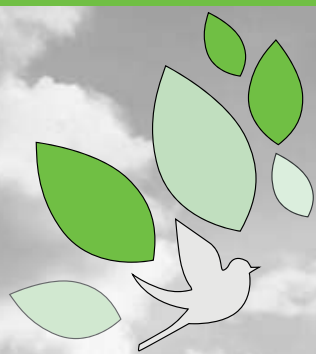




BEER weer

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

WIJKBLAD NIJMEGEN-NOORD OOSTERHOUT & RESSEN • JAARGANG 25 • NR 5 • OKT. 2025



Foto: Toon de Vos
Opening faunatoren in Zuiderveld, Nijmegen-Noord

VRIJGDAG

14 NOV,
20:00



RUUD SMULDERS
RÜDSICHTSLOS

CABARET



'HET PAROOL'

ZONDAG

30 NOV,
14:00



HAKIM
HAKIM'S SINTSTREKEN

KINDEREN

SINTERKLAAS VOORSTELLING

VRIJGDAG

23 JAN,
20:00



MARLON KICKEN
MAESTRO

CABARET

COMEDYTRAIN

KOOP JE TICKETS OP THEATERDEKLIF.NL



Van de redactie

Marike Elmendorp
communicatie@benerweeronline.nl



Even verderop in dit nummer vindt u een oude column van Hans Radenborg. Hans was een paar jaar lid van de redactie en is helaas vorig jaar overleden. Hij schreef in de BEN regelmatig kritische en humoristische columns. Ook vóór zijn pensioen deed hij dat graag. Deze zijn gelukkig bewaard gebleven en in overleg met zijn kinderen plaatsen we er af en toe een. En alhoewel sommige columns al jaren geleden geschreven zijn, zijn ze soms nog steeds verrassend actueel!

Op Nextdoor komen regelmatig meldingen van vuurwerkoverlast voorbij. Veel mensen denken dat het geen zin heeft om dit te melden, maar dat heeft het wel degelijk. Waar u dit kunt melden, kunt u verderop lezen. Melding maken zorgt ervoor dat de politie inzicht krijgt waar (vaak) overlast is en er op kan reageren.

De BEN er weer kan een paar extra bezorgers gebruiken. Het bezorgen in een deel van onze wijk gebeurt zes keer per jaar en is vrijwillig, kost u ongeveer een uur per keer en aan het eind van het jaar krijgt u een aardigheidje als dank voor uw inzet. Kunt u een keer niet, dan is dat natuurlijk geen probleem en wordt er vervanging geregeld. Wilt u meer informatie hierover dan kunt u contact opnemen via bovenstaand e-mailadres.

De redactie heeft voor 2026 de deadlines en verschijningsdata vastgesteld, die u hieronder kunt zien. De deadline van het laatste nummer van 2025 is zondag 16 november en verschijnt vanaf 12 december. Indien u iets wil insturen, dan het bericht graag als bijlage in een Word-document of getypt in de mail.

Deadlines & verschijningsdata 2026

Nr:	Deadline:	Verschijnt:
1	11 januari	6 februari
2	15 maart	10 april
3	24 mei	19 juni
4	23 augustus	18 september
5	4 oktober	30 oktober
6	22 november	18 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



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 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

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

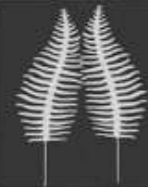
Samen jezelf leren kennen

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



Nieuws van de wijkraad

Ben Bloemendal

Voorzitter wijkraad Oosterhout

benbloem@hotmail.com

Beste wijkbewoner,

Even kort een aantal activiteiten van de wijkraad van de afgelopen tijd. Op maandag 15 september een informeel overleg met de wijkraad Lent over samenwerking op onderdelen. Op donderdag 18 september op uitnodiging van Stadspartij Nijmegen een bijeenkomst in De Ster met wethouder Jean-Paul Broeren over onze zorgen en thema's. Op maandag 22 september een bijeenkomst in wijkcentrum 't Hert bijgewoond van alle wijkraden van Nijmegen met wethouder Broeren over participatie en het gezamenlijk leren aan de hand van een actuele casus "stadslandbouw Lindenholt". Wellicht kom ik hier later nog op terug.



Stichting
Wijkraad
Oosterhout

Op maandag 22 september heb ik verder namens het bestuur van de wijkraad een goed overleg gehad met een deel van het wijkteam van de gemeente. Het ging over de thema's die wij de komende twaalf maanden aan de orde willen (blijven) stellen. Op volgorde van belangrijkheid zijn deze thema's wat mij betreft: mentale en fysieke gezondheid en samenleven in Nijmegen-Noord, mobiliteit en veiligheid (auto en fiets), veiligheid (vuurwerk rond de jaarwisseling en toenemende vernieling en vervuiling) en de richting van en de snelheid op de Griftdijk. Goed om daar te horen dat de plannen voor de inrichting van het plein voor het voorzieningshart De Klif vergoederd zijn. Hierover vindt overleg plaats met de betrokken stakeholders, school en bewoners.

Op 1 oktober ben ik aanwezig geweest bij een bijeenkomst in de Boog van het Stadsdeel programmeren voor Nijmegen-Noord. In nauwe samenwerking tussen gemeente, partnerorganisatie zoals Bindkracht 10 en inwoners worden in een drietal werkgroepen "mentale gezondheid", "samenleven in de wijk" en "fysieke gezondheid" diverse plannen gemaakt en uitgevoerd op basis van verkregen financiering door de gemeente.

Zo wordt er gewerkt aan de oprichting van een lotgenotengroep voor mensen met psychische kwetsbaarheden, het opzetten van workshops van herstellen naar leven, het opzetten van diverse activiteiten zoals schilderen, beeldhouwen, de opzet en inrichting van een ontmoetingscentrum (vergelijkbaar met de Ontmoetingsfabriek in Lent) en worden activiteiten ontwikkeld voor (buiten)wijken voor volwassenen en senioren. Voor de activiteiten is er een kalender beschikbaar op Instagram genaamd "noorddoet". De gemeente heeft voor al deze werkgroepen een jaarlijks vast te stellen totaalbudget beschikbaar gesteld waarvoor vanuit deze werkgroepen aanvragen kunnen worden ingediend.

Of de initiatieven slagen is afhankelijk van de mate van inzet van de wijkbewoners, van u dus. Indien u mee wenst te doen en de eerstvolgende bijeenkomst van de gemeente met deze werkgroepen gezamenlijk wilt bijwonen (medio januari 2026 gepland), stuur dan een e-mail naar m.van.riessen@nijmegen.nl.

De wijkraad is voornemens in november (kort voor de vuurwerkmaand december) een themabijeenkomst vast te stellen waarbij professionals van gemeente, handhaving en politie aanwezig zullen zijn. Zodra de datum is vastgesteld zal deze bekend worden gemaakt via de bekende kanalen zoals Nextdoor en Facebook. In 2026 wordt gedacht aan verdere themabijeenkomsten over mobiliteit, inrichting van de Griftdijk en sociaal domein. Initiatieven om zelf een dergelijke themabijeenkomst te organiseren voor de wijk zijn uiteraard altijd welkom.

Inhoud

- 2 Theater de Klif
- 3 Van de redactie
- 5 Van de wijkraad
- 6 Theaterkerk Bommel
- 7 Kerststalletjes gezocht
- 9 Intocht Sinterklaas
- 11 Faunatoren geopend
- 12 Meld vuurwerkoverlast
- 13 Column - Geldzorgen?
- 15 Van de huisarts
- 17 Warm hart gezocht
- 18 Dick van Altena
- 19 Echte mannen
- 21 Tien jaar Grote Boel
- 23 Buddy to Buddy in Noord
- 25 Lezing over ouder worden
- 27 Lezing voor ouders in De Klif
- 28 Samen werken aan fijne wijk
- 29 Nieuws van de Zonnebloem
- 31 Historie van de Waalsprong
- 33 Duurzame verbinding
- 35 De Warmoes

Vr.7.11.'25 - 20:30

Zuid-Afrikaanse singer-songwriter on tour

LUNA PAIGE
'DROOMLAND' - Muziek

TheaterKerk • nl Markt 5, 6681 AE Bommel

Zo.9.11.'25 - 14:30

*Jasmijn verzendt zich als postpakket naar
alle plekken waar zij altijd al naartoe heeft
willen gaan*

JASMIJN VAN ARKEL
'POST' - Kindervoorstelling

powered by

T O P

Kerststalletjes gezocht!

Na het succes van vorig jaar organiseren wij ook in 2025 een kerststalletjestocht in Nijmegen-Noord (Oosterhout, Grote Boel, Zuiderveld). Daarvoor zijn we op zoek naar jouw kerststalletje! We zoeken mensen die in hun voortuin of achter hun raam een kerststalletje willen neerzetten, zodat iedereen van stalletje naar stalletje door Noord kan wandelen. Hoe meer mensen meedoen, hoe langer de kerststalletjestocht wordt.

Bij elke kerststal plaatsen we een letter en alle letters samen vormen een zin. En met die zin maak je kans op een mooie (lokale) prijs! Je kerststalletje is tijdens de kerstvakantie (van 22 december tot 4 januari) zichtbaar vanaf de weg. Het mag van alles zijn: van LEGO-kerststalletjes tot de klassieke versie die je toch nog op zolder had staan, en van papier-maché-kunstwerk tot een stalletje gemaakt van wc-rolletjes.

Doe je mee?

Meld je dan vóór 23 november aan via:
kerststalletjestochtnoord@gmail.com.

En volg ons op [instagram.com/kerststalletjestochtnoord](https://www.instagram.com/kerststalletjestochtnoord) voor het laatste nieuws.



Kinderlintjes gemeente Nijmegen



Ook dit jaar reikt de gemeente Nijmegen op 19 november Kinderlintjes uit. Kinderen tussen de 4 en 13 jaar die een heldendaad hebben verricht in 2025, komen in aanmerking voor deze onderscheiding. Voorbeelden hiervan zijn langdurig behulpzaam zijn, iets bijzonders gedaan hebben voor de samenleving of de stad, of kinderen die een voorbeeld zijn geweest voor andere kinderen. Naar deze superhelden zijn wij nu op zoek!

