

# ***Lindenholt Leeft***

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 6<sup>e</sup> jaargang nummer 2 - april 2015

## **Repaircafé en Kledingherstel Lindenholt**



**En verder: Poort van Neerbosch - Wijkatelier Lindenholt - Open dag  
Mondial college - Repaircafe en Kledingherstel - Lindenholt doet**

## Colofon

*Lindenholt Leeft* is een onafhankelijk magazine voor het stadsdeel Lindenholt. Het verschijnt zes keer per jaar. Het blad wordt gratis verspreid.

*Lindenholt Leeft* is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen. Er is een bijdrage verkregen uit het 'budget wijk-activiteiten/bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen en het Rijk'

### Adres

Heeskesacker 1203  
6546 JD Nijmegen  
Telefoon: 06 51 17 12 17  
E-mail: [info@lindenholtleeft.nl](mailto:info@lindenholtleeft.nl)  
Internet: [www.lindenholtleeft.nl](http://www.lindenholtleeft.nl)

### Redactie

Gerard van Bruggen (hoofdredacteur)  
Jan ten Dam  
Mieke Jasper  
Victoria Lammerinks-Montis  
Theo Vermeer

### Tekstadviezen en -correcties

Ingeborg Hakstege

### Foto's

Peter de Jong ([www.3pfotografie.nl](http://www.3pfotografie.nl))  
Jacqueline van den Boom  
([www.jvandenboom.com](http://www.jvandenboom.com)) en anderen

### Vormgeving

Gerard van Bruggen  
Ton van der Wielen

### Correspondenten

Gerard van Bruggen (Heeskesacker, de Meeuwse Acker), Ronald Gerrits (de Weltenkamp), Martin Koning (de Hoefkamp), Victoria Lammerinks-Montis (de Gildenkamp), Marja van Megen (de Kluijskamp), Willem van Megen (de Kluijskamp), Patrick van Schijndel (de Steekse Acker), Gemma Sanders (de Steekse Acker), Henk Staal (Holtgesbroek), Ellen Timmermans (Hegdambroek), Geert Willemsse (de Voorstenkamp)

### Drukwerk

Drukkerij Hendrix  
Oplage: 7500 stuks

### Bezorging

Op alle adressen in Lindenholt met uitzondering van de adressen met een NEE-NEE-sticker door Axender Cuijk. Klachten over bezorging:  
telefoon (0485) 31 90 50 of e-mail:  
[wil.rikken@axender.nl](mailto:wil.rikken@axender.nl)

### Volgend nummer

Kopijsluiting: zondag 24 mei  
Verspreiding: woensdag 17 juni

### Foto voorpagina

Repaircafé en Kledingherstel Lindenholt  
(Foto: Gerard van Bruggen)

## De gunstige effecten van sporten bij overgewicht Deelnemers wetenschappelijk onderzoek gezocht!



**De Afdeling Fysiologie van het RadboudUMC doet reeds jarenlang onderzoek naar de gunstige effecten van bewegen op de gezondheid. Recent is een nieuw onderzoek gestart naar de effecten van sporten bij mensen met overgewicht. Voor dit onderzoek worden deelnemers gezocht!**

### Achtergrond

Mensen met overgewicht lopen een verhoogd risico op het krijgen van suikerziekte en hart- en vaatziekten. Wanneer deze mensen starten met sporten, neemt dit risico af. Dit gebeurt omdat mensen afvallen, maar mogelijk ook omdat de kwaliteit van vet- en spierweefsel verbetert. De afdeling Fysiologie van het Radboudumc onderzoekt op dit moment de relatie tussen sporten en de kwaliteit van vet- en spierweefsel bij mensen met overgewicht. Het doel van dit onderzoek is om vast te stellen of de gunstige effecten van sporten verklaard kunnen worden door veranderingen in deze weefsels.

### Wie kan meedoen met het onderzoek?

U kunt deelnemen aan het onderzoek als:

- u 18 jaar of ouder bent
- u overgewicht heeft
- u niet rookt
- u geen suikerziekte heeft

### Wat houdt het onderzoek in?

Tijdens een aantal meetdagen wordt de kwaliteit van vet- en spierweefsel, de suikerstofwisseling, de fitheid en de vetverdeling onderzocht. Dit onderzoek zal voorafgaand aan en direct na een trainingsperiode van 8 weken plaatsvinden. Voor de metingen wordt u driemaal op de afdeling Fysiologie van het Radboudumc verwacht voor een kort bezoek. De sporttraining vindt plaats in het Radboudumc en biedt u de kans onder begeleiding van professionele (arts-) onderzoekers te sporten.

### Meer informatie en aanmelden

Heeft u interesse of vragen? Neem dan contact op met:

Rebecca Verheggen, arts-onderzoeker  
[E.rebecca.verheggen@radboudumc.nl](mailto:E.rebecca.verheggen@radboudumc.nl)  
T 024-3614906

# Radboudumc

# In dit nummer



Vrijwilligers WAL 16



Nepal

12



Mattiz Gym

13



Bewonersplatform lindholt

5

## En verder:

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Column Ingeborg Hakstege    | 4  |
| Montessorischool Lindenholt | 6  |
| Column Qader Shafiq         | 6  |
| Poort van Neerbosch         | 7  |
| Maryam Moini                | 8  |
| Wijkatelier Lindenholt      | 9  |
| Lindholt maakt geschiedenis | 11 |
| Repaircafe en kledingerstel | 14 |
| Open dag Mondial college    | 17 |
| Scouting Amalgama           | 18 |
| Lindholt doet               | 19 |
| Parochienieuws              | 31 |
| Bijzonder thuisafgehaald    | 33 |
| Ruben de Gram               | 34 |
| Esther Ryan-Elsing          | 36 |
| Oproep buurtgenoten         | 37 |
| Agenda wijkcentra           | 38 |



## PUINBAK

'Weet je wat hij doet? Dan valt er een flats pindaas van zijn mes en die blijft hangen op een keukenkastje. Denk je dat hij daar even een lapje over haalt? Nee joh, bèn je nou gek?!?'

