



BEER

er weer

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

WIJKBLAD NIJMEGEN-NOORD OOSTERHOUT & RESSEN • JAARGANG 24 • NR 6 • DECEMBER 2024



Kerststalletjestocht in de wijk, zie middenpagina's

Foto: Toon de Vos



De redactie van BEN er weer,
wensst ieder fijne feestdagen
en een geweldig 2025!



Van de redactie

Marike Elmendorp

communicatie@benerweeronline.nl



Aan het einde van het jaar blikken veel mensen terug op het voorbije jaar. Dat wil ik ook graag betreffende de BEN er weer doen. Want wij zijn als wijkkrant nu precies een jaar zelfstandig, of onafhankelijk zoals het ook genoemd wordt. De BEN er weer is jaren geleden opgericht als onderdeel communicatie van de wijkraad Oosterhout. Een jaar geleden kwam daar een einde aan en daar zijn we heel blij mee.

De wijkraad bemoeide zich (inhoudelijk) eigenlijk niet met de wijkkrant, we trokken met vlaggen met elkaar op. De wijkraad leverde de penningmeester die onze financiën regelde. Nadeel daarvan was dat we maar matig op de hoogte waren van onze financiële situatie. Nu we een jaar verder zijn kunnen we concluderen dat we, zoals we de laatste jaren al vermoedden, financieel kerngezonder zijn en prima als onafhankelijke stichting kunnen bestaan. Dit kan echter alleen door mensen uit de wijk die zich op een of andere manier aan de BEN er weer verbinden en zich belangeloos hiervoor inzetten. Dus langs deze weg willen wij iedereen heel erg bedanken voor zijn of haar inzet in 2024. Samen hebben we het afgelopen jaar weer zes mooie nummers gemaakt. We gaan ons best doen om in 2025 weer een mooie reeks neer te zetten!

De redactie heeft er een nieuw lid bij: Natasja de Vries heeft zich bij ons gevoegd, zij zal zich in het eerste nummer van 2025 aan u voorstellen. We zijn blij met haar scherpe blik en inzet die ze nu al heeft getoond!

De redactie wenst iedereen gezellige dagen en een mooi en gezond 2025. Graag tot volgend jaar!

Deadlines & verschijningsdata 2025

Nr:	Deadline:	Verschijnt:
1	19 januari	14 februari
2	16 maart	11 april
3	1 juni	27 juni
4	24 augustus	19 september
5	5 oktober	31 oktober
6	16 november	12 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, Toon de Vos en Natasja de Vries.

Contact

Wilt u kopij insturen voor ons volgende nummer? Dan ontvangen wij uw bijdrage graag als bijlage in een Word-document. De redactie kan ervoor kiezen een artikel aan te passen. 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

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 (165 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.

4 bollen voorstellingen in de Klif !

De voorstelling van Selma Visscher op 15 november in De Klif heeft lovende recensies gekregen. Onder andere NRC was erg enthousiast en deelde 4 bollen uit. Voor een topavond kun je in je eigen wijk terecht!

10 januari 2025

Jochen Otten - De kwaadste niet

Jochen Otten, één van de breinen achter het populaire programma Sluipschutters, komt met een spiksplinternieuwe voorstelling. Jochen kan zijn opgekropte woede voorlopig nog prima binnen houden. Dat doet hij graag voor je. Hij is de kwaadste niet.

UITVERKOCHT



Agenda 2025

Vrijdag 14 februari 2025

Nathalie Baartman - Deer

Vrijdag 14 maart 2025

Johan Goossens - het volle leven

Zondag 9 maart 2025

Dik en Pier - vrienden door dik en dun

Vrijdag 16 mei 2025

Piet van Eeghen - de verlichting nabij

Kaartverkoop via www.theaterdeklif.nl



Zin in een volledig avondje uit?

Bij Sound&Soul foodbar in Lent (naast de AH XL) krijg je met je toegangskaartjes korting op het 3-gangen menu. Vraag bij het restaurant naar de voorwaarden.

<https://www.soundensoul.nl>



Nieuws van de wijkraad

Ben Bloemendal

Voorzitter wijkraad Oosterhout
benbloem@hotmail.com

Griftdijk

U zult het wellicht van de gemeente hebben gehoord, op maandag 13 januari 2025 gaat de 24-uursknip op de Griftdijk in. Met ingang van deze dag is het op alle tijdstippen verboden om zonder ontheffing over deze knip te rijden. Tot 13 maart 2025 wordt er alleen gewaarschuwd, na 13 maart worden overtreders beboet.

De wijkraad zal in overleg met de gemeente in de gaten houden of dit inderdaad zal leiden tot een verbetering van de veiligheid en leefbaarheid op en rond de Griftdijk. Verder is er helaas - ondanks al uitgewerkte plannen met door het college toegewezen budget - vertraging gekomen om de Griftdijk hernieuwd in te richten. Er is in de gemeenteraad namelijk een motie aangenomen dat het college verplicht te onderzoeken of de plannen voor inrichting met minder budget toekunnen. De wijkraad zal bij de politieke partijen het belang van een snelle en volledige herinrichting volgens de plannen blijven benadrukken. De wijkraad is verder voorstander van een snelle invoering van een 30 kilometer-zone vanaf de rotonde bij de Oude Groenestraat richting Citadel, met name wegens de diverse oversteekpunten zoals onder meer bij de Dick Brunastraat en de oversteekbaarheid tussen de wijken.



Stichting
Wijkraad
Oosterhout

Zuiderveld Oost

Op donderdag 28 november werd er tijdens onze wijkvergadering een presentatie gegeven over de ontwikkeling van een nieuwe woonwijk aan de oostkant van Zuiderveld West. Tijdens deze bijeenkomst, die door tientallen bewoners werd bezocht, werd door een aantal medewerkers van de gemeente uitvoerig ingegaan op de plannen, het tijdschema en werden vragen beantwoord van de aanwezigen. Zie op nijmegen.mijnwijkplan.nl (Zuiderveld).

Jeugd

Op maandag 9 december heeft een themabijeenkomst plaatsgevonden waarin medewerkers van de gemeente informatie gaven over het project Ruimte voor jongeren in de openbare ruimte in Nijmegen-Noord. Daarbij is de aanpak van de mentale gezondheid van de jeugd in Nijmegen Noord aan de orde gekomen. Ook is aandacht besteed aan de aanpak van de jongerenproblematiek rondom De Klif en het Annabellapark door het wijkteam, de handhaving en politie.

Ecologie en Groen Nijmegen-Noord

Tijdens de wijkraadvergadering op woensdag 22 januari is een bijeenkomst gepland van de gemeente over ecologie en groen binnen Nijmegen-Noord. In de planning staat onder meer nog een themabijeenkomst over mobiliteit en Nijmegen-Noord, in het bijzonder de Margareta van Mechelenweg en de verbinding tussen de Griftdijk en de A15.

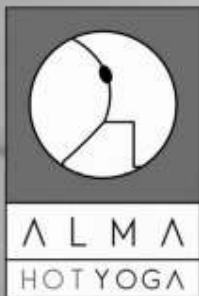
Tijdens deze wijkvergaderingen, waarvan u de data kunt aantreffen op nijmegennoordonline.nl en op Nextdoor en Facebook, kunt u uiteraard ook andere onderwerpen aan de orde stellen en brengen en is er gelegenheid voor discussie en meningsvorming.

Prettige kerstdagen

Namens (het bestuur van) de wijkraad wens ik u hele gezellige dagen toe en een in de wijk vuurwerkvrij uiteinde.

Inhoud

- 3 Van de redactie
- 5 Van de wijkraad
- 7 Padellen bij De Hoge Wick
- 9 Column - Galerie 1400
- 11 Van de Warmoes
- 13 Bericht van Stip
- 15 Diverse berichten
- 17 Kersteditie straatnamen
- 19 Plattegrond kerststalletjes
- 21 Maatje achter de voordeur
- 23 Omgevingsfonds Windpark
- 25 Van de huisarts - Egelhuis
- 26 Bewegen op Maat - SamSam
- 27 Thuiswerken (2)
- 28 Mantelzorgcafé - NN-Run
- 29 Con Amore
- 31 Energie besparen
- 33 24-uurs knip Griftdijk
- 35 Vuurwerkoverlast



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



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
4678 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 www.redtemplewine.nl | René Thijssen | tel. nr. +31(0)2534924

Straks ook padellen bij De Hoge Wick

Ben jij op zoek naar een sportieve uitdaging en een actieve vereniging? Dan is de Hoge Wick wellicht de perfecte plek voor jou! Al 43 jaar wordt hier met veel plezier getennist, anno 2024 op zeven onlangs vernieuwde kunstgrasbanen. En nu komt daar het prachtige padel bij. Alle seinen staan inmiddels op groen voor de aanleg van drie gloednieuwe onoverdekte padelbanen. De voorbereidende werkzaamheden zijn inmiddels begonnen en als alles meezit kunnen we begin 2025 de eerste ballen slaan.

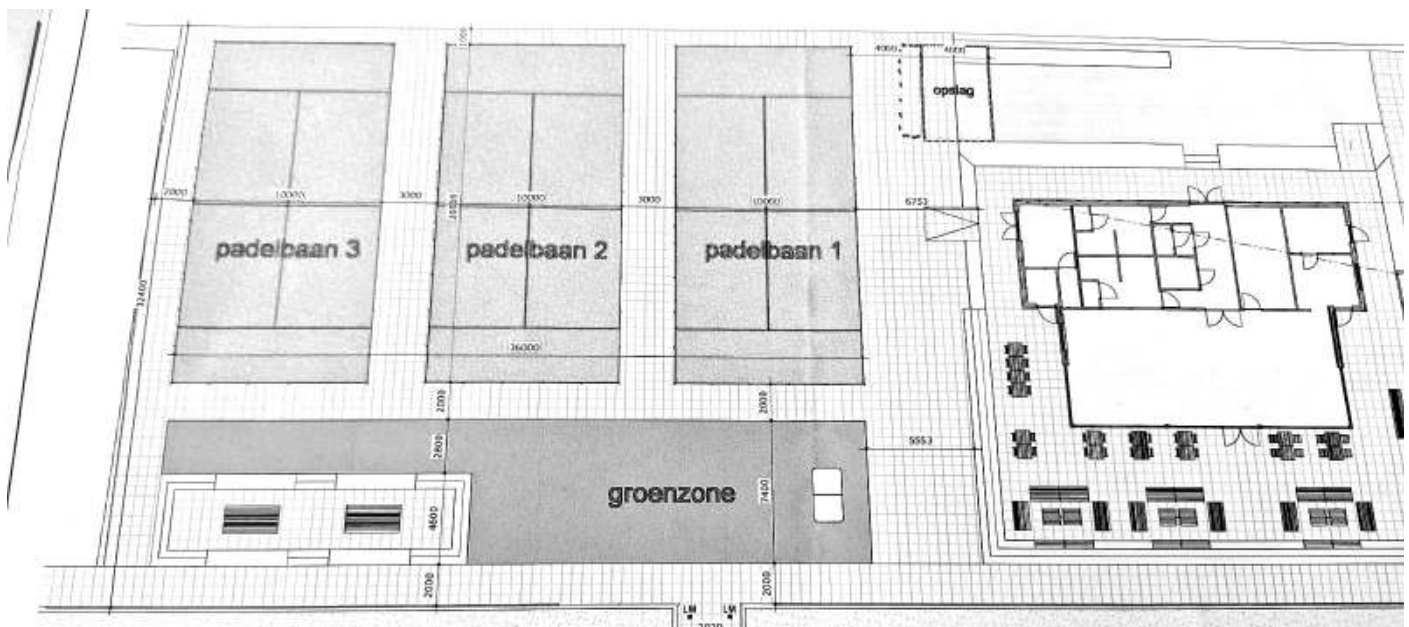
Of je nu een doorgewinterde tennisser bent, een enthousiaste padel-speler of gewoon op zoek bent naar een leuke en actieve gemeenschap, bij De Hoge Wick vind je alles wat je zoekt. Onze vereniging staat bekend om zijn professionele trainers, uitstekende faciliteiten en levendige sfeer, waardoor het de perfecte plek is om je sportieve vaardigheden te verbeteren en nieuwe vriendschappen te sluiten. Padel is bovendien een geweldige manier om je tennisvaardigheden aan te vullen of om een geheel nieuwe sport te ontdekken, en we zijn verheugd om deze toevoeging aan onze vereniging te kunnen bieden.

