

BEER

er weer

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

WIJKBLAD NIJMEGEN-NOORD OOSTERHOUT & RESSEN • JAARGANG 24 • NR 1 • FEBRUARI 2024



Foto: Toon de Vos

Stond hier niet iets anders...?



Van de redactie



Marike Elmendorp

communicatie@benerweeronline.nl

NIEUW E-MAILADRES!

Opeens was het weg. Tenminste, voor sommigen van ons. Maar hoe lang al?? Je loopt, fietst of rijdt langs De Klif en denkt: hé! Ik mis iets! Dat kunstwerk, De Ark, waar is het?? En waarom is het weg? De "BEN er weer" vroeg het na. Het weghalen van het Romeinse kunstwerk had te maken met onderhoud na beschadigingen. Ook klaagden omwonenden over de hangplek en daarom is er contact geweest met de eigenaar, Studio Job. Er werd besloten het kunstwerk niet terug te plaatsen op het plein. Het krijgt wel na renovatie een nieuwe plek in Nijmegen-Noord, maar er is nog niet besloten waar. Wel is besloten dat er op de achtergebleven plek een boom wordt geplaatst en dus geen kunst komt. Jammer! Op de voorpagina ons idee, met dank aan onze fotograaf Toon de Vos.

In onze rubriek *Bijzondere hobby's* kunt u lezen over Thomas die een bijzonder sportieve hobby heeft - of is het een bijzondere sportieve hobby? In een andere rubriek, *BEN goed bezig*, kunt u lezen over Wim en Corry: zij helpen de stichting 4WDCare al een aantal jaar. Verder zijn we natuurlijk altijd op zoek naar interessante berichten voor in de wijkkrant. Heeft u iets te melden wat voor de wijkbewoners interessant is of zou kunnen zijn? Dan kunt u dat naar de redactie mailen!

Op de bladzijde hiernaast kunt u lezen over het hoe en waarom van het oprichten van de Stichting "BEN er weer". Hier horen ook nieuwe e-mailadressen bij. Zo kunt u de redactie voortaan bereiken via het nieuwe e-mailadres

communicatie@benerweeronline.nl Wilt u informatie over de mogelijkheden over adverteren in de "BEN er weer"? Dan kunt u Wim Buil bereiken via

advertenties@benerweeronline.nl

Deadlines & verschijningsdata 2024

Nr:	Deadline:	Verschijnt:
2	24 maart	19 april
3	2 juni	28 juni
4	25 augustus	20 september
5	6 oktober	1 november
6	17 november	13 december

Het bezorgbeleid van folders en huis-aan-huis bladen gaat veranderen vanaf februari 2024. Wilt u hier meer over weten? Lees snel verder op bladzijde 27!

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 Waaijestein.

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, Ellen von Holtz, Geurt van Renselaar, Bart van Veldhuizen en Toon de Vos.
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). E-mailadres: *communicatie@benerweeronline.nl*

Advertenties

Voor tarieven en mogelijkheden: advertenties@benerweeronline.nl

Drukker

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

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

© Stichting BEN er weer 2024

INHOUD

- 2 Van de redactie
- 3 Stichting "BEN er weer"
- 4 Koningsdag
- 5 Nieuws van de wijkraad
- 7 Theater De Klif
- 9 Jenaplanschool • Buurtteams
- 11 De Zonnebloem • ONS Gezondheidserf
- 12 Theaterkerk Bemmel
- 13 Advertorial
- 14 Bijzondere hobby: trailrun
- 16 Dorpshuis De Schakel
- 19 Column • Straatnaam
- 21 Nijmegen-Noord Run
- 23 Column • Wielren-trainingen
- 25 BEN goed bezig: 4WDCare
- 27 Invoering JA/JA-sticker
- 29 Nieuwbouw bij De Warmoes
- 31 Advertorial
- 33 Uniek sporten in de regio
- 35 Talenten op de Titanic

Opgericht: stichting "BEN er weer"

Na zo'n 24 jaar onder de Wijkraad Oosterhout te hebben 'gehangen' als afdeling communicatie, gaat de "BEN er weer" vanaf eind november 2023 verder als zelfstandige stichting onder de treffende naam 'Stichting BEN er weer'.

Een vrijwilliger vinden die de taak van penningmeester voor de Wijkraad Oosterhout op zich wilde nemen? Het bleek een weinig populaire taak. Alhoewel het niet de meest tijdrovende functie hoeft te zijn, wilde het al een tijd niet lukken de juiste persoon hiervoor te vinden. De Wijkraad heeft ons daarom het voeren van onze administratie terugggegeven, we moesten het zelf gaan doen. Als redactie zijn we daar wel gelukkig mee. Wij willen een goed, transparant financieel beleid voeren en indien mogelijk op dit gebied iets terugdoen voor de wijk. Zo hebben we in het verleden bijvoorbeeld bijgedragen aan het realiseren van AED's in de wijk. Maar dan moeten we wel op de hoogte zijn van onze (actuele) financiële situatie.

Als wij de subsidie willen behouden, zijn wij het verantwoord van onze uitgaven naar de gemeente verplicht. De inkomsten van de "BEN er weer" bestaan namelijk uit twee onderdelen: subsidie vanuit de Gemeente Nijmegen en inkomsten via advertenties. De grootste kostenposten zijn de software voor het opmaken/vormgeven van de "BEN er weer" en het laten drukken van de bijna 3.000 boekjes, zes keer per jaar. Iedereen in de redactie doet zijn of haar werk zonder daar een vergoeding voor te ontvangen. Ook de bezorging wordt door vrijwilligers gedaan. Zo kunnen we de kosten laag houden.

Onder de streep zal er weinig veranderen in het tot stand komen van de "BEN er weer". De wijkraad bemoeide zich eigenlijk nooit met het tot stand komen of met de inhoud van de BEN. Niet dat dat (door ons) gewenst was, maar het had gekund, omdat de wijkkrant en wijkraad bij elkaar hoorden. De wijkkrant was officieel de 'spreekbuis van de wijkraad'. Uiteraard willen wij nog steeds graag het nieuws van de wijkraad blijven verkondigen!



Links Bart van Veldhuizen (secretaris), midden Geurt van Renselaar (penningmeester) en rechts Marike Elmendorp (voorzitter).

KONINGS DAG

Nijmegen Noord

Oosterhout



27 april 2024

OSC velden Nijmegen Noord
10.00 – 16.00 uur

ACTIVITEITEN

OUDER/KIND BOOTCAMP

KLEEDJESMARKT

SPRINGKUSSENS

SCHMINKEN

FIETSVERSIERWEDSTRIJD

WORKSHOP DANSEN

LEVEND TAFELVOETBAL

BIG BALLS

LASER GAME

WATER RACE

FRIETJES

INDONESISCHE HAPJES

IJS

FOOD & DRINKS

SNACKS

GRATIS LIMONADE VOOR KINDEREN

SUIKERSPIN

koningsdagnijmegennoord.nl



[koningsdagnijmegennoordenoosterhout](https://www.facebook.com/koningsdagnijmegennoordenoosterhout)



Nieuws van de wijkraad

Ben Bloemendal

Voorzitter wijkraad Oosterhout
benbloem@hotmail.com



Stichting
Wijkraad
Oosterhout

In Nederland worden iedere week ongeveer 300 mensen getroffen door hartfalen zoals een hartstilstand of defibrilleren van het hart. Er is dan sprake van acuut levensgevaar, omdat al na 4 tot 6 minuten hersencellen door zuurstofgebrek onherstelbaar kunnen worden beschadigd. De grootste kans van overleven is als omstanders snel hulp bieden door direct 112 te bellen en onmiddellijk te starten met reanimeren. Met reanimeren wordt de bloedsomloop in stand gehouden, met een AED (automatische externe defibrillator) wordt het hartritme geanalyseerd en wordt zo nodig een schok toegediend om het hart te resetten met als doel om het hart weer in een normaal ritme te laten kloppen. Circa 25% van de mensen overleeft landelijk een hartfalen, 75% dus niet. In Dukenburg, waar een goed AED-netwerk is, is de overlevingskans bijna 50%, twee keer zo groot als het landelijk gemiddelde.

Na ontvangst van een 112 melding waarschuwt de centrale twee ambulances, de politie en meerdere zogenaamde opgeleide burgerhulpverleners die aangemeld zijn bij Hartslag.NU. Deze laatste groep dicht de periode tussen de melding van de hartstilstand en de aankomst van ambulances en politie door een AED naar het slachtoffer te brengen, terwijl een ander deel direct start met reanimeren.

De stichting AED Waalsprong (aedwaalsprong.nl) heeft als doel om in Nijmegen-Noord (het gebied ten noorden van de Waal, inclusief Lent en Ressen) een zo dicht mogelijk dekkend netwerk te hebben van AED-apparaten en van vrijwillige burgerhulpverleners. De stichting koopt, plaatst, onderhoudt en repareert AED's en bijbehorende kast, én organiseert reanimatiecursussen door professionals in de wijk ten behoeve van (bestaande en potentiële) burgerhulpverleners.

Henry de Bruijn, Martin Dekker en Ben Bloemendal vormen het bestuur, waarbij met name Henry de Bruijn zich bezighoudt met onder meer controle, onderhoud, reparatie en opleiding. De stichting is met name afhankelijk van giften en donaties. Hoe meer AED's, hoe korter de aanlooptijd zal zijn voor de burgerhulpverleners van huis naar locatie AED naar slachtoffer.

