



BEER

erweer

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

WIJKBLAD NIJMEGEN-NOORD OOSTERHOUT & RESSEN • JAARGANG 25 • NR 4 • SEPT. 2025



Foto: Toon de Vos

Festival De Oversteek 2025, Nijmegen-Noord

MIS DEZE TOPPERS NIET
THEATERAGENDA

VRIJDAG
19 SEPT
20:00

CONCERT

**THE AMAZING
STROOPWAFELS**

7.320 OPTREDENS IN 46 JAAR

VRIJGDAG
10 OKT,
20:00

CABARET

JANNEKE DE BIJL
PLUK EVENTUEEL DE DAG

WINNARES CAMERETTEN FESTIVAL

VRIJGDAG
14 NOV,
20:00

CABARET

RUUD SMULDERS
RÜDSICHTSLOS

VIJF STERREN VAN 'HET PAROOL'

ZONDAG
30 NOV,
14:00

KINDEREN

HAKIM
HAKIM'S SINTSTREKEN

SINTERKLAASVOORSTELLING

**KOOP JE
TICKETS OP
THEATERDEKLIF.NL**



Van de redactie

Marike Elmendorp
communicatie@benerweeronline.nl



De 17de editie van Festival De Oversteek: bent u er naartoe geweest, in het weekend van 6 & 7 september? Onze fotograaf Toon de Vos wel. Hij heeft op 6 september de foto op de voorpagina bij de Warmoes gemaakt. Het is theatergroep Absoluut waarmee het festival werd geopend. Dit bijzondere festival vindt plaats in het landschap van Nijmegen-Noord, tussen boomgaarden, uiterwaarden, forten, woonerven en kleine verborgen plekjes langs de Waal. Alles gebeurt in de openlucht of op onverwachte plekken. Geen hoge podia of afgebakende ruimtes, maar natuur, buurt en kunst die in elkaar overlopen. Er is ook veel aandacht voor duurzaamheid en verbinding met de buurt. De organisatie werkt samen met bewoners, lokale ondernemers, kunstenaars en boeren. Er is geen afvalhoop na afloop, geen overlast, maar juist een gevoel van gezamenlijke trots. En omdat het festival zich richt op kleine, lokale producties en duurzame keuzes, past het perfect bij deze tijd. Bent u dit jaar niet in de gelegenheid geweest, dan krijgt u volgend jaar een herkansing. Kijk voor meer informatie op www.festivaldeoversteek.nl

Helaas vond de opening van de faunatoren nét te laat plaats om iets daarover in deze BEN te vertellen of te laten zien. Dit was in Zuiderveld Oost op woensdag 10 september. Wethouder Cilia Daemen heeft de faunatoren geopend. De faunatoren is gerealiseerd als nieuw onderkomen voor beschermde diersoorten zoals de kerkuil en de grootoorvleermuis. Daarmee zijn deze dieren de allereerste bewoners van Zuiderveld Oost – nog voordat de eerste huizen gebouwd en bewoond worden. Een bijzonder moment, waarin natuur en stadsontwikkeling samenkomen! De faunatoren staat in het toekomstige Zuiderveld Oost, aan de rechterkant van het gebied, bij het spoor.

Heeft u een apparaat, kledingstuk, (klein) meubel of speelgoed dat kapot is maar (misschien) nog gerepareerd kan worden? Neem het mee naar het Repaircafé! Betrokken vrijwilligers proberen spullen te redden van de prullenbak. De volgende keer in De Klif is op zaterdag 25 oktober van 14.00 tot 16.30 uur.

Deadlines & verschijningsdata 2025

Nr:	Deadline:	Verschijnt:
5	5 oktober	31 oktober
6	16 november	12 december



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: 3.000 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 2025



Za.27.9.'25 - 20:30

JOEP VAN DEUDEKOM & ROB URGERT
'DE VERBINDERS' - Cabaret

Allerlaatste kaarten!

TheaterKerk●nl – *seizoen '25-'26*



Vr.03.10.'25 - 20:30

BERTUS BORGERS
'BRABANT FUNK' - Muziek

powered by
TOP



Nieuws van de wijkraad

Ben Bloemendal

Voorzitter wijkraad Oosterhout
benbloem@hotmail.com

Beste wijkbewoner,

De zomer is alweer voorbij. Hopelijk kunt u terugkijken op een mooie vakantie en mooie zomerse avonden met familie en vrienden. Nu op naar de herfst. Ik kijk altijd uit naar de prachtige kleuren die hierbij horen. Als wijkraad hebben we de eerste activiteiten alweer opgepakt als u dit stukje leest.

Park Zuiderveld

Ik begin met het complimenteren van de gemeente en in het bijzonder de betrokken projectmedewerkers, waaronder Marlies Peters, met het op voortreffelijke wijze betrekken van de wijkbewoners bij het vormgeven van Park Zuiderveld. Dit heeft geresulteerd in een mooi schetsontwerp dat op donderdag 21 augustus in Pathé door de gemeente aan de geïnteresseerde wijkbewoners is gepresenteerd en te vinden is op MijnWijkplan-Park Zuiderveld. Het gevolgde participatieproces is een voorbeeld voor toekomstige processen zoals is bedoeld in de Omgevingswet.

Griftdijk

Voor de inrichting van de Griftdijk heeft een dergelijk participatieproces al plaatsgevonden. De gemeente bereidt de herinrichting op dit moment voor. Dit gebeurt door een aannemer te kiezen en vervolgens het project aan te besteden. Gemeente en aannemer maken dan samen het ontwerp. In het najaar van 2025 wordt een bijeenkomst georganiseerd voor bewoners en betrokkenen. In 2026 wordt het grootste deel van het ontwerp uitgewerkt en de werkzaamheden worden naar verwachting in meerdere jaren uitgevoerd. Via Griftdijk@nijmegen.nl en MijnWijkPlan kunt u op de hoogte blijven. Als wijkraad blijven we ook bij de uitvoering betrokken en wij zullen u regelmatig van updates voorzien. Voor mij is van belang dat zoveel mogelijk van het oorspronkelijke ontwerp daadwerkelijk wordt gerealiseerd en hierop niet om budgettaire redenen op wordt beknipt.

Een belangrijke eerste stap is gezet met de 24-uurs knip. De volgende stap is wat betreft de wijkraad het verlagen van de snelheid tot maximaal 30 km per uur. Vanwege het absurd hoge aantal boetes van 26.000 stuks (in vijf maanden!) is het goed dat de gemeente inmiddels extra waarschuwborden heeft geplaatst. De knip zelf heeft geleid tot minder verkeer, meer veiligheid en een verbeterde leefomgeving.

Vrijwilligers

Wilt u zelf direct betrokken worden bij onderwerpen die de wijkraad verder dit jaar oppakt, meldt u zich dan aan als actieve vrijwilliger en bel of mail mij voor meer informatie. Momenteel werkt de wijkraad onder meer aan het (in overleg met de gemeente) verbeteren van de fiets- en automobilititeit (doorgaande snelfietsroutes en autorondweg), aanpak van onveilige verkeerssituaties, beheer stadsdeelbudget sociaal domein (Kadernota Samenwerken samen sterk) en verbetering van de samenwerking met de wijkraad Lent bij bepaalde onderwerpen.

Wijkvergadering

Binnenkort zal er weer een wijkvergadering komen met een centraal thema, in overleg met de gemeente. De data worden onder meer via Nextdoor bekendgemaakt.



Stichting
Wijkraad
Oosterhout

Inhoud

- 2 Theater de Klif
- 3 Van de redactie
- 4 Theaterkerk Bommel
- 5 Van de wijkraad
- 7 Twintig jaar aikido in De Klif
- 8 Dierendag
- 9 Koor 82e Airborne Division
- 11 Diversen
- 13 Huisarts - Pluk de vruchten
- 15 Oud worden - Kledingbeurs
- 17 Hollandse avond - Volamie
- 19 Spotprenten Waalsprong
- 21 Column Hans
- 23 Brandweerlieden gezocht!
- 25 Buurteams - De Huiskamer
- 27 Kermis in Oosterhout
- 29 Energiebesparen - Column
- 30 Waldorf aan de Waal
- 33 Nieuws van de Zonnebloem
- 35 Tafeltennissen?



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

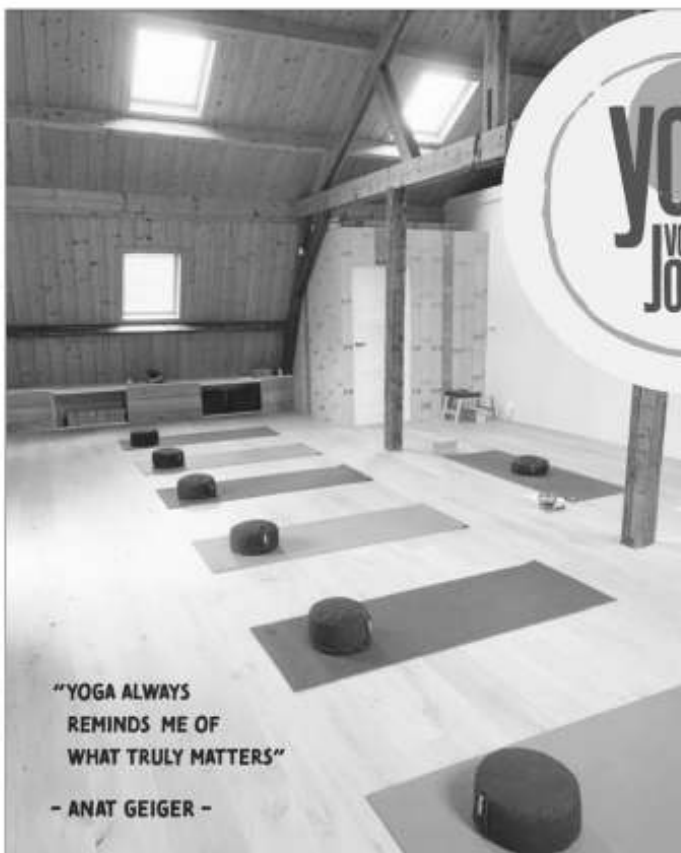
Zit je niet lekker in je vel? Ben je op zoek naar balans op het gebied van voeding, gewicht, bewegen en ontspanning?



Ik help je graag!