Ken je een kind dat hieraan voldoet en een lintje verdient? Aanmelden kan tot 1 november op nijmegen.nl/kinderlintjes. Vertel het kind niet over de nominatie, dan blijft het een leuke verrassing.

Een onafhankelijke jury bestaande uit kinderen (die vorig jaar een kinderlintje hebben ontvangen) en volwassenen bepaalt welke kinderen een lintje krijgen.





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 ALTIJD VERBONDEN ZIJN EN ELKAAR BEÏNVLOEDEN.

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

Yang yoga, in dit geval 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 -



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

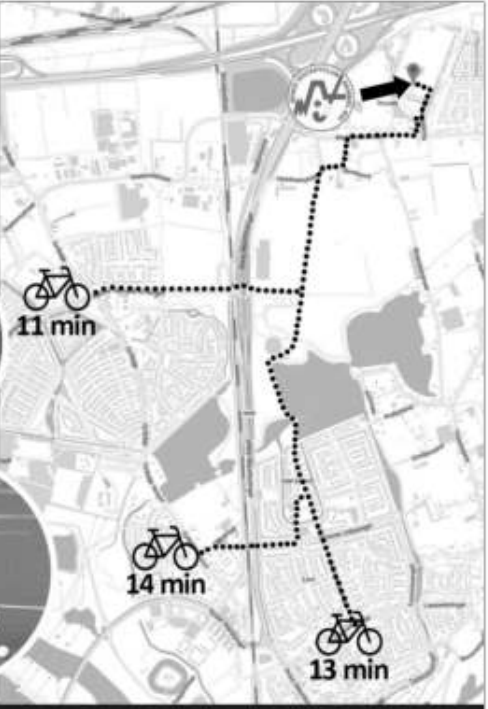
nu-jij leefstijl

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

Nieuwbouw loopt vertraging op

Nieuwbouw school en bibliotheek in Hof van Holland later klaar

In de wijk Hof van Holland komt naast sporthal De Boog een nieuw gebouw voor basisschool Noorderstroom (jenaplanonderwijs), met daarin ook ruimte voor kinderopvang. Naast de school komt een nieuwe bibliotheek te staan met daarin ruimte voor De Lindenberg en Bindkracht 10.

Deze nieuwbouw loopt helaas vertraging op. De oplevering van de school verschuift van juli 2026 naar april 2027. De gemeente is nu met alle betrokken organisaties aan het kijken hoe de leerlingen van basisschool Noorderstroom van augustus 2026 tot april 2027 in een andere tijdelijke locatie kunnen worden opgevangen, totdat de nieuwbouw klaar is.

Wat betekent dit?

De gemeente zet alles op alles om de vertraging goed op te vangen en het project goed af te ronden zodat er dadelijk een volwaardige school, kinderopvang en bibliotheek voor de wijk Hof van Holland zijn.

Verwacht wordt dat de nieuwbouw van Noorderstroom in april 2027 klaar is. De school kan dan tijdens de meivakantie van 2027 verhuizen. Mocht er toch nog iets tegenzitten, zorgt de gemeente ervoor dat de nieuwbouw in elk geval voor de start van het nieuwe schooljaar 2027-2028 klaar is.

De bibliotheek wordt naar verwachting in april 2027 kaal (casco) opgeleverd. De binnenzijde van het gebouw wordt daarna afgerond. Hierdoor vindt de opening van de bibliotheek later plaats dan van de school.

Hoe nu verder?

Het is de verwachting dat de bouwwerkzaamheden door de aannemer in maart 2026 zullen starten. Tot die tijd zal de locatie van de toekomstige school en bibliotheek in gebruik blijven als parkeerterrein en opslagplek voor bouwmaterialen. Zodra er meer duidelijkheid is over de start van de bouw van de school en bibliotheek dan wordt u hierover geïnformeerd via deze website of via Mijn Wijkplan.

Bron: www.waalsprong.nijmegen.nl

**INTOCHT
SINTERKLAAS
LENT**

**ZATERDAG
15 NOVEMBER
LENTSE WARANDE
START OM 13:15U
AANKOMST SINT
ROND 13:30U**

**SINTERKLAAS BIJ JOU
THUIS OP BEZOEK?**

SCAN DE QR CODE OF MAIL NAAR
BEZOEKEN.SINTERKLAASINLENT@GMAIL.COM

STEUN JIJ SINTERKLAAS

SCAN DE CODE

**SINTERKLAAS
IN LENT**

The poster features a stylized illustration of Sinterklaas on a white horse, wearing a red robe and a mitre, holding a crozier. The background is dark with light-colored circles and stripes. There are two QR codes: one for supporting Sinterklaas and another for inviting Sinterklaas to your home.

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

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



WINNEN MET
PLASTIC +
SCHEIDEN DUS!

...IN JOUW
PLASTIC+ZAK!

Maak het leeg

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



www.dar.nl/plastic



Faunatoren geopend in Zuiderveld

Zuiderveld-Oost, Nijmegen-Noord. Nu nog een onontgonnen terrein, maar binnenkort verschijnen ook hier de bulldozers en kranen. Plan is om er ruim 200 woningen en een basisschool neer te zetten. Maar één huis is al gereed. Sinds 10 september staat in het uiterste hoekje, vlak bij de spoorlijn, een "faunatoren".

Een faunatoren is een constructie die een broed- en schuilplek biedt aan vogels, insecten, zoogdieren en vleermuizen. Ook het bedje voor de uil is gespreid. De faunatoren levert daarmee een bijdrage aan het beschermen en vergroten van de biodiversiteit in het gebied.

Deze woontoren bevindt zich naast het spoor en is bedoeld voor zwaluwen, vleermuizen en kerkuilen. De toren is door iedereen te bezichtigen en staat aan de rechterkant van het gebied, vlak bij het spoor.

De Zuiderveldse faunatoren is de eerste in Nijmegen en geopend door wethouder Cilia Daemen en stadsecoloog Joep van Belkom. Bij die gelegenheid werd ook de naam van het bouwwerk bekend gemaakt. Uit namen die door kinderen zijn voorgedragen werd "De Fladdertoren" gekozen.



Foto's: Toon de Vos



Stadsecoloog Joep van Belkom vertelt over de faunatoren.

Vuurwerkoverlast?? Meld het!

Het is het hele jaar verboden vuurwerk af te steken in Nijmegen. Ook tijdens Oud en Nieuw. Fop- en schertsvuurwerk (type F1) afsteken mag, als het geen overlast veroorzaakt voor de omgeving. De boete voor het illegaal afsteken van vuurwerk is minimaal € 250,-. Jongeren onder 18 jaar kunnen een verwijzing naar bureau Halt krijgen, en volwassenen kunnen een aantekening op het strafblad krijgen.

Politie kan niet altijd direct naar een melding gaan. De meldingen worden wél gebruikt om te weten op welke plekken de meeste overlast is. Op die plekken controleren de toezichthouders vaker. Bel de politie alleen als de overlast nu aan de gang is, én u de dader(s) hebt gezien.

De politie is op de hoogte van vuurwerkoverlast in onze wijk. Zij proberen met jongerenwerk, jeugdcoaches en handhaving hier in op te treden. Melding maken heeft dus zin!

Overlast van vuurwerk kunt u melden bij de gemeente via www.nijmegen.nl/diensten/vergunningen/vuurwerk-afsteken en telefonisch via het telefoonnummer van de politie (0900-8844). Ook kunt u via de app Meld & Herstel een melding maken.



BENIEUWD WAT ER TE DOEN IS IN NIJMEGEN NOORD?

Volg ons op Instagram
<https://www.instagram.com/noorddoet/>



Stel je vraag digitaal

Tijdens openingstijden van de Stip, geven wij antwoord op je vraag.

Maandag en dinsdag 13:30-16:00,
donderdag 9:30-12:00



noord@stipnijmegen.nl



06-20952444



facebook.com/StipNijmegenNoord



digistip noord



DE HUISKAMER

ONTMOET & VERBINDT

Elke woensdag tussen 10.00 - 12.30 uur, weer of geen weer, staan de vrijwilligers in de Huiskamer van Oosterhout klaar om alle gasten te ontvangen en te voorzien van koffie of thee en lekkers. Zij zorgen vooral voor veel gezelligheid en hartelijkheid. De vaste bezoekers weten dat en vinden het heerlijk om elkaar elke week weer te ontmoeten.

Ook als er geen speciale activiteiten gepland zijn, is het supergezellig en wordt er veel gelachen.

Het programma voor de komende twee maanden:

November

- 5: Koffie/thee drinken, soep, HAN-studenten zijn aanwezig
- 12: Sam-Sam (groep 4A) komt langs
- 19: Activiteit HAN-studenten
- 26: Creatief voor Kerst met Pia & Ans, briden

December

- 3: Sinterklaas
- 10: kerststukjes maken (onder voorbehoud) met Jeannette & Thea
- 17: Kerst(muziek), bingo
- 24 & 31 december is De Huiskamer gesloten.

Op maandagmiddag 15 december is er kerstviering met De Zonnebloem.

Adres: Dorpshuis De Schakel, Honsvoet 2, Oosterhout.

Column: Kiezen

Door Hans Garritsen

Als deze BEN in je brievenbus zit zijn, als het goed is, de verkiezingen net achter de rug. En misschien is er ook al iets bekend over de uitslag.

Laat ik beginnen met de hoop uit te spreken dat iedereen die mag kiezen ook daadwerkelijk een keuze heeft gemaakt!

Stemrecht is een groot goed, er is lang voor gevochten. Waren het oorspronkelijk de mensen met geld die mochten kiezen, later kwamen daar andere mannelijke ingezetenen van ons landje bij en, nog later, de vrouwen. Je kunt het je tegenwoordig niet meer voorstellen, maar zo was het wel!

In dat prachtige Klokhuis-programma over de geschiedenis, nu het onderwerp de Gouden Eeuw, zie je in dat soort situaties een bordje met "Echt waar!" verschijnen. Kijken, vooral kijken! Zondags, begin van de avond, NPO 3. Maar dat terzijde. Mensen zijn er voor de



straat opgegaan, voor dat kiesrecht. Sommigen zijn er voor neergesabeld, in de gevangenis beland. Je zou alleen al moeten gaan kiezen uit respect voor alle mensen die in het verleden hiervoor gestreden hebben. Dat is mijn mening.