Als betrokken wijkbewoner kun je je aanmelden voor een reanimatiecursus (zie hiervoor de website en Nextdoor), als burgerhulpverlener, als locatie voor een AED (hartslag.nu) en eenmalig of periodiek een donatie doen op NL80 INGB 0102 3502 64 ten name van Stichting AED Waalsprong.

Stichting Wijkraad Oosterhout zet zich in voor een goed leefklimaat in de wijken Oosterhout, Grote Boel, Zuiderveld en Park Waaijenstein.

Onze vergaderingen zijn openbaar, u bent van harte welkom. De eerstvolgende vergadering is op

donderdag 28 maart 2024.

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.

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

School voor
intuïtieve
ontwikkeling

JE INTUÏTIE VERTELT JE ALLES WAT JE NOOIT 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

Theater de Klif

Over Theater de Klif

Voor wie ons buurttheater nog niet kent: 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 (172 plaatsen). Door het intieme karakter zit je vlak bij de artiesten, waardoor je helemaal de voorstelling in wordt gezogen. Na afloop is er altijd gelegenheid voor een gezellige nazit onder het genot van een hapje en een drankje in het café. Meestal zijn de artiesten zelf dan ook aanwezig voor een praatje met de bezoekers.

Meneer Monster - Over een kleine mol... (kindervoorstelling 2+)

zondagmiddag 25 februari 2024

Meneer Monster presenteert Over een kleine mol..., een leuke slapstickvoorstelling voor kinderen vanaf 2 jaar.



Gijs Rademaker – De geheimen van de dinotijd

vrijdag 22 maart 2024

Gijs neemt je mee terug naar het tijdperk van de dinosauriërs, zo'n 70 miljoen jaren geleden, toen de aarde er anders uitzag en werd bevolkt door Tyrannosaurus rex, de driehoornige Triceratops en huizenhoge langnek-dino's. In populaire films en boeken spelen ze vaak de rol van monsters, maar van dat beeld klopt weinig meer. Wat weten we nu écht over deze dieren? Hoe leefden ze, aten ze, sliepen ze, zorgden ze voor hun kinderen?

De voorstelling begint om 20.00 uur, entree is € 16,50 – inclusief een drankje na afloop.

Sjon en Sjakkelien – Smartlappen

vrijdag 12 april 2024

Vier de liefde met Sjon en Sjakkelien! Aanstekelijk en gepassioneerd, dat zijn de twee woorden die bij je opkomen als je Sjon en Sjakkelien aan het werk hebt gezien. Ze zijn bekende gezichten van de Nijmeegse Dag van het Levenslied en brengen dat gevoel graag naar het theater, daar waar het festival zijn oorsprong heeft.

Met een spetterend gastoptreden van Mr. Vinex en zijn Vinettes!

Meezingen, meedoen, meelachen en meehuilen, wie wordt daar nu niet blij van?

Kom lekker meezingen om 20.00 uur. De entree is 15 euro, inclusief één consumptie na de voorstelling.



Kaartjes kopen?

Via www.theaterdeklif.nl kun je kaartjes kopen. Op de website lees je ook meer over de andere voorstellingen die er nog zijn dit seizoen.



Foto: Toon de Vos

Jenaplanschool Noorderstroom geopend in Nijmegen-Noord

Op maandag 8 januari opende de nieuwe Jenaplanschool Noorderstroom haar deuren. De school start in een tijdelijk onderkomen bij Basisschool de Boomgaard en verhuist naar verwachting halverwege 2026 naar het Dick Boerrigterplein. Het is mogelijk om kinderen in te schrijven via schoolwijzer Nijmegen voor de groepen 0-1-2 en 3.

Je kiest voor een Jenaplanschool omdat kinderen hier de kans krijgen zich breed te ontwikkelen, zowel creatief, sociaal, cultureel en motorisch. 'Voor ons staat de ontwikkeling en welzijn van ieder kind voorop', aldus Patricia Cloosterman, directeur van de nieuwe jenaplanschool. 'Jonge kinderen leren het beste en het meeste van de wereld om hen heen. Wij investeren dan ook niet alleen in de leerstof maar vinden het belangrijk dat kinderen leren verkennen, ontdekken, ondernemen en onderzoeken'.

De school organiseert op verschillende momenten informatiebijeenkomsten.

Op de website is een overzicht van dagen en tijdstippen te zien. Ook is het hier mogelijk om aan te melden.

Voor meer informatie: www.jenaplannoorderstroom.nl



Stip-tip: leuke dingen doen met een klein budget

Heb je ook zin in een avondje uit of wil je meedoen aan een leuke cursus? Lid worden van de bieb of ergens voorstellingen gaan bezoeken? Ook als je weinig geld hebt, kan er van alles. Zoals gebruik maken van de "Meedoenregeling" van de gemeente. En ook stichting Quiet heeft leuke acties speciaal voor mensen met weinig geld. Stichting de Opstap biedt cursussen aan voor een lage prijs.

www.stipnijmegen.nl

www.facebook.com/StipNijmegenNoord

www.quiet.nl

www.deopstap-nijmegen.nl

Samen stappen zetten, ook in het nieuwe jaar!

We kennen het allemaal wel, de goede voornemens die we elk jaar maken en die na een aantal maanden, weken of soms zelfs dagen alweer zijn vergeten. Bij Buurteams hebben we daarom geen goede voornemens, maar wij hebben doelen waar we graag in 2024 met elkaar en de wijk aan willen werken. Al jaren is Nijmegen-Noord groeiende en nog steeds niet uitgegroeid. Als Buurteams Volwassenen groeien we mee en zullen we aansluiten bij onder andere de behoeften van de bewoners. Voor 2024 staan onder andere de thema's financiële zorgen, het aanbod van de verschillende voorzieningen in de wijk en de mentale en fysieke gezondheid op de agenda. Ons doel is om daarmee aan de slag te gaan.

In 2023 zijn we al begonnen met een aantal initiatieven, 'Aanhaken', 'Nieuwe Kracht' en 'Matchy-Matchy'. Op de Boog is 'Aanhaken', de gemene deler is haken of breien. Je hoeft het niet te kunnen, er is genoeg ervaring aan tafel! De groep is zo'n succes dat Bindkracht10 een vervolggroep is gestart: 'Voortborduren', onder leiding van twee inwoners van Nijmegen-Noord. 'Nieuwe kracht' is een groep over verlies. Je kunt hierbij denken aan het verliezen van een relatie, je werk, een scheiding of het verlies van dromen. In de groep ga je aan de slag met wat het verlies voor jou betekent, hoe ga je ermee om? Maar vooral ook: hoe pak je de draad weer op en wat heb je daarvoor nodig?

En dan 'Matchy-Matchy'. Hier brengen we bewoners bij elkaar die iets voor elkaar kunnen betekenen in het kader van wederkerigheid; lotgenoten, mensen met dezelfde interesses of we koppelen vraag en aanbod aan elkaar. We hebben al een aantal leuke matches gemaakt en horen enthousiaste verhalen van bewoners terug. De wederkerigheid maakt dat je het verschil kan maken voor een ander maar ook voor jezelf!

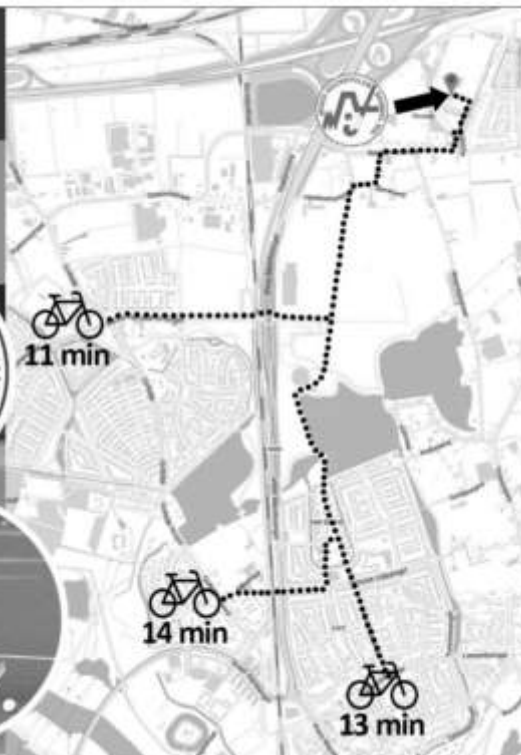
Loop jij ergens vast in je leven, kom je er even niet meer uit en heb je ondersteuning of begeleiding nodig? Wij zijn er voor iedereen in Nijmegen tussen de 18 en 65 jaar zonder thuiswonende kinderen. Samen vinden we een antwoord op jouw vraag, laten we samen het verschil maken!

