



BEER

er weer

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

WIJKBLAD NIJMEGEN-NOORD OOSTERHOUT & RESSEN • JAARGANG 24 • NR 4 • SEPTEMBER 2024



Wordt de spitsknip 24-uurs knip?

Foto: Toon de Vos



Van de redactie

Marike Elmendorp

NIEUW E-MAILADRES!

communicatie@benerweeronline.nl



De Griftdijk. Al sinds wij hier wonen - nu achttien jaar - is dit regelmatig onderwerp van gesprek. Van diverse gesprekken wel te verstaan: het is er te druk, te gevaarlijk, te krap, te vol en het verkeer rijdt te hard of juist te zacht en het zicht op andere weggebruikers is slecht. Zowel voor automobilisten als voor fietsers als voor voetgangers. Dat er ooit een knip zou komen, wisten wij al toen we ons huis kochten. De knip kwam er ein-de-lijk in 2017. Dat diezelfde knip ooit een 24-uurs knip zou worden, weten we ook al een tijdje. En nu lijkt het er dan echt van te komen! Voor de één een zegen, voor de ander een grote ergernis. Toen wij het er tijdens de redactievergadering over hadden, wist iemand te vertellen dat er blijkbaar automobilisten zijn die niet het hazenpad maar het fietspad kiezen als ze over de knip willen maar dit 'niet mogen'. Het fietspad! Wij keken elkaar met grote ogen aan: dat hadden we nooit verwacht...!

Zelf ervaar ik weinig last van de drukte, al zie ik het wel. Ik ga maar zelden tijdens spitsuur met de auto op pad. En als ik op pad ga, is dat meestal richting Elst, met de fiets. In de winter zie ik extra veel auto's de wijk in en uit rijden en dan zie je dat onze wijk aan alle kanten dichtslibt - helemaal als het regent, sneeuwt of ijzelt, of als er een ongeluk is gebeurd. In en om de wijk wordt nog steeds gebouwd - en niet weinig ook. Het einde is nog lang niet in zicht: zo moeten er volgend jaar nog iets minder dan 400 woningen in Koudenhoek gebouwd gaan worden (waar nu onder andere de tijdelijke noodopvang staat) en ook komen er (ooit) woningen in de Oosterhoutse Plas. Het aantal auto's zal dus niet gaan afnemen, is de verwachting. Is de 24-uurs knip de oplossing, of een druppel op een gloeiende plaat? De tijd zal het leren. Elke beslissing zal voor- en nadelen hebben. Er zullen altijd mensen zijn die het toejuichen of juist afkeuren. Maar dat er iets moet gebeuren, dat staat als een paal boven water. Als een paal met een camera eraan vast, op dit moment!

Deadlines & verschijningsdata 2024

Nr:	Deadline:	Verschijnt:
5	6 oktober	1 november
6	17 november	13 december



**Deze sticker ontvangen?
Stuur ons een e-mail!**

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 en Ressen.

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 Sietske Kevelam.

Contact

Wilt u 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-/zetfouten en/of onjuistheden bevat.

Op www.nijmegennoordonline.nl kunt u de BEN er weer online lezen.

© Stichting BEN er weer 2024

Spitsknip Griftdijk wordt 24-uursknip

INHOUD

- 2 Van de redactie
- 3 Spitsknip Griftdijk
- 5 Nieuws van de wijkraad
- 7 Historische Waalcrossing
- 9 Halloween
- 11 Huisarts/Taalmaatjes
- 13 Open dag Brandweer
- 15 Kermis Oosterhout
- 17 Zonnebloem
- 19 Fotogroep/Column Hans
- 21 Kledingbeurs/Superhelden
- 23 Cursus nieuwe energie/
Ouderenbeurs
- 25 Warmoes/Notensteinstraat
- 27 Filmavond/Kinderboekenweek
- 29 Fedde, jonge ondernemer
- 31 Mendoo
- 33 Stip/Bindkracht10
- 35 Para ijshockey

Om de verkeersdrukke op de Griftdijk en de Griftdijk Noord te verminderen en het verkeer in wijk de Waalsprong beter te spreiden, wordt de spitsknip op de Griftdijk Noord begin november uitgebreid naar een 24-uursknip. Dit betekent dat het vanaf dat moment verboden is om zonder ontheffing over de knip te rijden. Dit verbod geldt 24 uur per dag, 7 dagen per week voor alle motorvoertuigen. De alternatieve route is via de Margaretha van Mechelenweg en de Keizer Hendrik VI-singel.

De verkeersdrukke op de Griftdijk en de Griftdijk Noord is de afgelopen jaren erg toegenomen. Deze wegen kunnen de verkeersdrukke niet goed meer aan. Hierdoor is het minder veilig voor verkeer en moeilijk voor mensen om de weg over te steken of op te rijden. Ondanks de spitsknip blijft er verkeersoverlast, zowel doordeweeks als in het weekend.

Bereikbaarheid Griftdijk

Alle adressen aan de Griftdijk (Noord) blijven bereikbaar met de auto. Automobilisten zonder ontheffing kunnen via de Keizer Hendrik VI-singel en de Margaretha van Mechelenweg rijden. De extra reistijd is ongeveer 1 à 2 minuten, afhankelijk van de precieze bestemming.

Ontheffingsgebied blijft hetzelfde

Het ontheffingsgebied – het gebied waar bewoners een ontheffing krijgen voor de 24-uursknip – blijft hetzelfde. Huidige ontheffingen worden automatisch omgezet. Binnen het gebied heeft een bewoner recht op twee ontheffingen per adres. Het kenteken moet op het adres geregistreerd staan. Ondernemers krijgen geen ontheffing. Mocht de verkeersdrukke niet genoeg afnemen, kan het ontheffingsgebied verkleind worden. Ontheffingen kunnen worden aangevraagd via de website van de gemeente.

Handhaving en gewenningsperiode

Handhaving gebeurt via camera's met kentekenregistratie. Zo wordt gecontroleerd of een kenteken een ontheffing heeft. Taxi's en hulpdiensten kunnen door de knip rijden zonder ontheffing.

Bij de invoering van de 24-uursknip kiest de gemeente voor een gewenningsperiode van twee maanden. Tot 1 januari 2025 wordt alleen gewaarschuwd en vanaf die datum worden boetes uitgedeeld.

Inloopspreekuur

Omwonenden hebben inmiddels een brief over deze wijziging ontvangen. De gemeente organiseert twee inloopspreekuren om bewoners en weggebruikers te informeren over de nieuwe regeling. **Op 1 en 8 oktober oktober 2024 tussen 17.00 en 20.00 uur in het Waalsprong Informatiecentrum (Giorgio Vasarisstraat 51).**



Deze tekst is afkomstig van de Gemeente Nijmegen. Wellicht is de inhoud inmiddels onderhevig aan veranderingen.

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 na-zit 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.

De kaartverkoop voor het nieuwe seizoen is begonnen!

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

Vrijdag 11 oktober 2024

Yunus Aktas (jury- en publieksprijs Camaretten 2022)

Vrijdag 15 november 2024

Selma Visscher (runner-up Camaretten 2022)

Zondagmiddag 1 december 2024

Sintvoorstelling Troef (kindervoorstelling 3+)

Vrijdag 13 december 2024

Stefan Hendriks (juryprijs Leids cabaret festival 2022)

Vrijdag 10 januari 2025

Jochen Otten (Sluipst. Luifers / Expeditie Robinson 2024)

Vrijdag 14 feb 2025

Nathalie Baartman (winnaar Camaretten 2004)

Zondag 9 maart 2025

Vrienden door dik & dun door
(kindervoorstelling 4+)

Vrijdag 14 maart 2025

Johan Goossens (Wie is de Mol / de slimste mens)

Vrijdag 16 mei 2025 (nieuwe datum)

Piet van Eeghen (publieksprijs Leids cabaret festival 2022)



Nieuws van de wijkraad



Ben Bloemendal

Voorzitter wijkraad Oosterhout
benbloem@hotmail.com

Omgevingsvisie

Hopelijk heeft u allemaal genoten van een fijne vakantie en een goede zomer. Op naar de herfst! Het is alweer een tijd geleden dat ik op 3 juli, samen met een aantal andere bewoners van de wijk, een goed en lang gesprek heb gehad met medewerkers van de gemeente over de omgevingsvisie die nu in ontwikkeling is. De gemeenteraad heeft besloten om de omgevingsvisie op stadsdeelniveau verder uit te werken en in ieder stadsdeel voert de gemeente zogenaamde belangengesprekken. Onderdeel van deze omgevingsvisie is de woningopgave waarvoor de gemeente Nijmegen staat, waardoor ook in Nijmegen-Noord (Oosterhout en Lent) extra woningbouw zal worden gepland. Met de wijkraad Lent zal de gemeente afzonderlijke gesprekken voeren.

We hebben als bewoners aangegeven grote waarde te hechten aan het groen in de wijken en willen streven naar verdere vergroening van Nijmegen-Noord. Oosterhout wordt ervaren als een groene wijk en voelt ondanks de toegenomen woningbouw aan als een dorp. De sfeer en type woningbouw in Hof van Holland moet met andere woorden niet doorgetrokken worden naar Oosterhout. Dat betekent geen nieuwe hoogbouw en geen toename maar afname van het autoverkeer.



