



Spinklosstraat
Pijlpuntstraat
42 t/m 110
Pijlpuntstraat
2 t/m 40

Voordat de schiedaren
in het veld toegestaan
wordt onderhouden en
niet op het (schied)plein
te worden



In dit nummer o.a.

- BEN er weer in kleur
- Vergroening Klifplein
- Miss Mo

Wijkblad Nijmegen-Noord Oosterhout & Ressen
Jaargang 26 - nummer 1 - februari 2026

Foto: Toon de Vos

VRIJDAG
27 FEB
20:00



JOOST OOMEN
TOT WIE WIJ ZIJN

THEATER

LITERAIR TALENT 2021 - VOLKSKRANT

ZONDAG
8 MRT,
14:00



TROEF THEATER
NIEUWE HOED

VANAF
3 JAAR

KINDEREN

KINDERTHEATER UIT NIJMEGEN-NOORD

VRIJGDAG
20 MRT,
20:00



MARTIJN CRINS
HÉ FIJN

CABARET

WINNAAR VAN CAMERETTEN

KOOP JE TICKETS OP [THEATERDEKLIF.NL](https://theaterdeklif.nl)



Deadlines & verschijningsdata 2026

Nr:	Deadline:	Verschijnt:
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

Van de redactie

Marieke Elmendorp

communicatie@benerweeronline.nl

Ja, daar is-ie dan: de BEN er weer in kleur!

Eigenlijk drukken we de BEN al drie jaar in kleur, sinds de overgang naar een andere drukker begin 2023, maar bleef de vormgeving in grijs tinten. Niet omdat het goedkoper was, of beter voor het milieu, want dat maakte niet uit. Nee, we wilden de uitstraling - het 'karakter' - van de BEN er weer behouden. Die werd namelijk altijd in zwartwit gedrukt en waarom zou je dat willen veranderen? Het viel altijd goed op tussen de stapel folders. Ook de meningen over het in kleur verschijnen liepen binnen de redactie uiteen. Er kwam nooit een overtuigende reden waarom we het wél zouden (moeten) doen dus deden we het niet, die stap naar kleur zetten.

Alleen viel het meerdere mensen op dat de BEN sinds 2023 niet in 'zwartwit' verscheen maar dat sommige foto's, afbeeldingen en advertenties in sepia gedrukt leken. Sepia is een bruinige kleur, te vergelijken met oude of ouderwetse foto's. En dat verschilde per pagina. De drukker kon hier niets aan doen, dus we lieten het erbij.

Maar storend was het wel. Van de redactieleden stoorde onze fotograaf zich er misschien wel het meest aan. Hij vond - en terecht - dat de foto's niet goed uit de verf kwamen door deze bruinige kleur. Ook sommige advertenties kwamen niet goed tot hun recht. En de 'hardheid' van de foto's kwam in sommige nummers anders over dan bedoeld, het verpestte soms een foto.

We hebben aan de drukker gevraagd of het in kleur drukken meer belastend zou zijn voor het milieu maar dat was niet zo, zeiden ze. Dat vond met name één redactielid heel belangrijk om al dan niet in kleur te verschijnen. (*Zie ook een stukje hierover verderop in dit nummer.*) De kosten zouden gelijk blijven, we drukten immers al in kleur. Dan heb je nog het deel smaak, al zul je daar als redactie misschien wel nooit een eenduidige mening over vormen. De adverteerders zullen er blij mee zijn, want de advertenties behouden hun originele opmaak. En voor ons zal de opmaak van de BEN gemakkelijker worden. De advertenties, afbeeldingen, logo's en foto's werden namelijk door ons - indien in kleur aangeleverd - omgezet naar grijs tinten en in de BEN geplaatst. Een enkele advertentie staat nu nog in grijs tinten. Dat is geen foutje maar dan heeft de betreffende adverteerder niet (op tijd) gereageerd op onze vraag om de advertentie in kleur aan te leveren.

Tegelijk met het in kleur verschijnen wilden we het logo en de 'huiskleur' opfrissen: we zijn van groen naar blauw gegaan. Niet omdat we groen niet mooi meer vonden, maar omdat we het tijd vonden voor iets nieuws. Al met al grote stappen voor de BEN!

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, Marieke 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 2026



**Laat je fiets het
werk doen!**



**Fietsen direct uit
voorraad leverbaar!**

**Urban Arrow
Bakfiets.nl
Bullitt
Douze Longtail**



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

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

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



Wij nemen nieuwe patiënten aan!

Schrijf je in via www.tandartsdent.nl

of

Bel voor een afspraak met 024-3230030

**Ook speciaal
voor kids!**



info@tandartsdent.nl Dorpsplein 3, 6663 CS, Lent

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
Waaldijk 29, Slijk-Ewijk
Allinda@dagelijksbewust.nl
www.dagelijksbewust.nl

15 jaar

InBeeld Makelaardij!

Afgelopen jaar...

Hielpen we

148

Klanten

Scoorde we een

9,5

op funda

Kregen we

87%

**van de
waardebepalingen
in verkoop**

Jouw woning verkopen?

Bel of mail ons gerust voor een vrijblijvende waardebeoordeling!

0248457440 - info@inbeeldmakelaardij.nl

**inbeeld
makelaardij**





Nieuws van de wijkraad

Ben Bloemendal

Voorzitter wijkraad Oosterhout
benbloem@hotmail.com

Inhoud

- 2 Theater de Klif
- 3 Van de redactie
- 4 Theaterkerk Bemmel
- 5 Van de wijkraad
- 7 NNRun: 29 maart 2026
- 9 Koningsdag 2026
- 11 Potje Gezellig
- 13 Vastentijd - Zangers gezocht
- 15 Thema-avond overlast
- 17 Winterdip - Zorg met elkaar
- 19 Advertorial Iconic Festival
- 21 Column 'Jan Wielhuys'
- 23 Ik zie, ik zie... - Autodelen?
- 25 Sociale Kaart
- 27 Reclaim the Seeds
- 29 Nieuw jaar, nieuwe gezichten
- 31 Miss Gelderland Teen-finalist
- 33 Meer ontmoeting in Noord
- 35 Met plezier in beweging

De eerste goede voornemens zijn door veel mensen alweer bij het grof vuil gezet, maar niet bij onze gemeente. Deze is het jaar goed begonnen. Er is jarenlang met de wijkraad, omwonenden, school en andere huurders van het Voorzieningshart De Klif over gesproken en het is jarenlang een terugkerend item geweest op onze wijkvergaderingen: de vergroening van het plein. Dan werd het plan afgeschoten en dan was er wel een plan, maar wegens de oplopende kosten geen voldoende budget meer beschikbaar.

Voor de kerstvakantie is het in een stroomversnelling gekomen omdat er budgetten vrijkwamen die in 2025 gebruikt moesten worden. De aannemer is gestart met de aanpassing en vergroening van het plein bij De Klif. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een wijkbudget. Het doel is om de veiligheid van de (school)kinderen te vergroten en overlast te verminderen. Dit door fietsers en scooters om het plein heen te geleiden zodat deze niet meer over het plein rijden. Aan de noordzijde wordt het plein meer afgesloten, onder andere met hagen en een hekwerk. De speelruimte blijft behouden en er wordt zoveel mogelijk groen aan het plein toegevoegd, zoals extra hagen, groenvlakken en bomen.

Dit beleid past goed bij de uitvoering van de Europese Natuurherstelverordening (NHV) die in 2024 is aangenomen. In Nederland staan soorten en ecosystemen ernstig onder druk waardoor er steeds minder diersoorten voorkomen. Doel van de NHV is dat in 2030 minimaal 30% van de Europese natuur is hersteld, in 2040 60% en in 2050 moet 90% hersteld zijn. Uiterlijk 1 september 2026 moet Nederland een Natuurplan indienen bij de Europese Commissie. De NHV ziet er onder meer op toe dat natuur in steden niet minder wordt, en vanaf 2030 moet er meer groen bijkomen. Nijmegen was en blijft zoals veel andere gemeenten hiermee bezig, wat blijkt uit de diverse groenprojecten die te vinden zijn in Mijn Wijkplan.

Heeft u ideeën over vergroening? Laat dit mij dan a.u.b. weten. Ik herinner u er ten slotte aan dat **de volgende wijkvergadering op Nextdoor bekend wordt gemaakt**. Deze vergadering gaat over mobiliteit (doorgaand fiets- en autoverkeer). Ik wens u een groen en gezond 2026 toe!



Foto: Toon de Vos

Alex Roeka

Za.28-2.'26

Muziek

*Won de Annie M.G. Schmidt-prijs, Poelifinario, Nederlandse Oeuvreprijs
Kleinkunst en Cabaret en verscheidene Edisons*

Vr.6-3.'26

Muziek

Dries Bongaerts

*Vlaams singer-songwriter Dries Bongaerts
keert voor de derde keer terug naar Bemmelt*

Za.7-3.'26

Cabaret

Andries Tunru 'Ravot'

powered by
TOP
Toestanden Op Podium

TheaterKerk 
Markt 5, 6681 AE Bemmelt

NNRun: 29 maart 2026

Sportevenement in de wijk

De NNRun (Nijmegen-Noord Run) is hét jaarlijkse sportevenement van onze wijk. De Run is uitgegroeid tot een buurthappening waar vele vrijwilligers aan meewerken en die gemiddeld door zo'n 1000 buurtbewoners wordt bezocht.