Michelle Janssen en Ellen Hasselbach
Buurteamsvolwassenen Nijmegen-Noord
noord@buurteamsvolwassenen.nl
024-3030500

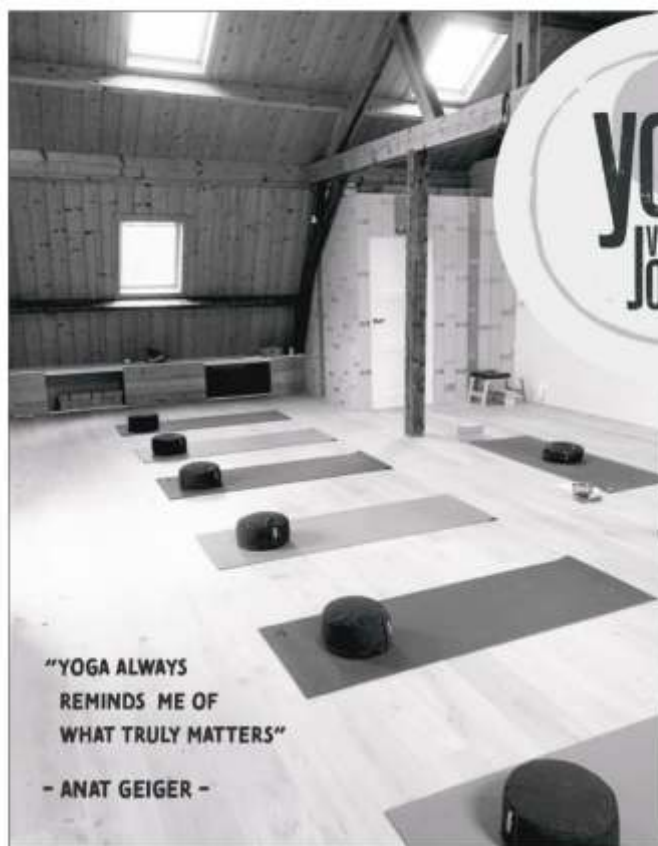


Kennismaken met **HOCKEY?**

Kom **PROEFTRAINEN** bij MHC800, de **GEZELLIGSTE** club in de buurt. Scan de **QR-CODE**, meld je aan en train **4x GRATIS** mee!



mhcb800.nl/kennismaken



yoga
VOOR
JOU

"YOGA ALWAYS
REMINDS ME OF
WHAT TRULY MATTERS"

- ANAT GEIGER -

Maandag en Woensdag
19.00-20.00 uur - Yangyoga - €11/les
20.15-21.30 uur - Yin yoga - €12/les

Kleine groepen van maximaal 10 personen.

PROEF
LES
€7,50

Locatie: De Deelfabriek
Dijkstraat 7 in Oosterhout
06-51586699
Info@dedefabriek.nl

YOGA IS VOOR IEDEREEN EN KAN ZOWEL EEN FYSIEK, MENTAAL EN EMOTIONEEL EFFECT HEBBEN, DAAR JE LIJF, HOOFD EN HART ALTIJD VERBONDEN ZIJN EN ELKAAR BEÏNVLOEDEN.

Yin yoga is een rustige/meditatieve vorm van yoga. Het helpt je om je mobiliteit en flexibiliteit te behouden en te versterken. Je verblijft 3 tot 5 minuten in een houding waardoor de stretch in het bedoelde gebied tot diepere lagen komt, je spieren, bindweefsel met een gezonde druk op je gewrichten. Het heeft een verstillend effect. Je energie gaat beter stromen, je kalmeert via een meditatieve insteek met meer lichaamsbewustzijn.

Yang yoga, in dit geval Vinyasa flow is een dynamische vorm van yoga waarin je van asana naar asana beweegt synchroon met je adem, steeds terugkerend met je aandacht bij jezelf en je lijf. Je creëert zo meer lichaamsbewustzijn, kracht en flexibiliteit.

De Zonnebloem

De Zonnebloem draait in 2024 al 75 jaar om mensen met een fysieke beperking. In Nederland zijn dit er maar liefst 1,4 miljoen! Voor hen zijn gewone, dagelijkse dingen niet altijd vanzelfsprekend. Op een volwaardige manier meedoen aan de maatschappij is geen eenvoudige opgave.

Ruim 33.000 Zonnebloemvrijwilligers zorgen er met persoonlijke aandacht en activiteiten voor dat deze mensen niet in een sociaal isolement komen. We realiseren dit met huisbezoeken en dagjes uit. Met volledig verzorgde vakanties op ons speciaal ingerichte passagiersschip MPS de Zonnebloem. Met de Zonnebloemauto die mobiliteit en zelfstandigheid bevordert. En met het toegankelijker maken van recreatieve voorzieningen in Nederland, variërend van musea tot attractieparken en voetbalstadions. Zodat mensen met een lichamelijke beperking vanzelfsprekend en zonder meer praktische zorgen dan ieder ander, kunnen deelnemen aan de samenleving. Met ruim 1.100 afdelingen in het land is er altijd een Zonnebloem-afdeling in de buurt.

Onze lokale afdeling Oosterhout, Slijk-Ewijk en Nijmegen-Noord bestaat dit jaar al 31 jaar. Een groep van 18 enthousiaste vrijwilligers zet zich in voor ± 50 deelnemers. Ze hebben een "warm" hart en bieden een luisterend oor. Ze gaan op huisbezoek bij ouderen, zorgen voor vervoer en organiseren iedere maand een gezellige activiteit.

Kent u iemand met een fysieke beperking die gebaat zou zijn bij extra aandacht of een gezellige middag: laat het ons weten. Lijkt het u leuk om vrijwilliger bij de Zonnebloem te worden, dan heten wij u van harte welkom.

Aanmelden kan via:

Voorzitter Mw. Monique Heijnis, telnr. 06-41911513
Hoofd Bezoekwerk Mw. Corry Buil, telnr. 024-8457584
Of via e-mail: zonnebloem.o.se.nn@gmail.com

Wat levert het u op? Naast leuke activiteiten: nieuwe contacten, veel voldoening en waardering!

Bij de Zonnebloem zeggen we niet voor niets: er kan zoveel meer dan je denkt!



DE
ZONNE
BLOEM

Praktijkondersteuner neemt afscheid

De meeste mensen kennen mij van Huisartsenpraktijk Oosterhout en mijn werk als praktijkondersteuner (POH) somatiek. Sommige patiënten zie ik vaker dan anderen en op deze manier hoop ik iedereen te bereiken.

In 2010 ben ik in de praktijk gestart en mocht ik naast mijn spreekuur in de praktijk voor mensen met Diabetes, Hart-Vaat Ziekten, COPD en stoppen met roken ook de TOS (twee-traps ouderenscreening) bij de mensen thuis afnemen. Dit was een onderzoek vanuit het Radboud UMC om alle 70+ ers van toen uit Oosterhout te screenen. Heerlijk om te doen, wat een verhalen en open gesprekken. Wat heeft u mij veel verteld en wat was de koffie lekker! Het was voor mij de ideale binnenkomer om een goed beeld van u, uw 'omgeving' en het wel en wee in Oosterhout/Slijk- Ewijk en Nijmegen-Noord te krijgen. In mijn kamer in de 'schuur' (zoals wij ons bijgebouw noemen) heb ik de afgelopen jaren jong en oud ontmoet. Ook daar wordt veel verteld en gedeeld. Wellicht heeft u wel eens gedacht: 'Komt ze weer aan met meer bewegen, letten op suikers, stoppen met roken en minder eten... Nu weet ik 't wel!'

Na dertien mooie jaren in deze praktijk ga ik een nieuwe uitdaging tegemoet als POH ouderenzorg in Nijmegen-Oost. Ik steek de Waal over, maar niet voordat ik u bedankt heb voor alle mooie, bijzondere, fijne gesprekken die we samen hadden in de spreekkamer en ook bij u thuis. Ik kan wel zeggen dat we lief en leed gedeeld hebben. Bedankt voor uw openheid en het vertrouwen. Ik hoop dat ik een bijdrage heb kunnen leveren aan het verbeteren van uw leefstijl en gezondheid. De visites bij u thuis heb ik als heel fijn en waardevol ervaren, veel mensen hebben een plek in mijn hart en ik bewaar er mooie herinneringen aan.

We gaan op zoek naar een goede vervanger/ster zodat ik eind februari mijn werk goed kan overdragen. Ik wens u alle goeds voor nu en in de toekomst en wellicht komen we elkaar nog eens tegen rondom Oosterhout of Nijmegen.



Warme groeten van Ada van Engen

SWINGAVOND

THE
Aretha Franklin
EXPERIENCE

powered by **TOP**

ZATERDAG
24 FEB 24

ARETHA FRANKLIN
EXPERIENCE

MUZIEK

VRIJDAG
1 MRT 24

LORREN
TLC - MUZIEK

theaterKerk

BEMMEL

KINDERVOORSTELLING

THEATERKERK
.NL

ZONDAG
17 MRT 24

HOUTJETOUWTJE
Poppentheater

KOFFIECONCERT

ZONDAG
31 MRT 24

JANE AUSTENS
SALON

Markt 5 | 6681 AE | Bemmel

ADVERTORIAL

BeZINningsdag 'Back to your nature'

'Vijf jaar lang had ik een droom. Een droom om een dag aan te bieden aan mensen die vastlopen in hun werk, waarbij rust en ruimte voor jezelf centraal staan. En die dag is er nu, namelijk de beZINningsdag!' vertelt Rosalien. 'Deze geef ik samen met Rozemarijn Schoot, lichaamsgericht coach en yogadocente. De eerste beZINningsdag vorig jaar was een succes en we kregen prachtige recensies. Op 12 april is de tweede editie, wederom op een prachtig Holistisch Retreat Centrum net over de grens in Duitsland. We kijken er allebei erg naar uit!'