Aan het woord is mijn 17-jarige dochter die in Amsterdam op kamers woont. Dat haar drie huisgenoten allemaal jaren ouder zijn, is geen probleem; dat ze er zo'n puinbak van maken, dat is wél een probleem. Floor is mateloos, dus haar luidruchtige briespartij is nog niet klaar. Ik klem mijn handen om mijn hoofd, om medeleven te veinzen. In werkelijkheid is dat de enige manier om stiekem mijn wijsvingers op mijn gehoorgang te drukken, zodat de decibellen geen onherstelbare schade toebrengen aan mijn gehoor.

En dóór gaat Floor: 'Wat die kerels dus ook doen: haren in het doucheputje achterlaten. Dat is toch te goor voor woorden?!? In de woonkamer plak ik gewoon aan de vloer vast, omdat ze wél knoeien, maar nooit dweilen. Exclusief voor Amsterdamse keukenkastjes: daar groeien schimmels! Nou, niet omdat ik zo'n viespeuk ben, dat snap je. En je weet hoe ik op de centen ben, maar die lullo's roven mijn eten gewoon uit de koelkast!'

Mijn medeleven komt niet echt goed op gang. Wat ik wel voel, is een milde vorm van genoegd-oening. Zeventien lange jaren heb ik met dit vrouweke in één huis moeten leven en allemáchtig wat maakt die meid een zootje van iedere plek die ze bezoekt. Best fijn dat ze haar werkterrein nu enigszins heeft verlegd, helemaal naar het verre Amsterdam. Er gloort bovendien hoop nu ze aan den lijve ondervindt hoe leuk het is als je de puinbak van een ander moet opruimen. Misschien daalt nu eindelijk in dat de ultieme droom van haar pappie en mammié nooit was om als dienstmeid te fungeren.

Maar een mens moet nooit te vroeg juichen, dus als ze in onze keuken aan het koken slaat, vragen we haar toch kordaat (en met een angstig voor gevoel) om alles weer netjes achter te laten. 'Ja, nee, natuurlijk, dat spreekt voor zich', lacht ze ons lief toe. Ze kookt, eet, rommelt nog wat en moet dan ineens en onmiddellijk weg, anders mist ze de bus. De keuken laat ze 'netjes' achter: de ovenschaal staat aangekoekt en wel op het aanrecht, bord en bestek hebben het niet gered tot aan de afwasmachine, op het fornuis liggen ingebrande groenten die de pan wisten te ontspringen en de vetspatten zijn terug te vinden op de muren van de hele u-vorm van onze keuken. 'Netjes hoor, lieverd! Kom je snel weer eens langs?'

Ingeborg Hakstege  
(Foto: Peter de Jong)



## Vandaag, zevenentwintig maart negentienhonderd eenennegentig, verschijnen voor mij.....

En zo werd vastgelegd wat op 8 maart 1990 werd besloten, het ontstaan van Wereldwinkel Dukenburg, nu Wereldwinkel Nijmegen Dukenburg.

## Fair Trade en Wereldwinkel Nijmegen Dukenburg; een stukje geschiedenis:

Op acht maart 1990 kwamen mensen uit de Ontmoetingskerk bijeen in het kader van het Conciliair Proces.

Tot dit proces had de Wereldraad van Kerken op zijn Assemblee in Vancouver (1983) opgeroepen. Het Conciliair Proces besprak o.a. de grote vragen van armoede, vrede en heelheid van de schepping.

Zo zocht men wegen om de spanning tussen doelstellingen als economische groei ter bestrijding van armoede en milieubehoud weg te nemen.

Na enige tijd vormde zich een groep die besloot om niet alleen over armoedebestrijding te praten maar ook om tot daden over te gaan. De voornaamste daad was de oprichting van een zogenaamde Derde Wereldwinkel waarin levensmiddelen en destijds een beperkte hoeveelheid cadeauartikelen uit de ontwikkelingslanden te koop waren.

Met behulp van renteloze leningen, o.a. van de Nijmeegse kerken, kon in de Meijhorst een verkoopruimte worden ingericht welke was afgestaan door de lokale supermarkt.

Na enige tijd kon een eigen kiosk worden betrokken tegen de zijkant van de toenmalige C1000 (nu AH). Omdat de verkopen toenamen

kon omstreeks '97 op dezelfde locatie een grotere Wereldwinkel worden gebouwd.

In de zomer van 2013 is, met behulp van de vrijwilligers en een professionele klusser/schilder, het interieur van de winkel grondig vernieuwd en heeft de buitengevel een nieuwe kleur gekregen.

Inmiddels zijn in Nederland ruim 400 Wereldwinkels actief. De meeste van deze winkels zijn aangesloten bij de Landelijke Vereniging van Wereldwinkels.

Tendensen binnen de Fair Trade-sector zijn het streven naar een meer professionele wijze van bedrijfsvoering en het aantrekken van een breder publiek door het vestigen van Wereldwinkels op drukker locaties.

Maar een belangrijk kenmerk blijft dat de winkels worden bemenst door vrijwilligers.

Wat dat betreft kunnen mensen, die iets willen doen aan de armoedebestrijding, zowel nu als in de toekomst bij onze winkel terecht.

Alle producten in onze winkel worden verkregen via eerlijke handel.

Van koffie, thee en chocolade tot fraaie beelden, aparte schalen, glaswerk, sjaals, tassen, wenskaarten, speelgoed voor de allerkleinsten, wierook, etherische oliën en kleurrijke of zilveren sieraden.

Wilt u ook vrijwillig Fair Trade samenwerken: wij zoeken nog vrijwilligers voor de functie van penningmeester, secretaris en ook winkeliers met interesse in een van onze werkgroepen zijn van harte welkom.

Meer informatie: [www.nijmegenwereldwinkels.nl](http://www.nijmegenwereldwinkels.nl).

