BEN er weer

Blätterfest

Kunstveiling

Workshop vrijwilligerswerk

Wijkblad Nijmegen-Noord Oosterhout & Ressen
Jaargang 26 - nummer 5 - oktober 2026

OOSTERHOUT

ZONDAGMIDAG 22 NOVEMBER 13:30 UUR

SINTERKLAASINTOCHT

THEMA:
TIJDMACHINE



PIETENJACHT

VRIJDAGAVOND 27 NOVEMBER 16:30 UUR

OF BOEK BIJ ONS EEN HUISBEZOEK

STUUR EEN WHATSSAPP NAAR 06-54282852

SCAN DE QR CODE
VOOR ALLE INFORMATIE
LINKTR.EE/SINTERKLAAS

Van de redactie

Marike Elmendorp

communicatie@benerweeronline.nl

Open dag in De Klif

Op zaterdag 3 oktober was in De Klif een open dag. Diverse organisaties uit de wijk waren daar aanwezig om te laten zien wie ze zijn en wat ze doen. Op pagina 30 is een fotocollage geplaatst om u een indruk te kunnen geven van deze dag.
De BEN er weer organiseerde op deze middag samen met Bindkracht10 een workshop over vrijwilligerswerk. Het was een interessante bijeenkomst! Op pagina 31 kunt u daar een verslag over lezen.

We hebben het die middag gehad over wat je als organisatie vrijwilligers te bieden hebt - en vice versa. Waarom kiest iemand voor een bepaalde organisatie om daar zijn of haar vrije tijd in te stoppen? Wat ook van belang kan zijn, is welke gezichten daarbij horen en natuurlijk wat er van iemand verwacht wordt.
Ook de BEN er weer kan nieuwe aanwas gebruiken en dan met name mensen die het leuk vinden om over diverse onderwerpen iets te schrijven. Meedenken over de inhoud van elk nummer en daar ook actief invulling aan willen geven. Dit kan per nummer verschillen, want we zijn en blijven allemaal vrijwilligers. Op het ene moment heeft iemand meer ruimte - in de brede zin van het woord - om tijd te besteden aan een nummer dan een andere keer. Hier zijn we flexibel in. Mocht u een keer tijdens een vergadering aan willen schuiven om eens te zien of de wijkkrant iets voor u is, neem dan vooral contact op!

Data 2027

De redactie heeft de deadlines en verschijningsdata voor 2027 vastgesteld, deze kunt u hieronder vinden. Omdat de BEN door vrijwilligers wordt gemaakt én bezorgd, proberen we zo veel mogelijk rekening te houden met vakanties en feestdagen, maar indien mogelijk ook met bepaalde evenementen. Voor het volgende nummer is de deadline 22 november, dit nummer wordt verspreid vanaf 18 december.

Deadlines & verschijningsdata 2027

Nr:	Deadline:	Verschijnt vanaf:
1	Zondag 10 januari 2027	Vrijdag 5 februari 2027
2	Zondag 21 maart 2027	Vrijdag 16 april 2027
3	Zondag 6 juni 2027	Vrijdag 2 juli 2027
4	Zondag 5 september 2027	Vrijdag 24 september 2027
5	Zondag 17 oktober 2027	Vrijdag 12 november 2027
6	Zondag 21 november 2027	Vrijdag 17 december 2027

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 en Toon de Vos.

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: 3.050 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


ZA. 7.11.'26
MARLON KICKEN
cabaret
'MAESTRO'
IK BEN ERBIJ
check de site theaterkerk.nl voor tickets
VR. 27.11.'26
Dave Vermeulen's VOLTAGE
muziek
MARKT 5
6681 AE
BEMMEL
IK BEN ERBIJ
TheaterKerk
BEMMEL

Stichting Wijkraad Oosterhout

Werkt voor de Wijk

Nieuws van de wijkraad

Ben Bloemendal

Voorzitter wijkraad Oosterhout
benbloem@hotmail.com

Inhoud

2 Sinterklaasintocht
3 Van de redactie
4 Theaterkerk Bemmel
5 Van de wijkraad
7 Ouderenbeurs • Compassie
9 Kunstmarkt OntMoetFabriek
11 'Samen Koken voor Thuis'
13 Kerststalletjestocht
15 Maak het in Noord • Scouting
17 Theater de Klif
19 Bindkracht10
21 Lotgenotengroep deel 1
23 Lotgenotengroep deel 2
24 N.E.C. United
25 Verhuiscoach nodig?
27 Blätterfest II in Lent
29 Mantelzorgers in het zonnetje
30 Foto's open dag De Klif
31 Terugblik workshop
33 Laagdrempelig afspreken?
34 Open inloop bij De Uitdaging
35 Van de huisarts

AED Waalsprong
Vanaf 1 januari 2027 gaan de stichtingen AED Dukenburg, AED Nijmegen-West en AED Waalsprong samen verder als één organisatie: Stichting Hartslag Nijmegen. AED's beschikbaar maken en houden is hun doel. Gezamenlijk kan het werk nog beter gedaan worden. Op de achtergrond waren de stichtingen al vanaf het begin met elkaar aan het samenwerken, één gezamenlijke pool van mensen die de controles doen, één gezicht naar de gemeente. Het doel blijft hetzelfde: samen zorgen voor een hartveilig Nijmegen.
In de dagelijkse praktijk verandert er weinig. De vertrouwde gezichten blijven actief en aan de manier van werken verandert niets. De cursussen zullen centraal geregeld worden, maar nog steeds op verschillende locaties door de stad.

Wilt u hier een financiële bijdrage aan leveren? De bankrekening van de Stichting Hartslag Nijmegen is: NL12 RABO 0326 7150 45. Het gezamenlijke mailadres is: hartslagnijmegen@gmail.com.

HartslagNijmegen

VeluweWaalpad
Op woensdag 23 september heeft er een wijkvergadering plaatsgevonden. Hierna is het bestuur van de wijkraad opnieuw in contact getreden met de betrokken medewerkers van de gemeente Nijmegen over de route van het VeluweWaalpad. Er is aangedrongen op een integraal onderzoek van alle mogelijke routes voor (snel) fietsverkeer door een verkeersdeskundige en een participatietraject voordat verdere besluitvorming plaatsvindt. Voor het bestuur is het vanuit met name geluidsoverlast en veiligheid onaanvaardbaar dat wijken, busbaan en straten (zoals de Imbrexstraat) worden doorkruist of gebruikt door grotere aantallen fietsers en door snelfietsverkeer. Mocht er in oktober geen uitzicht zijn op een oplossing dan zal het bestuur de politiek en journalistiek hierbij betrekken.

Inspraakbijeenkomst Stadsbegroting 2027-2030
Op woensdag 4 november (16.30-18.00 uur) organiseert de gemeenteraad een inspraakavond voor inwoners en organisaties over de stadsbegroting in het Stadhuis aan de Korte Nieuwstraat 6 en wordt u namens de gemeenteraad van harte uitgenodigd om mee te praten. Een uitstekende gelegenheid voor u als wijkbewoner om in gesprek te gaan met raadsleden over wat goed gaat en wat meer aandacht nodig heeft op het gebied van bijvoorbeeld wonen, verkeer en veiligheid. U kunt zich hiervoor tot en met dinsdag 3 november aanmelden op www.nijmegen.nl/praatmee-begroting en aangeven of u wel of niet na afloop meedoet aan een gezamenlijke maaltijd in het restaurant van het stadhuis.

De eerstvolgende Wijkvergadering is op woensdagavond 18 november, inloop vanaf 20.00 uur in het Voorzieningenhart De Klif met wederom als hoofdthema Mobiliteit en wat verder ter tafel komt. De gemeente is uitgenodigd om hieraan deel te nemen.

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 Voetreflex

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

TANDARTS LENT

Wij nemen nieuwe patiënten aan!

Schrijf je in via www.tandartslent.nl
of
Bel voor een afspraak met 024-3230030

Ook speciaal voor kids!



Info@tandartslent.nl Dorpsplein 3, 6663 CS, Lent

FORTUNA KLINIEK VOOR TANDHEELKUNDE



Uw glimlach voor een betere wereld

Op zoek naar een fijne tandarts?

We staan graag met ons enthousiaste team van preventie-assistenten en mondhygiënisten voor u klaar!

Nieuwe patiënten zijn welkom!
Inschrijven kan online, maar ook telefonisch.

024-2036180 | info@fortunakliniek.nl

Gezondheidsplein in De Boog
Dick Boerrigterplein 2 | 6663 RC Nijmegen | www.fortunakliniek.nl



Change by sport

14-DAAGSE
PROEF PERIODE



10 jaar InBeeld Makelaardij!

inbeeld makelaardij

"Het team van InBeeld heeft ons fantastisch geholpen met de verkoop van onze woning! Deskundig advies en goede ondersteuning."

4,9
funda 9,5



Oktaviastraat 6



Kruidenstraat 135



"Het verkoopproces was erg prettig doordat InBeeld goed bereikbaar was en mij goed op de hoogte hield."

