



BEER weer

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

WIJKBLAD NIJMEGEN-NOORD OOSTERHOUT & RESSEN JAARGANG 23 • NR. 5 • OKTOBER 2023



Foto: Toon de Vos, Kunstroute 2023



Van de redactie



Marike Elmendorp

communicatie.wijkraadoosterhout@gmail.com

Langs deze weg willen we Rob Janssen bedanken voor zijn inzet voor de BEN er weer de afgelopen jaren. Hij heeft aangegeven te gaan stoppen. Rob kon onder andere leuke interviews schrijven, bekeek samen met Marloes de uitslag van verkiezingen en dook in het BEN-archief voor een mooie terugblik. Bedankt voor je inzet Rob!

Laatst was ik met een kennis van mij naar de Stip. Deze vrouw is een aantal maanden terug weduwe geworden en op leeftijd. Zoals in veel relaties waren er bepaalde zaken verdeeld, en één daarvan was geldzaken. En dan met name belastingen, dat regelde haar man. Voordat hij overleed, kon hij haar niet goed uitleggen hoe het allemaal in elkaar stak, hoe hij dat deed. Er komt veel op iemand af als de partner overlijdt en het hele circus duizelde haar. Ze is digitaal vaardig maar dit gaf stress. Daarom had ze een afspraak met iemand bij de Stip die haar hiermee ging helpen, en ik ging mee, als extra paar oren. De beste man was zowaar ouder dan zij - en doet dit vrijwillig. Mijn kennis was zichtbaar opgelucht toen ze hoorde dat hij haar zou helpen met die papierwinkel - en gratis! Ze heeft nu een aanspreekpunt voor deze zaken.

Ook ging ze informeren bij De Zonnebloem, want het is wel erg alleen, nu haar man er niet meer is. Ze had nog even een zetje nodig wie ze daarvoor kon benaderen, en dat contact loopt nu. Wat ik hiermee wil zeggen: houd elkaar een beetje in de gaten, zeker als mensen er alleen voor komen te staan en verstrikt dreigen te raken in alle rompslomp die deze tijden met zich mee kunnen brengen. En respect voor de mensen die zelf al op leeftijd zijn maar dan nog steeds anderen helpen! Ik zei tegen deze man van de Stip: wat goed dat u dit doet, u had er ook voor kunnen kiezen om op het strand te gaan liggen. Want zo is het wel.

Deadlines & verschijningsdata 2023

Nr:	Deadline:	Verschijnt:
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, Geurt van Renselaar en Bart van Veldhuizen.

Met medewerking van Hans Radenborg en Sietske Kevelam.

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 rechtevrij. E-mailadres: *communicatie.wijkraadoosterhout@gmail.com*

Advertenties

Voor tarieven en mogelijkheden: *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
- 5 Foto's Kunstroute 2023
- 6 Theaterkerk Bemmeltje
- 7 Dag van Noord in de Ster
- 9 De Grift en de dijk
- 11 Fotogroep zoekt ... • Column
- 12 Theater de Klif
- 13 Nieuw redactielid: Bart •
Van de huisarts
- 15 Wereldlichtjesdag
- 18 Nuttige contactgegevens
- 20 Herfstkleuren 2023
- 21 Exposities wijkbewoners
- 23 Info-centrum • Herenboeren
- 25 Halloween • Kinderlintje
- 27 Warmoes • Actie Pink Ribbon
- 29 Christelijke activiteiten Ressen
- 31 Jongerencentrum Het Nest
- 32 Verkeersveiligheid in de wijk
- 35 Zonnebloem • Dupondiusstraat

Van de voorzitter

Park de Rietgraaf

De gemeente heeft inmiddels, mede op aandringen van de wijkraad, een aantal maatregelen genomen om fietsers en scooters in Park De Rietgraaf te weren. Onder andere is er een aantal zigzag-hekjes geplaatst. Van een aantal bewoners hebben we vernomen dat hiermee het probleem nog niet geheel is opgelost. Nog steeds rijden er soms fietsers door het park. Deze weten kennelijk de geplaatste zigzag-hekjes te omzeilen. Deze hekjes moeten namelijk wel wandelwagens en dergelijke kunnen doorlaten.

De wijkraad heeft hierover inmiddels contact met de gemeente gehad. Deze zal door middel van surveillance en handhaving trachten om het aantal overtredingen te verminderen. Mogelijk dat er nog gewenning moet plaatsvinden. Mocht dit niet de komende maanden tot resultaat leiden (geen fietsers en scooters meer door het park) dan zal de wijkraad aandringen op verdere maatregelen zoals meer voetgangersbebording en meer technische belemmeringen om fietsers en dergelijke te weren. Aan u als bewoner, voor zover nodig, de oproep om niet meer door het Park De Rietgraaf te fietsen en overtreders hierop aan te spreken.

Volsellastraat

Op 31 augustus vond er een ongeval plaats op de kruising Volsellastraat-Terralaan. Een lijnbus botste tegen een scooterrijder aan die gewond raakte. Volgens de bewoners die dit bijhouden het vierde ongeval met letsel in vier jaar tijd. De wijkraad kan zich goed voorstellen dat de combinatie Volsellastraat met kruisende busbaan, rijweg en fietspad kan leiden tot een verkeersonveilige situatie en is hierover met de gemeente in gesprek. De situatie heeft de aandacht van de gemeente en binnenkort start volgens de gemeente eindelijk het participatietraject om de Volsellastraat veiliger te maken. In dit participatietraject zal de bewoners gevraagd worden te inventariseren wat aandachtspunten zijn en waaruit mogelijke oplossingen kunnen bestaan. De gemeente zal dan aan de slag gaan met een aantal ontwerpvoorstellen dat (zoveel mogelijk) aansluit bij de denkrichtingen van de bewoners. Dit wordt voorgelegd en daarna zal de gemeente overgaan tot besluitvorming.

Te laat en een te lang proces, hoor ik u denken. Deze gedachte leeft ook bij de wijkraad. Echter, de wijkraad waardeert het participatietraject. Het mag allemaal wel een tandje sneller en voortvarender.

Het College heeft, zoals u weet uit eerdere berichtgeving, besloten Park Waaijstein te ontsluiten via de Volsellastraat. Tegen dit besluit loopt een bezwaarschrift van een groep mensen die voorstander zijn van ontsluiting via de Van Boetzelaerstraat. De gemeente heeft aangegeven in september/oktober een beslissing te nemen op dit bezwaarschrift.

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 Waaijstein. Onze vergaderingen zijn openbaar, u bent van harte welkom. De eerstvolgende vergadering is op donderdag 23 november. We vergaderen in De Klif, om 20.15 uur (inloop vanaf 20.00 uur) op de 2e etage, ruimte 2.19.

Zie voor alle data, de agenda en informatie www.nijmegennoordonline.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

FRUITTEELTBEDRIJF VEENS

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

**Wij zijn weer volop aan het oogsten!
Kom kijken... kom proeven!!
Heerlijk Betuws fruit**

**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: "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 SCHOOONHEIDSSPECIALIST]

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@kindertherapiedevlinder.nl

www.kindertherapiedevlinder.nl

Kunstroute 2023 Nijmegen-Noord Oosterhout

Op 16 en 17 september van dit jaar vond de tweede kunstroute plaats in onze wijk. Er waren 25 deelnemers, verspreid over 15 adressen bij de mensen aan huis. Een toename, vergeleken bij de eerste keer! Het weer was goed, met uitzondering van een bui op de zondagochtend maar genoeg tijd en enthousiasme over voor kijkers om zich een beeld te vormen van de zeer uiteenlopende en verrassende artistieke producties in de wijk. Het aantal bezoekers was hoog, en de kunstenaars hebben veel contacten kunnen leggen, kunnen praten over hun werk en hier en daar kunnen verkopen. Laat de foto's u overtuigen en bedenkt: dit is een kennismaking; alle deelnemers staan open voor een nader gesprek en/of atelierbezoek!

Info over de individuele deelnemers via mcmavos@upcmail.nl of: KunstrouteNijmegenNoord2023.wordpress.com



Foto's: Toon de Vos



FILM

HUIS

NIEUW

GROOT scherm &



DOLBY

SURROUND

DO 12 okt '23 / 20:00 u



Tár

DO 19 okt '23 / 20:00 u



THE BOOK CLUB
(The Next Chapter)

DO 26 okt '23 / 20:00 u



THE BLUE CAFTAN

DO 2 nov '23 / 20:00 u



FAEDRE & MODRE

KOOP NU JE TICKETS: [THEATERKERK.NL](https://theaterkerk.nl)

Gepresenteerd door



Alle filmvoorstellingen
vinden plaats in de

TheaterKerk



Dag van Noord in de Ster

Op 17 september organiseerde burgerinitiatief “Gezond in Noord” een interactieve dag vol activiteiten in de Ster onder de naam Dag van Noord. Bezoekers konden ontdekken wat er zoal te doen is in Nijmegen-Noord. Er werden verschillende soorten workshops, voorstellingen en informatiekraampjes aangeboden. Mogelijk wordt de Dag van Noord een jaarlijks terugkerend evenement. Meer info over Gezond in Noord kun je vinden op: <https://www.gezond-in-nijmegen-noord.nl>