Lijkt het je leuk een bijdrage te leveren aan het verder opzetten van padel binnen De Hoge Wick en onderdeel uit te maken van onze vereniging, meld je dan vooral aan. Dat kan nu al via www.dehogewick.nl en klik op 'Lid worden?'

Graag tot ziens bij De Hoge Wick!

Tennisvereniging "De Hoge Wick"
Stationsstraat 21d
6678 AA Oosterhout (Gld)

Hieronder ziet u een tekening van hoe het eruit komt te zien.



Koffieschenkers gezocht

Wil jij het verschil maken in de geurende aroma's van koffie? In deze dankbare functie als vrijwilliger zorg jij ervoor dat de koffie en thee uitgeschonken wordt aan onze bewoners van St. Jozef RijnWaal in Lent.

Heb je interesse in deze zinvolle tijdbesteding op woensdag, donderdag of vrijdagochtend van 10.00 uur tot 12.00 uur? Stuur een mail aan vrijwilliger@rijnwaal.nl





Bast & Van Damme

huisartsen

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

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



Wij nemen nieuwe patiënten aan!

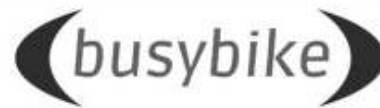
Schrijf je in via www.tandartslent.nl

of

Bel voor een afspraak met 024-3230030



Info@tandartslent.nl [Dorpsplein 3, 6663 CS, Lent](https://www.google.com/maps/place/Dorpsplein+3,+6663+CS,+Lent)



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

Rijschool

✓ viaRuud

Gewoon goed leren rijden in schakelauto of automatisch

Nijmegen-Noord, Simon Carmiggeltstraat 101

06 1812 1612

info@rijschoolviaruum.nl
www.rijschoolviaruum.nl

Column: Pleidooi voor nieuwsgierigheid

Door Hans Garritsen

Nieuwsgierig klinkt als: bemoeizuchtig, voer voor roddelen. 'Nieuwsgierig aagje'= vervelend mens: wat gaat hij/zij allemaal doen met wat ik er uit flap? Niet best allemaal. Toch wil ik een pleidooi houden voor meer nieuwsgierigheid.



Persoonlijk ben ik best nieuwsgierig. Niet naar iedereen, oké. Maar naar veel mensen wel. Dat klopt niet met wat ik vroeger, als kind, geleerd heb: niet te veel vragen, je nergens mee bemoeien. En het klopt evenmin met wat ik later in mijn leven geleerd heb: als je veel vraagt kom je onzeker over en mensen houden niet van onzekerheid. Ze houden van zekerheid. Wat je wel moet doen: gewoon je mond lostrekken, zeggen wat 'je hart je ingeeft', altijd een interessant advies als je toevallig niet het type bent dat zijn hart op zijn tong heeft liggen! Of, als je geen zin hebt om te zeggen wat je echt vindt, zeg dan wat je denkt dat sociaal wenselijk is. Als je maar iets zegt. Zeggen, niet vragen.

Nou zou ik in de verleiding kunnen komen dit politiek in te gaan vullen. Dan stap ik in de valkuil die ik net hierboven heb genoemd. Nee, laat ik bij mijzelf blijven. Ik uit mijn nieuwsgierigheid naar mensen zo veel mogelijk. Dat gaat verder dan het openingszinnetje: 'Hallo zeg, dat is lang geleden! Hoe is het met je? (en na 1 seconde) Nou, wat ik toch heb meegemaakt...' U kent die mensen wel. Dit is geen nieuwsgierigheid, dit is een blikopener om je eigen mond open te houden. Zoals ik het zie is nieuwsgierigheid: je ontmoet iemand waarvan je denkt: die heeft mij iets te vertellen. Daar kan ik iets van leren. Daar ga je mee in gesprek. In mijn geval: ik ga vragen waarom hij of zij zegt wat hij zegt, wat de reden is waarom hij of zij zo denkt. Daar kunnen echte vriendschappen uit voortkomen, is mijn ervaring. Niet altijd. Niet iedereen vindt dit leuk. De woke-cultuur van de laatste jaren maakt het ook niet gemakkelijker. Ik heb, bij wijze van voorbeeld, zoveel columns gelezen waarin iemand die in een ander werelddeel is geboren maar nu, om welke reden dan ook, in Nederland woont, het irritant vindt als je vraagt waar die persoon oorspronkelijk vandaan komt. Waarom? Omdat je onderscheid zou aanwakkeren? Ik geloof dat niet. Het gaat er juist om om vooroordelen die ik misschien heb te toetsen. Dus...wees lekker nieuwsgierig!

Galerie 1400

In 'het witte kerkje van Slijk-Ewijk', een laatgotisch kerkje met een rijke geschiedenis is kunstgalerie Galerie 1400 gevestigd. Na de heropening in juni is het kerkje nu volledig een galerie geworden, alleen de kansel en het kerkorgel maken duidelijk dat het ooit een kerk was. De kerk heeft een historie die teruggaat tot vóór het jaar 1400 (ver voor de bouw van de Sixtijnse Kapel met Michelangelo's befaamde fresco's). Als eerste is de toren gebouwd die waarschijnlijk heeft gediend als uitkijktoren. In het jaar 1425 volgde het schip en het koor.

Brons en schilderijen

De nieuwe inrichting van de galerie biedt volop ruimte om te genieten van de schilderijen van Lincy Hoogveld en het bronzen werk van Gerrie Hoogveld. Dankzij de nieuwe verdiepingsvloer kunt u de kunst vanuit meerdere hoeken ervaren en krijgt u toegang tot ruimtes die voorheen niet toegankelijk waren, zoals achter het kerkorgel en onder het gewelf van het middenschip.

Kerstexpositie

In het weekend van 14 en 15 december, van 13.00 tot 17.00 uur is er een kerstexpositie, compleet met een enorme kerstboom en sfeerrijke livemuziek. Onder het genot van een glaasje glühwein en bijpassende hapjes bewondert u de vele nieuwe werken. We nodigen u van harte uit om de volledig vernieuwde galerie te komen bewonderen. Tijdens de kerstexpositie kunt u ook genieten van livemuziek, een feestelijk versierde kerstboom, en een glaasje glühwein met bijpassende hapjes.

Galerie 1400 is het jaar door regulier geopend op zaterdag en zondag van 13.00 tot 17.00 uur.

Galerie 1400
Dorpsstraat 70
6677 PJ Slijk-Ewijk
www.galerie1400.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 behandelmethodede 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

*Heerlijk Betuws Fruit
Kom kijken... kom proeven!!*

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.travelclinoost.nl • info@travelclinoost.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 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

Nieuws van de Warmoes

Adopteer een kerstboom - de Warmoes is weer uitgiftepunt

Net als in 2023 kan je bij de Warmoes terecht voor het adopteren van een Nederlandse biologisch opgekweekte kerstboom. Deze kerstbomen worden na kerst weer teruggebracht naar de kwekerij en kunnen daar in de volle grond weer verder groeien. Een super goed alternatief voor al die miljoenen kerstbomen die ieder jaar bij het afval verdwijnen! Iedere kerstboom heeft een eigen nummer, zodat je, wanneer je wilt, ieder jaar dezelfde boom kunt komen ophalen. Kom een kerstboom uitzoeken tijdens onze reguliere openingstijden: woensdag tot en met zondag tussen 10.00 en 17.00 uur.

Week van de zuurkool bij de Warmoes 11 tot en met 22 december

Bij de Warmoes is tot en met 22 december verse zuurkool te koop, gemaakt van de eigen onbespoten kolen. Er zijn twee varianten: een naturel en een met jeneverbes en laurier. Om zuurkool te promoten en iedereen te inspireren om er zelf mee te koken en te bakken, zijn er ook allerlei lekkere gerechten met zuurkool te bestellen in het tuincafé. Wat dacht je van zoete zuurkooltaart? Of een tosti met zuurkool? Kom proeven!



HISTORISCHE TUINDERIJ
DE WARMOES

Workshop lepel snijden van fruithout - zondag 19 januari

De winter is van oudsher het seizoen waarin de fruitbomen worden gesnoeid. Met het gesnoeide hout werd weer van alles gedaan. Bij de Warmoes leer je hoe je van dit hout de mooiste lepels kunt maken. De lepelsnijder leert je in een paar uur hoe je van een stuk hout een lepel maakt. En die mag natuurlijk mee naar huis. De workshop is van 10.00 tot 14.00 uur inclusief koffie en thee. Doe je mee? Via de website www.dewarmoes.nl kun je je aanmelden.

De Warmoes is dicht van 23 december tot en met 1 januari.



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 krulsterkte 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 (glld)
06-89254746
www.haarbalans.nl

Ik zorg ervoor dat jij je
krullen weer gaat
omarmen.

Weerbaarheidstraining

Voor kinderen van 6 t/m 12 jaar



www.stapvooruitmetprejers.nl | 06-29514145



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

Così

Trattoria & Pizzeria

Thermionpark 30
6663 MM Lent
T 024 2001300

woensdag t/m zondag
17:00 – 22:00

- ✓ **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

Gezondheid, verbondenheid en vindbaarheid in Nijmegen-Noord

Voor de zomer is er een vragenlijst uitgezet voor inwoners in Nijmegen-Noord om uit te vragen wat belangrijk gevonden wordt ten aanzien van leven en samenleven in Nijmegen-Noord. Wat opvalt, is dat voor velen "lekker in je vel zitten" de basis vormt: rust vinden, verbondenheid voelen en de kracht hebben om met tegenslagen om te gaan. Dat blijkt nog niet makkelijk in een maatschappij vol verplichtingen.