De organisatie ligt in handen van Loopvereniging Nijmegen-Noord en Voetbalvereniging OSC.

De NNRun wordt gehouden op zondag 29 maart 2026. Het programma bestaat uit verschillende loopactiviteiten voor jong en oud op en rond Sportpark Nieuw Balveren. Voor de jongste sporters van 3 tot 12 jaar hebben we per leeftijdsgroep een Kidsrun (maximaal 1 km hardlopen). Daarnaast hebben we een estafette en hebben we twee mooie parcoursen van 5 km en 10 km uitgezet in Nijmegen-Noord.

Wil jij ook meelopen?

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

Help ons mee!

De NNRun is mogelijk door de hulp van vele enthousiaste vrijwilligers. Door hun inzet wordt de Run een sportieve en feestelijke dag voor de deelnemers én voor de bezoekers. Help je ook mee? Voor de Run van 29 maart 2026 zoeken we vrijwilligers. We hebben vooral mensen nodig die het verkeer regelen en zorgdragen voor de bewegwijzering zodat de lopers veilig hun parcours kunnen lopen. Maar ook voor andere werkzaamheden hebben we handjes nodig. Bijvoorbeeld om te helpen bij het opbouwen van het terrein rond OSC, de inschrijvingen, het uitreiken van de medailles en om de lopers van drinken te voorzien. De meeste hulp hebben we nodig op de dag van de NNRun zelf tussen 9.00 en 13.00 uur. Alle hulp is welkom, ook als je niet de hele dag aanwezig kunt zijn, bijvoorbeeld omdat je zelf aan de NNRun deelneemt.

Dus als het je leuk lijkt om samen met andere buurtgenoten de NNRun tot feestelijke en sportieve burendag te maken, meld je dan aan. Stuur een mail naar vrijwilligers@nnrun.nl

Je kunt ons volgen op Facebook: www.facebook.com/nijmegenNoordRun, op www.instagram.com/nijmegen_noord_run en op X: www.x.com/NNRun.





"Uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies:

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



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



Aandacht
voor jou

En nu jij ..

SOEPEL, KRACHTIG & PIJNVRIJ

Fysiek, mentaal, energetisch



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

**INTUÏTIEF
TRAJECT**

SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

www.intuïtieftraject.nl

Train je intuïtie | Ontwikkel jezelf

start basiscursussen in januari | april | september

Volg een gratis proefles

MEER | Bel of mail ons:
INFORMATIE 06-16051782 / info@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)

Ook zin in... tafeltennissen??

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 mee doen!

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 gewoon eens wilt proberen.

Stuur bij interesse een mailtje naar jc@tafeltennisverenigingooosterhout.nl of een appje naar 0624482922.



Wil je het ook eens proberen? Kom dan langs!



De Huiskamer is elke woensdag van 10.30 - 12.30 uur in dorpshuis De Schakel, De Honsvoet 2 in Oosterhout.

Weer of geen weer, de vrijwilligers in de Huiskamer van Oosterhout staan 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.

Hiernaast het programma tot en met maart voor zover op dit moment bekend.

Koningsdag 2026

Ook dit jaar vieren we Koningsdag weer samen in onze wijk! Een enthousiaste groep vrijwilligers is druk bezig om er een fantastische dag van te maken. Het zal een dag worden met een gezellige kledingmarkt, een vrolijke fietsversierwedstrijd, foodtrucks, muziek en allerlei kinderactiviteiten. Gezelligheid voor jong en oud! Koningsdag vindt plaats op 27 april op de velden van OSC.

Doe je mee?

Om er een mooie dag van te maken, zijn we nog op zoek naar vrijwilligers en sponsors.

Vrijwilligers: heb je 1 of 2 uurtjes of een dagdeel tijd om op Koningsdag te helpen? De dag duurt van 9.30 tot 16.30 uur.

Sponsors: wil je met jouw bedrijf bijdragen aan dit evenement? Dat kan al vanaf 35 euro.

Wil je helpen of sponsoren? Laat het ons dan weten via koningsdagnijmegennoord@gmail.com.

Samen maken we er weer een onvergetelijke Koningsdag van!



Februari:

11: Creatief met kaarten (Ans) en opstarten rikken.
18: Voorstellen nieuwe studenten (onder voorbehoud) en soep.
25: Sam-Sam en Bridgen.

Maart:

04: Activiteit studenten (Quiz?) en soep.
11: Rikken?
18: Creatief voor Pasen (Pia, onder voorbehoud) en soep.
25: Sam-Sam en Bridgen.



INDOOR BOOTCAMP



Change to sport
14-DAGSE PROEF PERIODE



PERSONAL TRAINING



GIESEN ELEKTRO

GIESEN ELEKTRO
Breeacker 1
6678 DG Oosterhout GLD
06 - 53 27 52 21
info@giesenelektro.nl
www.giesenelektro.nl

LICHT- EN KRACHTINSTALLATIES
STORINGEN
HUISAUTOMATISERING
RENOVATIES / ONDERHOUD / NIEUWBOUW

Orthodontiepraktijk Lent

Bij JTW keukens in Huissen & Duiven vind je inspiratie voor jouw droomkeuken



JTW keukens

BEZOEKADRES Huissen:
Karlstraat 95
6851 DG Huissen

BEZOEKADRES Duiven:
Carlostraat 16
5921 EZ Duiven
(tussen REA en Loods 5)

Bekijk en download onze nieuwste keukenbrochure hier!



persoonsoptuimen.nl

HAPTO IN PRAKTIJK

Groothandelsweg 3
6515 AH Nijmegen-Noord



Haptotherapie helpt je weer voelen, contact maken met je lichaam en betekenis geven aan wat je voelt.

Annemieke Suerink - haptotherapeut
Individuele begeleiding bij stress, grenzen en levensvragen

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

Wil jij je vitaal in werk én leven voelen?

VITALoopbaan
Loopbaancoaching



Krijg jij nog energie van jouw werk? Ben je op zoek naar meer balans in je werk- en privéleven? Vragen over je loopbaan?

Plan een gratis intakegesprek bij **VITALoopbaan**



Loes@Vitaloopbaan.nl
Oude Groenestraat 56
Nijmegen
06-41396172

Column

"Jongerenbeleid"

Tekst: Hans Garritsen

Ik zag een kort filmpje – een straatinterview - van een regionale omroep over het beeld van jongeren. Hoe kijken jongeren tegen zichzelf aan? Hoe kijken anderen (niet-meer-jongeren) naar ze?



Naar het eerste was ik heel benieuwd. Ik hoorde toch vooral veel lekker stoere *one-liners* en tussen de regels door onzekerheid. Het is duidelijk: bij deze (middelbare school-)jongeren is het ik-beeld nog niet helemaal gevormd, of gevonden. Er waren ook volwassen voorbijgangers die hierover geïnterviewd werden. Begrijpelijkerwijs hielden ze zich een beetje op de vlakte. Het valt niet mee om je mening te uiten als er een groep middelbare scholieren binnen gehoorsafstand alles volgt wat je zegt.

Dit filmpje bracht me op wat ik zelf vond. Ik behoor tot de groep ouderen: 73 jaar, dan mag ik dat wel zeggen. De bijeenkomst van de wijkraad in december over 'jongerenbeleid' heeft mij ook aan het denken gezet. Als je het al over 'jongerenbeleid' hebt is er kennelijk sprake van een probleem. In onze wijk, enkele straten in het bijzonder, lijkt er een jongerenprobleem te zijn. Denk aan vuurwerk, agressieve reacties als je jongeren aanspreekt op irritant gedrag, vernielingen.

Van de andere kant zijn het ook 'onze' jongeren: jonge mensen die in de wijk geboren en getogen zijn, vaak onzeker, vaak kwetsbaar, soms onuitstaanbaar, grote mond, maar tegelijkertijd lief, zorgzaam, nieuwsgierig, veelbelovend. Ik weet soms niet meer wat nou mijn beeld is van jongeren: gaat het nou helemaal de verkeerde kant uit of zijn ze precies hetzelfde als wij waren op ons zestiende? Op het moment dat ik ze tegenkom overheerst soms de ene kant en kort daarna de andere. Ondanks de stoere taal; en houding, ondanks de schijnbare onverschilligheid.

Misschien is het eerder het probleem van de volwassen generatie: hoe spreken we ze aan op de verantwoordelijkheid die ze (zeggen ze) graag willen? Niet alles hoeft met boosheid, maar ook niet alles hoeft voor ze gedaan te worden. Geen kant en klare producten voor ze maken, maar de middelen geven om zelf dingen te organiseren. Daar geloof ik in.