Foto's: Toon de Vos





Pedicure Nijmegen-Noord

Terracottastraat 45

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

www.pedicure-nijmegen-noord.nl



Oefentherapie Cesar De Lint

Van Boetzelaerstraat 16 | 6515 JD Nijmegen Noord

024-3483329 | info@cesartherapiedelint.nl | www.cesartherapiedelint.nl

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



Kattenpension

De Kattenboerderij Slijk-Ewijk

Waldijk 21

6677MB Slijk-Ewijk

☎ 0481 - 354 689

Bezoek op afspraak

Openingstijden zie onze website

www.dekattenboerderij-slijkewijk.nl



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



De Grift en de dijk

Door Hans Garritsen

Al vele jaren wordt in onze snel groeiende nieuwbouwwijk - en het einde is nog niet in zicht - veel gepraat en gesteggeld over de Griftdijk; de drukte, het gevaar voor kinderen, aansluitingen en ontsluitingen. Het zal u verbazen, maar een paar eeuwen geleden was dat ook al zo! Er was nog geen Griftdijk, nog geen Grift. Erger nog, er was bijna niets tussen Nijmegen en Elst. Arnhem had in de 16de eeuw een redelijke verbinding met Elst maar om vanaf Nijmegen in Elst te komen was een barre tocht. Je kon beter over Bommel, Huissen en Malburgen. Er werd wel gebruik gemaakt van een kortere weg, die eigenlijk voor de postrijders was bedoeld, maar dat leverde alleen maar meer modder en vastlopende wielen op. Onze wijkraad zou in die tijd zo ongeveer op het stadhuis moeten logeren om alle klachten op tijd bij de ambtenarij te krijgen. Die er overigens niet veel mee zou doen. Wegenbeheer op het platteland werd in die tijd aan de buurtschappen overgelaten. Dat werd lastiger met de toenemende handel in bier, vis, turf, ossen, paarden voor de Elster markt, enzovoort. Wel degelijk een economisch belang voor de steden en de stedelingen. Langzamerhand begon men te denken aan een grift: een trekvaart. Er ging een petitie naar Philips II, de koning van Spanje(jawel, daar viel Gelre toen onder, weet u het nog uit de geschiedenisles?) en na heel veel jaren konden de twee steden beginnen met de voorbereidingen. In 1607 ging de eerste schop de grond in. Nijmegen zou driekwart van de kosten dragen, Arnhem een kwart. Ergens in de jaren daarna, maar daar is geen documentatie over, zal het eerste schip met handelswaar en/of passagiers de nieuwe verbinding tussen Waal en Rijn getest hebben. Bij weinig wind voortgetrokken door een paard, een os of een mens. Daarmee was ook de Griftdijk tot stand gekomen, want de grond die door de uitgraving van het kanaal vrij kwam werd gebruikt voor een dijk. Iedereen gelukkig, zou je denken. De handel kon mooi per schuit getransporteerd worden en degenen die de dijk gebruikten kregen geen natte voeten.

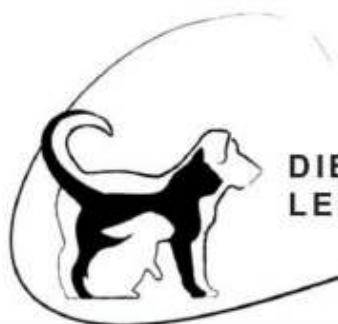
Helaas, zoals we gewend zijn in ons land moest er wel iets te mopperen overblijven. Door de Grift en de dijk was immers het normale afwateringsstelsel van sloten en zegen doorbroken en links en rechts liepen van tijd tot tijd weilanden onder. De boeren deponeerden hun klachten bij de dijkgraaf, die zich weer tot het stadsbestuur van Nijmegen wendde. Toen dat te weinig resultaat opleverde gooide hij zelf in 1634 een deel van de Grift dicht met zand. Dat liet Nijmegen niet op zich zitten, natuurlijk! De burgemeester ging, vergezeld van de schutterij, de mobiele eenheid van die tijd, naar Lent om poolshoogte te nemen en de doorgang weer vrij te maken. De dijkgraaf liet zich niet zien, zodat alles zonder relletjes en gewonden weer hersteld kon worden en de mannen getraakteerd werden op een goede pot bier.

Voor het onderhoud werd er een tol geïnstalleerd bij Elst; de wegenbelasting van die dagen. Een os of koe aan de lijn was een stuiver, een varken of schaap een halve stuiver, een handelstransport zes stuivers. Om maar een indruk te geven.

In 1707 werd het Pannerdens Kanaal geopend en dat gaf op den duur de nekslag aan het handelsverkeer over de Grift. Uiteindelijk werd het scheepsverkeer door het kanaal in 1742 stilgelegd, mede als gevolg van een dijkdoorbraak. De Grift verzandde en werd gedeeltelijk dichtgegooid. De dijk bleef. Het deel van de Grift dat door Lent stroomde is nog lang open gebleven; het werd pas gedicht bij de aanleg van de Waalbrug in de jaren dertig. En zo heeft een kanaal dat ruim 130 jaar heeft bestaan zijn naam gegeven aan een dijk, die nog altijd de 'hoge rug' vormt van onze wijk.

Bovenstaand verhaal is grotendeels ontleend aan het boek "Over-Betuwe. Geschiedenis van een polderland, 1327-1977", door G.Mentink en Johan van Os, 1984.





**DIERENKLINIEK
LENT**

Zoekt u een ervaren dierenarts?

Persoonlijk, vertrouwd, vakkundig en ervaren.

U bent van harte welkom in Lent!

**Lauwikstraat 20 Lent
T. 024-3606422**

www.dierenklinieklent.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

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



De fietsendokter

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

Robbert Baggerman
Weverstraat 11, 6663 AV Lent

Di, Woe, Vrij 09.00 tot 12.00
13.00 tot 17.00
Donderdag 13.00 tot 17.00
18.00 tot 20.00
Zaterdag 09.00 tot 12.00
Zondag en maandag gesloten

Reparatie op afspraak!

06 18538212

www.defietsendokter-lent.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.bmzm.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

Fotogroep Nijmegen-Noord heeft ruimte voor nieuwe leden

Fotogroep Nijmegen-Noord van Bindkracht10/De Stip bestaat uit een aantal enthousiaste fotografen uit Nijmegen die in een ongedwongen sfeer werken aan het vergroten van hun basiskennis van de fotografie, hun camera beter willen leren kennen en diverse nieuwe technieken aan willen leren. De bijeenkomsten zijn niet alleen leerzaam, daarnaast zijn ze ook gezellig.

Om mooie foto's te kunnen maken is een stukje theorie belangrijk. De theorie toepassen leren we in de praktijk. Een greep uit de mogelijkheden: macrofotografie, landschapsfotografie, portretfotografie, architectuurfotografie. Elke fotograaf kan zijn of haar voorkeur aangeven. Bij mooi weer gaan we er graag op uit. Dat kan een bezoek aan de Hortus Nijmegen zijn, de Zomerfeesten of een bezoek aan een ballonfestival. Als de diverse agenda's het toelaten zijn we een hele dag op pad.

Heb je interesse, beschik je over een digitale camera, of kun je er een lenen: meld je dan aan en kom vrijblijvend een keer kijken of het iets voor je is. Je betaalt geen contributie, deelname is gratis. De leden van de fotogroep komen om de week op donderdagochtend van 09.00 tot 12.00 uur bij elkaar. Dat kan zijn bij Voorzieningshart De Klif in Nijmegen-Noord/Oosterhout, bij iemand thuis of op locatie.

Meer informatie en/of aanmelden: Jack van Dalen, tel. 06-3005 2784. Of neem contact op met Stip Nijmegen-Noord: tel. 024-350 2000. Geopend op: maandag 13.30-16.30 uur, dinsdag 13.30-16.30 uur en donderdag 09.30-12.30 uur.



Dingen die ik niet snap

Column Hans Radenborg

"Gelobistu in got alamehtigan fadaer"

Je zou het niet zeggen, maar deze zin komt uit een doopbelofte uit de achtste eeuw en is één van de oudst bekende geschreven teksten in het Nederlands.

Het betekent: "Geloof je in God, de almachtige Vader"



Taal leeft en verandert voortdurend. Je kunt er boos om worden, maar je houdt het niet tegen. Zeker op sociale media verandert het snel. In 1980 had het bandje "Bloem" een bescheiden hitje met het liedje "Even aan mijn moeder vragen". Nu zou het waarschijnlijk "fff aan me moeder vrage" heten.

Ik weet het niet zeker, maar ik vermoed dat als tegenhanger van de vereenvoudigde telefoonspelling sommige mensen op zoek gaan naar moeilijkere en deftigere woorden. Dat dat niet altijd goed gaat merk je aan mensen die, als ze zich ergeren aan iemands gedrag, je vertellen dat ze zich irriteren aan dat gedrag. Op je examen wordt het nu nog fout gerekend, maar ik geef het een paar jaar en het staat in De Dikke van Dale. Ik ben er niet blij mee, maar je houdt het niet tegen.

Irriteren en ergeren zijn nog woorden waarvan de betekenis elkaar voor een deel overlappen. Maar steeds vaker hoor ik mensen die "mits" en "tenzij" door elkaar halen. En die twee hebben juist en tegengestelde betekenis. "Mits" is een voorwaarde om iets door te laten gaan, "tenzij" is een reden om iets niet door te laten gaan. Het is alweer een van mijn vermoedens, maar ik denk dat die mensen "mits" chiquer vinden klinken dan "tenzij".

En dan kom je in een aankondiging van een evenement de volgende zin tegen: "En we sluiten de dag af met een picknick in het park, mits het regent."

Dat onze taal onderhevig is aan verandering begrijp ik. Ons gedrag is in de loop der tijd ook niet hetzelfde gebleven. Ik wil niet de indruk wekken dat ik vind dat mijn taalgebruik perfect is, ik ben ook maar een mens. Maar in de regen eten omdat "mits" deftiger klinkt dan "tenzij" gaat mij te ver. Dat snap ik niet!

Theater de Klif

Over Theater de Klif

Toneel, cabaret, dans & muziek! Theater de Klif heeft regelmatig voorstellingen voor jong en oud! Je bent van harte welkom om te komen genieten van mooie optredens in onze knusse maar professionele theaterzaal in Nijmegen Noord.

Kaarten: www.theaterdeklif.nl

Fabian Franciscus – Lekker Gezellig!

vrijdag 13 oktober 2023

Fabian Franciscus staat klaar om je opnieuw te betoveren met zijn derde show! Hij brengt zijn unieke mix van sympathie, ontwapening en een tikkeltje angst om het leven te omarmen. Ondanks weinig succes blijft hij het leven onvoorspelbaar en leuk vinden. Hij accepteert dat het niet beter zal worden en dat hij waarschijnlijk op een verschrikkelijke manier zal sterven, misschien zelfs allergisch voor doodgaan. De avond belooft veel lachen en gezelligheid. Fabian's eerdere shows waren populair en zijn show 'Vlafeest' is te zien op Netflix.