Kiesrecht is, in positieve zin, het recht om mee te bepalen hoe onze maatschappij georganiseerd wordt, en om bestuurders naar huis te sturen als wij, in meerderheid, vinden dat ze dat niet goed doen. De bijzin 'in meerderheid' is behoorlijk belangrijk. Met 18 miljoen mensen is het niet vreemd dat er een enorm scala aan meningen bestaat. Laten we het klein houden: in onze wijk (verspreidingsgebied van de BEN) wonen, pakweg, 7.500 mensen. Mijn berekening: oplage van de BEN = $3.000 \times 2,5 = 7.500$. Weet niet of het klopt, maar goed. Ook onder die 7.500 mensen zullen heel veel meningen zijn op politiek gebied. In het volgende nummer zullen we proberen weer te geven hoe in onze wijk gestemd is.

Wat ik zou willen zeggen hierover is dat échte democratie bestaat uit het idee dat de winnaar van de verkiezingen weet dat er een aanzienlijk deel van de mensen is die anders denkt. En dat je daarom compromissen moet sluiten. En dat de 'verliezer' weet dat je stem niet verloren is maar meegenomen wordt, uit respect en ook uit oogpunt van bestuurbaarheid, in het compromis dat onze bestuurders straks gaan/moeten sluiten. Tenminste, zo zou het moeten...

Geldzorgen? Zoek op tijd hulp

Heeft u geldzorgen? Op tijd hulp zoeken geeft rust. Tijdens een afspraak met een financieel expert in de wijk kunt u uw geldzorgen bespreken. Samen bekijkt u de verschillende mogelijkheden zodat u uw schulden kan aflossen of schulden kan voorkomen. Ook krijgt u informatie over vergoedingen waar u mogelijk recht op heeft. Samen bepaalt u wat de volgende stap is.

Voor een afspraak belt u met 024-329 8001 of stuurt u een e-mail naar geldzorgen@nijmegen.nl. Wij kunnen ook contact met u opnemen. Laat dan uw gegevens achter via de knop 'contact'. Onze financieel experts zitten verspreid over Nijmegen bij de Stips in uw wijk. Wees niet bang om hulp te vragen, een afspraak is gratis en verplicht u tot niets.

Kijk op nijmegen.nl/geldzorgen voor meer informatie.



Nijmegen



ALMA
HOT YOGA

INTRODUCTIE AANBIEDING

2 weken zoveel lessen
volgen als je wil!

Maak kennis met
Yin, Core en Bikram yoga

25
euro

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



Kattenpension

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

☎ 0481 - 354 689

Bezoek op afspraak
Openingstijden zie onze website

www.dekattenboerderij-slijkewijk.nl



Orthodontiepraktijk Lent



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

Nieuw in Nijmegen Noord/Oosterhout!

Cupping therapie

voor lichaam, balans & bewustwording



Ervaar de helende werking van cupping therapie - dé natuurlijke manier om fysieke klachten, spanningen en stress te verlichten.

Of je nu komt met klachten óf gewoon wilt genieten van een rustmoment: je bent van harte welkom

Studio by-K

www.studio-by-k.nl / info@studio-by-k.nl



Gun jezelf een moment van pure ontspanning

Voel je gestrest of gespannen?
Bij Praktijk Puur Jorieke kun je terecht
voor massagebehandelingen die
aansluitend zijn op jouw lichaam en
geest.



Gabriel Garcia Marquezstraat 6
6515 ZK Nijmegen
06 82 45 23 58
info@praktijkpuurjorieke.nl

<https://praktijkpuurjorieke.nl>

Praktijk Puur Jorieke 5 jaar

Vijf jaar geleden begon ik aan een spannend avontuur – mijn droom: een eigen praktijk starten, vanuit mijn passie als masseur. Een plek creëren waar iedereen - of je nu man of vrouw bent - écht zichzelf mag zijn. Waar ruimte is voor rust, verbinding en herstel. Waar ik mensen mag helpen bij hun klachten, zowel fysiek als mentaal.

In die vijf jaar heb ik al zóveel mensen mogen ontvangen. Elk verhaal is uniek. Elke ontmoeting waardevol. Mijn behandelingen, of je nu komt voor ontspanning, gerichte klachten hebt of gewoon even wil ontstressen, stem ik altijd af op wie jij bent en wat jij op dat moment nodig hebt aan massage- of voetreflextherapie. Daarnaast kan ik tijdens behandelingen mijn specialisaties voor dames in blijde verwachting, kinderen, overgangsklachten en mensen die leven met of na kanker, toepassen om meer verdieping en aandacht te bieden waar dat nodig is. Maar mijn praktijk is er voor iedereen die op zoek is naar balans en herstel.

Ik kijk met vertrouwen en enthousiasme uit naar de toekomst. Er staan mooie dingen te gebeuren, en ik blijf me met hart en ziel inzetten voor persoonlijke groei, balans en bewustwording. Deze mijlpaal vier ik met een warm hart en heel veel dankbaarheid. Dankjewel dat je er bent - als cliënt, als volger, als stille meelezer of trouwe steun. Zonder jou had Praktijk Puur Jorieke niet kunnen groeien tot wat het nu is. Daarom houd ik in november een speciale actie. Houd mijn socials in de gaten!

Jorieke Verbeet, Praktijk Puur Jorieke
info@praktijkpuurjorieke.nl / www.praktijkpuurjorieke.nl



Column huisarts

Vorige week zat ik heerlijk op mijn wielrenfiets. De zon scheen, de benen voelden goed, en ik kon de wereld aan. Totdat het asfalt besloot een lesje in nederigheid te geven: één verkeerde beweging, en ik lag op de grond. Gelukkig waren er meteen behulpzame mensen om me heen. “Kan ik je ergens mee helpen?” “Moeten we de ambulance bellen?” Niemand keek de andere kant op. Een vriendelijke man zette me in zijn auto, tilde mijn fiets achterin en reed me naar het ziekenhuis. Een paar dagen later bracht hij diezelfde fiets zelfs weer bij me thuis. Gewoon, omdat je dat doet voor een ander.

Op de huisartsenpost en de spoedeisende hulp waren de hulpverleners allemaal erg vriendelijk, professioneel en betrokken. Ze zagen dat ik veel pijn had, en deden er alles aan om het zo dragelijk mogelijk te maken. Ik bleek een gebroken schouderblad te hebben, niet ideaal voor iemand die die de volgende dag weer spreekuur had. Mijn eerste gedachte was: “Ik meld me niet ziek, ik kan wel door, desnoods met wat hulp.” Maar mijn collega’s waren duidelijker: “Je moet rust nemen, wij redden het wel.” Het advies dat ik zelf zo vaak geef, bleek een stuk lastiger om te ontvangen. Maar ik ben blij dat ik naar ze geluisterd heb, want de rust heeft me heel goed gedaan.

Wat me het meest is bijgebleven, is niet alleen de val of de pijn, maar de vriendelijkheid van zoveel verschillende mensen. Van omstanders die meteen klaarstonden, tot de hulpverleners in het ziekenhuis die geduldig en professioneel waren, collega’s die me ondersteunden, en vrienden en familie die betrokken waren. Zorg gaat niet alleen over behandelingen of medische kennis, maar ook over aandacht, betrokkenheid en een helpende hand op het juiste moment. En dan niet alleen van professionele hulpverleners, maar juist ook van alle andere mensen om je heen. Dat wist ik natuurlijk al lang, maar ik heb dit nu aan den lijve ondervonden. En dat is een mooie gedachte in een tijd waarin op sociale media en in de politiek vaak de tegenstellingen benadrukt worden. In het echte leven zie ik gelukkig nog iets heel anders: mensen die elkaar helpen, zonder na te denken over verschil of belang.

Over een paar dagen ga ik weer aan het werk. Het spreekuur doe ik voorlopig met één arm, dus misschien duurt het soms wat langer. Maar wees gerust: aandacht, betrokkenheid en een helpende hand kan ik ook met één arm prima geven!

Annemarie Uijen, huisarts



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

Begeleiding rekenen

Voor kinderen van 6 t/m 14 jaar



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!



Oproep: hulp met een warm hart gezocht

We zoeken iemand voor tien uur per week in Oosterhout of Lent

Ben jij die betrouwbare en zorgzame vrouw uit Nijmegen-Noord/Lent?

Ben jij flexibel en geïnteresseerd in persoonlijke zorg?

Heb je interesse in een betaalde baan als medewerker in de thuissituatie?

Hebben we je interesse gewekt, lees dan snel verder!



Wat ga je doen?

Je ondersteunt op oproepbasis overdag, bijvoorbeeld bij toiletgang en jas aandoen. Verder help je bij geplande zorgmomenten van douchen, steunkousen aandoen en assistentie bij dagelijkse handelingen. Avondzorg: in bed helpen van cliënt, van 22.30 tot 23.30 uur ongeveer.



Hart in de ZORG / Hart4U: wat bieden wij?

Een betaalde functie op oproepbasis;

- Marktconform salaris (conform CAO VVT, Verpleeg-verzorgingshuizen en Thuiszorg);
- De kans om écht het verschil te maken in iemands leven.

Wat vragen wij?

- Je woont in Nijmegen-Noord/Lent;
- Je hebt een warm hart en oprechte bereidheid om te helpen;
- Een professionele houding;
- Je gaat met respect om met privacy en grenzen;
- Ervaring is fijn, maar niet vereist. Je werkt op aanwijzingen.

Als aan alle voorwaarden is voldaan, zijn humor en gezelligheid altijd welkom.

Interesse?

Voel jij de klik met deze waardevolle functie? We nodigen je van harte uit voor een kennismaking. We horen graag van je! Je kunt telefonisch contact opnemen met Thuiszorg Hart4U via 06-4364 2011.

Harmonieorkest organiseert 'Play-in'

Op zaterdag 1 november organiseert harmonieorkest Music & More een bijzondere jubileumeditie van de jaarlijkse Play-in. Het wordt een gezellige en inspirerende muzikale middag voor iedereen die zin heeft om samen muziek te maken.

