

BEER

er weer

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

WIJKBLAD NIJMEGEN-NOORD OOSTERHOUT & RESSEN • JAARGANG 25 • NR 1 • FEBRUARI 2025



Foto: Toon de Vos

Theater de KLIF

NIJMEGEN-NOORD

JOUW THEATER OM DE HOEK

Midden in Nijmegen-Noord, kun je lekker dichtbij huis bijna elke maand genieten van toneel, cabaret, dans & muziek! Theater de Klif heeft regelmatig voorstellingen voor jong en oud! En na afloop nodigen we je uit voor een drankje aan de bar.

ZONDAG
09 MRT,
14:00

**KINDER
VOORSTELLING**

DIK EN PIER VRIENDEN DOOR DIK EN DUN

Dik en Pier spelen, lachen, stoeien, kletsen en maken altijd muziek, want van muziek worden ze blij. Overal waar Dik en Pier spelen zingt iedereen mee en binnen de kortste keren staat de hele boel op z'n kop. Dik en Pier hebben zich laten inspireren door het muzikale repertoire van Tom Waits en tekstueel door de prachtige kindergedichtenbundels van Theo Olthuis, bekend van o.m. Sesamstraat en Klokhuis.



VRIJDAG
14 MRT,
20:00

CABARET

JOHAN GOOSSENS HET VOLLE LEVEN (TRY-OUT)

Eigenlijk zou je iedere dag volmondig 'JA!' moeten zeggen tegen het leven. Opstaan en er iets van maken. Na zijn ervaringen in het onderwijs, de darkroom en aan een ziekenhuisbed, vertelt Johan kleurrijk in welke werelden hij nu weer is gedoken.

- Genomineerd voor Annie MG Schmidtprijs
- Bekend van 'Wie Is De Mol'
- Deelnemer 'De slimste mens'



VRIJDAG
16 MEI,
20:00

CABARET

PIET VAN EEGHEN DE VERLICHTING NABIJ

In deze debuutvoorstelling veroverf hij de zaal met zijn charme, deelt zijn bizarre hersenspinsels met het publiek en neemt zijn geest schaamteloos onder de loep door middel van zijn absurdistische liedjes en van subtiele ironie doorspekte conferences.

- Winnaar publieksprijs Leids Cabaret Festival



**KOOP
JE TICKETS OP
THEATERDEKLIF.NL**

Maak je avondje uit compleet met het Sound&Soul Theatertmenu. Op vertoon van je Theater De Klif-ticket van die avond krijg je bij Sound&Soul Foodbar Lent een 3-gangen chefs menu voor slechts €29,50.



Van de redactie

Marike Elmendorp

communicatie@benerweeronline.nl

Hoe prettig mensen in een wijk wonen hangt van meerdere factoren af. De meer of mindere leefbaarheid van de woonomgeving voelt dan ook per persoon verschillend. Een positieve bijdrage hierin kan zijn in hoeverre er activiteiten in en rond de wijk worden georganiseerd. Je spreekt andere wijkbewoners en praat weer even bij. Onze wijk kent meerdere initiatieven die door vrijwilligers gerund worden: de NN-Run, Koningsdag, de Avondvierdaagse... Wellicht vergeet ik nog iets. Sommige initiatieven hebben helaas een kort bestaan gekend, zoals de buurtcamping in het park achter De Klif. Vermoedelijk waren er geen vrijwilligers meer voor te vinden. Naast dergelijke wijkactiviteiten besteden veel mensen tijd aan een structurele, vrijwillige bijdrage aan de wijk in de vorm van bijvoorbeeld Theater de Klif, de kinderkledingbeurs, de Wijkhelden, de wijkraad, Stichting Club van Draadje, Stichting AED, deze wijkkrant.

Helaas waren voor Koningsdag dit jaar te weinig vrijwilligers, waardoor het evenement niet georganiseerd kon worden. Dat is natuurlijk erg jammer. Hoe komt het dan dat er geen vrijwilligers voor te vinden zijn? Is iedereen te druk, vinden we het niet zo nodig, hebben we er geen affiniteit mee, was de zoektocht naar nieuwe mensen niet zichtbaar genoeg? Als wijkkrant geven we de vraag naar nieuwe vrijwilligers graag een plek. Daarom in deze editie ruimte voor het verhaal achter Koningsdag, maar ook voor de Avondvierdaagse. En wilt u iets organiseren maar weet u niet hoe of op welke manier dat het beste van de grond te krijgen? Dan mag u ons mailen zodat we een oproep kunnen plaatsen. Ook de wijkraad kan hier eventueel bij helpen. Mocht u contact met hen op willen nemen: het e-mailadres van de voorzitter vindt u op pagina 5!

Deadlines & verschijningsdata 2025

Nr:	Deadline:	Verschijnt:
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-/zetsfouten en/of onjuistheden bevat.

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

© Stichting BEN er weer 2025



MASSAGE DELUXE BY MORENA



+31 6244 223 24



Billy Wilderstraat 9
6515 LE Nijmegen



info@massagedeluxe.nl

BOOK NOW



Ben jij hooggevoelig? Wil je bewuster in het leven staan? Je verder persoonlijk ontwikkelen? Loop je vast en VOEL je dat het anders kan maar je weet niet hoe? Ik ben energetisch en sensitief coach. Ik voel intuïtief aan wat jij nodig hebt om veranderingen in je leven aan te brengen waardoor jij weer in je kracht gaat staan.

Daarnaast geef ik energetische behandelingen waardoor jij gaat leven vanuit je levenskracht, beter slaapt, pijnklachten verlichten en je zelf weer tot inzichten komt die je verder helpen op je levenspad. Maak vrijblijvend een afspraak om kennis te maken met mijn manier van werken.



Allinda Gerritsen Weustink
06-2488 4771
Waalwijk 29, Slijk-Ewijk
Allinda@dagelijksbewust.nl
www.dagelijksbewust.nl





Nieuws van de wijkraad

Ben Bloemendal

Voorzitter wijkraad Oosterhout

benbloem@hotmail.com

Als u dit stukje van mij leest zitten we alweer in februari. De tijd gaat snel. Hopelijk bent u de eerste weken van dit nieuwe jaar goed en gezond doorgekomen.

Wijkvergadering 22 januari 2025

Op de eerste wijkvergadering van dit jaar heeft Joep van Belkom, stadsecoloog van de gemeente Nijmegen, een erg interessante presentatie gegeven tijdens de goed bezochte wijkraadvergadering over de stadsnatuur in onze gemeente, waaronder de natuur in Nijmegen. Onze stad herbergt veel stadsbiotopen in onder meer parken, groenstroken, begraafplaatsen, tuinen en wateren maar ook onder bruggen. Er is een veelzijdigheid van leefgebieden en er is een hoge diversiteit aan (beschermde) soorten in de stad te vinden. Wist u bijvoorbeeld dat er een groot aantal zwaluwen onder De Oversteek bivakkeert en ook het vliegend hert binnen onze stadsgrenzen voorkomt? Flora en fauna passen zich aan in een stedelijke omgeving en veel mensen kiezen voor vergroening in hun omgeving door stenen te vervangen door groen. De meeste gemeenten in Nederland hebben natuur en vergroening opgenomen in hun beleid en omgevingsplan.



Stichting
Wijkraad
Oosterhout

Een actieve wijkbewoner, Gerard van den Top, heeft een boeiende en nuttige presentatie gegeven over het aanleggen, de kosten en de subsidiemogelijkheden van een sedumdak. Steeds meer mensen gaan voor duurzaamheid en kiezen voor een groen dak of andere vormen van vergroening. De kosten vallen heel erg mee, een groen dak zorgt voor een extra isolatielaag, beschermt het dak tegen erosie en zorgt voor een betere afvoer van regenwater. Verder ontstaat een prachtig groen uitzicht, de beplanting heeft een luchtzuiverende werking en een groen dak zorgt voor toename van onder meer vogels en insecten. De wijkraad wil dit stimuleren per straat of wijkonderdeel. Daarom zoeken we een enthousiaste en deskundige vrijwilliger die dit wil oppakken. Dit kan door wijkbewoners actief te benaderen en zorg te dragen voor het aanvragen van subsidie voor de deelnemers en wellicht voor aanvullende financiering bij gemeente of bijvoorbeeld het hierna te noemen omgevingsfonds.

Omgevingsfonds Windpark Nijmegen-Betuwe

Het omgevingsfonds heeft tijdens onze wijkvergadering Tim Verbeek voorgedragen als opvolger van de voorzitter, Odilia Kortsmid. Het bestuur heeft met deze voordracht ingestemd en wenst Tim veel succes toe in zijn nieuwe rol. Hartelijk dank voor al je werkzaamheden Odilia!

Kwelwater

De komende jaren worden er in de Uiterwaarden voor Nijmegen en Oosterhout (Overbetuwe) grondwerkzaamheden verricht om dit natura-gebied (meer) te laten voldoen aan de instandhoudingsdoelstellingen voor dit gebied. Dit kan resulteren in hogere grondwaterstanden. De wijkraad wenst graag in contact te komen met wijkbewoners die nu al overlast ervaren van kwelwater (grondwater dat aan de oppervlakte komt).