De voorstelling begint om 20.00 uur, entree is €15,- inclusief een drankje na afloop.

TROEF– Niets te Wensen (5+)

zondag 5 november 2023

Betreed de wonderlijke wereld van 'Niets te wensen,' een betoverende voorstelling gebaseerd op het Grimm-sprookje 'Mannetje Timpetee.' Kinderen worden meegezogen in het avontuur van Timpetee, zijn hebbelijke vrouw Isabel en een raadselachtige pratende vis die wensen kan vervullen, zij het op bizarre wijze. Dit interactieve familiespektakel (geschikt voor 5+) duurt ongeveer 50 minuten en zit boordevol kansen voor kinderen om deel te nemen en het verhaal mede vorm te geven. Kaartjes zijn 10 euro, en er is geen pauze tijdens de voorstelling. Bereid je voor op een magische belevenis die je niet wilt missen!



Damn, Honey – Zelf weten

vrijdag 17 november 2023

Marie Lotte Hagen en Nydia van Voorthuizen, de oprichtsters van DAMN, HONEY de podcast, nemen in hun voorstelling de misverstanden over vrouwen van nu stevig onder handen. Ze doorbreken taboes en delen persoonlijke ervaringen om te laten zien hoe absurd normale zaken soms zijn. Verwacht humor, zelfspot, en een vleugje emotie in deze show. Feminisme blijft relevant, en deze voorstelling zal je aan het denken zetten. Let op, de show bevat thema's zoals seksueel grensoverschrijdend gedrag en victim blaming.

De voorstelling begint om 20.00 uur, toegang is €21,50, inclusief een drankje na afloop. Een avond die je niet mag missen!

Even voorstellen: nieuw redactielid Bart

Bart van Veldhuizen is 44 jaar en woont sinds 2011 in de wijk met zijn vrouw en hun drie kinderen (13, 11 en 8). Eerst op de Annabellstraat en nu alweer ruim vier jaar met heel veel plezier in Park Waaijenstein.

“Na mijn studie in Tilburg waren mijn vrouw (toen nog vriendin) en ik aan het kijken waar we wilden gaan wonen. Nijmegen had de voorkeur, aangezien zij daar al woonde en de stad ons erg beviel. De beschikbaarheid van een betaalbare starterswoning was toen al zeer beperkt, waardoor we op aanraden van familie in Arnhem terecht zijn gekomen. Daar hebben we tot 2011 heel fijn gewoond in een maisonnette, maar met de geboorte van onze eerste dochter kwam de wens van een huis met tuin weer naar boven. Mijn broer woonde inmiddels al een tijdje in de wijk op de Bellefleurstraat en was heel enthousiast over de wijk en alle voorzieningen.

We hebben toen wat huizen bekeken, onder andere op de Kruidenstraat en Boskoopstraat. Uiteindelijk hebben we aan de rand van het park, recht tegenover het voetbalveld, een heerlijk huis kunnen kopen. Daar hebben we tot 2018 gewoond. Inmiddels hadden we een kavel gekocht in Park Waaijenstein en daar onze droom mogen verwezenlijken: een eigen huis laten ontwerpen en bouwen.

Ik werk als inkoopdirecteur bij een transportbedrijf in Noord-Brabant en mijn vrouw in het CWZ. Nijmegen zal altijd onze thuisbasis zijn en blijven, het is hier heerlijk wonen.

In een oproep in de BEN er weer zag ik dat er redactieleden uit de verschillende wijken werden gezocht, waarop ik heb besloten eens een mail te sturen naar de redactie. Als bewoner van een nieuw deel van de wijk, en vader van drie kinderen die allen op de Klif/Oversteek zitten of hebben gezeten, hoop ik een bijdrage te kunnen leveren aan BEN er weer, op een positieve maar waar nodig ook kritische manier.”



Gezonder door een groene tuin

Een groene tuin kan helpen bij het veranderende klimaat. Het zorgt ervoor dat regenwater beter weg kan stromen en geeft veel verkoeling in de hete zomerdagen. Bovendien trekt het vogels, vlinders en vrolijk zoemende bijen aan. Door de Nijmeegse ‘Operatie Steenbreek’ zijn er de afgelopen vijf jaar al zo’n 600.000 tuintegels gewipt en vervangen door groen.

We zijn ook gezonder als we een groene tuin bezitten. Dit is de conclusie van een onderzoek van de Wageningen Universiteit en het Nivel (Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg). Als steeds meer mensen het zonder privégroen bij huis moeten doen, kan dit aanzienlijke nadelige gevolgen hebben voor de gezondheid. Het hebben van een tuin, ongeacht de grootte en de hoeveelheid groen, zorgt ervoor dat verschillende aandoeningen minder vaak voorkomen. Het verband is het sterkst voor beroerte/hersenbloeding: onder mensen met een tuin bij huis komt dit 15% minder vaak voor dan onder mensen zonder tuin. Maar ook kanker, hartziekten, artrose, ADHD, eczeem, blaasontsteking en darminfecties komen minder vaak voor bij tuinbezitters. Alleen voor elleboog-, pols- en handklachten werd juist een ongunstig verband aangetroffen met tuinbezit: mensen met een tuin aan huis ervaren deze klachten juist meer dan mensen zonder tuin.

Hoe groener de tuin, hoe beter. Een groenere tuin voorkomt vele aandoeningen. Dit verband is het sterkst voor darminfecties: onder mensen met minstens 50 vierkante meter tuingroen komen darminfecties minstens 20 procent minder vaak voor dan onder mensen zonder tuin. Op de tweede plaats komt beroerte/hersenbloeding met minstens 15 procent. Maar ook kanker, hoge bloeddruk, hartziekte, nek-/rug-/schouderklachten, artrose, artritis, ADHD, astma, COPD, longontsteking, verkoudheid, darmklachten, eczeem, blaasontsteking en diabetes komen minder vaak voor bij een groenere tuin.

Nu denkt u wellicht dat de mensen zonder tuin een andere sociaal-economische status hebben of in een andere buurt wonen met mogelijk meer geluidsoverlast of luchtvervuiling, wat ook invloed kan hebben op de gezondheid. Maar hier is voor gecorrigeerd, wat betekent dat dit de uitkomst niet beïnvloedt.

Uw tuin vergroenen is dus niet alleen goed voor natuur en klimaat, maar ook voor uw eigen gezondheid. Let wel een beetje op uw polsen/armen bij het werken in de tuin en ga niet op een hark staan. En als u geen tuin heeft, ga dan regelmatig wandelen of fietsen in de natuur, want ook dit is goed voor uw gezondheid.

Annemarie Uijen
huisarts



Huisartspraktijk
Oosterhout



Meijer & de Wit

Therapie en coaching

Samen jezelf leren kennen



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




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.

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

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

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



Meijer & de Wit
 Therapie en coaching

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

De Wijnspecialist in Nijmegen Noord





RED TEMPLE WINE
 WIJNKOPERIJ SINDS 2013

Salute!
 René Thijssen Register Vinoloog

Soms word je geraakt door een wijn en wil je dat iedereen erdoor betoverd wordt.

Bij ons vind je prachtige wijnen van kleine wijnboeren, die met liefde zijn gemaakt en met respect voor de natuur.

Kijk in onze online winkel:
www.redtemplewine.nl

Ter introductie nu 10% korting
 met kortingscode Welkomnoord10

Op vrijdag besteld, voor het weekend in huis!
 Laat je verleiden, meevoeren en geniet van heerlijke wijnen bij de gezellige borrel.

Wil je thuis lekker kokkerellen, bel me gerust voor een wijn-spijs advies.
 Ik verzorg ook beleavingsproefavonden voor particulieren en bedrijven.

Volg ons op  en  Red Temple Wine | www.redtemplewine.nl | René Thijssen | Tel. nr +31652303024 | Nijmegen



Wereldlichtjesdag

Nijmegen

Een moment om samen, midden in het leven, licht te maken voor kinderen die worden gemist

Op 10 december is het Wereldlichtjesdag. Wereldwijd worden er dan kaarsen aangestoken voor overleden kinderen, zodat er een golf van licht ontstaat. In Nijmegen vindt Wereldlichtjesdag voor de twaalfde keer plaats in de Stevenskerk.

Sinds 1997 wordt elk jaar Wereldlichtjesdag georganiseerd. Het is een dag om een kaars aan te steken ter nagedachtenis aan een overleden kind. Dat kan ook in Nijmegen. Wie een kaars wil branden voor een overleden kind, is welkom. Dat geldt voor iedereen die zich met een overleden kind verbonden voelt: vader of moeder, broer of zus, opa of oma, vriendin, oom of buurvrouw. Kortgeleden of decennia terug, iedereen wordt uitgenodigd om een lichtje te branden voor dit kind, kleinkind, broer of zus, vriendje.

Aandacht voor verlies van een kind

Als een kind sterft heeft dat grote impact op de omgeving. Of het nu om een pasgeboren baby of een volwassen kind gaat. In de donkere dagen van december vinden mensen met zeer uiteenlopende verhalen hun weg naar de Stevenskerk. Tijdens een troostrijke bijeenkomst worden kaarsen aangestoken en klinken de namen van de kinderen die worden herdacht. Ook is er een muzikale invulling, onder andere door het Colourful Citykoor.

Organisatie

De organisatie van deze avond is in handen van Stichting Wereldlichtjesdag Nijmegen. Het Radboudumc en de Stevenskerk hebben zich van harte verbonden aan dit initiatief en diverse andere organisaties ondersteunen de bijeenkomst. Een groep vrijwilligers zet zich in om een sfeervolle en troostende avond neer te zetten.