Rozemarijn: 'Het is een dag waarbij je jezelf centraal stelt. Waarop je de drukte van alledag achter je laat, zodat je de ruimte hebt om te voelen: hoe is het met me? Wat zijn mijn dromen en verlangens? Wat wil ik ten diepste? We begeleiden dat met onder andere meditatie, lichaamswerk en een missie-oefening.'

'Maar alleen weten wat je wil, is niet genoeg. Ons gedrag bepaalt of we het uiteindelijk ook gaan doen', vult Rosalien vanuit haar jarenlange ervaring als loopbaancoach aan. 'Dus doen we opdrachten en oefeningen om te onderzoeken wat jou tegenhoudt om het (werk)leven te creëren waar jij van droomt. En wat jou helpt om wel jouw verlangen te volgen. Vervolgens formuleer je concreet de eerstvolgende stappen naar een werkleven dat je past.'



Na een heerlijke maaltijd verzamelen we ons om de vuurplaats. Vuur transformeert wat niet meer dient en zet in beweging. Met een ritueel kun je desgewenst afscheid nemen van wat niet langer past en we bekrachtigen onszelf en elkaar te stappen in de richting van onze droombaan. De perfecte afsluiter voor deze dag.'

Spreek dit je aan? Neem gerust een kijkje op onze website voor meer informatie over deze dag:
www.watisjouwdroombaan.nl of www.lichaamswijs-coaching.nl.

Rijschool

✓ viaRuud

Gewoon goed leren rijden in schakelauto én automatisch

Simon Carmiggeltstraat 101

06 1812 1612

info@rijschoolviaruum.nl

www.rijschoolviaruum.nl

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

Serie: bijzondere hobby's

Trail-runs: met een hoofdlamp en een gps door onbekend terrein rennen

Door Hans Garritsen

September 2023. Thomas Dunkerbeck uit onze wijk loopt in het Aostadal in Italië de Tor des Glaciers (Poort naar de gletsjers)-trail. Deze trail is 450 kilometer lang en moet binnen acht etmalen gelopen worden. Het is bergachtig terrein, met in totaal 32.000 meter hoogteverschillen, in de uitlopers van de Mont Blanc en Gran Paradiso. Een trail is een hardlooproutte over onverharde terrein met hoogteverschillen. Thomas loopt hem binnen de tijd uit. Hij slaapt tweeënhalf á drie uur per nacht en oriënteert zich met een hoofdlamp, kaarten en een gps.

Dit is niet iets wat je gewoon op je bucket-list hebt staan om af te vinken. Thomas heeft zijn hele leven al gekozen voor dit type uitdagingen. Als kind begonnen met hardlopen, later mountainbiken en ten slotte de trails; steeds meer, steeds uitdagender. Tot dit zich aandienende: weer een stuk zwaarder, een stuk verder. En nog niet het laatste, als ik Thomas zo hoor. Moet je gek zijn om aan zoiets te beginnen? Nee, je moet weten wat je doet. Een bijzondere hobby.

Wie is Thomas Dunkerbeck? Zijn achternaam is zeker óók bekend van neef Björn Dunkerbeck, meervoudig wereldkampioen windsurfen. De Nijmeegse Thomas is in de wereld van de duursporten een bekende persoonlijkheid. Maar evengoed iemand die gewoon zijn brood moet verdienen als fysiotherapeut. Echtgenoot van Annette, vader van twee dochters van inmiddels 21 en 17 jaar. De oudste studeert, de jongste dochter gaat dit jaar eindexamen doen van de middelbare school. En dan, vraag ik? "Dat weet ze nog niet", zegt Thomas. Bij haar vader zat het lopen er al vroeg in. "Toen ik ging studeren in Nijmegen zat de opleiding aan de Ubbergseveldweg. Ik zat zo op de N70 (bekend wandelpad met veel hoogteverschillen in Berg en Dal; HG). Ik ging zelfs op kamers in Beek, zodat ik zo de deur uit kon sprinten, de heuvels in."

Thomas heeft een band met Nijmegen: hij heeft hier fysiotherapie gestudeerd aan de HAN, daarna in Arnhem gewoond, waar zijn oudste dochter is geboren. Vanwege het werk in 2004 verhuisd naar Nijmegen, waar hij eerst recht tegenover De Klif woonde (“lekker gemakkelijk voor de kinderen”) en nu ietsje verderop. Het bevalt hem hier prima. Voor kinderen een ideale wijk. Nu de kinderen opgegroeid zijn wordt de binding wel iets minder, maar weggaan? Waarom?

Mag je een trail zoals de Tor des Glaciers nog wel een hobby noemen? Thomas: “Het is in de eerste plaats een passie. Anders had ik het geen veertig jaar volgehouden. Maar het is ook een hobby, want ik verdien er niets aan. Ik werk als fysiotherapeut in een praktijk in Hazekamp en dit doe ik er naast. Het is wel een ‘groeihobby’: elke uitdaging is net iets méér dan de vorige. Ik ben voor de Tor des Glaciers tien dagen van huis. Ik moet vrije dagen opnemen en bijkomen. Het vraagt fysiek veel. Maar ook in mijn werk gaat het natuurlijk veel over de trail. We praten over wat het met je doet, wat ik meemaak. Het is mijn passie, ik gun mijzelf de ruimte ervoor, en gelukkig krijg ik die ook van mijn gezin en mijn werkgever.”

Wat kost het je, wat levert het op? Thomas: “Het kost veel tijd. Dat is duidelijk. Maar het levert heel veel op. Ik vind het prachtig om in ruig terrein, dat ik niet ken, de zon te zien ondergaan en weer op te zien komen. Ik houd ook van competitie. Zet mij voor de startstreep van een wedstrijd en ik ga ervoor. Ik wil winnen. Niet dat ik altijd win, maar ik heb het dan wel geprobeerd. En ik houd van avontuur, en de magie die om dit soort uitdagingen hangt.”

“s Nachts loop ik met een hoofdlamp. Ik slaap kort, meestal on the spot. Het is een aanslag maar het lukt me. Met behulp van een gps en de lamp vind ik mijn weg. Ik bereid me wel voor natuurlijk. De route van de Tor des Glaciers is vooraf bekend, en dan buig ik me thuis over kaarten en hoogteverschillen. De route is ter plaatse niet aangegeven. Veel kleinere trails wel, met vlaggen. Maar hier zoek je je eigen weg.”

“Ik loop vaak alleen, soms ook wel met een vriend. Er zijn van die teamwedstrijden; dan vertrek je samen en kom je samen aan de finish. Dat is óók leuk, weer een andere uitdaging. Je bent dan immers verantwoordelijk voor elkaar.”

In Nederland kennen we niet zoveel hoogtemeters, maar er zijn zeker wel trailruns, ook in Nijmegen. Sinds enkele jaren is er de 7-Heuvelentrail: 7 kilometer of een veelvoud van 7. En wie zou het parcours uitzetten? Thomas, bescheiden: “Ik zet het parcours uit, en, ja, ik adviseer de organisatie wel.”



Rommelmarkt Oosterhout

Zondag 3 maart



Dorpshuis "De Schakel"

De Honsvoet 2

6678 BT

Oosterhout (GLD)

10:00 – 16:00 uur

Entree € 2,- incl. kopje koffie

(t/m 11 jaar gratis entree)

Gratis parkeren



Info: rommelmarktoosterhout@hotmail.com

ROCK NIGHT

A tribute to

U2

Bonavox

zaterdag
16 maart
2024

Dorpshuis "De Schakel"
Oosterhout (gld)
rocknighotoosterhout@hotmail.com

Black Jack
DJ Sjaak
DJ Jimmy

Deuren open 20:30 uur
Tickets voorverkoop € 15,-
Tickets aan de deur € 20,-



DE HUISKAMER

ONTMOET & VERBINDT

In de Huiskamer Oosterhout is er niet alleen elke woensdag gelegenheid voor ontmoeting en gezelligheid, maar soms is er ook op andere dagen wat te doen.

- 28 februari: gezellig koffie drinken
- 6 maart: soep van Mery en Thea
- 13 maart: creatief voor Pasen met Pia en Ans (vrijwillige eigen bijdrage)
- 20 maart: soep van Henk en Mientje
- 27 maart: groep 6A (SamSam) komt op bezoek

Extra op dinsdag 5 maart: vogelhuisjes maken met Joop van Woerkom (14.00 - 16.00 uur).

Op dinsdagmiddag 5 maart gaan we weer zelf vogelnestkastjes maken. Wanneer straks na de winter het voorjaar weer aanbreekt kunnen de vogeltjes hun intrek nemen in het door jouzelf gemaakte nestkastje. Wat zullen ze genieten! Je hoeft er niet handig voor te zijn, alles is voorbereid als bouw pakket en er zijn voldoende vrijwilligers om te helpen. De leiding is in handen van onze vrijwilliger en vogelman Joop van Woerkom.



De kosten bedragen € 10,00 per nestkastje, inclusief al het materiaal en koffie of thee, graag contant betalen. Uiteraard kun je het nestkastje mee naar huis nemen om het op te hangen in de tuin. Voor nadere informatie kun je mailen naar joopvanworkum@gmail.com of bellen naar Joop: 06-4288289. Maar natuurlijk kun je je tijdens de Huiskamerbijeenkomsten op woensdag ook informeren bij een van de vrijwilligers. Voor iedereen staat dus alles, inclusief de koffie en thee, klaar op dinsdag 5 maart om 14.00 uur in De Schakel, De Honsvoet 2.