Jouw woning verkopen?
Bel of mail ons gerust voor een vrijblijvende waardebepaling!
024845744O - info@inbeeldmakelaardij.nl

NVM

Ouderenbeurs op 4 november in De Schakel in Oosterhout

OUDER WORDEN IN OOSTERHOUT

Uitnodiging voor de zesde Ouderenbeurs in Oosterhout

Wanneer: Woensdag 4 november vanaf 15.00 uur
Plaats: De Schakel, Honsvoet 2, Oosterhout

Maak kennis met organisaties en verenigingen op het gebied van wonen, zorg en vrijetijdsbesteding in Oosterhout en Slijk-Ewijk:

- Kraampjes met informatie over organisaties voor senioren
- Ideeën opdoen over wat u (samen met anderen) in het dorp kunt doen



Krijg antwoorden op vragen als:

- Hoe kan ik plezierig, actief en met anderen mijn vrije tijd besteden?
- Hoe kan ik zelf als vrijwilliger iets doen?
- Aan welke activiteiten in mijn dorp kan ik meedoen?
- Hoe krijg ik hulp als ik die nodig heb?

Laat het heerlijke (gratis) stamppottenbuffet u smaken en geniet van het muzikale optreden.
Veel gezellige contacten met leeftijdgenoten, geniet van een drankje en samen lekker eten!

Om 15.00 uur beginnen we met het prachtige programma: voor elk wat wils. Opgeven hoeft niet. U bent van harte welkom! De toegang is gratis.

Compassievol in Ressen

Vanaf 6 november start Pleisterplaats Ressen een serie maandelijkse bijeenkomsten over een compassievolle levenshouding. Aan de hand van het boekje ‘Compassie’ van Karen Armstrong staan we bewust stil bij de verschillende aspecten van compassievol leven. We beogen het oefenen van een compassievolle levenshouding en komen maandelijks bij elkaar om elkaar hierbij te inspireren. De bijeenkomsten zijn erop gericht je reis te verdiepen, te versterken of misschien soms ook gewoon op gang te houden. Het is jouw weg, jouw pad. Jij bepaalt het tempo. We verheugen ons op je komst en deelname aan de Compassie-bijeenkomsten. Deelname is gratis.

Info en aanmelden kan via nenny@pleisterplaatsressen.nl.
www.pleisterplaatsressen.nl.

Eerste Compassiebijeenkomst:
6 november van 14.00 tot 16.00 uur.
De Kosterij, Kerkenhofstraat 3, 6684 DJ Ressen.



Ook kapotte kleding mag bij het textiel!



www.dar.nl/textiel

Dar



Cornelissen
uitvaartverzorging

Afscheid nemen is *samenkomen*

Wij verzorgen uitvaarten in uw regio



24u
0481-371568
info@cornelissenuitvaart.nl
www.cornelissenuitvaart.nl
Valburgseweg 90, Elst

Voor meer informatie bekijk onze website

Kunst voor het goede doel in de OntMoetFabriek

Kunstmarkt, kunstveiling & gezelligheid in Lent op zondag 29 november

De OntMoetFabriek, Pastoor van Laakstraat 40, Lent

Op zondag 29 november van 11.00 uur tot 15.00 uur verkopen zo'n veertien kunstenaars hun werk tijdens een feestelijke kunstmarkt. Van schilderijen, keramiek, linoprints, fotografie en aquarellen tot sieraden, cadeaus en kaarten.

Na de kunstmarkt volgt om 15.30 uur de kunstveiling voor het goede doel. Vijftig procent van de opbrengst van de veiling (dus niet van de kunstmarkt: de opbrengst daarvan is volledig voor de kunstenaar) gaat naar De OntMoetFabriek. De veiling start al op 1 november online. Via www.kunstveilinglent.nl kun je de veilingwerken bekijken en een bod uitbrengen. Online bieden kan tot 29 november 14.00 uur. Op 29 november om 15.30 uur gaat de veiling live verder en wordt deze afgerond in De OntMoetFabriek.

De OntMoetFabriek werkt aan een warme, laagdrempelige ontmoetingsplek in Lent voor jong en oud. Een plek waar mensen uit Lent en verre omgeving elkaar kunnen ontmoeten, activiteiten kunnen ondernemen, leren, maken, eten en delen. Een plek waar ruimte is voor creativiteit, verbinding en ontmoeting. Met de opbrengst van de kunstveiling helpen we mee om deze plek verder op te bouwen.

Dus kom op 29 november kunst kijken, koop cadeaus voor de feestdagen, ontmoet de kunstenaars, geniet van de gezelligheid en wie weet ga je naar huis met een uniek kunstwerk.
Zo koop je iets moois voor jezelf én draag je bij aan een mooie plek voor Lent en omgeving.

Zondag 1 november t/m zondag 29 november: Online kunstveiling via www.kunstveilinglent.nl. Online bieden kan tot 29 november om 14.00 uur. De kunstenaar bepaalt voor elk werk het minimumbedrag voor verkoop. Het hoogste uitgebrachte bod op een kunstwerk via de online-veiling is tevens het startbedrag van de veiling op 29 november. Als er online geen bod is uitgebracht geldt het minimumbedrag dat de kunstenaar vooraf heeft aangegeven als startbedrag.

Zondag 29 november
11.00 - 15.00 uur — Kunstmarkt
15.00 - 15.30 uur — Muziek, drankje
15.30 - 17.00 uur — Kunstveiling

Namens de organisatie: Angela Kuiper



Een impressie van werken die geveild zullen worden op 29 november 2026

















wijk Dar helden

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



CREËER JOUW STIJL

06 81 06 11 70
www.textieltijd.nl

Naailes bij TextielTijd!

Bij TextielTijd bieden we persoonlijke naailessen aan in een gezellige en kleinschalige setting in Nijmegen-Noord. Of je nu nog nooit iets hebt gemaakt of al wat ervaring hebt, ik help je graag bij het maken van je eigen kleding, accessoires of andere creatieve ideeën!

TextielTijd

Meer weten?

Enthousiast geworden en zin om te starten met naailes? Op mijn website kun je meer informatie vinden over de beschikbare dagen en de kosten. Natuurlijk mag je ook altijd even bellen als je vragen hebt!

Scan voor de website!

CWZ een santeon ziekenhuis



Wijkkliniek CWZ Waalsprong

> *Makkelijk:* spreekuren van bijna alle specialismen bij jou om de hoek.

> *Vertrouwd:* steeds dezelfde dokters en dokters-assistenten.

> *Handig:* na het consult meteen medicijnen mee van de CWZ-apotheek.

> *Snel:* röntgenfoto en MRI zo ingepland.

> *Fijn:* koffie of thee én gratis parkeren.

Carbatinastraat 3
6515 GM Nijmegen
024 365 70 80

De Warmoes gaat van start met ‘Samen Koken voor Thuis’

Budgetvriendelijke maaltijden
De Warmoes gaat dit najaar van start met ‘Samen Koken voor Thuis’ in het nieuwe gebouw, de Oogstplaats. Tijdens de workshops kook je met onze kok in een kleine groep drie verschillende makkelijke en lekkere maaltijden. Hierbij leer je te koken met groenten terwijl het ook hele budgetvriendelijke maaltijden zijn. Je neemt na afloop maar liefst 12 porties mee naar huis. Met ‘Samen Koken voor Thuis’ bespaar je tijd en geld, en eet je lekker en gezond!

Voor wie is het bedoeld?
Samen Koken voor Thuis is allereerst bedoeld voor mensen die het goed kunnen gebruiken. Het enige wat je hoeft mee te nemen, zijn voldoende bakjes om je maaltijden in te doen en je kunt betalen wat voor jou past: €10,- €15,- of €20.

Data
De data dit najaar zijn woensdag 4 november en donderdag 3 december van 13.30 tot 17.00 uur. In het nieuwe jaar zullen er weer nieuwe data volgen.

Interesse?
Stuur dan een mail naar maarten@dewarmoes.nl en geef aan voor welke datum je je wilt inschrijven of dat je op de hoogte gehouden wilt worden. Ben jij of ken jij iemand die dit goed kan gebruiken? Laat het ons weten of meld je (samen) aan!



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

HISTORISCHE TUINDERIJ
DE WARMOES



Kinderlintjes 2026

Ook dit jaar reikt de gemeente Nijmegen op woensdag 18 november Kinderlintjes uit. Kinderen tussen de 4 en 13 jaar die een heldendaad hebben verricht in 2026 komen in aanmerking voor deze mooie 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 www.nijmegen.nl/diensten/onderscheidingen/kinderlintje-aanvragen

Vertel het kind niet over de nominatie, dan blijft het een leuke verrassing.

Een onafhankelijke jury, bestaande uit kinderen en volwassenen, bepaalt welke kinderen een lintje krijgen.

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 én 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)

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

GIESEN ELEKTRO

LICHT- EN KRACHTINSTALLATIES
STORINGEN
HUISAUTOMATISERING
RENOVATIES / ONDERHOUD / NIEUWBOUW

Wil jij je vitaal in werk én leven voelen?