De volgende wijkvergadering zal plaatsvinden medio maart of april. Datum en thema worden nog bekend gemaakt via Nextdoor en nijmegennoordonline.nl. Mocht u een thema hebben dat voor meerdere wijkbewoners van belang is, stuur dan een e-mail. Voor dit jaar staan gepland 'Politie en Handhaving' en 'Mobiliteit (auto en fiets) Nijmegen-Noord'.

Inhoud

- 3 Van de redactie
- 5 Van de wijkraad
- 7 GEEN Koningsdag in de wijk
- 9 Nieuw redactied - Fietsen
- 11 De Huiskamer - Column
- 13 Queen Tribute in De Schakel
- 15 Food in Noord - Warmoes
- 17 Huisarts - Beurs in De Klif
- 19 Nieuws over AED's in de wijk
- 20 Waldorf aan de Waal groeit
- 21 Waalstappers
- 23 Column - De r.k.-kerk
- 25 Carnaval in Oosterhout
- 27 Thuiswerken: Elodie
- 29 Nieuws voor mantelzorgers
- 31 'Groene' initiatieven
- 32 Rolstoeltoegankelijkheid
- 33 Avondvierdaagse
- 35 NN-Run op 6 april

BETH & FLO
'Ander Onderwerp'
ZA.15 FEB. '25

TICKETS

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

RORY McLEOD
Theater Luister Café
VR.07 MRT. '25

AGENDA

Za.15 mrt '25	Camaretten <small>leestte kaartjes</small>
Za.22 mrt '25	Eric Woolmans
Za.29 mrt '25	Vintage Vinyl
Zo.30 mrt '25	LEJO
Vr. 04 apr '25	Bjorn vd Doelen
Za.05 apr '25	Spoken Word
Zo.06 apr '25	Vreselijk Vieze
Za.12 apr '25	Wouter Menden
Vr.18 apr '25	Bach avond
Vr.02 mei '25	Jodymoon
Za.10 mei '25	Open Podium
Za.17 mei '25	Artez Dans

SLOW PILOT
'30 Years Of Grace'
ZA.08 MRT. '25

GEEN Koningsdag in de wijk! Wél in 2026?

Voorheen was er altijd een feestelijke Koningsdag bij OSC, maar door de coronamaatregelen heeft dit lang stilgelegen. De vrijwilligers van toen trokken zich terug, maar hoopten met een oproep op Nextdoor nieuwe enthousiaste mensen te vinden om de organisatie nieuw leven in te blazen. En dat was in eerste instantie gelukt! Twee jaar geleden konden de nieuwe vrijwilligers een start maken met het organiseren van Koningsdag in de wijken van Nijmegen-Noord. Met de overtuiging dat een grote wijk als de onze niet zonder Koningsdag kan, zijn we aan de slag gegaan. We wilden een evenement creëren waar jong en oud elkaar kunnen ontmoeten en waar verbinding centraal staat. Met de groei van Nijmegen-Noord in de afgelopen jaren, is het des te belangrijker om samen te komen en ons welkom te voelen. Ook het dorp Oosterhout willen we hierbij betrekken.

In de afgelopen twee jaar hebben we hard gewerkt om een nieuwe Koningsdag op te zetten. We hebben contacten gelegd, een eigen website (koningsdagnijmegennoord.nl momenteel tijdelijk offline) en een Facebookpagina gecreëerd, banners gemaakt voor promotie. Op de dag zelf willen we sport en spel bieden, een fietsversierwedstrijd, en muziek en foodtrucks. Sinds vorig jaar zijn er zelfs workshops van lokale ondernemers toegevoegd, naast de traditionele kledjesmarkt. Waarvoor tot nu toe heel veel dank OSC, bewonersvereniging Waalveste, VoetbalFissa en de sponsors die bereid waren ons afgelopen jaar financieel te ondersteunen.

Helaas moeten we meedelen dat het evenement dit jaar niet door kan gaan. Door uitval van vrijwilligers hebben we niet genoeg handen om het feest te organiseren.

Dit vinden we ontzettend jammer, vooral omdat er al zoveel werk is verzet. We kijken echter vol goede moed naar volgend jaar en hopen dat we dan weer kunnen knallen, maar daarvoor hebben we jouw hulp nodig!

Ben jij een wijkbewoner die zich graag wil inzetten?

Wil je meedenken, organiseren en samenwerken met een gezellige groep vrijwilligers? Meld je dan aan via ons e-mailadres: koningsdagnijmegennoord@gmail.com

We zijn specifiek op zoek naar mensen

- met kennis van elektriciteit, die een elektriciteitsplan kunnen maken.
- naar vrijwilligers die onze social media willen bijhouden en contacten met sponsors onderhouden.
- naar praktische hulp bij het op- en afbouwen.
- die willen ondersteunen op de dag zelf. Of je nu twee uurtjes wilt schminken, helpen bij sport en spel, popcorn verkopen of ondersteunen bij de versierde fietstocht, alle hulp is zeer welkom!

We hopen van harte dat we volgend jaar samen een geweldige Koningsdag kunnen organiseren. Een Koningsdag waar je samen met je kind een fiets kan versieren en meedoen met de versierde fietstocht. Waarna je kunt rondsleutelen tussen de kledjes, een kopje koffie kopen bij de bar. Om later terug te komen voor sport en spel, schminken, een lekker hapje, drankje of ijsje.

Tot dan!?

Met vriendelijke groet, Femke





ALMA
HOT YOGA

INTRODUCTIE AANBIEDING

2 weken zoveel lessen
volgen als je wil!

25
euro

Maak kennis met
Yin, Core 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
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. 0481-3682363636

Nieuw redactielid: Natasja de Vries



Vanaf deze plek wens ik iedereen graag een heel mooi, gelukkig en gezond 2025 waarin de wereld hopelijk een stuk vreedzamer en groener zal worden.

Sinds het najaar van 2024 ben ik redactielid. Ik zal me even voorstellen: mijn naam is Natasja, ik ben 52 en woon sinds 2013 in Nijmegen-Noord met man en zoon van 11 jaar. Hier genieten we van wandelen langs de Oosterhoutseplas, in het bos van landgoed Boetzelaer of over de dijk en de uiterwaarden van de Waal. Heerlijk wonen hier! Vorig jaar zomer besloot ik meer met mijn hobby lezen te gaan doen en me via de BEN op te geven voor een leesclub. De leesclub is er nog niet van gekomen, wel werd me gevraagd een stukje te schrijven voor de BEN en of ik redactielid wilde worden. Daar zei ik graag 'ja!' op. Ik vind het ontzettend leuk om mijn taalgevoel te gebruiken, met teksten bezig te zijn en stukjes te schrijven of te redigeren. In januari ben ik begonnen met een nieuwe baan als HR medewerker bij de Bibliotheek Gelderland Zuid in Nijmegen, waar ik het enorm naar mijn zin heb. Verder ben ik lid van Herenboeren Lingezegen waar ik samen met zo'n 200 andere huishoudens zowel eigenaar als consument ben en waar duurzaam voedsel wordt geproduceerd. Ook houd ik enorm van (landschap) fotograferen, vooral rond zonsopkomst of - ondergang.



Voorjaarstrainingen voor wielrenners

Zodra de lente begint, organiseert TWC 't Verzetje elk jaar voorjaarstrainingen voor zowel beginnende als geofende wielrenners uit onze regio. Elke training bestaat uit een themaworkshop en een fietstraining. De trainingen vinden plaats op zondagochtend 16, 23 en 30 maart om 9.00 uur vanaf ons clubhuis in Bemmel. Na deze trainingen heb je je conditie verbeterd, nieuwe fietsvrienden gemaakt en het vertrouwen gekregen om zelf lekker te gaan fietsen.

Themaworkshop

We beginnen elke training met een themaworkshop waarin we stilstaan bij specifieke aspecten van de wielersport. Denk hierbij aan een workshop over krachttraining, over de techniek van je fiets, of over voeding tijdens het maken van een beklimming.

Fietstraining voor beginners

Als beginner werk je samen met deskundige trainers aan je basistechniek. Ook is er volop aandacht voor veilig sportief fietsen. In drie trainingen van elk 2 tot 2,5 uur ga je de basistechniek op de fiets verbeteren. Zoals het veilig rijden in de groep, je positie op de fiets, bochtentechniek, souplesse, kracht en duurvermogen en klimmen en dalen.

Fietstraining voor gevorderden

Deelnemers die de basis al beheersen, maken tijdens de voorjaarstrainingen wekelijks een tocht van 50 tot 60 km. Tijdens deze tocht zullen we naar behoefte specifieke onderwerpen bespreken. Heb je specifieke onderwerpen in gedachte, dan kun je die doorgeven wanneer je je aanmeldt.

Voor wie zijn de voorjaarstrainingen?