De behoefte aan een groene omgeving is groot. Een derde van de bewoners pleit voor meer groen en natuur, aangevuld met fietsroutes en meer bankjes waar ouderen even kunnen uitrusten. Natuur helpt mensen niet alleen te ontspannen, het biedt ook ruimte voor sociale ontmoetingen, zoals een praatje met een buurtgenoot. Vooral voor ouderen betekent contact met buurt en leeftijdsgenoten veel, zowel om eenzaamheid te verminderen als voor het algemene mentale welbevinden.

Fysieke gezondheid is voor veel bewoners ook een belangrijk thema. Hoewel de wil om te sporten er is, blijkt slechts de helft daadwerkelijk mee te doen aan het sportaanbod. Factoren als kosten, reistijd en beperkte vrije tijd vormen drempels. Een betaalbaar en flexibeler toegankelijk aanbod zou velen helpen. Een grote wens van bewoners is het realiseren van een zwembad in Nijmegen-Noord, maar helaas zijn de gemeentelijke financiën daar tot op heden niet toereikend voor gebleken.

Verbinding in de wijk is voor veel bewoners essentieel: mensen willen hun burens kennen en elkaar makkelijk tegen kunnen komen. Ook hier zijn verbeteringen mogelijk, met name in het creëren van meer buurtactiviteiten en plekken waar mensen van verschillende leeftijden elkaar laagdrempelig kunnen treffen.

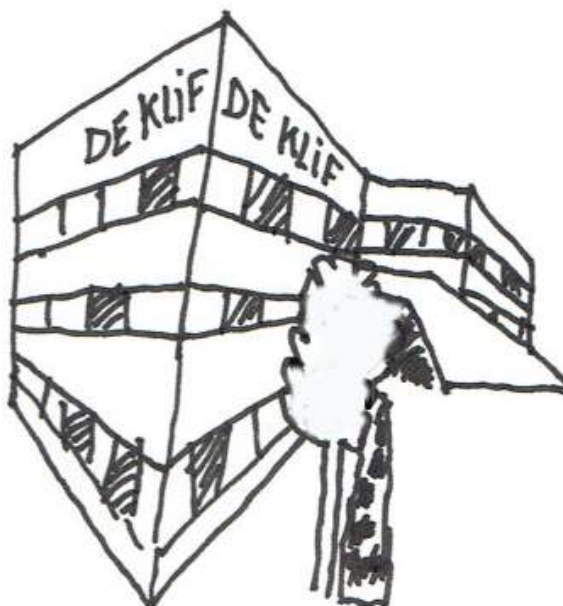
Naast bovengenoemde aspecten zien we in Noord een groeiende zorg over de bekendheid van het aanbod voor financiële hulp. Vooral praktische informatie, zoals adressen en loketten, blijkt niet altijd gemakkelijk te vinden. Daarnaast vragen mensen zich af hoe een gesprek over schuldhulpverlening precies verloopt en wat voor gegevens ze moeten delen.

Als het gaat om de vindbaarheid van voorzieningen en activiteiten is er ook nog werk te doen. Sommige bewoners vinden het prettig om hier in de wijkbladen over te lezen, anderen geven juist de voorkeur aan online informatie. Het stadsdeel Nijmegen-Noord, waar de wijken Lent, Oosterhout en Ressen onder vallen, begint steeds meer te bruisen met plannen en ideeën en er is ook steeds meer te doen. We moeten er beter voor gaan zorgen dat al deze activiteit voor iedereen zichtbaar en vindbaar zijn.

Kortom: we hebben een hoop informatie opgehaald, met dank aan alle inwoners die de vragenlijst hebben ingevuld. Op 28 en 30 oktober waren er bijeenkomsten om over de opgehaalde informatie in gesprek te gaan met bewoners. Nu gaan we aan de slag om alle informatie om te zetten in concrete verbeteringen voor Nijmegen-Noord.

Mocht u naar aanleiding van dit stuk vragen of ideeën hebben, mail dan naar wijkregisseurnoord@nijmegen.nl of loop binnen bij de Stip, in de Boog (Dick Boerrigterplein 4, 6663 RC Lent)

Namens Stip Noord - Bindkracht10.nl,
Juliëtte Driessen, Regisseur Sociaal (Nijmegen-Noord)





"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

FINANCIËLE MEESTERS

Meesters in Hypotheken

Dé hypotheekspecialist in Nijmegen Noord!

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

Bel, mail of app:

T: 06 309 299 06

E: floris@financielemeesters.nl



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

INTUÏTIEF TRAJECT

SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

JE INTUÏTIEVE VAARDIGHEDEN TRAINEN?

START MET DE BASISCURSUS IN LENT

Je intuïtie vertelt je alles wat je moet weten

Dieper leren kijken, voelen en luisteren brengt je bij de bron van wijsheid van waaruit je vragen, uitdagingen en problemen in je leven kunt verhelderen en aanpakken

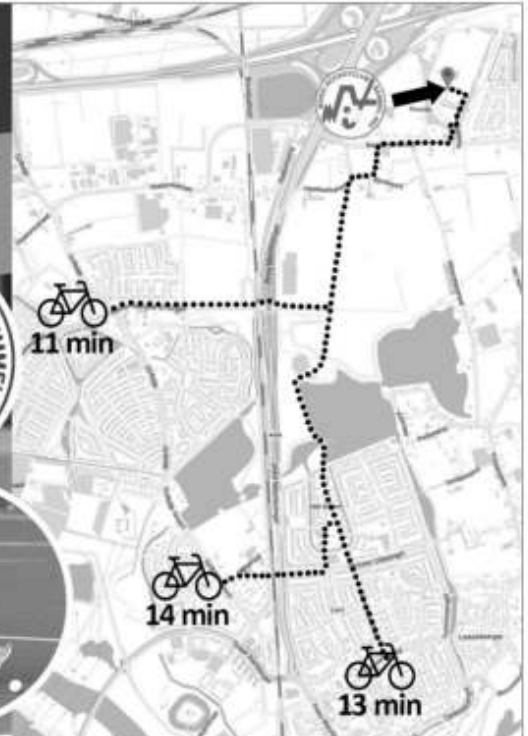
proeflessen 4 januari | 7 januari

www.intuïtieftraject.nl

KIJK
VOEL
BELEEF
VERWONDER

Kennismaken met HOCKEY?

Kom PROEFTRAINEN bij MHCB800, de GEZELLIGSTE club in de buurt. Scan de QR-CODE, meld je aan en train 4x GRATIS mee!



mhcb800.nl/kennismaken



ADVERTORIAL

Intuïtief Traject breidt aantal locaties uit

Intuïtief Traject, school voor intuïtieve ontwikkeling, beschikt vanaf volgend jaar over twee nieuwe opleidingslocaties. Vanaf januari 2025 wordt er ook lesgegeven in Trainingscentrum Michi (Staddijk) en Villa Sterappel (Baumgartenstraat). De locaties liggen aan de noordkant en zuidkant van Nijmegen, waardoor de school gemakkelijker bereikbaar is voor mensen uit onder andere Arnhem, Wijchen, Cuijk en Beuningen. Het aantal bestaande locaties wordt hiermee uitgebreid naar zeven.

Op de nieuwe locaties wordt Basiscursus Intuïtieve Vaardigheden 1 gegeven. Deze cursus wordt ook gegeven in het Bosatelier (Scheidingsweg) en Sarvata (Schepondomlaan). Het is mogelijk om voorafgaand aan de cursus een proefles te volgen.

Over Intuïtief Traject

Intuïtief Traject biedt al meer dan 20 jaar opleidingen op het gebied van intuïtieve en persoonlijke ontwikkeling. In korte workshops, cursussen, de healing- en readingopleiding leren mensen de taal van energie verstaan en gebruiken. Intuïtie wordt zo een steeds bruikbaar instrument in het dagelijks leven.

INTUÏTIEF SCHOOL VOOR
TRAJECT INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

Kerstfeest voor kinderen

Op dinsdag 24 december van 19.00 uur tot 20.00 uur organiseert De 4-plek het kinderkerstfeest in de protestantse kerk van Oosterhout, Dorpsstraat 54. Alle kinderen zijn welkom, en de ouders en verzorgers ook! Toegang is gratis. We horen over de geboorte van Jezus in een stal. Hij kwam hoop brengen voor de wereld.

Ook is er een musical over sloopbedrijf Klaboem. Het is rustig bij het sloopbedrijf rond de kerstdagen, Jaap en Gea vervelen zich. Een onverwachte gast zorgt ervoor dat ze ineens een hoopbedrijf hebben! Daar komen heel veel klanten op af, iedereen is op zoek naar een beetje hoop. Maar hoe help je mensen hopen?

Kijk voor meer informatie op www.4-plek.nl

Hulp voor inwoners bij digitale en papieren informatie

De gemeente Nijmegen start een proef met de Steffie Sticker. Met deze sticker kunnen inwoners brieven of formulieren terugsturen om aan te geven dat ze die niet begrijpen. Op die manier weet de afzender dat de informatie eenvoudiger moet worden gemaakt. De Steffie Stickers zijn verkrijgbaar bij de Stips en WerkBedrijf Rijk van Nijmegen. Inwoners kunnen met vragen over brieven en formulieren nu ook al voor hulp terecht bij de Stips.

De Steffie Sticker is bedacht door Steffie.nl, een platform dat mensen op een eenvoudige manier helpt ingewikkelde onderwerpen beter te begrijpen. De proef met de stickers loopt tot en met 30 april 2025. Daarna wordt gekeken of de stickers hebben geholpen. Wanneer een inwoner een brief terugstuurt, blijft de informatie die in de brief staat wel gelden. Staat er bijvoorbeeld in de brief dat iemand vóór een bepaalde tijd een bedrag moet betalen, dan blijft dit gewoon zo.

De gemeente Nijmegen wil haar dienstverlening toegankelijker maken voor alle inwoners. Snapt u een brief niet? Of heeft u bijvoorbeeld hulp nodig bij het aanvragen van een vergoeding? Dan kunt u altijd binnenlopen bij een Stip in uw wijk. Kijk op stipnijmegen.nl voor de adressen, of bel met de Stiplijn: 024 325 20 00. Voor het regelen van online zaken met de overheid en hulp bij het aanvragen van een DigiD kunt u ook terecht bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) in de bibliotheek of bel 024 327 49 11. Kijk ook op nijmegen.nl/contact

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

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

T 024-3482469

M 06-53732837

E bbloemendal@knegtmansadvocaten.nl



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

Voor met name:

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

www.knegtmansadvocaten.nl

Formupgrade
Voel jezelf beter

FIT CENTER FEELGOOD
IS PER 1 NOVEMBER
FORMUPGRADE

**FITNESS, LEEFSTIJLCOACHING,
FYSIOTHERAPIE & DIËTETIEK**

➔ **MEER WETEN?**
KIJK DAN OP FORMUPGRADE.NL

FYSIO, FIT & ZEN
Goddess Yoga Vibration bij Ush

Consulten
Bekentherapie | Pelvic Therapy
Fysiotherapie | Massagetherapie
Nek-/ schouderklachten | Rugpijn
Ademtherapie | Relaxation of the mind
Kraamfysio | Mama Herstel Traject

Voor vrouwen & partners

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

sport & beweging
Goddess Yoga
VrouwFit & Zen
ZwangerFit
Mama Herstel

Team Bij Ush Nijmegen Noord - Lent

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

www.gewoonbijush.nl 06 537.23.616

CWZ een santeen ziekenhuis

**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

Kersteditie Straatnamen Nijmegen-Noord

Met de kerstvakantie voor de deur en de feestdagen in aantocht is een lekkere wandeling buiten vaak een fijne onderbreking van de spelletjes, het eten en drinken en de verplichte kerstfilms op televisie. Vaak lopen we dan hetzelfde rondje, maar wist u dat het mogelijk is om een echte kerstboomroute door de wijk te lopen? Hieronder volgt een korte routebeschrijving waarbij ook hier en daar tekst en uitleg bij de straatnamen wordt gegeven.