**Tekst: Mary Bandsma**

**Foto's: Archief WWND en Jan Bandsma**



# Start Bewonersplatform Lindenholt druk bezocht

De eerste bijeenkomst van dit platform ging met name over het groen en grijs en de veiligheid. Een tachtigtal bewoners namen er aan deel, de ontmoetingsruimte van Het Wijk Atelier Lindenholt in de Zellersacker was dan ook flink bezet en er moesten aardig wat stoelen worden bijgezet.

De bedoeling is om in de stichting 'Bewoners Platform Lindenholt' mee te denken, te luisteren, te praten, te participeren en ideeën uit te wisselen om Lindenholt een stadsdeel te laten zijn waar het prettig, veilig en ook levensloopbestendig leven en wonen is. De volgende bijeenkomsten van het platform zijn op 16 juni



Jan ten Dam opent het bewonersplatform



Jeannette Stevens over groen en grijs

## Als rode draad liep door alles heen: het essentieel belang van samenspel tussen instanties en bewoners van de wijken

(ontwikkelingen in de zorg en het ouder worden in Lindenholt), 15 oktober (ontmoeten en activiteiten in de buurten) en 17 december (medezeggenschap en communicatie). Gastsprekers zijn er van de gemeente, van instellingen voor zorg en welzijn en bewoners met ervaring en kennis.

Maar het is vooral ook een gezamenlijke bijeenkomst van bewoners om met elkaar ervaringen uit te wisselen. Medewerkers aan het Wijkatelier Lindenholt helpen mee om een en ander in een prettige ambiance te doen slagen. Deze eerste keer is dat zeker gelukt. Zowel de

voorbereidingen vooraf als het verloop van de eerste BPL gaven hier blijk van. De bijeenkomst bestond uit vier verschillende delen;

- Welkom door Jan ten Dam als gespreksleider en voorstellen enkele actieve bewoners in de wijken.
- Sprekersronde, professionals en bewoners. Aan het woord kwamen bij de inlei-

dingen politie, bureau toezicht en handhaving, buurtpreventieteam van bewoners (De Wellenkamp), het wijkbeheer en de

inbraken e.d.

Uitgelegd werd bij welke instantie je moet zijn. Dat is soms nogal onduidelijk.

Ook terugkoppeling vanuit de instantie naar de indiener van de vraag of melding laat nogal eens te wensen over. De medewerker vertelde dat DAR op veel terreinen actief is. Naast het afvalophalen, het onderhoud van het groen en grijs en zelfs de watergangen. Bij de Poort Neerbosch, zo hoorden we, komen nog nieuwe beplantingen, maar liefst 4 bushaltes, een PenR en geluidsweringen (schermen). De kinderboerderij gaat samen werken met de scholen en met Plurijn en de Driestroom.

Het slotwoord was voor Jan ten Dam met dank

## Maar het is vooral ook een gezamenlijke bijeenkomst van bewoners om met elkaar ervaringen uit te wisselen

DAR.

- De wandelgang waar bewoners in gesprek konden met elkaar en bij de verschillende tafels met medewerkers van de gemeente en instellingen, zodat ook individuele vragen en zorgen aan bod konden komen.
- Plenaire bijeenkomst, waarbij naar aanleiding van het besprokene nog verdere zaken, die bij de bewoners leven aan de orde kwamen.

Na afloop kon je nog wat napraten met een drankje. Er werd gesproken over de kinderboerderij en de nieuwe verkeerskruising Poort van Neerbosch.

Als rode draad liep door alles het essentieel belang van samenspel tussen instanties en bewoners van de wijken. Wat te doen als dingen verkeerd gaan zoals bij overlast, vernielingen,

aan de medewerkers aan deze eerste BPL bijeenkomst.

Enkele nuttige telefoonnummers: Politie: 0900 8844 (ook team Lindenholt), Bureau Toezicht: 14 024, Bel & Herstelijn: 14 024.

Tekst en foto's: Theo Vermeer





## Farkhonda, een verkoolde treurwilg

Al weken voor het nieuwe zonkalenderjaar kon je de aankomst van de lente voelen. De veelkleurige krokussen, de vrolijke vogelzang en wazig geelgroene treurwilgen kondigden het einde van het seizoen van koud en grijs aan. Ik was trots op mezelf vanwege mijn grote prestatie tijdens de Stevensloop. Met mijn deelname aan de eerste Nijmeegse halve marathon wilde ik mijn grenzen verleggen en mijn betrokkenheid bij mijn stad laten zien. Ik liep voor de restauratie van het door de oorlog getroffen symbool, de Stevenskerk. Daar zou ik over schrijven.

Maar een droevig bericht uit mijn geboortestad overtuigde mijn pen dat er niets te vieren valt. Op de laatste winterdag werd Farkhonda, dat zalig betekent, op straat, in het openbaar door een grote menigte mannen op gruwelijke wijze in elkaar geslagen, vertrappt, vermoord en vervolgens verbrand.

Farkhonda riep dat zij niet gedaan had waarvan zij beschuldigd werd. Zij had de pagina's van het heilige boek niet verbrand. Wie zou naar haar luisteren? De tientallen mannen die aan haar het paradijs wilden verdienen? De aanwezige politiemacht? Het is niet stoer om een hoogopgeleide vrouw te beschermen.

Hoe zou het gaan met de moeders, de zusters, de vrouwen en dochters van al die mannen die haar sloegen, toekeken of filmde?

Farkhonda was 27 jaar oud. Zij was 13 toen de beschaafde westerse wereld Afghanistan binnenviel om haar en alle andere miljoenen vrouwen daar hun rechten terug te geven.

Op de eerste lentedag rende ik aan de oever van de Waal waaruit de Stevenstoren goed te zien is. Ik zag het beeld van Farkhonda met warrige haren voor me.

Op mijn nieuwjaarsdag hilde ik om een verkoolde treurwilg.