POTJE GEZELLIG



DE KLIF

PULPUNTSTRAAT 1

VIND JE HET LEUK OM GEZELLIG MET ANDERE BUURTBEWONERS EEN HAPJE TE ETEN?
KOM DAN NAAR DE KLIF WAAR WE KOKEN VOOR BUURTBEWONERS VAN NIJMEGEN NOORD/LENT

MELD JE AAN VIA
POTJEGEZELLIGNOORD@GMAIL.COM
MAXIMUM AANTAL DEELNEMERS: 25

VAN UW VRIJWILLIGE BIJDRAGE KUNNEN WE WEER BOODSCHAPPEN DOEN VOOR DE VOLGENDE KEER

MELD JE UITERLIJK 3 DAGEN VAN TEVOREN AAN

POTJEGEZELLIGNOORD@GMAIL.COM
OOK VOOR VRAGEN & ALS JE WIL MEEKOKEN

WOENSDAG
18.00-19.00
7 JAN
4 FEBR
4 MRT
1 APR
6 MEI
1 JULI

Bewegen bij gymvereniging ONA

Het nieuwe jaar is weer begonnen en we zijn weer sportief bezig. Toch is er nog tijd voor nieuwe doelen, frisse energie en vooral veel sportplezier. Samen trainen, samen groeien en samen genieten van bewegen. Samen werken we aan kracht, lenigheid en zelfvertrouwen, ieder op zijn of haar eigen niveau. Of je nu al jaren traint of net begint, bij onze vereniging hoor je erbij. Laten we er samen een sportief, gezellig en vooral een succesvol jaar van maken. Wil je ook bij ons komen gymmen?

De kindergym is op zaterdagochtend:

09.00 - 10.00 uur groep 1 (vanaf ± 2 ½ jaar – 4/5 jaar)
10.00 - 11.00 uur groep 2 (± 5-... jaar)

De volwassengym is op maandagavond:

18.30 - 19.30 uur dames (spieroefeningen)
19.30 - 20.30 uur dames (conditiegericht)
20.30 - 21.30 uur herenvolleybal

Kom gewoon een keertje kijken en draai een lesje mee.

Adres: Dorpsstraat 25, 6677 PH Slijk-Ewijk

Voor meer info zie ook onze website: www.gymverenigingona.nl

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

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

T 024-3482469

M 06-53732837

E bbloemendal@knegtmansadvocaten.nl

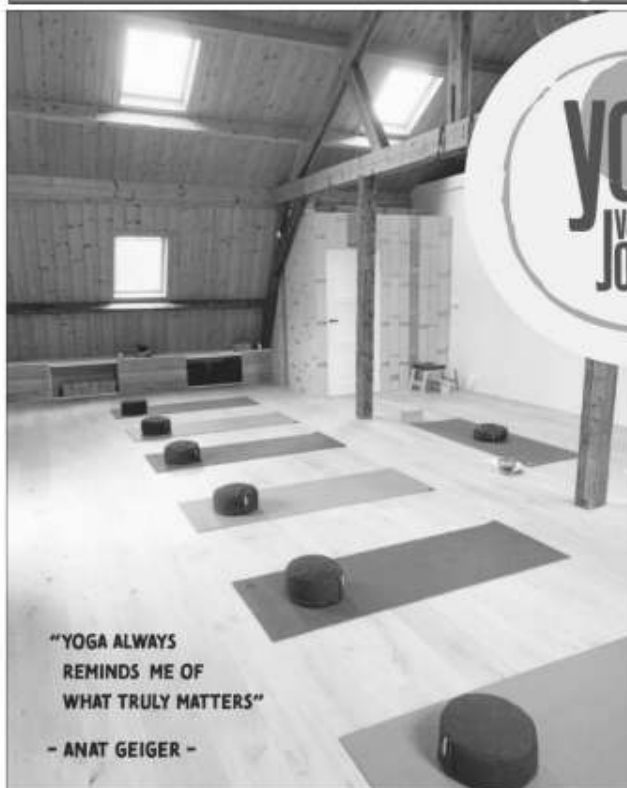


Op afspraak, kosteloos kennismakingsgesprek, vaste prijsafpraak mogelijk.
Iedere dinsdag- en dondagavond om 20.00 uur kosteloos spreekuur op
afspraak in De Klif.

Voor met name:

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

www.knegtmansadvocaten.nl



"YOGA ALWAYS
REMINDS ME OF
WHAT TRULY MATTERS"

- ANAT GEIGER -

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 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.

**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 stervensbegeleiding.

Aandacht geeft levenskracht



Marie-José **PLUS**
Voetreflex

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



**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

Vastentijd 2026

In Oosterhout, Nijmegen-Noord, Ressen en Lent bereiden protestant en katholiek zich samen voor op Pasen.

Op voorstel van de PKN-gemeente de 4-Plek en pastor John Rademakers is er recent een vastenproject ontwikkeld voor alle leden van de protestantse en katholieke kerkgemeenschappen in bovenstaande dorpen en wijken. Wat houdt dat in?

Wat houdt het vastenproject in?

Op zes achtereenvolgende woensdagavonden in de vastentijd (van 25 februari tot en met 1 april) vindt er achtereenvolgens een sobere maaltijd en een vesperviering plaats in de vijf kerken en de Pleisterplaats Ressen. De maaltijden, die bestaan uit soep en brood, zijn van 18.00 tot 18.45 uur. De vesperviering volgt daarop (van 18.45 tot 19.15 uur).

De reeks opent met de Aswoensdagviering op 18 februari. Die vindt plaats in de Protestantse kerk in Oosterhout en begint om 19.30 uur. Dan is er nog geen maaltijd. De eerstvolgende vesperviering met maaltijd voorafgaand is in de r.k. Leonarduskerk in Oosterhout op 25 februari.

Welk idee zit hierachter?

De deelnemende kerken willen hetzelfde: je gezamenlijk voorbereiden op Pasen, elkaars kerken bezoeken en op die manier ook elkaar en elkaars wijze van geloven en vieren beter leren kennen. Er zijn al wel oecumenische vieringen in Oosterhout en Lent, maar op deze manier versterken wij de banden. Het past ook goed in het voornemen van de r.k. geloofsgemeenschap in Oosterhout/Slijk-Ewijk en Nijmegen-Noord om 'bij elkaar in te trekken', dus te vieren vanuit één gebouw: het Protestantse Kerkje in Oosterhout.

Uiteraard is iedereen die zich op de genoemde wijze wil voorbereiden op Pasen, gelovig of niet, welkom. Je hoeft ook niet de hele serie bij te wonen: een of twee keer mag ook. Voor de vespermaaltijden is het wel fijn (niet verplicht) om je aan te melden bij je eigen kerkgenootschap of bij een van beiden. Noteer alvast de data!

De 4-Plek: kerkelijkbureau@4plek.nl
Locatiepastoraat Leonarduskerk Oosterhout:
locatieoosterhout@rkparochiemariamagdalena.nl



Tekening: Hans Garritsen

Leonarduskoor zoekt nieuwe zangers



Wij zijn het Leonarduskoor uit Oosterhout en zingen tijdens de kerkelijke vieringen van de r.k. geloofsgemeenschap in Oosterhout/Slijk-Ewijk en Nijmegen-Oosterhout. Dit kan een eucharistieviering of een woord- en communieviering zijn (meestal de eerste zondag van de maand in de Leonarduskerk Oosterhout). Daarnaast ondersteunen we de liturgie van tijd tot tijd in Valburg, in de overige kerken in onze parochie (Elst en de omliggende dorpen) en op uitnodiging in verpleeghuizen, ziekenhuizen en dergelijke. Indien het mogelijk is, organiseren we ook met de Kerst een Kerstconcert.

De repetities zijn op donderdag van 19.30 uur tot 20.30 uur in de Leonarduskerk. Aansluitend drinken we gezamenlijk koffie in de sacristie en voor wie wil is er daarna nog een drankje.

Ons koor bestaat op dit moment uit ongeveer 20 zangers, maar we zijn op zoek naar nieuwe leden, met name bassen, alt en sopranen. We hebben een groot repertoire en daar wordt voor iedere viering uit gekozen.

Mocht je zin hebben om een keer te komen kijken en luisteren, dan ben je op donderdagavond welkom. Wil je contact met ons opnemen dat kan ook, bel mij gerust!

John Hendriks, Bestuur Leonarduskoor Oosterhout Gld.,
06-2159 5797.



Kattenpension

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

☎ 0481 - 354 689

Bezoek op afspraak
 Openingstijden zie onze website

www.dekattenboerderij-slijkewijk.nl

Professioneel Bassist geeft les in Nijmegen-Noord

Wil jij leren (of beter leren) basgitaar spelen?
 Kom dan lessen in mijn sfeervolle studio in Noord!

Samen liedjes uitzoeken die je zelf leuk vindt, het verbeteren van je techniek, sound en overzicht op je instrument.

Opnames maken, improviseren en zelf beslijnen creëren.

Informeer naar de mogelijkheden en stuur een mailtje.