VITAloopbaan



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

Mijn-leefstijlcoach

Je hebt al zoveel geprobeerd, maar het lukt je niet.

- Ik wil gezonder eten
- Ik wil meer bewegen of sporten
- Ik wil beter slapen
- Ik wil minder stress en meer ontspannen
- Ik wil gewicht verliezen
- Ik wil beter in mijn vel zitten
- Ik wil een positiever zelfbeeld

Dan is CooL (coaching op leefstijl) wellicht iets voor jou.

CooL komt naar Noord:

DONDERDAG | OKT 1 | 17:00 de Klif

start een nieuwe groep
& meld je aan via de QR-code

Column:
Ontmoeten en verbinden



Door Hans Garritsen

Ik weet niet of het u ook is opgevallen, maar in teksten van uiteenlopende verenigingen, van de gemeente, van welzijnsorganisaties, gaat het vaak over ‘verbinden’ en ‘ontmoeting’. Lees de vorige BEN er nog maar eens op na: De Klif als een ‘levendige ontmoetingsplek’; ‘Juist de spontane ontmoetingen maken een wijk levendig’. Ook Ecodorp Zuiderveld is een plek voor ‘bredere ontmoeting in de wijk.’ De Stip ziet veel mensen ‘op zoek naar verbinding’ en ook basisschool De Uitdaging ‘heeft (…) een functie in de wijk voor ouders: ouders ontmoeten elkaar (…).
De Huiskamer in Oosterhout, de fotografieclub; het is ontmoeten en verbinden wat de klok slaat.

Soms heb ik de neiging om even te zuchten als ik weer een van die termen tegenkom. Het zijn modewoorden geworden. Het lijkt er soms op dat het niet meer om de activiteit gaat, maar om toch maar iedereen erbij te houden. We zijn weliswaar een slaapwijk, maar we moeten niet uit elkaar vallen in een verzameling gesloten voordeuren waar ieder voor zich ‘zijn ding doet’.

Wat zit hier nu achter, dat deze woorden opeens zo dominant naar voren komen? Er is veel discussie over de verschillende rollen van de overheid en die van de mensen (wijkbewoners) zelf. Er is lang van uitgegaan dat onze overheden de boel wel ordelijk regelen; de ultieme verzorgingsstaat. Maar nu is het idee dat burgers zelf veel actiever kunnen worden in het scheppen van een echt gemeenschapsgevoel en het voorkomen van eenzaamheid. Het idee van inclusie is onder meer: we proberen geen groepen meer apart te zetten (denk aan mensen met een handicap; nog niet zo lang geleden hier in onze wijk een forse discussie over gehad!). Toch zijn er ook krachten in de maatschappij die ons uit elkaar halen.

Verbinden en ontmoeten is nodig om van een slaapwijk een gemeenschap te maken. Om ons niet te laten bepalen door harde oordelen over elkaar en elkaars opvattingen. Dat betekent, denk ik, vooral dat we samen dingen dóen, actief zijn. Dus: zoek uit wat bij u, bij jou past, en ga aan de gang. De ontmoeting volgt!

Oproep voor kerststalletjestocht

Het begint inmiddels traditie te worden: ook in 2026 organiseren wij weer een kerststalletjestocht in Nijmegen-Noord (Oosterhout, Grote Boel, Zuiderveld).
Doe jij dit jaar ook mee met jouw kerststalletje?

Mensen die meedoen, zetten in hun voortuin of achter hun raam een kerststalletje, zodat iedereen van stalletje naar stalletje door Noord kan wandelen. De afgelopen twee jaar was het een prachtig gezicht om hele families met routekaarten door onze buurt te zien wandelen, op zoek naar de letters. Wie alle letters verzamelt, krijgt een zin en met die zin maak je kans op een mooie (lokale) prijs!

Je kerststalletje is tijdens de kerstvakantie (van 19 december tot 3 januari) zichtbaar vanaf de weg. Het mag alles zijn, als het maar kerstig is: 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.

Zin om de route dit jaar te lopen en ook met je eigen stalletje mee te doen?

Meld je vóór 18 november aan via kerststalletjestochtnoord@gmail.com.

Volg ons op instagram.com/kerststalletjestochtnoord



Formupgrade
Voel jezelf beter

NU OOK EGYM

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

www.formupgrade.nl
0481 481 109
Of scan!

Formupgrade Nijmegen-Noord
Stationsstraat 21, 6678 AA Oosterhout

Orthodontiepraktijk Lent

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.
Halal & plantaardig, veel glutenvrije opties.

info@funspace.nl Carbatinastraat 11, 6515 GM Nijmegen @Funspace.Nijmegen

Maak het in Noord

Een nieuwe plek voor ontmoeting en creativiteit

De eerste twee creatieve zondagochtenden van *Maak het in Noord* waren zeer geslaagd!
Een van de bezoekers had een handwerk van 20 jaar geleden uit de doos gehaald om eindelijk af te maken. In de gezellige woonkamer van Ecodorp Zuiderveld werden ook de naaimachines goed gebruikt. We hielpen elkaar bij het restaureren van een oude stoel in de werkplaats. Er waren kinderen die met afvalhout tafeltjes en diertjes knutselden, en iemand haalde de nog bruikbare onderdelen van een oude fiets. Nu al veel verhalen en ontmoetingen.
Het is leuk om buurtgenoten op deze manier te leren kennen en samen bezig te zijn.

Ben jij er de volgende keer ook bij?
De eerstvolgende maak-dagen zijn op 8 en 22 november 2026.

Alle informatie vind je op www.ecodorpzuiderveld.nl.



Bevers bij Scouting Lent?

Wilde plannen bij Scouting Lent! We willen gaan starten met een nieuwe groep voor kinderen van 5 en 6 jaar: de Bevers. Op de zaterdagochtend tussen 10 en 12 uur komt deze groep kinderen bij elkaar om samen te spelen en avonturen te beleven die passen bij scouting: een speurtocht door het bos, een spannend tikspel of lekker knutselen in onze blokhut.



Om de plannen echt werkelijkheid te laten worden, zijn we op zoek naar begeleiders. Ben je graag buiten, vind je het leuk om met kinderen bezig te zijn en heb je zin om ook de sfeer te proeven van de rest van onze gezellige scoutinggroep? Dan zoeken we jou!

We willen beginnen met een klein clubje van ongeveer acht kinderen. Dit is een mooie aanvulling op alle welpen, scouts en explorers die we al hebben. Omdat de bever-leeftijdsgroep helemaal nieuw is bij onze scoutinggroep heb je zelf veel inspraak in het programma. Gelukkig ligt er ook al veel ‘op de plank’ en natuurlijk helpen onze ervaren begeleiders actief mee. Ook vanuit andere scoutinggroepen hebben we hulp.

Zie je dit wel zitten of twijfel je nog?
Neem contact op via **info@scoutinglent.nl** of loop op zaterdagochtend even langs bij onze blokhut aan de Parallelweg in Lent. We vinden het leuk om je meer te vertellen over onze enthousiaste plannen!



Meijer & de Wit
Therapie en coaching

Samen **jezelf** leren kennen

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

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

We werken met bewezen methodieken, zoals ACT en Verbindende Communicatie

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



Meijer & de Wit
Therapie en coaching

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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

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

Begeleiding rekenen
Voor kinderen van 6 t/m 14 jaar



Stap Vooruit
www.stapvooruitmetpreijers.nl | 06-29514145

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.

limes
UITVAARTZORG
Vertrouwd nabij



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

Theater de Klif: een podium vol verrassingen midden in Nijmegen-Noord

Wijkcentrum De Klif. Waarschijnlijk iedereen die in Nijmegen-Noord woont, kent dit gebouw met daarin een basisschool, bieb en consultatiebureau. Minder mensen weten dat er maandelijks verrassende voorstellingen worden georganiseerd in de mooie theaterzaal op de eerste verdieping van het gebouw. Het theater, gerund uitsluitend door enthousiaste wijkbewoners, gaat alweer het tiende seizoen in en is succesvoller dan ooit.

Ook dit seizoen laat Theater de Klif zien dat een leuk theateravondje ook dichtbij huis gevonden kan worden. De eerste twee (uitverkochte) voorstellingen zijn net achter de rug, maar de komende maanden staat er nog meer leuks op het programma. Bezoekers kunnen zich ook de rest van het seizoen verheugen op optredens van opkomende en gevestigde namen.

Hoogtepunten

Op vrijdag 13 november maakt Flunknarf zijn opwachting. Flunknarf is een ware supergroep van cabaretiers, comedians en acteurs die de beste improvisatiecomedy van Nederland spelen. Het collectief waar Andries Tunru (Spijkers met Koppen, Slimste Mens), Ad-Just Bouwman (winnaar Lama gezocht) en Stefan Hendrikx (winnaar Leids Cabaret Festival 2022) lid van zijn, heeft wijkbewoner Tim Zeegers als een van de vaste gezichten. Tim kijkt uit naar deze thuiswedstrijd: "Ik ben heel benieuwd hoe een musical over De Knip gaat klinken, of hoe een scène bij de Anytyme eruitziet. Ik hoop jullie ook!"