Iedereen vanaf 16 jaar is welkom. Deelnemers kunnen zich vooraf aanmelden via twctverzetje.nl/aanmelden. Kun je niet alle dagen? Geen probleem. Dan schrijf je je in voor de dagen die je wel kunt. Ben je jonger dan 16 jaar? Dan kun je vrijblijvend een keer meetraining met onze jeugdleden.

Meer informatie?

Kijk op www.twctverzetje.nl



Rijschool

✓ viaRuud

Gewoon goed leren rijden in schakelauto of automatisch

Nijmegen-Noord, Simon Carmiggeltstraat 101
06 1812 1612

info@rijkschoolviaruud.nl
www.rijkschoolviaruud.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

(busybike)

Laat je fiets het werk doen!

Fietsen direct uit
voorraad leverbaar!

p.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



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



DE HUISKAMER
ONTMOET & VERBINDT

Vrijwilligers gezocht!

Ook dit jaar zijn er weer allerlei leuke en interessante activiteiten in De Huiskamer, elke woensdag van 10.30 tot 12.30 uur in Dorpshuis De Schakel (De Honsvoet 2 in Oosterhout). Of het nou mistig is, sneeuwt, hagelt of vriest, bij elk type weer gaan we gewoon door! Voor de mensen die wat slechter ter been zijn is dat niet altijd te doen.

Daarom zijn wij heel dringend op zoek naar chauffeurs: mensen die af en toe iemand thuis willen ophalen en weer terugbrengen. Een klusje van niks, maar voor die mensen betekent het heel veel. Het zou mooi zijn als een paar mensen dat willen doen en als we een vitale oudere/pensionado zouden hebben voor de coördinatie. Iets voor jou? Kom eens langs of bel met Ruud Geerts: 06-49881090.

Intussen weten steeds veel mensen ons elke week te vinden en alle vrijwilligers doen hun best om er altijd weer een bijzondere ochtend van te maken. En dat lukt heel aardig. In december was het vaak een drukte van belang en ook in januari hebben we weer verschillende leuke activiteiten gehad, te beginnen met de nieuwjaarsborrel die we samen met de Zonnebloem organiseerden. Zo'n 60 aanwezigen hieven het glas op 2025 en we wensten elkaar veel geluk en gezondheid in 2025. De woensdag daarna moesten we helaas weer afscheid nemen van de leuke stagiaires van de HAN. Ze hebben weer veel geleerd van de ouderen in Oosterhout (!). Binnenkort komt er weer een nieuwe groep studenten ons vergezellen, welkom!

In januari hebben we ook groep 3B van SamSam op bezoek gehad en organiseerden Theo en Ruud een muziekbingo. Volgende keer meer daarover!

Het programma voor de komende weken:

- 19 februari: introductie nieuwe HAN-studenten & soep
- 26 februari: barbecueverrassing van Edwin van Wissen & bridgen
- 5 maart: gezellig kletsen & soep
- 12 maart: informatie over Thuiszorg (onder voorbehoud)
- 19 maart: gezellig kletsen & soep
- 26 maart: groep 4B van SamSam komt & bridgen

Column: gras

Door Hans Garritsen

Wij hebben een redelijk achtertuinje. Genoeg om in de zomertijd lekker buiten te zitten, een grasveldje voor de kleinkinderen, een mini-vijvertje en het nodige groen. Toen we hier kwamen wonen had de vorige eigenaar het minimalistisch onderhouden, zal ik maar zeggen.



Drie acacia's, een terras, hier een struikje, daar een plantje, en wat gras. Het gras was een beetje zielig. Wat je aantreft direct na de bouw en een droge periode: plukje gras, plukje onkruid, plukje zand. Samen met een tuinbedrijf probeerden we er destijds iets van te maken: een leuke border, prieel, tuinverlichting. Zag er goed uit de eerste tijd. Maar dat gras... het bleef maar aanmodderen met dat gras.

In de jaren dat we hier wonen kwam er voor honderden euro's graszaad, anti-mos, kalk en mest op, werd het jaarlijks geverticuteerd. Soms, heel even, in het voorjaar, leek het iets te gaan worden: een mooie dikke grasmatt, grasgroen zoals het hoort, zonder wijkende haargrens. Maar dan werd het of te warm, of te nat, of allebei, en stond ons als tuinliefhebbers het huilen weer nader dan het lachten. Het mos kroop weer vanuit de randen verder op naar het midden, na het verticuteren zag het er uit als een willekeurig land vlak na een oorlog. Zolang de kleinkinderen nog lekker in het gras willen spelen, vooruit. Dan moet je geen modelgazon verwachten.

Maar goed, de kleinkinderen groeien harder dan het gras en vermaken zich nu met tablets en niet meer met buitenspelen. Wij zijn tot de conclusie gekomen dat het in de achtertuinen in deze wijk te nat is; het water kan niet weg. Bovendien zit er veel bouwafval in de grond. Je kunt nog geen schop in de grond zetten of het gaat van: tik! Dus: liever buigen dan barsten, het gras gaat weg. Maar, beste lezer, géén tegels! We gaan proberen het groen te houden. Een beetje een ouderwets rommeltuintje, met houtsnipperpaadjes, weer een vijver (de kleinkinderen kunnen er niet meer invallen), vaste planten, een pergola voor de zomerse romantiek. Het gaat helemaal goedkomen.

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



(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

Queen tribute zaterdag 19 april 2025

ROCK NIGHT OOSTERHOUT

Europe's nr1 **Queen** tribute band live



live The Bottleneck Rockers



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

Zaterdag
19 april
2025

Deuren open 20:30 uur
Tickets voorverkoop € 20,-
Tickets aan de deur € 25,-

Na het grote succes van de U2 tribute zal op zaterdag 19 april 2025 de tweede editie van de Rock Night plaatsvinden. Dit jaar hebben we gekozen voor Europa's nummer één Queen Tribute band Miracle! Miracle verandert ieder podium in een Rock Stadion en laat je de gouden jaren van Queen herbeleven. Al ruim 25 jaar staat Queen Tribute Band Miracle gelijk aan ongeëvenaarde kwaliteit en professionaliteit wanneer het aankomt op het zo natuurgetrouw live uitvoeren van de muziek van de legendarische Britse band.

Als voorprogramma hebben we The Bottleneck Rockers weten te strikken! Een tweemans akoestische rockformatie.

Dit duo heeft zijn zinnen gezet op de meest pure vorm van muziek maken en publiek vermaken, zoals zij het zelf noemen: "ACOUSTIC TO THE BONE".

Tickets à €20,- voor deze avond zijn te koop bij:

Dorpshuis "De Schakel"

De Honsvoet 2

6678 BT Oosterhout

Maandag t/m vrijdag vanaf 19.00 uur,

woensdag 13.00 tot 15.00 uur

Of te bestellen via: rocknighotoosterhout@hotmail.com

Vrijwilligers gezocht bij St. Jozef

Draagt u ouderen een warm hart toe?

Vindt u het leuk om een praatje te maken en te ondersteunen bij activiteiten, zoals een spelletje of de krant voorlezen?

Dan zijn wij op zoek naar u!

Wij zoeken vrijwilligers die in St. Jozef Lent willen helpen bij de dagbesteding op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur.

Heeft u interesse?

Stuur een mail aan vrijwilliger@rijnwaal.nl





goedrecht
advocaten

"uw goed recht!"

Voor bijstand en advies bij:

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



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

FINANCIËLE MEESTERS

Beleef de praktijk

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

www.intuïtieftraject.nl

KIJK
VOEL
BELEEF
VERWONDER

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

Food in Noord

'Gezond in Noord' is een initiatief voor en door inwoners van Nijmegen-Noord. Er wordt al van alles georganiseerd op het gebied van bewegen: wandelgroep, winterzwemmen, Bewegen op Maat. Ook allerlei 'Sprankels' waarbij allerlei gezondheidsthema's langskomen worden georganiseerd. Zie ook de website www.gezond-in-nijmegen-noord.nl

Voeding is nog een beetje onderbelicht gebleven. Vandaar dat we eind vorig jaar twee Food-denktank-bijeenkomsten hebben georganiseerd in De Klif en in De Ster om eens te sparren met elkaar wat voeding betekent en waar behoefte aan is in de verschillende wijken binnen Nijmegen-Noord. Hele flappen zijn vol geschreven, zoveel ideeën!

Met twee ideeën gaan we meteen aan de slag. We zijn gestart om een food-whatsappgroep te maken: Food in Noord, waarin iedereen die iets heeft met voeding, gezond eten, voorkomen van verspilling, gezonde keus met een kleine beurs, recepten delen, etc. welkom is. Als het bevalt blijf je hangen en zo niet dan stap je er weer uit.

Als tweede gaan we begin 2025 een workshop Voedingsopstellingen organiseren. Voeding is veel meer dan eten alleen. Het gaat ook over emoties, energie en diepgewortelde patronen. Tijdens de voedingsopstelling kun je deze dynamieken verkennen. Een energetische benadering rond voeding dus.

Geïnteresseerd in de food-whatsappgroep, de workshop Voedingsopstellingen of heb je andere ideeën rond gezonde voeding? Laat het ons weten!