Groet Erik Harbers
www.erikharbers.com
info@erikharbers.com




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

Begeleiding rekenen

Voor kinderen van 6 t/m 14 jaar



Stap Vooruit
www.stapvooruitmetpreijers.nl | 06-29514145

Thema-avond over overlast en veiligheid

Het is 4 december 2025 in het bovenzaaltje in De Klif. Twintig mensen in carré. Rechts de voorzitter van de wijkraad, Ben Bloemendal. Links van hem twee jongerenwerkers van Bindkracht10, twee wijk-BOA's, Merel Aarts, wijkregisseur veiligheid, Desiree, een van beide wijkagenten voor onze wijk, en 13 wijkbewoners. Het onderwerp vanavond: overlast en veiligheid. Sommigen van hen hebben regelmatig ervaring met overlast, zoals vuurwerk ("Vuurwerk? Zelfgemaakte bommen zijn het!") en vandalisme (bushokjes). Anderen komen uit belangstelling of nieuwsgierigheid.

Luisteren naar wijkbewoners

Na een voorstelronde geeft de voorzitter weer wat de bedoeling is van de avond: het horen van wijkbewoners over het onderwerp veiligheid en overlast en het gesprek met betrokkenen vanuit de gemeente, Meld & Herstel (de BOA's), politie en jongerenwerk. Hij geeft het woord aan een van de wijk-BOA's. "Wij hebben voor heel Noord twee wijk-BOA's beschikbaar," zegt hij. "Onze taak is reageren op meldingen en preventie. Daarvoor zijn wij het grootste deel van onze werktijd ambulant in Lent of Oosterhout aanwezig. Als we kinderen of jongeren betrappen op bijvoorbeeld vuurwerk afsteken of andere zaken die niet door de beugel kunnen, gaan we met ze mee hun ouders bezoeken. Die moeten ook weten wat hun kinderen uitspoken. Vaak hebben ze geen idee. We geven ook

voorlichting op scholen en proberen een band op te bouwen met jongeren." Ik vraag of er ook een spreekuur is. Nee, is het antwoord. Dat is in het verleden wel gedaan maar leverde toen niets op. Misschien eens opnieuw uitproberen? De wijkraad is wel een voorstander. Anderen voelen meer voor een digitaal loket. Merel, de wijkregisseur veiligheid: "Ik ga er in januari verder over nadenken. Ik weet dat veel mensen het moeilijk vinden om te weten waar ze moeten zijn met welke klachten. Wat er wél is: de Meld & Herstel app, voor vernielingen en overlast. Voor acute nood of bedreiging bel je 112. Wees daar ook weer niet te angstig voor. Het gaat bij 112 om alle situaties die jij als bedreigend voor jezelf of anderen ervaart en spoedeisend zijn. En als derde heb je ook het algemene nummer van de politie: 0900-8844."

Vuurwerkoverlast is fors in deze wijk

Desiree, een van de twee wijkagenten voor Nijmegen-Oosterhout en Ressen: "Onze post is in de brandweerkazerne in Lent. Ikzelf ben bereikbaar op www.politie.nl/mijn-buurt/ wijkagenten. Ik werk hier samen met een collega. Vuurwerkoverlast is in deze wijk fors, ook in vergelijking met de rest van Nijmegen. Hoe komt dat? Dat is niet echt duidelijk. Het punt is: wat kunnen we er aan doen? Als u een melding doet van bijvoorbeeld harde vuurwerknallen bij u in de straat en u belt het algemene politienummer, dan proberen we zo snel

mogelijk te komen. Maar we kunnen alleen op heterdaad betrappen. Dan volgt er een bekeuring, praten met de ouders. Eventueel komt HALT (*de instantie die lichte jeugdcriminaliteit aanpakt op verzoek van politie/BOA of leerplichtambtenaar; red.) aan de orde. Maar preventief fouilleren mogen wij niet in deze wijk. Daar moet de burgemeester voor een bepaald gebied toestemming voor geven.”

Psychische problematiek bij jongeren

Ben Bloemendal geeft aan dat er nog een ander groot probleem is bij jongeren in deze wijk: de psychische problematiek. Dat betreft vooral eenzaamheid, maar kan ook zover gaan als suïcide. Ook hier ontstaat een discussie over. Als oorzaken worden aangemerkt: gebrek aan aandacht van de omgeving van de jongere, de druk van de maatschappij, sociale media. Ouders hebben vaak weinig zicht op de belevingswereld van hun kinderen, zegt de wijkagent. Maar de wijk heeft ook geen centrum, en er is weinig sociale controle. Er is best veel te doen, zeggen de jongerenwerkers. Hier in De Klif is er een jongerenhok. Wij organiseren veel, en willen ook op behoeften van jongeren zelf acteren. Maar zou er buiten De Klif ook iets moeten komen? Een plaats waar ze iets te doen hebben, elkaar kunnen ontmoeten? Elke jongerenplek heeft een bepaalde doelgroep, die soms anderen weer afstoot. Ook als je ouders vraagt om bij elkaar te komen voor een bepaalde problematiek, komen er vaak maar weinig. Kinderen en jongeren vragen gewoon aandacht - dat is er niet altijd. Het blijft een open vraag.



En hoe zit het met drugshandel?

Die vindt ook in deze wijk plaats, zegt de wijkagent. Maar niet extreem. Een andere vraag, van een van de wijkbewoners: mogen er camera's hangen op openbare plekken? De gemeente Nijmegen is daar geen fan van, zegt Merel Aarts. Het zou zinvol zijn, maar dat is weer een kwestie van politieke keuzes. Mogen we dan zelf camera's gebruiken, als buurtbewoners? In beginsel niet, als ze de privacy van anderen schaden, maar de normale deurbelcamera's zijn niet verboden. De politie kan de beelden daarvan opvragen in geval van een incident.

De voorzitter sluit een geanimeerde avond af: het is goed om van elkaar te weten wat we ervaren en wat de mogelijkheden zijn van politie, handhaving, Bindkracht10 en gemeente. Op sommige zaken kunnen we terugkomen: denk aan een mogelijk spreekuur of digitaal loket (anders dan Meld&Herstel). Houd voor de volgende bijeenkomst Nextdoor in de gaten, daar wordt de volgende vergaderdatum op bekend gemaakt. Die vergadering gaat over mobiliteit in en rond onze wijk.

Nog even op een rijtje:

Meld & Herstel-app: vandalisme, overlast, inzet BOA (NB na 22.00 uur de politie bellen)

Algemeen nummer politie: 0900-8844, bij spoed: bel 112

Wijkagent: www.politie.nl/mijn-buurt/wijkagenten

(Mentale) gezondheid: www.gezond-in-nijmegen-noord.nl

Tekst: Hans Garritsen, foto's: Toon de Vos



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

NIEUW ÉN HANDIG



DE WEL & NIET PLASTIC+ LIJST*

Bekijk de hele lijst hier!



www.dar.nl/plastic

OOK HANDIG DE PLASTIC+ CHECK

- 1 IS HET EEN VERPAKKING?
(PLASTIC, METAAL OF EEN DRINKPAK)
☒ JA
- 2 UIT JOUW HUISHOUDEN?
☒ JA
- 3 HELEMAAL LEEG?
☒ JA

Dar®

* alleen voor plastic verpakkingsafval



Cornelissen
uitvaartverzorging

**Afscheid nemen
is *samen* komen**

Wij verzorgen uitvaarten in uw regio



Voor meer informatie bekijk onze website



24u



0481-371568

info@cornelissenuitvaart.nl

www.cornelissenuitvaart.nl

Valburgseweg 90, Elst

Omgaan met je naaste

Workshops Zorg met elkaar

Wegens succes worden er begin 2026 nieuwe gratis workshops aangeboden vanuit 'Zorg met elkaar'. Deze workshops zijn bedoeld voor mantelzorgers, naasten en vrijwilligers.

Organisaties als Liemerij, RijnWaal Zorggroep, Attent Zorg en Behandeling, Stichting Samen Zorgen, Innoforte en Pleyade slaan opnieuw de handen ineen om deze workshops kosteloos aan te bieden voor iedereen die betrokken is bij de zorg voor onze ouderen.

De workshop

In de workshop *Omgaan met je naaste, dat doe je samen* krijgen deelnemers onder begeleiding van ervaren zorgtrainers praktische handvatten om beter om te gaan met veranderend gedrag van hun naaste. 'Zorg met elkaar' wil daarmee de zorgprofessionals, mantelzorgers, naasten en vrijwilligers dichter bij elkaar brengen. Deelnemers leren basiszorghandelingen, kijken naar voorbeeldsituaties en wisselen ervaring en tips uit in een veilige setting. De afgelopen editie bleek een groot succes: deelnemers gaven aan dat de workshop niet alleen praktisch nuttig was, maar ook emotionele steun bood en hielp bij het verbinden met lotgenoten.

Praktisch

De nieuwe workshopronde vindt plaats op wisselende locaties en dagen, zodat deelname voor iedereen mogelijk is. Er worden onder andere workshops gegeven in Lent, Bemmelen en Heteren. Aanmelden kan via www.zorgmetelkaar.nl/workshops. Deelname is gratis.