Eén van de andere hoogtepunten is zonder twijfel Sjon & Sjakkelien met hun muzikalevoorstelling Kerst: The Passion. Met humor, muziek en een knipoog naar het bekende passieverhaal brengt dit duo (bekend van Dag van het Levenslied) een unieke kerstvoorstelling die perfect aansluit bij de toegankelijke en gezellige sfeer van Theater de Klif.



Voorstelling 'Mama is boos' was een geslaagde opening van het seizoen. Foto: Paul

Begin 2027 komt cabaretier Gavin Reijnders (finalist Leids Cabaret Festival 2019, winnaar Ik Ga Stuk, presentator Queer Anthem Gezocht) langs in Nijmegen-Noord. Samen met jazzcomponiste Nadine Rypkema steekt Gavin zijn humoristische ukulele-sound in een nieuw jazzy jasje en tovert hij De Klif om in een comedy-jazzbar.

Familievoorstellingen

De familievoorstellingen op zondagmiddag zijn altijd een feestje; voor de gezinnen en kinderen maar ook zeker voor de theatervrijwilligers. Dit seizoen is er traditiegetrouw weer een Sint-voorstelling: ‘Zachtjes gaan de paardenvoetjes’ (extra show bijgeboekt i.v.m. grote belangstelling). In het voorjaar van 2027 ontvangen we Dik & Pier met hun muzikale kindertheater. Zij brengen een eigentijdse versie van het bekende verhaal van Don Quichot.

Steeds meer mensen weten het theater te vinden. De theaterbezoekers komen niet alleen voor de voorstelling zelf, maar ook voor een gesprekje na afloop in het café. Optredende artiesten zijn altijd enthousiast over de ambiance en het enthousiaste publiek en kletsen vaak ook nog na met het publiek. Daarmee bewijst Stichting Theater de Klif dat een kleine groep vrijwilligers een grote impact kan hebben.

Kom je ook een keertje naar een voorstelling?
Kijk voor het volledigeprogramma en tickets op
www.theaterdeklif.nl



Improvisatiecollectief Flunknarf staat op 13 november in Theater de Klif. Foto: Flunknarf

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





Kinderwerk in Noord gaat door!

Het leek erop dat het kinderwerk na drie jaar weer zou stoppen door landelijke bezuinigingen. Nu heeft de gemeente Nijmegen toch ruimte gevonden om het kinderwerk in Noord te houden. Dat komt straks, samen met het jongerenwerk en de bibliotheek, in het Waalhuis.
(Meer info op www.dezwartehond.nl/projecten/hof-van-holland.)

Vaste waarde
Tot een paar jaar geleden was er geen kinderwerk in Noord. Vanwege signalen uit de wijk en de groei van het stadsdeel zijn we ermee gestart. Van de gemeente Nijmegen kregen we een subsidie voor drie jaar. Daarmee konden we goede contacten opbouwen en veel kinderen en ouders bereiken. Zo werd het kinderwerk een vaste waarde in Noord.

Toch niet stoppen
In 2025 bleek dat er geen verlenging in zat doordat de landelijke regelingen van de subsidie stopten. Daarom kondigden we begin 2026 de afbouw van het kinderwerk aan. De gemeente Nijmegen heeft nu gelukkig toch ruimte gevonden om het kinderwerk in Noord te houden.

Word jij actief?
We zijn superblij dat we actief kunnen blijven in Lent, Ressen en Oosterhout. Nu de bouw van het Waalhuis is begonnen, krijgen we straks ook een vaste plek in het hart van het stadsdeel. Maar je blijft kinderwerker Menno natuurlijk ook tegenkomen in de wijk.

Heb je een vraag of een goed idee?
Laat het weten aan kinderwerker Menno van der Geugten:
menno.vandergeugten@bindkracht10.nl
Tel. 06-8209 5409



Menno van der Geugten

Jongeren in Nijmegen-Noord: praat je ook mee?

Denk mee over de omgeving waarin jij opgroeit.

Zit jij in klas 1 of 2 van de middelbare school en woon je in Nijmegen-Noord? Dan zijn wij op zoek naar jou!

Word mede-onderzoeker!
Wij willen weten wat jongeren in Nijmegen-Noord belangrijk vinden in de omgeving waarin zij opgroeien. Denk aan thuis, school, plekken waar je afspreekt met vrienden, sportclubs en sociale media.

Wat ga je doen?
- Je wordt samen met andere jongeren mede-onderzoeker,
- je denkt mee en praat over wat voor jongeren belangrijk is,
- je doet leuke en creatieve opdrachten,
- je maakt bijvoorbeeld foto's, deelt jouw ideeën en denkt na over hoe de omgeving nog beter kan worden,
- je leert hoe onderzoek werkt,
- je ontvangt een diploma,
- én als bedankje gaan we iets leuks doen of krijg je een cadeaubon!

Waarom meedoen?
Omdat jouw mening telt! Jij weet hoe het is om op te groeien in Nijmegen-Noord. Met jouw ideeën kunnen we beter begrijpen wat jongeren belangrijk vinden en hoe we de omgeving nog fijner kunnen maken voor jongeren.

Wanneer is het en hoe lang duurt het?
Zeven donderdagen tussen de herfstvakantie en de kerstvakantie, maximaal 2 uur per bijeenkomst.

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

Bel, app of mail Sem:
06-4538 8250, sem.knopers@bindkracht10.nl

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

BINDKRACHT 10

VANNATURE
fair, biologisch, lokaal

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



Studenten krijgen 10% korting!

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

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

DEBEWEEGPRAKTIJK

De Beweegpraktijk

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

scan QR-code voor contact!

Zoekt u een ervaren dierenarts?
Persoonlijk,vertrouwd,vakkundig en ervaren.

DIERENKLINIEK
LENT

U bent van harte welkom in Lent!

Laauwikstraat 20 Lent
T. 024-3606422

www.dierenklinieklent.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

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

Je hoeft het niet alleen te doen

Marike Elmendorp spreekt Ilja Kramer over psychische kwetsbaarheid, herstel en de kracht van samen ervaringen delen.



In Nijmegen-Noord komt iedere maand een groep bewoners bij elkaar om ervaringen te delen over mentale gezondheid. Geen therapie, geen verplichtingen, maar een plek waar je jezelf kunt zijn en waar ruimte is voor herkenning, begrip en steun. Ilja Kramer, zelf bewoner van Nijmegen-Noord en ervaringsdeskundige, begeleidt deze lotgenotengroep. Marike Elmendorp spreekt haar over haar eigen herstelverhaal en waarom samen ervaringen delen zo waardevol kan zijn.

Ilja, kun je iets over jezelf vertellen?
"Ik woon in Nijmegen-Noord en ben al een aantal jaren werkzaam als ervaringsdeskundige. Ik ben een bewoner die zelf de nodige psychische uitdagingen heeft gekend. Ik ben al meer dan 25 jaar bekend met bipolariteit. Dat betekent dat ik diepe depressies heb doorgemaakt, maar ook manische, soms ronduit uitzinnige periodes meemaakte. Met psychoses, opnames en medicatie ben ik ook bekend.

Dat klinkt misschien als een zwaar verhaal, en dat was het soms ook. Maar het is zeker geen tranendal.Ik ben voor een belangrijk deel hersteld en heb inmiddels een fijn en betekenisvol leven opgebouwd."

Hoe is jouw herstel verlopen?
"Ik ben lange tijd uit de roulatie geweest. Ik viel uit op mijn werk door een diepe depressie. Twee opnamen volgden. Ik kon niet meer werken en ook amper voor mezelf en mijn gezin zorgen. Het heeft twee jaar geduurd voordat ik de boel weer een beetje op de rit had. Ik zat thuis en moest een uitkering aanvragen. Een moeilijke periode, maar ook een tijd waarin ik veel over mezelf heb geleerd. Wat doet me goed en wat juist niet? Hoe herken ik signalen dat het minder goed gaat? Hoe kan ik weer goed voor mezelf en mijn gezin zorgen?

Stap voor stap vond ik mijn veerkracht terug. Ik ontdekte dat herstel niet betekent dat je nergens meer last van hebt, maar dat je leert omgaan met je kwetsbaarheid en weer richting kunt geven aan je leven. Uiteindelijk kon ik ook weer aan het werk.

Wat ik bijzonder vind, is dat ik alles wat ik heb meegemaakt en geleerd nu kan inzetten om anderen te ondersteunen. Alsof het leed dat ik heb doorgemaakt daarmee niet voor niets is geweest. Het werk is soms best zwaar, aangrijpend, maar vooral ontzettend waardevol en het geeft me veel voldoening."