Namens 'Gezond in Noord'
Elone Quartel, 06-11121987
www.gezond-in-nijmegen-noord.nl
equartel@ggdgelderlandzuid.nl



Tekening: Hans Garritsen



Muziek op zondag in het tuincafé

In het tuincafé van de Warmoes kun je de komende maanden op zondagmiddag van 15.00-17.00 uur komen luisteren naar sfeervolle muziek van een roulerende combinatie van muzikanten, zoals oa een accordeonist, pianist en bassist. Het repertoire is gevarieerd: jazz, pop en Latin. Bij mooi weer wordt er buiten muziek gemaakt. Entree is gratis.
Data: zondag 23 februari en 9 en 23 maart.

Week van de palmkool bij de Warmoes: 12 t/m 16 februari

Palmkool is een groente die heel lang vers geoogst kan worden. Zelfs in februari staat de plant nog fier overeind met de typisch palmboom achtige vorm. De bladeren zijn heerlijk in stoofpotjes, in de pasta, in de lasagne, maar ook geschikt om pesto mee te maken. In Italië is het een geliefde groente. Om palmkool te promoten en iedereen te inspireren om er zelf mee te koken en te bakken is er de Week van de palmkool. Kom de lekkere gerechten in het café proeven en oogst je eigen palmkool.

Workshops macramé, enten, snoeien van fruitstruiken en groente voorzaaien

Kom een workshop volgen bij de Warmoes. Leer hoe je zelf een plantenhanger maakt met macramé op vrijdag 21 februari. Op zondag 23 februari kan je leren hoe je van een onderstam en een loot van een fruitboom een eigen fruitboom maakt! Je gaat naar huis met je eigen boom. Er is keuze uit verschillende rassen.

Op zaterdag 8 maart is er een workshop kleinfruit snoeien: fruitstruiken zoals framboos en rode bes hebben jaarlijks een snoeibeurt nodig. Goed voor de struik én voor de oogstopbrengst. Tenslotte is er op zaterdag 15 maart een workshop voorzaaien voor beginners. Hoe moet dat nou eigenlijk, dat voorzaaien van groente? Waar moet je op letten? Onder begeleiding ga je aan de slag zodat je met je voorgezaaide groenten naar huis kunt. Aanmelden via de website van de warmoes: www.dewarmoes.nl

Zadenruilbeurs en moestuinspreekuur

Op zaterdag 1 maart van 11.00-14.00 uur organiseert de Warmoes samen met Velt Nijmegen traditiegetrouw een gratis zadenruilbeurs. Het moment om je collectie groente, bloemen en kruiden aan te vullen met nieuwe rassen. Het is fijn als je zelf ook zaden meeneemt om te ruilen, maar het hoeft niet. Enige voorwaarde is dat er nog kiemkracht in de zaden zit en dat het biologische zaden zijn. Velt houdt die dag ook moestuinspreekuur: heb je vragen, stel ze gerust!

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



Maak het jezelf makkelijk!

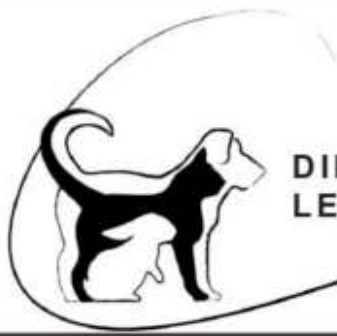
- Is het een verpakking?
- Is het leeg?
- Komt het uit de keuken of badkamer?

Is het antwoord op alle drie de vragen ja? Dan mag het bij plastic+.

www.dar.nl/plastic



**...IN JOUW
PLASTIC+ZAK!**



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.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.



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 van de huisarts

Via de app MijnHuisarts kun je eenvoudig een vraag stellen aan ons (e-consult). Deze functie bestaat nu drie jaar, dus tijd om eens te kijken hoe vaak hiervan gebruik gemaakt wordt.

Het aantal e-consulten dat wij ontvangen neemt iedere maand nog toe. Inmiddels beantwoorden wij gemiddeld 600-700 e-consulten per maand. Steeds meer patiënten weten de weg te vinden naar de e-consulten. Dit laat zien hoe waardevol deze digitale manier van communiceren is. Het voordeel van het e-consult is dat je de vraag kan stellen op een moment dat het jezelf uitkomt, zonder rekening te hoeven houden met onze openingstijden. Je hoeft ook niet te wachten tot je een assistente aan de telefoon krijgt.

Een e-consult wordt onder andere gebruikt voor het beoordelen van huidplekjes of huiduitslag via een meegestuurde foto, opvragen van uitslagen van onderzoeken of het aanvragen van een herhaalrecept voor een van de kinderen. Vragen over ernstige, acute of snel verergerende klachten zijn niet geschikt voor een e-consult. In dat geval adviseren we om telefonisch contact op te nemen met de praktijk. De vragen die via het e-consult binnen komen, worden afhankelijk van het onderwerp beantwoord door de assistente, de huisarts of de praktijkondersteuner. Op deze manier zorgen we ervoor dat de vraag bij de juiste persoon terecht komt en je snel een passend antwoord ontvangt.

Overstap naar een nieuw systeem

In april 2025 gaat onze praktijk over naar een nieuw Huisarts Informatie Systeem (het computerprogramma waarmee wij de dossiers van onze patiënten bijhouden). Helaas betekent deze overstap dat wij ook afscheid moeten nemen van de app MijnHuisarts. Dit vinden wij erg jammer, omdat zowel wij als onze patiënten zeer tevreden zijn over deze app. Gelukkig zijn de ontwikkelaars van het systeem waar wij naar toe overstappen druk bezig met het bouwen van een eigen patiëntenportaal. Wij hopen dat dit nieuwe portaal ons en onze patiënten net zo goed gaat bevallen als MijnHuisarts.

Als je de app MijnHuisarts hebt, dan houden wij je uiteraard op de hoogte van de ontwikkelingen en laten we je nog weten hoe je in de toekomst gebruik kunt maken van het nieuwe portaal.

Annemarie Uijen, huisarts



Kinderkleding- en speelgoedbeurs in De Klif

Op zaterdag 15 maart van 10.00 tot 12.00 uur organiseren wij weer één van de grootste kinderkleding- en speelgoedbeursen van de regio, editie voorjaar/zomer.

De keuze is enorm, de prijzen zijn laag en het is altijd gezellig druk bij ons. Uiteraard is de entree gratis. De kleding is gesorteerd op maat (vanaf maat 86 tm XS), jongen/meisje, boven-/onderkleding, sportkleding/sportschoenen, laarzen, verkleedkleding, skeelers, DVD's, spelletjes, boeken, speelgoed etc. De jurken, jassen, vestjes en verkleedkleden hangen apart op rekken. Ook hebben wij fietsen, poppenwagens, loopfietsen, stepjes ed.

LET OP: Buggy's en wandelwagens mogen NIET de gymzaal in ivm beperkte ruimte. Je kunt je kindje wel meenemen in een draagzak. Grote shoppers mogen niet mee naar binnen, je krijgt er één van ons. Alle laatste berichtgeving rondom de beurs kun je in de gaten houden via Facebook en Nextdoor!

Je betaalt aan de kassa 10% extra. De opbrengst van de beurs gaat naar de verschillende basisscholen in de omgeving, o.a. basisschool de Oversteek, de Uitdaging, de Boomgaard en de Windroos. 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.

Wij hebben geen pinvoorziening, neem dus voldoende contant geld mee! Het café van De Klif is open voor koffie e.d.

Voor meer informatie zijn wij op Facebook te vinden: Kinderkledingbeurs Nijmegen-Noord en op onze website www.Kinderkledingbeursnijmegennoord.jouwweb.nl De laatste stand van zaken mbt de kledingbeurs zal in een bericht op Facebook en op Nextdoor vermeld worden.





Openingstijden

Maandag	9:00 tot 18:00 uur
Dinsdag	9:00 tot 18:00 uur
Woensdag	9:00 tot 18:00 uur
Donderdag	9:00 tot 18:00 uur
Vrijdag	9:00 tot 18:00 uur
Zaterdag	9:00 tot 17:00 uur

Sinds 1 januari 2025 vindt u ons aan de Jonagoldstraat 1 in Nijmegen Noord

Wij zijn uw bloemist voor al uw gelegenhedenbloemwerk, bloemen, planten en zijde. Loop gerust eens binnen in onze winkel!

Bestel gemakkelijk online via www.intensbloemen.nl

Begeleiding rekenen

Voor kinderen van 6 t/m 14 jaar



Stap Vooruit

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



Brouwer
— Bike Store Lent —

E-bikes — Stadsfietsen — Reparatie

www.brouwerbikestore.nl

024-3243988



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

Dat alles kan bij LNN!

Meld je aan via:

- E-mail: info@loopverenigingnijmegennoord.nl
- Scan de code:



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

Hardlopen bij LNN!

Sportief, gezond & gezellig!