Over Zorg met elkaar

'Zorg met elkaar' ondersteunt naasten en vrijwilligers met praktische kennis, emotionele steun en vaardigheden. De ouderenzorg staat namelijk voor grote uitdagingen: zorgvragen worden complexer, personeelstekorten nemen toe en de rol van naasten en vrijwilligers wordt steeds belangrijker. Dankzij de samenwerking van zes regionale zorgorganisaties wil 'Zorg met elkaar' bijdragen aan meer leefplezier voor naasten en medemens, en versterking van de onderlinge betrokkenheid. Vrijwilligers en naasten maken daarbij écht het verschil. Zij brengen waardevolle momenten in het dagelijks leven van bewoners: momenten van aandacht, gezelligheid en verbinding.

Vriendelijke groet,
Sabina Kersten

Communicatieadviseur

Zorg met elkaar



Winterdip



De winterperiode lijkt op papier een knusse en warme tijd: lichtjes in de straten, gezelligheid binnenshuis, warme chocolademelk. Toch ervaren veel mensen juist nu een winterdip. Zodra de dagen korter worden en het zonlicht schaarser, reageert ons lichaam. Minder daglicht betekent minder aanmaak van serotonine, het 'gelukshormoon', en meer melatonine, waardoor we ons slaperig en futloos voelen. Voeg daar kou en regen aan toe en je hebt een recept voor somberheid.

Het is opvallend hoe subtiel deze dip zich aandient. Je merkt dat je minder zin hebt om dingen te ondernemen, dat je sneller geïrriteerd bent of gewoon nergens echt blij van wordt. Voor sommigen is het een lichte schaduw over de dag, voor anderen voelt het als een dikke mist die niet optrekt. En eerlijk: het is niet alleen biologisch. De sociale druk van 'gezellig moeten doen' tijdens de feestdagen kan het gevoel versterken.

Terwijl jij op de bank zit in je joggingbroek, scroll je langs foto's van perfect gedekte tafels, lachende gezichten en mensen die "het jaar afsluiten met een knaller". Het lijkt alsof iedereen een bruisend sociaal leven heeft. Die constante vergelijking kan het gevoel van tekortschieten versterken. Het ironische is dat die beelden vaak een zorgvuldig gekozen moment zijn, niet de werkelijkheid. Toch beïnvloedt het ons brein. We meten onszelf af aan een ideaal dat niet bestaat, en dat maakt de winterdip soms nog dieper.

Gelukkig zijn er manieren om de winterdip te verzachten. Zoek het licht op: een korte wandeling buiten, zelfs op een grijze dag, helpt al. Structuur in je dag en voldoende beweging (met vrienden) zijn cruciaal. En vergeet niet: het is oké om je minder energiek te voelen. Soms helpt het om jezelf niet te forceren, maar juist mild te zijn.

De lente lijkt nu ver weg, maar hij komt altijd terug. Tot die tijd: steek een kaars aan, bel iemand op, en gun jezelf een beetje extra warmte. Want ook in de donkerste maanden is er licht, soms moet je het gewoon zelf aanzetten.

John Stevens

ICONIC FESTIVAL

BEST OF TRIBUTE

BEACH BOYS' BEST

THE BEACH BOYS

DONNA'S HOT STUFF

DONNA SUMMER

THE DIRTY DADDIES

COMING ON STRONG

GOLDEN EARRING

TREASURE

BRUNO MARS

FUTURE NOSTALGIA

DUA LIPA

THE DUTCH QUEEN

QUEEN

THE COSMIC CARNIVAL

FLEETWOOD MAC

ABBA GOLD EUROPE

ABBA

URBAN SOLITUDE

ANOUK

9 MEI 2026

GOFFERTPARK NIJMEGEN

WWW.ICONICFESTIVAL.NL

The Tribute winnaars Beach Boys' Best en Donna's Hot Stuff komen naar Iconic Festival



Donna's Hot Stuff

Op 9 mei 2026 betreden zowel Beach Boys' Best als Donna's Hot Stuff het podium van Iconic Festival. Er worden zelfs helikopters ingezet om één van de bands te vervoeren!

Iconische editie

De 2026-editie van Iconic Festival is er nu al één voor in de boeken, als je het aan oprichter Tinus Weijkamp vraagt: "Voor het eerst zal ons festival plaatsvinden in het Goffertpark, waar we ook een tweede podium toevoegen. Dit voelde als dé kans om dan ook uit te pakken met ons programma, en dat is gelukt." Niet één, maar twee helikopters worden ingezet om Beach Boys' Best deze lente naar Nijmegen te halen. "Toen we vernamen dat de uitdaging vooral lag op de logistieke planning van de band die dag, waren we vastbesloten om het daar niet op vast te laten lopen", vertelt Tinus. "Het klinkt voor veel mensen misschien overdreven om helikopters in te zetten voor ons festival, maar we wilden deze kans echt niet missen en voor ons festival zijn zij de absolute sterren!"

Line-up 2026

Met het bekendmaken van Beach Boys' Best, Donna's Hot Stuff en Coming on Strong is de line-up voor Iconic Festival nu



Beach Boys Best

compleet. Ook andere deelnemers van The Tribute dit jaar, The Cosmic Carnival (Fleetwood Mac tribute), Future Nostalgia (Dua Lipa tribute) en de winnaar van vorig jaar Treasure (Bruno Mars) zullen een vlammen muzikaal betoog brengen. De line up wordt gecompleteerd The Dutch Queen, ABBA Gold Europe, Urban Solitude (Anouk) en een eindshow door The Dirty Daddies.

Over Iconic Festival:

Iconic Festival werd in 2019 opgericht door vrienden Tinus en Willem als een klein verjaardagsfeestje om hun 25 jaar vriendschap te vieren. Door hun gedeelde passie voor live muziek en evenementen groeide het festival uit tot een van de meest bijzondere tribute festivals in Nederland, bekend om zijn unieke sfeer, bijzondere acts en onvergetelijke beleving voor bezoekers.

Praktische informatie

Datum: 9 mei 2026

Locatie: Goffertpark, Nijmegen

Tickets: www.iconicfestival.nl

Reageren op artikelen of suggesties?

De redactie van de BEN er weer bestaat uit vrijwilligers. Met zijn allen proberen we elk nummer zo goed mogelijk te vullen en vorm te geven. Misschien wilt u reageren op een artikel of heeft u suggesties voor artikelen in een komend nummer? Dan staan we daar zeker voor open. Wij ontvangen het graag op onderstaand e-mailadres.

communicatie@benerweeronline.nl

VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

Dé biologische speciaalzaak,
met de lekkerste seizoensproducten
van boeren en bakkers uit de omgeving...



**Studenten
krijgen 10%
korting!**

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

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 | 6563 RC Nijmegen | www.fortunakliniek.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 uw hypotheek

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

Vaak overprikkeld?

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



DEBEWEEGPRAKTIJK

Gedifferentieerde Cirkel en Lijn

De Beweegpraktijk

voorheen DeOrthomane Cirkel de Lijn

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

scan QR-code
voor contact!



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

Verveel je je? Tijd voor werk dat je energie geeft!



ADHD, HSP, dyslexie of
hoogbegaafdheid? **Jouw
brein is je superkracht!**

Monique Brouwer helpt
je werk vinden waarin
jij **groeit, floreert** én
gewaardeerd wordt om
wie je écht bent.

Boek vandaag jouw gratis loopbaanscan
Scan de QR of check www.derodedraad.com



Column van Hans Radenborg, alias Jan Wielhuys

In BEN er weer nr. 5 van 2025 hebben wij een column geplaatst van ons vroeger mede-redactielid en columnist Hans Radenborg. Hans is in 2024 overleden. Hij heeft jarenlang columns voor de BEN geschreven, maar in zijn werkzame leven als physician-assistent in het ziekenhuis deed hij dat ook, onder het alias: Jan Wielhuys. Ze verschenen ergens in de jaren kort na de



eeuwwisseling; ze zijn niet gedateerd. Zijn columns waren scherp. Hij was duidelijk in zijn mening en dat zal niet iedereen op prijs hebben gesteld. Dat is niet erg, zolang je maar met respect met andere meningen omgaat.

Maar de kracht van “Jan Wielhuys” zit in zijn manier van schrijven en in de actualiteit. Ongeacht de werksetting: veel van zijn columns, door zijn kinderen gebundeld in een klein boekje, geven nog steeds een doorkijkje in een professionele wereld waarin niet altijd alléén de klant, of in dit geval de patiënt, koning is.

Lees hier nog één keer een bijdrage van Hans, alias Jan Wielhuys.

Uitzendkrachten

‘Je ziet ze de laatste tijd steeds vaker op de O.K. verschijnen: de medewerkers van het uitzendbureau. En niet iedereen is even blij met ze. “Het zijn allemaal profiteurs!” en: “Ze doen het alleen maar voor het geld!” zijn de klachten.

Dat laatste zal dan wel waar zijn, maar wat zie ik als ik in de spiegel kijk? Ik moet eerlijk toegeven dat ik tot nu toe geen enkele salarisverhoging geweigerd heb. En wat voor tegenprestatie lever ik daarvoor?

Mijn werkgever verlangt van mij dat ik aanwezig ben bij werkvergaderingen, teambesprekingen en evaluatiegesprekken. Er wordt van mij verwacht dat ik meeschrijf aan protocollen en dat ik operatieverslagen actueel houd. Ik bereid klinische lessen voor en woon die van anderen bij.