Wat doe je tegenwoordig als ervaringsdeskundige?
"Ik werk als ervaringsdeskundig herstelcoach bij RIBW Nijmegen & Rivierenland. Daar begeleid ik herstelcursussen zoals WRAP (Wellness Recovery Action Plan), waarin deelnemers hun eigen gereedschapskist voor herstel ontwikkelen, en HOP (Honest, Open & Proud), over de vraag hoe open je wilt zijn over je psychische kwetsbaarheid. Ook geef ik een oriëntatiecursus ervaringsdeskundigheid, begeleid ik lotgenotengroepen rondom psychosegevoeligheid en ondersteun ik ervaringsvrijwilligers in het werken met hun eigen ervaring. Veel van deze activiteiten vinden plaats vanuit de herstelplek van de RIBW: LUMEN Vrijplaats voor Herstel."

"Daarnaast werk ik als zelfstandig ervaringsdeskundige en coach. Daarbij zet ik ook mijn ervaring met bipolariteit in. En ik maak onder andere gebruik van de Tools van Phil Stutz en Barry Michels. Dit zijn korte, praktische visualisatie-oefeningen die helpen om mentale blokkades te doorbreken, anders om te gaan met negatieve gedachten en meer regie te ervaren over je eigen leven. En als zelfstandige begeleid ik dus ook de lotgenotengroep in Nijmegen-Noord, iets wat me bijzonder na aan het hart ligt."

Wat maakt de lotgenotengroep in Nijmegen-Noord zo bijzonder?
"Wat ik zo mooi vind, is hoeveel herkenning er ontstaat zodra mensen hun ervaringen met elkaar delen. We zijn allemaal verschillend en hebben andere achtergronden. Maar zodra iemand iets persoonlijks vertelt, blijkt vaak dat anderen precies begrijpen wat diegene bedoelt.

Dit artikel wordt vervolgd op pagina 23.



yoga voor Jou

PROEF LES €7,50

Maandag
18.45-20.00 Yin yoga
20.15-21.30 Yin yoga

Dinsdag
19.30-20.30 Yang yoga

Woensdag
9.00-10.00 Yang yoga
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.

De Helster sportcentrum

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

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, Wos, 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



Vervolg van pagina 21.



We zijn momenteel met vijf deelnemers en komen één keer per maand bij elkaar. We praten over wat ons bezighoudt, waar we tegenaan lopen, maar ook over wat ons helpt en waar we kracht uit halen. Soms bespreken we een bepaald thema. Zo hadden we het in juli over vakantie. Voor de een is dat iets om naar uit te kijken, terwijl het voor een ander juist spanning en ontregeling kan betekenen. Een andere keer spraken we over openheid: vertel je anderen over je psychische kwetsbaarheid, en zo ja, aan wie en wanneer? Dat levert ontzettend mooie gesprekken op. Mensen durven zich kwetsbaar op te stellen, herkennen zichzelf in elkaars verhalen en ontdekken dat ze lang niet de enige zijn die ergens mee worstelen."

Waarom zou je mensen aanraden om mee te doen?
"Omdat het zo fijn kan zijn om met mensen te praten die vanuit hun eigen ervaring begrijpen waar je het over hebt. Je hoeft niet alles uit te leggen of je anders voor te doen dan je bent. Je hoeft ook geen specifieke diagnose te hebben. Of je nu te maken hebt met depressieve gevoelens, angst, overprikkeling, bipolariteit, psychosegevoeligheid of andere psychische uitdagingen: je bent welkom. En het hoeft echt niet altijd zwaar te zijn. We lachen ook met elkaar. Er is ruimte voor verdriet, maar net zo goed voor humor, hoop en plezier. Wat mij iedere keer weer raakt, is dat we ondanks onze verschillen zoveel gemeen hebben. Juist door onze ervaringen te delen, ontdekken we hoeveel we voor elkaar kunnen betekenen."

Wat zou je willen zeggen tegen iemand die twijfelt te komen?
"Kom gewoon eens kennismaken! Ik begrijp heel goed dat het spannend kan zijn om je bij een groep aan te sluiten en iets persoonlijks te delen. Maar je hoeft niet meteen je hele verhaal op tafel te leggen. Luisteren mag ook. Het belangrijkste is dat je je welkom en veilig voelt. Je hoeft het niet alleen te doen. Soms begint herstel of een nieuwe stap simpelweg met de ontdekking: hé, ik ben niet de enige."

Zijn er kosten aan de lotgenotengroep verbonden?
"Nee, de lotgenotengroep is gratis. Er is subsidie uit de stadsdeelprogrammering waarmee het momenteel gefinancieerd wordt. Daardoor kunnen we het voor de deelnemers gratis houden."

Nieuwe groep voor jonge ouders
Veel ballen in de lucht, maar weinig ruimte voor jezelf? Voor ouders van jonge gezinnen in Nijmegen-Noord, met bijzondere aandacht voor moeders, hopen we volgend jaar een nieuwe lotgenotengroep te kunnen starten. Een fijne plek om eerlijk te praten over stress, somberheid of overprikkeling, ervaringen te delen en steun te vinden bij elkaar. Je hoeft het niet allemaal alleen te dragen. Wil je meedoen of eerst meer weten? Neem contact op!

Nieuwsgierig geworden?
Woon je in Nijmegen-Noord en lijkt het je fijn om met anderen ervaringen uit te wisselen over psychische kwetsbaarheid, mentale gezondheid en veerkracht? Je bent van harte welkom om eens kennis te komen maken met de lotgenotengroep. We komen één keer per maand op woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur bij elkaar in een kleine, vertrouwde groep.

Ilja Kramer – ervaringsdeskundige
ilja.kramer@gmail.com / 06-5205 4923

Meer informatie over herstelactiviteiten bij LUMEN / RIBW Nijmegen & Rivierenland vind je op www.lumenvrijplaatsvoorherstel.nl.

In 't kort:

Een warme lotgenotengroep voor mensen in Nijmegen-Noord die te maken hebben of hebben gehad met psychische kwetsbaarheid zoals angst, depressie, burn-out of andere mentale uitdagingen.

“Een plek waar je jezelf kunt zijn, je verhaal kunt delen, herkenning kunt vinden en elkaar kunt steunen.”

- maximaal 8 deelnemers
- veilige en toegankelijke plek in de wijk
- 1 keer per maand op woensdagmiddag van 14.00 - 16.00 uur
- geen kosten aan verbonden
- samen bepalen we de thema’s
- ruimte voor ontspanning, reflectie, meditatie en lichaamsgerichte oefeningen

N.E.C. UNITED NOORD

Bij N.E.C. United werk je aan persoonlijke doelen en je mentale weerbaarheid tijdens de sportles. Onder begeleiding van professionele trainers werk je een jaar lang aan vier belangrijke onderwerpen:

Omgaan met je emoties
Samenwerken en sociaal gedrag
Zelfstandig zijn en zelfvertrouwen opbouwen
Je eigen grenzen aangeven en verleggen

MEER INFORMATIE

LOCATIE: SPORTHAL DE KLIF

WANNEER: VRIJDAG 17:15-18:15 UUR

28 OKTOBER TEKENMOMENT | 6 NOVEMBER - START TRAININGEN

GEÏNTERESSEERD?



Voor meer informatie over het programma, neem contact op met:

Sem Knopers via +31 6 45388250 /
sem.knopers@bindkracht10.nl
Ron Janshen via noordsport@nijmegen.nl

‘Nu heb ik nergens meer omkijken naar’

Met hulp van de verhuiscoach vond mevrouw Scheepers een plek die bij haar past.

Een eigen huis hebben is fijn. Maar al dat onderhoud? Dat is een ander verhaal. Mevrouw Scheepers woonde sinds haar huwelijk in een eigen koopwoning. Ook na het overlijden van haar echtgenoot bleef ze alles zelf doen. Twee jaar geleden stond ze zelfs nog zelf de buitenkant van haar huis te schilderen.

Wat jarenlang vanzelfsprekend was, begon steeds meer moeite te kosten. “Onderhoud, zelfs de gedachte daaraan, begon me zwaar te vallen. Het was meer dan dat je denkt.”

Eerst maar eens kijken

Verhuizen is niet zomaar een stap. Toch besloot mevrouw Scheepers alvast rond te kijken. Met hulp van een verhuiscoach van Sterker Ouderenwerk ontdekte ze wat er mogelijk was.

“Ik ben blij dat ik met de verhuiscoach kon zoeken. Je bent nog niks gewend van hulp, dus ik had geen idee wat er mogelijk was en waar te beginnen.” In de gesprekken werd duidelijk wat voor haar belangrijk was. Een woning zonder trappen, maar ook een plek waar leven en gezelligheid te vinden zijn. Mevrouw Scheepers is écht een mensenmens. “Ik hou van levendigheid.”

Een plek die bij haar past

Ze woont nu in een appartement waar ze het goed naar haar zin heeft. Geen trappen, genoeg ruimte en winkels tegenover de deur. Ook in het appartementencomplex is veel te doen. Ze doet mee aan de hobbyclub, aquagym en stoelyoga. En aan Nederland in Beweging doet ze iedere dag mee. “De hobbyclub vind ik geweldig. Iedereen helpt elkaar en deelt materialen met elkaar, zelfs een naaimachine.”