Nieuws over AED's in de Waalsprong

In november 2024 was er een subsidieronde van het omgevingsfonds Windpark Nijmegen-Betuwe. AED Waalsprong heeft een aanvraag gedaan bij het omgevingsfonds voor de aanschaf van vier AED's met buitenkasten. De subsidie is toegekend voor deze vier AED's.

De beoogde plekken voor deze AED's zijn gepland op de plaatsen waar al initiatieven waren voor een Buurt AED en in Zuiderveld waar de dichtstbijzijnde AED zich op de hoek bij Tandartspraktijk Nijmegen bevindt. De gewenste locatie is in de buurt van de Orson Wellesstraat of Billy Wilderstraat. Er is al een verzoek uitgegaan via app-groepen van de buurt. Op het moment van schrijven is er nog geen locatie gevonden. De andere locaties waar al wel initiatieven voor een buurt AED waren gestart zijn bij Prokino aan de Volsellastraat, Brink in de Grote Boel en in de buurt van het Korianderpad. Vanwege de betrouwbaarheid, de beste levensduur van de AED's en uniformiteit is gekozen voor de Avia kasten. Dat zijn dezelfde kasten als die bij de Albert Heijn aan de Jonagoldstraat en De Klif hangen.

Met deze vier AED's wordt de dekking van dit gedeelte van Nijmegen-Noord al weer veel beter. De minimale gewenste dekking is een bereikbare AED binnen een cirkel van 500 meter. AED Waalsprong is één van de vijf (beoogde) stichtingen onder de vlag van Hartslag Nijmegen, die het beheer en onderhoud van zowel de gemeentelijke AED's als AED's in eigen beheer verzorgt. Het werkgebied van AED Waalsprong is Nijmegen boven de Waal. Verder verzorgen we het onderhoud van de AED's bij Tandartspraktijk Nijmegen, Ynvolve en Restaurant Brass. Voor bedrijven kunnen we het hebben van een AED ontzorgen.



De AED die bij De Klif hangt.

De stichting bestaat volledig uit vrijwilligers. We kunnen meer vrijwilligers gebruiken, vele handen maakt licht werk. We verzorgen ook AED Cursussen en herhalingen. De herhaalcursussen zullen in het begin van het jaar geclusterd worden. In de volgende uitgave van de BEN er weer hopen we te kunnen berichten dat alle vier de AED's geplaatst zijn.

Voor meer informatie:

Henry de Bruijn

bestuur@aedwaalsprong.nl



Tekening: Hans Garritsen

Waldorf aan de Waal groeit

Begin oktober was BEN al eens op bezoek bij de jongste vrijeschool van Nederland, Waldorf aan de Waal in Nijmegen-Noord. Half januari spraken we opnieuw met de leerkrachten, Annabel Stunnenberg en Nienke Gielen.

In de entree van de school hangen kleurige winterschilderingen. Vrolijke sneeuwpoppen en kunstig geknipte sneeuwvlokken sieren de hal en ramen van de school. Koning Winter staat statig te stralen op de seizoenstafel in de klas. De kleuterklas van Waldorf aan de Waal groeit gestaag en de informatiemiddagen worden druk bezocht.

Hoe gaat het nu met deze jonge school?

Het gaat goed, vertellen de leerkrachten. We zijn heel blij met het groeiende aantal leerlingen, de drukbezochte informatiemiddagen en met onze oudergroep. Deze betrokken ouders werken regelmatig in de tuin en op de speelplaats van de school. Of ze zijn thuis toneelkleding aan het naaien. Ze denken ook mee bij het organiseren van de jaarfeesten. Ouders die minder tijd hebben, bakken bijvoorbeeld eens per jaar een heerlijk kerstbrood of repareren een keer speelmateriaal dat stuk is gegaan. Het team van Waldorf aan de Waal vindt het belangrijk dat zij deze jonge school samen met de ouders vormgeeft. Eind februari viert de school Carnaval en na de voorjaarsvakantie zal er aandacht zijn voor de Ramadan en het daarop volgende Suikerfeest.



Winter op de seizoenstafel: Olles skitocht.



Annabel Stunnenberg en Nienke Gielen.

Er is nog heel wat doen

De leerkrachten en kwartiermaker Christiaan Habing zijn met hun hoofd inmiddels ook al bij het volgende schooljaar. Er moet immers een eerste klas (groep 3) ingericht worden. En daar komt heel wat bij kijken. Maar dat maakt werken op deze school ook zo leuk, vertellen Annabel en Nienke. Naast de uren die wij als leerkracht met de kinderen in de klas doorbrengen, zijn we ook inhoudelijk bezig: hoe kunnen we op Waldorf aan de Waal eigentijds vrijeschoolonderwijs vormgeven? Daarnaast staan we regelmatig met een schep, een kwast of een hamer in de hand. Want het gebouw en de speelplaats aan de Griftdijk 93 omtoveren tot een 'warme vrijeschool', dat vraagt nogal wat. Een heel diverse baan dus, waar we veel energie en creativiteit in kwijt kunnen.

Nieuw schoolgebouw

Er komt over een paar jaar een prachtig nieuw schoolgebouw in de wijk Zuiderveld, op een kleine tien minuten fietsen vanaf de huidige locatie. Maar tot die tijd investeren we in het pand aan de Griftdijk. Ieder schooljaar komt er een klas bij. In augustus 2025 is dat de eerste klas (groep 3) en wellicht een tweede kleuterklas.

In augustus 2026 richten we een tweede klas (groep 4) in. Zo groeien we toe naar een volledige vrije basisschool voor kinderen van 4 t/m 12 jaar.

Open dag 15 maart 2025

Op 15 maart is er Open Dag op deze jonge eigentijdse school. Van 11.00 tot 14.00 uur is iedereen welkom op Waldorf aan de Waal. Met of zonder kinderen. Er is koffie, thee en iets lekkers. Volwassenen kunnen rondlopen en sfeer proeven. Er is een boekentafel waar je op je gemak wat kunt lezen en bekijken. Kinderen kunnen spelen in de kleuterklas of buiten steppen en fietsen op het plein. Ze kunnen ook een parcours volgen in het gymlokaal. De leerkrachten, de kwartiermaker en enkele ouders van Waldorf aan de Waal staan klaar om al je vragen te beantwoorden.

**Wees welkom op 15 maart aanstaande:
van 11.00 tot 14.00 uur.**

Het team en de ouders staan voor jullie klaar.

De eerstvolgende mogelijkheden om een informatiemiddag te bezoeken zijn op de maandagen 10 maart en 7 april om 15.00 uur. Opgeven hiervoor graag via de website www.waldorfaandewaal.nl

Tekst: Nienke Gielen en Ellen von Holtz

Foto's: Mariana Lekatompessy en Nienke Gielen



Huiskabouter Toban, getekend door Anne Gies.

Voel je welkom bij Waalstappers

Waalstappers is een community voor ontmoetingen en samen leuke dingen ondernemen in de regio Nijmegen en Arnhem. Iedereen kan abonnee worden. Waalstappers is voor mensen in alle soorten en maten, en van alle leeftijden. WaalRijnStappers Young is een community voor ontmoetingen en activiteiten in de regio Nijmegen en Arnhem voor iedereen jonger dan 50 jaar.

Hoe het werkt

Abonnees bedenken activiteiten die ze plaatsen in de online agenda op de website, zodat andere abonnees zich kunnen aanmelden. Er gebeurt van alles: wandelingen, fietstochten, filmavonden, zondagmiddaglunches, concerten, borrels, etentjes en meer. Dankzij het enthousiasme van veel abonnees is er genoeg te doen en dat is mooi. Want de agenda wordt gevuld door de abonnees zelf.

Kortom: Waalstappers staat voor nieuwe mensen ontmoeten door samen actief te zijn!

Abonnee worden

Als je inschrijft als abonnee, hoef je niet meteen iets te organiseren. Kijk gerust eerst een beetje rond en probeer iets uit wat je aanspreekt. Het is natuurlijk wel fijn als de agenda lekker gevuld blijft, dus heb je een leuk idee, graag! Je mag drie maanden gratis meedoen. Daarna kost een abonnement slechts 35 euro per jaar. Het abonnementsgeld kan ook betaald worden met gemeentelijke regelingen, zoals Gelrepass en Meedoenregeling.

Waalstappers is een stichting met een maatschappelijke doelstelling: het verbinden, inspireren en activeren van deelnemers door versterking van sociale netwerken.

Kijk voor meer informatie op www.waalstappers.nl

EXERCISE IS MEDICINE

voorheen
**FIT CENTER
FEELGOOD**



VOOR **FITNESS,** **LEEFSTIJLCOACHING,** **FYSIOTHERAPIE & DIËTETIEK**

→ www.formupgrade.nl

☎ 0481 481 109

Formupgrade
— Voel jezelf beter —

📍 Formupgrade Nijmegen-Noord
Stationsstraat 21
6678 AA Oosterhout

Of scan!



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



**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

Column: De mysterieuze lepel

Door Natasja de Vries

Een donkere, regenachtige middag in december. Ik heb zojuist een kennismakingsgesprek gehad met de directeur van mijn nieuwe werk en wacht op de bus naar huis. 'Heb ik een goede indruk gemaakt?' vraag ik mezelf af terwijl ik in de bus stap. Ik groet de chauffeur en ga zitten naast een oudere dame.