Tip: zet vooral een loopapp aan zoals Strava of Runkeeper, maar gebruik voor de navigatie onderstaande beschrijving. Zo heeft u de telefoon even niet nodig.

We beginnen op de hoek van de Dillestraat en de Oude Groenestraat. Deze heette tot 1 januari 2010 Groenestraat. Bewoners mochten destijds kiezen tussen Notensteinstraat en Oude Groenestraat, waarbij 75% van de stemmen naar de laatstgenoemde ging.

We lopen via de Oude Groenestraat richting de dijk en gaan ter hoogte van de ingang van recreatiepark linksaf de Van Boetzelaerstraat op, langs de huisartsenpraktijk. Deze straat is vernoemd naar de eigenaren en bewoners van Landgoed Oosterhout, met als een van de meest beroemde bewoners Pim van Boetzelaer van Oosterhout (1892–1986), diplomaat en minister van Buitenlandse Zaken van 1946 tot 1948.

De Van Boetzelaerstraat gaat aan het einde over in bospad, dat achter de Gladiusstraat ligt. Een gladius is een ijzeren Romeins steekzwaard, een vondst onder onze wijk daterend uit de periode 0-250 na Christus.

Na het bospad komt u weer uit op een verhard stuk van de Van Boetzelaerstraat, langs huizen die hier vanaf 2018 gebouwd zijn. Lastig voor te stellen, maar tot 2018 was dit grasland en akker tot aan de dijk.

Aan het einde van de Van Boetzelaerstraat gaan we linksaf de Griftdijk op. Dit was vroeger een dijk langs een trekvaart die van Nijmegen naar Arnhem liep. Tussen 1608 en 1610 werd de Grift gegraven met de schop door ca. 200 mannen; 10 meter breed en 3 meter diep tegen kosten van zo'n 90.000 gulden (€42.000). Op de naastgelegen Griftdijk liep het jaagpad waar paarden aan lijnen de boten voorttrokken. Een tochtje van Nijmegen naar Arnhem duurde zo drie uur. Het bleek steeds lastiger om de trekvaart rendabel te houden, wat resulteerde in minder geld voor onderhoud en het dichtslibben van de Grift. In 1930 werd de Grift definitief gedempt voor de aanleg van de autoweg van Arnhem naar Nijmegen.

Na ongeveer 200 meter gaan we links de Volsellastraat op, genoemd naar een bronzen Romeins pincet dat ook onder onze wijk is gevonden. Loop na circa 100 meter rechtsaf het fietspad op dat langs verschillende straten links en rechts loopt, met namen die verwijzen naar vondsten uit de Romeinse oudheid. De uitleg staat veelal genoemd op de borden. Een paar voorbeelden zijn Tegulastraat, Wetsteenstraat en Dupondiusstraat.

Na 800 meter komt u weer uit op de Oude Groenestraat, waar we linksaf slaan richting het begin- en tevens eindpunt. Dit stuk leidt aan de linkerkant gelegen langs het oudste deel van onze wijk met straten genoemd naar diverse fruitsoorten (Bellefleur, RubINETte, Jonagold) en aan de rechterkant de wijk Nijland gelegen met straten vernoemd naar verschillende kruiden (Saffraan, Marjolein, Vanille). Wellicht doet u nog inspiratie op voor een mooi gerecht tijdens de feestdagen!

Na een kleine 600 meter zijn we op het eindpunt van deze wandeling aangekomen. Om de stam van de kerstboom in uw loopapp te zien kunt u de Dillestraat nog even op en neer lopen. Vergeet deze daarna niet te delen met vrienden en familie!

Fijne feestdagen!