**Qader Shafiq**

(Foto: Jacqueline van den Boom)

de ideale  
basis  
**Montessorischool**  
Lindenholt



## Gerard Jager is sinds januari 2015 directeur Montessorischool Lindenholt



**Gerard heeft een gevarieerde staat van dienst, zo heeft eerder hij bij de Leeuwarder Courant als recensent toneel en cabaret gewerkt en is het politieke toneel ook niet vreemd voor hem. Vier jaar is hij in de gemeente Slochteren – Borne raadslid en fractievoorzitter van de PvdA geweest. De laatste jaren heeft hij vooral opgetreden als teamleider / coördinator van lerarenteams van grote scholengemeenschappen.**

Gerard ziet het als een groot voordeel dat hij hier op de Montessorischool Lindenholt veel meer betrokken is bij het onderwijs van de kinderen zelf. Daar is het tenslotte allemaal om te doen. Zij vertegenwoordigen onze toekomst en wij zorgen hier voor een ideale basis.

Gerard: 'Wij hebben niet te klagen als het gaat om het aantal leerlingen op dit moment maar het kan altijd beter. De aanmelding voor het schooljaar 15-16 voldoet aan onze verwachtingen. We blijven stabiel. Onze website moet nodig worden vernieuwd maar we hebben wel een nieuwe brochure die vooral vanuit de belevingswereld van het kind laat zien waarin dit onderwijs zich onderscheidt.'

Hij ziet het als een belangrijke taak om de school ook in de wijk zichtbaarder te maken. Nauwe samenwerking met ons wijkblad en de wijkwebsite ziet hij daarbij als een voorwaarde.

Voor alle informatie kunt u terecht op de website [www.montessori-lindenholt.nl](http://www.montessori-lindenholt.nl) of bel 024 - 377 4367 voor een kennismaking.

Montessorischool Lindenholt valt onder het bevoegd gezag van Stichting Conexus. Leuvenbroek 2004, 6546 XN Nijmegen 024- 377 4367

**Tekst: Gerard van Bruggen**

**Foto's: Montessori Lindenholt**



# Poort van Neerbosch in eindfase



**Dit vernieuwde kruispunt van wegen in Lindenholt is inmiddels al klaar, behalve de fietstunnels. Het moet een snellere doorstroming van het verkeer bevorderen. Maandenlang is hieraan op groteschaal met zwaar materieel gewerkt om het kruispunt gebruiksvriendelijker en overzichtelijker te maken.**

Zo is er als het ware een opvallende poort met stoplichten gerealiseerd. Verder is een nieuwe fietstunnel aangelegd, hetgeen de veiligheid voor het langzame verkeer moet gaan bevorderen.



Judith van Zandwijk

Onderdeel van de kruising is ook een aparte busbaan. Deze grote metamorfose van dit gebied, gestart in 2014, afgerond 30 april 2015, is reden genoeg om een interview te houden met Judith van Zandwijk van de gemeente Nijmegen, zij is de omgevingsmanager voor dit project. Het aannemersbedrijf BAM heeft het hele verkeersontwerp gedaan, alsmede het ontwerp voor de openbare verlichting en het ontwerp van de landschappelijke inpassing.

De uitvoering is samen met onderaannemers verricht. Bij de werkzaamheden heeft de gemeente gezorgd als onderdeel van de aanbesteding voor social return, dat arbeid biedt aan mensen met afstand tot de arbeidsmarkt. Zij helpen onder andere bij het groenonderhoud en als verkeersregelaars.

Op dagen van topdrukke met veel werkzaamheden zijn een zestigtal mensen aan het werk. Ziet u de verlichting, de Imtech de stoplichten en uitvoerder Kuipers het 'kunstwerk', de stalen grote boogconstructie.

Al met al, zo ervaren we op onze verkennings-tocht door dit project, een merendeels bijna onherkenbare verandering. Je moet je even opnieuw oriënteren naar wat is en komt en waar naartoe de weg je leidt.

Het boogwerk met stoplichten, de speciale busbanen langs de A73, de Hooglandseweg en de Iepenbroekweg, de vier nieuwe bushaltes, o.a. bij P&R en twee aan de Neerboscheweg, de nieuwe aanplant van bomen, linden (!) en iepen, straks ook gras en bollen geven een hele verandering. We zagen de aanleg van het P&R terrein, met een stevige ondergrond van grof puin om het hemelwater snel te kunnen afvoeren.

Verdiepte grasvelden moeten dat op andere plekken op een slimme manier ook doen.

Voor het langzame verkeer zijn onder de auto-wegen tunnels waaronder een geheel nieuwe en een deels oude met een nieuw deel verlengd. Er is een nieuwe tunnel gekomen richting de

bedrijven en Kinderdorp Neerbosch. Het plan bestaat om het fietspad door te trekken via het Kinderdorp naar Beuningen. Er is een onderwereld van kabels aangelegd voor alle voorzieningen. Stalen groene geluidsschermen zijn er



boven gekomen langs de autoweg.

U begrijpt dat er heel wat grondwerk verricht is. Vandaar dat er het wettelijk verplichte archeologisch onderzoek verricht is in dit geschiedkundig waardevol gebied. Duurzaamheid telt mee, waar het de LED verlichting betreft. En dan moet de Poort van Neerbosch 30 april 2015 vrijwel afgerond zijn. Er wordt nagedacht over een officiële opening later.

**Tekst en foto's: Theo Vermeer**



# Maryam Moini

## heeft in Lindenholt een eigen praktijk voetreflexologie en pedicure+



**‘Als professional geef ik graag de nodige en juiste aandacht aan mijn cliënten’**

**Zoals de naam al doet vermoeden liggen de roots van Maryam niet direct in Nederland. Geboren en getogen is zij in Iran waar zij heeft gewerkt als operatieassistent.**

Inmiddels is zij samen met haar gezin 16 jaar in Nederland, heeft de taal geleerd en woont al weer 12 jaar in Gildekamp. Haar man heeft een eigen taxibedrijf, de oudste dochter studeert rechten in Utrecht en de twee zonen (12 jaar) doen hun best hier op school.

**Voetreflextherapie is er op gericht om reflexzones en punten van de voet die in verbinding staan met diverse organen, zenuwen, klieren en gewrichten een impuls te geven zodat de betreffende organen zich herstellen en versterken**

Maryam heeft niet stilgezeten, naast het volgen van verschillende opleidingen heeft zij ook als vrijwilligster in een verzorgingshuis gewerkt. Daar maakte een bewoonster haar attent op het beroep voetreflexologe.