Mijn gedachten dwalen af... Ik vond het bijzonder om persoonlijk kennis te maken met de directeur, was naar de kapper geweest zelfs, dus mijn haar zat goed, maar ontspannen zat ik er niet bij. Opgegroeid in een tijd dat er nog 'U' tegen grootouders en bijvoorbeeld artsen werd gezegd in combinatie met mijn verlegenheid maakt dat ik me gespannen voel bij 'de directeur'. 'Ben je zenuwachtig?' vraagt hij. 'Dat is niet nodig, ik ben ook maar een mens' zegt hij. Dat breekt de spanning - ik bedoel het ijs.

Twee haltes verder stapt een man uit. Tegelijkertijd kijken de dame naast mij en ik naar waar hij zat en zien een lege stoel. Met een zilverkleurige lepel erop. Grinnikend kijken we elkaar aan: 'ligt daar nu echt een lepel!?' De dame naast me stelt een verrassende vraag: 'Zullen we een verhaal bij de lepel verzinnen?' Hij was misschien van iemand die ergens wat wilde eten en zijn eigen lepel mee wilde nemen. We gissen nog even door, ondertussen kijkend naar de duizenden lichtjes die buiten het donker verlichten. Ik denk niet meer aan meneer de directeur. Dan ben ik bijna thuis en wens de dame fijne dagen toe. Thuisgekomen vertel ik mijn man over de ontmoeting met de dame en de lepel en hij zegt direct: 'Misschien was de lepel wel een waardevol erfstuk!?' Dat is nog eens een mooi verhaal denk ik en ik wil terugrennen naar die aardige dame in de bus om samen verder te fantaseren, maar de bus is natuurlijk allang weg.

Laatste viering H. Leonarduskerk in Oosterhout

Op 9 maart aanstaande, om 15.00 uur, zullen pastoor Karel Donders van de r.-k. parochie H. Maria Magdalena en pastor John Rademakers voorgaan in een viering in de H. Leonarduskerk in Oosterhout. Aan het eind daarvan zal de kerk definitief worden onttrokken aan de eredienst. Wij nodigen u van harte uit om deze dienst met ons mee te maken en daarmee gezamenlijk afscheid te nemen van onze kerk.

Voor onze geloofsgemeenschap is dit een noodzakelijke, maar niettemin trieste stap. Wij moeten afscheid nemen van een plek die ons, en generaties vóór ons, dierbaar was en is. Een plek waar wij samen kwamen en ons leven konden vieren. Maar tegelijkertijd zijn wij dankbaar voor de vele mooie, emotionele en indrukwekkende momenten die wij er mochten meemaken, en voor de uiterst zinvolle herbestemming van de kerk: een dorpshart. Wij wensen de dorpen Oosterhout en Slijk-Ewijk dan ook een bloeiend dorpshart toe! Het mag duidelijk zijn dat onze activiteit als geloofsgemeenschap niet stopt met deze onttrekking aan de eredienst. Hiervan is al op velerlei manieren mededeling gedaan aan onze geloofsgemeenschap.

De viering zal worden opgeluisterd door het Leonarduskoor en Musica Nova, onder leiding van Luca Consoli en Jack Peperkamp. Na afloop is er koffie en/of thee in de kerk.

Het locatiopastoraat van de H. Leonarduskerk Oosterhout,
John Blom, voorzitter
Hans Garritsen, secretaris
Sjaak Aarns, lid
Ellen Veens, lid

Het bestuur van de r.-k. parochie H. Maria Magdalena te Elst,
Namens deze, Karel Donders, pastoor



H. Leonarduskerk Oosterhout.

WELKOM BIJ WAALSPORT

Fit worden doe je bij Waalsport

Hét sportcentrum van Oosterhout en Nijmegen Noord. Fitness, functionele training en groepsgesprekken 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
Griftdijk 15, Nijmegen

M: 06-51362977
E: rosalien@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

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.

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

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

ZATERDAG 1 MAART

OUDERWETS GEZELLIG!!

EEN ÉCHTE

OUDERWETS GEZELLIG!!

CARNAVALSAVOND



18.00-21.00 UUR: JEUGDCARNAVAL
JCV DE JOJO



DAVE VAN WELL



DJ'S: M&O ROADSHOW



MILAN VERWOERT



MARVIN DE GEEST



VOOR JONG EN OUD
14+ KOM GERUST

DJ'S
3 TOPZANGERS
GRATIS ENTREE!

📍 DORPSHUIS
DE SCHAKEL
21.00-01.00 UUR



WIJ SCHAKELEN DOOR! IN OOSTERHOUT
CV DE KARREWIELERS



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?



LandVITAloopbaan.nl
Oude Groenestraat 36,
Nijmegen
04-4598272

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!

Meer weten?



Scan de QR code voor een gratis intakegesprek!

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.



Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

Studenten
krijgen 10%
korting!

Bekkenpijn?

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

DEBEWEEGPRAKTIJK

Oefentherapie, Class & Yoga aanpak

De Beweegpraktijk

voorheen De oefentherapie Casier de Lee
De Boog, Lent
Noord (Oosterhout), Nijmegen
Oud West, Nijmegen
Thermion, Lent



scan QR-code
voor contact!



Thuiswerken (3) Elodie: 'Thuis heb ik geen oordoppen nodig'

Elodie van de Vijver, communicatiespecialist, getrouwd, moeder van twee jongens, woont sinds 2010 in de wijk, werkt sinds juli 2024 voor de Nationale Zorgreserve.

Elodie: 'Met thuiswerken ben ik begonnen toen ik nog bij een energieleverancier werkte. Ik had onze zolderkamer zo ingericht dat ik er heel prettig aan een bureau kon werken. Dit was lang voor de coronacrisis. Mijn toenmalige werkgever had door dat thuiswerken de medewerkerstevredenheid flink deed stijgen en was een van de voorlopers van het thuiswerken in Nederland.

Zo'n 5 jaar geleden begon ik mijn bedrijf 'Elodie Communicatie', waarmee ik startende ondernemers help hun coachpraktijk op de kaart te zetten. Ik werkte 100% thuis en sprak mijn klanten online via videobellen of soms bij hen thuis. Toen corona kwam en we als gezin allemaal thuis waren, zocht ik juist een andere omgeving om te kunnen werken. Dat werd StartUp Nijmegen, een plek waar startende ondernemers samenkomen. Toen de scholen weer open gingen ben ik weer thuis gaan werken.

Op dit moment werk ik één dag per week voor mijn eigen bedrijf en drie dagen per week als communicatiespecialist bij de Nationale Zorgreserve in Nijmegen. De Nationale Zorgreserve is een landelijk netwerk van oud-zorgprofessionals en koppelt deze aan zorgorganisaties met een tijdelijke hulpvraag in crisistijd. Mocht er weer een crisis komen in de zorg, dan staan


er direct 4000 zorgreservisten (oud-zorgprofessionals) klaar om bij te springen. Wat ik fijn vind aan thuiswerken, is dat ik me thuis veel beter kan concentreren en dus veel productiever ben. Thuis werk ik vooral strategische stukken uit en voer online gesprekken. Voor mij werkt dat fijner dan op kantoor. Op kantoor heb ik zelf vaak oordoppen in, want ik ben prikkelgevoelig en zo kan ik me beter concentreren. Eerst keken mijn collega's hier raar van op, maar nu vinden ze het heel normaal. Het is voor mij belangrijk de juiste balans te vinden tussen het opzoeken van collega's en het alleen werken.

Het ondernemerschap heeft me geleerd hoe ik werkzaamheden het beste zo kan plannen dat ik zoveel mogelijk afwisseling heb. In mijn ogen kun je zelf ervoor zorgen dat je niet de hele dag binnen hoeft te zitten ook al heb je een kantoorbaan, bijvoorbeeld door al wandelend buiten telefonisch te overleggen. Ik merk dat ik na het maken van een wandeling ook weer helemaal fris ben. Op kantoordagen voer ik dan ook regelmatig wandelend telefoongesprekken.

In de jaren dat ik mijn eigen bedrijf had en alleen 1-op-1 werkte, miste ik op den duur wel collega's om goedemorgen tegen te zeggen en de sociale gezelligheid van het kantoorleven. Ik vind de combinatie van één dag mijn eigen bedrijf, twee dagen op kantoor en één dag thuiswerken voor de Nationale Zorgreserve echt de perfecte combi op dit moment'.



Foto: Michiel van de Vijver



Plan nu een gratis huidanalyse in!



Huidzorg
CLINICS

Laauwikstraat 6, Lent - 0736907735

Kundalini yoga ook in Nijmegen-Noord



Wil je nieuwe energie opdoen, wil je je stress leren beheersen, wil je je ontspannen? Dan is Kundalini yoga misschien iets voor jou. Het is een krachtige manier om eenheid en balans in lichaam en geest te creëren. Je kunt eerst twee proeflessen volgen. Kijk op de site voor alle informatie over de lessen.

www.kundalini-yoga-elst.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



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

Goed nieuws voor mantelzorgers!