En naast deze administratieve taken komt het soms voor dat ik een echte operatiekamer van binnen zie. Daar wordt dan door de specialisten gemopperd dat het wisselen te lang duurt, en wordt mij bij de geringste aarzeling toegevoegd dat hij of zij het zo al twintig jaar doet, dus zo langzamerhand moet ik dat wel weten.

O.K.-medewerkers zijn voortdurend bezig om zichzelf en hun beroep belangrijker te maken om zodoende een hogere inschaling in de FWG te bewerkstelligen. En in de race om meer geld blijft er maar één ding achter: het werk waarvoor je opgeleid bent, waar je ooit met hart en ziel voor gekozen hebt: het werk op de O.K. Ik voorzie dat binnen afzienbare tijd een boekhoudkundig diploma als aanvullende opleiding vereist is!

En dan de medewerker die via een uitzendbureau binnenkomt. “Werkvergadering? Nee joh, ga maar lekker aan de slag. Al die besprekingen hoef jij niet bij te wonen.” En de dokter? Die is blij je te zien. Zonder jou zou er niet geopereerd kunnen worden. Dat je niet alles precies weet geeft niks. Hij vertelt het je wel; zo denkt hij ook nog eens na! Je bent welkom, meer dan welkom!

De FWG zal je een zorg zijn. Het uitzendbureau zorgt er wel voor om aantrekkelijk te blijven door meer te betalen dan de ziekenhuizen. Het is zelfs mogelijk om een lease-auto te krijgen. En dat alles voor het werk waarvoor je gekozen hebt: het werk op de O.K.

Als onze beroepsverenigingen zichzelf serieus zouden nemen zouden ze iedereen aanraden ontslag te nemen en via een uitzendbureau te gaan werken. Wat een kansen om het beroep te ontwikkelen. Je oefent je eigen beroep uit en wordt niet afgerekend op commando van een snijder een kunstje te doen. Je kiest wanneer je werkt en waar. Je kunt je zelfs specialiseren: “Nee, gynaecologie doe ik niet”, of juist wel. O.K.-medewerkers worden deskundigen die zich laten inzetten waar ze het meest waardevol zijn en die daarvoor een passende vergoeding krijgen.

En de werkvergaderingen, teambesprekingen, functioneringsgesprekken, de protocollen en de klinische lessen dan? Welnu, er zijn, zelfs in ons beroep, altijd mensen die zich niet kunnen waarmaken in hun vak. Die mensen maken zich nu al belangrijk door veel administratie om zich heen te verzamelen. Laat die mensen in dienst van het ziekenhuis blijven. En dan is er door het soort dienstverband eindelijk duidelijk wie zich belangrijk maakt en wie er belangrijk is!

Jan Wielhuys



de fysioo

Een gewone praktijk die het ongewoon goed doet

www.defysioo.nl



INTRODUCTIE AANBIEDING

2 weken zoveel lessen volgen als je wil!

Maak kennis met Core, Yin en Bikram yoga

25 euro

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




CHIROPRO
gezond in beweging met chiropractie

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

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

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

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

Edith Plafstraat 110c, te Lent

**FRUITTEELTBEDRIJF
VEENS**

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

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

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

Like ons op Facebook: Fruitteeltbedrijf Veens

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

**OOSTERHOUTSESTRAAT 4
6677 PS SLIJK-EWIJK
TELEFOON 0481-482242**



Denk mee over jouw buurt!

Zit jij in groep 7 of 8 en woon jij in Nijmegen-Noord?
Dan zoeken we jou! Doe mee als mede-onderzoeker van Nijmegen-Noord! Wij willen graag weten wat kinderen in Nijmegen-Noord belangrijk vinden in hun buurt.
Vanaf 7 april tot 16 juni, van 15.00 tot 17.00 uur, gaat het project plaatsvinden vanuit De Klif.

Wat ga je doen?

Samen met andere kinderen word je mede-onderzoeker.
- We gaan samen nadenken en praten over jouw buurt.
- Je doet leuke opdrachten: foto's maken, dromen over de buurt, ideeën bedenken.
- Je krijgt een diploma.
- En... als afsluiter gaan we gezellig samen naar de bioscoop!

Waarom is dit leuk?

Omdat jouw ideeën superbelangrijk zijn! Samen maken we Nijmegen-Noord mooier en leuker voor kinderen.

Doe mee!

Geef je op bij Menno (Bindkracht10) of Eva (HAN) en laat jouw stem horen!

Contact opnemen?

Bel, app of mail Menno:
06-8209 5409 / menno.vandergeugten@bindkracht10.nl

Bel, app of mail Eva:
06-1562 6231 / eva.onstenk@han.nl

Kijk voor meer informatie op www.han.nl/leefomgevingkinderen

Wat doen wij met jouw gegevens?

Meedoen is vrijwillig en alles wat jij vertelt blijft anoniem. Dat betekent dat niemand weet wat jij precies verteld hebt. We zorgen ervoor dat jouw naam en persoonlijke dingen geheim blijven.

Autodelen: iets voor jou?

Hoi stadsgenoten! Zou autodelen iets voor jou zijn?

Het kan bij je passen om verschillende redenen. Misschien staat je (tweede) auto vaak stil en vind je dit zonde van de kosten. Of je ziet iedere keer weer op tegen het onderhoud. Wellicht vind je het zonde van de ruimte die geparkeerde auto's innemen in onze straten.

Zelf hebben wij bewust geen eigen auto, maar we missen soms wel het gemak. Naar voorbeeld van de autodeelcoöperatie in Nijmegen-Oost ben ik nu interesse aan het peilen in Nijmegen-Noord. Ik zou samen met andere stadsgenoten een coöperatie

willen opzetten in Nijmegen-Noord. Dit doe ik niet alleen. Hierbij krijg ik hulp van DEEL en gemeente Nijmegen

Ben je nieuwsgierig of autodelen ook iets voor jou is? Laat het me weten door de QR-code te scannen. En lees gerust alvast meer op de website van DEEL.

Bij genoeg interesse organiseren we een vrijblijvende informatieavond.

Groeten, Babet





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



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







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



Sociale kaart Nijmegen-Noord

Stadsdeel Nijmegen-Noord bestaat uit de wijken Oosterhout, Ressen en Lent.

Nieuwbouw en jonge gezinnen

Noord is de snelstgroeiende wijk van Nijmegen. Er is ontzettend veel gebouwd en tot 2028 komt er nog steeds meer bij. Veel jonge gezinnen trekken in de nieuwe huizen. In Hof van Holland komen er ook woonvoorzieningen voor ouderen en aangepast wonen. Daarmee is Noord een wijk met een levendig en eigen karakter. Daarbij horen ook eigen problemen. We hebben een kinderrijke wijk en een groeiende groep jongeren. Voor die laatste groep is er nog niet veel te doen.

Waar werken we aan?

In Noord werken we aan ontmoeting en het oplossen van de eigen vragen en problemen. De jongerenwerkers kijken met de jongeren wat er zou moeten gebeuren in de wijk.

De opbouwwerker ondersteunt initiatieven die de leefbaarheid vergroten in de wijk. Kinderwerkers bieden activiteiten en naschoolse projecten aan.

Op de website www.vraaghulpnijmegen.nl krijg je een overzicht van de organisaties die je verder kunnen helpen:

- Buurteams Jeugd en Gezin
- Buurteams Volwassenen
- Ouderenadviseurs
- Financieel Experts in de wijk
- WMO-consulenten gemeente
- Bindkracht10
- Stip

- GGD voor beschermd wonen
- Bibliotheek Gelderland Zuid
- Ondernemerspunt Geldzorgen

Meer weten?

Wil je weten welke organisaties er zijn in jouw wijk? Lees dan het infoboekje. Scan hiervoor de QR-code, dan heb je hem op de telefoon. Dit boekje biedt een overzicht van verschillende organisaties en professionals die actief zijn in de sociale basis in Nijmegen-Noord. De sociale basis zorgt ervoor dat bewoners de hulp en ondersteuning krijgen die nodig is om iedereen mee te laten doen in de samenleving. Het brengt informele en formele diensten, voorzieningen en organisaties samen om bij te dragen aan het welzijn en de groei van inwoners.

Je kunt er ook een Informatiekaart

Sociale Basis Nijmegen-Noord vinden, waarin organisaties en contactpersonen met contactgegevens en eventueel website staan vermeld. De meest recente informatiekaart vindt je bij de Stip Nijmegen-Noord of op de wijkwebsites, Nextdoor.nl of www.bindkracht10.nl/locatie/noord.



Wordt de BEN er weer milieuvriendelijk gedrukt?

De redactie van de BEN er weer hecht grote waarde aan zo milieuvriendelijk mogelijk drukken van de wijkkrant. Immers, per jaar verschijnt de BEN er weer zes keer. En elke keer worden er ruim 3.000 boekjes gedrukt. Doorgaans bestaat één boekje uit 36 pagina's - maar bij veel input breiden we een nummer uit naar 40 pagina's.