Bij de BER (bond van Europese reflexologen) heeft zij de opleiding gevolgd en met succes afgerond. De gemeente adviseerde Maryam om hiernaast ook de opleiding te doen voor pedicure. Dat diploma mocht zij in januari 2014 ontvangen. Nu kan zij op het gebied van voetverzorging alles aanbieden.

Sinds 15 oktober 2014 dus haar eigen praktijk hier in Lindenholt.

‘Het moet allemaal nog een beetje bekend-

heid krijgen, op dit moment gaat dat nog enkel via mond tot mondreclame.

Mijn specialisatie is voetreflexologie. Dit houdt in dat je door middel van het aanraken van bepaalde zenuwen in de voeten het lichaam beter kunt laten functioneren.

Natuurlijke genezing van (psychische) somatische aandoeningen worden geactiveerd. Voetmassage kan heel positief werken bij klachten als stress, slapeloosheid, vermoeidheid, verkrampte voeten en benen.

Voetreflextherapie is er op gericht om reflex-

zones en punten van de voet die in verbinding staan met diverse organen, zenuwen, klieren en gewrichten een impuls te geven zodat de betreffende organen zich herstellen en versterken.

**Gemiddeld zetten we dagelijks zo’n tienduizend stappen oftewel 185.000 kilometer gedurende een mensenleven**

Voetreflexologie is gebaseerd op de gedachte dat lichaam en geest harmonisch met elkaar verbonden zijn en een eenheid vormen.

Wanneer deze eenheid uit balans is, kan voetreflexologie helpen om verstoorde harmonie te herstellen door het natuurlijke genezingspro-

ces van het lichaam te stimuleren.’

Op dit moment is zij bezig met de opleiding tot medisch pedicure+ waarbij het vooral gaat om het behandelen van mensen met reuma en diabetes.

Maryam: ‘We gaan naar de kapper, de tandarts en de schoonheid specialist, maar wie gaat er naar de pedicure?’

Voeten zijn heel belangrijk maar ze krijgen onvoldoende verzorging en dit terwijl die iedere dag behoorlijk belast worden.

Gemiddeld zetten we dagelijks zo’n tienduizend stappen oftewel 185.000 kilometer gedurende een mensenleven.

Als professional geef ik graag de nodige en juiste aandacht aan mijn cliënten.

Verder kan ik goed luisteren, mensen op hun gemak stellen en ik heb begrip voor verschillende culturen.

Meestal ben ik op vrijdags of in het weekends bij Beauty en Massage in Berg en Dal.

Ik ben wel beschikbaar 1 keer per 3 weken ‘s avonds van 19-21 voor werkende mensen.’

Wil je meer informatie of weten wat een behandeling kost? Bel dan even: 0685533806. Mailen kan ook: mmoini@hotmail.nl

**Tekst: Gerard van Bruggen**

**Foto’s: Maryam Moini**

# Wijkatelier Lindenholt krijgt definitief geen kringloopwinkel



Lange tijd is er gespeculeerd over de vraag wanneer deze kringloopwinkel daar zou komen. Linda van Aken geeft daar duidelijkheid over en sprak met de redactie.

**Door eerder publicaties denken de mensen dat het enkel is bedoeld voor bewoners met weinig geld. Maar dat is een kringloopwinkel natuurlijk niet. Iedereen kan hier inkopen komen doen**

‘De kringloopwinkel Heart For Lindenholt (HFL) in de Voorstenkamp draait goed, maar er mogen wel wat meer klanten komen, dat wel. Door eerdere publicaties denken de mensen dat het enkel is bedoeld voor bewoners met weinig geld. Maar dat is een kringloopwinkel natuurlijk niet. Iedereen kan hier inkopen komen doen.

De mensen in de Voorstenkamp willen het winkeltje niet meer kwijt en inmiddels weten alle verenigingen en stichtingen mij daar ook te vinden. Vanuit die locatie doen we al heel veel en voegt het weinig toe om ook nog eens een locatie te openen in het Wijkatelier.

De winkelloppervlakte hier is al aardig uitgebreid. Het zou fijn zijn om wat meer ruimte te hebben voor sorteren en opslag. Nu nog wat meer aandacht voor de loop naar de winkel waarbij het vooral duidelijk moet zijn dat iedereen daar iets leuks kan vinden. We hebben van alles, nieuwe spullen, oude spullen en

je ziet ook steeds meer buurtgenoten binnen komen om gewoon een beetje te ‘grasduinen’. Mensen reageren dan ook van: ‘Oh wat leuk dat had mijn oma vroeger ook!’ maar zijn niet zelden ook verrast over de kwaliteit van vaak

nieuwe spullen en kleding.

Er wordt veel gebruikgemaakt van de mogelijkheid om even een kopje koffie te drinken en een praatje te maken met buurtgenoten.’

Linda: ‘Vanuit de winkel hebben we ook verzoeken om spullen zoals etenswaren, cosmetica en maandverband te doneren zodat we daar pakketten van kunnen samenstellen en kunnen worden uitgedeeld aan mensen die dat heel hard nodig hebben.

Ook zoeken we nog tuin- en ander gereedschap. Wat we ook gaan doen is het opzetten

**Voor de aankoop van de benodigde rugzakken, zo’n 100 à 150 stuks, zoeken we nog een sponsor. Uiteraard zal dan de naam van die sponsor op die rugzakken worden vermeld**

van een vakantierugzakjesproject voor kinderen die niet met vakantie kunnen.

Die kinderen kunnen zich hier aanmelden voor het verkrijgen van zo’n rugzakje. Na deze aanmelding via een intekenlijst in het winkeltje of via het email adres krijgen zij dan een rugzakje gevuld met attributen waar ze in de vakantie leuke dingen mee kunnen doen. Deze spullen worden gedoneerd door verschillende partijen zoals supermarkten, tankstations, particulieren en uiteraard HFL zelf. Voor de aankoop van de benodigde rugzakken, zo’n 100 à 150 stuks, zoeken we nog een sponsor. Uiteraard zal dan de naam van die sponsor op die rugzakken worden vermeld. Afhankelijk van de leef-

tijd worden die rugzakjes gevuld en natuurlijk zal er verschil zijn tussen de meisjes- en jongensrugzakjes en leeftijden.

