sneller wat koopt. Een laatste: ons brein houdt van kuddegedrag. Als anderen het goed vinden, is het vast goed. '125.000 mensen gingen u voor', dat soort werk.

Nu zijn die marketeers en politici heel geslepen, ik wilde eens kijken of ik als redelijke leek die trukendoos ook kon toepassen. Eerst slachtoffers. Wie wil ik nou beïnvloeden en overtuigen? Je partner, hoor ik u denken. Maar de man en ik zitten verbazingwekkend vaak op één lijn. Dus het werden de kinderen.

Alleen even wachten op het goede moment. Dat kwam bij het avondeten. De jongste (3) klom op zijn stoel, keek de tafel rond en riep: "Er staat geen mayonaise!" De man reageerde dat mayonaise niet bij boerenkool hoort, de jongste vond van wel en het welles-nietes begon. Ik dacht: kijken of hij valt voor het uitgangspunt wat de meeste mensen doen, zal wel goed zijn. En ik blijf ook sympathiek - belangrijk - door niet nee te zeggen, maar een alternatief te bieden. Daar ging ik: "De meeste mensen doen iets anders op hun boerenkool: mosterd. Als je graag een sausje wilt kun je dat proberen?" Jongste: "Ok". Ik was stomverbaasd en lette niet meer op. Het was even huilen toen hij een volle lepel mosterd naar binnen werkte alsof het mayonaise was. Maar de truc was gelukt!

De volgende dag probeerde ik ze met het schaarste-verhaal spruitjes te laten eten. Een grote stap, ik weet

het, ik was misschien een beetje overmoedig. Die vlieger ging dan ook niet op. Maar mijn eerdere succes bracht me wel op een idee.

De opvoedboeken zijn de deur uit, en ik ben nu begonnen in een uiterst informatief boek over onderhandelingsstrategieën, geschreven door een Amerikaanse FBI veteraan. Die spruitjes gáán er een keer in.

Moestuin de Pompoen



Misschien heeft u in de Gelderlander gelezen over moestuin de Pompoen. Na de derde tijdelijke plek aan de Griftdijk (tegenover het tankstation) liet de verhuizing naar een vaste locatie lang op zich wachten. Maar inmiddels is de moestuin aangelegd en kunnen de 80 leden aan de slag op de prachtige vaste stek in park Waaijenstein. Aanmelden voor de wachtlijst kan met een mail naar depompoen@gmail.com

Nieuwe stichting: AED Waalsprong

Dankzij de hulp van de wijkraad Oosterhout gaat er in Nijmegen-Noord een AED-stichting komen. De stichting krijgt de naam 'AED Waalsprong'. Deze stichting gaat het beheer en onderhoud van de AED's die nog onder stichting HartslagNijmegen vallen, overnemen. Momenteel worden er acht AED's in Noord beheerd door de AED-stichtingen. Aan uitbreiding wordt gewerkt, ook particulieren met een AED kunnen zich aansluiten!

Bron: <http://www.aeddukenburg.nl/>





School voor intuïtieve ontwikkeling

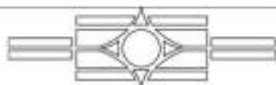
JE INTUÏTIE VERTELT JE ALLES WAT JE MOET WETEN

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



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



Blokje om? Neem een zak mee!

Om gezond te blijven is het belangrijk dat
je blijft bewegen. Maak daarom regelmatig
een metjetje 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

Wooncomplex Aaron Hof van Holland

"Ik vind het heel boeiend om te zien hoe de gemeente Nijmegen een nieuwe stad ontwikkelt in mijn buurt. Ik ben onder de indruk van het tempo waarin deze nieuwe stad vorm krijgt met zowel woningen als alle voorzieningen die daar bij horen. Ik volg graag deze ontwikkelingen en ben daarom vanmiddag hier met mijn vrouw bij het ACN café in Wooncentrum Aaron".

Aan het woord is een van de 40 geïnteresseerden in het Café van het Architectuurcentrum Nijmegen (ACN) op 24 maart jongstleden in Wooncomplex Aaron in de Hof van Holland.

Deze Lentenaar (Lent had voorheen ongeveer 3300 inwoners) was tuinder in dit gebied. Zijn bedrijf, een familiebedrijf, is jaren geleden uitgekocht door de gemeente Nijmegen. Dat was een moeilijke periode. Deze bezoeker van het ACN café wist precies te vertellen in welke weide van het vroegere Lent dit Wooncomplex Aaron gebouwd is.

Op deze middag, georganiseerd door het ACN café, waren verschillende sprekers te gast: iemand van de woningcorporatie die initiatiefnemer van dit wooncomplex is, de architect, de aannemer en een lid van de bewonersgroep.

De sprekers wisten in de sfeervolle huiskamer van Aaron de bezoekers te boeien met verhalen over de totstandkoming van dit wooncomplex. Samen met de zelfstandig wonende ouderen, een vertegenwoordiger van de ZZG-groep namens de ouderen met een zorgvraag en met Majstro, een groep ouders van kinderen met een beperking, is nagedacht over de vormgeving, de functies en de duurzaamheid van dit opmerkelijke pand. Dit alles om er voor te zorgen dat deze verschillende groepen bewoners gezamenlijk in deze compleet nieuwe wijk van Nijmegen-Noord hun leven verder zelfstandig of met begeleiding samen vorm kunnen geven.