Aanvangstijd

De deuren van de Stevenskerk openen om 18.00 uur. De herdenkingsbijeenkomst start om 18.30 uur.

Aanmelden

Om het intieme karakter van de bijeenkomst te waarborgen en om voor ieder kind dat herdacht wordt, een kaarsje klaar te laten staan, wordt aan bezoekers gevraagd om zich vooraf aan te melden. Dat kan vanaf de laatste week van oktober via www.wereldlichtjesdagnijmegen.nl of door te bellen met 06 24900815 (Natascha Prooij).

Op www.wereldlichtjesdag.nl staan ook andere locaties in Nederland waar Wereldlichtjesdag dit jaar plaatsvindt.





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



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

**Wil jij je vitaal in werk
en leven voelen?**

Heb je vragen over je loopbaan of ben je op zoek naar meer balans in je werk-/privéleven? Plan nu een gesprek bij VITAloopbaan!

Nieuwsgierig?

Scan de QRcode voor een gratis intakegesprek!





Leen@VITAloopbaan.nl
Oude Groenestraat 58
Nijmegen
06-41388172





de Bibliotheek Gelderland Zuid

Bibliotheek Oosterhout - De Klif

*Tijdens de herfstvakantie
zijn wij gesloten*

Openingstijden
 maandag 13.00 - 17.00u
 dinsdag 13.00 - 17.00u
 woensdag 09.30 - 17.00u
 vrijdag 13.00 - 17.00u

OOK ADVERTEREN IN DE BEN ER WEER?

Neem contact op met Wim Buil: advertenties.benerweer@gmail.com



VAN DE DIERENBESCHERMING

Dierenbuddy worden of nodig?

Ook in Nijmegen is Dierenbuddy actief en op zoek naar meer ondersteuners! Wie wekelijks wat tijd over heeft en zich in wil zetten voor dier en mens, kan aan de slag gaan als dierenbuddy. Vul het formulier in op www.dierenbescherming.nl/dierenbuddy of stuur een e-mail naar: dierenbuddy@dierenbescherming.nl

Hoe blijf je vitaal in loopbaan én leven?

Hou jij nog genoeg energie over voor jezelf, naast je werk, je kinderen en je sociale verplichtingen? Is het werk dat je doet wel écht het werk dat bij je past? Of ben je toe aan een volgende stap in je werk... Met dit soort vragen kun je terecht bij VITALoopbaan. Jou op weg helpen (weer) plezier te vinden in je werk en je eigen talenten ontdekken, is waar ik enorm veel energie uit haal.

Even voorstellen: ik ben Loes Jansen-Krebbers. Met mijn man en drie jongens woon ik zo'n 14 jaar in het mooie Nijmegen-Noord. Ik houd van hardlopen, tennissen, lezen, lekker eten en borrelen met goed gezelschap. Ik werk op de HAN als senior studieloopbaanbegeleider, daar begeleid en train ik collega's en teams in onder andere vitaliteit en persoonlijke ontwikkeling.

Ook ben ik actief als loopbaan- en vitaliteitsadviseur. Ik heb de opleiding tot loopbaancoach afgerond en ben lid van de NOLOC-beroepsvereniging. Daarnaast ben ik DISC-gecertificeerd coach en heb diverse coach- en begeleidingscursussen afgerond. Ik heb al meerdere loopbaan- en vitaliteitstrajecten mogen begeleiden. Mijn kracht zit hem in het kleiner maken van grote vragen, jou (weer) in je kracht zetten en zelf regie laten nemen over je eigen leven. Daarbij werk ik met verschillende modellen, afhankelijk van je hulpvraag.

Deze zomer hebben we ons huis verbouwd, waardoor ik ook aan huis kan coachen en begeleiden. Dus dit is het moment om meer ruchtbaarheid te geven aan VITALoopbaan – mijn eigen bedrijf voor coaching, training en advies.

www.VITALoopbaan.nl is er voor persoonlijk loopbaanadvies. Ook bedrijven kunnen bij mij terecht voor training, coaching en advies op vitaliteit- en loopbaanvraagstukken. Nieuwsgierig? Scan de QR-code voor een gratis intakegesprek. Loes@VITALoopbaan.nl / 06-41398172



Kunst

Column Hans Garritsen

Als u deze BEN leest, is de Kunstroute 2023 in onze wijk alweer voorbij. Ik hoop dat het net als de vorige keer een succes was, met veel bezoekers en mooi weer. En gewoon leuk om met elkaar over kunst te praten en als het even kan ook kunst te kopen. Het wordt ons wel eens (te) gemakkelijk gemaakt met al die reproducties en massakunst die je in overvloed en goedkoop kunt kopen, maar zeg nou zelf, je wilt toch graag iets origineels aan de muur of in de tuin? Iets anders dan Ikea of het tuincentrum?



Soms moet je dan even een drempel over. Het is wel eens een gok: ik vind het nu mooi maar over een halfjaar nog? Past het in ons huis? Met kunst maken is dat ook nodig: nieuwe wegen inslaan, niet stil blijven staan. Een voorbeeld: menselijke figuren tekenen of schilderen. Ik heb een aantal jaren les mogen geven in schilderen en tekenen bij de Opstap. Daar zit een module tekenen naar model in. U weet wel: iemand natekenen die voor je poseert. Dan bleek vaak dat sommige mensen daar heel zenuwachtig van worden. Ze lopen rood aan, krijgen vreemde tics en gaan heen en weer lopen. Waarom? Ik snap het wel: er rust een taboe op naar iemand staren (het gaat overigens hier om geklede modellen) en op – bewust of onbewust – oordelen (het risico dat je iemand niet volgens de werkelijkheid, met kleine gebreken of anders dan het zelfbeeld, afbeeldt). Het is niet voor niets dat de portretschilders in de toeristenplaatsen je altijd als een Griekse God(in) afbeelden! Ik heb ooit meegemaakt dat iemand drie keer opnieuw begon, met luid misbaar uiteindelijk alles verscheurde en zei: "Hans, je zoekt het maar uit, maar ik ga weer zonsondergangen schilderen. Dat kan ik tenminste!"

Tja, dat kan. Maar toch jammer als onzekerheid over het resultaat iemand tegenhoudt iets nieuws te proberen. Dat is ook het leuke van kunstroutes: de verwachting dat er steeds verrassingen te zien zijn.

Informatiekaart Sociale Basis

De sociale basis is het geheel aan informele en formele diensten en voorzieningen in de leefomgeving van mensen, die er aan bijdragen dat mensen tot hun recht komen en kunnen groeien. Je vindt hier waarvoor je hen kan bereiken en hun contactgegevens.

Organisatie:	Afdeling:	Wie:
Gemeente Nijmegen	Regisseur Sociaal	Juliëtte Driessen
	Regisseurs Fysiek	Jeffrey Leeuwenhaag (Oosterhout) Menno Oudeman (Lent/Ressen)
	Regisseur Veiligheid	Iris Wijen
	Medw. Participatie	Sharon Hermans
	Buurtsportcoaches	Ron Janshen
		Coen Merkx
	Sportdocent	Pelle Willems
	Voorzieningshart De Klif	Pijlpuntstraat 1, Oosterhout
	Voorzieningshart De Ster	Queenstraat 37b1, Lent
	Bel en herstellijn	
	Bureau Toezicht & Handhaving	
Politie	Noodgevallen	
	Wijkagenten	Michiel Kok (Lent)
		Pim Lammerinks (Lent)
		Koen Arends (Oosterhout/Ressen)
		Desiree van Kleef (Oosterhout)
Bindkracht10	Stip Noord	Dick Boerrigterplein 2-4, Lent
	Coördinator Stip	Wendy Marechal
	Opbouwwerker	Paul Reuling
	Welzijn op recept	Wendy Marechal
	Jongerenwerkers	Mohamed Agrandi (Lent)
		Marianne van Essen (Lent)
		Joanna Allen (Oosterhout)
		Peter van Tongeren (Oosterhout)
	Kinderwerker	Menno van der Geugten
Sterker	Ouderenadviseur	Nicole Cobussen
	Mantelzorgconsulent	Jehzira Huwae
GGD	Gezondheidsmakelaar (volw.)	Elone Quartel
	Gezondheidsmakelaar (0-18 jr.)	Marijn Haan
Buurtteams Jeugd en Gezin		Team Noord
Buurtteams Volwassenen		Team Noord

Nijmegen-Noord Oosterhout

Deze informatie is afkomstig van Stip/Bindkracht10. De redactie is niet verantwoordelijk voor eventuele fouten hierin. Bent u op zoek naar een organisatie of persoon die niet vermeld staat op deze informatiekaart, neem dan contact op met de Stip: www.stipnijmegen.nl, stuur een e-mail naar vraag@stipnijmegen.nl of bel naar 024-350 2000.