Deze editie is extra feestelijk, want Music & More bestaat dit seizoen vijf jaar. De Play-in is bedoeld voor blazers en slagwerkers van alle leeftijden en niveaus. Of je nu al jarenlang speelt of je instrument na lange tijd weer eens uit de koffer wilt halen, iedereen is welkom.

In één middag studeren de deelnemers onder leiding van dirigent Yoeri Smit een leuk en afwisselend muziekprogramma in. De muziek is uitdagend op een plezierige manier, goed

speelbaar voor ieder niveau en vooral bedoeld om samen met anderen weer eens met plezier muziek te maken.

De middag begint met een inloop vanaf 12.15 uur met koffie, thee en gebak. Om 13.00 uur start de eerste repetitie. Tussen 14.00 en 15.00 uur volgen workshops in kleinere groepen, ingedeeld per instrument. Om 16.15 uur begint de uitvoering voor publiek, waarna er nog gelegenheid is om samen iets te drinken en na te praten.

Aanmelden kan door een mail te sturen naar penningmeester@orkestmusicandmore.nl.

Het adres is Citadel College Dijkstraat in Lent.

Meer informatie is te vinden op www.orkestmusicandmore.nl.

Dick van Altena: country, singer-songwriter én zanger van het Betuws dialect

Wie in de Betuwe woont móet Dick van Altena kennen: singer-songwriter, woonachtig in Oosterhout, tekstschrijver, met veel CD's op zijn naam en optredens in Nederland. Ook bekend om zijn vertolking van liedjes in het Betuws dialect ("Eens zal de Betuwe in bloei weer staan"). En, al zijn we lang niet allemaal geboren en getogen Betuwnaren, we wonen wel op Betuwse grond. Hij schrijft over zichzelf op zijn website:

'Van 1977 tot eind 2005 is Dick van Altena (1957) hét gezicht en vooral hét geluid van de legendarische country band (The) Major Dundee (Band). Tevens staat zijn naam als schrijver onder talloze liedjes van Henk Wijngaard, Mooi Wark, Toni Willé ('Pussycat'), De Sjonnies, Saskia & Serge en vele, vele anderen.

Zijn discografie beslaat inmiddels 35 albums waarin Dick zich niet alleen beperkt tot het Nederlands- en Engelstalige (country) repertoire. In zijn oeuvre nemen namelijk ook de streektaalliedjes over 'zijn' Betuwe een prominente rol in.

Dick van Altena was een van de hoofdpersonen in de RTL reeks 'Derksen on the road' (2014) en vierde zijn 40-jarig muziekjubileum (2017) met uitverkochte concerten en een TV

documentaire. Solo, met zijn Quintet of zijn 6-koppige begeleidingsband: de man, zijn gitaar en zijn liedjes blijven de essentie vormen van deze allround singer-songwriter.

Daarnaast maakt Dick al sinds jaar en dag deel uit van het zeer succesvolle en onderscheiden muziektheaterprogramma Back to the Country dat tot ver in 2023 geprogrammeerd staat in de diverse zalen en schouwburgen.

Voor o.a. zijn werk als 'ambassadeur' van de country muziek, hoeder van het Betuws dialect, schrijver van ruim 1.100 liedjes en voor zijn maatschappelijke betrokkenheid is Dick van Altena benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje Nassau.'

Wilt u genieten van zijn muziek, of kennismaken daarmee? Er zijn in november en december meerdere optredens gepland in de regio. We vermelden er hier drie:

Zondag 9 november, MFA De Haar in Randwijk, 14.30 uur;

Zondag 14 december, MFC De Bongerd in Heteren, 14.30 uur: kerstspecial;

Donderdag 18 december, De Schakel, Oosterhout (Gld.), 20.30 uur: 100ste singer-songwriter session.

Voor verdere informatie en diverse video-opnamen van zijn liedjes en repertoire:

kijk op www.dickvanaltena.com of mail naar info@dickvanaltena.com



Foto: Henriette Hoffs



Foto: Hagemeier Fotografie

Echte mannen

Hieronder vindt u een column van Jan Wielhuys. Wie is Jan Wielhuys? Het is een pseudoniem van ons vroegere, helaas te vroeg overleden, mede-redactielid Hans Radenborg. Hij schreef, x jaren geleden, deze columns voor zijn collega's bij de OK van het ziekenhuis waar hij destijds werkte. Het is hem daar gelukt zijn echte naam lang geheim te houden. Na zijn pensioen maakte hij columns voor de BEN. Het schrijven zat in zijn bloed. Toen hij in 2024 overleed hebben zijn kinderen zijn vele verhalen en verhaaltjes, die hij voor zijn plezier schreef, gebundeld in een boekje. Dat is in eigen beheer uitgegeven. Wij vonden zijn verhalen zo leuk, dat we er u enkele niet willen onthouden. Ze zijn nog altijd actueel. Oordeelt u zelf.



'Sommige beroepen hebben glamour. Pilot is zo'n beroep, astronaut en popster ook. Als je als man voor zoiets kiest dan heb je het helemaal gemaakt. Maar als je, zonder dat je dokter bent, in een ziekenhuis gaat werken dan heb je het als man niet helemaal gemaakt. Als vrouw natuurlijk wel. Je veegt tijdens een moeilijke operatie het zweet van het voorhoofd van de veelbelovende jonge knappe dokter en na wat moeilijkheden, net genoeg om het romannetje vol te krijgen, wordt de dokter op je verliefd en ga je trouwen. Maar voor mannen ligt dat anders. Een echte man gaat toch niet dat mietenwerk doen? Nee, aan zo iemand mankeert wat, da's geen echte vent! Dat werd het best verwoord door één van de patiënten in het verpleeghuis waar mijn vrouw werkte. Er werkte daar één broeder en telkens als hij de conversatiezaal binnen kwam riep die meneer: "Mannen, kont tegen de muur, flikker in de buurt!" Mijn vrouw werd daar goed ziek van en vertelde de man dat niet alle broeders homo waren, ze was er tenslotte zelf met één getrouwd. De patiënt keek haar meewarig aan en zei: "Ach meidje, had je niet kunnen trouwen met iemand met een eerlijk beroep, een timmerman of zo?"

Het ziekenhuis waar ik mijn carrière begonnen ben was een klein ziekenhuisje in het noorden van Nederland. Op een gegeven moment kwam er iemand op het geniale idee om te gaan voetballen. Er waren eindelijk genoeg broeders in het ziekenhuis om een elftal te vormen. Gezien de onregelmatige en bereikbaarheids-diensten leek het een goed idee om niet in de reguliere competitie uit te komen, maar om in te schrijven voor de bedrijfscompetitie. Dat was maar een paar avonden in het zomerseizoen en dat was veel makkelijker te regelen. Bovendien speelde je dan tegen andere bedrijfsselftallen en niet tegen veel beter getrainde amateurs. Zo gezegd zo gedaan.

De eerste wedstrijd was tegen de jongens van de kaasfabriek. Ruw volk, maar we waren vol vertrouwen. In de kleedkamer konden we onze tegenstanders elkaar horen oppeppen. En het bleek dat de jongens van de kaasfabriek een ander beeld van ons hadden dan wij zelf: "Jongens, dit wordt een makkie! We maken die homo's in! Ik wist niet dat we damesvoetbal gingen doen!"

We voelden ons ernstig tekort gedaan. We waren tenslotte niet allemaal homo! Aldus gemotiveerd gingen we het veld op. En vanaf het eerste fluitsignaal gingen we er vol in. Of er nu een bal in de buurt was of niet, doel was de tegenstander te laten zien dat we echte mannen waren. Dus elke tegenspeler werd zo snel mogelijk onder het gras geschoffeld. We wonnen dat jaar de fairplay-cup niet.

Als mannelijke operatieassistent heb je het dus niet zo makkelijk. En zelfs daar dacht ik niet zo voor te deugen. Ik ben namelijk niet netjes en nauwelijks systematisch. Met andere woorden: mijn tafel is altijd een puinhoop. Misschien heeft dat wel te maken met mijn geknakte zelfbeeld als man. Misschien ben ik altijd wel onbewust bezig om een echte man te lijken. Sportschoolbezoek, over voetbal en auto's praten, gewoon, stoer doen!

Maar er is hoop! Via een uitzendbureau belandde ik in een ziekenhuis waar ik op mijn bekende manier weer een rommel van mijn instrumententafel stond te maken. Eén van de dames die daar in vaste dienst was keek eens misprijzend naar de puinhoop en zei: "Hmpf, een echte mannentafel!" Mijn hart sprong op, een echte mannentafel! Ik wist niet dat het zo makkelijk was.'

Jan Wielhuys

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?

Lees @VITAloopbaan.nl
Oude Groenestraat 56,
Nijmegen
06-41398172

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 mondhygiënist 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 speciaalaak,
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!

Ademhalingsproblemen?

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

De Beweegpraktijk helpt!

DEBEWEEGPRAKTIJK
Oefentherapie, Cerebrale Motoriek

De Beweegpraktijk
Oefentherapie, Cerebrale Motoriek

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

Tien jaar Grote Boel

In de afgelopen zomer kreeg de redactie een email van Gertie Boleij en Pieter van der Kaaij. Beiden zijn bewoners van de Grote Boel van het eerste uur. Ze wezen de BEN op het feit, dat de Grote Boel in november van dit jaar 10 jaar bestaat. Of de redactie daar aandacht aan zou willen besteden? Dat wilde ze wel. Dus, een afspraak gemaakt, en op een bij vlaggen regenachtige dag in begin augustus belde ik aan bij hun woning aan de Grote Boel. Een woning die er een beetje uitspringt, vanwege de winkel-achtige pui aan de voorzijde en de mini-bieb aan de straat. Een 'woon-werkpand', uniek in de wijk.