Je moet dan denken aan make-up, knutselspullen die over zijn van de Albert Heijn-boerderijen, springtouwen, voetballen, boekjes over ‘jonge-meiden dingen’, enz.

Veel hangt natuurlijk af van wat er beschikbaar wordt gesteld. Allemaal spullen die een bijdrage leveren aan vakantiepret en vakantieactiviteiten.’

Mensen die mee willen helpen kunnen zich opgeven en zijn altijd van harte welkom. Vanuit het winkeltje is de Vincentiusvereniging zeer actief met allerlei zaken die te maken hebben met armoedebestrijding en eenzaamheid tegen te gaan en natuurlijk het beschikbaar krijgen van allerlei goederen en diensten om daarmee weer de mensen te helpen die dit anders niet kunnen betalen.

**H(eart) F(or) L(indenholt) Voorstenkamp 19-19, onderin flat “De Stroeten”**

Openingstijden:

Maandag van 9:30 tot 11:30

Dinsdag van 19:00 tot 20:30

Woensdag van 13:00 tot 16:00

Vrijdag van 13:30 tot 15:30

Voorzitter: Linda van Aken

Horstacker 15-72

6546 EM Nijmegen

E-mail: linda@vincentiusnijmegen.nl

**Tekst: Gerard van Bruggen**

**Foto's: HFL**





**024 - 397 64 07**

**Totaal stoffering**

tapijtshop - **HAEFKENS** - schilderwerken

**Schilderwerk binnen en buiten**

**[www.tapijtshophaefkens.nl](http://www.tapijtshophaefkens.nl)**

**Wolfskuilseweg 67 Nijmegen**

Ook voor al uw schilder- en behangwerkzaamheden  
voor binnen en buiten

Nu ook 80 soorten PVC-vloeren • Vrijblijvend prijsopgaaf

06-460 808 04

[j.haefkens1@chello.nl](mailto:j.haefkens1@chello.nl)

[www.tapijtshophaefkens.nl](http://www.tapijtshophaefkens.nl)



**Samen een huis kopen?**  
**Dit is het moment!**

Ga naar [kopenbijportaal.nl](http://kopenbijportaal.nl)

**PORTAAL**

## BOEREN EN TUINDERS IN HET OUDE NEERBOSCH IN DE 40'er EN 50'er JAREN

In het oude Neerbosch, van vóór 1970, waren er vele kleine boerderijen en tuinderijen. Men had het niet breed, er was weinig geld, maar honger werd er niet geleden, want men had zijn eigen producten voor de consumptie. Hoe het er aan toeging, kan misschien het beste verteld worden aan de hand van het verhaal over de familie Willems, die toentertijd woonde aan de Sint Agnetenweg 132.

### Sint Agnetenweg 132. Tuinderij van Cornelis Willems

In 1928 kwam de familie Willems, man vrouw en vier kleine kinderen, met al hun bezittingen op een boerenwagen vanuit Beuningen wonen in het pand St. Agnetenweg 132. Het huis lag eenzaam aan een doodlopend pad op ongeveer 500 meter van de verharde weg. Cornelis Willems had de bijnaam "Knilles den Heer". De kinderen kregen ook wel deze bijnaam, of een afgeleide daarvan: "Beertje".

### De gebouwen

Het huis was van vóór 1926, want in de historie is te vinden, dat het de watersnood van 1926 had doorstaan. Het pand was gebouwd als schuur, maar er is een schoorsteen en een stookplaats in gebouwd, zodat er gewoond kon worden.



### Wie woonde er?

In 1928 kwam Knilles met vrouw en vier kinderen hier wonen, later werden er nog vier kinderen geboren. In 1939 stierf mevr. Willems, Knilles bleef met acht jonge kinderen achter. In 1962 stierf hij op 72-jarige leeftijd. Zijn zoon

Thé zette het bedrijf voort tot 1972, door de komst van Lindenholt verhuisde hij naar Beuningen.

### Middelen van bestaan

Aanvankelijk was het een klein gemengd bedrijf van zo'n 3 ha, met een paar koeien, 2 á 3 varkens, 20 kippen, een haan, konijnen en later een kleine boomgaard en een bijenstal. De producten werden op de markt in Nijmegen verkocht. Knilles was een zeer vaardig man op het gebied van oude ambachten, zoals stoelen matten, manden en bijenkorven vlechten, bonenstaken spitsen, klompen verzolen en zeis en zicht haren. Het haren van een zeis (scherp maken) was een karwei van minimaal een uur, daar vroeg hij 25 cent voor. Het bracht niet veel



Bonenstaken splitsen

op, maar alles was meegenomen. Boer Willems verbouwde elk jaar een halve ha rogge, die afgeleverd werd bij bakker Bossmann aan de Dennenstraat om er roggebrood van te bakken. Tevoren werd er onderhandeld hoeveel broden de bakker hiervoor terug moest leveren aan de familie Willems. Zoon Thé, die in 1962 het bedrijf voortzette,

legde zich vooral toe op koudegrond tuinbouw, zoals aardbeien, witlof, spruiten, boerenkool en vroege aardappelen.

### De familie Willems in de tweede wereldoorlog

Door het oorlogsgeweld in mei 1940, moest de familie vluchten naar de Teersdijk, waar ze een tijdlang geëvacueerd waren bij familieleden. Beschietingen hebben gaten in de muren geslagen, een kalf werd gewond, een koe van de burens gedood en ter plekke geslacht en meegenomen.

Tijdens de invasie van september 1944 tot april 1945 bevolkten de geallieerde soldaten de weilanden, de erven en de zolders. Overal stonden tenten en geallieerde voertuigen.

### Hoe verging het de familie Willems later?

Ook de familie Willems werd meegezogen in de vaart der volkeren.