Telefoon:	Mailadres:	Website/ Facebook:
14-024	wijkregisseurnoord@nijmegen.nl	Nijmegen-Noord  https://nijmegen.mijnwijkplan.nl
06-11473611	noordsport@nijmegen.nl	www.nijmegen.nl/diensten/sport
06-25678803		
06-31985155		
024-3482829	deklif@nijmegen.nl	www.deklifnijmegen.nl 
024-3578712	destern@nijmegen.nl	www.desternijmegen.nl 
14-024		Zie ook de Bel&Herstel-app
	team-wijken@nijmegen.nl	
112		
0900-8844	michiel.p.kok@politie.nl	www.politie.nl
	pim.lammerinks@politie.nl	Wijkagenten Waalsprong 
	koen.arends@politie.nl	
	desiree.van.kleef@politie.nl	wijkagent_waalsprong_nijmegen 
024-3502000	noord@stipnijmegen.nl	www.stipnijmegen.nl/noord
024-3502000	wendy.marechal@bindkracht10.nl	StipNijmegenNoord 
06-53329025	paul.reuling@bindkracht10.nl	Paul_Bindkracht10 
06-19136268	wendy.marechal@bindkracht10.nl	
06-22941440	mohamed.agrandi@bindkracht10.nl	Mohamed_a_bindkracht10 
06-83639381	marianne.vanessen@bindkracht10.nl	Marianne_bindkracht10 
06-26792932	joanna.allen@bindkracht10.nl	Joanna_Bindkracht10 
06-82761279	peter.vantongeren@bindkracht10.nl	Peter_Bindkracht10 
06-82095409	menno.vandergeugten@bindkracht10.nl	Menno_Bindkracht10 
088-0011333	n.cobussen@sterker.nl	www.sterker.nl
	info@mantelzorg-nijmegen.nl	https://mantelzorg-nijmegen.nl
06-11121987	equartel@ggdgelderlandzuid.nl	www.ggdgelderlandzuid.nl
	mhaan@ggdgelderlandzuid.nl	
024-2204100	noord@buurtteamsjeugdengazin.nl	www.buurtteamsjeugdengazin.nl
024-3030500	noord@buurtteamsvolwassenen.nl	www.buurtteamsvolwassenen.nl

Programma herfstkleuren 2023

Deze herfst organiseren studenten fysiotherapie en verpleegkunde van de HAN, Noa, Sanne, Karlijn en Loes, weer een mooi actief en creatief programma. De activiteiten zijn bedoeld voor mensen die graag fit blijven, het leuk vinden anderen te ontmoeten in de buitenlucht en hun omgeving willen leren kennen.

Bij iedere activiteit is een gezond hapje of drankje. Studenten vertellen over een gezonde leefstijl en hun opleiding. Heb je vervoer nodig, geef het aan bij de aanmelding. We vragen een kleine vergoeding voor de versnaperingen, materialen en/of de expertise van deskundigen.

Aanmelden kan op verschillende manieren:

1. Door de aanmeldstrook onderaan het programmaboekje in te vullen en in te leveren bij de brievenbus naast de slagboom van ONS Gezondheidserf, Van Boetzelaerstraat 1 of de aanmelddoos in dorps huis De Schakel Oosterhout.
 2. Met een e-mail naar spark@onsgezondheidserf.nl met de volgende informatie: naam, adres (straat, plaats), telefoonnummer, de activiteit(en) waaraan je wilt deelnemen en of je wel of geen vervoer nodig hebt.
- Als je je hebt opgegeven bellen de studenten voor de activiteit over je deelname.

Help de vogels de winter door

Als je goed kijkt zie je op landgoed Oosterhout veel verschillende vogels. Onze IVN natuurgidsen weten er alles van. Ze vertellen je ook hoe je je tuin of balkon aantrekkelijker kunt maken voor vogels. De bezoekers van Huiskamer Oosterhout helpen je op gang met een pindaslinger voor elke deelnemer.
Locatie: Parkeerplaats ONS Gezondheidserf, Van Boetzelaerstraat 12 -16
Datum: Woensdag 11 oktober
Eigen bijdrage: 2,50 euro
Tijd: 10.30 - 12.00 uur

Struinen door de Oosterhoutse waarden

Aan de andere kant van de dijk stap je letterlijk in een andere, groene, wereld. Wilde paarden en koeien, de rivier de Waal... Frans Spaan van de Historische Kring vertelt je de mooiste verhalen, terwijl je ca. 4 km wandelt door de prachtige natuur van de uiterwaarden. Tussendoor is er ook informatie over de verzanding van de dijk.
Locatie: Parkeerplaats ONS Gezondheidserf, Van Boetzelaerstraat 12 -16
Datum: woensdag 25 oktober
Eigen bijdrage: 2,50 euro
Tijd: 10.00 – 12.00 uur

Het Vive la France Jeu-de-boules festijn

Jeu-de-boules is helemaal in! Vanuit de Huiskamer van creativiteit kwam het idee om de Jeu-de-boules baan in het Park bij de Annabellastraat nieuw leven in te blazen met een Franse ochtend, inclusief Franse chansons, hapjes en jeu-de-boules. Wie weet ontstaat er een vaste groep die vaker speelt.
Locatie: Parkeerplaats ONS Gezondheidserf, Van Boetzelaerstraat 12 -16
Datum: woensdag 1 november
Eigen bijdrage: 2,50 euro
Tijd: 10.30 – ca. 12.30 uur
Heb je eigen jeu-de-boules ballen, neem ze mee.

Mindfull Pilates op Landgoed Oosterhout

Stagiaires van fysiotherapie De Enk en oefentherapie Cesar De Lint organiseren een beweegactiviteit om je bewust te maken van het moment. Ze zetten rustige houdingen in om je lijf te versterken en tot rust te brengen in het mooie Pinetum (naaldbomenpark). Het kan ook zittend. Na afloop blazen we uit met koffie/ thee en een gezond hapje.
Locatie: parkeerplaats ONS Gezondheidserf, Van Boetzelaerstraat 12-16
Datum: woensdag 8 november
Eigen bijdrage: 2,50 euro
Tijd: 10.30 – 12.00 uur
Denk aan sportkleding en -schoenen en een flesje water.

Microschilderen voor de feestdagen

Een workshop onder deskundige begeleiding van kunstenaar Ineke van Druten waarbij je leert een onderwerp groter af te beelden dan het daadwerkelijk is. Daardoor zie je details. Denk aan de waterdruppels op een blad. Tussendoor serveren studenten feestelijke gezonde hapjes en drankjes. Achteraf neem je je schilderij mee naar huis.
Locatie: Atelier Ineke van Druten, Waaldijk 30, Slijk-Ewijk
Datum: woensdag 29 november
Eigen bijdrage: 3,50 euro
Tijd: 13.30 – 16.30 uur



Expositie van wijkbewoner Marijke in Beek-Ubbergen

'Expressie en Verstillings' in Kerkje van Beek-Ubbergen

Kunstenaar Marijke Teunissen uit de Volsellastraat - misschien hebt u haar tijdens de Kunstroute bezocht? - exposeert in het weekend van 21 en 22 oktober haar recente schilderijen in het St. Bartholomeuskerkje in Beek-Ubbergen (Nieuwe Holleweg 2). Zij doet dat samen met Annelies Reijers, die haar objecten van papier laat zien. De expositie is op beide dagen open van 11 tot 17 uur.

De vormgeving en het materiaalgebruik van beide kunstenaars zijn totaal verschillend, maar toch zijn er veel overeenkomsten in hun werken. Beide kiezen ervoor uitdrukking te geven aan verstillde en gestolde momenten, zonder dat het statische werken worden. Ondanks de verstillings blijven zij levendig, omdat zij licht vangen en dat steeds weer op een andere manier tonen aan de toeschouwer. Beider werken zijn zowel aangenaam om naar te kijken, maar ook een uitnodiging om na te denken.

Het hoofdmotief voor haar schilderijen vindt Marijke Teunissen in de vele facetten in het leven van de mens en de mensheid. Zij geeft vorm aan de emoties en ervaringen van het individu, soms in de samenhang van een groep. Maar ook dan zijn individuen herkenbaar. In een typerende en persoonlijke expressie overigens. Kenmerkend voor deze figuratieve abstractie zijn het kleurgebruik en de vormgeving, en de optimistische ondertoon. Zie voor een compleet overzicht haar website: www.marijketunissen-art.nl.



Annelies (links) en Marijke (rechts).

De objecten van Annelies Reijers ontstaan vanuit haar liefde voor papier als materiaal. Minutieus werkt zij aan de metamorfose van een boek tot een vorm. De combinatie van soorten papier en toegevoegde vormen als metalen cirkels of gebogen latten maken haar objecten bijzonder. Door haar ingrepen verliezen de boeken of bladzijden hun functie van leesvoer. Voortaan gaan zij verder als een object om bij weg te dromen, zeker bij de beleving van beweging die de Cerclé & Canoés teweeg brengen. www.anneliesreijers.nl

Expositie kunst Hans Garritsen

In Wijkcentrum De Ark van Oost, Cipresstraat 154 Nijmegen, is tot en met 2 november een expositie te zien van kunstwerken (schilderijen en tekeningen) van Hans Garritsen. Hans is redactielid van de BEN er weer en sinds 2016 inwoner van onze wijk. De opening vindt plaats op vrijdag 6 oktober om 17 uur, in de Ark van Oost. U bent van harte uitgenodigd voor de opening! Mocht dat niet lukken, het werk blijft nog een maand te zien.

Voor de openingstijden kijk op www.wegwijzer024.nl of bel 024-323 2227. Let op: het wijkcentrum is tijdens schoolvakanties gesloten.



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



Carbatinastraat 11, 6515 GM Nijmegen

(H)eerlijk snacken bij

SNACK SPACE

DELIVERY & TAKE OUT



ACTIE

20% korting op
online bestelde afhaalbestelling

www.snackspace.nl

VEGAN
FRIENDLY

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, erfgransgeschillen)
- bestuursrecht (wia, ww, bestemmingsplan, planschade, omgevingsvergunning)
- contractenrecht (verborgen gebreken, tekortkoming, wilsgebreken, algemene voorwaarden)
- mediation

www.knegtmansadvocaten.nl

**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

Nijmegen-Noord

Griftdijk 19
6515 AE Nijmegen
024 - 675 0137
info@defysioo.nl

de fysioo

defysioo.nl

de ergoo

deergoo.nl

De fysioo opent nieuwe locatie aan Griftdijk

Fysiotherapiepraktijk de fysioo is vanaf 1 augustus gevestigd aan de Griftdijk 19 in Nijmegen. Van de locatie Waalsprong CWZ verhuisde zij naar deze locatie met ruime parkeergelegenheid en oefenruimte. "We zijn blij met deze goed bereikbare locatie in Nijmegen-Noord", zegt fysiotherapeut Minke Geerdes.

De nieuwe locatie van de fysioo biedt ruimte aan algemene fysiotherapie, kinderfysiotherapie en bekken- en zwangerschap gerelateerde klachten. Ook handtherapie is onderdeel van het totaalpakket. Voor dat laatste werken fysiotherapeuten nauw samen met de handergootherapeuten van de ergoo. "Door samen te werken met andere specialisten stemmen we onderzoek, therapie en eventuele hulpmiddelen op elkaar af, zodat we de patiënt zo goed mogelijk op weg helpen."