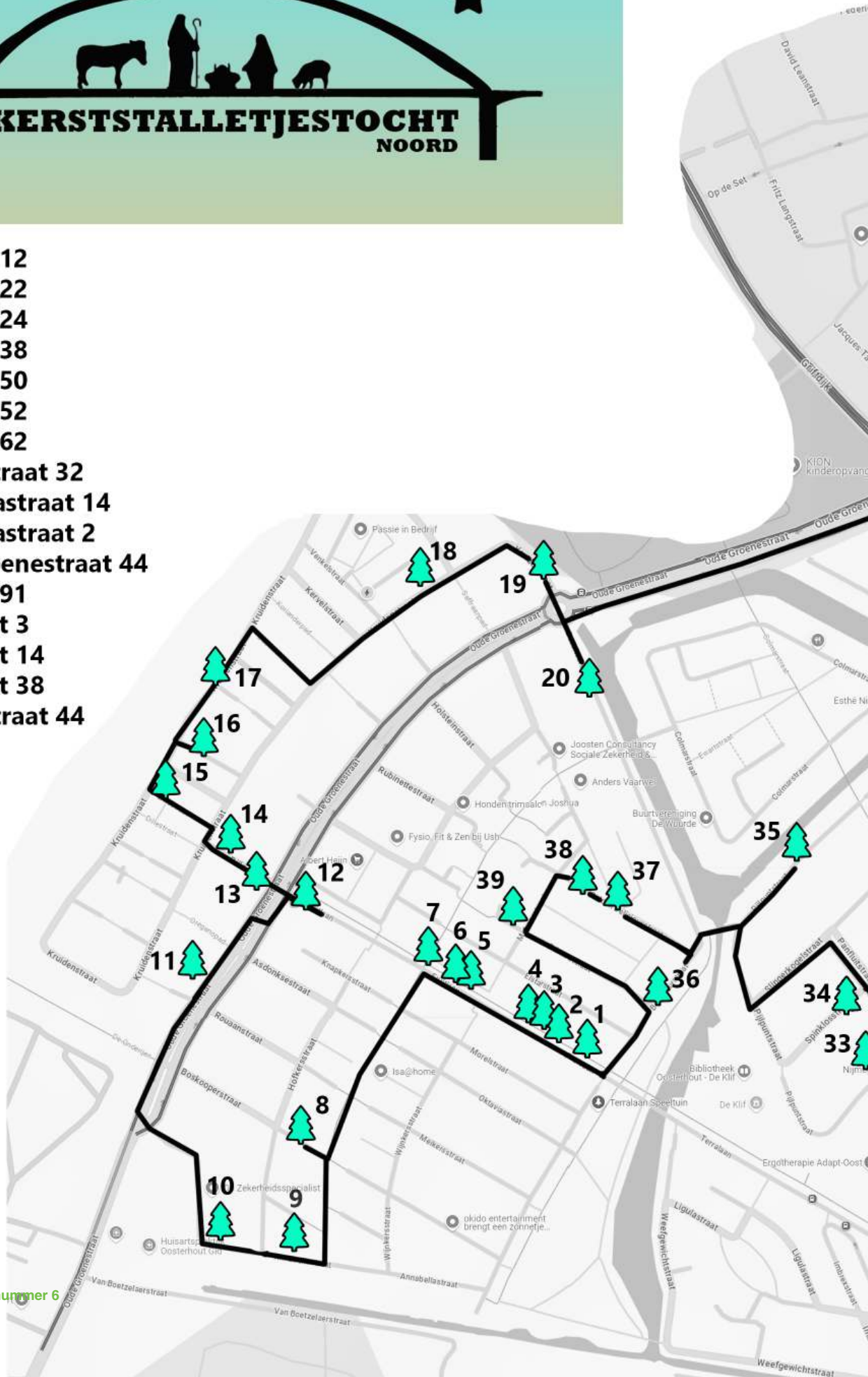
Bart van Veldhuizen



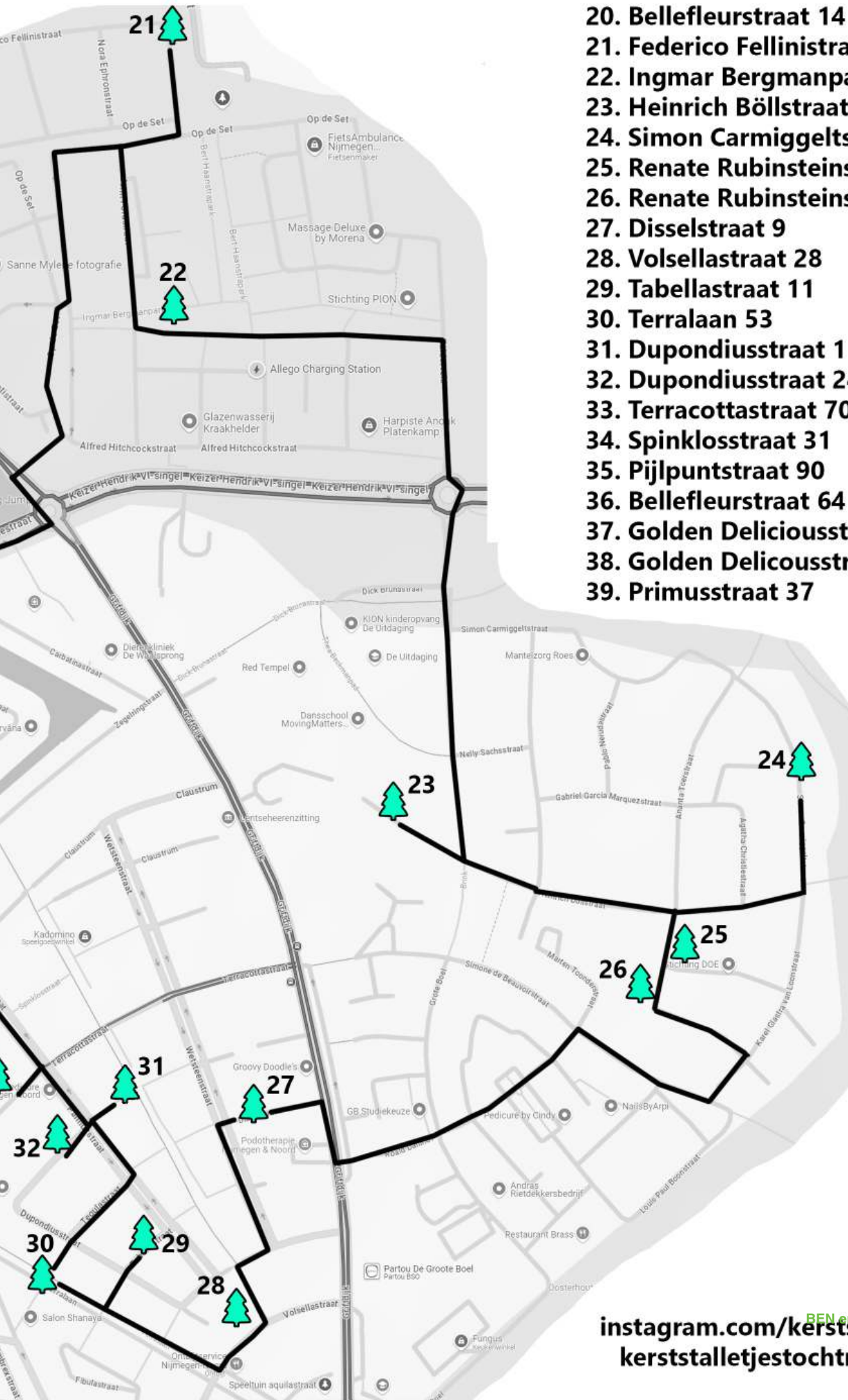
ROUTEKAART KERSTSTALL



1. Fruitlaan 12
2. Fruitlaan 22
3. Fruitlaan 24
4. Fruitlaan 38
5. Fruitlaan 50
6. Fruitlaan 52
7. Fruitlaan 62
8. Hofkersstraat 32
9. Annabellastraat 14
10. Annabellastraat 2
11. Oude Groenestraat 44
12. Fruitlaan 91
13. Dillestraat 3
14. Dillestraat 14
15. Dillestraat 38
16. Kruidenstraat 44



ETJESTOCHT NOORD



17. Kruidenstraat 195
18. Kruidenstraat 8
19. Kruidenstraat 130
20. Bellefleurstraat 14
21. Federico Fellinistraat 86
22. Ingmar Bergmanpark 16
23. Heinrich Böllstraat 5
24. Simon Carmiggelstraat 104
25. Renate Rubinsteinstraat 16
26. Renate Rubinsteinstraat 25
27. Disselstraat 9
28. Volsellastraat 28
29. Tabellastraat 11
30. Terralaan 53
31. Dupondiusstraat 1
32. Dupondiusstraat 24
33. Terracottastraat 70
34. Spinklosstraat 31
35. Pijlpuntstraat 90
36. Bellefleurstraat 64
37. Golden Deliciousstraat 11
38. Golden Deliciousstraat 23
39. Primusstraat 37

Plan nu een gratis huidanalyse in!

Huidzorg
CLINICS

Laauwikstraat 6, Lent - 0736907735

de Bibliotheek
Gelderland Zuid

Bibliotheek Oosterhout - De Klif

Gesloten tijdens de kerstvakantie
(van zaterdag 21 december 2024 tot en met zondag 5 januari 2025)

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

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

wijkhelden Dar.

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

Maatje achter de Voordeur zoekt ervaringsmaatjes in Nijmegen

Maatje achter de Voordeur biedt ondersteuning aan mensen die te maken hebben gehad met huiselijk en/of seksueel geweld. Binnen dit project zetten maatjes hun eigen ervaringen met geweld in om deelnemers te helpen hun evenwicht en zelfvertrouwen terug te vinden, zodat ze hun leven opnieuw kunnen opbouwen.

Maak het verschil

“Ervaringsmaatjes maken het verschil”, weet Froukje Huisman, ervaringsdeskundig trainer bij Moviera in Nijmegen. Ze weet hoe belangrijk het is om steun te krijgen van iemand die hetzelfde heeft meegemaakt. “Ik leefde jarenlang geïsoleerd in een gewelddadige relatie. Het duurde vele jaren voordat ik de kracht vond om mijn situatie te ontvluchten en hulp te zoeken. Terugkijkend had ik veel gehad aan iemand die hetzelfde had meegemaakt, iemand die me kon ondersteunen tijdens mijn herstel”, vertelt ze. Nu gebruikt Froukje haar eigen ervaringen om anderen te helpen.

Steun

Wat doet een ervaringsmaatje? Een ervaringsmaatje biedt zowel emotionele als praktische steun. Dat varieert van het ondernemen van activiteiten, zoals wandelen om een deelnemer uit een isolement te halen, tot het begeleiden van moeilijke gesprekken met instanties. “We zijn er niet alleen voor de momenten dat het zwaar is, maar ook voor de luchtige dingen; even samen lachen, iets ondernemen om wat afleiding te bieden. Het gaat erom dat de deelnemer voelt er niet alleen voor te staan. De mate van betrokkenheid verschilt per deelnemer, omdat ieder herstelproces uniek is. De kern van het maatjeswerk is wederzijds vertrouwen: als maatje ben je er om te ondersteunen en aan te moedigen, niet om te oordelen.”

Training

Voordat vrijwilligers als ervaringsmaatje aan de slag gaan, doorlopen ze een training van 9 bijeenkomsten van 2,5 uur. Hierin leren ze hoe ze hun eigen ervaringen effectief kunnen inzetten om anderen te ondersteunen. “We delen onze verhalen, oefenen gespreksvaardigheden en krijgen inzicht in de cirkel van geweld”, legt Froukje uit. De training wordt afgesloten met een certificaat. Ook na de training blijft ondersteuning essentieel. Er zijn regelmatig intervisiebijeenkomsten waarin ervaringsmaatjes met elkaar in gesprek gaan over hun ervaringen en uitdagingen. Daarnaast is er altijd professionele begeleiding beschikbaar. “Het is belangrijk dat maatjes zich gesteund voelen in hun werk. Intervisie en begeleiding helpen hen om hun eigen grenzen te bewaken en de nodige balans te behouden”, benadrukt Froukje.

Aanmelden via de website www.maatjeachterdevoordeur.nl of mail naar: f.huisman@moviera.nl

Benieuwd naar ervaringsverhalen van maatjes en deelnemers? Kijk op moviera.nl onder kopje ‘ervaringsverhalen’.



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?

Meer weten?

Heb jij vragen over je loopbaan? Of ben je op zoek naar meer balans in je werk-/privéleven?

Plan dan nu je gesprek in bij VITAloopbaan!

Scan de QR code voor een gratis intakegesprek!

Liesbeth VITAloopbaan
Oude Dinsmuntstraat 56,
Nijmegen
04-4526072

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

Bekkenpijn?

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

DEBEWEEGPRAKTIJK
voorheen De Bewegingspraktijk

De Beweegpraktijk
voorheen De Bewegingspraktijk

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

scan QR-code voor contact!

Bestuursfunctie vacant voor het Omgevingsfonds Windpark Nijmegen-Betuwe

Sinds 2018 ben ik voorzitter van het Omgevingsfonds Windpark Nijmegen Betuwe. Na zes jaar komt mijn bestuursfunctie vacant. En zijn we op zoek naar een nieuw bestuurslid die de wijk Nijmegen-Oosterhout vertegenwoordigt en ook in Nijmegen-Noord of de Grote Boel woont.

Na de oplevering van de windmolens is het omgevingsfonds opgericht om de direct omwonenden ook een voordeel te geven van de energie die wordt opgewekt. Voor elke megawatt opgewekte windenergie ontvangt het omgevingsfonds één euro. Afhankelijk van de wind levert dat per jaar ongeveer € 22.000 op. Elke twee jaar is er een subsidieronde.

Ik heb met veel plezier deze rol vervuld. Het is erg leuk om iedere twee jaar projectaanvragen te mogen beoordelen en geld toe te kennen aan burgerinitiatieven. Vervolgens zie je in de wijk terug wat er met het geld gedaan is. Denk hierbij aan bijdragen voor het park bij de Brink, Theater de Klif, de Nijmegen-Noord Run, het Wijkfeest in de Klif, Moestuin de Pompoen, de aanschaf van AED's en fijnstofmeters, en nog vele andere initiatieven.

We zijn in 2018 gestart met vijf bestuursleden: één uit ieder woongebied dat binnen 1,5 km van de windmolens ligt (Reeth, Ressen, dorp Oosterhout, wijk Nijmegen-Oosterhout) en één onafhankelijk bestuurslid. Later is Zuiderveld aan Ressen toegevoegd en de Grote Boel aan Nijmegen-Oosterhout. Andere gebieden uit de Waalsprong vallen niet binnen de 1,5 km. Bestuursleden zijn benoemd voor vier jaar, maar kunnen onbeperkt worden herkozen. Wel is een rooster van aftreden opgesteld om de continuïteit te waarborgen. Inmiddels zijn er drie bestuursleden gewisseld en is het nu mijn beurt om het stokje over te dragen.

Wat ik prettig vind is dat deze rol met weinig tijd vervuld kan worden en toch heel veel energie geeft. We komen in het jaar van de subsidieronde twee à drie keer bij elkaar. We zorgen voor promotie in onze eigen wijk en gaan langs bij de wijkraad. Als bestuur verzorgen we gezamenlijk een informatieavond voor geïnteresseerden. In het jaar ná de subsidieronde bespreken we de financiële afhandeling en maken we de agenda voor het volgende jaar waarin de ronde weer open gaat. Als initiatieven worden opgeleverd of geopend, krijgen we meestal een uitnodiging, vaak is even langsgaan voldoende en erg leuk. Voel je je betrokken bij de wijk, ken je veel mensen en vind je het leuk om initiatieven te stimuleren? Dan is deze functie wellicht iets voor jou!

Heb je interesse of wil je meer informatie?

Stuur dan een e-mail naar:

omgevingsfonds@windparknijmegenbetuwe.nl

Met vriendelijke groet, Odilia Kortsmit



Odilia Kortsmit (rechts) hangt een fijnstofmeter op.

Laatste kaarten

TheaterKerk • nl
Markt 5 | 6681 AE | Bemmelt
georganiseerd door **TOP**



BERTOLF

'Bluefinger:
een concert van formaat!'

ZA.14 DEC. '24



Laatste kaarten



STA CONCERT

Trianon TOP 2000 Band

dansen en meezingen met de
Trianon TOP2000 Band

VR.27 DEC. '24

Laatste kaarten

Bemmelse POPQUIZ

AGENDA

Vr.13 dec '24	Andy a. Jefferson	
Za.14 dec '24	Bertolf	Laatste kaarten
Vr.27 dec '24	Top 2000 Trianon	Laatste kaarten
Za.28 dec '24	POPQUIZ Bemmelt	Laatste kaarten
Vr. 03 jan '25	Diederik Nomden	
Za.04 jan '25	Snurk	
Za.11 jan '25	Teun van den Elzen	aanvraag
Zo.12 jan '25	Koffieconcert	
Za.18 jan '25	Diederik Ensink	
Za.25 jan '25	Sozgin Gulec	
Zo.26 jan '25	Tont	

Leukste afsluiting van het jaar!
POPQUIZ Bemmelt
Bar de hele avond open en wij
zorgen voor de lekkere oliebollen!
ZA.28 DEC. '24

Van de huisarts

Accredi-wat?