Als je vragen of problemen hebt met je computer, mobiele telefoon of iPad, laat het weten aan een van onze vrijwilligers. Die zorgt dat Peter van Breemen (ICT-deskundige) komt om je te helpen.

Kinderwerk Nijmegen Noord Dinsdag tot vrijdag voorjaar 2024



Mediakids
Zelf een podcast, vlog, speelfilm, documentaire of reportage maken. Bij Mediakids ben jij de baas. Je gaat zelf aan de slag met media en samen met andere kinderen uit Noord vertel jij jouw verhaal. Letterlijk geeft Mediakids kinderen een stem.
Geef je snel op!
Woensdagen vanaf 21 februari 2024
Tijd: 14:30-16:00 of 16:00-17:30
Locatie sporthal de Boog.

Inloop groep 5-8
In de Ster en in de Klif is het kinderwerk elke week te vinden met inloop waar kinderen kunnen gamen, poulen, airhockey, tafel, tafelfoetbal, een spelletje, activiteit, of voor een praatje.
Dinsdag bij de ster 14:30-16:00
Woensdag bij de klif 14:00-16:00
Donderdag bij de klif 14:00-16:00
Vrijdag bij de ster 14:00-16:00

De wereld op je bord
Wij koken allerlei gerechten uit alle hoeken van de wereld. Op verschillende locaties in Nijmegen Noord in 2024.
In het voorjaar van 2024 zijn wij te vinden in Lent, Ressen en Oosterhout

In de wijk
Je komt ons ook veel tegen op straat, in speeltuinen met of zonder bakfiets met veel leuke spellen. Op steeds meer plaatsen organiseren we ook regelmatig buiten activiteiten of doen we samen met anderen leuke projecten.
Meer weten?
kinderwerknoord@bindkracht10.nl



Informatie kinderwerknoord@bindkracht10.nl



Blokje om? Neem een zak mee!

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

Dit kan natuurlijk ook als Wijkheld!

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

Meld je ook
aan op
wijk-helden.nl



Zoekt u een ervaren dierenarts?

Persoonlijk, vertrouwd, vakkundig en ervaren.



**DIERENKLINIEK
LENT**

U bent van harte welkom in Lent!

Laauwikstraat 20 Lent
T. 024-3606422

www.dierenklinieklent.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.



Waal sport

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

Nijmegen-Noord

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

de fysioo

defysioo.nl

de ergoo

deergoo.nl

Door Hans Garritsen

Liefhebbers van Van Kooten & De Bie (ik ben er één van!) kunnen zich vast nog wel een van de typetjes van de helaas veel te vroeg overleden Wim de Bie herinneren: Dirk. Dirk, de immer aan een blikje bier hangende dak- of thuisloze man die het tweetal presentatoren van Keek op de Week – Van Kooten en De Bie zelf – regelmatig in hun hemd zette. Als Wim de Bie, in zijn rol als presentator, zelfs maar zijn lippen tuitte om een opmerking te maken kreeg hij al een sneer van zijn alter-ego Dirk en werd neergezet als een vleesgeworden flapdrol. Waarna hij (De Bie, niet Dirk) er maar het zwijgen toe deed.



Nou hoop ik dat ook de twintigers en dertigers van deze tijd deze jaren tachtig-televisie minstens herkennen van filmpjes op de sociale media. Dan heb je er een beeld bij. Dat is wel handig. Volgens mij zijn dat er best wel veel. Dan kun je de vraag stellen: waarom blijft het leuk? Volgens mij juist omdat het wat ongemakkelijk voelt: eigenlijk ben ik die nette presentator, en word ik door Dirk aangepakt vanwege mijn soms wat hoogdravend taalgebruik en het feit dat ik veel te verliezen heb: een vast inkomen, een gezin, een onbedreigd bestaan, status. Daar heb Dirk geen last van. Hij is alles al kwijt, behalve zijn humor. Dat verdient dan wel respect. En daarom blijft het actueel, en prikkelt het nog steeds.

Waarom ik dit opschrijf? Ik heb zelf vrijwilligerswerk gedaan bij dak- en thuislozen in Nijmegen, en nog altijd. Ik kwam en kom daar de nodige Dirken tegen. Vaak met ontzettend veel humor, ondanks alles wat ze achter de rug hebben of nog vóór zich zoals een berg schulden.

Over 25 jaar geschiedenis van opvang voor dak- en thuislozen in Nijmegen – wat Stichting Het Kruispunt doet, waar ik vrijwillig bij werk – is pas een mooi vormgegeven cassette uitgekomen. Een kans om eens te zien hoe hun wereld er uit ziet! Mocht u interesse hebben om het te kopen, kijk dan op www.kruispuntnijmegen.nl

Renate Rubinsteinstraat

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

Door Geurt van Renselaar

Deze straat, gelegen in de wijk Grote Boel, herbergt 45 woningen sinds de oplevering in 2017. Renate Rubinstein, geboren op 16 november 1929 in Berlijn, was een prominente schrijfster en journaliste. Bekend onder het pseudoniem Tamar verwierf ze in de jaren '60 roem met eigenzinnige bijdragen op de 'vrouwenpagina' van Vrij Nederland. Haar leven kende hoogte- en dieptepunten: een pijnlijke echtscheiding, de diagnose van multiple sclerose in 1976 en een geheime liefde.

Geboren als Renate Ida Rubinstein groeide ze op als dochter van Willy Rubinstein en Hanne Hamm. Het gezin ontvluchtte in 1935 het naziregime naar Amsterdam, later naar Engeland, maar keerde in 1938 terug naar Nederland. De keuze om niet naar de Verenigde Staten te emigreren werd haar vader fataal, iets wat Renate haar moeder haar leven lang verwijt.

Renate Rubinstein's levensfasen na de oorlog omvatten een turbulente schooltijd en werk als jongste bediende bij uitgeverij Geert van Oorschot. Haar huwelijken met Aad Nuis en Jaap van Heerden kenden hoogtes en laagtes. De columncarrière als Tamar bloeide op in 1961 op de vrouwenpagina van Vrij Nederland. Haar betrokkenheid bij de beruchte Weinreb-affaire blijft spraakmakend. In haar latere jaren confronteerde ze de voortgang van multiple sclerose en beleefde ze haar laatste grote liefde met Simon Carmiggelt. Haar overlijden op 23 november 1990 schokte Nederland. Renate Rubinstein wordt herinnerd om haar openhartigheid en onafhankelijkheid. Haar naam leeft voort in de naar haar vernoemde straat als eerbetoon aan haar rijke en veelbewogen leven.



Bron: www.commonsm.wikimedia.org



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

Begeleiding rekenen

Voor kinderen van 6 t/m 14 jaar



www.stapvooruitmetprejers.nl | 06-29514145

DOE ALLEEN
PLASTIC, BLIK & PAK...
(VERPAKKINGEN)



Met gemak...

doe je ook jouw plastic
verpakkingen uit de keuken en
badkamer in de plastic+zak!



WINNEN MET
**PLASTIC+
SCHEIDEN DUS!**

Dar
...er is weer frist!

www.dar.nl/plastic



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

SDI
STYLING BY JO
INTERIEURSTYLING

Ben je op zoek naar een tijdloos én duurzaam interieur ontwerp met strakke lijnen en organische vormen die bestaat uit stijl, sfeer en functie. En die aansluit op jouw manier van leven of werken. Ik combineer natuurlijke duurzame materialen os, hout, leer en natuursteen en maak ik gebruik van hergebruik van spullen.

Wil je graag meer informatie of een vrijblijvend advies, neem contact met mij op ik help je graag verder.

Kweldam 17 | 6678 DK | Oosterhout (glD)
06-81034746
info@styling-byjo.nl
www.styling-byjo.nl



ALMA
HOT YOGA

INTRODUCTIE AANBIEDING

2 weken zoveel lessen
volgen als je wil!

23
euro

Maak kennis met
Core, Yin en Bikram yoga

• www.almahotyoga.nl • 06-25234724 • info@almahotyoga.nl



Geef je op voor de NNRun op 14 april

De NNRun (Nijmegen-Noord Run) is hét jaarlijkse sportevenement van onze wijk. Dit evenement is uitgegroeid tot een sportieve buurthappening die gemiddeld door zo'n 1000 buurtbewoners wordt bezocht en waar veel vrijwilligers aan meewerken. Het wordt georganiseerd door Loopvereniging Nijmegen-Noord en Voetbalvereniging OSC.

Dit jaar wordt de NNRun gehouden op zondag 14 april. Het programma bestaat uit verschillende loopactiviteiten voor jong en oud, op en rond Sportpark Nieuw Balveren. Zo hebben we een Kidsrun voor kinderen van 3 tot 12 jaar. Voor de (jong)volwassenen hebben we twee hardlooperoutes uitgezet van 5 en 10 km. Heb je ook zin om mee te lopen? Als je wilt weten welke activiteiten er zijn en hoe je je kunt inschrijven, ga dan naar onze website www.nnrun.nl.