Uit deze middag blijkt de betrokkenheid van de verschillende bewoners. Vele waren aanwezig en nodigden de andere bezoekers van het ACN uit om een kijkje te komen nemen in hun appartement. Vol trots deelden zij hun positieve ervaringen over het wonen in deze bijzondere woonvorm waar altijd zorg in de buurt is en contact tussen bewoners wordt gestimuleerd. Een woonvorm in een levendige omgeving met binnenkort alle voorzieningen dichtbij in de buurt!



Aaron zoekt jonge bewoner!

In het Hart van de Waalsprong (Nijmegen-Noord) staat een bijzonder gebouw: Aaron. Hier wonen naast vitale ouderen, ouderen én jongeren met een zorgvraag samen. De jongeren hebben een eigen plek binnen Aaron, gerealiseerd door ouderinitiatief stichting Majstro. Iedere jongere heeft een eigen kamer en er is een gezamenlijke woonkamer met keuken en tuin. Stichting ZorgWiel neemt de zorg en begeleiding voor haar rekening. Er wonen nu negen jongeren, er is nog plek voor één laatste bewoner.

Kijk voor verdere informatie hier:

<https://stichtingmajstro.nl/bewoners/word-jij-onze-nieuwe-huisgenoot/>

Ken jij iemand die een fijne en gezellige woonplek zoekt? Of is het iets voor jou? Meld je dan aan!

Foto's: Stichting Majstro.



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 prijsafspraken 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)
- burendrecht (hinder, erfgrensgeschillen)
- bestuursrecht (wia, ww, bestemmingsplan, planschade, omgevingsvergunning)
- contractenrecht (verborgen gebreken, tekortkoming, wilsgebreken, algemene voorwaarden)
- mediation

www.knegtmansadvocaten.nl



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)Slaap-oefentherapie, Chronische
Pijnklachten, Bekkenoefentherapie, Mindfulness, Leefstijloefentherapie, Medical
Kinetics, bedrijfs-oefentherapie. Ook werkzaam in Gezondheidscentrum Thermion
en vanaf zomer 2022 in De Boog



Waalwijk 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



Nieuwe graffiti op skatepark

Hans Radenborg, tekst en foto's



Niet iedereen is een Banksy. De meeste graffiti-spuiters zetten alleen hun tag. Anderen laten overal de naam van hun favoriete voetbalclub achter. En sommigen hebben er plezier in overal schuttingwoorden of haatsymbolen op te spuiten. In onze wijk is het skateparkje aan de Oude Groenestraat een geliefde plek om schunnigheden achter te laten.

Bas van der Linden (14 jaar) ergerde zich daaraan. En hij besloot dat hij beter in actie kon komen dan zich boos te maken. Hij zit op de Agoraschool in Groesbeek, een vrije school waar je projectgericht werkt. Zijn schoolmentor heeft de mail nagekeken die Bas opstelde en naar de gemeente stuurde.



De gemeente heeft er voor gezorgd dat alle graffiti op de skate objecten wit werd geveerd en toen kon Bas aan de slag om de wijk een stukje mooier te maken. Hij is een aantal dagen met spuitbussen in de weer geweest om zijn kunst op de objecten aan te brengen.

Op de vraag of hij van plan is in de kunst verder te gaan antwoordt hij: "Nee... Ik ga later niks doen met kunst als mijn beroep maar ik wil wel als hobby doorgaan met dit".



Bas heeft veel reacties op zijn werk gehad. Het meest kreeg hij de vraag of hij wel graffiti mocht spuiten. Ook hoorde hij vaak dat het supermooi was. Er waren ook mensen die het wit dat de gemeente had aangebracht mooier vonden. Dat is natuurlijk een kwestie van smaak, maar een witte muur is een onweerstaanbaar object voor graffiti-spuiters. En natuurlijk staan de spuiters van schuttingwoorden en haatsymbolen dan vooraan. Het is bewezen dat rommel rommel veroorzaakt en dat in een nette omgeving mensen minder geneigd zijn om er een rommel van te maken.

En dat dit soort initiatieven nodig is om de wijk mooi te houden blijkt wel uit het feit dat, terwijl Bas bezig was, een van zijn spuitbussen gestolen is en dat er een hakenkruis over de nieuwe graffiti getekend was.



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



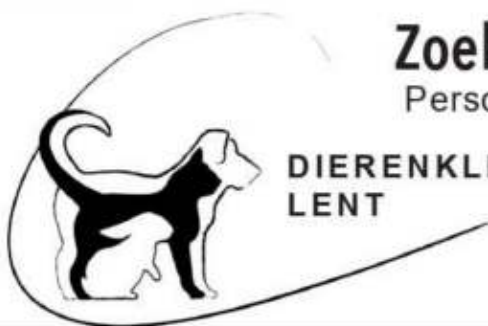
ACTIE

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

Volleybal-nieuws



Het competitie seizoen zit er weer op voor Volamie. Voor het eerst sinds twee jaar weer een volledig seizoen! Ook dit jaar is er weer een team kampioen geworden. Meisjes C1 was de beste in hun klasse, en werd overtuigend eerste: HULDE HULDE HULDE aan dit leuke enthousiaste team! Ook de andere jeugdteams hebben het heel goed gedaan, met een tweede, derde, en vierde plek. Verder heeft dames 1 een erg goed seizoen gedraaid. Hun eerste volledige seizoen in de tweede klasse leverde een prachtige vierde plaats op: klasse dames!