Van de acht kinderen Willems zijn er drie naar Canada geëmigreerd, Jan, Anny en Piet. Riet werd kloosterzuster. Thé heeft drie jaar in het Nederlands-Indisch leger gediend. Groot feest was er in Neerbosch bij zijn terugkeer. Daarna werkte hij zeven jaar in de Noordoost polder bij het in cultuur brengen van de landbouwgronden. Cor en Toon werden bouwvakker en Tonny laborante en later drogiste.

In 1972 werd het bedrijf verkocht aan de gemeente Nijmegen. Op de plaats van het huis van de familie Willems staat nu het tankstation aan de Wijchenseweg.

**Tekst: Tonny de Vreede-Willems en Kees Broekman**

**Foto's: Lindenholt maakt geschiedenis**

# Nepal



**Dennis Raafs en Dominique van Trappen, beide leerlingen van het Dominicuscollege te Nijmegen en inwoners van Lindenholt, zijn vorig jaar zomervakantie 2014 samen met nog 21 andere scholieren en 3 leerkrachten naar Nepal geweest.**

Voordat zij deze reis konden waarmaken, hebben zij veel moeten werken en sparen. Er was natuurlijk niet alleen geld nodig voor de tickets, maar ook voor het ontwikkelingswerk wat ze daar hebben gedaan.

Via de stichting Global Exploration is deze reis mogelijk gemaakt. Het waren volgens Dennis Raafs 'drie prachtige weken die iedereen in zijn leven meegemaakt moet hebben'.

## Hier volgt zijn verslag

Zoals de meeste mensen wel zullen weten is dat Nepal een ontwikkelingsland is en kent het daardoor zowel welvarende als minder welvarende delen. Het is een land waarin godsdienst een hele belangrijke rol speelt en waar goud niet te missen is.



## De scholen

De reis van de groep is begonnen in de hoofdstad van Nepal, genaamd Kathmandu. Het was met name wennen voor ons, aangezien we niet gewend waren dat je er niet alles kon eten en

drinken. Ook de manier van leven en het transport was daar heel anders, zelden zag je er een stoplicht en het verkeer werd geregeld door een agent. Gelukkig was de groep in het bezit van een ervaren buschauffeur, die heel goed wist hoe het verkeer er aan toe ging in Nepal.

De eerste paar dagen gingen we naar een wat welvarende school in Nepal, dat zelfs een zwembad had en een goed speelterrein voor de kinderen. De klaslokalen waren ook goed ingericht en de school had een hele grote bibliotheek. We zijn niet alleen maar bij soortgelijke scholen geweest, maar hebben ook ervaring op mogen doen bij een school voor dove kinderen en bij scholen die ver in de bergen lagen.



## Toeristische activiteiten

Naast het bezoeken van de verschillende soorten scholen hebben we ook nog veel toeristische activiteiten gedaan. We zijn naar een Tibetaans vluchtelingenkamp geweest waar we veel hebben geleerd over de Tibetaanse cultuur. Daarnaast zijn we ook nog veel te weten



gekomen over de redenen waarom mensen zijn gevlucht uit Tibet. Maar we hebben ook gezien van de volksdans van Tibet. Daarna zijn we naar een klooster geweest, een enorm complex met veel gebouwen waar in het midden een enorm Boeddha beeld stond. Elke ochtend gingen de mensen hier bidden en daar hebben wij ook een keer deel van uitgemaakt.



Helaas ben ik ziek geworden in Nepal en heb ik daardoor het rijden met olifanten en het varen in een bootje over een rivier gemist.

Eenmaal opgeknapt heb ik samen met de groep scholieren een bezoek gebracht aan Stoupha, een heilig gebouw in Nepal.

Dit heilige gebouw is gemaakt uit een aantal basiselementen zoals vuur, water en grond en dat maakt het heel bijzonder. De grootste en de centrale Stoupha staat in de hoofdstad Kathmandu.

## De laatste week

Tijdens de laatste week in Nepal hebben we een grote trek gemaakt door het berglandschap van Nepal, met als bestemming het Australian camp.

Dit was helaas voor mij moeilijker dan voor de anderen, aangezien ik ziek was geweest en daardoor weinig energie had.

Eindelijk aangekomen bij het Australian camp was het genieten van het mooie uitzicht over het gebergte in Nepal. Helaas hebben we de Mount Everest niet meer kunnen zien in verband met de wolken en het regenseizoen.

Tijdens de laatste twee dagen zijn we naar een oud koningsdorp geweest en het was prachtig om te zien hoe die oude gebouwen er nu nog bijstonden.

Dit was voor mij het mooiste gedeelte van de reis in Nepal.

**Tekst: Dennis Raafs**

**Foto's: leden van de groep**

# Kampioenen Kickboksen in Mullheim Duitsland komen uit Lindenholt



Leiyt Khalfaouy en Dalil Koldzic

**Zaterdag 7 februari 2015 vonden deze kampioenschappen plaats in Mullheim. Dalil Koldzic is 15 jaar en traint al 6 jaar ongeveer 7 uur in de week. Hij is 3e jaars leerling op het Kadinsky college Molenhoek. Afgelopen jaar werd hij al Nederlands kampioen. Dalil is vast besloten de top te bereiken. Voor deze laatste beker had hij 3 wedstrijden nodig.**

Leiyt Khalfaouy is 10 jaar en doet al 5 jaar aan kickboksen. Hij zit op school; SO4 De Windroos Lindenholt in groep 7. Ook hij wil het liefst kampioen worden. Bij dit laatste toernooi was hij de beste tot 43 kg. Zij trainen allebei bij Mattiz Gym in Lindenholt en de redactie is daar even een kijkje gaan nemen.

De 'thuislocatie' van Mattiz Gym is op de Leuvenbroek 20-02 vlak bij de Montessorischool de jeugdtrainingen vinden plaats op de vrijdagavond in de gymzaal Leuvenbroek en donderdagavond op de Gildenkamp 60-18.

Mohamed Adroun vertelt met groot enthousiasme over het ontstaan van Mattiz Gym.