Gertie is een enthousiaste prater. Ze vertelt: "Tien jaar geleden werden hier, in deze wijk, de eerste woningen opgeleverd. Het ging om (een deel van) Grote Boel, de Roald-Dahlhof en de Astrid Lindgrenhof. Wij waren een van de eerste bewoners en al meerdere jaren daarvoor betrokken in een bewonerspanel van woningbouwvereniging Talis. Talis deed in 2013 een oproep voor een klantenpanel om een nieuwe wijk op te zetten. Wij hadden zoiets van: leuk, niet eens met het idee om er zelf te gaan wonen. Er was toen helemaal niets; landbouwgrond. Mensen wilden er niet wonen. Ze vonden het te ver van de stad af. (Bedenk dat De Oversteek ook pas in 2013 werd opgeleverd; red.) Het uitgraven van de Oosterhoutse Plas was toen nog maar net begonnen. Het was geen aantrekkelijk gebied toen."

Pieter vult aan: "Talis zat een beetje vast; ze moesten bouwen, vóór 2016, anders zou een specifieke subsidiemogelijkheid vervallen. De gemeente Nijmegen wilde een contingent sociale woningbouw. Maar investeerders en particulieren hadden eigenlijk geen interesse, ook niet voor bouwen in de vrije sector of koop. Als Talis het voor elkaar kon krijgen om een start te maken met sociale woningbouw zou dat een aanzuigende werking kunnen hebben. Het panel en Talis maakten het concept. Dat was: een groene wijk, en duurzame bouw.

De auto's mochten niet dominant zijn in het straatbeeld; een autoluwe omgeving moest het worden."

"We mochten zelf de architect uitkiezen als bewonerspanel," vervolgt Gertie. "Ontwikkelaar Trebbe ging het bouwen. Het bijzondere was, dat Trebbe het ook als een uitdaging zag om in de sociale woningbouw iets neer te zetten dat zowel duurzaam was, groen, én aantrekkelijk om te wonen, binnen een beperkt budget. Dat is gelukt, vinden wij. De variatie in woningen, het groen en de stijlelementen van de architect TWA, Bauke Tuinstra. Er was destijds, toen het eerste deel van de wijk af was, veel belangstelling voor. Het huis dat wij bewonen is in zoverre uniek dat er een werkplek aan vastzit. Op zichzelf is dat niet de taak van sociale woningbouw, maar als een soort experiment is dit tot stand gekomen. Naast het zogenaamde 'Lentse Hotel', het rijtje witte huizen naast ons die doen denken aan een voormalig hotel in Lent. En de aanzuigende werking heeft het zeker gehad; kijk maar naar de snelle ontwikkeling van de wijk!"

Ik vraag hoe ze, na er 10 jaar gewoond te hebben, aankijken tegen die ontwikkeling.

Gertie: "Positief, als groene wijk is het zeker geslaagd. Een aantal panelleden woont nog steeds in de wijk Grote Boel. Wat ik wel zie na tien jaren is dat de wijk vooral een woonwijk voor jongere mensen en mensen van middelbare leeftijd is en enkele ouderen. Speelplekken voor kinderen kwamen pas later in beeld, toen er veel starters kwamen wonen die een gezin stichtten. Er zijn wel enkele levensloopbestendige woningen. Het zou leuk zijn als na de periode van settelen nu de tijd komt voor meer levendigheid, activiteiten en 'samen doen' om een echte wijk te worden, meer dan alleen wonen. Kleine initiatieven, zoals de minibieb bij ons voor de deur, werken wel degelijk. Onze minibieb wordt veel gebruikt."

Interview: Hans Garritsen



Rijschool

✓ via Ruud

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

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

www.busbike.com info@busbike.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

Buddy to Buddy van start in Nijmegen-Noord

Gelijkwaardig contact van mens tot mens: stichting Buddy to Buddy koppelt nieuwkomers die hun land noodgedwongen moesten verlaten aan inwoners van hun nieuwe woonplek.

Een praatje maken, samen eten, naar een sportclub, feestdagen vieren - we hebben het allemaal nodig om ergens te aarden en mee te doen. Het concept van Buddy to Buddy faciliteert gelijkwaardig, vriendschappelijk contact tussen Nederlanders en nieuwkomers. Juist dát is - naast de bestaande professionele en vrijwillige hulp - een veel voorkomende behoefte onder nieuwkomers. Tegelijkertijd zijn er ook veel Nederlanders die graag hun wereld openstellen voor een nieuwkomer.

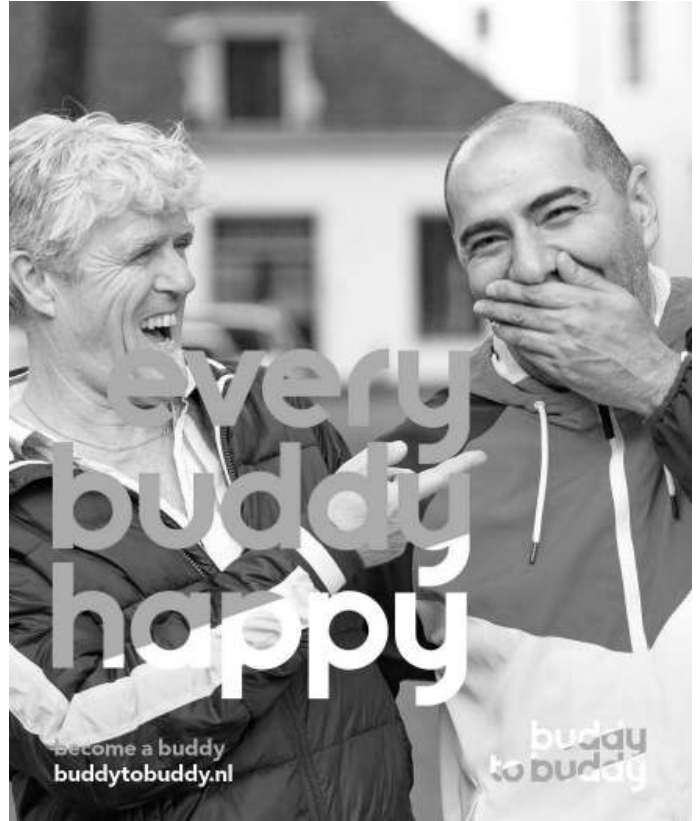
Buddy to Buddy helpt bij de totstandkoming van dit contact door het matchen van 1-op-1 koppels én door het organiseren van gezamenlijke activiteiten voor alle buddy's. In Nijmegen is in de afgelopen jaren een warme community ontstaan, en recent werd de duizendste (!) buddy gekoppeld. Dit najaar steekt de Nijmeegse stichting de Waal over om een matchingsronde voor inwoners van Nijmegen-Noord en Lent te organiseren.

Verrijk je wereld, gewoon dicht in de buurt

De uitbreiding naar Nijmegen-Noord is ontstaan uit de wens om buddy's in verschillende wijken bij elkaar te brengen. Sofie van Graas, projectleider: "De behoefte om een sociaal netwerk op te bouwen leeft ook juist in de wijken rondom het centrum. Nijmegen-Noord is een wijk volop in ontwikkeling, met veel nieuwe inwoners. Inwoners die zowel de omgeving als nieuwe mensen willen leren kennen. We geloven dat we door het traject lokaler te organiseren, nog meer impact kunnen maken. Doordat activiteiten om de hoek plaatsvinden, is het voor bijvoorbeeld gezinnen met kinderen nog laagdrempeliger om mee te doen."

Doe mee! Word buddy in Nijmegen-Noord

Deze speciale matchingsronde start komende maand en alle activiteiten worden volledig aan deze kant van de Waal georganiseerd. Iedereen kan meedoen: jong, oud, alleen, met vrienden of als gezin. Je wordt gekoppeld op basis van gedeelde interesses en gedurende vier maanden leer je elkaar beter kennen.



Naast het 1-op-1 contact word je onderdeel van de Buddy to Buddy-community. Er worden gezamenlijke activiteiten georganiseerd, zodat je veel nieuwe buddy's bij jou in de buurt leert kennen. Daarnaast is er begeleiding in de vorm van buddytalks, waar ruimte is om jouw ervaring te delen. Je staat er dus niet alleen voor. Na vier maanden wordt het project feestelijk afgesloten. In veel gevallen is dan de basis voor een langdurige vriendschap gelegd.

Informatieavond & aanmelden

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je als buddy meedoen in de eerste matchingronde van Nijmegen-Noord? Via de website www.buddytobuddy.nl/nijmegen kun je je gemakkelijk aanmelden. Daarnaast vindt op 3 november een informatieavond plaats. Daar is ruimte voor je vragen en vertellen bestaande buddy's over hun ervaringen.

Op de website vind je alle informatie over deze informatieavond. Je kunt ook een e-mail sturen naar nijmegen@buddytobuddy.nl als je hierbij aanwezig wilt zijn.

buddy to buddy



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 BUREAU

R. Giesen Elektro

R. Giesen Elektro
Breeacker 1
6678 DG Oosterhout GLD

☎ 0653275221
✉ info@giesenelektro.nl
🌐 www.giesenelektro.nl

- Licht- en Krachtinstallaties
- Renovaties / Onderhoud / Nieuwbouw
- Storingen
- Huisautomatisering

Ontdek onze nieuwe locatie in Nijmegen-Noord! Hier werken wij samen op één locatie, met twee adressen.

Wij hebben meerdere specialisaties in huis om voor u passende zorg te kunnen leveren.



Walsport

Oude Groenestraat 6a
6678 MB Oosterhout
06 - 58 01 40 87
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
Voetreflex

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

Trimke



Hondentrimmer @ de Waterhoeve

Oosterhoutsestraat 60, 6678 PD Oosterhout.

**Wassen, knippen,
scheren, ontwollen**

In een model zoals JIJ die wilt

In een relaxte, 1-op-1 setting, voor het comfort van jouw hond



www.trimke.nl

Boek nu

06-51679120 ☎

afspreken@trimke.nl ✉

Ouder worden als ervaring

Een lezing van Suzanne Biewinga in de theaterzaal van De Klif, 7 oktober.