Voor de NNRun van zondag 14 april 2024 zoeken we nog vrijwilligers. We hebben vooral vrijwilligers nodig die het verkeer regelen en die zorgdragen voor de bewegwijzering zodat de lopers veilig hun route kunnen lopen. Maar ook voor de andere werkzaamheden hebben we handjes nodig, zoals bij het opbouwen van het terrein bij OSC, het helpen bij de inschrijvingen, de lopers van drinken voorzien en het uitreiken van de medailles. De meeste hulp hebben we nodig op de dag van de NNRun zelf tussen 9.00 en 13.00 uur. Alle hulp is welkom, ook als je niet de hele dag aanwezig kunt zijn.

Dus als het je leuk lijkt om samen met andere buurtgenoten de NNRun tot een onvergetelijke, leuke en sportieve burendag te maken, meld je dan aan. Stuur een mail naar: vrijwilligers@nnrun.nl



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

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

www.knegtmansadvocaten.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



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

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



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

Column: Dingen die ik niet snap

Door Hans Radenborg

Als ik naar de uitslag van de Tweede Kamerverkiezingen kijk heb ik sterk het gevoel dat een aanzienlijk deel van de Nederlanders een gespleten gevoel heeft over hoe het land bestuurd zou moeten worden. Boze mensen roepen dat er veel strenger opgetreden moet worden tegen wetsovertreders, tenminste als het over reëel of vermeend onrecht gaat dat hun aangedaan wordt. Als ze zelf de wet overtreden en ze daar op worden aangesproken is vaak het antwoord: "Dat bepaal ik zelf wel!". Niet al je boodschappen afrekenen bij het zelfscannen? "Die winkels maken veel te veel winst!" Fietsen op een voetpad? "Gelukkig kan ik goed sturen!"



Waar mensen ook boos over worden, het geld groeit hen ook niet op de rug: de OZB (Onroerendezaakbelasting) stijgt dit jaar gemiddeld met 7,5 %. Helaas hebben de gemeenten steeds meer geld nodig om hun taken uit te voeren en ontkomen ze niet aan een lastenverzwaring voor hun burgers. Vorig jaar heeft de gemeente, in een poging om het de illegale fietsers in het park naast de busbaan moeilijk te maken, fietssluisen aangelegd. Het heeft de stroom fietsers in het hondenloopgebied niet echt verminderd, maar het werd wel iets lastiger voor ze. En dat pikten de mensen die het zelf wel bepalen niet.

Tussen Kerst en oudjaar hebben onverlaten twee van die fietssluisen gedemonteerd en één geforceerd, zodat ze weer ongehinderd door het park kunnen rijden. En dat snap ik niet! Ik ben bang dat de gemeente het hier niet bij laat zitten en de boel weer zal herstellen.

Voordat de boze mensen gaan roepen dat ze dan gewoon de boel weer slopen: ook dan zal er weer gerepareerd worden. En dat repareren kost de gemeente geld. En hoe komt de gemeente aan dat geld? Via de gemeentelijke belastingen! Dat zijn dezelfde belastingen waarvan de boze mensen het een schande vinden dat ze verhoogd worden. Overigens heb ik wel een idee hoe die reparaties overbodig gemaakt kunnen worden. Het park sluit via een bruggetje aan op de Weefgewichtstraat. Als we dat bruggetje nu eens weghalen? Dan is de kortere weg door het park niet meer mogelijk en de fietssluisen zijn overbodig. Er is geen onderhoud meer nodig aan die fietssluisen of aan het bruggetje... Dat bespaart de gemeente geld en heel misschien zou de OZB een heel klein beetje minder hoeven te stijgen!

Trainingen voor wielrennen

De sportieve fiets is populair. Veel mensen kopen vol enthousiasme een racefiets, maar komen er al gauw achter dat remmen, schakelen en in balans blijven op zo'n fiets wel wat anders is dan fietsen op een gewone fiets. Fietsen met één of meerdere andere fietsers kan ook nog onwennig zijn.

Zodra de lente begint, organiseert TWC 't Verzetje daarom elk jaar voorjaarstrainingen voor minder geoefende wielrenners uit onze regio. De trainingen vinden plaats op zondagochtend 10, 17 en 24 maart om 9:00 uur vanaf ons clubhuis in Bommel.

Wat leer je hier?

Samen met deskundige trainers en andere gelijkgestemde fietsers werk je aan je basistechniek. Ook is er volop aandacht voor veilig sportief fietsen. In drie trainingen van elk 2,5 tot 3 uur ga je de basistechniek op de fiets verbeteren. Na deze trainingen heb je je conditie verbeterd, nieuwe fietsvrienden gemaakt en het vertrouwen gekregen om zelf lekker te gaan fietsen. Meer informatie over de voorjaarstrainingen staat op onze website.

Voor wie zijn de voorjaarstrainingen?

Iedereen vanaf 16 jaar is welkom. De voorjaarstrainingen zijn het meest interessant voor beginnende en minder geoefende wielrenners. Deelnemers kunnen zich vooraf aanmelden via de website. Kun je niet alle dagen? Geen probleem, dan schrijf je je in voor de dagen die je wel kunt.

Jonger dan 16?

Ben je jonger dan 16 jaar? Dan kun je vrijblijvend een keer meetrainen met onze jeugdleden. Meer informatie hierover staat op de website van TWC 't Verzetje onder het kopje jeugd.

Deelname aan de trainingen is gratis.



Voor meer informatie kijk op www.twctverzetje.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

**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!



VITAloopbaan
adviesbureau voor loopbaan



Loes@VITAloopbaan.nl
Oude Groenestraat 56
Nijmegen
06-41386172

**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

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

WELKOM BIJ WAALSPORT

**Fit worden doe je
bij Waalsport**

Het sportcentrum van Ooste houdt er Nijmegen Noord Fitness, functionele training en groeplessen voor iedereen. Je bent van harte welkom!



OUDE GROENESTRAAT 6A NIJMEGEN NOORD



WWW.WAALSPORT.COM

BEN goed bezig

Er zijn veel mensen die zich belangeloos voor een ander inzetten. De een zet zich vrijwillig in voor mensen die het financieel zwaar hebben, een ander voor verwaarloosde dieren in het buitenland, weer een ander zamelt spullen in die vervolgens verdeeld worden onder mensen die dat kunnen gebruiken. Dat deze mensen er in of nabij onze wijk zijn, is niet altijd voor iedereen zichtbaar, en dat is eigenlijk zonde. Daarom besteedt de BEN er weer aandacht aan mensen die een goed doel helpen, in de brede zin van het woord. Misschien heeft of kunt u iets en wilt u ook meehelpen...?

Door Marike Elmendorp

Even kort voorstellen: Wim en Corry Buil

Dit vitale echtpaar was in 2023 vijftig jaar getrouwd en heeft achtendertig jaar gevaren op de binnenvaart. Met drie kinderen en zeven kleinkinderen zijn ze niet alleen gezegend maar blijven ze ook fit. Zo is bijvoorbeeld de Vierdaagse hen niet vreemd: Wim heeft 26 keer meegelopen en Corry 19 keer. Deze zomer gaat Wim weer meedoen, hij loopt dan met een aantal kleinkinderen. Wie Wim en Corry een beetje kent, weet dat zij zich op meerdere gebieden als vrijwilliger inzetten.

Voor welk goed doel zetten jullie je in?

Dat is de stichting 4WDCare. Corry kwam daar via iemand van de Zonnebloem (waarvoor zij ook actief is) een jaar of tien geleden mee in aanraking en was enthousiast. Na ongeveer twee jaar sloot ook Wim aan. In die tijd zat 4WDCare nog in een boerderij aan de Rijksweg in Elst en werd er alleen nog kleding ingezameld. Later werd dat uitgebreid met uiteenlopende handige spullen voor mensen in Bosnië. Daar begon oprichter Hans Saris mee, hij leerde in Bosnië mensen kennen en is ongeveer twintig keer (!) met spullen daar naartoe geweest toen de oorlog in de jaren '90 was afgelopen. Hij organiseerde dit allemaal zelf. Later zijn ze ook een paar keer naar Oekraïne geweest.

Inmiddels zit 4WDCare in Andelst en zijn er iets minder dan twintig vrijwilligers actief. Afgelopen zomer zijn ze binnen Andelst naar een ander pand verhuisd met in totaal zo'n 500m² aan beschikbare ruimte. Het moest opgeknapt worden en geschikt worden gemaakt voor hun bestemming: het inzamelen, uitzoeken, opslaan en eventueel repareren van diverse spullen. Dat opknappen is bijna klaar en dan kunnen ze weer spullen aannemen.



Foto: Toon de Vos

De stichting gaat zich nu meer richten op armoedebestrijding. Meer lokaal mensen helpen die het, door welke omstandigheden ook, moeilijk hebben. Wie hiervoor in aanmerking komt, wordt door de gemeente bepaald. Het is de bedoeling dat er een soort 'winkel' komt in hun huidige pand. Ook wordt de stichting gekoppeld aan een aantal statushouders. Zo krijgen zij bijvoorbeeld taallessen in Andelst.

Wat kan 4WDCare goed gebruiken?

Hulp, in de vorm van extra handen, is altijd welkom. Het is een gezellig clubje en er zijn mensen van maandag tot en met donderdag in de ochtenden in Andelst. Op woensdag, wanneer Wim en Corry ook gaan, zijn er de hele dag vrijwilligers.