M: 06-23345420
E: info@nujijleefstijl.nl
W: www.nujijleefstijl.nl

Tet Eltink
Leefstijlcoach en
BGN gewichtsconsulent



yoga voor Jou

PROEF LES €7,50

Maandag
20.00-21.15 Yin yoga

Dinsdag
19.30-20.30 Hatha flow

Woensdag
9.00-10.00 Core/stabiliteit
10.30-11.30 Hatha flow
20.00-21.15 Yin yoga

Locatie: De Deelfabriek | Dijkstraat 7 in Oosterhout
06-51586699 | info@dedeelfabriek.nl | www.dedeelfabriek.nl

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

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

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

"YOGA ALWAYS REMINDS ME OF WHAT TRULY MATTERS"
- ANAT GEIGER -

OOK ADVERTEREN IN DE BEN ER WEER?

Neem contact op met Wim Buil:
advertenties@benerweeronline.nl



Tekening: Hans Garritsen

Twintig jaar aikido in De Klif

'Ik heb zoveel mensen zien opbloeien dankzij deze krijgskunst'

Wie op dinsdagavond weleens in De Klif komt, ziet ze misschien naar de kleedkamers van de sportzaal lopen: mannen en vrouwen met vreemde, langwerpige tassen op de schouder. Wat zit erin? Een biljartkeu, een vishengel? Nee, het juiste antwoord is: houten stokken, oefenwapens voor een bijzondere Japanse krijgskunst: aikido. Tijd voor een nadere kennismaking...

Alweer bijna twintig jaar oefenen de leden van Aikido Centrum Nijmegen iedere dinsdagavond in De Klif. In de SportQube (Nieuw-West) zijn er daarnaast nog lessen voor de jeugd op maandag en voor volwassenen op donderdag. De vereniging werd begin 2006 opgericht door René Habraken (5e dan), nog steeds de hoofdinstructeur vande dojo. In De Klif worden de (volwassenen) lessen meestal verzorgd door Anton de Wit (4e dan), lid van het eerste uur en zelf ook inwoner van Nijmegen-Noord.

"Ik ben zelf destijds ook maar uit nieuwsgierigheid komen aanwaaien, omdat De Klif toch om de hoek was en ik op zoek was naar een nieuwe sportieve uitdaging", vertelt Anton. "Maar ik was meteen verkocht en kan me inmiddels geen leven zonder aikido meer voorstellen."

Eerst maar de vraag: wat is aikido eigenlijk?

Anton: "Aikido is een verdedigingskunst uit Japan, met eeuwenoude wortels maar in de huidige vorm ontstaan na de Tweede Wereldoorlog. Na de puinhopen van die oorlog wilde de grondlegger van aikido, Morihei Ueshiba, een krijgskunst creëren die niet gericht was op vechten, maar juist op vrede en verbinding. Het doel van aikido is niet een tegenstander met geweld uitschakelen, maar een aanval geweldloos pareren en

neutraliseren. Anders dan bijvoorbeeld judo of karate is aikido dan ook niet competitief."

En die houten stokken dan? Die lijken niet bepaald geweldloos...

"Haha, daar slaan we heus heel voorzichtig mee, hoor! Aikido bestaat overigens vooral uit verdedigingen op ongewapende aanvallen, op pakkingen, slagen en stoten. Maar inderdaad komen ook gewapende aanvallen aan bod, waarvoor we dus die houtenoefenwapens hebben, stok, zwaard en mes. Maar nogmaals: het gaat niet om geweld, niet om winnen of verliezen. Echt iedereen kan het beoefenen – jong en oud, man en vrouw, groot en klein. We trainen in een veilige en gemoedelijke sfeer."

Maar de hamvraag: waarom zou je? Wat is er zo leuk aan?

"Ik heb zoveel mensen zien opbloeien dankzij aikido. Je krijgt er meer zelfvertrouwen van, een goede conditie, lichamelijke en geestelijke veerkracht. Je leert letterlijk en figuurlijk vallen en weer opstaan. Dat geeft een innerlijke rust, die je bovendien meeneemt als je weer van de mat afstapt. En zelf beleef ik er ook gewoon nog steeds ontzettend veel plezier aan. Het is een dynamische sport, waarbij ik ook na twintig jaar steeds weer nieuwe dingen blijf ontdekken."

Wil je het eens uitproberen?

Aikido Centrum Nijmegen organiseert een gratis introductiecursus in De Klif op dinsdag 23 september, 30 september en 7 oktober. In drie lessen maak je kennis met de principes en technieken van aikido. De cursus is bedoeld voor volwassenen en jeugd vanaf 14 jaar. Aanmelden via info@aikidocentrumnijmegen.nl.



Aikidoleraar Anton de Wit (links): "Aikido geeft je zelfvertrouwen en veerkracht."

Dierendag komt eraan!



Koor 82e Airborne division wederom in Oosterhout

Na het spectaculaire optreden van het koor van de 82e Airborne Division vorig jaar tijdens de herdenking in de Rk. Leonarduskerk en aansluitend bij de onthulling van het John R. Towle monument, zijn wij er wederom in geslaagd een delegatie van dit koor naar Oosterhout te halen voor de muzikale omlijsting bij de aankomende herdenkingen op 21 september.

Bij deze herdenkingen herdenken wij niet alleen Johns sterfdag, maar ook dit jaar dat geheel Nederland bevrijd werd van het nazi regime en daarbij alle omgekomen militaire en burgerslachtoffers.

Heldendaad bij Oosterhout

Op 21 september 1944, tijdens Operatie Market Garden, bevond soldaat Towle zich met de C-companie in een verdedigingslinie nabij Oosterhout (Gelderland). Toen een sterke Duitse eenheid, bestaande uit ongeveer 100 infanteristen, twee tanks en een halftrack, een tegenaanval lanceerde, nam Towle het initiatief. Zonder orders verliet hij zijn dekking en bewoog zich 200 meter onder intens vijandelijk vuur naar een ongedekte positie langs het talud van de Waaldijk. Van daaruit vuurde hij met zijn raketwerper op beide tanks, die zich vervolgens terugtrokken. Hierna schakelde hij negen Duitse soldaten uit die zich in een nabijgelegen huis hadden verschanst. Terwijl hij zijn raketwerper herlaadde om de halftrack uit te schakelen, werd hij dodelijk getroffen door een mortiergranaat. Zijn moedige actie was cruciaal in het stoppen van de vijandelijke aanval en daarmee redde hij de levens van vele kameraden.

Herdenkingsmonument

Vorig jaar op 21 september hebben wij het herdenkingsmonument aan de John R. Towle straat onthuld. Wij kijken daar als initiatiefnemers met heel veel warmte op terug. Ook dit jaar nemen wij u graag mee in het programma. Op 21 september 2025 vindt de herdenking plaats. Om 10.00 uur aanvang Oecumenische bijeenkomst, Rk. Leonarduskerk te Oosterhout. Aansluitend verplaatsing naar het monument voor de jaarlijkse herdenking.

Tijdens de kerkdienst en herdenking zal een afgevaardigde van de Gemeente Overbetuwe en de 82e Airborne Division aanwezig zijn, inclusief een delegatie van het beroemde koor. Iedereen is welkom, aanmelden is niet nodig.

Herdenkingen in 2025 & 2026

Het monument wordt het hele jaar door verbonden met belangrijke herdenkingen:

- 19 oktober 2025 – Bloemlegging vanwege de geboortedag van John R. Towle
- 4 mei 2026 – Nationale Dodenherdenking
- 5 mei 2026 – Bevrijdingsdag
- 27 juni 2026 – Nederlandse Veteranendag

Comité herdenking John R. Towle:

Josée Stienstra
Paul Janssen
Frans Spaan
Nico van Kleef



Bloemlegging ter ere van de geboorte van John R. Towle.



wijk helden 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 zwerafval 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

HAPTO
IN PRAKTIJK

Nijmegen-Noord

Groothandelsweg 3, 6515 AH Nijmegen

- Heb je moeite met het stellen van grenzen?
- Ben je overspannen / heb je een burn-out?
- Kun je moeilijk bij je gevoel komen?

Haptotherapie helpt met het versterken van de verbinding tussen denken, voelen en doen.

www.hapto-in-praktijk.nl | 06-49026353

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




Meijer & de Wit
Therapie en coaching

Samen jezelf leren kennen

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

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

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

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

Meijer & de Wit
Therapie en coaching

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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering



Workshopreeks KlimaatGesprekken



Je bent bezorgd over klimaatverandering. En je wilt graag een bijdrage leveren aan de oplossing. Maar wat kun je dan het beste doen? En als je al het nodige doet maar je omgeving is nog niet zo ver, hoe betrek je hén daar dan bij? Hoe ga je op een prettige manier het gesprek aan en hou je het gezellig?

Wil je met deze vragen aan de slag, doe dan mee aan de nieuwe workshopreeks KlimaatGesprekken in Oosterhout, die start op 28 oktober 2025. Samen met een kleine groep mededeelnemers ontdek je op welke manieren jij je leven klimaatvriendelijker kunt inrichten en je omgeving kunt inspireren. Je krijgt meer inzicht in de keuzes die je bewust of onbewust dagelijks maakt en het effect daarvan op de wereld.

Thema's die voorbijkomen zijn voeding, wonen, vervoer en spullen. Maar je staat ook stil bij jouw rol ten opzichte van bedrijven en overheid, de waarden die voor jou belangrijk zijn en de invloed die je hebt op de mensen om je heen: je gezin, je vrienden, je sportmaatjes of je collega's bijvoorbeeld.

Welke stappen je neemt en hoe ver je daarin gaat, bepaal je zelf. De een wil met name kennis opdoen, een ander wil betere gesprekken leren voeren en een derde zoekt gelijkgestemden. Je leert van elkaar, wisselt ideeën uit en kiest vervolgens zelf wat bij jou en jouw situatie past.

De avonden worden begeleid door twee coaches, Sanneke Bolhuis en Lia Fluit en zijn gevarieerd, gezellig en ongedwongen. Kijk op klimaatgesprekken.nl voor meer informatie, of neem contact op met Sanneke of Lia via smbolhuis@gmail.com of cfluit@gmail.com

Praktische informatie

Data: 28 oktober, 11 en 25 november, 9 december, 6 en 20 januari. (locatie in Oosterhout volgt)

Kosten: €60 voor zes bijeenkomsten. Inclusief cursusmateriaal (boek met allerlei achtergrondinformatie en een werkboek), begeleiding van twee coaches en, niet onbelangrijk, de steun en inspiratie van mededeelnemers.

Er is plek voor maximaal acht deelnemers.

Inschrijven of meer informatie:

www.klimaatgesprekken.nl/workshopreeks-volgen

Koppeltijdrif 't Verzetje Bemm

De inschrijving voor de koppeltijdrif van toer- en wielclub 't Verzetje uit Bommel is weer geopend. De rit tegen de klok voor duo's vindt dit jaar plaats op zondag 12 oktober. Het parcours is iets aangepast: de start is wat dichterbij het clubhuis (bij parkeerplaats Bommelse Waard). Ook is er halverwege een keerpunt, bij Doornenburg. Het parcours is in totaal 20,6 kilometer lang. Deelname staat ook open voor niet-leden. De koppeltijdrif trekt dan ook deelnemers uit het hele land. Het voordeel van het nieuwe parcours is vooral dat het veiliger is, rijders komen niet meer in de buurt van de op- en afrit van het pontje.