Stichting
Wijkraad
Oosterhout

De huidige infrastructuur blijft nog steeds achter bij de huidige woningontwikkeling. De overstekbaarheid van de Griftdijk is slecht en deze wordt als sluiproute gebruikt tussen Nijmegen/Oversteekbrug en A15/Elst. Er wordt te hard gereden en in de ochtendspits staat er teveel file op de ontsluitingswegen naar de Griftdijk en op de Griftdijk zelf richting A15. In de avondspits loopt de Griftdijk snel vol tot aan de rotonde bij de Oude Groenestraat. De door het college van burgemeester en wethouders goedgekeurde plannen voor de inrichting van de Griftdijk moeten voortvarend worden opgepakt en uitgevoerd, te starten met invoering dit jaar van de 24-uursknip. De inwoner van Oosterhout is veelal werkzaam buiten de wijk en buiten Nijmegen, zodat de mobiliteit gegarandeerd moet zijn. Wel zou moeten worden geëxperimenteerd met meer deel-auto's. Ten slotte is aandacht besteed aan het ontbreken van voldoende voorzieningen in de wijk voor de oudere jeugd, het achterblijven van de horeca en te weinig alternatieve woonvormen voor alleenstaanden, senioren, zorgbehoevenden en starters op de arbeidsmarkt.

Themabijeenkomsten

De wijkraad is van plan om de komende maanden een bijeenkomst in De Klif te organiseren met deskundige en betrokken medewerkers van de gemeente, waarin deze door middel van bijvoorbeeld een presentatie verdere voorlichting verstrekken over de op te stellen omgevingsvisie. U krijgt dan de gelegenheid om hierover uw zienswijze te verstrekken. Via Nextdoor/Facebook wordt u van datum en tijdstip op de hoogte gesteld.

Er zullen door de wijkraad vooralsnog geen twee-maandelijks wijkvergaderingen meer worden gehouden aangezien gebleken is dat de animo in het algemeen hiervoor te gering is. Mocht u een bepaald thema op de agenda willen, kunt u aan mij altijd hierover een voorstel doen.

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

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

”

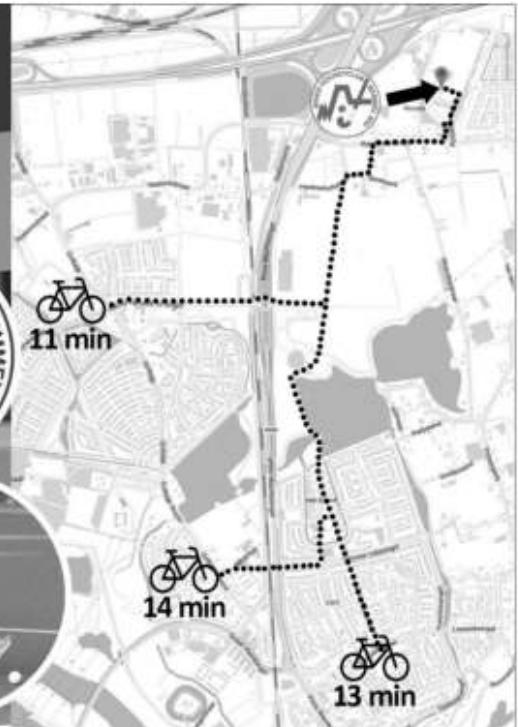
Zo fijn om uit mijn
ratio-hoofd naar
mijn gevoel en
weten te komen

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



Nijmegen herdenkt de historische Waalcrossing van 80 jaar geleden

Voor inwoners van Nijmegen is 'De Oversteek' in meerdere opzichten een begrip. Hiermee wordt verwezen naar de Waalcrossing op 20 september 1944. De geallieerde soldaten bevrijdden Nijmegen door met gammele bootjes vanuit het zuiden de Waal over te steken richting Lent. Hierbij kwamen 48 soldaten om het leven. In 2013 werd de nieuwe brug over de Waal in gebruik genomen die naar deze gebeurtenis is vernoemd. De 48 lantaarns op de brug die elke avond paar aan paar gaan branden zijn als eerbetoon aan de omgekomen soldaten bedoeld. Evenals de Sunset March die iedere dag rond zonsondergang over deze brug gelopen wordt.

De basisschool in de Nijmeegse wijk Oosterhout met eveneens de treffende naam 'De Oversteek' was actief betrokken bij deze opening: leerlingen uit groep 7 mochten onder andere op echte jeeps met veteranen als eerste over de brug. Daarna volgden belangstellenden te voet. Op de website van deze school is het volgende te lezen over het verband van de school met deze historische gebeurtenis.

Op 18 september 1984 is het monument onthuld in aanwezigheid van generaal James M. Gavin van het US 82nd A-B division. De operatie rond de oversteek van de Waal slaagde onder zijn leiding. Bij de onthulling sprak hij de woorden: 'Welbewust loop ik tussen deze stenen en haal mij voor de geest, hoe de Amerikaanse Airbornes hier aankwamen.'

Als school hebben wij het Waalmonument op de Oosterhoutsedijk geadopteerd op 18 september 2000. De groepen 7 dragen zorg voor het monument.

Ieder jaar organiseert de school op of rond 20 september een herdenking met de kinderen, nabestaanden van de veteranen die hier hebben gevochten, de Amerikaanse ambassade en de Gemeente Nijmegen.

Voorafgaand aan de herdenking hebben we in de groepen 7 elk jaar een project rondom de herdenking. Ook werken we dan aan een lessenserie vanuit Adopteer een monument. De kinderen leren de Amerikaanse en Nederlandse volksliederen. En we staan stil bij wat er nu in de wereld gebeurt en wat de geschiedenis ons heeft geleerd.

Op of rond de 20e is er 's morgens een programma op school waarin de kinderen op een creatieve manier, in de vorm van dans, toneel en muziek een programma voor de genodigden verzorgen in de theaterzaal. Hier zingen ze ook de beide volksliederen. 's Middags is er een meer officieel programma op de dijk, bij het monument. Hier lezen de kinderen eigen gedichten voor, hijsen ze de vlaggen van de landen die mee hebben gedaan met de oversteek en leggen ze kransen bij het monument.

Bron: www.oversteek.nl/het-monument

Nijmegen herdenkt de historische Waalcrossing van 80 jaar geleden. Zo is er op 20 en 21 september een uitgebreid programma met activiteiten voor bezoekers van jong tot oud, inclusief twee keer een echte Waalcrossing nabij stadsbrug 'De Oversteek'. De redactie van de BEN er weer realiseert zich dat dit voor veel lezers al geweest is als ze deze editie lezen, maar we wilden toch graag aandacht besteden aan deze bijzondere gebeurtenis in onze nabije omgeving.

Kijk voor meer informatie op www.waalcrossingnijmegen.nl



Foto: Rëzlin Kiekebos

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

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

T 024-3482469

M 06-53732837

E bbloemendal@knegtmansadvocaten.nl



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

Voor met name:

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

www.knegtmansadvocaten.nl

Maak jij je zorgen over het klimaat,
de aarde en dierenwelzijn?

↓
Kies dan voor
liefdevol vlees!

Vlees dat verder gaat dan
alleen biologisch. Wil je
weten wat dit inhoudt? Ga
dan naar de website:
www.roasterrozzj.nl



FYSIO, FIT & ZEN
Goddess Yoga Vibration bij Ush
met Arant



Consulten

Fysiotherapie | Bekkenterapie
Manuele Therapie | Massagetherapie
Ademtherapie | Fit en Yoga
Relaxation of the mind
Kraamfysio

Voor vrouwen & partners

Zoals altijd met de vertrouwde warmte in
begeleiding voor lichaam & geest.

Team Bij Ush Nijmegen Noord - Lent

sport & beweging

Goddess Yoga
VrouwFit
ZwangerFit
Mama Herstel
VrouwFit & Zen

Heb jij jouw afspraak al gepland?
Via de app of [via de website](http://www.gewoonbijush.nl) kan je deze nu zelf boeken

www.gewoonbijush.nl



Griezelig Gezellig Halloween-Bufferet bij FunSpace!

Kom op 26 oktober van 17.00 tot 18.00 uur naar FunSpace voor een spooktastisch Halloween-bufferet, speciaal voor families met kinderen! Laat je smaakpapillen betoveren door onze heerlijke gerechten, allemaal met een griezelige twist. Onder andere:

- **Frankenstein's Frietjes:** superlekkere frietjes die je doen griezelen van genot!
- **Monsterlijke Nuggets & Spookachtige Loempia's:** een selectie van enge, maar oh zo lekkere snacks.
- **Bloedstollende Burgers:** sappige broodjes met een burger die je doen watertanden.

- **Heksenketel Tomatensoep:** een warme, rode soep die je hart verwarmt.

- **Grafsteen Aardappelsalade:** een romige salade die je doet huiveren van plezier.

Al onze gerechten zijn plantaardig, waardoor ze geschikt zijn voor vegetariërs, veganisten en mensen die halal eten. Bovendien zijn er genoeg glutenvrije opties beschikbaar, zodat iedereen kan genieten!

Tarieven: - Volwassenen: €15 per persoon - Kinderen van 3 t/m 11 jaar: €10 per kind. Na afloop van het buffet, om 18.00 uur, is het mogelijk om direct door ons spookhuis in FunSpace te lopen. Durf jij het aan? Mis deze kans niet om samen met je gezin te genieten van een avond vol griezelig lekkere gerechten en plezier! We kijken ernaar uit om jullie te verwelkomen in onze spookachtige setting.