Het traditionele straten/vrienden toernooi in de maand mei zit er nu weer aan te komen. Een volleybaltoernooi verspreid over vele avonden. Gezelligheid en leuk volleybal is waar het om draait, en elk jaar komt dat er ruimschoots uit! Elke dinsdag en woensdag in Dorpshuis de Schakel, doe mee of kom gerust eens kijken.

De beachvelden aan de Oosterhoutsestraat zijn ook weer klaar voor gebruik. Lekker volleyballen in het zand op een zwoele zomeravond, wie wil dat nou niet?!

Voor het komende seizoen kan Volamie zeker nog nieuwe competitie spelers gebruiken. Zowel de dames als de heren zoeken nog aanvulling. Dus heb je een beetje volleybalervaring of ben je gewoon een kanjer... Kom dan volleyballen bij onze gezellige club!

Voor info: www.volamie.nl of telefonisch: 06-24287993



Er wordt weer gemaaid

Het is weer voorjaar! De natuur komt op gang. De vogels fluiten volop, de lammetjes mogen weer in de wei. De bomen, planten en bloemen gaan weer groeien. Dan breekt ook de tijd aan dat de gemeente Nijmegen gaat maaien.

Maaïen gebeurt om bloeiende bermen te krijgen en te behouden. Het voorkomt dat er spontaan struiken en bomen gaan groeien. We willen juist meer bloeiende kruiden of een speelgebied of hondenuitlaatterrein. Meer dan 65% van het grasoppervlak in Nijmegen maait de gemeente op een ecologische manier. De gemeente maait daar één of twee keer per jaar.

De beste tijd van maaïen is helaas meestal als de kruiden vol in bloei staan. Omdat de gemeente niet alles tegelijkertijd maait en de kruiden langer of vaker bloeien, behouden we bloeiende bermen en groenstroken. Hierdoor is er ook voldoende voedsel en schuilgelegenheid voor insecten en andere dieren om te kunnen overleven.

Grasvelden waar inwoners ontspannen, spelen en sporten maait de gemeente bijna elke week. Denk hierbij aan een veld om te voetballen of de hond uit te laten. Verkeersveiligheid staat voorop. Waar het nodig is maait de gemeente deze locaties ook vaker dan twee keer per jaar.

Wilt u meer informatie over het maaibeheer in Nijmegen?

www.nijmegen.nl/nieuws/nieuwsdossiers/maaien

Dit bericht is aangeleverd door de Gemeente Nijmegen.

Avondje uit?

Kijk op de websites!

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

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

Theaterkerk Bommel : <https://theaterkerk.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: 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

FORTUNA KLINIEK VOOR TANDHEELKUNDE

Uw glimlach voor een betere wereld

Op zoek naar een fijne tandarts?

We staan graag met ons enthousiaste team van preventie-assistenten en mondhygiënisten voor u klaar!

Nieuwe patiënten zijn welkom!
Inschrijven kan online, maar ook telefonisch.

024-2036180 | info@fortunakliniek.nl

Gezondheidsplein in De Boog
Dick Boerrigterplein 2 | 6563 RC Nijmegen | www.fortunakliniek.nl



Indoor bootcamp

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

Claim nu jouw maand!

Meer info? www.changebysport.nl



Ideële Kringloopwinkel
BASTA Nijmegen
Begijnenstraat 34

Op de Begijnenstraat 34, schuin tegenover 't Weeshuis vindt u Basta, de mooiste non-profit kringloopwinkel in het centrum van Nijmegen.

We zijn donderdag-, vrijdag en zaterdagmiddag open van 14.00 tot 17.00 uur.

Spulletjes over, bel voor een afhaalafpraak 024-3241618!

Website: www.bastanijmegen.nl

Ook een steentje bijdragen aan de BEN er weer?
Neem contact op via communicatie.wijkraadoosterhout@gmail.com

Gezond in Noord

“Vitale burgers in een gezonde wijk”

Dát is ons motto! Wij zijn een groep bewoners, zorgverleners en onderzoekers in Nijmegen-Noord. Gezondheid omvat in onze brede opvatting alle pijlers van “positieve gezondheid”. Het gaat niet alleen over lichamelijk functioneren maar ook over ‘lekker-in-je-vel-zitten’, jezelf goed kunnen redden, of je contact hebt met fijne mensen om je heen, over kwaliteit van leven en over zingeving. Voor meer informatie over positieve gezondheid, zie www.iph.nl.

We gaan uit van wensen, mogelijkheden en krachten van mensen. Bewoners in een wijk kunnen elkaar ondersteunen in het verbeteren of op peil houden van hun gezondheid: “met en voor elkaar”.