Twee locaties in Nijmegen-Noord

De locatie Waalsport (Oude Groenstraat 6a) is naast de locatie Griftdijk ook geopend voor patiënten van de fysioo. Hier richten ze zich met name op revalidatie, neuro-revalidatie en klachten naar aanleiding van COPD. Ook wordt hier nauw samengewerkt met diverse specialisten om aan te sluiten bij wat de patiënt nodig heeft.



Oog voor de mens

Met tien locaties in Nijmegen en omgeving is de fysioo een grote praktijk met een brede doelgroep en een uitgebreid pakket aan therapieën. "Toegankelijkheid en de menselijke benadering staan voor ons op nummer 1. Op al onze locaties streven wij ernaar om onze patiënten een warm en huiselijk gevoel te geven. Als iemand zich welkom voelt, maakt dat het maken van contact makkelijker en komen we meer te weten over de persoon achter de klacht. Alleen dan kunnen wij de beste zorg bieden", aldus Minke.

Heb je klachten en ben je benieuwd of de fysioo jou kan helpen? Kom gerust eens langs bij één van de locaties of neem contact op via tel. 024 - 675 0137. Meer informatie vind je ook op www.defysioo.nl.

Waalsprong Informatiecentrum

Bij het Waalsprong Informatiecentrum kunt u tijdens openingstijden terecht voor al uw vragen over de ontwikkelingen in Nijmegen-Noord. Ook kunt u langskomen om de BEN er weer op te halen indien u deze niet thuis ontvangt.

Diverse interessante websites over Nijmegen-Noord:

- www.waalsprong.nl (u kunt zich hier ook aanmelden voor de nieuwsbrief)
- www.hartvandewaalsprong.nl
- www.gpn.nl (Gezondheidsplein Nijmegen-Noord)

Bereikbaarheid:

Riet van Alebeekstraat 6, Lent
(naast de tijdelijke Aldi, parkeerruimte voor de deur)
Tel. 024-3298701 of e-mail: wic@waalsprong.nl

Geopend: dinsdag/woensdag/vrijdag 13.00 - 17.00 uur
zaterdag 10.00 - 14.00 uur

Rondleiding bij Herenboeren Lingezen

Een Herenboerderij is een kleinschalig coöperatief boerenbedrijf van 200 huishoudens die samen eigenaar zijn. Er zijn al 18 van dit soort boerderijen in het hele land, en sinds deze zomer is er ook zo'n coöperatie aan de slag in Park Lingezen.

Als Herenboer haal je wekelijks je oogst op bij de boerderij: biologisch geteeld en van het seizoen. En wat het extra leuk maakt: veel leden komen uit de buurt en helpen vrijwillig mee met het werk op het land, de uitgifte van de oogst of het kluswerk aan de schuur. Twee boeren organiseren de werkzaamheden: zij zijn in dienst van Herenboeren Lingezen.

Nieuwsgierig naar hoe dat er uit ziet en hoe het werkt? De Herenboeren vertellen het je graag, en leiden je rond op het Hoogveld. Dat staat inmiddels vol met de heerlijkste verse groente. Aanmelden is niet nodig en er kunnen nog nieuwe leden bij!

Datum: zaterdag 14 oktober van 13.00-14.30 uur.

Koffie en thee staan klaar vanaf 12.45 uur.

Locatie: Breedlersestraat 6A in Elst.

Er is bij de boerderij alleen ruimte voor (brom)fietsen en auto's van mindervaliden. Parkeren kan op de carpoolplek bij de A325 (afslag Elst). Daarvandaan is het vijf minuten lopen.

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



Ben jij nog gelukkig in je werk?

Ontdek wat wel bij je past!

Plan een gratis en vrijblijvend
kennismakingsgesprek!

ROOS Loopbaancoaching
Griftdijk 15, Nijmegen

ROOS
Loopbaancoaching

M: 06-51362977
E: rosalien@watisjouwdroombaan.nl
W: www.watisjouwdroombaan.nl



15.000 m²
woonplezier
onder
één dak



Jansen EST. 1966
totaal wonen

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

 /jansentotaalwonen  /jansentotaalwonen  /jansen totaal wonen  /bijjansen

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



NIEUWE LOCATIE!

Binnenkort ook in Nijmegen Noord, Paaldans & Twerk lessen.

Vanaf 1 oktober, Dorpsstraat 50 Oosterhout
www.artisticmovements.nl

Dans je lekker in je lijf

Vanaf oktober verzorgt dansstudio Artistic Movements ook in Nijmegen-Noord danslessen. Altijd al eens op een andere manier aan krachttraining willen doen? Dan zijn onze paaldanslessen misschien iets voor jou. Tijdens paaldansen train je je hele lichaam. Daarnaast focussen we ons tijdens de lessen op flexibiliteit en train je tegelijk jouw coördinatie. Is kracht minder je ding, en wil je liever meer cardio? Dan ben je bij onze Twerk&Dancehall lessen aan het goede adres! Zonder dat je het door hebt werk je aan ronde billen en sterke benen terwijl je lekker aan het dansen bent.

Onze dansstudio kenmerkt zich door inclusiviteit en huiselijkheid. Kom je het ervaren? We zien je graag bij Yogastudio YogaNoord, in de Dorpsstraat in (oud)Oosterhout, waar we vanaf oktober onze lessen zullen aanbieden.

Maandag 18.15 - 19.15 uur	Beginners/Proefles Paaldansen
Woensdag 17.15 - 18.15 uur	All levels Paaldansen
Vrijdag 19.00 - 20.00 uur	Twerk&Dancehall
Vrijdag 20.00 - 21.00 uur	Beginners/Proefles Paaldansen

Je kunt je aanmelden voor een proefles via www.artisticmovements.nl. Kom je er niet uit of heb je vragen? Stuur dan een mailtje naar organisatie@artisticmovements.nl.



Halloween

Op zaterdag 28 Oktober vanaf 18 uur verandert Nijmegen-Oosterhout weer in 'de Halloween wijk' uit de omgeving. Dit jaar bestaat we maar liefst tien jaar.

Omdat het voor de meeste mensen wel bekend is hoe het werkt willen we daarom alleen een doorverwijzing doen naar onze Facebook site, Nextdoor en uiteraard de 'zegt het voort'.

www.facebook.com/HalloweenNijmegenOosterhout
Nextdoor : Halloween Nijmegen Oosterhout

Met vriendelijke groet namens de Halloween groep,
Joys

Kinderlintje aanvragen?

Wist u dat er in Nijmegen speciale lintjes worden uitgereikt aan kinderen tussen de 4 en 13 jaar oud die iets bijzonders hebben gedaan? Dat kan van alles zijn, zoals langdurige vrijwilligersdienst of een positieve bijdrage aan de gemeenschap. Of een voorbeeld zijn voor andere kinderen.

20 november is de internationale dag van de rechten van het kind. De burgemeester reikt daarom op de woensdag daarvoor de kinderlintjes uit. Kent u een kind dat zo'n onderscheiding verdient? Meld het dan vóór 1 november aan via onderstaande website. Een onafhankelijke jury bepaalt of het genomineerde kind een lintje krijgt. En: vertel het kind niet dat hij of zij genomineerd is. Dan blijft het een verrassing.

www.nijmegen.nl/diensten/onderscheidingen/kinderlintje-aanvragen

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

School voor intuïtieve ontwikkeling

DE 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

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



De Warmoes deze herfst

Herfst bij de Warmoes betekent dat de laatste oogst van het land gehaald wordt en de voorbereiding op de winterperiode begint. Je kunt de komende tijd nog steeds verse groenten en fruit halen en de laatste bloemen komen plukken. Ook organiseert de Warmoes de komende maanden leuke activiteiten.

Op zaterdag 14 oktober is er een mobiele stroopstokerij op de Warmoes. Van fruit (appels, peren, mispels en kweeën) wordt stroop gemaakt. De stokerij is ontwikkeld om in het seizoen rond te gaan in streken waar veel fruitbomen staan om zo het overtollige fruit te kunnen verwerken tot stroop. De stroop wordt afgeleverd in handige potjes. Je kunt de stokerij komen bewonderen, maar ook zelf een ketel vullen met fruit en zo je eigen stroop laten maken! In een ketel gaat 200 kg. Dus mocht je eventueel samen met de burens zoveel kilo bij elkaar kunnen krijgen, meld je aan bij de warmoes via contact@dewarmoes.nl

In de herfstvakantie is er op woensdagmiddag 18 oktober een wildplukwandeling voor iedereen vanaf 8 jaar. Proeven, ruiken en verbazen staat centraal.

Kijk op www.dewarmoes.nl voor informatie over alle activiteiten.



5K-a-Day: kom ook in actie voor Pink Ribbon!

We krijgen er allemaal in ons leven vroeg of laat een keer mee te maken... kanker. Het kan een familielid zijn, een vriend, een collega, kennis of buurvrouw, maar het kan ook jezelf treffen. Het is een slopende ziekte, een uitputtingsslag, waarvan je geen dag even rust of afstand kan nemen. Ik wil aandacht geven aan dat dagelijkse, eindeloze gevecht, vol ups en downs en onzekerheid. En geld ophalen voor Pink Ribbon, een organisatie die zich inzet voor het welzijn van vrouwen met borstkanker en hun omgeving. In de maand oktober ga ik daarom iedere dag 5 kilometer rennen. Dat is 155 kilometer in totaal, ongeacht de weersomstandigheden, spierpijn en het eenvoudige "geen zin hebben". Want als je kanker hebt, kun je ook niet even een dagje rust nemen!