Aanmelden: vanaf 5 oktober op www.funspace.nl/scarehouse

Halloween op 26 oktober 2024

Halloween bij ons in de wijk

Dit jaar zal Halloween gevierd worden op zaterdag 26 oktober vanaf 18 uur. Alle kinderen uit de wijk (Oosterhout, de Grote Boel en Zuiderveld) kunnen zich op die avond verkleden, rondlopen door de buurt en aanbellen bij huizen die versierd zijn en/of een halloweenlichtje in de voortuin hebben staan. Daar is wat lekkers te krijgen en in een aantal gevallen ook een kleine activiteit te doen. Maar er is voor de kinderen natuurlijk alleen voldoende te doen, als er ook véél wijkbewoners mee doen!

Wat is de bedoeling?

Zet, als je mee wilt doen, op 26 Oktober vanaf 18.00 uur een lichtje en liefst ook wat Halloweenversiering bij de voordeur. Hierdoor zien de kinderen dat ze welkom zijn en wat lekkers kunnen krijgen. Om er niet alléén een sport van te maken om zoveel mogelijk snoep te scoren, zou het bovendien leuk zijn als je een meer creatieve invulling aan deze avond kunt geven. Denk aan: meer uitgebreide Halloween decoratie en/of kleine activiteiten zoals een bezemstelenrace, kaartlezen, waarzegster, marshmallows roosteren, etcetera. Dit alles is op eigen initiatief en hoeft natuurlijk niet persé!



Houd in elk geval in gedachten:

- Mocht je willen stoppen, dan haal je eenvoudig het lichtje en de versiering weg.
- Bedenk dat het kindvriendelijk moet blijven en maak het dus niet té griezelig. Er lopen ook veel echt jonge kinderen mee! Houd hier alsjeblieft met name tussen 18 en 19 uur rekening mee.
- Het is de bedoeling dat de kinderen buiten/aan de deur blijven! Verzin dus geen activiteiten waarvoor ze binnen zouden moeten komen.
- Als je belangstelling hebt, is het natuurlijk het allerleukste als je een paar burens in je straat vindt die zich aansluiten. Op die manier zorg je ook dat je straat er voor de kinderen aantrekkelijk uit ziet en komen er meestal meer kinderen langs!

Op de Facebookpagina en op Nextdoor vind je een paar weken voor Halloween een plattegrondje van de wijk waar je op kunt zien in welke straten er in elk geval mensen mee doen.

Je kan via de Facebookpagina en Nextdoor laten weten als je met een paar burens mee doet. We markeren dan jullie straat op het kaartje. Laten we met z'n allen er ook dit jaar weer een gezellige avond van maken!

**Fay Lovsky
& Laurens Joensen**
'Ontspoorde liedjes
zonder boodschap'

VR.4 OKT. '24

TheaterKerk ●
Markt 5 | 6681 AE | Bemmel
powered by **T O P**



**Tanja van der Kooij &
Marieke Schoenmakers**
'Zuidelijke klanken met
Hobo en Harp'

ZO.13 OKT. '24



AGENDA

- Za. 21 sept '24 Vintage Vinyl
- Za. 28 sept '24 Diederik v Vleuten Levens Kwartet
- Vr. 04 okt '24 Fay Lovsky
- Za. 05 okt '24 Selma Visscher
- Vr. 11 okt '24 Rob & Emiel Levens Kwartet
- Zo. 13 okt '24 Tanja & Marieke
- Za. 13 okt '24 BanWakaBoom
- Vr. 18 okt '24 Wild Romance
- Za. 19 okt '24 Juneville
- Vr. 01 nov '24 Morpheus

Enige optreden in de regio!
WILD ROMANCE
'Shpritz & Hitz Tour'
VR.18 OKT. '24

Van de huisarts

Onderweg naar Washington. Trein naar Amsterdam Schiphol, United Airlines naar Chicago en dan door naar Ronald Reagan Washington National Airport. Een Ubertje brengt me naar Hilton Alexandria Old Town. Mijn vakantie zit er inmiddels drie weken op dus geen vakantietripje, maar een internationale meeting met leiders van huisartsgeneeskundige organisaties uit Noord-Amerika. “En wat moet een huisarts uit Oosterhout/Nijmegen-Noord daar dan”, hoor ik u denken. Naast mijn werk als huisarts ben ik actief in het wetenschappelijk onderzoek. Aantonen waarom huisartsgeneeskunde zo belangrijk en effectief is voor mijn en onze patiënten. Dat doe ik met veel passie en energie en sinds vorig jaar ben ik vicepresident van de NAPCRG, de wereldorganisatie van huisartsgeneeskundig onderzoek. Dat betekent veel vergaderen, gelukkig meestal via Teams, maar soms moet dat nou eenmaal live. Overigens zijn die Teams-vergaderingen ook een uitdaging, want met de vaak forse tijdsverschillen betekent dat geregeld aan het eind van de avond vergaderen als iedereen hier al in bed ligt.

Veel collega's vragen geregeld, 'wat moet je daar toch in Amerika? Ze hebben daar nauwelijks huisartsen, iedereen gaat rechtstreeks naar het ziekenhuis'. Best een begrijpelijke reactie. Maar wat me al jaren opvalt is dat er in Noord-Amerika een continue levendige discussie is over de kernwaarden van ons vak. De huisartsgeneeskunde zit in de verdrukking in Noord-Amerika en dat maakt dat onze collega's daar zich heel erg mengen in de discussie waarom de huisartsgeneeskunde zo van belang is. Discussies over continuïteit van zorg, het opbouwen van een therapeutische arts-patiënt relatie en laagdrempelige toegang tot zorg voor iedereen, worden daar met veel passie gevoerd. En dat is ook belangrijk voor ons als Nederlandse huisartsen. We kunnen niet achterover leunen en denken 'het is hier toch allemaal prima geregeld met de huisartsenzorg', want er wordt flink aan de poten van de huisartsenzorg gezaagd. En alleen met goede argumenten kunnen we beleidsmakers er van overtuigen om te investeren in de huisartsenzorg. Want we hebben een prachtig vak dat voor alle Nederlanders nog heel lang behouden moet blijven.

Dus als onze assistentes zeggen, “Tim is er niet, hij is op vakantie”, bedenk dan, dat het ook zo maar weer een trip naar het buitenland kan zijn voor de huisartsgeneeskunde.

Tim olde Hartman
huisarts ONS Gezondheidserf



Huisartspraktijk
Oosterhout

Samenspraak zoekt taalmaatjes

Het is niet eenvoudig voor nieuwe inwoners van Nijmegen die in een ander land geboren zijn om zich in de Nederlandse taal te uiten. De meeste nieuwkomers volgen een taal cursus om Nederlands te leren. Samenspraak van Gilde Nijmegen probeert een steentje bij te dragen aan het gebruiken van het Nederlands door nieuwkomers te koppelen aan een Nederlands taalmaatje.

Als taalcoach hebben de vrijwilligers vrijwel wekelijks contact met het taalmaatje. Door middel van gesprekken wordt het luisteren en spreken verbeterd. Vaak draagt het ook bij aan het beter leren kennen en begrijpen van onze cultuur en gebruiken zodat de nieuwe Nederlander een betere kans krijgt tot integratie in onze samenleving.

Als taalcoach bepaal je de invulling van de ontmoeting in overleg met jouw taalmaatje. De 'match' wordt gemaakt door de coördinatoren van Samenspraak, die daarbij kijken naar wat jullie gemeen hebben met elkaar, of wat aansluit op elkaar. Denk bijvoorbeeld aan een hobby of eenzelfde soort opleiding, of zoiets gewoons als bij elkaar in de buurt wonen.

Als je het leuk vindt om mensen uit een ander land te ontmoeten en affiniteit hebt met taal dan kan het heel leuk zijn om ongeveer een jaar met een stads- of streekgenoot op te trekken. De deelnemers die zich bij Samenspraak melden zijn gemotiveerde mensen die er alles aan willen doen om zich thuis te gaan voelen in Nederland en die een grote behoefte hebben aan ontmoetingen met mensen die hun kunnen helpen met de Nederlandse taal.

Het gaat nadrukkelijk niet over de bewoners van de noodopvang in Nijmegen-Noord. Ook daar wonen mensen die zich de taal eigen willen maken, maar deze mensen hebben nog geen verblijfsvergunning en verblijven slechts tijdelijk in de wijk.

Graag nodigen we jullie uit voor een persoonlijk en informatief gesprek, om te zien of dit vrijwilligerswerk is dat bij je zou passen.

E-mailadres: samenspraak@gildenijmegen.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 Piafstraat 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.

Like ons op Facebook: Fruitteeltbedrijf Veens

Let op: onze openingstijden zijn gewijzigd!
vrijdag geopend van 13:30 tot 17:30 uur
zaterdag geopend van 09:00 tot 16:00 uur

OOSTERHOUTSESTRAAT 4
6677 PS SLIJK-EWIJK
TELEFOON 0481-482242



VACCINATIECENTRUM Travel Clinic Oost

VACCINATIES, KEURINGEN EN (REIS)ADVIES OP MAAT

www.travelclinicoost.nl • info@travelclinicoost.nl • t. 088 - 0055944

Maak hier een afspraak!



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 Hermesen
06 462 26 631
Terracottastraat 46
6515 DE Nijmegen
info@mjvoetreflexplus.nl
www.mjvoetreflexplus.nl

Kindertherapie



De Vlinder

**Lichaam en geest zijn
onlosmakelijk verbonden**

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

T 06 85 59 53 48

E info@kindertherapiedevlinder.nl

www.kindertherapiedevlinder.nl

Binnenkijken bij Brandweer Lent: 5 oktober

Bijna iedere dag gluren er kinderen en ouders nieuwsgierig naar binnen bij de brandweerkazerne in Lent. Achter de vier grote rode roldeuren staan verschillende voertuigen van de brandweer, maar ook van de ambulance en de politie. Op 5 oktober kun jij zelf een kijkje nemen in de kazerne!