Het programma is als volgt:

7.45-8.30 uur - rugnummers ophalen bij het clubhuis aan de Sportlaan in Bommel.

9.00 uur - start eerste koppel

Rond 10.30 uur – huldiging in het clubhuis.

Koppels rijden in categorieën heren, dames en mixed maar ook in jongens, meisjes en mixed. Verder zijn er de categorieën ouder en kind en paracycling.

Meedoen of meer informatie? www.koppeltijdrif.nl

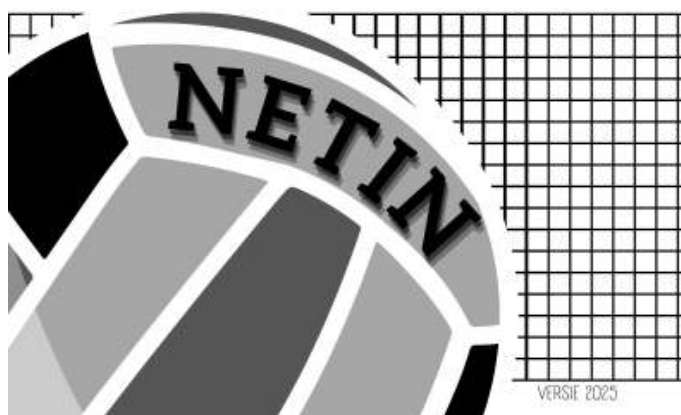
VOLLEYBAL

WIJ ZIJN 'NETIN', EEN GEZELLIG GROEPJE BUURTGENOTEN.
WE ZIJN OP ZOEK NAAR VERSTERKING VOOR ONS TEAM.
KOM GERUST EEN KEER LANGS EN MEESPELEN.

Vragen?  Netinnijmegen@gmail.com

 **DE KLIF | MAANDAG | 20.00 - 21.00**

ACHTERSTE DEEL VAN DE SPORTZAAL
ERVARING IS NIET VEREIST, EEN BEETJE BALGEVOEL IS WEL FIJN.





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?





Leen@VITAloopbaan.nl
Oude Groenestraat 56,
Nijmegen
06-40396072

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!

Nekklachten?

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



DEBEWEEGPRAKTIJK

reïtherapie, fysiotherapie, massage

De Beweegpraktijk
voorheen Delftherapie Cesar de Lint

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

scan QR-code
voor contact!



Column huisarts

Boomtopzorg

Voor onze huisartspraktijk staan een paar hele mooie bomen, waaronder een oude, sierlijke appelboom. Naast dat het een knapperd is, is hij (zij?) ook een multi-talent: koele schaduw in de hitte, bescherming tegen de regen, mooie kleuren in de herfst en ook nog appeltjes. Trots staat ie daar op 'ons erf' de aandacht te trekken van de vele voorbijgangers. Sommige bomen hebben ook alles...

Natuurlijk zijn wij op zo'n boom heel zuinig, die is niet zomaar te vervangen. De medewerkers in ons bijgebouw ('de schuur') bewonderen hem extra vaak: zij lopen meerdere keren per dag van en naar het hoofgebouw voor koffie of overleg. Maar nooit zonder even heimelijk naar de boom te gluren, die daar zo relaxed staat te pronken.

Groot was dan ook de schrik toen Debby, een van onze praktijkondersteuners, getuige was van een ware boom mishandeling. Met takken en ballen werd grof geweld

toegepast. Zou het jaloezie zijn? Woede? Jeugdige baldadigheid? Het moest in ieder geval gestopt worden, zoveel was duidelijk. Dapper en doelbewust stapte zij op de pleger af: een jongen die zich van geen kwaad bewust leek. 'Ik pluk alleen maar appels!' was zijn verweer. 'Dat moet dan wel wat voorzichtiger', maande Debby hem. Bomen hebben ook gevoel. Ook dokter Annemarie deed nog een duit in het zakje: ze had het al druk genoeg en een boomverwonding kon er echt niet meer bij.

De jongen voegde de daad bij het woord. Hij hield het bij het laaghangend fruit. Tevreden begonnen we aan het middagspreekuur. Maar als we dachten dat we de enigen waren die 'excellente zorg' probeerden te leveren, hadden we het mis. Later die middag meldde zich een jongen met een -nog warme- schaal aan de balie. De gang van onze huisartspraktijk vulde zich met een heerlijke geur... van wat de lekkerste appeltaart van het jaar bleek. Topzorg.

Suzanne Ligthart, huisarts

Pluk de vruchten

Ik ben blij dat ik een paar woorden mag wijden aan een dagbesteding in Nijmegen-Noord. Namelijk Pluk de Vruchten, gevestigd bij de Warmoes. Het is een kleinschalige dagbesteding van TVN Zorgt in samenwerking met de gemeente, speciaal voor mensen die nog geen WLZ-zorgindicatie hebben en in de gemeente Nijmegen wonen. Er verblijven dagelijks acht senioren. Samen met een begeleidster en twee vrijwilligers maken ze samen de dag. Elke dag begint met een kopje koffie of thee, daarna worden de kippen gevoerd en verzorgd. Het eten wordt samen voorbereid en er wordt gezamenlijk gegeten. Verder wordt de dag ingevuld met van alles. De meeste activiteiten spelen zich vooral buiten af, met klusjes in de tuin of gewoon genieten onder de kersenboom.

Mijn man kreeg een paar jaar geleden Alzheimer en toen ik op zoek ging naar een dagbesteding vond ik Pluk de Vruchten. Ik was meteen enthousiast en het was nog vlakbij ook. Ik ben er zo blij mee. Het is een fijne warme plek en mijn man voelt zich er thuis. Er is ook regelmatig plaats voor vrijwilligers. Er zijn diverse mogelijkheden. Zij zoeken bijvoorbeeld chauffeurs, mensen die koken voor de groep, die in de tuin werken of mensen die gedurende de dag de deelnemers begeleiden. Ik hoop echt dat er nooit een tekort komt aan vrijwilligers, want zonder hen is er geen bestaanszekerheid. We mogen zo'n bijzondere dagbesteding niet verliezen. Het is iets waar we in Noord trots op mogen zijn. En voor mij persoonlijk is het zo dat mijn man niet meer thuis zou kunnen wonen zonder Pluk de Vruchten.



Ik ben heel dankbaar,
Els Bakx

Heeft u interesse om bij Pluk de Vruchten te komen werken als vrijwilliger of bent u op zoek naar passende dagbesteding, dan kunt u een e-mail sturen naar plukdevruchten@tvnzorgt.nl.



Openingstijden

Maandag	9:00 tot 17:30 uur
Dinsdag	9:00 tot 17:30 uur
Woensdag	9:00 tot 17:30 uur
Donderdag	9:00 tot 17:30 uur
Vrijdag	9:00 tot 17:30 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
gelegenheidsbloemwerk, bloemen, planten en zijde.
Loop gerust eens binnen in onze winkel!

Bestel gemakkelijk online via www.intensbloemen.nl



Weerbaarheidstraining

Voor kinderen van 6 t/m 12 jaar

Stap Vooruit met Preijers
www.stapvooruitmetpreijers.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



E-bikes — Stadfietsen — Reparatie

www.brouwerbikestore.nl

024-3243988

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!



Oud worden is het nieuwe normaal

Filosoof Suzanne Biewinga komt naar Nijmegen-Noord voor een inspirerende avond over ouder worden in deze tijd.

Ouder worden gaat niet alleen over de jaren die je erbij krijgt, maar vooral over de kwaliteit van die jaren. Hoe blijf je lichamelijk, mentaal én sociaal zo vitaal mogelijk? Hoe blijf je in verbinding? En hoe ga je om met de veranderingen die elke nieuwe levensfase met zich meebrengt?

Suzanne Biewinga (1954) schreef het boek 'Ouder worden als ervaring', gebaseerd op gesprekken met bijna honderd ouderen. Zij deelden in kleine groepen hun inzichten, ervaringen en ideeën over vragen als:

Hoe blijf je zo zelfstandig mogelijk, ook als kwetsbaarheid en afhankelijkheid toenemen?

Welke waarde heeft je levenservaring in een snel veranderende samenleving?

Hoe vind je nieuwe, haalbare en zinvolle doelen als de toekomst korter wordt?

Tijdens deze avond vertelt Suzanne over haar bevindingen en geeft ze praktische tips. Het tweede deel van de avond is interactief: samen met de zaal onderzoeken we hoe we in Nijmegen-Noord vergelijkbare gesprekken met ouderen zouden kunnen blijven voeren.

Een avond vol inspiratie, herkenning en uitwisseling: voor iedereen die nieuwsgierig is naar een zinvolle, vitale oude dag.

Praktisch:

Wanneer: dinsdag 7 oktober, 19.30 – 21.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur met koffie/thee)

Waar: Theaterzaal De Klif. De toegang is gratis.

Elone Quartel, Gezondheidsmakelaar Tiel, Nijmegen Noord (GGD Gelderland-Zuid)



Kinderkleding- en speelgoedbeurs op 4 oktober

Zaterdag 4 oktober organiseren wij weer één van de grootste kinderkleding- en speelgoedbeursen van de regio, editie najaar/winter. De verkoop vindt plaats tussen 10.00 en 12.00 uur in De Klif, Pijlpuntstraat 1, Nijmegen. De keuze is enorm en het is altijd gezellig druk. Voor elk kind is er wel iets te vinden. En dat voor een klein prijsje. Uiteraard is de entree gratis.

De kleding is gesorteerd op maat (vanaf maat 86 t/m XS), jongen/meisje, boven-/onderkleding, sportkleding/sportschoenen, laarzen, verkleedkleding, schaatsen, DVD's, spelletjes, boeken, speelgoed etc. De jurken, jassen, vestjes en verkleedkleren hangen apart op rekken. Ook hebben wij fietsen, stepjes etc.



Buggy's en wandelwagens mogen i.v.m. de beperkte ruimte NIET de gymzaal in. Bij binnenkomst krijg je van ons een tas om te shoppen.

Je betaalt aan de kassa 10% extra. De opbrengst van de beurs gaat naar diverse basisscholen in de buurt voor aanschaf van onder andere buitenspeelgoed. Let op: wij hebben geen pinvoorziening, neem dus voldoende contant geld mee! 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 na afloop hebben gedoneerd. Voor koffie en andere drankjes is het café van De Klif geopend.