Op initiatief van verschillende partners - de Werkgroep mentaal Noord (zie ook elders in deze BEN, in het artikel Een Fijne Wijk), de GGD Nijmegen en het Buurteam Nijmegen-Noord was er op dinsdagavond 7 oktober in De Klif een lezing van Suzanne Biewinga over de kijk op ouder worden. Suzanne is, toen ze ongeveer 55 jaar oud was, filosofie gaan studeren met als interessegebied: hoe kijken we in onze tijd op een filosofische manier tegen oud worden en oud zijn aan? Ze heeft daarin onderzoek gedaan door met ruim 90 groepen van elk 12 personen - ouderen - in gesprek te gaan over belevingen van mensen. Daar is een boek uit voortgekomen: Ouder worden als ervaring. Filosofie van het late leven. Uitgeverij Boom, 2025. Over het boek schrijft ze zelf op haar website (www.suzannebiewinga.nl):

‘Ouder worden als ervaring gaat over de vraag wat het betekent om ouder te worden in de 21e eeuw. Nooit eerder werden zoveel mensen zo oud: wij worden massaal ouder. Tijdens een decennialange volwassenheid zijn ziekte en dood voor veel mensen bijna afwezig: onze jeugd lijkt eindeloos. In deze snel veranderende samenleving zijn levenservaring en verworven kennis niet altijd inzetbaar: die lijken al snel ouderwets. Dit alles maakt ouder worden tot een andere ervaring dan in alle vorige eeuwen. Wat is de waarheid van ouder worden dan wel? En hoe kun je daaraan betekenis geven?’

In dit boek ga ik op zoek naar waarheid en betekenis van ouder worden, naar ervaringen, zorgen, verlangens en inzichten van ouderen zelf. Ik vertel over mijn filosofiewerkplaats, waar ik zo’n honderd groeps gesprekken voer met mensen in de leeftijd van eind 60 tot halverwege de 80, mensen die vanuit eigen ervaring kunnen meepraten over de waarde en heikle punten van ouder worden.

Zo ontstaat een nieuwe manier van denken en spreken over de menselijke ervaring van ouder worden als verlangend, belichaamd, sociaal en eindig wezen. Gangbare verhalen en vooroordelen over ouder worden kloppen niet: ouder worden is niet ‘jong’ blijven. Evenmin is het alleen maar verlies. Langzamerhand wordt duidelijk wat ouder worden dan wel is of kan zijn. Wat een lang leven waardevol kan maken - en wat niet.’

Tot zover Suzanne zelf op haar site. In drie kwartier legde ze in De Klif uit wat ze hierboven zegt, voor een goed gevulde zaal met zeker niet alleen maar grijze koppen. Eerst veegt ze een aantal ‘mythen’ over ouder worden van tafel, zoals de door de reclame aangeleverde leus dat je jong kunt blijven als je maar



hun producten koopt (je blijft oud), dat ouderen wijs zijn (dat gaat ook maar op voor een deel van hen), dat de zogenaamde ‘derde fase’ alleen maar aftakeling is (dat geldt maar gedeeltelijk, en er staan sterke punten tegenover), dat je grote huizen ‘afpakt’ van jonge gezinnen. Anders dan gedacht denken ouderen zeker niet alleen maar over de naderende dood. Hun hoofdaandachtspunt is: betekenis geven. Je leven een plek geven, accepteren wie je (geworden) bent. Emotioneel is dit een stabiele periode. Daarnaast is natuurlijk het lichaam belangrijk. Je kunt niet alles meer. Dat kan ook soms het gevoel van schaamte opleveren. Ten derde: de omgeving. Het in standhouden van een netwerk, omgaan met verlies. Ten vierde: het ervaren van eindigheid. Je leert, door schade en schande soms, relativieren.

Kortom: een lezing die mij - en naar ik om mij heen hoorde, veel anderen - een andere en meer genuanceerde blik gaf op ouder worden.

Het boek dat zij schreef is te koop bij de erkende boekhandel.

Tekst: Hans Garritsen



"Uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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

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 de 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.intuïtieftraject.nl

**KIJK
VOEL
BELEEF
VERWONDER**



**HET WOONHART
MAKELAARDIJ**

THUIS IN NIJMEGEN-NOORD

- ✓ Wonen waar we werken
- ✓ Groot netwerk onder zoekers én bewoners
- ✓ Géén stop op bezichtigingen
- ✓ Transparant, oprecht en betrokken

Al jarenlang actief in Nijmegen-Noord en we wonen er zelf ook!
Onze Register Makelaar/Taxateur Twan is geboren in Oosterhout en woont
sinds de allereerste fase in De Grote Boel. Wie kent de omgeving beter?

Overweeg je te verkopen? Laat je adviseren door iemand die de wijk leeft!
Neem contact met ons op voor een vrijblijvende kennismaking.



0488-48 15 66 | info@hetwoonhart.nl | 06-29447065 (whatsapp)

op dinsdag 11 november in De Klif

Het preventieplatform Nijmegen-Noord nodigt ouders van harte uit voor een inspirerende avond met pedagoog Bert Wienen waarbij de belangrijkste vraag aan ons allen is:

“Wat vinden wij goed voor kinderen in onze wijk?”

Waar gaat de lezing over?

Het gaat over opgroeien, opvoeden en de ontwikkeling van kinderen. Bert Wieneën betreft daarbij de wereld rondom het kind. Dit noemen we de pedagogische basis. Hij gaat ook in op het feit dat steeds meer kinderen op jonge leeftijd hulp of ondersteuning krijgen. Maar kinderen kunnen daardoor ook het gevoel krijgen dat er iets mis is met ze. Het vertelt over de impact van prestatiedruk en het moeten voldoen aan allerlei normen. De avond gaat over hoe volwassenen met kinderen omgaan, thuis, op school, bij de vereniging en op straat met als uitgangspunt: "wat vinden wij goed voor kinderen?"

Het preventieplatform 0-12 in Nijmegen-Noord richt zich op:
De Hand voor Mentale Gezondheid

Als ouder wil je graag dat je kind lekker in zijn of haar vel zit.
 “De Hand” laat zien waarop je als ouder dagelijks invloed kunt

hebben. Dagelijkse keuzes hebben invloed op hoe je je voelt. Denk aan keuzes die te maken hebben met slaap en rust, jullie dagelijks ritme, bewegen, mindfulness, ontspannen, creativiteit, relaties en emoties (de thema's van De Hand voor Mentale Gezondheid).

Opgroeien gaat vanzelf – opvoeden doen we samen

Het preventieplatform 0-12 in Nijmegen-Noord wil dat kinderen de ruimte krijgen om op te groeien. En dat ouders vertrouwen hebben in hun opvoeding, het goede voorbeeld geven en balans ervaren in hun gezin. In het dagelijks leven, met mensen uit de directe omgeving, zoals vrienden, familie, buren, de sportvereniging, school. Na afloop van de lezing gaan we met elkaar in gesprek over het thema van de lezing.

Wij hopen dat je interesse is gewekt! Je kunt je opgeven op voor dinsdag 11 november in De Klif vanaf 19.30 uur tot 22.00 uur, inloop vanaf 19.15 uur. Aanmelden kan door een mail te sturen aan: wijkregisseurnoord@nijmegen.nl.

Wie is Bert Wienen?

Bert Wienen is associate lector Jeugd bij Hogeschool Windesheim, werkt als zelfstandig adviseur voor gemeenten en de jeugdhulp, en is actief als spreker, auteur en onderzoeker die zich richt op inclusief onderwijs, jeugdhulp en de impact van prestatiedruk.

Het preventieplatform 0-12 Nijmegen-Noord bestaat uit de volgende samenwerkingspartners:

Kinderopvang, Onderwijs, Bindkracht10, Sportbedrijf
Nijmegen, Lindenberg, Bibliotheek, Centrum voor Mindful
Leven, GGD Gelderland Zuid, Buurteam Jeugd en Gezin,
Gemeente Nijmegen (wikkregisseurnoord@nijmegen.nl).



Bert Wienen

Samen werken aan een fijne wijk

Met een stadsdeelbudget van 50.000 euro en actieve werkgroepen bouwen professionals én inwoners aan een gezonder, hechter Nijmegen-Noord.

Van filosofieworkshop tot samen sporten en het creëren van nieuwe laagdrempelige ontmoetingsplekken. Het bruist van de ideeën hier aan de overkant van de Waal. Er is namelijk een bijzondere beweging gaande: bewoners en professionals slaan de handen ineen om samen de sociale basis te versterken. De sociale basis is het geheel van informele sociale verbanden, zoals buurten, verenigingen en gezinnen, aangevuld en ondersteund vanuit de lokale overheid en voorzieningen. Ook wel 'het cement van de samenleving' genoemd.

Met een stadsdeelbudget van maar liefst 50.000 euro voor 2025 krijgt iedere stem in Nijmegen-Noord een kans om mee te denken en invloed uit te oefenen op de plannen die ertoe doen. Het doel? Een wijk waarin iedereen zich thuis voelt, waar mentale en fysieke gezondheid centraal staan, en waar samenleven écht samen gebeurt.

Deze beweging volgt op de kadernota 'Samenwerken, samen sterk' die eind 2021 door de gemeenteraad is vastgesteld. Deze kadernota heeft een duidelijk doel: het versterken van de sociale basis in Nijmegen door een nauwe samenwerking tussen de gemeente, partnerorganisaties en inwoners.

Drie thema's als fundament

Het stadsdeelteam Noord, met betrokken professionals (Buurtteams, Sterker, Bindkracht10, GGD) heeft, samen met enthousiaste bewoners, thema's vastgesteld die de komende tijd centraal staan. Op basis hiervan zijn drie werkgroepen gevormd: Samenleven in de wijk, Mentaal gezond en Fysiek gezond.