Brandweerkazerne Lent is gevestigd aan de Spoorstraat, centraal in Nijmegen-Noord. Het is één van de 36 posten van de Veiligheidsregio Gelderland-Zuid. In tegenstelling tot de andere twee brandweerkazernes in Nijmegen (Post Centrum en Post West) is Post Lent een vrijwilligerspost. Dit betekent dat bij een alarmering 21 brandweercollega's worden opgepiept die bij jou in de buurt wonen. Of ze nu thuis zijn, in de supermarkt of ergens anders. Iedereen die beschikbaar is, haast zich met gepaste spoed naar de kazerne.

Zelfde opleiding als de beroepsbrandweer

De brandweer heeft vier kerntaken: het blussen van brand, technische hulpverlening, het bestrijden van incidenten met gevaarlijke stoffen en het helpen bij waterongevallen. Het gebied dat wij vanuit post Lent bedienen is voornamelijk Nijmegen-Noord en Lent. "Maar bij een groter incident, of wanneer de andere posten in Nijmegen al uitgerukt zijn, komen we ook in Nijmegen", zegt een van de vrijwilligers. "We zijn vrijwilligers, maar hebben dezelfde opleiding gevolgd als onze beroepscollega's in Nijmegen. Alleen duurt de avondopleiding tot brandweerman bij ons twee jaar, in plaats van enkele (fulltime) maanden."

Onvoorspelbaar werk

Hoe vaak de pieper gaat, is erg onvoorspelbaar. "Soms gaat hij twee weken niet en soms wel twee keer per dag. Met oud en nieuw of tijdens een storm rijden we urenlang van het ene incident naar het andere", vertelt een vrijwilliger. "Onze werkzaamheden zijn heel divers. We worden bijvoorbeeld niet alleen opgeroepen voor brand, maar ook voor gaslekkages, mensen die vastzitten in liften en tilassistentie als de ambulance daar om vraagt."

Brandweer, ambulance, politie onder één dak

Terug in de kazerne: hoewel Post Lent een vrijwilligerspost is met één TS (tankautospuiter), gebeurt er nog meer. Een brandweerman legt uit: "Er is kantoor voor medewerkers van de Veiligheidsregio. In de remise staan diverse auto's die ze kunnen gebruiken. Ook staat er regelmatig een auto van Team Brandonderzoek, een ambulance of een reserve TS binnen. Die wordt dan gebruikt voor een rijopleiding of oefendagen. Ook politievoertuigen staan af en toe bij de post, want de politie heeft hier ook een kantoor."

Open dag op 5 oktober

Al die voertuigen zijn natuurlijk hartstikke interessant voor de (jonge) buurtbewoners. Daarom organiseert Brandweer Lent op zaterdag 5 oktober een open dag. Vanaf 10.00 uur is de kazerne voor iedereen geopend. Het belooft een spectaculaire dag te worden: er zijn diverse demonstraties, brandweervoertuigen uit Nijmegen en ook de politie en ambulance zijn aanwezig. Team Brandonderzoek geeft een inkijkje in haar werk en het team van Brandveilig Leven geeft tips over het voorkomen van brandgerelateerde ongelukken. En natuurlijk kun je zelf proberen hoe het is om met een brandweerslang te spuiten.

Deze dag mag je niet missen! We nodigen alle buurtbewoners van harte uit om een kijkje te komen nemen en te ontdekken wat er allemaal gebeurt achter de deuren van onze kazerne.

Volg Brandweer Lent online voor verdere details:

www.facebook.com/brandweerlent

www.instagram.com/brandweerlent



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

JOUW KRULLEN MIJN PASSIE!

Een mooie bos met krullen, dat wil toch iedereen!

Kapsalon Haarbalans biedt diverse krul kniptechnieken aan.

Iedere krul is uniek en heeft een eigen knuisterte- en haardikte. Haarbalans werkt volgens de Curly Girl methode.

Het is een totaal concept, het is meer dan alleen maar knippen.



Maak een afspraak bij
Kapsalon Haarbalans
Kweldam 17
6678 DK
Oosterhout (gid)
06-51034746
www.haarbalans.nl

Ik zorg ervoor dat jij je
krullen weer gaat
omarmen.

Vaak overprikkeld?

De Beweegpraktijk leert u hoe prikkelverwerking werkt bij jong & oud en helpt balans te (her)vinden. De Beweegpraktijk helpt!



DEBEWEEGPRAKTIJK

De Beweegpraktijk

voorheen De Jong Herrijpe, Loois de Lent

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

scan QR-code
voor contact!



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

Reminder: kermis in het dorp Oosterhout

20 T/m 23 september
Kermis Oosterhout

KERMIS OPEN 19:30

20 SEP **Yves Berendse**
Feest DJ Mike 
20:30

VOORVERKOOP €12,50 AAN DE DEUR €17,50

KERMIS OPEN 13:30

Zaal: Perfect Showband **21 SEP**
Café: Duo Decibel **20:30**
ENTREE €12,50

KERMIS OPEN 13:30

22 SEP **Duo Decibel**
DJ Marcel
Vogelschieten 
14:00

KERMIS OPEN 13:30

23 SEP
Duo Decibel 
14:00



 **CAFÉ ZAAL MERKUS**
DORPSSTRAAT 12
OOSTERHOUT

SCAN VOOR KAARTJES 

Middels dit artikel willen wij u kennis laten maken met onze activiteit, van Stichting Behoud Oosterhoutse bevrijdingsfeesten (SBOB). Al tientallen jaren organiseren wij in het weekend van de derde zaterdag in september een kermis. Dit ter gelegenheid van het feit dat Oosterhout rond die datum is bevrijd tijdens de tweede wereldoorlog. Wij zijn er trots op dat wij tot op de dag van vandaag nog steeds een kermis in het dorp hebben. Daar waar vele kermissen verdwijnen lukt het ons nog steeds om diverse attracties naar Oosterhout te halen.

Er is kermis in het weekend van 20 tot en met 23 september in het dorp Oosterhout. Op vrijdag gaan de attracties rond 19.30 uur open; op zaterdag, zondag en maandag rond de 13.30 uur. De kermislocatie is op het evenemententerrein van Café Zaal Merkus aan de Dorpsstraat 12 te Oosterhout, naast de Sint Leonarduskerk. Op zondag hebben we nog een extra spectaculaire attractie, namelijk het "vogelschieten". Iedereen vanaf 16 jaar mag hier aan mee doen. Om de beurt wordt er geschoten op een houten vogel. Degenen die de vleugels eraf schieten verdienen een prijs. Diegene die de hele vogel eraf schiet mag de grootste prijs en eer in ontvangst nemen.

Naast de kermisattracties zijn er ook bij Café Zaal Merkus bevrijdingsfeesten. Dit zijn feesten die bol staan van gezelligheid. Op vrijdagavond worden deze feesten afgetrapt met FeestDJ Mike en een bekende Nederlandse artiest. Op zaterdagavond speelt in de zaal één van Nederlands beste feestbands, namelijk de Perfect Showband en in het café maakt Duo Decibel er een groot feest van. Op zondag- en maandagmiddag verzorgen zij ook nog de matinees.



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



www.dar.nl/plastic



...IN JOUW
PLASTIC+ZAK!

Maak het leeg

Druk het plat, knijp maar
en houd alles uit elkaar!



Dar
...er 't is weer friet!

FINANCIËLE MEESTERS

Meesters in het getrokken

**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



"Luw goed recht!"
goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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

Nieuws van De Zonnebloem

De Zonnebloem zet zich al 75 jaar in voor mensen met een fysieke beperking voor wie dagelijkse zaken niet vanzelfsprekend zijn. Onze vrijwilligers (in Oosterhout, Slijk-Ewijk, Nijmegen-Noord) laten zien dat er véél meer mogelijk is! Dit doen ze door middel van persoonlijke aandacht, het organiseren van een maandelijkse gezamenlijke, gezellige activiteit en jaarlijks een dagje samen uit.

In totaal zijn er (binnen onze afdeling) achttien vrijwilligers actief en enthousiast. Lijkt het u leuk en zinvol om hieraan een bijdrage te leveren dan bent u bij ons van harte welkom!

Loterij

Naast sponsoren genereren wij ook inkomsten door de jaarlijkse lotenverkoop en de statiegeld donatieknop bij de AH in de wijk Oosterhout. Deze Zonnebloemloterij is een belangrijke inkomstenbron voor onze afdeling. Elk jaar gaan de vrijwilligers op pad om zoveel mogelijk loten te verkopen en hiermee geld op te halen voor het goede doel. Hierbij zouden we (volgend jaar 2025) wel wat hulp kunnen gebruiken. Iedereen die een paar uurtjes tijd over heeft en het belangrijk vindt dat mensen met een lichamelijke beperking, jong en oud, volop van het leven kunnen genieten, kan zich nu al opgeven bij Monique Heijnis, voorzitter van de plaatselijke afdeling, tel.nr. 06-41911513.