Voorziening in de wijk

Wij onderzoeken momenteel onder bewoners in Nijmegen-Noord aan wat voor soort voorziening zij behoefte hebben ter ondersteuning van hun gezondheid. Dat kan een ontmoetingsplek zijn in de wijk, waar bewoners fysiek bij elkaar kunnen komen en waar zij een luisterend oor, informatie of advies kunnen vinden. Dat kan ook of gedeeltelijk een ‘virtuele’ plek zijn waar mensen kunnen vinden wat ze nodig hebben voor hun gezondheid. Deze informatie zal ons helpen om het (virtuele) “centrum” in Nijmegen-Noord vorm te geven. Ook zoeken we een passende naam. Daarnaast kijken we om ons heen naar goede voorbeelden in het land. Wat kunnen initiatieven elders ons leren? Wat past het beste in onze eigen wijk?

Wilt u zelf ook aangeven hoe zo’n voorziening er voor u uit ziet? Vul onze online vragenlijst in via de QR-code!



Hoe gaat het onderzoek verder?

De komende maanden zullen we de resultaten van ons onderzoek uitwerken tot een concreet ontwerp voor deze gezondheidsvoorziening. Daarna gaan we ons inspannen om het plan tot uitvoering te brengen. Daarvoor gaan we op zoek naar de benodigde middelen en de mensen die een rol willen vervullen in dit initiatief. We hopen binnenkort een website te kunnen openen met meer informatie.

Koen Dortmans,
Onderzoeker Academie Mens en Maatschappij HAN



Warmoes zoekt vrijwilligers

De Warmoes in Lent is op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die affiniteit hebben met het telen van groente en fruit én het leuk vinden om het verhaal van de Warmoes te vertellen. Er komen bij de Warmoes ieder jaar tientallen lagere schoolklassen op bezoek. De kinderen krijgen een buitenles en gaan op verschillende plekken op de tuinderij op onderzoek uit. Deze lessen worden begeleid door vrijwilligers.

Daarnaast komen er veel bezoekers zelf oogsten, bloemen plukken en plantjes kopen. In het weekend is het altijd erg gezellig en nu het oogstseizoen er aan komt, zoekt de Warmoes gastheren dan wel -vrouwen die het leuk vinden bezoekers te ontvangen en wegwijs te maken.



Goed om te weten: de Warmoes is een stichting en heeft geen winstoogmerk. Er zijn inmiddels ruim 50 vrijwilligers actief op de tuinderij die zich op allerlei manieren inzetten. Vrijwilligers krijgen korting op de verse oogst.

Interesse of behoefte aan meer informatie?
Mail naar contact@dewarmoes.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 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



DE
FIETSENDOKTER

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

Kinderkledingbeurs geslaagd!



Na een geslaagde beurs afgelopen maart hebben wij weer een aantal goede doelen blij mogen maken. De kinderen van De Oversteek hebben via de leerlingenraad aangegeven graag wat nieuw buitenspeelgoed te willen. Vorige week was het dan zover. De muziek erbij en alle kinderen buiten op het plein. Wat een feest! De leerlingenraad mocht al het gekozen speelgoed aan de klassen uitdelen en de kinderen konden gelijk lekker buiten gaan spelen. Wij hebben aan alle klassen nieuw speelgoed kunnen overhandigen: nieuwe ballen, springtouwen, badminton rackets en frisbees. Ook basisschool De Windroos en de Oekraïneschool die gevestigd is in de Boomgaard zijn verblijd met nieuw buitenspeelgoed.

Verder hebben kleine initiatieven die leuke activiteiten voor onze kinderen in de wijk organiseren een kleine bijdrage mogen ontvangen. Al met al een geslaagde besteding van de opbrengst van de kinderkleding- en speelgoedbeurs. Namens alle kinderen: hartelijk dank aan alle kopers en verkopers!

Voor in de agenda: de volgende kinderkleding- en speelgoedbeurs zal gehouden worden op zaterdag 7 oktober 2023 van 10.00 tot 12.00 uur in De Klif. Hopelijk tot dan!

Ontbrekende stukjes

Het lijkt alsof er een mini-orkaan door de woonkamer heeft geraasd. De vloer ligt volledig bezaaid. Met gekleurde blokjes, poppetjes en mini-attributen. Lego in alle soorten en maten. Gelukkig kijken de gele poppetjes onverstoorbaar vrolijk de wereld in. Het 'enige' wat moet gebeuren is, met boekjes in de hand, de bouwwerkjes geduldig weer in elkaar zetten vanuit de totale chaos voor mij op de grond. Van trein tot politiebureau, van boomhut tot onderwaterwereld.

En dat is me nogal een klus... Waarom hebben we toch alles in die grote bak gegooid, in plaats van de sets netjes uit elkaar te houden?! Het is een bijna onmogelijke taak, zeker voor mijn zoon met zijn oogaandoening, die daardoor minder goed scherpste en kleuren ziet. Hij heeft er snel genoeg van: dat begrijp ik best. En dus zit ik urenlang op een kussentje op de vloer te zoeken naar de missende blokjes. Steeds als je denkt: 'dit stukje is echt kwijt', blijkt het later toch ergens op te duiken.