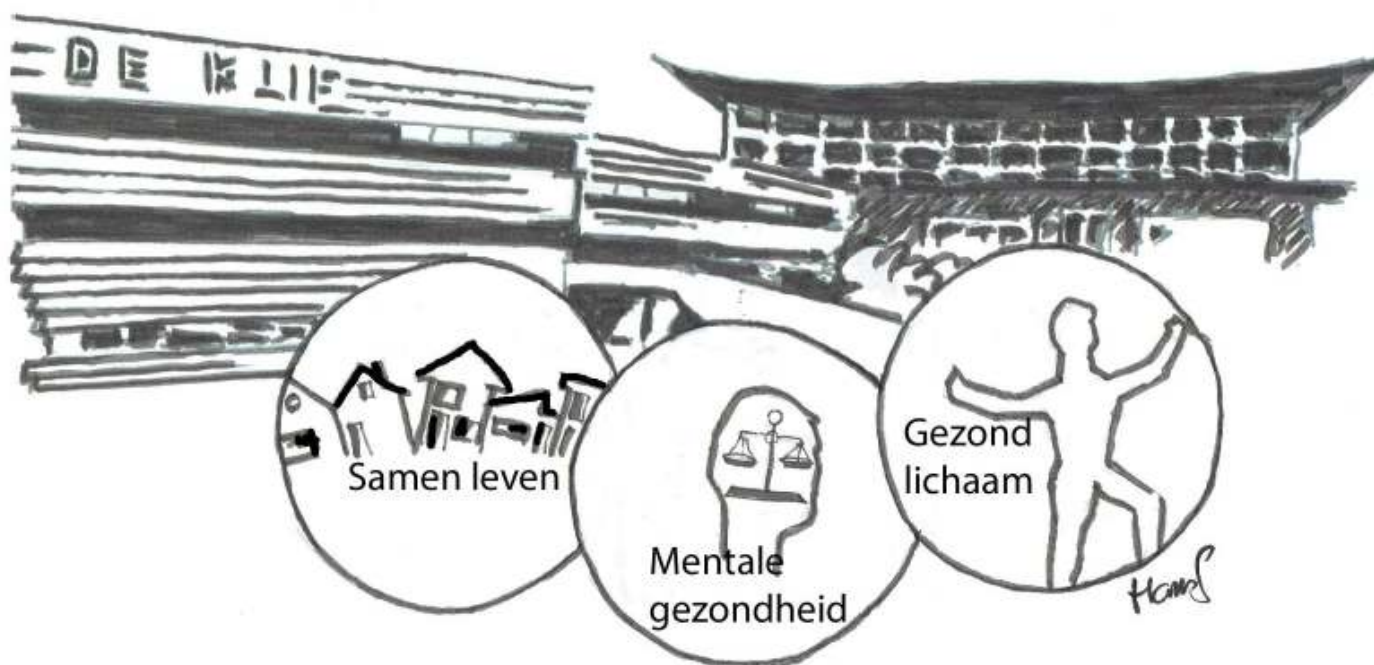
Voor de werkgroep 'Samenleven in de wijk' blijkt de betrokkenheid het grootst. Veel bewoners voelen zich aangesproken door dit thema, omdat het gaat over verbinding, gemeenschapszin en elkaar écht leren kennen.

Dit sluit ook aan op een ander centraal thema, namelijk mentaal welzijn. In een tijd waarin drukte, stress en eenzaamheid steeds vaker voorkomen, is aandacht hiervoor onmisbaar. De werkgroep 'Mentaal gezond' zoekt naar manieren om dit bespreekbaar te maken en te verbeteren. Ideeën zijn er genoeg, zoals interactieve lezingen over de zin van het leven en theatervoorstellingen die ingaan op dit thema.

Sporten, bewegen en gezond leven staan centraal in de werkgroep 'Fysieke gezondheid'. Twee professionals zijn actief betrokken bij dit thema, maar bewoners worden opgeroepen zich te melden met ideeën, zodat plannen echt uit de wijk komen.

Van idee naar uitvoering

Het uitgangspunt is dat bewoners en professionals samen ideeën bedenken, die passen bij de behoeften van bewoners in Lent, Oosterhout en Ressen, oftewel Nijmegen-Noord. Juist de inbreng van inwoners wordt actief gezocht en gewaardeerd. Tijdens bijeenkomsten op 26 juni en 1 oktober zijn diverse plannen gepresenteerd. Denk aan filosofiewerkshops en sportieve activiteiten. De komende tijd worden deze plannen verder uitgewerkt, bekeken of ze haalbaar zijn of uitgevoerd. Alle plannen die worden ingediend, moeten namelijk voldoen aan duidelijke criteria.



Tekening: Hans Garritsen

Deze zijn opgesteld in samenwerking met professionals én bewoners die actief zijn in de werkgroepen. Zo wordt gegarandeerd dat ieder idee aansluit bij wat de wijk nodig heeft, uitvoerbaar is en bijdraagt aan het grotere doel: een sterke sociale basis in Noord. Bovendien worden de beschikbare budgetten direct aan de plannen gekoppeld, zodat financiële haalbaarheid vanaf het begin wordt meegenomen.

“Het bewonersinitiatief Gezond in Noord gaat een stichting worden en neemt dan het beheer van het stadsdeelbudget op zich. Dat betekent dat er volgend jaar dus geen subsidie hoeft te worden aangevraagd bij de gemeente, maar bij een bewonersplatform van Nijmegen-Noord”, aldus Juliette Driessen, wijkregisseur Nijmegen-Noord.

“Natuurlijk zijn er ook uitdagingen. Veel bewoners willen graag meedenken, maar voelen niet altijd de behoefte of hebben de tijd om uitvoerende taken op te pakken. Maar alle kleine beetjes helpen en wat is er nu mooier dan meewerken aan je eigen fijne woonomgeving?”

Doe mee!

Alle bewoners van Nijmegen-Noord worden van harte uitgenodigd om mee te denken, ideeën te delen en aanwezig te zijn bij bijeenkomsten. Of je nu een concreet voorstel hebt, wilt meedenken over de uitvoering, of gewoon benieuwd bent naar wat er speelt: jouw bijdrage maakt verschil. Samen maken we van Nijmegen-Noord een wijk waar iedereen zich thuis voelt, waar gezondheid en samenleven hand in hand gaan, en waar plannen daadwerkelijk tot leven komen.

Wil je meer weten, een idee indienen of aansluiten bij een werkgroep? Neem contact op met het stadsdeelteam Noord door een mail te sturen naar wijkregisseurnoord@nijmegen.nl

Samen bouwen we aan een mooier, gezonder en sterker Nijmegen-Noord!

Tekst: Sanne van den Biesheuvel

Eropuit dankzij de Zonnebloem



Op woensdag 1 oktober vond de trekking van de jaarlijkse Zonnebloemloterij plaats. Hiermee zijn de winnaars bekend van de vele prijzen, waaronder geldbedragen, vakanties, dagjes uit en cadeaubonnen. De uitslag van de loterij staat op www.zonnebloem.nl/loterij. Winnaars kunnen hun prijs ook digitaal verzilveren via www.zonnebloem.nl/prijs.

Over de Zonnebloem

Nationale Vereniging de Zonnebloem kleurt het leven van mensen met een lichamelijke beperking en dat van haar vrijwilligers door sociale en recreatieve activiteiten mogelijk te maken. Daarnaast zet de vereniging zich actief in voor een toegankelijke samenleving, waaraan mensen met een lichamelijke beperking zorgeloos en vanzelfsprekend kunnen deelnemen. ‘Zorgeloos’ betekent voor de Zonnebloem dat iemand met een lichamelijke beperking niet gehinderd zou mogen worden door meer praktische zorgen dan ieder ander.

Nieuw: de Zonnebloempot

In samenwerking met DIXI heeft de Zonnebloem ‘de ZonnebloemPot’ gelanceerd. Een opvallend, rolstoeltoegankelijk, mobiel toilet. Wij kunnen als afdeling gebruikmaken van de ZonnebloemPot met speciale tarieven. Dus organiseert u een evenement en beschikt u niet over een invalidentoilet, dan is dit wellicht een oplossing. Meer informatie nodig is te vinden op de site van de Zonnebloem of via onze afdeling zonnebloem.o.se.nn@gmail.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 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, erfgrens geschillen)
- bestuursrecht (wva, 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, broekbaar 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.



Maak een afspraak bij
Kapsalon Haarbals
Kiveldam 17
6678 DK,
Oosterhout (gld)
06-81054746
www.haarbals.nl

Maak het onzichtbare
ZICHTBAAR.



Aandacht
voor jou

En nu jij ..

SOEPEL, KRACHTIG & PIJNVRIJ

Fysiek, mentaal, energetisch



INTEGRAL PELVIC THERAPY
FYSIO | MASSAGE | SOMATIC TRAUMA RELEASE
@GEWOONBIJUSH



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



Historie van de Waalsprong

In het Waalspronggebied wonen al duizenden jaren mensen. De afgelopen jaren zijn dan ook bijzondere cultuurhistorische en archeologische vondsten gedaan uit het verre - en recente - verleden. Een aantal van deze elementen komt terug in de nieuwe invulling van het gebied. Door zijn vruchtbare rivierklei is de Waalsprong een van de oudst bewoonde gebieden van Nederland. In de late steentijd (rond 3700 voor Christus) waren er al kleine dorpen waarin vooral boeren woonden. De natte bodem heeft ervoor gezorgd dat beenderen en andere historische bodemschatten goed bewaard zijn gebleven.

Opgravingen en archeologie

Tijdens opgravingen in Oosterhout en Lent zijn allerlei aardewerken gebruiksvoorwerpen en bronzen voorwerpen naar boven gekomen. In de Elten zijn 22 straatnamen vernoemd naar vondsten uit het Romeinse en Bataafse verleden. Ook (de omgeving van) Lent is een archeologische vindplaats; daar zijn verschillende Romeinse munten, verschillende grafveldjes en de resten van een Bataafs dorp gevonden. Een spectaculaire vondst in Lent is een grafveld uit de IJzertijd met vier onverbrande skeletten, wat voor die tijd zeer ongewoon was. Een skelet was van een man van tussen de 40 en de 60 jaar oud, versierd met drie bronzen sieraden: twee vlechtingen en een oorring. Deze man zal de geschiedenis ingaan als 'de Man van Lent'.

Dicht bij de Ovatonde ligt bovendien een archeologisch monument onder de grond dat voor de toekomst bewaard moet blijven. Aan de oppervlakte is niets bijzonders te zien, maar in de bodem zijn de oudste resten van jagers/verzamelaarskampen te vinden die in de Waalsprong gevonden zijn. Ze

komen uit het jaar circa 5.000 jaar voor Christus. De hoop is dat er in de toekomst betere en goedkopere technieken beschikbaar komen om de diepe aardlagen op te graven.