Alle mensen die in de dorpen Oosterhout en Slijk-Ewijk of bij de AH loten hebben gekocht, maken het organiseren van deze activiteiten mogelijk. Waarvoor onze hartelijke dank! Extra dank aan de medewerking van de AH, die hiervoor het eerste lot ontving. Wanneer u uw lot registreert, ontvangt u vanzelf bericht over de uitslag van deze loterij. En de prijzen ... die zijn zeker dit jubileumjaar zeer de moeite waard!



DE
ZONNE
BLOEM

De Zonnebloemauto

De Zonnebloemauto is een volledig aangepaste auto waar je met een (elektrische) rolstoel en scootmobiel in kan. Onze Zonnebloemauto's geven je vrijheid. Onafhankelijk en zelfstandig op pad waar en wanneer je maar wilt. Op zonnebloem.nl/zonnebloemauto vind je alle praktische informatie. Hier vind je ook instructievideo's en de afmetingen van de auto's en waar de auto te huur is. Er zijn zitplaatsen voor drie tot vijf personen, afhankelijk van het type auto en hulpmiddel. Dat maakt de auto ideaal om op pad te gaan met familie of vrienden.

Workshop Gastvrijheid en Toegankelijkheid

Om de bewustwording te vergroten kunnen medewerkers van vrijetijdslocaties de workshop 'Gastvrijheid en Toegankelijkheid' bij de Zonnebloem volgen. Tijdens deze workshop, gegeven door een trainer van het nationaal bureau, deelt een "mystery guest" tips en ervaringen en maken de medewerkers een tour op hun eigen locatie in een rolstoel en met een beperkingenpak aan. Dit geeft vaak veel inzichten hoe een rolstoelgebruiker het bezoek aan een vrijetijdslocatie ervaart. Met name het creëren van bewustzijn is erg belangrijk. Interesse in de Belevingsworkshop? Neem contact op met Martijn de Bruin, Adviseur Toegankelijkheid via telefoonnummer 076-564 6355 of stuur een e-mail naar: toegankelijkheid@zonnebloem.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

**Zeestraten
Hortensia**



Verkoop
van mei tot december
Zaterdag van
9 tot 16 uur

Dijkstraat 17
6678 AX Oosterhout (Gld)
06 - 23 25 26 85
info@kwekerijzeestraten.nl
kwekerijzeestraten.nl



Fotogroep Nijmegen-Noord weer van start

Ben jij een liefhebber van fotografie met een fotocamera en ben jij woonachtig in Nijmegen, Lent of Nijmegen-Noord? Wil jij meer uit je foto's halen? Kom dan eens kijken bij Fotogroep Nijmegen-Noord (FgNN). Deze herfst zijn wij wekelijks bezig met fotografie en met alles wat daarbij komt kijken.

Wie zijn wij en wat doen we

Fotogroep Nijmegen-Noord wil mensen uit de regio Nijmegen op een laagdrempelige manier kennis laten maken met fotografie. Bijvoorbeeld de verschillende instellingen van de camera bij macro- en landschapsfotografie, hoe maak je een panorama, tips over de aanschaf van een nieuw objectief of een nieuwe camera en fotobewerking.

Daarnaast en zeker even belangrijk is dat mensen door middel van fotografie anderen met dezelfde interesse ontmoeten.

Leden maken hun interesse in diverse aspecten van fotografie kenbaar. Aan de hand daarvan wordt een programma gemaakt, waarbij rekening wordt gehouden met de wensen van de deelnemers.

FgNN is er voor en door de leden. Dat betekent dat we leren van en aan elkaar. Ook gaan we gezamenlijk op pad en worden er bij voldoende belangstelling lezingen bijgewoond.

Je bent welkom op de donderdag

Wekelijks zijn er bijeenkomsten, zowel in Nijmegen-Noord als in Lent. Op de even kalenderweken zijn we op donderdagochtend van 9.30 tot circa 12.30 uur in Voorzieningshart De Klif in Oosterhout. De eerstvolgende bijeenkomst in De Klif is op donderdag 3 oktober.

Op de oneven kalenderweken wordt op donderdagavond tussen 19.30 tot ongeveer 22.00 uur in Voorzieningshart De Ster in Lent het programma herhaald. De eerstvolgende bijeenkomst in De Ster is op 10 oktober. Dit is een herhaling van de bijeenkomst van 3 oktober in De Klif.

Is je interesse gewekt en wil je meer informatie of je aanmelden, mail naar fgnn2023@gmail.com of bel met Jack van Dalen, tel. 06-30 05 27 84.



Column

(Klein)kinderen

Door Hans Garritsen

We zijn aan het bijkomen van een 4-daags logeerpartijtje van twee van onze kleinkinderen: 9 en 6 jaar. Het was, als vanouds, weer heel gezellig maar ook druk.

Natuurlijk, mijn partner en ik hebben ook drie kinderen geprobeerd op te voeden, ik denk met redelijk succes. Sinds de jongste het huis uit is gedarteld (wat alweer even geleden is) hebben we opnieuw geleerd - net als vroeger - een tweepersoonshuishouden te voeren. In zo'n huishouden kun je de boel redelijk overzien, dingen plannen, de boel overzichtelijk en redelijk schoon houden en leuke dingen doen voor jezelf of voor ons beiden.

Nadat hun vader met hen wegreed overzien we het slagveld. Ik overdrijf een beetje, maar toch: een kubieke meter wasgoed, klei op de vloer, de koelkast vol restantjes, overal de resultaten van leuk knutselwerk dat helaas te breekbaar was om mee te nemen, het zwembadje buiten vol gras, de TV ontregeld, de portemonnee leeg en lichtelijk slaaptkort bij opa en oma. Om eerlijk te zijn had hun vader zijn best gedaan om het ergste al op te ruimen maar toch; voor het beeld! Een logeerpartij is twee keer leuk, zeggen ze: eenmaal als ze komen en eenmaal als ze gaan.

Wat opvalt bij de huidige generatie jonge kinderen (zeker niet alleen onze kleinkinderen!) zijn twee dingen. Het eerste: ze zijn veel vrijer, opener, méér dan onze generatie gewend om in het openbaar iets te vertellen of te doen. Het tweede: ze zijn tegelijkertijd óók kwetsbaar en gevoelig. Misschien wel langer kind dan vroeger. Als ze met open mond en hun knuffels op schoot kijken naar Nickelodeonfilmpjes – waarbij ik, als ik eventjes meekijk, me mateloos erger aan de mate van onbenuiligheid van de verhaaltjes - zijn het kleine, kwetsbare kinderen en vraag ik me af wat ze oppakken hiervan. Als ze een discussie beginnen over wat ze wel of niet lekker vinden, al dan niet met een beroep op het milieu en het dierenleed, en daaronder een calculatie hoeveel ruimte er nog is voor een toetje en wat ze kunnen uitonderhandelen, lijken het soms mini-pubers. Niet altijd gemakkelijk om met deze schijnbare tegenstelling om te gaan! Maar zodra ze spelen zijn ze weer net als vroeger. Gewoon: kinderen. Groot respect voor al die vrijwilligers die de laatste vakantieweken weer hebben opgetrokken met de kinderen in talloze kampen, sportweken, noem maar op. Laat ze in hun eigen fantasie kruipen. Dat bevalt ons ook het beste!

Feelgood

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

Start nu met een **GRATIS** PROEFWEEK

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

Meijer & de Wit
Therapie en coaching

Samen jezelf leren kennen

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

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

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

Meijer & de Wit
Therapie en coaching

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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

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

Kinderkleding- & speelgoedbeurs in De Klif

Op zaterdag 12 oktober organiseren wij weer één van de grootste kinderkleding- en speelgoedbeurzen van de regio, editie najaar/winter.

De keuze is enorm en het is altijd gezellig druk bij ons. Voor iedereen en elk kind is er wel iets te vinden. En dat voor een klein prijsje! Uiteraard is de entree gratis.

De kleding is gesorteerd op maat (vanaf maat 86 t/m XS), jongen/meisje, boven-/onderkleding, sportkleding/ sportschoenen, laarzen, verkleedkleding, schaatsen, spelletjes, boeken, speelgoed en nog veel meer. De jurken, jassen, vestjes en verkleedkleden hangen apart op rekken.

De verkoop vindt plaats tussen 10.00 en 12.00 uur in De Klif. Buggy's en wandelwagens mogen NIET de gymzaal in. Grote shoppers mogen niet mee naar binnen, je krijgt er één van ons.

Je betaalt aan de kassa 10% extra. De opbrengst van de beurs gaat naar diverse basisscholen in de directe omgeving. Zo hebben wij met onze laatste beurs aan diverse scholen materialen voor het buitenspelen kunnen schenken! Naast de financiële steun aan de goede doelen dragen we met deze markt ook bij aan duurzaamheid door middel van hergebruik van kwalitatief mooie producten. Stichting Kledingbank Nijmegen ontvangt de kleding die de inbrengers hebben gedoneerd.

Je bent van harte welkom op zaterdagochtend in De Klif, Pijlpuntstraat 1 in Nijmegen-Noord. Let op: wij hebben geen pinvoorziening, neem dus voldoende contant geld mee! Het café van De Klif is open voor koffie en dergelijke.

Voor meer informatie zijn wij op Facebook te vinden: Kinderkledingbeurs Nijmegen-Noord.

Of op onze website: Kinderkledingbeursnijmegennoord.jouwweb.nl

De laatste stand van zaken met betrekking tot de kledingbeurs zal in een bericht op Facebook en op Nextdoor vermeld worden.



Wij zoeken superhelden!