Onze drukker Editoo kiest voor producten waarbij het milieu zo min mogelijk wordt belast. Ze drukken niet alleen efficiënt, maar ook milieuvriendelijk. Zo beschikken zij over een inktpompsysteem, dat het milieu op jaarbasis letterlijk een hele afvalberg aan lege inktblikken bespaart. Het zijn uitsluitend inktten op basis van plantaardige olie.

Binnen het drukproces wordt er geen schadelijke isoprophyl alcohol (IPA) toegepast, maar drukken ze zoals dat heet 'alcoholvrij'. De gebruikte drukplaten worden zonder zware chemie geproduceerd en de persen draaien volledig op groene stroom.



Zoek jij nog een kinderdagverblijf in Nijmegen?



Bij onze KDV locatie Coccinelle is er plek voor nieuwe kindjes!

Nieuwsgierig geworden?

Neem contact op via coccinelle@nidokinderopvang.nl
of schrijf je in via de website www.nidokinderopvang.nl



KDV Coccinelle
Heyendaalseweg 127G
6525AJ Nijmegen



Een uniek stukje Nijmegen...

Kom langs voor lunch, borrel, diner of
een ijsje. Neem een koffie mee tijdens
je wandeling of geef een feestje...!

www.cafedezonlent.nl - Oosterhoutsedijk 16



Afscheid nemen kent vele
vormen. Bij Limes draait het
om een **persoonlijke uitvaart**
met **liefdevolle aandacht**
voor jou en jouw dierbare.

Benieuwd naar meer? Scan de QR-code.



Regio Nijmegen e.o. 024-220 00 50 | LimesUitvaartzorg.nl



Jubileumeditie van Zadenruilfestival 'Reclaim the Seeds'



Onder het thema 'Kruisbestuiving' viert Reclaim the Seeds Nijmegen de vijfde editie van het zadenruilfestival in Ecodorp Zuiderveld. Op 28 maart zijn bezoekers vanaf 11.00 uur welkom in de tuin van het Ecodorp voor een divers programma met workshops, lezingen, muziek en kunst. Ook kun je weer komen snuffelen op de zadenruilmarkt, waar lokale tuinders en initiatieven zaden, boeken, voedsel en duurzame producten aanbieden om te kopen of te ruilen.

Reclaim the Seeds is begonnen met het doel om mensen met interesse in natuurinclusieve landbouw, onafhankelijke voedselketens en duurzaam voedsel aan elkaar te verbinden. Dit jaar is het thema 'Kruisbestuiving', dus verwacht lezingen en workshops die je nog niet eerder hebt gezien bij Reclaim theSeeds.

Wat dacht je bijvoorbeeld van een theaterworkshop van Inspringtheater Wageningen? Op de markt kun je kennis maken met de producten van lokale initiatieven. Kom snuffelen tussen de kraampjes van onder andere Je Moeder en lokale tuinders. In de avond sluiten we af met live-muziek!



Formupgrade
— Voel jezelf beter —

NU OOK
EGYM

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

→ www.formupgrade.nl

☎ 0481 481 109

📍 **Formupgrade Nijmegen-Noord**
Stationsstraat 21, 6678 AA Oosterhout

Of scan!



Brouwer
— Bike Store Lent —

E-bikes — Stadsfietsen — Reparatie

www.brouwerbikestore.nl

024-3243988

[Gezinsuitjes](#) [Kinderfeestjes](#) [Bedrijfsuitjes](#) [Klassenuitjes](#) [Familiefeesten](#) [Lopende buffetten](#)

FUNSPACE.NL
LASERGAME NIJMEGEN

Bij ons speel je altijd alleen met je eigen groep[je]!

- Kinderen al vanaf +/- 5 à 6 jaar
- Persoonlijk
- Overzichtelijke ruimte
- Gratis gebruik van de 2 spelcomputers in de pauze



Ook verhuur van laserguns,
archerytag, silent-disco,
brickmasters via FUNHUUR.nl

Tel. (024) 4200040



www.snackspace.nl

Bij ons komen eten
of afhalen kan ook.

Heel & plantaardig, veel glutenvrije opties.



📧 info@funspace.nl

📍 **Carbatinastraat 11, 6515 GM Nijmegen**

📱 [@Funspace.Nijmegen](#)

Nieuw jaar, nieuwe gezichten

Nijmegen-Noord is een enorm snel groeiend stadsdeel van Nijmegen. Nieuwe gezichten poppen overal op. Nieuw geboren, nieuw in Nederland, nieuw in Nijmegen-Noord, we groeien hard aan deze kant van de rivier!

Hoe zorg je er dan voor dat je elkaar een beetje leert kennen? Dat je nog weet wie er in je straat en buurt woont? Je kan natuurlijk altijd een keertje bij iemand aanbellen, je verenigen in een buurtgroepsapp en een praatje maken op het schoolplein. Maar wat als je daar niet komt, of niet durft aan te bellen? Nieuw zijn, nieuwe contacten leggen kan best spannend zijn.

Gelukkig is er in Nijmegen-Noord steeds meer te doen, waardoor je ongedwongen nieuwe burens kan leren kennen. Voor en door bewoners worden activiteiten georganiseerd, zoals Potje Gezellig, eens in de maand samen eten met

wijkgenoten in wijkcentrum De Klif. Of kom een spelletje spelen bij Eilandgasten in Dorpsschuur Lent.

En neem een kijkje bij het kunstproject Nieuwe gezichten, ook in De Klif. Met dit kunstproject willen we de rijkdom van Nijmegen-Noord zichtbaar maken, in kleur, in woorden, in ontmoeting.

Meer informatie en andere initiatieven en activiteiten vind je terug op Instagram: NOORDDOET. En via het Whatsapp- en Signalkanaal: Nijmegen-Noord-Doet. Via de QR-codes kun je lid worden van deze kanalen.

Liever offline? Loop dan eens binnen bij De Stip in de Boog, Dick Boerrichterplein 4.

Open op maandag- en dinsdagmiddag en donderdagochtend.
www.stipnijmegen.nl/locatie/noord/stip-noord



DORPSSCHUUR LENT

EILAND GASTEN

OOSTERHOUTSEDijk 29 - TEGENOVER CAFÉ DE ZON

**elke woensdag in de even weken
15:00 - 17:00 uur**

**ontmoetingsplek voor mensen met
ASS, AD(H)D, prikkelgevoeligheid**

**wandelen, spelletjes, knutselen
je beslist zelf wat je gaat doen**

**gratis toegang
vrije inloop
de thee staat klaar**

MEER INFORMATIE:
TANJA.VANOMMEN@BINDKRACHT10.NL 06-13 72 9669
E.VANVLiet@BUURTEAMS VOLWASSENEN.NL 06-23 51 24 15

Vragen of ideeën om zelf iets op te zetten? Neem contact op via
06-1372 9669 of
tanja.vanommen@bindkracht10.nl

Op een jaar vol nieuwe ontmoetingen!
Tanja van Ommen, Bindkracht10



**Nijmegen-Noord-Doet -
activiteiten in Noord**
WhatsApp-kanaal



 **Signal**





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.



Rijdschool ✓ **iaRuud**

info@rijdschoolviaruud.nl
www.rijdschoolviaruud.nl

Goed leren rijden in automaat of schakelauto

Simon Carmiggeltstraat 101
Nijmegen
06 1812 1612

Miss Gelderland Teen-finalist: Mo Hoogveld

Hoi, ik ben Mo Hoogveld, ben 16 jaar oud en kom uit Nijmegen-Noord. Ik zit midden in mijn opleiding tot onderwijsassistent en naast mijn opleiding doe ik aan kunstschaatsen en hockey. Ik sta bijna elke dag op het ijs of op het veld!

Niet alleen maar mooi zijn

Daarnaast is er nog iets op mijn pad gekomen: ik ben finalist Miss Gelderland Teen! Het is echt een superleuke ervaring tot nu toe. We hebben bijna elk weekend een trainingsdag. Dan hebben we bijvoorbeeld fotoshoots, catwalk training, social media training, speech training en make-up workshops. Ik heb al heel erg veel geleerd over presentatie en hoe je jezelf het beste kunt laten zien. Maar het is niet alleen maar mooi zijn, het gaat erom wie je bent en wat je wilt bereiken.

Inzetten voor het goede doel Simavi

We zetten ons met z'n allen in voor het goede doel. We halen allemaal apart geld op, maar we hebben ook met alle meiden van Miss Nederland de grootste catwalk van Nederland gelopen. We hebben 6 km op hakken gelopen in het Olympisch stadion. Dit allemaal voor stichting Simavi. Zij zetten zich in voor meisjes en vrouwen die geen toegang tot drinkwater hebben of heel lang moeten lopen voor drinkwater. Dit zorgt ervoor dat ze geen tijd hebben voor school of werk.

Ook hebben we binnenkort een collecteweek, dus wie weet zie je mij wel aan de deur verschijnen voor Simavi!

De finale op 22 maart wordt super spannend. We hebben allemaal hard gewerkt en ik ben heel benieuwd wie er uiteindelijk met de kroon naar huis gaat. Ik wil vooral laten zien dat je met hard werken en doorzettingsvermogen alles kunt bereiken. Of ik nu op het ijs sta, op het hockeyveld of op het podium: ik geef altijd alles wat ik heb!