Iedereen die wil kan een keertje meelopen tegen betaling van 1 euro per kilometer aan Pink Ribbon. Sponsors zonder inspanning mag natuurlijk ook. Elke avond start ik om 20.00 uur. De startlocatie is wisselend:

- Maandag: De Klif (rondje om de Boomgaard)
- Dinsdag: De Uitdaging (rondje Lentse Plas)
- Woensdag: De Klif (rondje Oosterhoutseplas en Grote Boel)
- Donderdag: skatebaantje OSC (5x rondje om OSC)
- Vrijdag: De Klif (rondje dijk, oud-Oosterhout)
- Zaterdag: De Uitdaging (rondje Grote Boel, Zuiderveld)
- Zondag: De Klif (rondje richting de Oversteek)

Een vast bedrag of een bedrag per gelopen kilometer kan gedoneerd worden via onderstaande QR-code. Via deze actiepagina deel ik updates, nieuws en informatie.

Sportieve groet, Marlie Smink



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

VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

Dé biologische speciaalaak, 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

Wat is jouw reden om je aan te melden voor de GRATIS proefles?

Hardlopen bij LNN!

Sportief, gezond & gezellig!

- ☒ Ik wil fit worden/blijven!
- ☒ Ik wil gezellig samen hardlopen!
- ☒ Ik wil aan mijn conditie werken!
- ☒ Ik wil mijn techniek verbeteren!
- ☒ Ik wil trainen voor een wedstrijd!

Dat alles kan bij LNN!

Meld je aan via:

1. Whatsapp: 06-30929906 (Floris)
2. E-mail: info@loopverenigingnijmegennoord.nl
3. Scan de code:

Toon de Vos - Fotografie

Buidsreportages
Portretten
Kinderen
Gezinnen
Baby's
Zwangerschap
Evenementen

voor foto's van je leven

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

Cursus 'Vieren' door Prot. gemeente De Vierplek

De cursus 'Vieren' is voor mensen van 10 tot 100 jaar en gaat in op de achtergronden van de christelijke feestdagen zoals Kerst, Pasen en Pinksteren. In vijf ontmoetingen gaan de deelnemers met elkaar op zoek naar de betekenis van deze ijkpunten in het christelijk geloof aan de hand van interessante video's, overzichtelijke informatie en kleine oefeningen. Openheid en respect voor elkaars mening staan voorop. Wat geeft jou kracht om door te gaan als het tegenzit?

De eerste cursusbijeenkomst is op zondag 5 november van 12.00 tot 14.00 uur in De Kosterij te Ressen, Kerkenhofstraat 5a. De volgende bijeenkomsten zijn op 17 december, 4 februari, 10 maart en 21 april 2024. We beginnen steeds met een eenvoudige lunch. De cursus wordt geleid door Liseth Klein Wolterink (kerkelijk werker) en Wilma Hartogsveld (predikant). Per bijeenkomst vragen we een bijdrage van 5 euro per persoon (inclusief lunch en materiaal) met een maximum van 10 euro per gezin. Mocht dit een belemmering zijn voor deelname, dan is dit natuurlijk bespreekbaar. Heb je interesse? Kijk op www.4-plek.nl, bel 06-53638470 of mail wilma@4-plek.nl.



Christelijke meditatie in Ressen

Een moment van rust en stilte, wat kun je daarnaar verlangen in deze snel veranderende maatschappij waar voortdurend een appel op je wordt gedaan. Even tijd om je te kunnen concentreren op wat werkelijk belangrijk voor je is. Pleisterplaats Ressen organiseert elke tweede dinsdag van de maanden oktober tot en met mei een christelijke meditatie, een avond waarop je je kunt richten op deze innerlijke stilte. Tijdens deze meditaties zullen voornamelijk items aan bod komen die te maken hebben met het geloof met vragen als: 'Wat geloof ik nou eigenlijk en wat betekent dit voor mijn dagelijks handelen?' en 'Wat drijft mij nu echt?' Er zullen verschillende vormen van meditatie worden aangeboden.

De meditaties zijn van 19.30 tot 21.00 uur en worden gehouden in het eeuwenoude kerkje van Ressen (Kerkenhofstraat 3), een kerkje dat een zeer gewijde stilte uitademt. De eerste bijeenkomst is dinsdag 10 oktober. Aanmelden kon tot 3 oktober, misschien kun je een volgende keer aansluiten. Het aantal deelnemers is beperkt, wie het eerst komt die het eerst maalt, dus meld je snel aan bij nennykegels@hotmail.com. De kosten zijn €10 per avond of een vierrittenkaart voor €35 (inclusief thee).

Ook als je nog nooit gemediteerd hebt, kun je aan deze avonden deelnemen. Iedereen is van harte welkom!

Kerk Ressen
Kerkenhofstraat 3
6684 DJ Ressen
www.4-plek.nl

Begeleiding rekenen

Voor kinderen van 6 t/m 14 jaar



Stap Vooruit
www.stapvooruitmetpreijers.nl | 06-29514145



Indoor bootcamp

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

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





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



Start nu met een **GRATIS** PROEFWEEK

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

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 | 6663 RC Nijmegen | www.fortunakliniek.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



Jongerencentrum Het Nest: “Ik hoef lekker even niks!”

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. Dit keer duiken we in Het Nest, voor iedereen van 4 - 23 jaar.

Door Marloes Gielen

Waar ooit de fietsenstalling van De Klif te vinden was, zit nu jongerencentrum Het Nest. Geen fietsen meer, maar een groep kinderen op een grote bank, graffiti kunst aan de muur en een vader en zoon die aan het airplayen zijn als ik langskom. Kinderwerker Menno loopt ertussendoor, kletst hier en daar en beantwoordt vragen. Hij biedt laagdrempelige ondersteuning aan kinderen van 4 -12, hun ouders en buurtbewoners. Daarnaast organiseert hij allerlei activiteiten voor kinderen. “Elke donderdagavond is er hier in De Klif een inloopavond van 17.00 - 18.30 uur, voor kinderen van groep 5 tot en met 8. Dan kun je spelletjes doen, gewoon lekker zitten met je vrienden of iets vragen. Zoals je ziet weten steeds meer kinderen en ouders het te vinden!”

Menno werkt nu twee jaar als kinderwerker in Noord. “Het begon hier in de wijk met jongerenwerk, dat doen Joanna en Peter. Twee jaar geleden kwamen daar kinderen van 4 - 12 jaar bij.” Een grote doelgroep: “Er zijn nu acht, bijna negen scholen. Als je uitgaat van 400 kinderen per school zijn er hier in Noord ruim 3.000 kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar.” Uit gegevens van de gemeente blijkt dat er in Noord relatief veel kinderen worden doorverwezen naar jeugdhulp. Reden om extra aandacht te besteden aan de mentale gezondheid van kinderen. Menno is dan ook veel buiten te vinden om contacten te leggen en te horen wat er speelt. Misschien heeft u hem wel eens gezien in een speeltuin of op zijn opvallende bakfiets. “Ik zorg altijd dat ik herkenbaar ben. Vaak ook met Bindkracht10 shirt. Iedereen moet me ook een beetje leren kennen.”

Bindkracht10 is de welzijnsorganisatie waar Menno voor werkt. Samen met de gemeente en andere partijen zet Bindkracht10 zich in voor de mensen uit Nijmegen. In zijn werk zoekt Menno ook de samenwerking. “Wat ik bijvoorbeeld veel hoor van kinderen is dat ze zoveel moeten. Daarom hebben we nu in samenwerking met het Han Fortmann centrum een minfulness training voor kinderen en één voor ouders. En samen met wijkspport bijvoorbeeld wordt het bewegen gestimuleerd.

Bij hulpvragen heeft Menno niet altijd een antwoord, maar hij weet vaak wel waar je wél terecht kan. “Ik hoor van ouders dat ze soms niet weten waar ze met hun vraag naartoe moeten. Dan zeg ik: kom naar mij! Je kunt mij bellen, appen, mailen of langskomen. Ik werk in De Klif en de Ster en mijn kantoor zit in De Boog. Als je het fijn vindt om daar af te spreken, geen probleem. Dat kan allemaal.”



Drie keer per jaar brengt kinderwerk de activiteitenkaart 4-12 jaar uit. Deze is te downloaden maar ook als printje ophalen bij de Stip, De Klif of op diverse scholen. Er starten verschillende activiteiten in oktober, november en december en via mail is er altijd van alles mogelijk.

Menno is te bereiken via menno.vandergeugten@bindkracht10.nl of 06 - 8209 5409. Werkdagen: maandag en dinsdag op afspraak, woensdag tot vrijdag 09.00 tot 19.00 uur. Bezoekadres op afspraak: Gezondheidsplein De Boog, Dick Boerrigterplein 2-4, Nijmegen

Preventieplatform 0-12 jaar

In het preventieplatform Noord bundelen onderwijs, GGD, kinderopvang, buurtteams Jeugd en Gezin, gemeente Nijmegen en Bindkracht10 hun krachten om de mentale gezondheid van kinderen te verbeteren. De partners vormen een gezamenlijk beeld van normaal opgroeien en opvoeden en zetten zich in om de sociale en pedagogische basis in de wijk te versterken en de veerkracht van kinderen en gezinnen in hun dagelijks leven te vergroten.



Verkeersweek Basisschool De Uitdaging

Het was een gewone maandagochtend en alle scholen in Nederland zijn weer begonnen, toch is er op de hoek van de Hella Haassestraat en Dick Brunastraat wat te doen. De politie is al onderweg en op dit kruispunt staat een auto tegen een paal gereden, met onder de auto ook een fiets. Best heftig, is er een ongeluk gebeurd?

Gelukkig niet! Het is de start van de verkeersweek bij basisschool De Uitdaging. Een week waarin leerlingen bezig zijn met de veiligheid op weg van huis naar school. De aanleiding van deze verkeersweek komt voort uit een groep ouders en de schooldirectie die vinden dat er rondom basisschool De Uitdaging nog veel onveilige plekken zijn. Samen met de gemeente wordt gekeken naar deze situaties en wordt gekeken naar oplossingen. Maar naast aanpassingen is het ook goed om leerlingen bewust te maken van alledaagse gevaren op de weg.