Superhelden zijn er in alle vormen en maten, maar wij zoeken vooral de allerjongsten! Misschien heb jij wel een jonge superheld in jouw omgeving? Iemand die bijvoorbeeld geld inzamelt voor het goede doel, de zieke buurvrouw helpt of ervoor zorgt dat de speelplek schoon en afvalvrij is. Heb je al iemand in gedachten? En is deze superheld tussen de 4 en 13 jaar oud? Meld het kind dan aan voor een kinderlintje! Op nijmegen.nl/kinderlintjes kun je meer informatie vinden. Aanmelden kan tot 1 november 2024.

**Afscheid nemen
is *samenkomen***

Wij verzorgen uitvaarten in uw regio



Voor meer informatie bekijk onze website



0481-371568

info@cornelissenuitvaart.nl

www.cornelissenuitvaart.nl

Valburgseweg 90, Elst

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

**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



**Wijkkliniek
CWZ Waalsprong**

- > *Makkelijk*: spreekuren van bijna alle specialismen bij jou om de hoek.
- > *Vertrouwd*: steeds dezelfde dokters en dokters-assistenten.
- > *Handig*: na het consult meteen medicijnen mee van de CWZ-apotheek.
- > *Snel*: röntgenfoto en MRI zo ingepland.
- > *Fijn*: koffie of thee én gratis parkeren.

Carbatinastraat 3
6515 GM Nijmegen
024 365 70 80



Cursus: nieuwe energie in de buurt

Het Steunpunt energietransitie Nijmegen organiseert dit najaar de cursus Nieuwe Energie in je Buurt. Deze gratis cursus is bedoeld voor buurtbewoners die in de eigen omgeving of in hun eigen gemeenschap aan de slag willen met energiebesparing en verduurzaming van woningen. Technische kennis is niet nodig. Om erachter te komen of dit iets voor je is, organiseren we eerst een introductiebijeenkomst.

De cursus bestaat vervolgens uit drie avonden en een excursie. De introductiebijeenkomst is gericht op de buurt. Hoe ziet de buurt eruit? Waar is behoefte aan? Wat vind je zelf interessant? In de tweede bijeenkomst komt de theorie aan de beurt. Waarom willen we eigenlijk CO2 besparen? Wat houdt de warmtetransitie in? Hoe ziet een gemiddelde energierekening eruit en wat zijn zinvolle energie- besparingsmaatregelen, welke mogelijkheden zijn er om energiebesparing te financieren?



In de derde bijeenkomst kijken we naar de "bewonersreis": hoe zorg je ervoor dat je buurtbewoners activeert en stimuleert om energie te besparen? De vierde bijeenkomst gaan we aan de slag met je eigen initiatief en maak je een buurtplan waarvoor we subsidie bij de gemeente kunnen aanvragen. De introductiebijeenkomst is op 7 oktober van 19.30 tot 21.30 uur.

De smaak te pakken? Schrijf de volgende cursusdata vast in je agenda: 21 oktober, 4 en 18 november van 19.30 tot 21.30 uur. Meer informatie vind je op www.steunpuntenergietransitie.nl

Wie interesse heeft kan zich aanmelden op info@steunpuntenergietransitie.nl

Het Steunpunt energietransitie Nijmegen is een vereniging van bewonersgroepen die zich in de eigen buurt richten op energiebesparing en verduurzaming. Het Steunpunt Energietransitie ondersteunt deze bewonersgroepen en stimuleert onderlinge samenwerking en kennisdeling.

Uitnodiging Ouderenbeurs Oosterhout

Datum: Donderdag 7 november

Plaats: De Schakel, Honsvoet 2, Oosterhout

Aanvang: 15.00 uur

- Kraampjes met informatie over alle organisaties voor senioren en mantelzorgers
- Ideeën opdoen over wat u (samen met anderen) in het dorp kunt doen
- Veel gezellige contacten met leeftijdsgenoten
- Genieten van een drankje en samen lekker eten

Opgeven hoeft niet en de toegang is gratis!

Maak kennis met organisaties en verenigingen op het gebied van wonen, zorg en vrijetijdsbesteding in Oosterhout. Krijg antwoorden op vragen als:

- Hoe kan ik plezierig, actief en met anderen mijn vrije tijd besteden?
- Hoe kan ik zelf als vrijwilliger iets doen?
- Aan welke activiteiten in het dorp kan ik meedoen?
- Hoe krijg ik de juiste hulp als ik die nodig heb?

Laat het (gratis) stampottenbuffet en het verrassende toetje u smaken. Geniet van het muzikale optreden. Om 15.00 uur beginnen we met het prachtige programma, voor elk wat wils.

Fijn als u komt!



Bent u klaar om na de vakantie uw gezondheid weer op één te zetten?

Hulp bij afvallen én pijnklachten

Wat ons onderscheidt, is onze integrale aanpak, waarbij we personal training, voeding én fysiotherapie combineren. Een succesvolle combinatie van disciplines. Onze aanpak is uiterst geschikt voor mensen die willen afvallen maar ook pijnklachten ervaren.

Hoe jij succesvol afvalt én pijnvrij wordt?

Van CompleetFit ontvang je een gefaseerd stappenplan én hyperpersoonlijke begeleiding in personal- of duo personal training vorm, wat je helpt om effectief af te vallen. We gaan hierbij verder dan het enkel uitdelen van een trainings- en voedingsplan. We bekijken ook hoe jij zelfstandig naar een gezond leefpatroon kan groeien, waar je op de lange termijn iets aan hebt.

Ervaar je ook pijnklachten? Dan kunnen wij met onze fysiotherapeutische kennis zorgen dat je tijdens het traject weer gezond én pijnvrij wordt.



NAZOMERACTIE

Je profiteert nu van 20% korting op het traject tijdens je eerste maand als je je in september inschrijft. Maak kennis met ons tijdens een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.

 **CompleetFit**

Groothandelsweg 3, 6515 AH Nijmegen

Nieuws van De Warmoes

De Warmoes doet dit jaar weer mee aan Rabo Clubsupport. Alle leden van de Rabobank kunnen tussen 2 en 24 september stemmen op hun drie favoriete clubs en verenigingen. Iedere stem is maar liefst € 10,- waard. Dit jaar willen we graag met het op te halen bedrag een elektrische bosmaaier en bijbehorende beschermende kleding aanschaffen. Onze tuinderij wordt aan één kant afgeschermd door een meidoornhaag en we onderhouden ook de wadi die tussen ons en de tuinen van onze achterburen ligt. De elektrische maaier maakt minder lawaai en is veel duurzamer dan een maaier op benzine (we hebben zonnepanelen). We proberen op allerlei manieren onze tuinderij steeds meer te verduurzamen en daar hoort ook een elektrische bosmaaier bij. Ben je lid van de Rabobank? Stem dan op de Warmoes! Voor meer informatie, zie www.rabobank.nl/leden/clubsupport/club-overzicht



Een leuk en leerzaam uitje met je schoolklas? Kom naar de Warmoes. In kleine groepjes gaan de kinderen op pad in de tuinderij. Ze wandelen door de boomgaard, nemen een kijkje in de kas en leren onderweg over het telen van allerlei groenten en fruit. Welke groente groeit er in welk seizoen? En hoe smaakt het? Onderweg wordt er vanalles geproefd en de kinderen leren over de onmisbaarheid van wormen. Ze gaan uiteindelijk met een plantje of zaadbommetje terug naar school. De activiteiten variëren per groep en zijn mede afhankelijk van het seizoen.

Kijk op debastei.nl en meld jouw groep aan!



Notensteinstraat

Door Geurt van Renselaar

In 2017 besloot de Nijmeegse gemeenteraad om de naam Notenstein te eren met een eigen straatnaam. Anders dan andere kastelen in de omgeving van Nijmegen, kreeg deze straat geen plek in Hatert, maar in het nieuw ontwikkelde gebied De Waaijer in Nijmegen-Noord. Aan de Notensteinstraat werden in 2019 en 2020 acht woningen gebouwd.

Het oorspronkelijke Kasteel Notenstein bevond zich op het landgoed Oosterhout, en werd in de 14e eeuw gebouwd in opdracht van de heren Van Bronkhorst.

Het kasteel kende een bewogen geschiedenis en werd tijdens de Tachtigjarige Oorlog, in december 1585, ingenomen door Spaanse troepen. Nog vóór het einde van de oorlog kwam



het in handen van de familie Van Hackfort, die de naam veranderde in Oosterholt, later bekend als Oosterhout. Naast het kasteel werd op het landgoed ook een tweede kasteel gebouwd, Huis Waaijenstein genaamd.

In 1809 brak de Waaldijk door, wat leidde tot de verwoesting van beide kastelen. Hoewel Kasteel Oosterhout onbewoond was, werd het herbouwd op dezelfde plek. Helaas werd het in 1820 wederom verwoest door een dijkdoorbraak.

In 1850 liet Theodorus baron Van Scherpenzeel-Heusch een nieuw landhuis bouwen, dit keer verder van de dijk af. Het landhuis kwam in 1870 in handen van H.J.J. baron Van Boetzelaer en bleef sindsdien in het bezit van deze familie. Tijdens de Tweede Wereldoorlog deed het landhuis nog dienst als noodhospitaal voor de geallieerden.

Tegenwoordig is het landgoed rondom het oude kasteel een aantrekkelijke wandelbestemming, waar bezoekers kunnen genieten van de natuurlijke schoonheid en rijke geschiedenis van het gebied.

Bron: www.kastelenin nederland.nl

Plan nu een gratis zonschade analyse in!