Bron: www.nijmegen.nl

De gemeente Nijmegen verstrekt, als blijk van waardering, ook dit jaar weer een zogenaamd 'mantelzorgcompliment' aan mantelzorgers in Nijmegen. Dit is een bedrag van € 200,-. Als u mantelzorg ontvangt, kunt dit tot 1 juli van dit jaar aanvragen. Vanaf 2026 stopt het mantelzorgcompliment. Nijmegen hanteert de volgende voorwaarden om het compliment aan te vragen:

- de persoon die zorg krijgt, woont in de gemeente Nijmegen
- de mantelzorger is minimaal 18 jaar oud
- de mantelzorger geeft meer zorg dan de normale dagelijkse zorg voor partners, ouders, kinderen die thuiswonen
- de mantelzorger is geen vrijwilliger. De mantelzorger zorgt omdat hij een relatie heeft met de persoon die de zorg krijgt. Bijvoorbeeld partner, kind, familie, buur of vriend
- de mantelzorger geeft meer dan 8 uur zorg per week voor minimaal 1 jaar

Per inwoner ontvangt u maximaal één keer per jaar een mantelzorgcompliment. Heeft u meer dan één mantelzorger? Dan mag u het bedrag onder meerdere mensen verdelen. Krijgt u mantelzorg, bent u jonger dan 18 jaar en heeft u geen eigen bankrekening? Dan mag u het mantelzorgcompliment laten storten op de rekening van uw mantelzorger. De gemeente kan (laten) controleren met een steekproef.

Een ander voordeel voor mantelzorgers is een parkeervergunning. Woont u binnen een gebied met betaald parkeren in Nijmegen, bent u afhankelijk van mantelzorg en uw mantelzorger komt met de auto? Vraag een parkeervergunning aan voor uw mantelzorger.

Ook hier gelden voorwaarden:

- u kunt per bewoner één vergunning voor een mantelzorger aanvragen
- u woont in een gebied met betaald parkeren
- u moet als bewijs bij de aanvraag een mantelzorgcompliment toevoegen of een brief (het besluit) waaruit blijkt dat u een persoonsgebonden budget (pgb) heeft
- u krijgt een meldnummer en een pincode
- u koopt jaarlijks een aantal parkeeruren via nijmegen.nl/parkeervergunning
- u meldt het kenteken van uw mantelzorger aan en af via nijmegen.nl/parkeervergunning of bel naar 024-329 3000
- de parkeercontroleur scant het kenteken van uw mantelzorger om te zien of de auto is aangemeld
- u krijgt gratis maximum 400 parkeeruren per jaar

De mantelzorgparkeervergunning is gratis, u betaalt voor de eerste 400 uur ook geen parkeergeld.

Gespreksgroep voor mantelzorgers van 20 - 30 jaar

"Het was fijn om mijn situatie te kunnen bespreken met anderen. Ik heb geleerd hoe ik balans kan vinden door meer dingen te doen die me energie geven." – Jonge mantelzorger uit een eerdere gespreksgroep.

Veel jongeren zorgen intensief voor een familielid of vriend met een ziekte, beperking, verslaving of psychische problemen. Sommigen hebben geen directe zorgtaken, maar maken zich vaak zorgen of passen zich steeds aan. Dat is waardevol, maar het combineren van deze zorg met studie, werk, een sociaal leven of een relatie kan ingewikkeld zijn.

Om jonge mantelzorgers te ondersteunen, organiseren wij een gespreksgroep waarin zij de ruimte krijgen om ervaringen en tips te delen en te leren hoe ze beter voor zichzelf kunnen zorgen.

Praktische informatie & aanmelden

De gespreksgroep is bedoeld voor jonge mantelzorgers van 20 tot 30 jaar die wonen, werken of studeren in Nijmegen. De groep bestaat uit minimaal 6 en maximaal 9 deelnemers en komt 6 keer samen. De bijeenkomsten vinden plaats op 4 maart, 18 maart, 1 april, 15 april, 29 april en 13 mei, iedere keer van 16.15 tot 18.00 uur. De locatie is Kanunnik van Kekenstraat 2 in Nijmegen. Jonge mantelzorgers kunnen zich aanmelden tot 25 februari door een e-mail te sturen naar info@sterker.nl of te bellen naar 088-0011333.

Ken of ben jij een jonge mantelzorger? Aarzel niet om je aan te melden. Gun jezelf de ruimte om steun te vinden en nieuwe inzichten op te doen!

Bericht afkomstig van: www.mantelzorg-nijmegen.nl



Nijmegen



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

Edith Piafstraat 110c 1e 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

✓ **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**

Alles over sport en bewegen op sport.nijmegen.nl

Nijmegen heeft een breed aanbod aan sport- en beweegmogelijkheden. Toch blijkt het lastig om een overzicht te vinden. Om dit makkelijker te maken, heeft de gemeente Nijmegen samen met lokale partners sport.nijmegen.nl ontwikkeld. Hier vindt u het volledige aanbod aan sport en bewegen in onze stad. Of u nu op zoek bent naar een sportvereniging, een buurtactiviteit, informatie over vergoedingen of het huren van een locatie, alles is overzichtelijk bij elkaar gebracht. Ook kunt u via de website een gratis beweegadviesgesprek plannen met een buurtsportcoach uit uw wijk. Zij helpen u graag op weg.



Met dit sportplatform willen we sporten en bewegen in Nijmegen voor iedereen gemakkelijker maken. Bekijk de website en ontdek wat er in uw buurt mogelijk is of scan de QR-code voor meer informatie.



'Groene' initiatieven in de wijk

Soms ontstaan er spontaan leuke en nuttige ideeën om minder spullen weg te gooien. Denk hierbij aan het doorgeven van kleding, speelgoed, voedings- en/of verzorgingsmiddelen, boeken, planten of (andere) overbodige spullen. Dit kan dan gedeeld worden met mensen die krap bij kas zitten, die het goed kunnen gebruiken of omdat je het leuk vindt om iets aan iemand anders te geven.

Gewoon, omdat het kan.

Sommige initiatieven zijn er al, zoals een weggeefkast, een mini-bieb of pak-een-plant. Maar waar dan? En wat houdt het precies in? Of heeft u zo'n idee en zou u dit graag met andere mensen opzetten? Stuur dan een e-mail naar de redactie en vertel over uw initiatief voor een groter bereik - of plaats een oproep! U kunt dit sturen naar communicatie@benerweeronline.nl



Een mini-bieb. Helaas bestaat deze niet meer.

Rolstoeltoegankelijkheid in en rond de wijk

Tekst: Marike Elmendorp

Foto's: Esther

Vanaf 1 januari 2025 kunnen Nijmeegse ondernemers en organisaties met een ontmoet- of bezoekfunctie subsidie aanvragen bij gemeente Nijmegen voor het toegankelijk maken van hun pand of website. Zo kunnen ook inwoners en bezoekers met een beperking deze locaties bezoeken, gebruik maken van online dienstverlening en daardoor zoveel mogelijk zelfstandig meedoen aan de samenleving. De subsidieregeling is er voor alle Nijmeegse bedrijven en organisaties met een ontmoet- of bezoekfunctie, die hun toegankelijkheid voor bezoekers willen verbeteren. Bijvoorbeeld met drempelhulpen, door doorgangen breder te maken, het toilet toegankelijk te maken of een voorleesfunctie op hun website te installeren.

Hoe zit het eigenlijk met de toegankelijkheid in en rond onze wijk, vroeg ik mij af? Als je geen beperking hebt, sta je daar wellicht niet bij stil - ik in ieder geval niet. Ik herinner me jaren terug een artikel in de BEN er weer over dit onderwerp: het bleek in 2013 te zijn geweest. Burgemeester Bruls ging op uitnodiging van twee wijkbewoners die in een rolstoel zitten zelf ervaren hoe dat is. Ze namen hem mee naar het bruggetje van de Pijlpuntstraat naar de Bellefleurststraat. De brug aldaar was blijkbaar erg hobbelig en dat gold voor meer bruggetjes. Sommige plekken hebben ook een aanzienlijk hoogteverschil - best lastig in een rolstoel. Ik zocht deze zelfde mensen weer op met de vraag: wordt er nu beter rekening gehouden met onder andere mensen in een rolstoel met de nieuwbouw in onze omgeving? Anno 2025 zou je dat wel verwachten - toch?

Ik spreek met deze twee wijkbewoners die ik al zo'n achttien jaar ken, Marcel en Esther. Het zijn mensen die zo veel mogelijk zelfstandig willen zijn en graag meedenken over het (rolstoel) toegankelijk maken van wat-dan-ook. Ze zijn al jaren actief bij de overblijf op basisschool De Oversteek en doen vrijwilligerswerk voor de gemeente bij de Stip. Marcel was actief bij het Zelfregiecentrum Nijmegen, een stichting die opkomt voor mensen met een beperking. De stichting geeft ook gastlessen en workshops over leven met een kwetsbaarheid of beperking. Nu helpt Marcel al jaren elke dinsdagavond bij Club van Draadje als vrijwilliger.