Voor mij is het een goede oefening in geduld. Even niet aan het werk want 'ik werk teveel'. Dat is één van mijn 'zelfstigma's' kwam ik laatst achter, bij een workshop die ik met collega's deed bij organisatie De Bagagedrager. Zelfstigma's zijn de negatieve vooroordelen die je over jezelf hebt. Ze komen vaak voort uit stigma's, vooroordelen van anderen. We hebben ze allemaal. Je denkt bijvoorbeeld dat anderen je te lang, te dik of te luid vinden. Dat je iets niet kan, of juist dat je altijd de sterke bent. Deze zelfstigma's beïnvloeden je gedrag, vaak onbewust.

Mensen met psychische klachten hebben onevenredig veel last van (zelf)stigma's. Niet naar een feestje gaan omdat anderen je wel gek of stom zullen vinden. Geen nieuwe baan durven zoeken vanwege angst dat het 'toch weer' zal mislukken. Of na het eten niet naar het toilet durven gaan: 'straks denken ze dat mijn eetstoornis weer terug is'. Ongemerkt kost het veel energie.

Het helpt om je bewust te zijn van (zelf)stigma's. Dan kan je er wat mee. Bijvoorbeeld toch die hoge hakken aan, zodat je nog langer wordt: wees er trots op! Of je gedachtes ter sprake brengen bij een vriend om erachter te komen dat je eigen vooroordeel niet blijkt te kloppen. Of je er simpelweg bewust van zijn, zodat je die beperkende gedachten met een glimlach aan de kant kunt schuiven.

Gestaag Lego'en we door. Jahaa! roept mijn zoon: triomfantelijk houdt hij dat ene stukje, dat ik al dagen zoek, in de lucht. Een minuut nadat ik hem gevraagd heb mee te zoeken. Het is niet de eerste keer: hij kan zelf toch prima zoeken, blijkt... Weer een stigma ontmanteld. Tevreden concludeer ik dat het mooi geweest is vandaag. Morgen bouwen we een stukje verder.

Suzanne Ligthart,
huisarts

 **Huisartspraktijk**
Oosterhout

De BEN redactie stelt zich voor – deel 4

Zes keer per jaar ligt de BEN er weer bij zo'n 3.000 huishoudens in Nijmegen-Noord op de mat. 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 leden van de redactie zich aan u voor. Deze keer: Toon de Vos en Marloes Gielen.



Toon is voor velen een bekend gezicht. Hij is ongeveer 10 jaar geleden begonnen bij de BEN. "Volgens mij heb ik gereageerd op een oproep." Hij woont in de wijk en is onze huisfotograaf. Toon is in Nijmegen geboren en getogen, heeft 23 jaar in Friesland gewoond en is nu weer terug. "Ik ben hier komen wonen omdat ik een huis vond waarbij ik de benedenverdieping makkelijk kon ombouwen tot fotostudio. Het is ook gezellig zo'n jonge wijk, er is altijd reuring." Vaak sturen redactieleden Toon op pad voor een portret of een foto in een bepaald thema. Hij is altijd bij de Nijmegen-Noord Run en de Avondvierdaagse. Toon is ook vrijwillige fotograaf bij Into Nijmegen en de Nijmeegse Vierdaagse. "Ik vind het vrijwilligerswerk als fotograaf ideaal. Het is gevarieerd en verrassend, ik kom echt overal."

Marloes sloot zich in 2017 aan bij de reactie. Ze woont sinds 2011 in de wijk, met man en inmiddels twee kinderen (7 en 3 jaar). "Na de geboorte van de eerste zocht ik flexibel vrijwilligerswerk. Ik wou iets bijdragen aan de wijk en houd me graag bezig met taal, schrijven en redigeren. Mijn motto: schrijven is schrappen. Daarnaast vind ik het belangrijk dat een tekst duidelijk is en voor iedereen te begrijpen. Ik redigeer ingezonden stukken, interview mensen in de wijk en schrijf af en toe een column. Met mijn 40 jaar ben ik net niet het jongste redactielid. En hoewel het inmiddels prettig is om jong genoemd te worden, is het natuurlijk niet representatief voor de wijk dat de redactie - bijna - volledig 40+ is. Dus wijkbewoners onder de 40 met interesse in de wijk: meld je aan! Als je nog geen schrijver bent helpen we je op weg."



Hoe ziet u uw wijk het liefst?



Foto Hans Radenborg



Foto Toon de Vos

Zo?

Of toch liever zo?

Laten we het mooi houden!

Hans Radenborg

Koningsdag 2023 bij OSC



Foto's: Toon de Vos



Ondernemen op een economische toplocatie in stadsregio Arnhem-Nijmegen

Bent u op zoek naar een hoogwaardige bedrijfsruimte die perfect bereikbaar is? Aan de Griftdijk in Nijmegen- Noord ontwikkelt Vastadis 28 geschakelde bedrijfsunits. De units worden duurzaam gebouwd en op het terrein wordt veel aandacht geschonken aan natuur en groen.