Ook haar oude buurt en contacten zijn dichtbij gebleven. Ze gaat nog iedere zondag naar de bijeenkomst waar ze eerder ook kwam. Oude contacten bellen of komen nog steeds langs.

Een grote stap

Verhuizen heeft haar veel gebracht. Toch was het niet alleen maar makkelijk. “Hoera roep je niet bij het afsluiten van zo’n levensfase.” De eerste periode was wennen. Er was veel rommel en er moest van alles geregeld worden. Maar dat was tijdelijk. Nu kijkt ze vooral naar wat ze ervoor terug heeft gekregen. “Nu heb ik nergens meer omkijken naar,” vertelt ze stralend.

Wachten tot het moet? Liever niet!

Mevrouw Scheepers heeft haar plek gevonden. En daar is ze blij mee. “Ik heb het hier goed voor elkaar. Wat wil je nog meer?” U hoeft niet te wachten tot verhuizen echt noodzakelijk wordt. Juist eerder kunt u rustig rondkijken en ontdekken wat bij u past.

Ook alvast nadenken over later?

De verhuiscoach van Sterker Ouderenwerk denkt mee met particuliere huurders en mensen met een koopwoning. Huurt u een sociale huurwoning? Dan kunt u terecht bij de verhuiscoach van uw woningcorporatie.

Kijk op www.sterkerouderenwerk.nl of neem contact op via ouderenwerk@sterker.nl of bel naar 088-0017 121.

sterker ouderenwerk



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 prijsafspraak 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)
- burenrecht (hinder, erfgrensgeschillen)
- bestuursrecht (wia, ww, bestemmingsplan, planschade, omgevingsvergunning)
- contractenrecht (verborgen gebreken, tekortkoming, wilsgebreken, algemene voorwaarden)
- mediation

www.knegtmansadvocaten.nl

✓ **APK KEURINGEN**
VOOR ALLE AUTOMERKEN

✓ **ONDERHOUD EN REPARATIE**
VOOR ALLE AUTO'S

✓ **MOBILITEITSGARANTIE**
MEER DAN PECHHULP

✓ **UW ONDERHOUDSBOEKJE**
IN DE AUTOFIRST APP

AUTO FIRST

AutoFirst Hoogsteder

UW AUTO OP DE 1e PLAATS

Dorpsstraat 31
6678 BE Oosterhout (GLD)

☎ *0481 48 10 80*
✉ *info@garagehoogsteder.nl*
🌐 *www.autofirst-hoogsteder.nl*

FRUITTEELTBEDRIJF VEENS
Milieubewust geteeld fruit

De oogst is binnen!!
Kom kijken.... kom proeven
Heerlijk Betuws Fruit.

Appels: Elstar, Goudreinette en Red Prince

Oosterhoutsestraat 4
Slijk-Ewijk
0481 482242

Hand & stoofperen
o.a. Conference en Gieser Wildeman
Tevens het adres voor aardappelen, eieren, uien, jam, honing en vers appelsap

Vrijdag 13.30-17.30 uur
Zaterdag 09.00-16.00 uur

Facebook: Fruitteeltbedrijf Veens

CHIROPRO
gezond in beweging met chiropractie

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

Rug- en nekpijn
Hoofdpijn
Hernia / ischias
Sportblessures

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent

Blätterfest II: festival voor akoestische muziek in Lent

Drie dagen riet, één festival.

Blätterfest II is een festival voor akoestische muziek met riet-instrumenten als speerpunt. Van vrijdag 6 tot en met zondag 8 november 2026 vindt de tweede editie plaats in de Sint Maartenskerk in Lent. Van een openingsavond voor talent uit de buurt, via een reis rond 1900 naar Brazilië door Maxixe, naar het wereldberoemde rietkwintet Calefax. Rond het festival draait het Jonge ComponistenProject, waarin scholieren nieuwe werken schrijven.

Vrijdag 6 november
Schoolconcerten – De Open Hof (overdag)
Vertelconcerten voor 300 bovenbouwleerlingen. Gespeeld door altvioliste Marta Wyszynska, gitarist Michiel Hollanders en rietblazer Gerwil Kusters samen met verteller Tim Hogenbosch (Boswachter Tim, Televizierring-winnaar).

Openingsconcert Lokaal Vermaak – 20.00 uur
Een podium voor amateurmuzikanten uit de wijk: blazersensemble Reeds+, saxofoonkwartet Gedoe met Vrouwen, klarinetkwintet BoisNoir en een jongerenensemble (12–19 jaar).

Zaterdag 7 november – Maxixe: El Orillero y el Cajetilla
20.00 uur (matinee eerder op de dag in verzorgingshuis St. Jozef)
Maxixe grijpt terug naar de begindagen van de tango rond 1900. Net als in Buenos Aires hielden buurtgenoten in de Braziliaanse havensteden elkaar via liedjes op de hoogte van het nieuws bij gebrek aan internet, radio of krant.
Bart Lelivelt (accordeon), Michiel Hollanders (gitaar) en Gerwil Kusters (riet) reizen langs Buenos Aires, Montevideo, Rio de Janeiro, Parijs, Berlijn en Amsterdam, met improvisatie als vaste metgezel.
Lelivelt speelt regelmatig met het Concertgebouworkest en het Rotterdams Philharmonisch Orkest, Hollanders is een in Griekenland gevestigde snaarvirtuoos en sound engineer, en Kusters beheerst een breed palet aan rietinstrumenten – van saxofoon tot doedelzak en trapharmonium.

Zondag 8 november – Calefax: Menu de Saison
15.00 uur
Calefax speelt eigen arrangementen en geliefde signature dishes met werk van o.a. Janá ek, Ravel en Prokofiev, en verwelkomt nieuwe basklarinettist Salome Etter: 'Ik ben ontzettend blij en vind het een grote eer om deel uit te maken van Calefax.' Blätterfest heeft de "Nijmeegse primeur" op het kunnen beluisteren van deze nieuwe bezetting met Salome.
In 1985 vond Calefax het rietkwintet uit (hobo, klarinet, saxofoon, basklarinet, fagot) en groeide uit tot wereldberoemd, met bijna duizend eigen arrangementen en 23 cd's. The Times: 'Vijf uiterst begaafde Nederlandse musici, die het rietkwintet tot welhaast de beste muzikale vorm ter wereld maakten.'
Bezetting: Oliver Boekhoorn (hobo), Bart de Kater (klarinet), Raaf Hekkema (saxofoon), Alban Wesly (fagot) en Salome Etter (basklarinet).

Jonge Componisten Project
In samenwerking met NSG Groenewoud schrijven jongeren nieuwe composities die tijdens het festival live in première gaan, uitgevoerd door o.a. Maxixe en Calefax. Onder begeleiding van professionals doorlopen zij het hele creatieve proces, van eerste idee tot première.

Praktische informatie
Locatie: Sint Maartenskerk, Pastoor van Laakstraat 30, Lent; schoolconcerten in De OntMoetfabriek.
Tickets: shop.ikbenaanwezig.nl/tickets/event/bltterfest-ii



Calefax met Salome Etter, fotograaf: Devyn Curiël

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

DANSLESSEN VOOR
KIDS, TEENS & ADULTS
DANS JOUW STIJL!



MAXSTUDIOS
NIJMEGEN-NOORD
Griftdijk 107

De Zon
OP 'T EILAND

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



"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



En nu jij ..
SOEPEL, KRACHTIG & PIJNVRIJ
Fysiek, mentaal, energetisch

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

12 november: mantelzorgers in het zonnetje met gratis theateravond in De Klif

Mantelzorg Nijmegen organiseert rond de Dag van de Mantelzorg een gezellige avond speciaal voor mantelzorgers uit Nijmegen. Op donderdag 12 november zijn mantelzorgers van alle leeftijden, samen met één introducé, welkom bij de theatervoorstelling ‘Alle 13 Fout!’ van theatergroep Vuile Huichelaar in Theater de Klif.

De voorstelling is een luchtige en laagdrempelige vorm van meezingcabaret. Herkenbaar, gezellig en vooral bedoeld om samen te lachen en te genieten. Met deze avond wil Mantelzorg Nijmegen mantelzorgers bedanken voor hun inzet en hun de gelegenheid geven om even de zorg los te laten.

Een avond waarop niet de zorg, maar de mantelzorger centraal staat
Naast de voorstelling is er gelegenheid om andere mantelzorgers te ontmoeten en na afloop gezellig na te praten onder het genot van een drankje. De voorstelling vindt plaats op donderdag 12 november in Theater de Klif aan de Pijlpuntstraat 1 in Nijmegen. De inloop is vanaf 18.00 uur en de voorstelling begint om 18.20 uur. Na afloop is er tot 21.30 uur gelegenheid om iets te drinken en na te praten. Deelname is gratis en iedere mantelzorger mag één introducé meenemen. Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

sterker sociaal werk

Aanmelden kan tot uiterlijk vrijdag 6 november via 088 - 00 11 333 of info@sterker.nl.