Voor meer informatie zijn wij op Facebook te vinden: Kinderkledingbeurs Nijmegen-Noord en op onze website: Kinderkledingbeursnijmegennoord.jouwweb.nl

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



"Uw goed recht!"

Voor bijstand en advies bij:

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



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

Dé hypotheekspecialist in uw wijk!

- Volledig onafhankelijk hypotheekadvies
- Keuze uit alle geldverstrekkers
- Afspraak op kantoor, via beeldbellen of op locatie
- Een oriënterend gesprek is kosteloos
- Complete begeleiding t/m de notaris



Bel, mail of app:

T: 06-30929906

E: floris@financielemeesters.nl

FINANCIËLE MEESTERS

Meesters in hypotheek

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

INTUÏTIEF TRAJECT

SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

JE INTUÏTIEVE VAARDIGHEDEN TRAINEN? START MET DE BASISCURSUS IN LENT

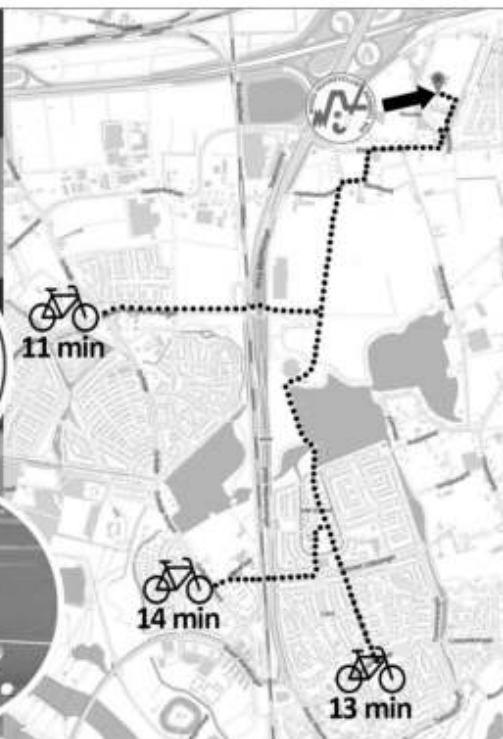
Je intuïtie vertelt je alles wat je moet weten
Dieper leren kijken, voelen en luisteren brengt je bij de bron van wijsheid van
waaruit je vragen, uitdagingen en problemen in je leven kunt verhelderen en aanpakken

www.intuitieftraject.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

Hollandse avond: 25 oktober

Op zaterdag 25 oktober organiseert Dorpshuis "De Schakel" een grandioze Hollandse avond!

Geniet van de gezelligste Nederlandstalige muziek met live optredens van Milan Verwoert, Roy Vanu en Zanger Marinus. DJ Twan zal de zaal weer op z'n kop zetten met de grootste Nederlandstalige hits. Kom samen met vrienden en familie en zing mee met jouw favoriete hits.

Tickets zijn eenvoudig te bestellen via de QR code (zie flyer) of deze link: www.ticketl.ink/VnY4B

€ 10,- voorverkoop

€ 15,- aan de deur (indien niet uitverkocht)

LET OP! De eerste 50 tickets zijn beschikbaar gesteld voor de pre-sale. Deze kosten slechts € 7,50.

Wees er snel bij want op = op!

Facebook: <https://www.facebook.com/hollandse.avond.2025>

Instagram: https://www.instagram.com/hollandse_avond

Patrick Janssen en Ferdinand Hamer



Nieuws van Volamie

Het volleybalseizoen bij Volamie is alweer een tijdje gestart. De eerste trainingen zitten er voor alle teams inmiddels op.

Wist je dat:

- onze jongste leden dit jaar gaan starten met een nieuwe spelvorm, namelijk 'Volley Stars';
- we bij de aspiranten een nieuw C Mix-team hebben;
- het ons eind vorig seizoen gelukt is om een Dames 2 op te richten en dat zij dit seizoen starten met competitie spelen;
- ons Dames 1 team vorig jaar kampioen is geworden en dit jaar in de eerste klasse gaat spelen!

We hebben nog steeds plek bij de jeugd. Ben je tussen de 7 en 12 jaar oud, neem dan contact met ons op! Ze trainen op maandagavond van 18.00 - 19.00 uur en van 19.00 - 20.00 uur in De Klif. Ook is er plek bij de recreanten, de Heren en ons Aspiranten team.

Kijk op onze site www.volamie.nl voor meer informatie.

Wij hopen op een heel sportief en gezellig volleybalseizoen!

Groetjes,
Daisy van der Veen
Voorzitter Volamie

DIT IS HET MOMENT, DIT IS JE KANS!

KOM BIJ ONS

VOLLEYBALLEN

DE HEREN VAN VOLAMIE ZOEKEN SPELERS

Ben jij man, sportief en heb je enige ervaring met volleybal? Kom dan naar een van onze trainingen op maandagavond en proef de sfeer.

TRAINEN MAANDAG AVOND 21.00U-22.30U
Dorpshuis de Schakel in Oosterhout

COMPETITIE DONDERDAG AVOND
Thuiswedstrijd in de Klif, Nijmegen Noord

volamie
VOLLEYBALVERENIGING

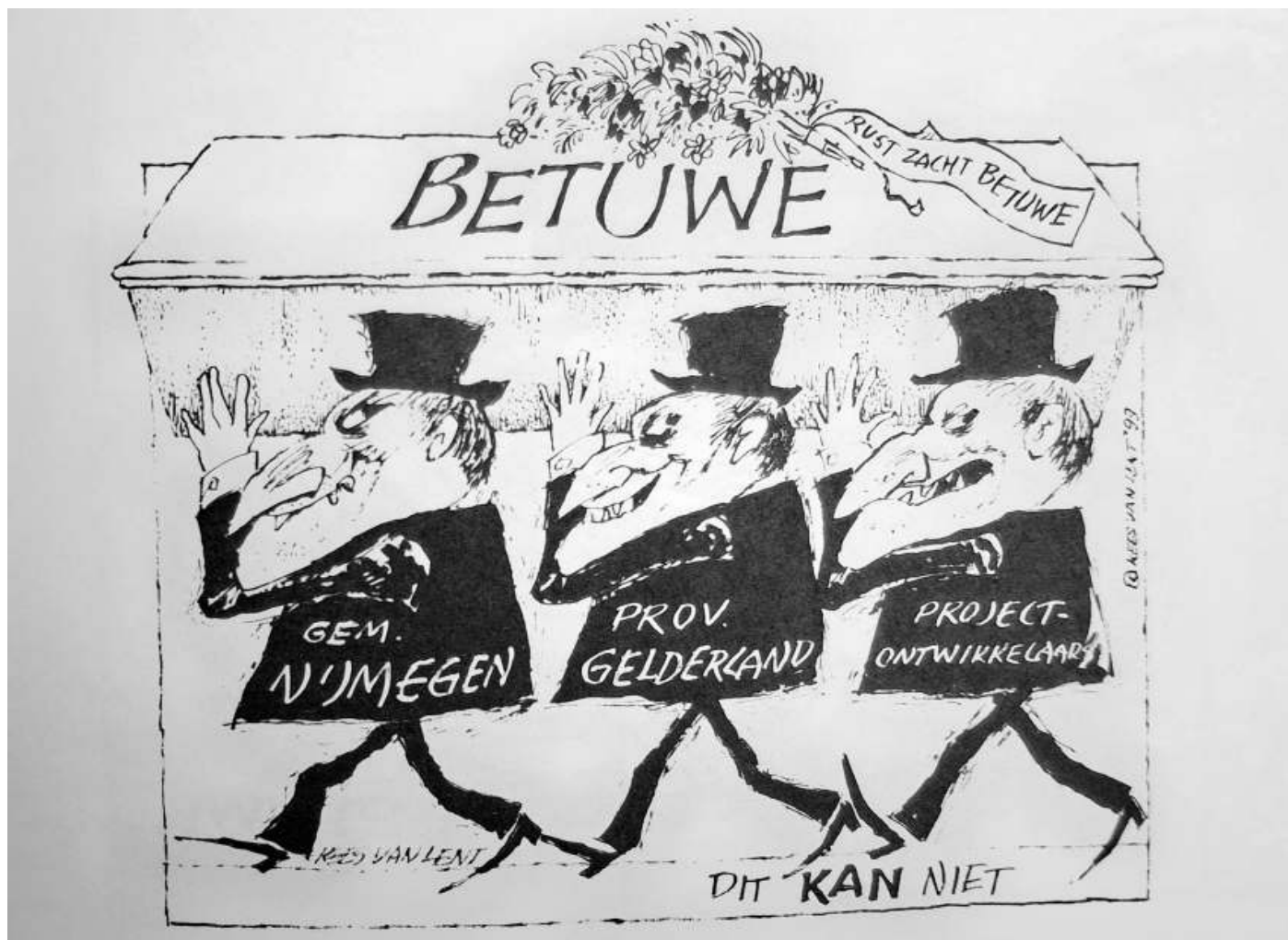
Aanmelden of meer info?
☎ Bel of app Bob van Gelder, 06-28372322
✉ Mail naar info@volamie.nl

De geschiedenis van onze wijk: spotprenten over de Waalsprong (deel 2)

In het vorige nummer van de BEN hebben we iets geschetst van de voorgeschiedenis van de uitbreiding van de stad Nijmegen en het verzet dat daartegen kwam vanuit Oosterhout. Toen de uitbreidingsplannen steeds meer werkelijkheid werden, is de stichting Werkgroep Groene Long opgericht, die zich daar hevig tegen verzette, onder andere via cartoons. Die cartoons werden getekend door de Oosterhoutse kunstschilder Kees van Lent. In dit tweede stuk over die jaren willen we zowel aandacht besteden aan het vervolg van het verzet als aan Kees van Lent zelf.

We beginnen met het eerste. Zoals al geschreven heeft de Groene Long bezwaar aangetekend tegen het besluit van de overheid dat Nijmegen geen milieueffectrapportage hoefde op te stellen voor de uitbreiding van de Waalsprong. Ook het Multimodaal Transportcentrum Valburg (MTC) is in de procedure meegenomen. (Die opzet is in 2002 gecanceld. Er zijn later wel nieuwe initiatieven hierin naar voren gebracht. Red.) De hele procedure leidde er onder andere toe dat de

voorbereidingen voor de bouw van (delen van) onze wijk, waar Nijmegen inmiddels mee had willen starten, in 2001 werden stilgelegd op last van de Raad van State. De rest van het verhaal hoef ik niet uit te leggen. Om in de sfeer van de spotprenten te blijven hebben de 'Romeinen', c.q. de stad Nijmegen en de projectontwikkelaars, het gewonnen van de 'Batavieren', ofwel de bewoners van de dorpen Oosterhout en Slijk-Ewijk. Die spotprenten van Kees van Lent waren geënt op de Asterix en Obelix-stripboeken, zoals u wel had vermoed. Stichting Werkgroep Groene Long is inmiddels allang opgeheven. Destijds kregen ze steun van diverse lokale organisaties en van Stichting Milieudefensie en de Gelderse Milieufederatie. En er is wel degelijk iets gedaan met de stemmen die protesteerden: er is meer aandacht gekomen voor milieu en leefbaarheid, het MTC is op de lange baan geschoven, anders gezegd: bij een plan gebleven.