Bedrijvenpark Griftdijk is dé ideale locatie voor lokaal en regionaal georiënteerde bedrijven die op zoek zijn naar een toplocatie. Via de Griftdijk rijdt u in nog geen 5 minuten naar de A15 en bent u in 15 minuten in het centrum van Nijmegen of Arnhem.

Vastadis BV
T +31 (0)6 - 466 877 42
E wouter@vastadis.nl
www.vastadis.nl

VASTADIS
PROJECTONTWIKKELING

Meer informatie?

Luc Beumer Vastgoed
T +31 (0)24 - 260 2602
E luc@lucbeumervastgoed.nl
www.lucbeumervastgoed.nl

 **Luc Beumer**
VASTGOED

Kunst in de kerk

Op zaterdag 13 mei tonen 22 Lentse kunstenaars en creatieve makers een selectie van hun werk in het markante witte Hervormde kerkje aan Pastoor van Laakstraat 30 (Lent). De expositie maakt deel uit van de open kerkendag Overbetuwe en Lingewaard en is gratis vanaf 10 uur te bezoeken. Op deze dag zetten de kerken en kapellen van de Overbetuwe en Lingewaard hun deuren open. Zo ook de Sint Maartenskerk in Lent, zoals het witte kerkje officieel heet. In dit oudste gebouw van Lent – dat stamt uit de 13e eeuw – tonen Lentse kunstenaars en creatieve makers een selectie van hun werk.

Initiatiefnemer Marion Zwart: "Lent kent ongekend veel kunstzinnig talent. We zijn dan ook heel blij dat zoveel kunstenaars en makers hun medewerking aan deze groepstentoonstelling hebben toegezegd. Het wordt een mooie mix van allerlei disciplines. Denk aan fotografie, keramiek, sculpturen, tekeningen en autonome kunst. Veel makers zijn die dag ook (deels) aanwezig. De tentoonstelling is gratis toegankelijk en het is sowieso een leuke aanleiding om het mooi gerenoveerde kerkje eens van binnen te bekijken."

De volgende kunstenaars tonen (in willekeurige volgorde) hun werk in de kerk: Anja Huinink, Inge Winter, Els Crum, Karen Saaman, Sara Donkers, Carien Koldewij, Paul Breuker, Marty Wijffelaars, Gerco Hiddink, Marieke van Stippent, Marije Braakman, Karin Veenendaal, Hanneke Lackamp, Janneke Jansen, Marjoke van de Plassche, Josephine Breuker, Maayke Kleinbussink, Marion Zwart, Max Breuker, Karin Buchholtz, Elvira Duives en Simon Duijs.

De open kerkendag is een initiatief van de protestantse kerken in deze regio, de rooms-katholieke parochie Maria Magdalena en Wegen met Zegen. Deze pelgrimsroute van elf etappes viert in mei haar eenjarig bestaan. Op de 13e zijn ook de kapellen en kerken van Angeren, Bemmelen, Driel, Elst, Gendt, Haalderen, Hemmen, Herveld, Heteren, Homoet, Huissen, Indoornik, Oosterhout, Randwijk, Ressen, Valburg en Zetten geopend.

Wat: Kunst in de kerk
Waar: Sint Maartenskerk (het witte kerkje),
Pastoor van Laakstraat 30, Lent
Wanneer: zaterdag 13 mei 2023
Bezoektijden: van 10.00 tot 17.00 uur, entree is gratis



Namen in de wijk

Door Marloes Gielen

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

Een oplettende lezer wees de redactie erop dat in de vorige editie een foutje geslopen was. Ik schreef dat Op de Set een buurt was in Zuiderveld, maar het is een straat. Waarom heb ik dat gedacht? Er stond lang een bord van ontwikkelaar Van De Klok aan de Griftdijk waarop stond: 'Wonen op de Set' (op met kleine o). En dan daaronder iets in de trant van: 'Lekker groen en dichtbij de stad.' Maar goed, daar zat de verwarring. Bij deze heeft iedereen het weer scherp!



Overigens heet de buurt Zuiderveld, maar de toegangsweg óók (dubbel gecheckt dit keer). Waar komt die naam eigenlijk vandaan? We hebben geen Oosterveld, Noorderveld of Westerveld. Wél is er een terrein dat Zuiderveld- West wordt genoemd, waar allerlei archeologische sporen zijn gevonden, maar dat ligt ten oosten van de wijk Zuiderveld. Om het makkelijk te houden.

Er is wel een boerderij geweest die Zuiderveld heette, maar die lag veel noordelijker, bij Elst. De reden voor de naam Zuiderveld in dit gebied is dat de gronden de historische veldnaam Zuider Veld dragen. Eerder hoorde dit deel bij Ressen, gemeente Bemmelen. In 1997 werd het Ressen, gemeente Nijmegen en in 2010 werd het woonplaats Nijmegen.

Bronnen: Rob Essers via <https://gaypnt.home.xs4all.nl/straatnamen>, Historische Kring Bemmelen



- 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](#) [/bijjansen](#)

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

Voorzieningenhart De Klif: muziek maken op de eerste etage

U bent ongetwijfeld weleens in De Klif geweest. Voor een theaterbezoek, of om met uw kind naar het consultatiebureau of de bieb te gaan. Maar wist u dat er ook kunt zingen, uw stofzuiger kunt laten repareren of biljarten? In deze serie besteden we hier aandacht aan. Na een gesprek met de beheerder en een kijkje bij de judoles, de Club van Draadje en de bieb gaan we nu naar het muzieklokaal op de eerste verdieping, waar de Lindenberg muzieklessen verzorgt.