Ken je een mantelzorger in Nijmegen voor wie een avondje uit welkom is? Wijs diegene dan op deze gratis theateravond.



DE HUISKAMER
ONTMOET & VERBINDT

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.

November:
Wo. 4 - ’s ochtends De Huiskamer
’s middags Ouderenbeurs (15.00 - 17.00 uur)
Wo. 11 - Rikken
Wo. 18 - Soep (Jeannette)
Wo. 25 - Kerstkaarten maken (Ans Steeg) / Bridgen

December:
Wo. 2 - Sinterklaas en Soep (Mery)
Wo. 9 - Rikken
Ma. 14 - Kersviering (14.30 uur)
Wo. 16 - Kerstbingo en Soep (Jeannette)

Woensdag 23 en 30 december is er geen Huiskamer!


Een kerstshow zonder
maar wel met veel
plezier, humor, inte
Theater

Terugblik workshop 'Vrijwillige energie'

Zaterdag 3 oktober tijdens de open dag in De Klif

Aanleiding
(Vaste) vrijwilligers zijn vaak lastig te vinden. Heel veel mensen willen graag iets doen - en doen al veel - in het belang van hun kinderen, de straat, de wijk. Maar steeds minder het ouderwetse besturen en regelen. Het moet wel passen bij het werk en andere verplichtingen. Een beetje gevarieerd, niet altijd hetzelfde, met leuke mensen en beperkt in duur en verantwoordelijkheid. De BEN er weer en Bindkracht10 organiseerden samen een workshop over dit onderwerp.



BEN er weer redactielid Hans Garritsen heette iedereen welkom, waarna onze gastspreker David Wijnperle van Doeldenker het overnam. Doeldenker geeft workshops, trainingen en presentaties. Doeldenker ondersteunt organisaties en directies bij het ontwikkelen van een nieuwe strategie of nieuw (vrijwilligers)beleid. Doeldenker helpt mensen en organisaties bij veranderen.

Aandachtspunten voor vrijwilligers
Een aantal interessante punten voor organisaties die met vrijwilligers werken en/of vrijwilligers zoeken:

- zorg ervoor dat vrijwilligers beloond worden
- waar liggen de kwaliteiten van een vrijwiliger?
- sommige organisaties werken met een rooster waarop een vrijwilliger zijn/haar eigen werkzaamheden in kan plannen
- vrijwillgers betalen voor hun inzet kan de verkeerde prikkel geven.

Betrokkenheid, bereidheid, bekwaamheid en beschikbaarheid
Er zijn verschillende soorten vrijwilligers én vrijwilligerswerk: sommige mensen ervaren hun vrijwilligerswerk eerder als verplichtend dan als vrijwillig. Mensen kunnen zich om verschillende redenen betrokken voelen bij hun vrijwilligerswerk: bij de missie, bij de organisatie zelf, bij de activiteiten, bij de mensen of bij de producten en diensten. Het werk moet leuk zijn (je moet er blij van worden), het moet lonen én 'juist' voelen.

Laagdrempelig kennismaken
Als een organisatie (dringend) op zoek is naar vrijwilligers, ontstaat de kans op 'fuikwerving': potentiële vrijwilligers kunnen het gevoel krijgen ergens in te zwemmen en dan vast te zitten. De vraag is dan ook: wat heb je te bieden als vrijwilligersorganisatie? Het kan voor mensen prettig zijn om even te 'proeven' aan de mensen en de sfeer. Op deze manier kunnen ze laagdrempelig kennismaken. Onderzoek - van beide kanten - wat echt goed bij iemand past!

Vertel de échte verhalen van vrijwilligers: wat drijft hen? Waarom heeft iemand voor deze organisatie gekozen? Wat houdt hun vrijwilligerswerk in? Hoeveel tijd kost het? Het helder omschrijven van taken kan helpen om mensen inzicht te geven.

Doelstellingen Bindkracht10
Namens Bindkracht10 vertellen Joëlle (nieuwe regisseur sociaal Noord) en Wendy iets over hun doelstellingen: een sterke sociale basis neerzetten. Ze hebben daarbij drie doelen: fysiek gezond, mentaal gezond en elkaar vinden/ontmoeten.
Op de website van Bindkracht10 staan organisaties die vrijwilligerswerk zoeken.

De redactie kijkt terug op een geslaagde middag! We hopen dat de aanwezigen dit ook vonden.



Tekst:
Marike Elmendorp

Foto's:
Toon de Vos


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!
MIXED HOCKEYCLUB BEMMEL 800
11 min
14 min
13 min
Scan de code
mhcb800.nl/kennismaken


Brouwer
Bike Store Lent
E-bikes — Stadsfietsen — Reparatie
www.brouwerbikestore.nl
024-3243988


DE
OLIJFBERG
GEBEDSDIENST VOOR DE ZIEKEN
Wij geloven in de genezende kracht van gebed en Gods liefde.
Wij bidden voor de zieken in Naam van Jezus Christus en voor hen die nood hebben aan genezing, troost en hoop.
Geloof – Gebed – Genezing
U bent van harte welkom.
Samen staan we in gebed.
info@olijfberg.nl
www.olijfberg.nl

Nieuwe gratis smartphone-app om laagdrempelig in de buurt af te spreken

Mijn naam is Bas Heuver, ik ben 32 jaar en woon in Nijmegen. Onlangs heb ik DipIn uitgebracht: een gratis smartphone-app waarmee mensen in de buurt laagdrempelig kunnen afspreken voor bijvoorbeeld een wandeling, een kopje koffie, sporten of een andere spontane activiteit. Het idee erachter is eigenlijk heel simpel: online gebruiken om offline iets te gaan doen.

Zin om iets te ondernemen
Via DipIn kan iemand bijvoorbeeld laten weten dat hij of zij die middag zin heeft om iets te ondernemen. Mensen in de buurt kunnen daarop reageren. Wie nog geen concreet plan heeft, maar wel openstaat om iets te doen, kan ook gewoon aangeven beschikbaar te zijn.

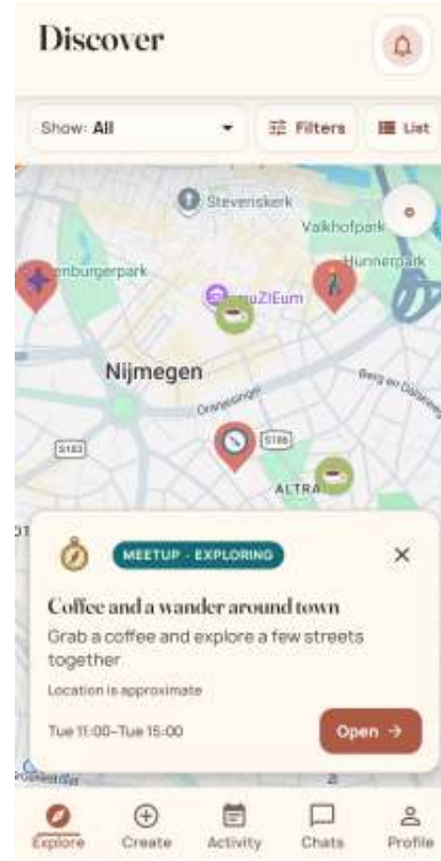
De oproepen verschijnen als icoontjes op een kaart. Aan het symbool is meteen te zien om wat voor soort activiteit het gaat — bijvoorbeeld wandelen, koffie drinken of sporten. Zo zie je in één oogopslag waar mensen bij jou in de buurt voor openstaan en kun je makkelijker iets vinden waar je op dat moment zelf zin in hebt.

Contact met mensen uit de buurt
Bij mijn ouders zie ik hoeveel waarde zij hechten aan het contact met mensen in hun buurt. Tegelijkertijd is het helemaal niet zo vanzelfsprekend om iemand die je nog niet goed kent gewoon te vragen of die zin heeft om iets te doen. Mensen hebben volle agenda's, je weet niet of de ander op dat moment tijd of behoefte heeft, en zelf iets voorstellen kan best een drempel zijn — niemand wil zich graag opdringen of afgewezen worden. Terwijl de bereidheid om samen iets te doen er volgens mij vaak wél is.

Zelf heb ik mijn huidige vriendengroep ooit via een smartphone-app leren kennen. Dat heeft me laten zien dat technologie ook het begin kan zijn van iets buiten het scherm: een ontmoeting, een vriendschap of gewoon een leuke ervaring.

Ontmoetingen op korte termijn
Bij DipIn ligt de nadruk op activiteiten en ontmoetingen op korte termijn. Oproepen kunnen alleen voor de komende drie dagen worden geplaatst, zodat iemand die iets plaatst waarschijnlijk ook daadwerkelijk op dat moment zin heeft om iets te ondernemen. Het doel is vooral om die eerste stap makkelijker te maken. Als mensen elkaar daarna vaker willen zien of spreken, kunnen ze hun gegevens uitwisselen en buiten DipIn verder contact houden.