De balans

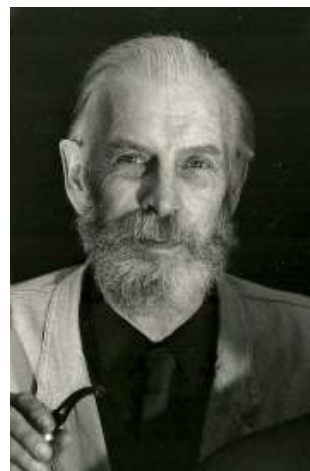
Kunnen we over 'winnen' spreken eigenlijk? Heel veel mensen hebben woonruimte kunnen vinden, er zijn veel jonge gezinnen bij gekomen, het landelijk karakter van de dorpen is gehandhaafd, en er is en wordt in de loop van de jaren veel samengewerkt tussen de bevolking van de stadswijk en de dorpen (denk aan sport, scholen, voorzieningen, zorg). Zijn dat niet signalen die er op wijzen dat één plus één ook wel eens drie kan opleveren? Natuurlijk, het milieu is aangetast. Daar waar veel mensen samenleven, of waar veel bedrijvigheid heerst, is dat een ijzeren wet. Ons land is klein, we moeten alles met velen delen. Het is niet anders. Maar de tegenstand heeft wel degelijk geholpen om de balans meer richting natuur en duurzaamheid te verschuiven. We hopen dat zo te houden!

Meerdere kanten

Dan willen we aandacht besteden aan de kunstschilder Kees van Lent. Hij werd in 1920 geboren in Driel als zoon van de veerbaas. Nadat zijn vader overleden was en zijn moeder hertrouwd, verhuisde het gezin in 1925 naar Oosterhout. Als zestienjarige maakte hij zijn eerste olieverschilderijtje van een paard en wagen. Daarmee werd hij toegelaten tot de kunstacademie in Arnhem. Na zijn opleiding ging hij werken als reclametekenaar, illustrator en ontwerper.

Hij illustreerde veel school- en jeugdboeken en ook de NCRV-gids. Daarnaast heeft hij altijd vrij werk gemaakt in olieverf, aquarel, pentekeningen en etsen. En als lid van actiegroep de Groene Long maakte hij spotprenten als protest tegen de verstedelijking van zijn geliefde Betuwe. Overigens heeft hij ook bij andere gelegenheden spotprenten gemaakt. Als je zijn werk overziet, had hij meerdere kanten: enerzijds het landschap, waarbij het rustieke en de schoonheid van de Betuwe overheerst, en anderzijds het meer cartooneske of kritische, over het menselijk handelen en de vele mooie en minder mooie aspecten daarvan. In die zin is mijn opmerking in de vorige BEN, waar ik zijn werk 'vriendelijk en zachtmoedig' noemde, maar voor de helft waar. Kees van Lent kon scherp zijn. Hij overleed in 2002.

Tekst: Hans Garritsen





Gebruik jouw afvalpas.
Vraag wel eerst
digitaal toegang op
www.dar.nl/luiers

Gemakkelijk & gratis

Luiers gescheiden in de luiercontainer!



www.dar.nl/luiers






25
JAAR
DAR

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

✓ **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

Column: Vrijwilligerswerk?

Door Hans Garritsen

Ik wil deze column beginnen met twee stellingen. De eerste: er zijn heel veel mensen die zich als vrijwilliger in onze wijk inzetten. De tweede: het is erg lastig om aan vrijwilligers te komen in onze wijk. Naar mijn mening zijn die beide stellingen juist. Het is overigens net zo lastig om ergens anders aan vrijwilligers te komen, maar dat terzijde.



Als ik, alleen al vanuit de laatste BEN, een lijstje maak van organisaties die vrijwilligers zoeken, dan kom ik al aan een aardige waslijst:

- organisatie Avondvierdaagse Nijmegen-Noord
- stichting AED de Waalsprong
- een burendag organiseren in je eigen straat
- een voorzitter en secretaris voor Gezond in Noord
- werkgroepleden t.b.v. sociale activiteiten in de wijk
- begeleiden ontbijt en lunch Rijn-Waalzorggroep
- Bindkracht10
- Gelderse Handen.

De organisaties die (geheel of gedeeltelijk) gerund worden door vrijwilligers leveren misschien nog wel een langere lijst op. Lees dezelfde BEN nog maar eens door. Mijn vraag: hoe komt het nou dat die vraag naar vrijwilligers zich eindeloos blijft herhalen? Ook al zijn er al zoveel mensen die zich inzetten? Begin van een antwoord: de term vrijwilligerswerk zou eigenlijk vervangen moeten worden door: een zekere tijd besteden aan je directe buurt mag van alle mensen verwacht worden. Naar proportie. Laten we het nabuurschap noemen. Waar we tegenaan lopen, is dat veel mensen daar anders over denken en dat daardoor de druk op mensen die wél aan nabuurschap doen groot is. Natuurlijk, de meeste mensen werken of gaan naar school. Er moeten kinderen worden opgevoed, boodschappen worden gedaan. Thuiswerken heeft de productiviteit niet verminderd, integendeel. De druk op mensen is groot. Maar naar mijn mening is het net als bij de spreidingswet: als je het eerlijk verdeelt, is het gemakkelijker te dragen en voelt het eerlijker. Zeg nou zelf: willen we een wijk die leeft of een slaapstad?

Een frisse start na de zomervakantie en op zoek naar vrijwilligerswerk?

De Stip Noord heeft een overzicht van
meer dan 20 initiatieven uit dit stadsdeel
die op zoek zijn naar vrijwilligers.
Het overzicht is ook te vinden op:
www.bindkracht10.nl/locatie/noord en



Misschien zit er iets interessants tussen
voor jou!



Is jouw organisatie of initiatief uit
Nijmegen-Noord ook op zoek naar
vrijwilligers en wil je ook een oproep doen?

Scan dan deze QR-code en vul het
formulier in. Jouw oproep wordt dan
opgenomen in het overzicht.



BINDKRACHT10

Meer informatie via:
Paul Reuling,
paul.reuling@bindkracht10.nl

POTJE GEZELLIG



VIND JE HET LEUK OM GEZELLIG MET
ANDERE BUURTBEWONERS EEN
HAPJE TE ETEN?

KOM DAN NAAR DE KLIF WAAR WE
KOKEN VOOR & DOOR
BUURTBEWONERS VAN NOORD EN
LENT.

MELD JE WEL EVEN AAN, DAN ZETTEN
WE JE GELUK IN DE GROEPS CHAT,
DAAR DELEN WE OOK ONS MENU.

DANKZIJ JE
VRIJWILLIGE
BIJDRAGE KUNNEN
WE WEER
BOODSCHAPPEN
DOEN VOOR DE
VOLGENDE
MAAND!



DE KLIF
PULPUNTSTRAAT 1

WOENSDAG
18.00-19.00
3 SEPT
1 OKT
5 NOV

MELD JE EEN WEEK VOORAF AAN:
POTJEGEZELLIGNOORD@GMAIL.COM
OOK VOOR VRAGEN & ALS JE WILT MEEKOKEN

Rijschool

✓ viaRuud

Gewoon goed leren rijden in schakelauto of automaat

Nijmegen-Noord, Simon Carmiggeltstraat 101
06 1812 1612

info@rijsschoolviaruud.nl
www.rijsschoolviaruud.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!

o.a.
Urban Arrow
Bakfiets.nl
Bullitt
Douze Longtail



**Sinds 2012 specialist in bakfietsen,
transportfietsen en familiefietsen**

Gestigd 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

Brandweer Oosterhout zoekt vrijwilligers

Waar zijn we naar op zoek?

Vrijwilligers die een nuttige, sociale “hobby” zoeken, afwisselend werk, altijd met je collega's de klus klaren. Bereid om elke maandagavond te oefenen en ongeveer twee jaar cursus te volgen (meestal in de avonduren).

Wat bieden we?

Een nuttige vrijetijdsbesteding en een goede opleiding waarbij je na aanstelling als aspirant al je kosten vergoed krijgt en recht hebt op een vrijwilligersvergoeding.

Twée vrijwilligers van Brandweer Oosterhout vertellen iets over zichzelf. Zij doen dit naast hun baan.

Pieter, 56 jaar, 25 jaar vrijwilliger

Ik woon in Slijk-Ewijk en zit nu ongeveer 25 jaar bij de vrijwillige brandweer in Oosterhout, een zeer uitdagende “hobby” met elke keer weer een leuke oefening of een serieuze inzet. In deze 25 jaar heb ik het meeste wel gezien, ongelukken, brand, kat uit de boom, enz. Ik ben sinds een aantal jaren ook bevelvoerder en chauffeur/pompbediende op onze tanksprit.

Joep, 35 jaar, 7 jaar vrijwilliger bij Brandweer Oosterhout

Ik ben woonachtig in het dorp Oosterhout en ben sinds 2018 actief bij de brandweer. Een fantastische hobby met een mooi maatschappelijk tintje. Dag en nacht sta je klaar om er op uit te gaan om mens en dier te kunnen helpen. Het hechte team maakt dat de oefenavonden fanatiek en gezellig zijn maar bij een eventuele inzet zijn wij een goed ingespeeld team dat altijd gaat voor het beste resultaat! Naast Manschap ben ik sinds vorig jaar ook chauffeur/pompbediende, oefenleider en onlangs ook toegevoegd aan het Team Collegiale Opvang.

Hebben we je belangstelling gewekt?

Volg ons op [Brandweeroosterhout.nl/instagram](https://www.brandweeroosterhout.nl/instagram) of [Brandweeroosterhout.nl/facebook](https://www.brandweeroosterhout.nl/facebook)

Kom vrijblijvend een keer langs op een oefenavond: elke maandag vanaf 19.30 uur, Dorpsstraat 3a, Oosterhout.

Je kunt ook contact opnemen met onze Post Commandant, Frank Roelofs.

Telefoon: 06-46367356, e-mail: frank.roelofs@vggm.nl





ROOS
Loopbaancoaching

Ben jij nog gelukkig in je werk?