Door Marloes Gielen

Het muzieklokaal is bijzonder goed geïsoleerd, alleen als het raam open staat hoor je op het plein wat flarden voorbijkomen. De Lindenberg biedt hier les aan op zes verschillende instrumenten: piano, blokfluit, (bas)gitaar, saxofoon en keyboard. Op woensdagmiddag is het lokaal het domein van René Mulder, muzikant en al dertig jaar muziekdocent. Hij geeft saxofoon-, blokfluit- en pianoles. Daarnaast kunnen kinderen de muziekoriëntatiecursus 'Instrument 4 You' bij hem volgen, waarbij ze twintig instrumenten uitproberen. "Luxe is dat, zo kun je echt een goede keuze maken."

Saxofoon

René is zelf een multi-instrumentalist. Saxofoon, piano, blokfluit, drums, trombone, trompet...hij speelt het allemaal. "Op een gegeven moment heb je muzikale bagage en dan pak je het makkelijk op." Het begon met blokfluit en piano. "Prachtige instrumenten. Ik heb als kind twaalf jaar les gehad en heel veel piano gespeeld. Maar in de bandjes die ik leuk vond was daar vaak geen plek voor. Daarom ben ik saxofoon gaan spelen. Dat is ook een makkelijk instrument om mee op straat spelen. Dat heb ik veel gedaan, daar leer je superveel van." René studeerde saxofoon aan de conservatoria van Amsterdam en Arnhem. "Maar eerst heb ik drie jaar psychologie gestudeerd. De afdeling pop & jazz van het Artez conservatorium bestaat pas sinds 1982. Daarvoor was er alleen de klassieke kant."

Docent

"In De Klif geef ik nu meer dan tien jaar les. In de Lindenberg dependance Aldenhof en de stad al dertig jaar. De afwisseling in lessorten en leeftijden maakt het voor mij leuk, ook in de locaties. In de Lindenberg heb je je collega's om je heen, dat is natuurlijk gezellig. Maar hier is het dan wel weer lekker rustig, met een groot lokaal voor mij alleen."



Saxofoonles in het muzieklokaal in De Klif, René met Merlijn.

Ik gebruik ook verschillende lesvormen of kies groepen die iets nieuws vragen. Er zijn nu veertien volwassen bands, twintig kinderbands, tien ensembles en zestien jongerenbands in de Lindenberg. We hebben daar als één van de eerste muziekscholen ook echt op ingezet, dat was uniek in Nederland. We vonden het belangrijk want je leert dan echt samen spelen, het is breder dan je eigen instrument. En het is ook gewoon leuk. Eerder kreeg je op de muziekschool een rapport en deed je examen. Nu werk je naar optredens toe."

Muzikant

"Als muzikant speel ik in allerlei samenstellingen, vaak op de saxofoon. Orkesten, duo's, bandjes, popgroepen, big bands... Met Pasen heb ik nog in café Jos opgetreden tijdens Easter Jazz, met een eigen jazzkwartet. En in het najaar had ik in de Schakel hier in Oosterhout een reünie van een bandje. Hebben we weer eens samen gespeeld, erg geslaagd."

Ook op muziekles?

Vanaf 1 juni kun je je inschrijven voor de cursussen die starten in het nieuwe schooljaar. Kijk daarvoor op www.delindenberg.com/cursussen. René: "Tip: schrijf je tijdig in, dan ben je verzekerd van een plek en weten wij eerder of een cursus door kan gaan of niet."

Kunstroute Nijmegen-Oosterhout

16 & 17 september, van 12.00 tot 17.00 uur.

Met deze kunstroute doet de wijk Zuiderveld voor het eerst mee, en wel ecodorp Zuiderveld.

In het gemeenschappelijke huis, de Gerlinde, laten vijf kunstenaars zeer uiteenlopende kunst zien en dat maakt het heel erg interessant.

Adres: Alfred Hitchcockstraat 42.



Karolina Wargin

"Ik ben een Artist Educator, met als missie het verspreiden van creativiteit en lichaamsbewustzijn in sociale gemeenschappen en scholen. De kunstwerken zijn altijd het resultaat van een proces van co-creatie met de mensen, waarbij ik hen uitnodig om dagelijkse materialen en natuurlijke elementen te gebruiken." Op de meditatiezolder laat Karolina yoga en arts zien.