Prestatiedruk onder sporters en studenten

Hier gaat ook mijn advocacy om: prestatiedruk onder sporters en studenten. Alle meiden die meedoen aan Miss Nederland hebben een advocacy, dat is een onderwerp dat iets met jou persoonlijk te maken heeft of waar jij gewoon graag aandacht voor wilt vragen. Ik hoop dus andere mensen te helpen die naast school veel bezig zijn met hun sport en dit lastig te combineren vinden. Hierdoor ontstaat vaak een grote prestatiedruk en met mijn platform wil ik daar aandacht voor vragen.

Stem op Mo!

Om verder te komen in de finale kunnen mensen stemmen. Het zou mij dan ook ontzettend erg helpen als jullie op mij zouden willen stemmen. Dit kan door naar www.missnederland.nl te gaan, dan naar provincies, dan op Gelderland klikken en als je dan naar beneden scrollt zie je allemaal foto's staan en moet je op Mo klikken. 20% van jouw stem gaat naar Simavi! Je kunt zo vaak stemmen als je wilt. Alvast heel erg bedankt!

Groetjes, Mo Hoogveld



[Stem ook op Mo Hoogveld!](#)



Welke wensen heb jij voor meer ontmoeting in Lent en Nijmegen-Noord?

Scan de QR-code en neem deel aan de vragenlijst. Deze vragenlijst duurt circa 3-5 minuten. Je maakt kans op een cadeaubon van De Warmoes.

De enquête sluit op 28 februari.



Samenwerkingspartners: Het Buitenhuis, De Dorpsschuur, De OntMoetFabriek en De Warmoes.

Meer ontmoeting in Nijmegen-Noord

In Lent en Nijmegen-Noord leeft een duidelijke wens: inwoners willen elkaar vaker en makkelijker ontmoeten. Dat blijkt uit onderzoek van de gemeente Nijmegen uit 2024.

Ontmoeting in de wijk stimuleren

Vier partijen in de wijk willen hier samen werk van maken: de Dorpsschuur, de Ontmoetfabriek, Het Buitenhuis en de Warmoes. In de vorige BEN er weer las je al dat deze initiatieven hiervoor subsidie hebben gekregen via de Gelderse Wijkendeal. Met die steun willen we ontmoeting in de wijk actief stimuleren. Dat doen we samen: lokale ondernemers, vóór en door inwoners en professionals.

Een gemeenschappelijke plek voor verbinding

Het Buitenhuis is een nieuw initiatief in ontwikkeling. We dromen van een gemeenschappelijke huiskamer: een plek waar je kunt landen, voor verbinding met jezelf, de ander en de natuur. Je kunt er anderen ontmoeten, meedoen aan activiteiten, spelen, bewegen, creatief zijn of gewoon even niets. Met eerlijk en puur eten en drinken. Een plek die je goed doet. Je bent welkom zoals je bent. Jong of ouder, met een grote of kleine portemonnee, lekker of wat minder lekker in je vel, en dus met een lachen een traan. De OntMoetFabriek biedt ruimte in de wijk voor jong en oud, om te ontmoeten, te doen en te delen. In de wijk én vanuit een eigentijdse ontmoetingsplek. Hier kun je samenkomen, iets organiseren, meedoen met activiteiten of gewoon even zijn.

De centrale vraag bij het Buitenhuis is: "Wat doet je goed?"

In 2026 starten we met activiteiten op bestaande locaties in de wijk. Op de langere termijn dromen we van een eigen plek, verbonden met de natuur. Die kunnen we alleen samen opbouwen. Daarom willen we goed luisteren naar wat inwoners nodig hebben en belangrijk vinden. Samen met een diverse groep betrokken inwoners hebben we, met professionele ondersteuning van On(t)roerend Goed, bijgaande vragenlijst gemaakt (zie pagina hiernaast). Daarmee willen we ontdekken welke behoeften aan ontmoeting er leven in Nijmegen-Noord.

Samen bouwen vanuit de wensen van inwoners gaat iets heel waardevols opleveren!

Na deze online vragenlijst gaan we de wijken in voor persoonlijke gesprekken. We hopen je daar te ontmoeten! De uitkomsten delen we met iedereen en vertalen we snel naar concrete activiteiten. Activiteiten die passen bij wat inwoners écht willen. Dus laat van je horen. Nieuwsgierig? Neem een kijkje op www.buitenhuis-nijmegen.nl

Heb je vragen, ideeën, wil je meedenken of samenwerken? We ontmoeten je graag. Welkom en dank aan iedereen die al heeft meegedacht en meegeholpen.

Met warme groet, Anita Fritz Heeren en Petra Diederiks.

Voorjaarstrainingen TWC 't Verzetje

Zodra de lente begint organiseert TWC 't Verzetje elk jaar voorjaarstrainingen voor zowel beginnende als geoefende wielrenners uit onze regio. Elke training bestaat uit een themaworkshop en een fietstraining. De trainingen vinden plaats op zondagochtend 8, 15 en 22 maart om 9.00 uur vanaf ons clubhuis in Bemmelen. Na deze trainingen heb je je conditie verbeterd, nieuwe fietsvrienden gemaakt en het vertrouwen gekregen om zelf lekker te gaan fietsen.

Themaworkshop

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

Fietstraining voor beginners

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

Fietstraining voor gevorderden

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

Voor wie zijn de voorjaarstrainingen?

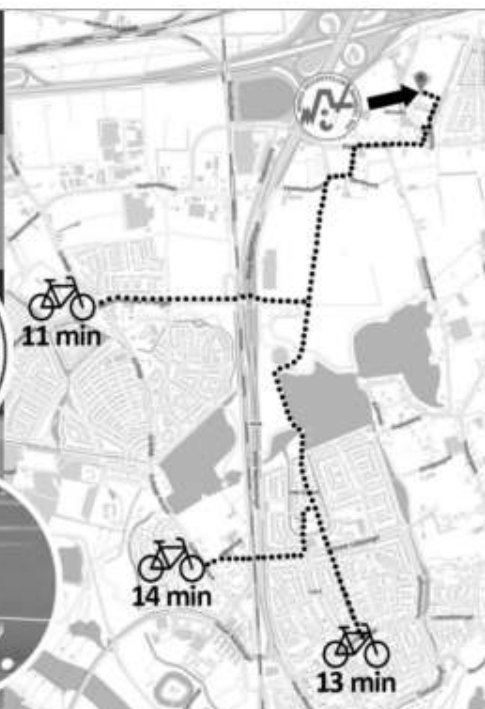
Iedereen vanaf 16 jaar is welkom. Deelnemers kunnen zich vooraf aanmelden via www.twctverzetje.nl/aanmelden. Kun je niet alle dagen? Geen probleem. Dan schrijf je je in voor de dagen die je wel kunt. Ben je jonger dan 16 jaar? Dan kun je vrijblijvend een keer meetraining met onze jeugdleden. Meer informatie hierover staat op de website van TWC 't Verzetje onder het kopje jeugd.

Meer info hierover op www.twctverzetje.nl/activiteiten



Kennismaken met **HOCKEY?**

Kom **PROEFTRAINEN** bij MHC800, de **GEZELLIGSTE** club in de buurt. Scan de **QR-CODE**, meld je aan en train **4x GRATIS** mee!



mhcb800.nl/kennismaken

✓ **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



**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

De buurtsportcoach helpt om (weer) met plezier in beweging te komen

Wilt u (meer) bewegen, een nieuwe sport of beweegactiviteit proberen maar weet u niet goed waar u moet beginnen? De buurtsportcoach denkt met u mee. In een gratis beweegadviesgesprek kijken jullie samen naar wat u leuk vindt, wat bij u past en wat voor u haalbaar is. Dat kan een sport bij een vereniging zijn, een wandelactiviteit of bij laagdrempelig beweegaanbod dichtbij huis.

De buurtsportcoach kent de wijk en het sport- en beweegaanbod in Nijmegen. Door samen te werken met sportaanbieders, scholen en andere organisaties weet de buurtsportcoach wat er speelt. Ook als sporten niet vanzelfsprekend is door bijvoorbeeld kosten of extra

ondersteuning, wordt er samen met u gezocht naar een passende oplossing.

In een korte video ziet u wat een buurtsportcoach doet en hoe inwoners geholpen worden om (weer) in beweging te komen. Bekijk de video via de QR-code of op sport.nijmegen.nl/contact.



Bekijk hier wat een buurtsportcoach voor u kan betekenen



Scan de QR-code of ga naar sport.nijmegen.nl/contact

Wil jij ook nieuwkomers helpen?

Wil jij iets betekenen voor een nieuwkomer in Nijmegen? Bij SamenSprak koppelen we mensen die Nederlands willen oefenen aan stadsgenoten die graag een ander helpen én leren kennen. Samen leer je niet alleen de taal beter spreken, maar vind je verbinding door dingen te doen die jullie allebei leuk vinden. Kijk voor meer info op onze website of stuur een mailtje en je wordt binnenkort uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek.

www.gildenijmegen.nl/nl/taal/samenspraak
of mail naar samenspraak@gildenijmegen.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