Ontdek wat wel bij je past!

Plan een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek!

ROOS Loopbaancoaching
Grifdijk 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

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

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

de fysioo

defysioo.nl

de ergoo

deergoo.nl

Praktijk voor Westerse & Chinese Voetreflexbehandelingen

De massages:

- Stimuleren de bloedsomloop.
- Heffen blokkades op zodat energie weer vrij kan circuleren.
- Activeert het zelfgenezend vermogen van lichaam en geest bij fysieke en mentale klachten.

Vraag ook naar mijn specialisatie rouwverwerking en hooggevoeligheid.

Aandacht geeft levenskracht



Marie-José
Voetreflexplus



Marie-José Hermsen
06 462 26 631
Terracottastraat 46
6515 DE Nijmegen
info@mjvoetreflexplus.nl
www.mjvoetreflexplus.nl

WELKOM BIJ WAALSPORT

Fit worden doe je bij WaalSport

Het sportcentrum van Oosterhout en Nijmegen-Noord. Fitness, functionele training en groepslessen voor iedereen. Je bent van harte welkom!



OUDE GROENESTRAAT 6A NIJMEGEN NOORD



WWW.WAALSPORT.COM

Samen stappen zetten met e-hulp van Buurteams Volwassenen

In de groeiende wijk Nijmegen-Noord is het heel fijn wonen en leven. Maar soms loopt het leven even niet zoals verwacht en kom je problemen tegen. Zoals je eenzaam voelen door het missen van sociale contacten, moeilijk rond kunnen komen, je huishouden niet goed op orde kunnen krijgen of het gebrek aan dagstructuur door het ontbreken van een daginvulling zoals (vrijwilligers)werk of studie. Na het kennismakingsgesprek ga je samen met je buurtteammedewerker aan de slag met een praktisch plan om aan jouw doelen te werken. Samen met jou zetten we stappen om je leven weer op de rit te krijgen!

Maar misschien is de drempel om contact te zoeken met één van onze buurtteammedewerkers uit het Buurtteam Noord te hoog omdat je het spannend vindt om 1-op-1 het gesprek aan te gaan of te weinig tijd hebt. Wil je graag op jouw moment en jouw vertrouwde locatie ondersteund worden? Dan is e-hulp misschien wel iets voor jou! Naast onze begeleiding bij jou thuis, in een groep of een combinatie tussen live en online ondersteuning, bieden we e-hulp aan.

Wat is e-hulp?

E-hulp is een nieuwe vorm van ondersteuning, hiermee helpen

we jou 100% online. Door middel van persoonlijke beeldbelgesprekken en aanvullende online zelfhulpprogramma's word jij volledig online ondersteund bij jouw hulpvragen.

Hoe werkt e-hulp?

Wil je direct aan de slag met jouw hulpvraag en zelf bepalen waar en wanneer je dit doet? Vind je het prettig dat je dit gewoon digitaal kunt doen? En wil je zelf een buurtteammedewerker kiezen die jou hierbij ondersteunt? Dan is e-hulp wellicht iets voor jou!

Voor wie is e-hulp?

E-hulp is er voor iedere volwassen inwoner van Nijmegen tussen de 18 en 65 jaar die geen kinderen (onder de 18) meer thuis heeft. Belangrijk om te weten is dat wij geen behandelaars (zoals psychologen of psychiaters) in dienst hebben. Je wordt begeleid door een buurtteammedewerker en behoudt je eigen regio in het hele traject.

Direct een afspraak maken? Ga naar

www.buurteamsvolwassenen.nl/digitale-ondersteuning



De Huiskamer van Oosterhout is een laagdrempelige ontmoetingsactiviteit in Dorpshuis De Schakel. Toegankelijk voor iedereen die behoefte heeft aan een praatje, ondersteuning bij hulpvragen en het geven en ontvangen van aandacht of het lezen van de krant. En dit alles onder het genot van een kopje koffie. We werken nauw samen met andere organisaties in ons dorp. Veel mensen hebben dankzij de huiskamer een fijn moment, een morgen waar ze elke week naar uitkijken. Een vervoersservice maakt het mogelijk op te halen en thuis te brengen. De Huiskamer van Oosterhout valt onder de paraplu van de Dorpsraad.

In de afgelopen zomerperiode was de Huiskamer van Oosterhout steeds open; elke week konden alle ouderen uit Oosterhout en Nijmegen-Noord er terecht voor een gezellig praatje en een kopje koffie of thee. En daar werd goed gebruik van gemaakt, onze vrijwilligers hebben nauwelijks vakantie opgenomen! Maar dat is niet erg, want als de mensen het naar hun zin hebben zijn wij ook dik tevreden. Vooral tijdens de

vakantieperiode kun je je extra eenzaam voelen als iedereen op vakantie is. We hebben het erg gezellig gehad met elkaar en, hoewel er geen bijzonder programma was, zorgden Mery en haar kookploeg steeds voor lekkere hapjes. Niemand is wat tekortgekomen.

In het nieuwe seizoen gaan we weer gewoon door. De Huiskamer gaat in september het derde jaar in en dat hebben we op 3 september op bescheiden wijze gevierd. Helaas moeten we dan ook afscheid nemen van Ruud Geerts, die naar Nijmegen gaat verhuizen en stopt als vrijwilliger bij de Huiskamer. Op 19 september is ook weer een speciale dag, want dan is er Kermis in Oosterhout en vieren we de bevrijding (81 jaar geleden alweer) samen met de Zonnebloem. Dan gaan we gezellig meezingen met een accordeonist en natuurlijk met een hapje en drankje erbij. Hieronder vind je het programma voor de komende weken.

September:

25 HAN-studenten komen kennis maken & bridgen

Oktober:

01 Gezellig buurten & soep

08 Creatief de herfst in (met Ans)

15 Presentatie door HAN-studenten & soep

22 Gezellig kletsen & bridgen

29 SamSam



INTRODUCTIE AANBIEDING

2 weken zoveel lessen volgen als je wil!

Maak kennis met Yin, Core en Bikram yoga




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



INDOOR BOOTCAMP



14-DAAGSE

PROEF PERIODE





PERSONAL TRAINING

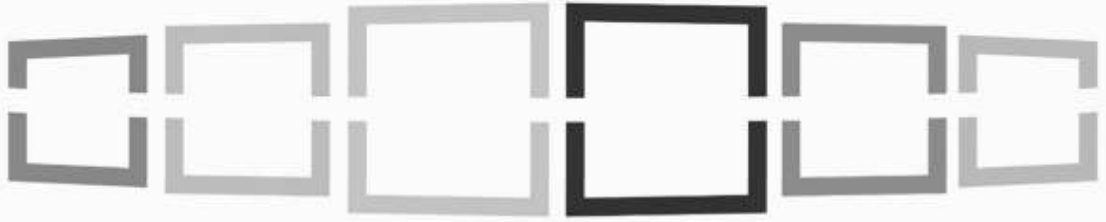
Kattenpension

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
6678 PG Oosterhout
Tel. 0481-482057

openingstijden
ma t/m vr 8:00 - 17:00 uur
za 8:00 - 17:00 uur

www.knuimantuinplanten.nl

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 beleavingsproefavonden voor particulieren en bedrijven.

Salute!
René Thijssen Register Vinoloog

telgsmvnr    Red Temple Wine | www.redtemplewine.nl | René Thijssen | Tel. nr. +31(0)238 3824

Kermis in Oosterhout: vrijdag 19 t/m maandag 22 september

De Stichting Behoud Oosterhoutse Bevrijdingsfeesten (SBOB) is weer druk doende met de organisatie van de kermis. Al tientallen jaren organiseren wij in het weekend van de derde zaterdag in september de kermis. Dit ter gelegenheid van het feit dat Oosterhout rond die datum is bevrijd tijdens de tweede wereldoorlog. Wij zijn er trots op dat wij tot op de dag van vandaag nog steeds een kermis in het dorp hebben. Daar waar vele kermissen verdwijnen lukt het ons nog steeds om diverse attracties naar Oosterhout te halen.

Dit jaar is de kermis in het weekend van vrijdag 19 tot en met maandag 22 september. Op vrijdag gaan de attracties rond de klok van 19.30 uur open, op zaterdag, zondag en maandag rond de klok van 13.30 uur. Onze kermislocatie is het evenemententerrein van Café Zaal Merkus aan de Dorpsstraat 12 te Oosterhout, naast de St. Leonarduskerk.

Op zondag hebben we nog een extra spectaculaire attractie, namelijk het “vogelschieten”. Iedereen vanaf 16 jaar kan en mag hieraan meedoen. Om de beurt wordt er geschoten op een houten vogel. Diegene die de vleugels eraf schiet verdient een prijs. Diegene die de hele vogel eraf schiet mag de grootste prijs en eer in ontvangst nemen. Voor het publiek is dit een zeer vermakelijk en spannend schouwspel.

Ook op zondag krijgen de kinderen van de kermis bezoek. Niemand minder dan Olaf van Frozen komt naar Oosterhout om met alle kinderen op de foto te gaan. Naast de kermis-attracties zijn er bij Café Zaal Merkus ook bevrijdingsfeesten. Dit zijn feesten die bol staan van gezelligheid. Dit jaar weer vertrouwd in een feesttent bij de kermis. Op vrijdagavond worden deze feesten afgetrapt met FeestDJ Twan en niemand minder dan Effe Serieus van de zomerhit Baila Gasolina.

“Je wilt verrast worden, meegenomen worden in een wervelwind aan gebeurtenissen, waarvan je niet wist dat ze bestonden. Je wilt een avond beleven die je na afloop niet uitgelegd krijgt aan je afwezige vrienden. Jezelf betrappen op meezingen en dansen op geinige plaatjes waarbij je gisteren nog door zou spoelen. En na afloop thuis komen met confetti in je ondergoed. Een shitload aan goodies aan je lijf, die je hebt gekregen voor jouw tomeloze inzet van deze avond. Alleen dan weet je dat je werd ondergedompeld in de sfeer, beleving en chaos die Effe Serieus heet.”

Op zaterdagavond speelt in de tent één van Nederlands beste feestbands, namelijk Summerland. Op zondagmiddag maken wij kennis met een geweldige DJ samen met allround zanger Dennes Raterman. Zanger Dennes zit al lang in het vak en staat bekend om zijn brede repertoire en lange series waarbij hij ieder feest tot een gigantisch hoogtepunt weet te brengen. En of het nog niet genoeg is, krijgen we op zondagmiddag en – avond ook nog een gastoptreden van Dirk Meeldijk. Eén van de meest geliefde zangers van het Nederlandse lied. Wie zingt zijn grootste hits niet mee? “Vier zomers lang” of “Ik houd van het leven”.