Karolina Wargin

Mirte van den Bos

"Mijn naam is Mirte van den Bos en ik ben geboren in Dieren. Met deze voornaam (een bloemenstruik), mijn achternaam en mijn geboorteplek was het onvermijdelijk dat ik iets met natuur zou gaan doen. Langs de weg van beeldende kunst en poëzie heb ik mijn passie voor kunst en natuur weten te combineren. Ik houd me namelijk bezig met onze relatie met de aarde, natuur en onze niet-menselijke mede-aardbewoners. Daarbij combineer ik mijn teksten met botanie, tekeningen en spoken-word performances. Nieuwsgierig? Neem dan een kijkje op mijn website/instagram."

www.mirtevandenbos.com @mirtevandenbos



Mirte van den Bos

Eline Vranken, op de foto achter haar naaimachine
"Mijn bedrijfje heet 'Je Moeder' (www.jemoedershirt.nl) en ik verkoop bedrukte kleding, overschotten van de kledingindustrie. Ook heb ik verschillende bedrukte reststofjes, die ik gebruik om oude of kapotte kleding mee te repareren en op te leuken. Want uiteindelijk is het duurzamer om het te doen met wat er al is!

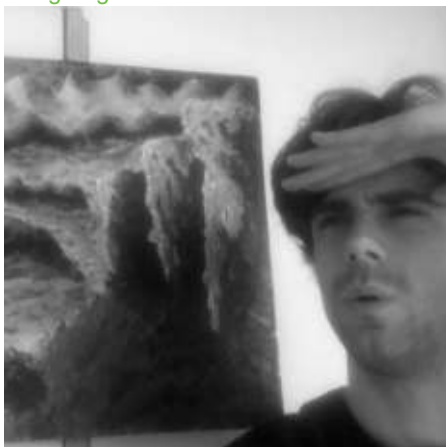
'Je Moeder' is ontstaan in de klimaatbeweging en heeft al vele acties ondersteund. Op de kunstroute mogen bezoekers proeven van creatief activisme: er zal een naaitafel zijn voor kledingreparatie en/of opleuking. Ook zal ik nog een kledingrek toevoegen voor de verkoop."



Eline Vranken



Rongrong Li



Marijn de Bruin

Rongrong Li (Sarah)

“In 2010 verhuisde ik naar Nederland. Ik heb mijn kunstopleiding in China gehad; op dit moment studeer ik aan Arnhem ArtEZ, in het vak *Docent Beeldende Kunst en Vormgeving*. Ik ben goed in het tekenen en schilderen van portretten en stilleven en heb een stevige basis in het realisme. Ik blijf mijn kunstveld uitbreiden; naast schilderijen maak ik ook wat installatiekunst, dat zich ontwikkelt van realisme naar abstractie. Ik geef veel workshops Chinese kaligrafie en Chinese schilderkunst aan middelbare scholen, kunst workshops en rondleidingen aan de musea in Nijmegen en Arnhem. Sinds 2020 werk ik als Chinees docent aan *Radboud In'to Languages (Taal- en communicatietrainingen; red.)*. Door de jaren heen heb ik mij ingezet voor het verspreiden van Chinese kunst, taal en cultuur. Het combineren van Chinese en Westerse kunst vind ik heel leuk.”

Marijn de Bruin

“Op dit moment heb ik eigenlijk zelf haast geen schilderijen meer in bezit. Ten minste twaalf schilderijen hangen nu op andere locaties bij vrienden, familie en in oude studentenhuizen. Voor de kunstroute ga ik uiteraard nieuw werk maken.”

Monique Vos, coördinator kunstroute 2023

mcmavos@upcmail.nl • tel.: 024-3737377

Zondag 14 mei is het weer zover: Dag van het Levenslied!

*Hét Nijmeegse levenslied:
spektakel dat je niet wil missen op moederdag!*

VENI VIDI VICI! Onze eigen Mr. Vinex en zijn prachtige Vinettes uit Nijmegen-Noord staan voor de vijfde keer te shinen op de Dag van het Levenslied en dat feestje wil je beslist niet missen! Zoals je van ze gewend bent, zetten ze de tent op zijn kop met hun aanstekelijke, gezellige levensliedmedley waarvan je vast een hele hoop nummers van kan meezingen.



Mr. Vinex en zijn Vinettes pakken flink uit voor hun eerste lustrum. Ze willen het groots vieren tijdens de Dag van het Levenslied en dat doen ze het liefst met jou! Dus trommel je familie, vrienden en buren op, neem goede zin mee en spring op de fiets naar de stad om deze onvergetelijke dag mee te maken met nog veel meer fantastische levenslied acts! Wie komt er mee om de slingers op te hangen in het Valkhof?

**Dag van het Levenslied, 14 mei vanaf 14.00 uur,
Valkhof Nijmegen.**

NIEUW: de app van de Financiële Meesters Nijmegen

Ben je van plan om te gaan:

- verhuizen
- verbouwen/verduurzamen
- samenwonen of juist alleen te gaan wonen
- rente aan te passen
- je hypotheekvorm te wijzigen
- overwaarde benutten

Download dan onze app voor:

(kosteloos en zonder registratie)

- informatie over hypotheeken
- verzekeringen (waarom wel/niet nodig?)
- goede regionale partijen t.b.v. taxaties, zonnepanelen, makelaardij en mediators
- woon- en hypotheektips
- uitleg over verduurzaming en subsidies
- renteoverzichten en rekenmodules

Naam in de app- of playstore:

Financiële Meesters Nijmegen

Of scan de QR code:



Ruim 15 jaar advieservaring voor hypotheeken en wonen



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

06 309 299 06
floris@financielemeesters.nl