Bommen en granaten

De Waalsprong is ook een waar strijdtoneel geweest in de Tweede Wereldoorlog. Denk maar aan 'een brug te ver'. Er worden nog steeds bommen, kogels, granaten en andere voorwerpen uit die periode gevonden. Voordat er nieuwe bouwprojecten starten, wordt de grond eerst vrijgemaakt van explosieven.

Historische elementen

Bij de plannen voor de Waalsprong wordt rekening gehouden met de oorspronkelijke kenmerken van het gebied. Een aantal bestaande structuren en cultuurhistorische elementen komt dan ook terug in de uiteindelijke plannen, zoals Landgoed Oosterhout, de Ressense Wal en Fort Knodsenburg.

Euwenoude inspiratie in het handboek erfgoedbeleving

De afgelopen jaren is er veel archeologisch onderzoek gedaan in de Waalsprong. Daaruit blijkt dat het gebied een zeer lange en aansluitende bewoningsgeschiedenis kent. Dat is heel bijzonder. De gemeente wil het verhaal van de Waalsprong nog meer zichtbaar en beleefbaar maken in het gebied. Daarom hebben we een handboek gemaakt als inspiratiebron voor de ontwikkelingen en hoe we de bijzondere historie van de Waalsprong daarin terug kunnen laten komen. Een digitale versie van dat boek is beschikbaar.

Mail daarvoor naar waalsprong@nijmegen.nl.

Bron: waalsprong.nijmegen.nl





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

Duurzame Verbinding in de Wijk: Kunst, Eten en Cultuur

Mijn naam is Rongrong Li, maar mijn roepnaam is Sarah. Ik woon inmiddels al 12 jaar in Nijmegen-Noord. Op dit moment volg ik de masteropleiding Kunst Educatie aan ArtEZ Zwolle. Als kunsteducator en kunstenaar wil ik iets betekenen voor mijn wijk. Daarom wil ik een dynamische ruimte creëren die mensen verbindt, waar kunst en eten samenkomen. Dit sluit aan bij mijn onderzoeksproject "Duurzame Verbinding", dat gericht is op het versterken van de gemeenschap door middel van creatieve interacties.

In de Chinese cultuur is samen eten veel meer dan alleen een maaltijd delen - het is een belangrijk sociaal ritueel dat mensen met elkaar verbindt. Geïnspireerd door deze gedachte heb ik fruitstukken van klei gemaakt, waarbij elk stuk fruit symbool staat voor een menselijke behoefte of waarde. Zo krijgt het eten in mijn project een diepere betekenis. De vruchten en hun symboliek zijn als volgt:

Sinaasappel – Vriendschap

Peer – Liefde

Banaan – Herinnering

Appel – Luisteren

Tijdens mijn workshops werken deelnemers samen om een fruitstuk af te maken, door te tekenen of te schilderen. De fruitstukken beginnen wit en krijgen kleur, wat de diversiteit van onze wijk weerspiegelt. Zo wil ik een warme, gastvrije sfeer creëren waar iedereen zich thuis voelt.



In september organiseerde ik vier workshops in de wijk: bij het Zuiderveld Ecodorp, de Jonagoldstraat AH en XL AH in Lent. De deelnemers gaven positieve feedback en vonden de activiteit leuk. Het bood niet alleen de kans om samen iets te maken, maar ook om elkaar beter te leren kennen en te praten over hoe we een hechtere gemeenschap kunnen vormen.



Door de kunstworkshop heb ik niet alleen nieuwe mensen ontmoet, maar ook een stukje van mezelf teruggevonden: het gevoel van verbondenheid. De reacties van deelnemers gaven me de moed om mijn werk en ideeën te delen. Ik voel me nu écht onderdeel van deze wijk. Dit is het begin van een thuis dat ik samen met anderen mag opbouwen.

Een deelnemer vertelde: "Ik woon hier al 25 jaar, maar ik had nog nooit de kans om andere kunstenaars uit de wijk te ontmoeten. Dankzij jouw workshop heb ik nu een kunstgroep gevonden!" Zij is al jarenlang met kunst bezig, maar zij kent niemand uit de buurt met dezelfde passie. Tot onze verrassing bleken we dicht bij elkaar te wonen - we hebben al afgesproken binnenkort samen te gaan wandelen.

In mijn workshop heb ik met veel deelnemers gesprekken gevoerd. Deze gesprekken gebruik ik als waardevolle data die ik verder codeer en analyseer voor mijn verslag. Op 25 en 26 oktober gaf ik mijn workshop bij Paleis Het Loo, dit keer voor een breder publiek.

Terugkijkend op het proces, komen de mooiste momenten weer naar boven: het lachen, de gesprekken, de verhalen delen en hoe mensen elkaar vonden. Dat raakte me, want juist die verbinding maakt onze wijk bijzonder.

Voor mij stopt het hier niet - ik wil blijven werken aan momenten waarop buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten, inspireren en samen iets moois neerzetten.



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 behandelmethodes dringen we door tot de kern van uw klachten.

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

Edith Piafstraat 110c te Lent

FRUITTEELTBEDRIJF VEENS

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

*De oogst is binnen!!
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

Vastgoed
Ned.

NWW!
Nederlandsche Woningwet

*De makelaar die Nijmegen
Noord echt kent!*

Bij ons ben je InBeeld!



Alfred Hitchcockstraat 13



Claustrum

**Zie onze 100+ lovende
recensies op Google!**

4,9 ★★★★★

“Heel tevreden met InBeeld zowel als aankoop- en verkoopmakelaar. Ze zijn kundig, hebben een goed beeld van de markt en hebben de processen op orde. Wanneer er iets extra's moest gebeuren of flexibiliteit nodig was, was dit geen enkel probleem. Je voelt je alsof het voor hen net zo relevant is om een goed huis aan te schaffen / je huis goed te verkopen als dat voor jezelf is.”



inbeeld
makelaardij

Jouw woning verkopen?

Bel of mail ons gerust voor
een vrijblijvende
waardebepaling!

024 - 845 7440

info@inbeeldmakelaardij.nl

@inbeeldmakelaardij

InBeeld Makelaardij

@inbeeldmakelaardij



Activiteiten bij de Warmoes

Ook in de herfst en winter is het gezellig bij de Warmoes. Het tuincafé en de winkel zijn het hele jaar geopend van woensdag tot en met zondag, van 10.00 tot 17.00 uur.

Muziek op zondag

In de wintermaanden hebben we wat vaker muziek in ons tuincafé. Houd onze website in de gaten en kom gezellig luisteren naar een gevarieerd repertoire van jazz tot pop met hier en daar wat Latin en Nederlandstalige luisterliedjes.

Adopteer een kerstboom - de Warmoes is weer uitgiftepunt

Net als in voorgaande jaren kan je bij de Warmoes vanaf eind november terecht voor het adopteren van een Nederlandse biologische opgekweekte kerstboom. Deze kerstbomen worden na Kerst teruggebracht naar de kwekerij en kunnen daar in de volle grond weer verder groeien. Een supergoed alternatief voor al die miljoenen kerstbomen die ieder jaar bij het afval verdwijnen! Iedere kerstboom heeft een eigen nummer, zodat je, wanneer je wilt, elk jaar dezelfde boom kunt komen ophalen.

Oogstfeest op zondag 2 november

De fruitoogst is binnen, de bladeren verkleuren en buiten ruikt het al een beetje naar de winter. Kom in de boomgaard genieten van een vuurtje, warme choco, verwarmende muziek en lekkere groentesoep van de oogst van het land. Op zondag 2 november vieren we het Oogstfeest en delen we fruitbomen uit aan de deelnemers van Boompjes voor de buurt. Ook meerbomen.nu is aanwezig en deelt gratis struiken en heesters uit die gered zijn uit bossen en parken. Daarnaast is er een kleine markt. Tijd: van 12.00 tot 16.00 uur.



De Lentse warmoezeniers en hun voorgangers voorzagen de stad Nijmegen vroeger van groenten en fruit. We vinden het belangrijk om het warmoezeniers- en potplantenverleden van Lent, en alle kennis die daarbij komt kijken, in leven te houden, maar vooral ook toegankelijk te maken voor het heden.

Met onze vrijwilligers telen we jaarrond meer dan honderd verschillende groenterassen, zonder gebruik van gewasbeschermingsmiddelen, zo circulair mogelijk en met respect voor de biodiversiteit. We bieden onze oogst vers aan, je mag zelf ook oogsten en in ons tuincafé proef je al het lekkers van eigen bodem.

De Warmoes, Griftdijk Noord 11, 6663 AA Lent
www.dewarmoes.nl

ADVERTORIAL

Pietje op bezoek?

Maak dit Sinterklaasfeest extra speciaal met een vrolijk bezoek van Pietje van hoofd tot teen! Met muziek, grapjes, strooigoed en een hoop gezelligheid brengt Pietje de echte sfeer van Sinterklaas tot leven. Beschikbaar van 15 november tot en met 6 december 2025 voor huisbezoeken, scholen, bedrijven en verenigingen. Regio Nijmegen-Noord/Elst/Bemmel.

Wat kunnen jullie verwachten?

- Een warm welkom en persoonlijke aandacht voor de kinderen.
- Lieve woordjes en grappige fratsen van Pietje, eventueel de fluisterberichten van de luisterpietjes; het lief geweest zijn met eventuele verbeterpunten.
- Mogelijkheid tot behalen van een echt pietendiploma.
- Mogelijkheid handpop van Sinterklaas, ook leuk voor de jongste fans van Pietje.
- Professionele aansluiting op jullie eigen ideeën of verhaallijn voor dit Sinterklaasfeest.
- Uitdelen en strooien (?) van pepernoten en snoepgoed. En eventueel eerste cadeautjes uit de zak.
- Mooie foto's en herinneringen voor het hele gezin.

Vaste prijs huisbezoeken Nijmegen-Noord/Elst/Bemmel:

€15,- voor ongeveer een kwartier,

€25,- voor ongeveer een half uur.

Voor de rest van de bezoeken is dit in overleg.

Bereikbaar via WhatsApp: 06-3320 5155 of stuur een e-mail naar: pietje-op-bezoek@outlook.com

Met vriendelijke pepernootjes,
Sander / Pietje van hoofd tot teen



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