Op maandagmiddag verzorgt Duo Decibel de muziek. Inmiddels geen onbekende in ons pittoreske Oosterhout. Gezelligheid en sfeer verzekerd met echte “kermis-muziek”.

Dus reden genoeg om deze data te noteren in uw agenda.

Waagt u een gokje op de kermis of prefereert u een ritje in de autoscooter? Verkiest u liever de draaimolen of de zweefmolen? Kunt u een keuze maken tussen een oliebol, zuurstok of toch liever een suikerspin? Trekt de grijkpkraam uw aandacht of de trampoline? Gooit u liever een “kippetje” of vang je liever een “eendje”?



Wilt u op de hoogte blijven van alle nieuwtjes en weetjes rondom de Oosterhoutse kermis en Bevrijdingsfeesten? Dan raden wij u aan om volger te worden van Café Zaal Merkus op Facebook of Instagram. Daar staan ook links voor online tickets.

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



www.knegtmansadvocaten.nl

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

Voor met name:

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

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, jeuk, 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 kwaliteit van het haar en hoofdhuid er van dichtbij uitziet. Daarna start ik met een intensieve hoofdhuidverzorging met massagetechnieken.



Mak een afspraak bij
Kapson Haarbalans
Kweldam 17
6675 DK
Oosterhout (gid)
06 8034746
www.haarbals.nl

Mak het onzichtbare
ZICHTBAAR.

"Life is about learning
how to dance in the rain"

@gewoon bij wsh

ZORG VOOR VROUWEN & PARTNERS, IN ALLE FASES VAN HET LEVEN
@GEWOONBIJWSH 06 537 23 616 NIJMEGEN NOORD



BEKKENTHERAPIE / INTEGRAL PELVIC THERAPY
FYSIO-, MASSAGE-, & ADEMTERAPIE
RELAXATION OF THE MIND

GODDESS YOGA | VROUWFIT & ZEN | ZWANGERFIT | MAMA HERSTEL

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.
- > **Fljn:** koffie of thee én gratis parkeren.

Carbatinastraat 3
6515 GM Nijmegen
024 365 70 80



Bewoner Grote Boel geeft boek aan Burgemeester Bruls

Het boek 'Energie besparen doe je zo' beleeft de 2e druk. Burgemeester Bruls heeft het voorwoord geschreven. Gemeente Nijmegen ondersteunt het besparen van energie voor de bewoners. Pieter van der Kaaij woont in Nijmegen-Noord, aan de Grote Boel. Het boek geeft besparingstips over warmte, elektriciteit en water. Ventilatie en hittestress worden uitgelegd. De tips in dit boek zijn voor woningeigenaren en huurders. Zij hebben allen baat bij de adviezen in dit boek.

Ook de bewoners van de energiezuinige woningen in onze wijken kunnen energie besparen. Dit kan tot wel €500,00 opleveren. Nieuwsgierig? Ga naar www.businessvaluepublishing.nl/energie-besparen-doe-je-zo. Pieter heeft dit boek kunnen realiseren met hulp van het Omgevingsfonds van het Windmolenpark Nijmegen-Noord. Huis van Compassie heeft de eerste uitgave ondersteund. Hierdoor heeft Pieter het boek zonder winsttoegmerk uit kunnen geven.

Prijsvraag

Wil je het boek 'Energie besparen doe je zo' winnen? Met deze link: www.bit.ly/energie-prijsvraag, of met de QR-code hieronder, kom je op de website van de prijsvraag.



Vul je gegevens in en motiveer waarom jij in aanmerking zou moeten komen om dit boek te krijgen. De tien eerste inzendingen krijgen een uitnodiging om het boek op te komen halen bij de auteur.



Pieter overhandigt het boek aan burgemeester Bruls.

Mijmeringen op een vroege maandagmorgen

Hoe komt het toch dat juist als er iets spannends staat te gebeuren en je je rust hard nodig hebt de nacht veel te vroeg eindigt? Alsof de duvel ermee speelt. Zat ik om vier uur al met de tandarts in mijn maag, waar ik later op de ochtend mijn opwachting moet maken? Of speelde er meer wat me onrustig maakte? Een beste slaper ben ik nooit geweest en dan was het nog volle maan ook. Als ik nou een heel druk weekend had gehad met te veel prikkels en gesprekken die lang doorwerken? Maar nee, dat weekend was dit keer juist vrij rustig, want een afspraak met vriendinnen waar ik me heel erg op had verheugd, kon niet doorgaan omdat er iemand ziek was geworden. Ik was teleurgesteld, misschien zelfs meer dan dat. Ik ervaarde het als een grote tegenslag en bleef er een paar dagen door uit mijn doen, kon mijn draai niet vinden.

Ik moest denken aan mijn jongste kleinzoon, die van de week aan tafel hoorde dat zijn voetbaltraining niet door zou gaan, omdat er heel slecht weer was voorspeld. Hij hilde hartverscheurend, leek ontroostbaar, "het allerleukste van de hele week!" riep hij door zijn tranen heen. Ik kon helemaal met hem meevoelen. Maar nadat hij was gelijmd met een extra lekker toetje, was hij het alweer snel vergeten.

Bij mij, en waarschijnlijk bij veel volwassenen, werkt dat anders. Het blijft ons bezig houden en we gaan met ons verstand allerlei dingen aanvoeren om het 'leed' te verzachten, zoals "voor die ander is het erger", "ik mag niet klagen want ik ben gezond en kan gewoon mijn gang gaan", "kijk maar liever naar wat er wél mogelijk is en niet naar wat niet kan", "het is niet anders!". En dan blijf je in dat kringetje ronddraaien, want steeds steekt ook weer dat stemmetje zijn kop op van "wat als nou niet dan zou ik nu...."

Herkenbaar? Heerlijk toch, als een kind zo primair reageert en het daarna kwijt is? Om jaloers op te worden. Soms zou ik ook wel weer kind willen zijn.

Tekst: Ellen von Holtz

Waldorf aan de Waal groeit door!

Vlak voor de zomervakantie was ik opnieuw te gast bij Waldorf aan de Waal, de gloednieuwe vrijeschool in Nijmegen-Noord. Ik vierde met de kleuters, leerkrachten en ouders het Midzomerfeest mee. Dat was een heerlijk buitengebeuren, met broodjes bakken, bellen blazen, waterspelletjes, zang, dans en een gezamenlijke picknick, waarvoor alle ouders iets hadden gemaakt. Vol trots toonde Nienke me toen al het lokaal waar ze na de zomer met de eerste klas zou beginnen. Aan het begin van dit nieuwe schooljaar ging ik weer langs. De eerste klas, inmiddels compleet ingericht, was toen net van start gegaan.



Kijk eens wat ik al kan!

Een echt team

Het afgelopen schooljaar hebben de leerkrachten samen met de ouders gewerkt om de school op te knappen en in te richten. Ook tijdens de zomervakantie is er gewerkt in de moestuin, de schooltuin en in het lokaal van de eerste klas. Leerkrachten Nienke en Annabel prijzen zich heel gelukkig met alle betrokken ouders. Daarnaast zijn ze heel blij met de nieuwe teamleden. Er is een ervaren leerkracht bijgekomen, juf Iris. Zij werkt per week een dag bij de kleuters en twee dagen in de eerste klas. Zij verzorgt ook de gymlessen voor de eerste klassers. Deze lessen vinden plaats in de gymzaal aan de Thea



Er wordt elke dag geschilderd.

Beckmanstraat. Er is ook een conciërge gevonden, 'Meester Bart'. Hij is heel handig en zal allerlei klussen en een deel van de administratieve taken op zich nemen. Bart heeft ruime ervaring bij de scouting en is muzikaal. Deze talenten komen goed van pas op de vrijeschool. Er is ook een nieuwe Intern Begeleidster, Frouke. Zij zal met haar orthopedagogische achtergrond én ruime ervaring als leerkracht op de vrijeschool de leerkrachten en de kinderen die iets meer zorg en aandacht nodig hebben, bijstaan. Voor de euritmielessen, een bewegingsleer die op geen enkele vrijeschool mag ontbreken, komt juf Ruta een ochtend per week naar Waldorf aan de Waal. Zij geeft sinds kort ook euritmie op Meander, de vrijeschool in het centrum van Nijmegen. En dan is er natuurlijk nog Christiaan, die al vanaf het begin betrokken is bij de school. Hij combineert zijn baan als schoolleider dit schooljaar met lesgeven aan klas 6 op Meander. Samen met de ouders vormen deze mensen nu een echt team. "Het is een heel gezellige groep betrokken mensen", aldus Nienke.

De nieuwe eerste klas

Op de eerste dag van het nieuwe schooljaar hebben de oudste kleuters, die inmiddels (bijna) zes jaar zijn, de overstap gemaakt naar de eerste klas. Dat gebeurde tijdens het traditionele bruggetjesritueel: de kinderen namen in bijzijn van hun ouders afscheid van hun kleuterjuf, liepen een houten bruggetje over en werden aan de overkant daarvan ontvangen door de leerkrachten van klas 1. Die namen de kinderen vervolgens mee naar boven. Daar mochten ze zelf een plekje kiezen.

Het ruime klaslokaal is warm ingericht. Naast de prachtig houten meubels en het kleurrijke speelgoed, is de klas versierd met attributen van natuurlijke materialen, passend bij de vertelstof en het huidige seizoen. Op het schoolbord prijkt een prachtige tekening in gekleurd krijt. Dat de kinderen nu een eigen tafeltje hebben met in het laatje eronder, een gevulde etui en een blikje krijtjes, maakt hen trots.



Muurschildering bij de eerste klas van Juf Nienke.

In de eerste klas heerst vooral rust en duidelijkheid, vertelt Nienke. Iedere dag van de week biedt een vast programma. In de ochtend wordt er eerst gezongen waarna een uitgebreide taal- of rekenles volgt. Tijdens deze les wordt er ook veel bewogen. Op de vrijeschool worden, ook tijdens het schoolse leren, alle zintuigen aangesproken. Hoofd, hart en handen staan altijd met elkaar in verbinding. De kinderen leren op een speelse manier schrijven, lezen, en rekenen. Ze tekenen veelal met bijenwaskrijt en schilderen met waterverf. De vertelstof in klas 1 bestaat uit sprookjes. Iedere dag luisteren de kinderen naar een sprookje van Grimm of naar een Arabisch, Russisch of Indiaas sprookje. Er zijn vaste momenten om te eten en te drinken en om buiten te spelen. Er is tussen de vakken door veel ruimte voor zang, ritmespelletjes en gedichtjes. In het begin van klas 1 is het verschil met de kleuterklas, waarin voornamelijk werd gespeeld, nog best even wennen. Daarom is er de eerste maanden aan het einde van de schooldag nog ruimte om vrij te spelen, met het poppenhuis, lekker ballen in de hal, boetseren, tekenen of een boekje lezen op een rustig plekje. In de loop van het schooljaar zal het vrije speelmoment plaats maken voor een reken- of taalcircuit. Op de vrijeschool is het individuele kind belangrijk, maar ook de klas als geheel. Het samen leren, spelen, werken, zingen en toneel spelen stimuleert de sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen. Ieder kind sluit aan bij het zingen, dansen, schilderen en het taal- en rekenonderwijs. Heeft een kind behoefte aan speciale aandacht, extra uitleg of extra uitdaging, dan is daar ook ruimte voor. De individuele ontwikkeling van ieder kind wordt goed in de gaten gehouden en vastgelegd in het leerlingvolgsysteem.