Drie jaren zijn omgevlogen. En dus was het weer tijd voor de accreditatie van onze huisartspraktijk. Iemand van buiten komt de praktijk dan uitgebreid keuren: een soort mega-APK, zeg maar. Dit brengt altijd een kleine wervelstorm teweeg in onze gebouwen en hoofden. We houden alles tegen het licht: voldoen we aan de laatste eisen? Is onze administratie helemaal op orde? Zijn alle (maar dan ook alle!) spullen nog binnen de datum? We scannen zorgvuldig spuitjes, gaasjes, instrumentarium en ampullen. De protocollen worden gecheckt, kasten worden uitgekamd. Er wordt hier en daar gezucht en gesteund.

Accrediteren betekent letterlijk: vertrouwen geven. Als patiënt moet je erop kunnen vertrouwen dat er in de praktijk goede, verantwoorde zorg wordt geleverd. Zoals ik er als dokter op moet kunnen vertrouwen dat onze manager alles op orde heeft en de accountant zijn werk doet. Dat de assistente goed uitvraagt en adviseert aan de telefoon. Dat de roosters kloppen. Dat de praktijkondersteuner de suikers goed in de gaten houdt, of aan de bel trekt als er een crisis dreigt. En ga zo maar door. Vice versa moeten zij op mij kunnen rekenen.

Dat gaat natuurlijk over veel meer dan datums en protocollen. Vertrouwen is onmisbaar, ook buiten de spreekkamer. Ik prijs me gelukkig met ons team. Doordat we op elkaar kunnen vertrouwen, kunnen we goed werk leveren, ondanks alle uitdagingen die er zijn. En minstens zo belangrijk: het zorgt ook dat we met plezier kunnen werken. Als je na de koffie om 11.00 uur een afspraak hebt, kun je dit ook horen (sommigen van ons lachen nogal hard).

Dankzij het geweldige team van assistentes, praktijkondersteuners, dokters en manager verliep de hele accreditatie van Huisartspraktijk Oosterhout op rolletjes. De accrediteur was erg onder de indruk en ditmaal waren er zelfs 0 'opmerkingen' (accreditatie-taal voor dingen die niet goed zijn). Dat geeft vertrouwen!

Suzanne Ligthart, huisarts

Egelhuisjes bouwen

Een terugblik op een geslaagde Herfstkleuren-activiteit

Woensdag 13 november kwamen 36 ouders met kinderen en senioren uit Nijmegen-Noord, Oosterhout en Slijk-Ewijk bij elkaar om de natuur een handje te helpen. Dit was georganiseerd door vier HAN studenten (Sparkcentre ONS Gezondheidsenf) en kinderwerker Sem Knopers van Bindkracht 10 (welzijnsorganisatie). Doel van de activiteit was om egels de winter door te helpen én om jong en oud bij elkaar te brengen. Locatie was de grote landschapsschuur van de familie Van Boetzelaer die zij ter beschikking had gesteld. Perfect om egelhuisjes te maken want er moest gezaagd, getimmerd, gemeten en gevild worden. Met gereedschap en hout bekostigd door Bindkracht 10 en een maquette werden wijn- en whiskykistjes omgetoverd tot egelhuisjes. Ook waren er gezonde pannenkoekspiesjes met fruit gemaakt door diëtiste in opleiding Bayaan.

Tijdens het maken van de egelhuisjes werd er goed samengewerkt tussen alle deelnemers. Dat was ook wel nodig, omdat het niet altijd eenvoudig was om met een gewone zaag een opening van 13x13 cm uit het harde hout te zagen en een sluisje te maken tegen de wind en roofdieren. Hoe krijg je die hoeken eruit? Hoe doe je een nieuw figuurzaagje in de houder? Het was dan ook erg leuk om te zien dat het bij de meeste deelnemers uiteindelijk is gelukt om het egelhuisje af te krijgen. De rest heeft het nodige materiaal meegenomen om het zelf verder thuis af te maken. We kregen van veel deelnemers positieve reacties op de activiteit. Dus het samen bouwen wordt vervolgd. Misschien dan wel in kleinere groepen met wat meer tijd. De egels zijn vast blij met al die huisjes. Wil je nog droog stro voor het woongedeelte...? Kom dan langs op het Sparkcentre, Van Boetzelaerstraat 16, Nijmegen (boven fysiotherapiepraktijk De Enk). We hebben nog een hele baal stro over...



Bewegen op Maat

Stichting Koprol

Stichting Koprol is een sportorganisatie die zich inzet voor mensen die niet terecht kunnen of willen bij het reguliere sport- en beweegaanbod. De stichting begon in 1998 als sportvereniging voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel en is inmiddels uitgegroeid tot een organisatie die een breed scala aan sporten biedt in Nijmegen en omgeving. Koprol werkt met professionele begeleiders zoals fysiotherapeuten en bewegingsagogen. Het motto? Niet de beperking, maar wat iemand wél kan, staat centraal. Bij Koprol draait het om plezier in bewegen, samen sporten en het ontwikkelen van een gezonde leefstijl.

Bewegen op maat in Nijmegen-Noord

Stichting Koprol biedt twee sportgroepen aan op maandagochtend in gymzaal De Spil in Lent:

- Sport & Spel (maandag 10.30 - 11.30 uur): een speelse mix van sporten zoals badminton, volleybal, hockey en handbal. Er wordt op een laagdrempelig niveau bewogen, met ruimte voor ieders tempo.
- Fitness Light (maandag 11.30 - 12.30 uur): rustige oefeningen gericht op kracht, balans, coördinatie en uithoudingsvermogen. Deze les is ideaal voor wie een wat kalmer tempo prettig vindt.



Betere kwaliteit van leven

Bewegen is voor iedereen belangrijk, maar voor mensen met specifieke beperkingen of uitdagingen kan dit extra waardevol zijn. Het voorkomt een terugval na ziekte, bevordert herstel, en draagt bij aan een betere kwaliteit van leven. Bovendien is sporten bij Koprol meer dan bewegen: het biedt een kans om anderen te ontmoeten en sociale contacten op te bouwen. Na afloop van de lessen drinken de deelnemers samen een kopje koffie of thee, wat zorgt voor een fijne afsluiting van de ochtend.

Doe mee!

De groepen Sport & Spel en Fitness Light gaan in 2025 door, maar er zijn extra deelnemers nodig om deze activiteiten te behouden. Dus woon je in Nijmegen-Noord en wil je lekker bewegen in een ontspannen sfeer? Sluit je aan! Voor meer informatie kun je terecht op de website van Stichting Koprol: www.stichtingkoprol.nl.

Informatieavond basisschool SamSam

Een stevige basis

Samsam is een BOOMschool. Geworteld in de lokale samenleving, met een stevige stam als basis: een sterke en veilige leeromgeving, met een krachtig, gedifferentieerd aanbod in de basisvakken. Onze school biedt onderwijs met vertrouwd en eigentijds onderwijs. Met het bekende leerstofjaarklassen-systeem als basis bieden we elke leerling volop ruimte voor eigen ontwikkeling. De takken van de boom staan voor de diverse interesses, talenten, mogelijkheden, leerstijlen en leerwegen van leerlingen (en leerkrachten). De eigenheid van uw kind is het belangrijkste. Kinderen worden gezien, voelen zich veilig en doen toekomstgerichte vaardigheden op.

Creatief, sociaal en zelfbewust

Met eigen leervragen, veel mogelijkheden om zelf te kunnen kiezen, plannen, controleren en evalueren betrekken we kinderen direct bij hun eigen leerproces. Zo groeit de verantwoordelijkheid en het inzicht in eigen voorkeuren en talenten. Zo voeden we, nadrukkelijk samen met u als ouders onze leerlingen op tot sociale, creatieve en zelfbewuste mensen.

Informatieavond

Komt u ook kijken hoe we deze ambities in praktijk brengen? Bijvoorbeeld op de informatieavond om 19.30 uur op dinsdagavond 28 januari 2025. Tijdens deze avond vertellen we u meer over onze aanpak, visie en onze extra activiteiten. Bijvoorbeeld op het gebied van de leerlingenzorg, meerbegaafdheid of onderzoekend leren, maar ook op het vlak van cultuur en muziek. Aanmelden is erg prettig, maar niet noodzakelijk.

Kennismaken!

Kunt u niet komen op de informatieavond of wilt u meteen SamSam ervaren? Dan bent u van harte uitgenodigd voor een uitgebreide rondleiding. We nemen de tijd om uw vragen te beantwoorden, we vertellen u over onze aanpak, visie en onze extra activiteiten.

Aanmelden kan direct, SamSam valt buiten de schoolwijzer van Nijmegen.

Meer info vindt u op onze site: www.samsamoosterhout.nl

Thuiswerken (2): permanent samen aan de keukentafel werken is niet alles

Ik ben Conny Spijker, 43 jaar, getrouwd met Hans, dochters Juul (13) en Lize (9) & kat Marie. Ik werk als Manager Learning & Development bij Schouten & Nelissen in Zaltbommel. Inmiddels wonen wij zo'n 16 jaar in Nijmegen-Noord.

Mijn man en ik hebben samen ruim 3000 boeken (eerlijk is eerlijk, hij heeft er nét wat meer dan ik). Toen wij destijds op huizenjacht gingen, kwamen wij er al snel achter dat een leuk huisje in Nijmegen-Oost ons niet de ruimte zou bieden voor deze boeken, laat staan voor al die boeken én een gezin. In Nijmegen-Noord kregen we meer ruimte voor ons geld, dus die keuze was snel gemaakt. Een schot in de roos, want wat voelen we ons hier, nog steeds, thuis!

Eenmaal dit huis gekocht, hebben we twee werk/studeerkamers ingericht, waarin je het merendeel van al die boeken terugvindt. Thuiswerken deed ik af en toe, niet structureel, en ik heb me wel eens afgevraagd of die kamers eigenlijk wel nodig waren. De situatie veranderde, net zoals voor veel anderen, tijdens de pandemie. Wat een uitdaging: beiden een baan, thuis werken én de kinderen thuis. Wat bleek het toen fijn dat we die kamers hadden! Permanent samen aan de keukentafel werken zou zeker voor de nodige ergernissen gezorgd hebben.

Thuiswerken is één van de weinige goede dingen die de pandemie mij heeft gebracht. Ik vind het fijn om vroeg te beginnen en zit op de dagen dat ik thuiswerk regelmatig al vóór 7 uur achter mijn laptop. Vaak nog in mijn pyjama, dat ziet toch niemand. Thuis kan ik me goed focussen, word ik minder afgeleid dan op kantoor. Tijd voor pauze? Dan kan ik mooi even dat wasje aanzetten of de vaatwasser uitruimen. Ik hoef me niet druk te maken over files op de A15 of A2, de reistijd van mijn werkkamer naar de woonkamer is kort.