Huidzorg
CLINICS

Laauwikstraat 6, Lent - 0736907735

**TANDARTS
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

(busybike)

Laat je fiets het werk doen!

Fietsen direct uit voorraad leverbaar!
o.a.
Urban Arrow
Bakfiets.nl
Bullitt
Douze Longtail

Sinds 2012 specialist in bakfietsen, transportfietsen en familiefietsen

Gevestigd in Nijmegen
(in de Nyma naast de Oversteek) en Elst

www.busybike.com info@busybike.com 024 - 42 00 155

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

Ben jij nog gelukkig in je werk?

Ontdek wat wel bij je past!

Plan een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek!

ROOS
Loopbaancoaching

ROOS Loopbaancoaching
Grifdijk 15, Nijmegen

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

Filmavonden met Regenboogthema

Ter gelegenheid van Coming-Out Dag 2024 (vrijdag 11 oktober) worden er twee bijzondere filmavonden georganiseerd, gewijd aan korte films met een regenboogthema. Deze films, mede mogelijk gemaakt door filmfestival Go Short, draaien om het thema 'voor wie spreek jij je uit?' De films worden gevolgd door een dialoog, onder het genot van een hapje en drankje.

Data en locaties

Woensdag 9 oktober: Wijkcentrum 't Hert, Nijmegen

Donderdag 10 oktober: Theater De Klif, Nijmegen

De avonden vinden plaats van 19.00 tot 21.00 uur.

Deelname is gratis en iedereen is welkom. Neem dus ook vooral mensen uit je wijk, burens, vrienden of familie mee.

Aanmelden

Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden via de QR-code op de flyer. Voor meer informatie kan er contact opgenomen worden met Marleen Rijnveld: mrijnveld@ggd gelderlandzuid.nl

Deze filmavonden worden georganiseerd door Stichting Vizier, GGD Gelderland Zuid, Bindkracht 10 en Buurtteams Volwassenen Nijmegen, die zich inzetten voor inclusie, gezondheid en welzijn in de stad.

19.00 - 21.00u

FILMAVOND

Korte films met Regenboogthema
Dialoog, hapje & drankje

Woensdag 9 okt.
Wijkcentrum 't Hert, Nijmegen

Donderdag 10 okt.
Theater De Klif, Nijmegen

Meld je gratis aan vóór 30 september
via de QR code.



Voorstelling Kinderboekenweek: De eigenwijze prullenbak in De Klif

Van 2 tot en met 13 oktober is het weer zover: de Kinderboekenweek! Het thema van deze 70e editie is 'lekker eigenwijs'. De bibliotheek organiseert op woensdag 9 oktober van 15.30 tot 16.15 uur de voorstelling 'De eigenwijze prullenbak' in Theater de Klif in Oosterhout.

Deze interactieve en leerzame voorstelling gaat over een prullenbak. Maar wel een hele eigenwijze prullenbak. Want de prullenbak wil geen prullen in zijn bak. Melvin snapt er niets van. Recyclen is toch juist leuk?

Theatermaker Melvin Kunst neemt de kinderen mee op avontuur door middel van interactieve spelletjes, muziek en dans. Hij laat zien dat de aarde heel belangrijk is en dat we er maar één van hebben! En ook waarom recyclen nodig is en hoe je zelf kunt bijdragen aan een duurzame toekomst. De prullenbak moedigt de kinderen uiteindelijk aan om afval te scheiden, plastic flessen te hergebruiken, papier te recyclen en nog veel meer!

Kaartjes kosten 5 euro voor bibliotheekleden en 6 euro voor overige bezoekers. Je hebt kaartjes nodig voor alle bezoekers, dus zowel kinderen als ouders of begeleiders. Ze zijn verkrijgbaar via www.obgz.nl/agenda



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

Wil jij je vitaal in werk én 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!

Lisa@VITAloopbaan.nl
Oude Groenestraat 56 Nijmegen
06-41388172

VITAloopbaan

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 specialzaak, 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

Hét 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

Muzikale ondernemer in de dop

Een interview met een jonge ondernemer in Nijmegen-Noord.

Hoi Fedde, vertel eens wat over jezelf?

Ik ben Fedde, ik ben 11 jaar en woon al mijn hele leven in Nijmegen-Noord. Ik zit op het Agora onderwijs in Groesbeek en ik hou van muziek maken en ondernemen.

Wat leuk! Wat voor instrument bespeel je?

Ik ben vier jaar geleden begonnen met trompetles, dat wilde ik eigenlijk mijn hele leven al. Ik zit ook bij jeugdorkest Witlof in Oosterhout. En af en toe hebben we een concert, zoals bij de avondvierdaagse.



Daarnaast ben ik op Agora begonnen met drummen. Dat vind ik ook heel leuk om te doen. Thuis heb ik een elektrisch drumstel en zo word ik steeds een beetje beter.

Je zei ook dat je van ondernemen houdt, wat vind je daar interessant aan?

Allereerst vind ik het leuk om geld te verdienen. Daar bedenk ik allerlei dingen voor. Op mijn school mag ik ook mijn ideeën uitwerken. Een aantal hiervan heb ik al uitgevoerd: zo heb ik al koekjes gebakken en verkocht in de wijk, geholpen bij buurtbewoners in de tuin en sinds kort heb ik een ontbijtservice: Ontbijtservice Nijmegen-Noord. Ik ben te vinden op Nextdoor en op Instagram (ontbijtserviceniijmegennoord).

Ik vind het fijn om wat voor mensen te doen en er ook nog wat zakgeld aan te verdienen.

Heb je nog meer plannen voor de toekomst?

Ja, ik ben bezig met twee klasgenoten om een sponsorloop te organiseren waarbij de opbrengst naar Kika gaat. Hier verdien ik niets aan, maar is wel heel leuk om samen te doen en het is voor het goede doel.

Wil je verder nog wat kwijt?

Het lijkt mij leuk om een band te beginnen met een aantal andere jonge muzikanten uit de wijk. Dus als er kinderen zijn die ook een instrument spelen dan hoor ik het graag! Ik speel vooral Rock en Pop muziek. Maar we kunnen altijd overleggen wat leuk is om te spelen. Wel hebben we dan een oefenruimte nodig, dus al er iemand is met ruimte waar we kunnen oefenen dan mogen zij zich ook melden via bandmail2024@gmail.com

Ook wil ik nog even kwijt dat ik heel blij ben dat ik in de BEN sta met dit interview. Hopelijk leren mensen uit de wijk me dan beter kennen en wie weet kan ik mijn netwerk zo nog vergroten.



Groetjes van Fedde Tangelder en Ontbijtservice Nijmegen-Noord.

Così

Trattoria & Pizzeria

Thermionpark 30
6663 MM Lent
T 024 2001300

woensdag t/m zondag
17:00 – 22:00



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
Waaldijk 21
6677MB Slijk-Ewijk

☎ 0481 - 354 689

Bezoek op afspraak
Openingstijden zie onze website

www.dekattenboerderij-slijkewijk.nl



Orthodontiepraktijk Lent



**Knuiman
Tuinplanten**

voor al uw tuinplanten!

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

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

www.knuimantuinplanten.nl

De Wijnspecialist in Nijmegen Noord



*Soms word je geraakt door een wijn
en wil je dat iedereen erdoor betoverd 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 Thijssen Register Vinoloog

Volg ons op    Red Temple Wine | www.redtemplewine.nl | René Thijssen | Tel. +31 248 234 3624

Mendoo helpt mens en dier op weg naar herstel

In Nederland worden jaarlijks ongeveer 200.000 mensen slachtoffer van huiselijk geweld. Een schrijnende realiteit is dat slachtoffers vaak lang wachten voordat ze hulp zoeken en aan de onveilige situatie ontsnappen. Het wordt nog ingewikkelder wanneer er huisdieren bij betrokken zijn, omdat de sterke band tussen mens en dier een belemmering vormt om te vluchten.

Stichting Mendoo biedt slachtoffers van huiselijk geweld met huisdieren opvang en ondersteuning en speelt ook een belangrijke rol in het vergroten van bewustzijn en de educatie over de relatie tussen huiselijk geweld, dierenmishandeling en het herstelproces van slachtoffers.

Om een oplossing te bieden aan slachtoffers van huiselijk geweld met huisdieren, heeft Mendoo baanbrekend diertoegankelijk beleid ontwikkeld voor hulpverlenende instanties. Dit is al succesvol geïmplementeerd door opvangorganisaties zoals Blijf Groep, Kadera, Moviera en Wender. Hoewel nog niet alle vrouwenopvanglocaties momenteel de faciliteiten hebben om ook de dieren van cliënten op te vangen, groeit het aantal diertoegankelijke locaties gestaag. Mendoo zorgt ervoor dat slachtoffers van huiselijk geweld niet hoeven te kiezen tussen hun eigen veiligheid en het welzijn van hun geliefde huisdier.

Een aspect dat Mendoo wil benadrukken, is de belangrijke rol die dieren spelen bij het herstelproces van slachtoffers van huiselijk geweld. Huisdieren zijn een bron van onvoorwaardelijke liefde, troost en steun. Hun aanwezigheid vergroot de emotionele veerkracht van slachtoffers en helpt hen bij het opbouwen van vertrouwen en het herstellen van eigenwaarde. De helende kracht van de band tussen mens en dier mag niet onderschat worden.