Natuurlijk kunnen ze ook spullen gebruiken! U kunt hierbij denken aan kleding, huisraad, gereedschap, praktische spullen, etc. Mocht u iets hebben waarvan u denkt dat het nuttig is voor 4WDCare, dan kunt u contact met Hans Saris opnemen. Om te voorkomen dat mensen goedbedoeld oude maar onbruikbare of vieze spullen willen brengen, komt hij bij grotere spullen eerst even kijken.

www.stichting4wdcare.nl
info@stichting4wdcare.nl
De stichting is ANBI-gecertificeerd.
Hans Saris, tel.: 06-5388 5361



In een volgende BEN er weer in deze rubriek? Stuur een e-mail naar communicatie@benerweeronline.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

Heerlijk Betuws Fruit
Kom kijken kom
proeven!!

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

Wil je op de hoogte blijven van de belangrijkste en leukste nieuwtjes van ons bedrijf? LIKE ons dan even op Facebook: "Fruiteeltbedrijf Veens"

Donderdag- en vrijdagmiddag geopend van 13.30-17.30 uur.

Zaterdag geopend van 9.00-16.00 uur

Maandag, dinsdag en woensdag GESLOTEN.

OOSTERHOUTSESTRAAT 4

6677 PS SLIJK-EWIJK

TELEFOON 0481-482242

MILIEUBEWUST GETEELD FRUIT

[*DE* **SCHOONHEIDS**SPECIALIST]

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 Plus
Voetreflex Plus

Marie-José Hermesen
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

Invoering JA/JA-sticker brievenbussen

In Nijmegen willen we afval verminderen en zuinig omgaan met grondstoffen. De gemeente heeft daarom vanaf februari 2024 de JA/JA-sticker ingevoerd. Dit betekent dat u alleen nog ongeadresseerd reclamedrukwerk in de bus zult krijgen als u dit met een JA/JA-sticker op de brievenbus laat weten. Met deze nieuwe regels voorkomen we verspilling van papier, inkt en energie voor productie en transport van folders en verminderen we de hoeveelheid folderafval.

De BEN er weer is een wijkblad, extra actie ondernemen om deze te blijven ontvangen is niet nodig. Het nieuwe systeem geldt namelijk niet voor huis-aan-huisbladen, daaronder vallen ook de wijkbladen en de gemeentekrant. Die worden gewoon nog bezorgd tenzij u een NEE/NEE-sticker plakt. De NEE/NEE-sticker blijft bestaan voor mensen die geen folders en geen huis-aan-huisbladen willen.

De NEE/JA-sticker mag nog gebruikt worden maar heeft dezelfde werking als geen sticker op de brievenbus. Heeft u een NEE/NEE-sticker en een BEN/JA-sticker, dan blijft u de BEN er weer gewoon ontvangen. Deze sticker ontvangen? Stuur een e-mail naar de redactie.



Het invoeren van de nieuwe sticker zorgt ervoor dat er minder ongewenste ongeadresseerde reclamefolders worden verspreid. Huishoudens zonder sticker krijgen nu volgens Stichting Milieu Centraal gemiddeld 20 folders per week en 26 kg per jaar. Het reclamedrukwerk dat deze huishoudens ontvangen wordt lang niet altijd gelezen en belandt vaak ongebruikt bij het oud papier of restafval. Volgens landelijk onderzoek gaat maar ongeveer een derde deel van de Nederlanders die nu geen sticker hebben een JA/JA-sticker plakken. Als je hiervan uitgaat, belandt er in Nijmegen ruim 700 ton (= 700.000 kg) minder reclamefolders bij het oud papier.

Dit artikel heeft ook in het vorige nummer van de BEN er weer gestaan.

**KOFFIE & KIND
NOORD EN LENT**

**VOOR OUDERS EN
KINDEREN
OP DE 2E EN 4E
WOENSDAG VAN DE
MAAND**

KOM JE OOK?

ER IS VEEL SPEELGOED EN SPEELRUIMTE
EN EEN KNUTSELACTIVITEIT.

**10.00
- 11.30**

KOM GEZELLIG EEN KOPJE KOFFIE OF
THEE DRINKEN TERWIJL DE KINDEREN
HEERLIJK SPELEN!

WIJKCENTRUM DE KLIF
PIJLPUNTSTRAAT 1

KOFFIE & KIND IS ONDERDEEL VAN

SAAM
voor ouders en kinderen

SAAM ORGANISEERT
ONTMOETINGEN VOOR OUDERS
MET JONGE KINDEREN, OP
VERSCHILLENDE DAGEN, TIJDEN
EN LOCATIES, VERSPREID OVER
NIJMEGEN.

**WIL JE MEER
WETEN?**

KIJK OP ONZE WEBSITE OF SOCIALS

ALLES WORDT GEORGANISEERD
DOOR OUDERS, VOOR OUDERS.

LIJKT HET JE LEUK OM OOK IETS TE
ORGANISEREN, ERGENS BIJ TE HELPEN
OF HEB JE EEN IDEE OF VRAAG, WE
HOREN HET GRAAG!

WWW.SAAMNIJMEGEN.NL | f SAAMNIJMEGEN.NL | @ SAAMNIJMEGEN

MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR: **oranje fonds**

Luiercontainer openen met jouw afvalpas!

Vanaf 1 februari 2024 open je de luiercontainer met jouw afvalpas. Hiervoor vraag je digitaal toegang via www.dar.nl/luiers



www.dar.nl/luiers



Dar
...en 't is weer free!

FINANCIËLE MEESTERS

Meesters in Hypotheek

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 |
Griftdijk 19 Nijmegen | www.financielemeesters.nl

G 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

Nieuwbouw bij de Warmoes; help mee!

Midden op het erf van de Warmoes stond een karakteristiek gebouwtje dat de sfeer van het warmoezeniersbedrijf van vroeger uitademde. Het was de voormalige varkensschuur van ruim 100 jaar oud. Het was het enige gebouw dat na WOII nog overeind stond.

Oorspronkelijk deed het dienst als varkensschuur, na de oorlog als tijdelijke woning en tenslotte als 'winkel aan huis' en opslag plek voor spullen voor de tuinderij. Helaas was de balkenconstructie van de varkensschuur helemaal verrot en begon het gebouw over te hellen naar één kant. Het was gevaarlijk om nog naar binnen te gaan. De schuur kon niet meer gerenoveerd worden en is in november 2023 gesloopt.



De oude varkensschuur.



HISTORISCHE TUINDERIJ
DE WARMOES

De Warmoes wil heel graag een nieuw gebouw laten bouwen op de oude plek van de varkensschuur. De afgelopen jaren heeft Lent en de directe omgeving van de Warmoes een metamorfose ondergaan. De Warmoes is een groen eiland in een nieuw stadsdeel met duizenden woningen. Het is een groene veelzijdige gemeenschapsplaats geworden voor ontmoeting, inspiratie en educatie. In een nieuw gebouw wil de Warmoes een plek creëren voor het nog vaker kunnen ontvangen van schoolkinderen (zowel basis als middelbaar) en volwassenen. Een plek waar lessen, workshops, lezingen en bijeenkomsten van lokale clubs en verenigingen gegeven kunnen worden. Het moet een duurzaam, robuust en uitnodigend gebouw worden met een knipooig naar de schuren en gebouwen van de vroegere warmoezeniers. Eco Architecten maakt het ontwerp.

De Warmoes is een stichting en heeft geen winstoogmerk. Dit jaar zal in het teken staan van het zoeken naar financiering voor de nieuwbouw. Een bijdrage vanuit de gemeenschap is een enorme blijk van waardering voor alles wat de Warmoes doet en initieert. Alle hulp is welkom! Scan de QR code en maak een bedrag naar keuze over voor het nieuwe educatie gebouw. Via de website en de nieuwsbrief van de Warmoes worden de ontwikkelingen gedeeld.



Sfeerbeeld nieuwbouw.

- ✓ **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

Ademhalingsproblemen?

De beweegpraktijk leert u gezond bewegen,
omgaan met stress en balans te (her)vinden
De Beweegpraktijk helpt!

DEBEWEEGPRAKTIJK
Deelwonderpraktijk Oost- en Noord-Nijmegen

De Beweegpraktijk

voorheen Deelwonderpraktijk Oost- en Noord-Nijmegen



De Boog, Lent
Noord (Oosterhout), Nijmegen
Oud West, Nijmegen
Thermion, Lent



Wij nemen nieuwe patiënten aan!

Schrijf je in via www.tandartsdent.nl

of

Bel voor een afspraak met 024-3230030



✉ Info@tandartsdent.nl 📍 Dorpsplein 3, 6663 CS, Lent



ERIK VAN
BENTHUM

Interieur ontwerp | advies | styling
www.vanbenthumontwerp.nl
 vb-ontwerp@outlook.com
 06 | 306 748 77



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, Wre, 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

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



OOK ADVERTEREN IN DE BEN ER WEER?
 Neem contact op met Wim Buil:
advertenties@benerweeronline.nl

ADVERTORIAL

Erik, uw persoonlijke interieuradviseur

Mijn naam is Erik van Benthum, ik woon in Nijmegen en ik ben uw persoonlijke interieuradviseur.

Mijn bedrijf, van benthum interieur ontwerp | advies | styling, bestaat nu alweer ruim een jaar. Ik heb al diverse klanten mogen voorzien van advies: van meer kleur in huis met behoud van eenheid tot complete herindelingen van een benedenverdieping, maar ook advies voor een nieuwe keuken en 3D-visualisatie van het resultaat na een verbouwing.