Het liefst werk ik twee dagen per week thuis en twee dagen op kantoor. Want hoe fijn ik het in mijn werkkamertje heb, met mijn laptop aan en een bureau vol aantekeningen, boeken, mijn ToDo-lijst, miniatuur kerstboom en meer... de gezelligheid met mijn collega's vind ik vooral op kantoor! Het contact is toch anders achter de computer, via Teams. De kletspraatjes op kantoor, samen buigen over een project, met elkaar lunchen,

dat zorgt ervoor dat je je onderdeel van een team voelt en dat creëert echte verbinding.

Op mijn kantoordagen waardeer ik zelfs dat uurtje in de auto terug naar huis. Het helpt me om te schakelen van werkmodus naar gezinsfocus. Luidkeels meezingen met kerstliedjes van Skyradio is mijn geheim. Keeping it real: als er file staat op de A2, het verkeer op de A15 niet opschiet en ook de Griftdijk weer vol auto's staat, ben ik niet altijd even blij.

Als je kijkt naar de hoeveelheid verkeer tijdens de spits in en rondom onze wijk, vraag ik me af of het toeval is dat zoveel mensen op dezelfde dagen op weg gaan van en naar hun werk, of dat bedrijven hun personeel vragen om meer naar kantoor te komen. Als dat het geval is, wat is dan de achterliggende gedachte? Misschien is het wel een zoektocht naar de juiste balans tussen thuiswerken en het samenbrengen van teams op kantoor. Zelf merk ik dat ik beide vormen van werken waardeer. Thuiswerken biedt me rust en flexibiliteit, maar de interactie op kantoor is voor mij onmisbaar voor die echte verbinding met collega's.



Conny Spijker



Cadeautje voor de burens die een NEE/NEE-sticker hebben?

Geef ze een BEN/JA-sticker! Bestellen?

communicatie@benerweeronline.nl

Mantelzorgcafé in Oosterhout in oprichting

Door Hans Garritsen

Zorgt u voor uw man, vrouw, kind, broer, zus, vader, moeder, opa, oma, buurman of -vrouw;

- omdat hij of zij chronisch ziek is, gehandicapt, dementerend, of in de war?
- omdat hij of zij eigenlijk niet (meer) zonder uw hulp kan wat betreft lichamelijke verzorging,
- vanwege extra aandacht, angsten, de kans dat er iets mis gaat, eenzaamheid of wat dan ook?

Doet u dat regelmatig en langdurig?

Vindt u dat dat gewoon moet: want wie moet het anders doen (ondanks de aandacht van Thuiszorg, particuliere bureaus, huisarts en andere professionele organisaties)? En voelt u soms/vaak dat het ook voor u behoorlijk belastend is? Herkent u zich in: het is fysiek zwaar; het lukt niet om altijd maar geduldig te zijn; soms schiet ik uit mijn slof en heb daar dan spijt van; ik wil ook wel eens uit met vriend(inn)en maar moet altijd afzeggen; ik kan niet meer naar het koor of naar een feestje...

Als u deze vragen met 'ja' beantwoordt dan kunt u zichzelf mantelzorger noemen. In dat geval willen we u van harte uitnodigen om eens een keer van gedachten te wisselen met andere mensen in dezelfde situatie. Geloof u maar: de ervaring leert dat dat er meer zijn dan u denkt. Niemand praat hier gemakkelijk over: 'het is immers toch gewoon wat je hoort te doen?'

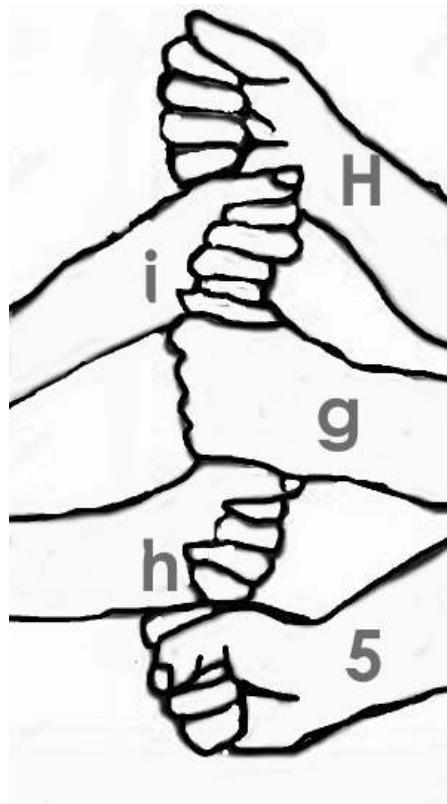
Vier organisaties in de Overbetuwe en in Nijmegen-Oosterhout hebben de handen ineengeslagen en willen komen tot de oprichting van een mantelzorgcafé in het dorp Oosterhout. Het café bestaat uit een bijeenkomst in een vaste frequentie waarin mantelzorgers met elkaar ervaringen kunnen uitwisselen en voorlichting krijgen over dingen die hen bezighouden (geld, voorzieningen, gezondheidsaspecten, verzorging, enzovoort). Welkom is iedereen die mantelzorg geeft. Maar we zoeken ook vrijwilligers. Vrijwilligers die mantelzorgers van tijd tot tijd kort

kunnen vervangen zodat de mantelzorger ook even tijd voor zichzelf heeft; vrijwilligers als gastheer of -vrouw in het café; vrijwilligers in de organisatie. Het gaat dan om bewoners van Oosterhout, Slijk-Ewijk en Nijmegen-Oosterhout.

Heeft u interesse? Kom dan vrijblijvend langs op de voorlichtingsbijeenkomst op dinsdag 7 januari 2025, 19.30 uur, Dorpshuis de Schakel in Oosterhout (www.deschakeloosterhout.nl).

Informatie: Hans Garritsen, e-mail: hansgarritsen94@gmail.com

Betrokken organisaties: Forte Welzijn; De Huiskamer, Oosterhout; de Vierplek; Geloofsgemeenschap RK Kerk Oosterhout.



Save the date: NNRun op 6 april

De NNRun (Nijmegen-Noord Run) is hét jaarlijkse hardloopevenement van onze wijk voor jong en oud. Wegens groot succes zullen de vrijwilligers van Loopvereniging Nijmegen Noord (LNN) en voetbalvereniging OSC ook volgend jaar (2025) weer de NNRun organiseren. De Run zal dan gehouden worden op zondag 6 april. Doe mee en houd die datum alvast vrij in je agenda! Begin volgend jaar zullen we jullie via de BEN er weer, sociale media en flyers informeren over het programma en de aanmeldingsmogelijkheden.



Swingende Soul Night met Shirma Rouse en Con Amore in Oosterhout

Muziek liefhebbers opgelet! Op zaterdag 1 februari aanstaande wordt de Leonarduskerk in Oosterhout omgetoverd tot een sfeervolle concertzaal voor een spectaculaire Soul Night. Samen met muziekvereniging Con Amore zorgt de legendarische zangeres Shirma Rouse voor een avond vol energie, soul en gospel, die je niet wilt missen.

Shirma Rouse en Con Amore: een gouden combinatie

Shirma Rouse is niet meer weg te denken uit de Nederlandse muziekwereld. Met haar soulvolle stem en indrukwekkende bereik veroverde ze het publiek als backing vocal voor grote namen als Chaka Khan, Michael Bolton, Alain Clark, Candy Dulfer en Anouk. Op 1 februari laat zij, samen met het orkest van Con Amore, het publiek genieten van een swingende mix van souklassiekers en krachtige gospel.

Speciaal voor deze gelegenheid speelt Con Amore een repertoire met bekende nummers van onder andere Aretha Franklin, waar Shirma een bijzondere voorliefde voor heeft. Verwacht hits als "Chain of Fools" en "Think" in een uniek jasje, speciaal gearrangeerd door muzikaal leider Guus Janssen.

Een avond vol klank en kleur

De Leonarduskerk wordt speciaal voor deze avond omgebouwd tot een warme en kleurrijke concertlocatie. Het belooft een muzikale belevenis te worden, waarin het orkest en de zangeres het publiek meenemen op een reis door de meest geliefde soul- en gospelmuziek. De leden van Con Amore staan te popelen om samen met Shirma Rouse te schitteren en om op het hoogste niveau te presteren. "Dit concert is een kans om alles uit de kast te halen en ons publiek een avond te geven die ze nooit zullen vergeten," aldus Janssen.

Praktische informatie

De Soul Night begint om 20.00 uur. De deuren van de Leonarduskerk gaan om 19.30 uur open. Kaarten kosten €17,50 (excl. administratiekosten) en zijn uitsluitend online verkrijgbaar. Bestel snel, want op = op!

Scan de QR-code of bezoek www.conamore-oosterhout.nl om je tickets te bemachtigen.

Mis deze kans niet om Shirma Rouse samen met Con Amore live te zien en te horen in een unieke setting. Het wordt een muzikale avond vol passie en ritme, waar de energie vanaf zal spatten. Zorg dat je erbij bent en ervaar zelf deze bijzondere Soul Night!

The poster is a vertical rectangle with a dark background. At the top, the text "Con Amore" is in a clean, white sans-serif font, followed by "Soul night" in a large, flowing white script font. Below this, a black and white portrait of Shirma Rouse wearing glasses is shown. To the right of her portrait, the text "featuring Shirma Rouse" is written in a white script font. In the lower-left quadrant, the event details are listed in white: "Zaterdag 1 februari 2025" and "20.00 uur" in bold, followed by the venue "St. Leonarduskerk Dorpsstraat 16 Oosterhout GLD". Below the venue information is a QR code with the word "Tickets" and an arrow pointing to it. At the very bottom, the text "Meer info? www.conamore-oosterhout.nl" is written in a small white font.

WELKOM BIJ WAALSPORT

Fit worden doe je bij Waalsport

Het sportcentrum van Oosterhout en Nijmegen Noord. Fitnes, functionele training en grouplessen voor iedereen. Je bent van harte welkom!

OUDE GROENESTRAAT 6A NIJMEGEN NOORD

WWW.WAALSPORT.COM

Ben jij nog gelukkig in je werk?

Ontdek wat wel bij je past!

Plan een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek!

ROOS
Loopbaancoaching

ROOS Loopbaancoaching
Griftdijk 15, Nijmegen

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

ELEKTRO-TECHNISCH INSTALLATIE BURO

R. Giesen Elektro

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

Dorpstraat 3 6678BD Oosterhout GLD
T 06 53 27 52 21 E giesenbv@gmail.com I www.giesenelektro.nl

Brouwer

— Bike Store Lent —

E-bikes — Stadfietsen — Reparatie

www.brouwerbikestore.nl

024-3243988

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 dlt maar veel eerder gedaan!"

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

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

Meijer & de Wit
Therapie en coaching

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

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.

Energie besparen doe je zo!

Nieuw boek over energie besparen in je eigen huis, van Pieter van der Kaaij.

Door: Rob Kropman, redacteur

bron: www.huisvandecompassienijmegen.nl

“Elke dag tien minuten douchen en u vraagt zich af waarom de energierekening zo hoog is?” Pieter legt geduldig uit dat om de twee dagen douchen ook prima is, monteert gratis een water- en energiebesparende douchekop en geeft een douche-timer cadeau.