Naast diertoegankelijke opvanglocaties beschikt Mendoo over een uitgebreid netwerk van zorgvuldig geselecteerde gastouders verspreid over het hele land. Zij bieden liefdevolle, tijdelijke opvang voor de dieren van slachtoffers van huiselijk geweld. Dit biedt niet alleen de noodzakelijke veiligheid voor de huisdieren, maar geeft ook de slachtoffers de gemoedsrust dat hun geliefde dieren in goede handen zijn terwijl ze werken aan hun eigen herstel.

Gastouders gezocht!

Momenteel zijn we op zoek naar nieuwe gastouders zonder eigen huisdieren en gastouders die grotere honden, zoals staffords en herders, willen opvangen. Wil jij ook een bijdrage leveren aan het herstel van mens en dier en jezelf aanmelden als gastouder? Of wil je een cliënt aanmelden? Kijk op www.mendoo.nl voor meer informatie.



mendoo
mens en dier
samen naar herstel

Hulp bij
huiselijk
geweld
voor mens
en dier

Advies nodig of cliënt aanmelden?
Ga naar www.mendoo.nl of scan de QR Code

www.mendoo.nl • info@mendoo.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 zuerfafval 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.



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

Nieuws vanuit Stip/Bindkracht10

Verbinding in Nijmegen-Noord: Sociale Cohesie in een groeiend stadsdeel Nijmegen-Noord heeft de afgelopen jaren een flinke transformatie doorgemaakt. Van uitgestrekte weilanden is het uitgegroeid tot een dynamisch stedelijk gebied met de wijken Lent, Oosterhout en Ressen. Deze groei, waarbij de bevolking van 10.000 in 2010 naar ruim 20.000 in 2023 is gestegen, brengt uitdagingen en kansen voor de sociale cohesie met zich mee. En de groei zet de komende jaren nog flink door tot een stadsdeel van tussen de 30.000 en 35.000 bewoners in 2035.

Nijmegen-Noord is uitgegroeid tot een moderne woonwijk met nieuwbouwwoningen, recreatieve voorzieningen en groene ruimtes. Het landschapspark en de Spiegelwaal, samen met plekken zoals de Lentse Plas en horecagelegenheden als Moeke, Stroom en Brass bieden bewoners ontmoetingsplekken die de sociale banden versterken. Het stadseiland Veer Lent is een uniek gebied waar natuur en recreatie samenkomen, wat de wijk ook een bijzondere, stedelijke aantrekkingskracht geeft. En ook De Warmoes, een historische tuinderij, die ruimte biedt voor allerlei educatieve en culturele initiatieven, draagt bij aan het gemeenschapsgevoel.

Er worden steeds vaker evenementen en activiteiten georganiseerd, zoals de Avondvierdaagse, de Nijmegen-Noord Run, de Dag van Noord en de Kunstroutes. En dat is maar een greep uit wat er te doen is. Dergelijke initiatieven spelen een belangrijke rol in het versterken van de sociale cohesie in dit groeiende stadsdeel. De activiteiten brengen bewoners samen en bevorderen een gevoel van gemeenschap. Ook het nieuwe winkelcentrum in Hof van Holland en de tijdelijke opvang asielzoekers aan de Dijkstraat dragen bij aan de diversiteit en het levendiger wordende karakter van Nijmegen-Noord.

De snelle groei van Nijmegen-Noord brengt echter ook uitdagingen met zich mee. Veel bewoners ervaren behoorlijk wat stress en werk of financiële druk. En er is in alle drukte van dit groeiende stadsdeel toch ook een groep bewoners die eenzaamheid ervaart. Daarom is het belangrijk dat er voldoende ruimte is voor ontmoeten, ontspannen en waar nodig ondersteuning. Groene gebieden, sport- en beweegmogelijkheden en gemeenschappelijke ruimtes en activiteiten zijn van grote waarde voor het gemeenschapsgevoel van bewoners. Initiatieven die de sociale dynamiek bevorderen en het gevoel van gemeenschap versterken worden, ook door de gemeente, zeer gewaardeerd en waar nodig en mogelijk, ook ondersteund. Een prachtig voorbeeld van een bewonersinitiatief dat inspeelt op deze behoeften is Gezond in Noord.

Dit initiatief richt zich op het bevorderen van een gezonde leefstijl onder de bewoners van Nijmegen-Noord. Door activiteiten zoals wandelgroepen, gezonde kookworkshops en informatiesessies over welzijn te organiseren, draagt Gezond in Noord bij aan zowel de fysieke als de sociale gezondheid van de gemeenschap.

Daarnaast biedt Nijmegen-Noord steeds meer diverse woonvormen die bijdragen aan een inclusieve en gevarieerde woonomgeving. Voor ouderen en zorgbehoevenden hebben voorzieningen van de ZZG Zorggroep een plek gevonden in Noord. Living Inn biedt een unieke woon- en leefomgeving waar verschillende generaties (ouderen en starters) samenkomen. Ook kunnen bewoners van Noord gebruik maken van het zwembad in het gebouw en het pas geopende eetcafé in hetzelfde pand. Woonproject Aaron in Hof van Holland is een kleinschalige beschermd wonen locatie, waar vitale 60-plussers (via Talis), ouderen met een zorg- en ondersteuningsvraag (via ZZG) én jongvolwassenen met een verstandelijke of meervoudige beperking (via Majstro) in een prachtig nieuw gebouw samen wonen. Kortom: de demografische diversiteit in het stadsdeel wordt steeds groter.

Inspanningen van zowel de lokale overheid als bewoners zijn nodig om in Noord hechte gemeenschappen te vormen. Nieuwe bewoners moeten hun plek vinden in een zich ontwikkelende omgeving. Door te investeren in verbindingen en sociale dynamiek, kunnen we van Nijmegen-Noord een plek maken waar mensen zich thuis voelen. De groei biedt kansen, maar het is aan ons allen om deze kansen te benutten en samen te werken aan een verbonden en veerkrachtige gemeenschap.

Voor de zomer is er een vragenlijst uitgezet voor inwoners in Nijmegen-Noord om uit te vragen wat belangrijk gevonden wordt over leven en samenleven in Nijmegen-Noord. Op het gebied van mentale en fysieke gezondheid, maar ook voor voorzieningen en ontmoeten en bewegen. De resultaten worden nu geanalyseerd. In het najaar zullen er bijeenkomsten worden georganiseerd met inwoners die hebben aangegeven hierover in gesprek te willen gaan. Mocht je je niet hebben opgegeven, maar alsnog betrokken willen worden, ideeën hebben of vragen hebben hierover, mail dan naar wijkregisseurnoord@nijmegen.nl of loop binnen bij de Stip, in de Boog (Dick Boerrigterplein 4, 6663 RC Lent)

Stip Noord/Bindkracht10





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

Weerbaarheidstraining

Voor kinderen van 6 t/m 12 jaar



www.stapvooruitmetpreijers.nl | 06-29514145

Rijschool



Gewoon goed leren rijden in schakelauto of automatisch

Nijmegen-Noord, Simon Carmiggeltstraat 101
06 1812 1612

info@rijschoolviaruid.nl
www.rijschoolviaruid.nl



Pedicure Nijmegen-Noord

Terracottastraat 45

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

www.pedicure-nijmegen-noord.nl

De fietsendokter

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

Robbert Baggerman
Weverstraat 11, 6663 AV Lent

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



ALMA
HOT YOGA

INTRODUCTIE AANBIEDING

2 weken zoveel lessen
volgen als je wil!

Maak kennis met
Core, Yin en Bikram yoga

23
euro

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



IJshockey voor mensen met een beperking

Sinds 2021 heeft onze stad aan de Waal een nieuw sportteam onder de vleugels van de ijshockeyclub van de Nijmegen Devils. Nu kunnen ook mensen met een beperking de ijshockeysport beoefenen. Deze sport heet para ijshockey en is een officiële paralympische sport.

Wat is para ijshockey?

Para ijshockey is een unieke, spectaculaire sport die recreatief tot op olympisch niveau gespeeld kan worden. Para ijshockey heeft dezelfde regels als ijshockey, maar wordt in een speciale slee, ook wel de "sledge" genoemd, gespeeld. Onder de slee bevinden zich schaatsen en je beweegt jezelf voort met behulp van prikkers aan het uiteinde van de ijshockeysticks.

De ijshockey sticks zijn korter omdat je met het ene uiteinde de puck speelt en het andere uiteinde van de stick gebruikt om jezelf voort te bewegen. Je hebt daarom in beide handen een stick vast. Om para ijshockey te kunnen spelen is het nodig dat je over een redelijke bovenarm functie beschikt. De para ijshockeysport kan gespeeld worden door zowel mensen met en zonder een handicap.

Doe gratis twee keer mee

Tijdens het ijshockeyseizoen kun je para ijshockey twee keer gratis uitproberen om te kijken of deze sport je leuk lijkt. Als je lid wordt van het Nijmegen Devils Para IJshockey Team, stelt de club een jaar lang de ijshockey uitrusting en de speciale para ijshockey slee gratis ter beschikking om de sport te (be) oefenen.

De Gemeente Nijmegen heeft allerlei financiële mogelijkheden ter ondersteuning, zodat je later je eigen ijshockey uitrustingen kan aanschaffen. Wij helpen je graag op weg zodat je onze para ijshockeysport kan blijven beoefenen in Nijmegen. We zien je graag in september op het ijs in het Triavium!

Para ijshockey proberen?

Wil jij ook para ijshockeyen? Meld je nu aan om para ijshockey gratis uit te proberen door een e-mail te sturen naar info@paranijmegendevils.nl





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