Ik praat met hen over de rolstoel(on)toegankelijkheid in het dagelijks leven. Het zit 'm soms in de kleine dingen die het leven voor mensen in een rolstoel onnodig ingewikkeld maken: een pinapparaat in de supermarkt dat te hoog bevestigd is of een geldautomaat waarbij je de pincode moet intoetsen waar je niet (goed) bij kunt. Hoge balies bij openbare gebouwen. Een toilet bij een restaurant waarbij de rolstoel niet door de deur past - terwijl het restaurant aangeeft rolstoeltoegankelijk te zijn.

De stoplichten onderaan de brug De Oversteek die dusdanig kort op groen staan dat je niet snel genoeg de overkant kunt bereiken. De hellingshoek om een stoep op of af te gaan die te scherp is of dat je aan het eind nog een richel van meerdere centimeters over moet (dit is tevens hinderlijk voor mensen die slechtziend of blind zijn). Een deur die zelf opengeduwd of -getrokken moet worden - dat gaat soms nog, maar niet als deze zwaar gaat of als er een hellend vlak voor zit. Dat niet alles op rolstoelgebruikers is gericht, dat snappen ze. Maar er wordt nog te vaak uitgegaan van het idee dat er 'wel iemand in de buurt is die kan helpen', en dát willen deze mensen juist het liefst zo min mogelijk.



Stoep bij Domino's in Hart van de Waalsprong.

Sommige ongemakken zijn relatief eenvoudig op te lossen dan wel te voorkomen. Denk aan een sensor of drukknop voor het openen van deuren. Een mobiel of beweegbaar pinapparaat in de supermarkt. Als Marcel en Esther in een winkel komen en merken dat iets relatief eenvoudig aangepast zou kunnen worden, dan melden ze dat beleefd. Ze denken graag in oplossingen. Ze worden er soms wel moe van dergelijke opmerkingen te moeten maken, het meedenken wordt ook niet altijd gewaardeerd. Gelukkig zijn er ook winkels of restaurants waar het andersom is, zoals in Hof van Holland: aan mensen in een rolstoel wordt gevraagd of ze overal goed bij kunnen, of de gangpaden breed genoeg zijn, etc.



Pinnen op de juiste hoogte bij De Zuivelhoeve in Lent.

Veel bouw- en interieurtekeningen worden gemaakt door mensen zónder beperking. Hoe handig zou het zijn als 'ervaringsdeskundigen' mee zouden denken bij de bouw van een nieuw pand, zeker als het een openbaar karakter krijgt?

De meeste rolstoelafhankelijke mensen willen niets liever dan zo veel mogelijk zelfstandig door het leven gaan. Niet elke keer om hulp hoeven vragen. Gelukkig gaat er al veel goed en denken steeds meer mensen wél vanuit de positie van iemand die een beperking heeft, of ze vragen hen om advies. Soms kun je met kleine aanpassingen echt een verschil maken.

Wilt u advies of iemand die met u meedenkt over het inrichten van een restaurant, winkel of openbaar gebouw? Neem dan contact op met het Zelfregiecentrum via www.zrcn.nl of bel naar 024-7511120.

Organisatietalent voor avondvierdaagse gezocht!

Na onze vorige oproepen hebben wij een aantal leuke reacties gehad, waarvoor heel erg veel dank! Hiermee kunnen we het kernteam goed aanvullen. Om het team echter compleet te maken, zijn we nog op zoek naar een nieuwe marsleider. We zoeken iemand die goed overzicht kan houden en die een aanspreekpunt kan zijn voor vrijwilligers. Iemand die het leuk vindt om samen met het team een toffe Avondvierdaagse te organiseren.

Denkt u nu: poeh, marsleider, is dat een grote taak? Gelukkig is dat het niet! Door een herverdeling in de taken in het team, is deze taak niet zo groot als hij lijkt. Daarnaast heb je een team met jarenlange ervaring om op te kunnen leunen. Ook het bestuur van de Avondvierdaagse bestaat grotendeels uit oud-marsleiders. Samen helpen we u goed op weg. Komt u ons helpen met uw organisatietalent? Laat het ons gauw weten via info@avondvierdaagsenijmegennoord.com



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

www.knegtmansadvocaten.nl

HAARBALANS HAARSPA BEHANDELING

Gezond en sterk haar begint bij de basis, je scalp. Heb je last van dunner wordend haar, haaruitval, breekbaar haar, vet haar, juk, droog haar of wil je gewoon lekker genieten. Dan is deze behandeling zeer geschikt voor jou!

We kijken met behulp van een speciale camera hoe de levensvat van het haar op hoofdhuid er van dichtbij uitziet. Daarna start ik met een intensieve hoofdhuidverzorging met massagetechnieken.



Mak een afspraak bij
Kapsalon Haarbalans
Kweldam 17
6576 DK
Oosterhout (gid)
06-80397946
www.haarbals.nl

Mak het onzichtbare
ZICHTBAAR.

FYSIO, FIT & ZEN

Goddess Yoga Vibration bij Ush



Consulten

Bekkentherapie | 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



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



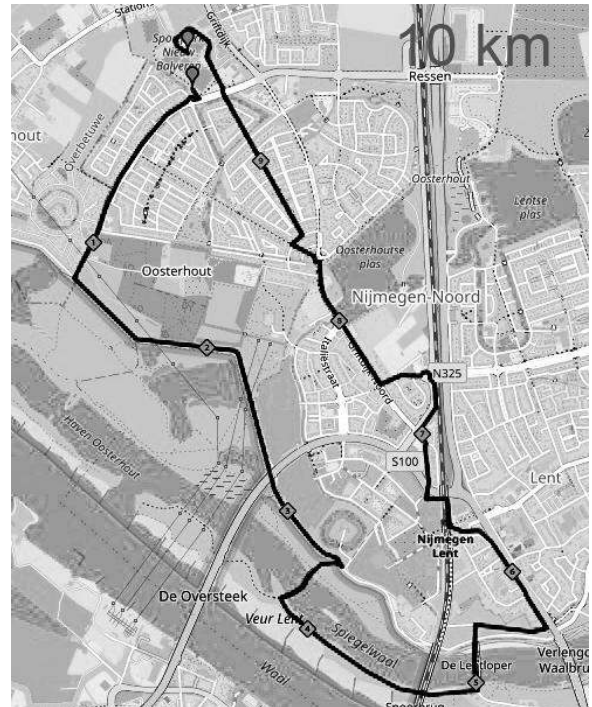
NNRun 6 april 2025

De NNRun (Nijmegen-Noord Run) is hét jaarlijkse sportevenement van onze wijk. De Run is uitgegroeid tot een buurthappening waar vele vrijwilligers aan meewerken en die gemiddeld door zo'n 1000 buurtbewoners wordt bezocht. De organisatie ligt in handen van Loopvereniging Nijmegen-Noord en Voetbalvereniging OSC. Dit jaar wordt de NNRun gehouden op zondag 6 april. Het programma bestaat uit verschillende loopactiviteiten voor jong en oud op en rond Sportpark Nieuw Balveren. Voor kinderen van 3 tot 12 jaar hebben we per leeftijdsgroep een Kidsrun (maximaal 1 km hardlopen) én een estafette. Voor de oudere leeftijdsgroep hebben we twee parcoursen uitgezet van 5 en 10 km.

Heb je ook zin om mee te lopen? Je hoeft echt geen doorgewinterd hardloper te zijn om mee te doen. Voor kinderen is het leuk om te ervaren dat sporten leuk is. Je daagt jezelf uit, maakt nieuwe vriendjes en ook ouders worden gestimuleerd mee(r) te lopen. Als je wilt weten welke activiteiten er zijn en hoe je je kunt inschrijven, ga dan naar onze website www.nnrun.nl

Vrijwilligers gevraagd

De NNRun is mogelijk door de hulp van vele enthousiaste vrijwilligers. Door hun inzet wordt de Run een sportieve en feestelijke dag voor de sportieve deelnemers én voor de bezoekers. Help je ook mee? Voor de Run van 6 april 2025 zoeken we nog vrijwilligers. We hebben vooral mensen nodig die het verkeer regelen en zorgdragen voor de bewegwijzering zodat de lopers veilig hun parcours kunnen lopen. Maar ook voor andere werkzaamheden hebben we handjes nodig. Bijvoorbeeld om te helpen bij het opbouwen van het terrein rond OSC, de inschrijvingen, het uitreiken van de medailles en om de lopers van drinken te voorzien. De meeste hulp hebben we nodig op de dag van de NNRun zelf tussen 9.00 en 13.00 uur. Alle hulp is welkom, ook als je niet de hele dag aanwezig kunt zijn. Dus als het je leuk lijkt om samen met andere buurtgenoten de NNRun tot feestelijke en sportieve burendag te maken, meld je dan aan en stuur een mail naar vrijwilligers@nnrun.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