Adviezen tijdens huisbezoek

Met Pieter van der Kaaij leg ik regelmatig een ‘Energiecoach Bezoek’ af bij mensen die dat aangevraagd hebben. Na afloop concluderen we altijd dat het nodig en nuttig was. De bezochte bewoners tonen zich zonder uitzondering dankbaar voor het bezoek en de gegeven adviezen en tips. Na een demonstratie met een emmer nemen ze de geschonken douchekop met enthousiasme in ontvangst en kunnen niet wachten de timer te zetten voor de volgende - kortere - douchebeurt. Met ongelofelijk geduld gaat Pieter, na een uitvoerige introductie en uitleg, door het huis en legt in vrijwel elke ruimte de vinger op de verkwistende plek. Na afloop geeft hij een resumé van de gegeven adviezen en schroomt niet voor de mensen nog even de energieleverancier of verhuurder te bellen.

Energiecoach

Pieter van der Kaaij wil een bijdrage leveren aan het beperken van de opwarming van de aarde. In 2019 volgde hij de cursus energiecoach van de Woonbond. Sinds die tijd is hij op pad om mensen te helpen energie te besparen. Als een van de eerste bewoners van de Grote Boel heeft Pieter in Nijmegen-Noord workshops voor bewoners gegeven en is op huisbezoek geweest. Van 2021 tot 2023 heeft hij energiecoaches opgeleid. Door andere vrijwilligers op te leiden tot energiecoach wordt zijn impact op het klimaat nog groter.

Boek met waardevolle tips

Energie besparen en daarmee het omlaag brengen van de energierekening is een populair thema. Informatie hierover is op teveel verschillende plaatsen te vinden. Er is nu een boek: Energie besparen doe je zo! In dit boek bundelt Pieter van der Kaaij alle informatie over energie besparen. Het boek geeft tips om energie en daarmee geld te besparen op het gebied van elektriciteit, warmte en water. Ook het belang van ventileren wordt behandeld. Pieter deelt zijn ervaring over huisbezoeken. Zijn hond Tjibbe speelt hier ook een rol in. Al zijn activiteiten op het gebied van energiebesparen doet hij als vrijwilliger. Het boek geeft Pieter uit op non-profit basis.

Belangstelling? Het boek is alleen online te koop. Ga naar www.businessvaluepublishing.nl/energie of scan de QR-code.



Tip van de energiecoach

Zet de verwarming overdag niet hoger dan 19°C. Vind je dat te koud? Trek een warme trui aan en kruip lekker onder een deken op de bank. Zet de thermostaat 's nachts 5°C lager dan overdag. Dat kan je tot 40% aan energie besparen. Doe dit een uur voor je gaat slapen, dan bespaar je nog meer op je verwarmingskosten. Het verschil tussen de dag- en nachttemperatuur moet niet groter zijn dan 5°C. Anders moet de verwarming te hard werken om het huis weer op de juiste temperatuur te krijgen. Heb je vloerverwarming, zorg dan dat het verschil niet groter is dan 2°C.

Jouw ophaaldagen van 2025?

Check ook de Dar-app!



www.dar.nl/dar-app



Dar
...en 1.0 voor Dri!



Zoekt u een ervaren dierenarts?

Persoonlijk, vertrouwd, vakkundig en ervaren.

**DIERENKLINIEK
LENT**

U bent van harte welkom in Lent!

Lauwikstraat 20 Lent
T. 024-3606422

www.dierenkliniekjent.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.



Walsport

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

Nijmegen-Noord

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

de fysioo

defysioo.nl

de ergoo

deergoo.nl

Nieuwe kinderfysiotherapeut bij de fysioo

De fysioo in Nijmegen-Noord is weer een kinderfysiotherapeut rijker: mijn naam is Nadine. Met veel enthousiasme stel ik me aan jullie voor als de nieuwe kinderfysiotherapeut bij de fysioo op de locatie Griftdijk in Nijmegen-Noord. Na elf jaar met plezier in Arnhem te hebben gewerkt, ben ik klaar voor deze nieuwe uitdaging, wat dichterbij huis. In de praktijk behandel ik kinderen van 0 tot 18 jaar, met een speciale focus op het jonge kind van 0 tot 4 jaar. Ook heb ik ervaring met het werken met kinderen met zindelijkheidsproblematiek en behandel ik kinderen op scholen.

Het vak van kinderfysiotherapeut vind ik elke dag weer uitdagend, vernieuwend en inspirerend. Geen enkele dag is hetzelfde. De afwisseling en de ontwikkeling van de kinderen maken mijn werk bijzonder. Ik kijk ernaar uit om mijn kennis en ervaring in te zetten bij de fysioo om kinderen te helpen zich optimaal te ontwikkelen. Samen met ouders en leerkrachten ga ik aan de slag om de fysieke uitdagingen van elk kind aan te pakken.

Dus bij vragen neem contact met ons op en wie weet zie ik je dan snel! Met vriendelijke groet, Nadine.

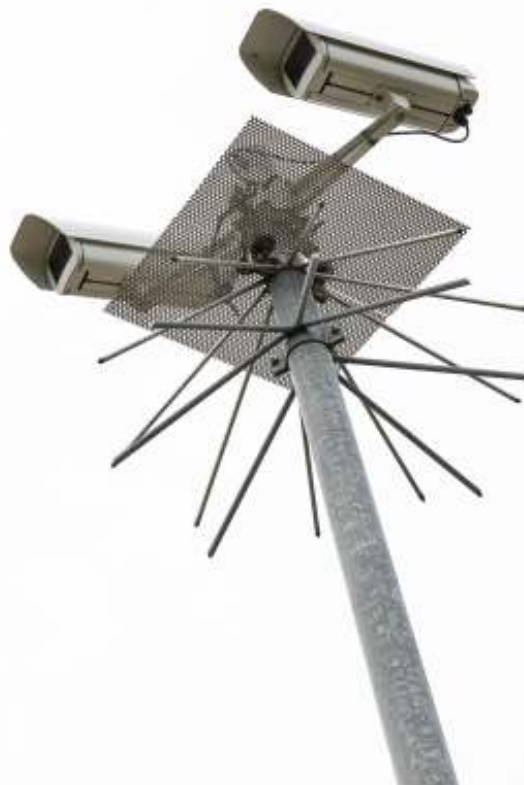


24-uursknip op Griftdijk gaat op 13 januari definitief in

Eigenlijk zou dat vorige maand al gebeuren, maar het plan heeft vertraging opgelopen. Bewoners zijn vooral opgelucht dat de knip er nu écht komt. Nu geldt er op de drukke weg nog een spitsknip: tussen 7.00 en 09.00 uur en 16.00 en 18.00 uur mag je er met je auto niet komen. Tenzij je een ontheffing hebt.

Waarom is het besluit vooruit geschoven? „Voor een ingreep als de 24-uursknip moet je een verkeersbesluit nemen en dat duurde iets langer”, zegt wethouder Celia Daemen. „Maar inmiddels is het gelukt.”

Op 13 januari komen er borden op de weg te staan die de 24-uursknip aangeven. Ook komen er in de buurt informatieborden te staan, zodat automobilisten op de hoogte zijn van de nieuwe situatie.





Afscheid nemen is *samenkomen*

Wij verzorgen uitvaarten in uw regio



Voor meer informatie bekijk onze website



24u
0481-371568

info@cornelissenuitvaart.nl
www.cornelissenuitvaart.nl
Valburgseweg 90, Elst



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

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

FUNSPACE LASERGAME NIJMEGEN

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

www.funspace.nl

Kinderfeestjes
Groepsarrangementen
Losse heats



Carbatinastraat 11, 6515 GM Nijmegen

(H)eerlijk snappen bij



ACTIE

20% korting op
online bestelde afhaalbestelling

www.snackspace.nl

VEGAN FRIENDLY

Vuurwerkoverlast

door Hubert Bruls, burgemeester van Nijmegen



Overlast is een probleem dat wekelijks bij mij en de gemeente op tafel komt. Overlast van buren, geluid, afval, verkeer of hangjeugd bijvoorbeeld. Of van vernieling, vuurwerk en ander overlast gevend gedrag door jongeren, ook bij u in de wijk. Deze jongeren beseffen misschien niet dat ze letterlijk hun eigen wijk verknallen. Dat hun broertjes en zusjes niet meer in een vernielde speeltuin kunnen spelen, dat kleine kinderen uit de straat 's avonds angstig wakker liggen van de knallen, dat buren niet meer naar buiten durven. Vervelend, want ik zie dat dit soms grote invloed heeft op het woongenot of veiligheidsgevoel van Nijmegenaren. Gaat het om zaken die u niet zelf of samen kunt oplossen? Meld die dan, bijvoorbeeld via Meld & Herstel. Dan kijken wij waar de gemeente of andere organisaties kunnen helpen.

Ik hoor wel eens dat mensen niet melden 'omdat Handhaving en politie toch niks kunnen doen'. Soms is de vogel al gevlogen als de politie arriveert. Dan kan er inderdaad geen boete of taakstraf worden gegeven. Maar ik verzeker u, elke melding wordt in kaart gebracht om plekken waar het meer en ernstiger voorkomt te herkennen. Daar gaan politie, boa's, jongerenwerkers en jeugdcoaches vaker naartoe en maken samen een gerichte aanpak. Zo heeft de politie in de afgelopen weken al meerdere officiële stopgesprekken gevoerd met jongeren die vaker in beeld komen door overlast, en hun ouders.

We merken dat ouders soms geen idee hebben wat hun tieners 's avonds uitspoken. Dat vuurwerk ligt ook gewoon ergens thuis, gaat mee naar school of de voetbalkleedkamer. Let wel, ook zwaar illegaal vuurwerk met de kracht van een handgranaat. Het bezit daarvan is levensgevaarlijk en strafbaar. Vuurwerk- en jeugdoverlast loopt op sommige plekken de spuigaten uit. Wij doen wat wij kunnen. Zo overweeg ik zelfs samenscholings- en gebiedsverboden op te gaan leggen richting de jaarwisseling. Maar ouders zijn ook zélf verantwoordelijk voor het gedrag van minderjarige kinderen. Wij, en uw buren, mogen van u verwachten dat u in de gaten houdt waar uw kind uithangt en wat er in huis ligt.

Loop daarom ook zelf eens een rondje door de buurt en spreek uw kinderen en hun vrienden aan. Maakt u zich zorgen over uw kind, of weet u niet hoe u dit kunt aanpakken? Trek gerust aan de bel bij jongerenwerk of de wijkagent. Ik vraag u dringend om samen met ons te zorgen voor een veilige en leefbare buurt, nu en tijdens de jaarwisseling.

Informatie over het vuurwerkverbod of overlast melden? Kijk op nijmegen.nl/vuurwerk

Jongerenwerkers zijn er ook voor ouders. Voor Oosterhout zijn dit Peter van Tongeren: 06-82761279 en Joanna Allen: 06-26792932.

Meer informatie over jongerenwerk: bindkracht10.nl/jongerenwerkers

Uw wijkagent vindt u op: politie.nl/mijn-buurt/wijkagenten





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