Ik hoop dat DipIn op een kleine manier kan inspireren om wat vaker te onthaasten, iets spontaan te doen en de online wereld af en toe weer in te ruilen voor wat er vlak om ons heen gebeurt.



De app is ook volledig in het Nederlands te gebruiken.

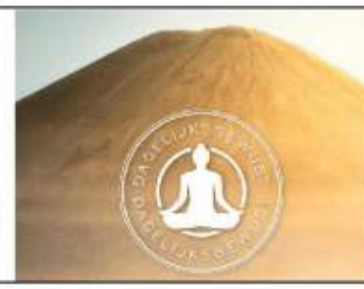
Prettige en veilige plek
Ik vind het daarnaast belangrijk dat DipIn een prettige en veilige plek blijft. Er zijn daarom veiligheidsmaatregelen ingebouwd: expliciete, gewelddadige en andere schadelijke of ongepaste inhoud wordt automatisch gefilterd. Daarnaast houd ik zelf in de gaten of berichten passen bij het doel van de app. Berichten die daar duidelijk niet bij passen, kunnen worden verwijderd. Naarmate de community groeit, hoop ik dat gebruikers daar ook samen aan bijdragen door ongewenste berichten te melden. DipIn is bedoeld voor volwassenen van 18 jaar en ouder: van iemand die nieuw is in een buurt tot iemand die simpelweg zin heeft om eens met iemand uit de omgeving iets te ondernemen.

Beschikbaar voor Android, voor IPhone volgt hopelijk snel
Hoewel ik DipIn zelf vanuit Nijmegen heb ontwikkeld, is de app bedoeld voor gebruik in heel Nederland. Op dit moment is DipIn al beschikbaar voor Android in de Play Store, dus wie het eens wil uitproberen kan dat meteen doen. Aan een versie voor iPhone wordt gewerkt, en ik verwacht dat die binnenkort beschikbaar is. DipIn is gratis en de insteek is om DipIn gratis te houden.

DipIn downloaden? Ga naar de Play Store en zoek op 'DipIn'.

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

INTUÏTIEF TRAJECT
SCHOOL VOOR INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

www.intuitieftraject.nl
Train je intuïtie | Ontwikkel jezelf
start basiscursussen in januari | april | september
Volg een gratis proefles
MEER INFORMATIE | Bel of mail ons 06-16051782 / info@intuitieftraject.nl

kijk
voel
beleef
verwonder

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.
NWWI



Kattenpension
De Kattenboerderij Slijk-Ewijk
Waaldijk 21
6677MB Slijk -Ewijk
☎ 0481 - 354 689
Bezoek op afspraak
Openingstijden zie onze website
www.dekattenboerderij-slijkewijk.nl

Op zoek naar een peutergroep in Nijmegen-Noord?
Bij peutergroep Jump ontdekt jouw peuter van 2 tot 4 jaar iedere dag spelenderwijs de wereld. In een veilige en vertrouwde omgeving leren kinderen samen spelen, maken ze nieuwe vriendjes en ontwikkelen ze zich in hun eigen tempo. Zo bereiden ze zich stap voor stap voor op de basisschool.
Maak vrijblijvend een afspraak voor een rondleiding of kennismaking





KIDN

Noord Doet op reis in de wijk: open inloop bij Basisschool de Uitdaging

Inwoners van Zuiderveld en de Grote Boel geven aan behoefte te hebben aan meer ontmoeting aan hun kant van Nijmegen-Noord. Daarom gaat Noord Doet op reis in de wijk! Op vrijdag 30 oktober en vrijdag 27 november organiseren we een open inloop bij Basisschool de Uitdaging.

Tussen 10.00 en 12.00 uur ben je van harte welkom om buurtgenoten te ontmoeten en een praatje te maken. Neem gerust iets van je hobby mee: een boek, handwerk of iets anders waar je plezier aan beleeft. Zo is een gesprek misschien nóg sneller aangeknoopt.

We organiseren deze inloop twee keer als pilot. Bij succes kijken we of de inloop kan worden verlengd.

Waar vind je ons?
Basisschool de Uitdaging, Dick Brunastraat 1, Nijmegen.
Je komt binnen via het schoolplein. Om het hek te openen, druk je de zwarte uitsteeksels van het kinderslot in en draai je aan de knop. Neem in de school direct de trap of de lift naar boven. Bovenaan de trap ga je naar links.

Heb je vragen?
Stel ze via sameninnoord@outlook.com.

We zien je graag!
Een aantal inwoners van Nijmegen-Noord

ADVERTORIAL

Spelend groeien bij peutergroep Jump

Wie binnenstapt bij KION-peutergroep Jump in Nijmegen-Noord voelt meteen de warmte en gezelligheid. In de huishoek wordt een pop verzorgd, aan tafel wordt gepuzzeld en verderop leest een pedagogisch professional voor. Ondertussen ontdekken de peuters spelenderwijs de wereld om hen heen.

"Bij Jump mag ieder kind zichzelf zijn," vertelt Lucy. "De ene peuter staat te popelen om alles zelf te doen, terwijl de ander liever eerst even rustig rondkijkt. Het is mooi om te zien hoe kinderen op hun eigen tempo groeien en steeds meer zelf durven en kunnen."

Spelen staat centraal op de peutergroep
De groep werkt met wisselende thema's die aansluiten bij de belevingswereld van peuters, zoals 'Eet smakelijk'. In de huishoek verzorgen kinderen een pop, dekken ze de tafel of koken ze samen een maaltijd. Ook zingen, bewegen, knutselen en samen plezier maken komen iedere ochtend terug. Zo leren kinderen spelenderwijs nieuwe woorden, oefenen ze hun motoriek en ontdekken ze wat ze kunnen.

De dagen verlopen volgens een herkenbaar ritme. Dat geeft rust en vertrouwen. Kinderen leren samen spelen, op elkaar wachten en elkaar helpen. De pedagogisch professionals kijken goed naar wat ieder kind nodig heeft en stemmen de activiteiten daarop af. Zo krijgt ieder kind de ruimte om zich op zijn eigen niveau te ontwikkelen. De peutergroep biedt hiermee een mooie voorbereiding op school.

Is een peutergroep iets voor jouw kind?
Peutergroep Jump is er voor kinderen van 2 tot 4 jaar. De reguliere ochtenden zijn van 8.30 tot 12.30 uur en er zijn momenteel direct plaatsen beschikbaar. Daarnaast is het sinds kort mogelijk om op dinsdag gebruik te maken vanverlengde opvang tot 18.00 uur. Handig voor ouders die werken en hun peuterniet om 12.30 uur kunnen ophalen.

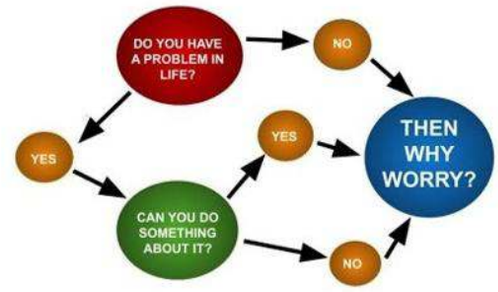
Kijk voor meer informatie op kion.nl/locaties.
Je bent van harte welkom!

Van de huisarts

Nee toch… lekke band. Daar gaat de planning. Een half uur lopen dan maar... en te laat komen voor het online overleg dat ik net zou halen. Over de samenwerking met andere zorgverleners die steeds niet goed loopt: frustrerend! Intussen het derde appje deze week over een zieke collega: hoe gaan we de bezetting regelen de komende dagen? Ik hoor mezelf zuchten.

Soms zakt de moed je ineens even in de schoenen, met alle problemen die op je af komen. Piekeren hoort erbij en heeft een functie: iets heeft blijkbaar wat meer tijd en aandacht nodig, de oplossing is niet kant en klaar. Maar het kan snel doorschieten, zeker als het over dingen gaat waar je geen invloed op hebt. Bijvoorbeeld ziekte van jezelf of iemand in je omgeving, drukte op werk of school, dingen die stuk gaan. Als je uitzoomt, is het helemaal niet meer te doen: problemen in zorg, onderwijs, energie, AI… Aardbevingen, overstromingen, oorlogen die woeden ver weg of toch wel dichtbij… De problemen dringen zich overal aan je op. Klein, groter, te groot…. Niet gek dat veel mensen daar last van hebben.

Al lopende denk ik aan de wijze woorden van de Indiase monnik Gaur Gopal Prahbu die ik laatst hoorde. Hij heeft een simpel stroomdiagram gemaakt over hoe om te gaan met alle problemen die op ons afkomen. Wat blijkt? Met twee vragen ben je er eigenlijk altijd wel uit: probeer het zelf maar hieronder.



Tevreden met deze gedachte loop ik verder, fiets aan de hand. Eigenlijk wel lekker, gewoon zo even wandelen... Het zonnetje schijnt en ik geniet van de omgeving. Wie had er ook alweer een probleem?

Suzanne Ligthart, huisarts

Huisartspraktijk Oosterhout

KINOP Kinderopvang

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 ontplooien 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