Instroom mogelijk

De leerkrachten zien dat de kinderen het goed naar hun zin hebben op de school. Er is nog plaats om in te stromen in de eerste klas. De kleuterklas heeft nu negentien kinderen en een flink aantal aanmeldingen van bijna vierjarigen, die er de komende tijd bij zullen komen. Wordt de groep te groot, dan komt er in het nieuwe jaar een tweede kleuterklas bij.

Iedere maand is er een infomiddag waarop ouders, zonder de kinderen, kunnen komen kennismaken. De eerstvolgende zijn dit jaar op dinsdag 7 oktober, maandag 10 november en donderdag 11 december, telkens om 15.00 uur in de kleuterklas. Juf Annabel zal veel vertellen en heeft daarnaast alle tijd om op vragen in te gaan. Graag van tevoren aanmelden via a.stunnenberg@waldorfaandewaal.nl

Tekst: Ellen von Holtz

Foto's: Nienke Gielen en Edgard Dobbelssteen

Open Dag

Bent u geïnteresseerd geraakt? Kom dan op 25 oktober tussen 11.00-14.00 uur naar de Open Dag. Voor de kinderen worden er leuke dingen georganiseerd, terwijl de ouders rond kijken en vragen kunnen stellen. Dit jaar zal er ook een kraampje van de Poppengroep van vrijeschool Meander aanwezig zijn met jaartafelfiguurtjes en cadeautjes voor de herfst- en winterperiode.

De opbrengst van de verkoop komt voor een deel ten goede aan de school. Voor deze open dag hoeft u zich niet aan te melden.



Ieder kind heeft een eigen plekje.



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



**DIERENKLINIEK
LENT**

Zoekt u een ervaren dierenarts?

Persoonlijk, vertrouwd, vakkundig en ervaren.

U bent van harte welkom in Lent!

Laauwikstraat 20 Lent
T. 024-3606422

www.dierenklinieklent.nl

FUNSPACE
LASERGAME NIJMEGEN

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

www.funspace.nl

Kinderfeestjes
Groepsarrangementen
Losse heats



(H)eerlijk snacken bij

**SNACK
SPACE**
DELIVERY & TAKE OUT



ACTIE

20% korting op
online bestelde afhaalbestelling

www.snackspace.nl

VEGAN
FRIENDLY.

Carbatinastraat 11, 6515 GM Nijmegen

De Zonnebloem

Dit jaar stond de loterij in het teken van het thema "Jij bent een lot uit de loterij voor mij". De vrijwilligers van de afdeling Oosterhout, Slijk-Ewijk, Nijmegen-Noord hebben in de afgelopen periode de loten verkocht bij de AH in Nijmegen-Noord, langs de deur van de "oude kern" in Oosterhout en op de zomermarkt in Slijk-Ewijk. Hartelijk dank aan iedereen die een lot heeft gekocht, om ons te steunen. Van ieder lot ontvangt onze afdeling € 2,25. Met deze bijdrage kunnen wij maandelijks een leuke activiteit of een uitstapje organiseren voor onze deelnemers. Het eerste lot werd verkocht aan Dhr. Ferdinand Hamer, beheerder van Dorpshuis de Schakel in Oosterhout, die altijd bereid is om ondersteuning te bieden bij activiteiten. TOP! De einddatum voor de verkoop van de papieren loten was op maandag 1 september en van de online loten is op maandag 22 september. De loterijtrekking vindt plaats op woensdag 1 oktober.

Iedereen die zijn papieren loten online registreert heeft altijd prijs! Zij ontvangen per e-mail een cadeaucode van Kaartje2go t.w.v. € 5. Hiermee kun je online een gratis kaartje maken en versturen, inclusief postzegel. De koper ontvangt één cadeaucode per persoon, ongeacht het aantal loten dat hij koopt of registreert. Op de website van De Zonnebloem is binnenkort de trekkingslijst te vinden.

MPS de Zonnebloem heeft alle rompslomp en chagrijn van de aanvaring van 29 maart van zich afgeschud. Sinds op 7 juli de trossen werden losgegooid voor een proefvaart met jongeren vaart het schip weer als vanouds met zeeën van (vakantie) plezier. Of het nu van een optreden van een DJ en de Bevers is, een bezoek aan roze woensdag tijdens de Nijmeegse Vierdaagse of een ouderwets rondje IJsselmeer, de reizigers genieten met volle teugen van het herboren schip. Na drie



proefreizen die inmiddels achter de rug zijn, heeft het Zonnebloemschip dit jaar nog 21 reizen op het programma staan. Voor bijna 1.400 reizigers met een lichamelijke beperking is het vakantieplezier inmiddels weer begonnen. En dat geldt natuurlijk ook voor de bijna 1.400 vrijwilligers die hen gaan begeleiden. We wensen iedereen alvast veel plezier!

Deelnemer of vrijwilliger worden bij onze afdeling?
Mail naar: zonnnebloem.o.se.nn@gmail.com

Op bezoek bij Royal Berry's in Huissen

Met onze zonnebloemgasten zijn we naar de aardbeienkweker "Royal Berry's" in Huissen geweest. We werden er met een beschuitje mét ontvangen. Na een boeiende presentatie en rondleiding weten we nu veel meer over dit prachtige bedrijf en zijn aardbeien. Een zeer geslaagd uitje. Dank aan iedereen die hieraan heeft meegewerkt, in het bijzonder aan voormalig plaatsgenoot Frank Selman, die voor de inhoud van deze ochtend zorgde.





CHIROPRO

gezond in beweging met chiropractie

Expert in de diagnose, behandeling en preventie van klachten die gerelateerd zijn aan het bewegingsstelsel zoals:

**Rug- en nekpijn
Hoofdpijn
Hernia / ischias
Sportblessures**

Wij staan voor zorg zoals we zelf behandeld willen worden. Met onze unieke behandelmethode dringen we door tot de kern van uw klachten.

Kijk voor meer informatie op www.chiopro.nl
of bel naar 024 - 737 03 24.

Edith Plafstraat 110c te Lent

FRUITTEELTBEDRIJF VEENS

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

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

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

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**



Eerden Makelaardij & Taxaties
uw woning in goede handen

Verkoop - Aankoop - Taxatie van woningen
Al 24 jaar gevestigd in Nijmegen Noord
Hofkersstraat 3 Nijmegen

06-30971076
024-2600062

Eerden Makelaardij & Taxaties
Marc Eerden, Register Makelaar - Register Taxateur

funda



*De makelaar die Nijmegen Noord
echt kent!*

**Bij ons ben je
InBeeld!**

Persoonlijk en professioneel:
Wij realiseren voor jou de
beste verkoopprijs!

Wij kennen **alle in & outs**
van Nijmegen Noord. Onze
makelaar Mandy woont
hier al sinds 2006

9,4 waardering op Funda

**Zie onze 100+ lovende
recensies op Google!**
4,9 ★★★★★



Ananta Toerstraat 16



De Lage Wick 30



Simone de Beauvoirstraat 32

inbeeld
makelaardij

**Verkoopplannen? Of benieuwd naar
de waarde van je woning?**
Bel of mail ons gerust voor een
vrijblijvende kennismaking of
waardebepaling!

024 - 845 7440

info@inbeeldmakelaardij.nl

@inbeeldmakelaardij

InBeeld Makelaardij

@inbeeldmakelaardij





Tafeltennisvereniging zoekt nieuwe leden

Tafeltennisvereniging Oosterhout heeft een enthousiaste jeugdgroep en is op zoek naar nieuwe spelers tussen 8 en 15 jaar. Vind jij het leuk om sportief bezig te zijn, nieuwe vrienden te maken en je spel te verbeteren? Kom dan eens meedoen! Elke donderdagavond van 18.25 tot 19.40 uur geven onze ervaren trainers een leuke en leerzame training in de sportzaal van Dorpshuis de Schakel in Oosterhout. Iedereen kan meedoen, of je nu al kunt tafeltennissen of het eens wilt proberen. Heb je interesse? Stuur dan een mailtje naar jc@tafeltennisverenigingooosterhout.nl of een appje naar 06-24482922.

Week van de Stamceldonor

De landelijke Week van de Stamceldonor vindt plaats van 20 tot en met 26 september 2025.

Per jaar krijgen 9.000 mensen in Nederland de diagnose bloedkanker. Voor een deel van deze patiënten is een stamceltransplantatie de enige kans op genezing. Een derde van deze patiënten vindt een geschikte donor binnen de familie. Voor de overige patiënten moet de donorbank van Matchis op zoek. Hoe meer stamceldonoren, hoe groter de kans op een match. Samen maken we het verschil!

Stichting Matchis is in Nederland verantwoordelijk voor het opbouwen, voorlichten en onderhouden van het stamceldonorbestand. Daarnaast zorgt Matchis voor het begeleiden van de opgeroepen donoren, de afname van stamcellen en het importeren en uitgeven van stamcelproducten die zijn gedoneerd.

Voor meer informatie: www.matchis.nl.

EILAND GASTEN

Laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met ASS, ADHD & prikkelgevoeligheid

Samen kiezen we steeds wat we gaan doen, bijvoorbeeld: een spelletje, een wandeling of een goed gesprek.

Gratis toegankelijk



**15:00-17:00 UUR
DORPSSCHUUR LENT
Oosterhoutsedijk 29**

WOENSDAG

23 JULI

6 AUGUSTUS

20 AUGUSTUS

3 SEPTEMBER

17 SEPTEMBER

1 OKTOBER

15 OKTOBER

29 OKTOBER

12 NOVEMBER

26 NOVEMBER

10 DECEMBER

MEER INFORMATIE:
TANJA.VANOMMEN@BINDERACUTIO.NL / 06-18 72 9889
MICHIELLE.JANSSEN@BUURTTEAMVOLWASSENEN.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