Ik bied verschillende opties aan, onder andere:

- Kleuradvies: durf je zelf de stap niet te zetten om wat kleur toe te passen in je interieur, in een adviesgesprek kunnen we samen even bekijken welke kleur het beste bij je past, en wat het mooiste tot zijn recht komt in je huis.
- Vind je het lastig om zelf op stap te gaan voor die nieuwe inrichting, badkamer of keuken? Ik ga met je mee, samen kijken we naar de mogelijkheden qua stijl en budget. En kijk ook eens naar de meubels die je hebt, bijvoorbeeld dat oude stoeltje van je oma: met nieuwe bekleding kan het weer helemaal bij je huis passen.
- Ik kan op basis van de plattegrond van je (nieuwe) huis meedenken over aanpassingen die je wil doen zoals dat extra muurtje, wel of geen kookeiland, die schuifpui op die ene plek enzovoort. Ik maak ook 3D tekeningen, een 3D visualisatie geeft een duidelijk beeld van de plannen die je in je hoofd hebt.

Of je nu klein of groot woont, huur of koop, je mag altijd contact met me opnemen.

www.vanbenthumontwerp.nl • Vb-ontwerp@outlook.com
 06 - 3067 4877



Pedicure Nijmegen-Noord

Terracottastraat 45

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

www.pedicure-nijmegen-noord.nl

Richard Stevens Techniek

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

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

www.richardstevensotechniek.nl

Change by Sport

Indoor bootcamp

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

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

Kattenpension

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

☎ 0481 - 354 689

Bezoek op afspraak
Openingstijden zie onze website

www.dekattenboerderij-slijkewijk.nl



Orthodontiepraktijk Lent

PSB Montage
badkamerinstallatie en kleine verbouwingen

Welkom bij PSB Montage

U zoekt een betrouwbaar bedrijf om op een stressvrije manier uw badkamer, toilet of kleine verbouwing te laten uitvoeren.

Bij PSB Montage bent u op het juiste adres. Al 17 jaar lang leveren wij goede kwaliteit en service in de regio Arnhem Nijmegen.

Voor een vrijblijvende offerte kunt u ons bellen of mailen.

Info@psbmontage.nl
 www.psbmontage.nl
 06 507 45 404

De Wijnspecialist in Nijmegen Noord

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

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 tijdens de Feestdagen.

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

Salute!
René Thijsen Register Vinoloog

volg ons op redtemplewine.nl | www.radtewijnloos.nl | rene@thijsen.nl | tel. nr. +31(0)2080820

Uniek Sporten in de regio Nijmegen



Doe mee met voetbal+ bij voetbalvereniging Brakkenstein

Voetbal+ is voor spelers die niet op hetzelfde niveau kunnen spelen als anderen van hun leeftijd in een regulier voetbalteam. Dit kan komen door verschillen in denken, sociale vaardigheden, emoties of lichamelijke mogelijkheden. Bij voetbal+ ligt de nadruk op plezier en op een speelse manier te leren voetballen. Doe jij ook mee? Voor kinderen vanaf 10 jaar, elke vrijdagavond van 19.00 tot 20.00 uur.

Voetbalvereniging Brakkenstein
Heemraadstraat 9, Nijmegen
(Dit werd eerder ook aangeboden bij VV OSC. Dat bestaat daar nu helaas niet meer.)

Voor meer informatie en aanmelden:
Diane Hopmans 06-53552055 |
secretaris@rksvbrakkenstein.nl
www.rksvbrakkenstein.nl



Een sporthulpmiddel op maat gratis uitproberen? In de regio Nijmegen is Uniek Sporten Uitleen!

Uniek Sporten Uitleen helpt sporters met een fysieke beperking. Sport en bewegen houdt je fit en het geeft plezier. Maar welke sport past het best bij jou? En waar vind je de benodigde sporthulpmiddelen? Uniek Sporten Uitleen zorgt ervoor dat mensen (18+) met een fysieke beperking binnen de regio Nijmegen sporthulpmiddelen gratis kunnen uitproberen. Doordat er verschillende sporthulpmiddelen beschikbaar zijn vanuit een uitleenpool, kan je meerdere hulpmiddelen proberen. En uiteindelijk sport kiezen die het beste bij je past.

Werkwijze

De sportrolstoel of ander hulpmiddel leen je dan minimaal een week tot maximaal vier maanden. Binnen die periode kun je een goed beeld krijgen of die sport bij jou past, zegt Monique Kalkman van Uniek Sporten Uitleen. "Ook of het fysiek bij je past. Als je wilt gaan basketballen maar je kunt die bal niet tot de hoogte gooien van de basket, dan kan ik me voorstellen dat het geen leuke sport is om te doen. Het kan dus dat het aan je fysieke gesteldheid ligt dat basketbal geen optie is. Kom je daar na twee maanden achter en je wil bijvoorbeeld gaan rolstoelhockeyen met een andere rolstoel dan is dat geen probleem bij Uniek Sporten Uitleen. Je kan meerdere keren een beroep doen op deze uitleenservice om te kijken wat bij jou past."

De sporter krijgt ook advies over het sporthulpmiddel en het gebruik ervan én wordt persoonlijk gepast en afgesteld. Tijdens de uitleenperiode is er technische service en onderhoud beschikbaar. Na de uitleenperiode kan de gebruiker een rapport krijgen met de maten van het gewenste hulpmiddel. Met dit rapport kan men vervolgens naar de gemeente voor het aanvragen van het juiste sporthulpmiddel.

Hulpmiddelen

In de uitleenpool van Uniek Sporten Uitleen zijn diverse hulpmiddelen beschikbaar: een aankoppelbare handbike, vastframe handbike, running frame, allround sportrolstoel en courtrolstoel.

De dienst wordt mede mogelijk gemaakt door Uniek Sporten in samenwerking met Welzorg, NOC*NSF en Fonds Gehandicaptensport.

Heb je vragen over Uniek Sporten Uitleen?

Neem dan contact op via www.unieksporten.nl/uitleen of bel naar 020-5840751.

*Ook kun je contact opnemen met de regiocoördinator:
Erik Groenen (e.groenen@unieksporten.nl) of
Rinske Preijde (r.preijde@unieksporten.nl).*



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



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

wave
NIJMEGEN

Gun jezelf even ontspanning

Boek een ontspanningsmassage, cupping massage, zwangerschapsmassage of kom langs voor een klachtgerichte sportmassage. Welke massage jij ook kiest; het team van WAVE Nijmegen staat voor je klaar.



Bezoekadres:
Groothandelsweg 3
Nijmegen Noord
www.wavenijmegen.nl
info@wavenijmegen.nl
06-38203459



 **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

Così

Trattoria & Pizzeria

Thermionpark 30
6663 MM Lent
T 024 2001300

woensdag t/m zondag
17:00 - 22:00

Talenten uit Noord aan boord van de Titanic

De uit Nijmegen-Noord afkomstige talenten Karin Heeren, Isabelle Gersie, Loes Hooghof, Marcel van der Meer, Tim Klaassen en Albert-Jan Aartsen spelen mee in Titanic de musical. Van 10 tot en met 13 april wordt deze spectaculaire musical opgevoerd door de Nijmeegse musicalvereniging MusicalMakers in het theater van het verenigingsgebouw te Overasselt.

Ondanks dat ze in Nijmegen-Noord vlakbij elkaar wonen zijn die rangen en standen op het toneel, aan boord van de Titanic heel anders. Isabelle vaart als scheepbouwer Andrews mee in de 1e klas. Net als Marcel die we terugzien als majoor. Karin als Alice Bean en Tim als Charles Clarke moeten het doen met 'slechts' een hut in de 2e klas. Loes en Albert-Jan zien we terug als bemanningsleden Lightroller en Etches op het schip.

In tegenstelling tot de film waarbij Jack en Rose centraal staan, is dat in de musical het schip de Titanic zelf. Al komt de afloop wel overeen. Het verhaal wordt verteld door de personages die ook aan boord waren tijdens de eerste en tevens laatste afvaart van de Titanic, op zoek naar een beter leven in Amerika. 'Het feit dat deze personages en hun verhalen écht zijn gebeurd blijft onwerkelijk. Dat wij deze verhalen mogen vertellen zorgt letterlijk voor kippenvel', aldus Isabelle Gersie die de rol vertolkt van Andrews – de ontwerper van het schip.'

De 30 MusicalMakers worden geregisseerd door Samantha Janssen. Onder haar leiding wordt deze traditionele musical in een verfrissende, artistieke stijl met vaart naar het hier en nu gebracht. Zonder afbreuk te doen aan het oorspronkelijke verhaal. Het 13-koppige live orkest, met een groot aantal strijkers, staat onder leiding van Jarno Scholten en concertmeester Symone Boerstoel.

De musical speelt van 10 t/m 13 april in het theater van het verenigingsgebouw van Overasselt.
Kaarten zijn verkrijgbaar via www.musicalmakers.nl.



Fotografie en vormgeving: Charlotte Rietbergen en Zelina van Ommeren

Achterste rij – 2e van links = Loes Hooghof
Achterste rij – 5e van links = Isabelle Gersie
Achterste rij – 3e van rechts = Albert-Jan Aartsen

Voorste rij – 4e van links = Karin Heeren
Voorste rij – 3e van rechts = Tim Klaassen
Derde rij – 1e links = Marcel van der Meer



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