Gedurende de week was er elke dag een activiteit om stil te staan bij het verkeer. Zo werd er gesproken over regels in het verkeer. Kinderen komen thuis met mededelingen dat mobieltjes in het verkeer niet mogen. Dat weten we natuurlijk allemaal, maar als een kind je confronteert met je gedrag, dan komen woorden toch ineens anders aan.



Op de Hella Haassestraat heeft de gemeente tijdens de verkeersweek een mobiele snelheidscontrole neergezet, want het is ouders en school een doorn in het oog om te zien hoe hard er in deze straat gereden wordt. Ook is er met materiaal van Veilig Verkeer Nederland door kinderen nog gelaserd, want het is goed om te zien of auto's daadwerkelijk te hard rijden door de Grote Boel. Helaas blijkt tijdens de meting dat er werd ook daadwerkelijk te hard wordt gereden in deze straat.

De verkeersweek werd afgesloten met een verkeersquiz voor de leerlingen en een bezoek van een ambulance aan school. Wij hopen dat de kinderen deze week weer hebben geleerd hoe ze veilig in het verkeer kunnen bewegen, maar we hopen ook dat alle wijkbewoners in Nijmegen-Noord hun steentje bij willen dragen.

Wij gaan voor een veilige woonwijk, hopelijk jullie ook!





Verkeersveiligheid in de buurt

Laten we samen rijden en spelen

Wie houdt er niet van wonen in een gezellige buurt? Woonwijken zijn de plek waar we onze burens leren kennen, waar kinderen buiten kunnen spelen en waar we kunnen ontspannen na een lange dag. Maar om eerlijk te zijn, verkeersveiligheid is iets waar we allemaal aan moeten denken. Hier gaan we wat informeler praten over waarom het belangrijk is en hoe we onze straten veiliger kunnen maken voor iedereen.

Waarom moeten we het hebben over verkeersveiligheid in woonwijken?

Oké, laten we eerlijk zijn, woonwijken kunnen soms een beetje chaotisch zijn. Kinderen rennen rond, fietsen racen door de straten en auto's proberen hun weg te vinden. Hier zijn een paar redenen waarom we allemaal moeten nadenken over verkeersveiligheid:

Kinderen eerst - Kinderen zijn de toekomst en we willen dat ze veilig opgroeien, toch? Verkeersongevallen zijn de grootste nachtmerrie van ouders, dus laten we ervoor zorgen dat de buurt veilig is voor onze kleintjes.

Wandelplezier - Het is fijn om een wandeling te maken of je hond uit te laten zonder je zorgen te maken over auto's die veel te hard rijden.

Chillbuurt - We willen allemaal in een buurt wonen waar we ons ontspannen en veilig voelen. Verkeersveiligheid speelt een grote rol in hoe chill onze buurt is.

Hoe maken we onze buurt veiliger?

Oké, we weten dat het belangrijk is, maar wat kunnen we doen om het beter te maken? Hier zijn een paar ideeën:

Snelheidslimieten - Laten we het rustig aan doen in de buurt. Misschien kunnen we ons houden aan de snelheidslimieten, zodat iedereen relaxter kan rijden.

Praat met je burens - Laten we het gesprek aangaan over verkeersveiligheid in de buurt. Misschien kunnen we samenwerken om dingen te verbeteren.

Opletten! - Laten we allemaal verantwoordelijke chauffeurs zijn. Even je telefoon aan de kant leggen en je aandacht op de weg houden kan een groot verschil maken.

Verkeersveiligheid in woonwijken gaat om ons allemaal. Laten we samenwerken om onze buurt veiliger te maken, zodat we allemaal kunnen genieten van de ontspannen sfeer die woonwijken zo geweldig maakt. Het is aan ons om het verschil te maken, dus laten we rustig rijden, onze burens respecteren en ervoor zorgen dat iedereen veilig kan spelen en wandelen.



Foto's: Toon de Vos



HOORT HET BIJ
PLASTIC+?
JA OF...

LET OPI ZORG DAT DE VERPAKKINGEN LEEG ZIJN!

NEE

Twijfel je? Check de Dar-app!

www.dar.nl    

Dar
...en 1 is meer fruit!

VERPAKKINGEN DIE NIET BIJ HET PLASTIC+ SYSTEEM HOORT:

- VOEDSELVERPAKKINGEN
- PAKKEN
- VOEDSELVERPAKKINGEN
- TUBES
- VERPAKKINGEN VAN WASMIDDELEN
- PLASTIC FLESSEN
- SPUITBUSSEN ZOALS DEO EN SLAGROOM
- HOOGSTAMPEL
- DEET EN ETENSRESTEN
- HARD PLASTIC ZOALS EMMERS
- GLAS
- CONSERVENBLIKKEN
- YOGHURT- EN SLAGROOMBEEKERS

FINANCIËLE MEESTERS
Meesters in Hypotheek en

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

goedrecht
advocaten

"uw goed recht!"

Voor bijstand en advies bij:

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



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

De Zonnebloem

De Zonnebloem is er al ruim 70 jaar voor mensen met een fysieke beperking voor wie dagelijkse zaken niet vanzelfsprekend zijn. Onze vrijwilligers laten zien dat er véél meer mogelijk is! Met aandacht, activiteiten, vakanties en betere mobiliteit en toegankelijkheid.

In juni bestond onze afdeling (Oosterhout, Slijk-Ewijk, Nijmegen-Noord) dertig jaar! Dit hebben we gevierd met een gezellige bijeenkomst voor onze gasten, vrijwilligers en sponsors. Door de vrijwilligers werd er als verrassing een modeshow gehouden. De thema's waren gala- en bonte avond, waarbij er prachtige en humorvolle outfits werden getoond.

Achttien enthousiaste en bevroegen vrijwilligers zijn actief en organiseren maandelijks een gezamenlijke activiteit. Komend jaar wordt dit weer mogelijk gemaakt, mede door de opbrengst van de verkoop van onze loten in beide dorpen en bij de AH. Iedereen die ons hierin gesteund heeft: heel hartelijk dank!

Daarnaast hebben we ons ingeschreven voor de RABO clubsupport. Wanneer iemand een lichamelijke beperking heeft, ziet zijn/haar wereld er vaak anders uit. De deur uit gaan is minder vanzelfsprekend. Wij zorgen jaarlijks voor een dagje uit, waarbij gezocht wordt naar sponsoring van de bus, zodat dit uitje voor iedereen betaalbaar blijft. De landelijke Zonnebloem organiseert aangepaste vakanties voor iedereen met een fysieke beperking. Leden van de Rabobank kunnen helpen bij het Zonnebloemwerk. Zij kunnen in 2023 opnieuw deelnemen aan Rabo Club Support van Rabobank Nijmegen. Samen bezoeken van nieuwe plekken, activiteiten en/of bezienswaardigheden zijn ideaal om de dagelijkse sleur even achter zich te laten.

Help je mee of ga je mee? Neem voor meer informatie contact op met onze afdeling van de Zonnebloem: zonnebloem.o.se.nn@gmail.com



Gezelligheid staat voorop!

De Dupondiusstraat

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

Deze keer: de Dupondiusstraat

Door Sietske Kevelam

In Nijmegen-Noord hebben alle buurten straatnamen die een bepaalde betekenis hebben. Zo verwijzen de straatnamen in de Boomgaard naar het groente- en fruitverleden van het gebied, in Zuiderveld naar filmregisseurs en de Grote boel ontleent haar naam aan de oude boerderij die daar heeft gestaan. In de buurt de Elten verwijzen de straatnamen naar de Romeinse en Bataafse geschiedenis. Zo ook de straatnaam 'Dupondiusstraat'. De Dupondius is een bronzen, en later een geelkopere munt die werd gebruikt in het Romeinse rijk. Tijdens de Romeinse republiek werden op de munten vooral godinnen of legendarische figuren afgebeeld. Vanaf de tijd van de eerste keizer, Augustus, werd het portret van keizer op de munten gebruikelijk.

Wat velen van u niet weten is dat de Dupondiusstraat aanvankelijk 'Tuigbeslagstraat' zou gaan heten. Door toekomstige bewoners werd hier echter bezwaar tegen gemaakt omdat het ongunstige associaties zou kunnen oproepen. De gemeenteraad had daarom in 2002 besloten de naam te vervangen door 'Dupondiusstraat'.



Niet geschoten is altijd mis... Pen kwijt!

Een vrouw uit onze wijk is in juni een Mont Blanc-pen kwijtgeraakt die haar dierbaar is: het was het eerste cadeautje van haar partner, 44 jaar geleden. Haar partner is vorig jaar overleden en daarom heeft de pen extra veel emotionele waarde. Haar route liep van de Hofkersstraat via het Kerkepad naar café Mercus in Oosterhout, waar ze mee heeft gedaan aan de bingo. Mocht iemand denken: goh, ja, die pen heb ik gevonden en in een la gelegd... U maakt deze vrouw heel blij als ze hem weer terug zou krijgen. Mocht u hem gevonden hebben, dan kunt u contact opnemen met de redactie.



wij zoeken **PEDAGOGISCH MEDEWERKERS**



Kom werken bij KINOP Griftdijk, Kinderopvang in Nijmegen Lent. Als pedagogisch medewerker ben je onderdeel van onze familie, waar we samen zorgen voor een veilige en liefdevolle omgeving voor de kinderen. Samen geven we kinderen de beste start in hun leven. Hierbij bieden we hen ondersteuning, verzorging en aanmoediging om hun eigen unieke pad te ontdekken.

Bij KINOP bieden we een inspirerende werkomgeving waarin je de ruimte krijgt om je talenten te ontplooiën en jezelf te blijven ontwikkelen.

Reageer snel door een mail met jouw motivatie en C.V. te sturen naar mariska.hofs@kinop.nl Wie weet drinken we snel een kop koffie samen om kennis te maken.



Griftdijk Noord 15
6663 AA Lent

024 - 202 24 36
klantenservice@kinop.nl

WWW.KINOPGRIFTDIJK.NL