Negen jaar geleden zijn we gestart. De naam Mattiz betekent in de straattaal en is in het Surinaamse de bewoording voor vrienden. In de afgelopen jaren hebben we veel tijd gestopt in het klaarstomen van goe-

de wedstrijddeelnemers. Hieruit zijn al een aantal kampioenen uit voortgekomen. Verder besteedden we veel aandacht aan de kids. We zorgen er telkens voor dat ze veel leren, respect, en discipline hebben. Daarnaast vinden we het van belang dat ze veel plezier hebben en flink zweten hahaha.

Mattiz Gym is flink groeiende en op de avond van het bezoek was net de groep tussen 7 en 12 jaar, zo'n 40 in getal, actief in de gymzaal Leuvenbroek. Dankzij clinics op scholen en ook veel mond tot mond reclame is de belangstelling voor deze sport groeiende.

Opvallend was het grote aantal meisjes dat onder begeleiding van een aantal trainers actief



aan het oefenen was. Mohamed: 'Bij de meisjes merk je wel dat het daarbij vooral gaat om het verhogen van de weerbaarheid. Je ziet dan dat zij daardoor zelfverzekerder gaan worden wat natuurlijk nooit kwaad kan!'

Het valt op dat er veel aandacht uitgaat naar de wijze van begeleiden.

'Het gaat er vooral om dat je de training op een leuke manier brengt, op die manier komen de kinderen met plezier iedere week voor twee keer een uurtje hier naartoe om te trainen.' Dat het goed gaat met de gym is niet enkel te zien aan de grote belangstelling. Inmiddels heeft Mattiz Gym de afgelopen jaren al verschillende professionele en een aantal semi-professionele kickboksers afgeleverd.

In januari 2016 verhuist de gym naar de Jan Massinkhal in Neerbosch Oost. Daar gaat het beschikken over een volledig nieuwe accommodatie. De kinderen kunnen nog wel iedere week terecht in de Leuvenbroek en de Gildenkamp.



Mohamed Adroun

Mattiz Gym is een traditionele Thai/kickboks-schoon. Als sportschool beschikken zij over goede trainingsprogramma's met uitstekende faciliteiten voor jong en oud, inclusief ervaren trainers en wedstrijdvechters binnen J, N, C, B en A klasse.

Kijk ook op: [www.mattizgym.nl](http://www.mattizgym.nl).

Voor info: Mohamed Adroun, Hegdambroek 2582, 6546WP Nijmegen. Tel: 06-45630060

E-mail: [promattiz@gmail.com](mailto:promattiz@gmail.com)

**Tekst en foto's Gerard van Bruggen**

# **R**epaircafé en **K**ledingherstel Lindenholt: buurtbewoners helpen elkaar



Harry Freund en Henk Peters aan het werk

**Of het nu gaat om reparaties van kleine huishoudelijke apparaten en computers, of voor het herstellen en ook zelf maken van kleding; voor een uiterst bescheiden vergoeding kunt u terecht bij een groepje deskundige dames en heren uit de buurt in het Wijkatelier Lindenholt. Zij hebben allemaal hun sporen verdiend met betrekking tot kennis en vakmanschap, ieder op zijn en haar eigen gebied.**

**‘Ook zou het leuk zijn als kinderen die belangstelling hebben voor techniek hier de gelegenheid krijgen om dingen te delen of onder begeleiding zelf kleine reparaties uit te voeren’**

Het is zaterdag even over tien en al meteen gezellig druk in het Wijkatelier. De heren van het Repaircafé zijn er helemaal klaar voor. ‘Wij hebben allemaal zo onze eigen specialiteiten’, vertelt Henk Peters. ‘Ik heb een poos bij de luchtmacht gewerkt als technicus en daarna ben ik bij de onderhoudsdienst van een verzor-

gingshuis terecht gekomen. Zodoende heb ik redelijk veel verstand van alle soorten technische zaken.’ Ik leg Harry Freund een kapotte elektrische eierenkoker voor en meteen komt

**Tegelijkertijd komt er een mevrouw in rolstoel binnen met een draagbaar stereosetje waarvan de cd speler het niet meer doet**

de gereedschapskist erbij en wordt het apparaat opengeschroefd. Tegelijkertijd komt er een mevrouw in rolstoel binnen met een draag-

baar stereosetje waarvan de cd speler het niet meer doet. Daar ontfermt Henk Peters zich over. Henk noemt zichzelf allround technisch en zal zich later ook buigen over de stofzuiger en kapotte waterkoker van Door, een van onze gastvrouwen.

Leon Kok, vandaag even niet aanwezig, is de

specialist in repareren van computers en laptops en Arno Ten Dolle is verantwoordelijk voor de algemene begeleiding en ondersteuning daar waar dat noodzakelijk is.

Harry: ‘Het is allemaal begonnen toen Jan Hertgers en ik hier in het Wijkatelier bijna dagelijks druk bezig waren met allerlei klussen. Op verschillende plaatsen in Nijmegen waren er al Repaircafé’s geopend en zodoende dachten wij dat het ook een goed idee zou zijn om er hier een te beginnen.

Tot nu loopt het aardig zegt Harry: ‘Het moet nog een beetje meer bekendheid gaan krijgen, dan zul je zien dat iedereen de weg hiernaartoe weet te vinden.

Misschien moeten we dan wel vaker open zijn!’ Voor het geld hoeven de buurtbewoners het niet te laten, een bescheiden bedrag van € 3,00

per reparatie is het maximale dat kan worden gevraagd.

Er wordt op dit moment gekeken of er misschien een apart lokaal ingericht kan worden voor het Repaircafé waardoor het gemakkelijker is spullen op te slaan en mogelijkheden om mensen te helpen uit te breiden.

Harry: 'Ook zou het leuk zijn als kinderen die belangstelling hebben voor techniek hier de gelegenheid krijgen om dingen te delen of onder begeleiding zelf kleine reparaties uit te voeren. En mocht het zijn dat er bij u thuis nog bruikbaar gereedschap ligt of een voorraad bouten en moeren dat al jaren niet meer wordt gebruikt, denk dan eens aan het Repaircafé want wij zijn er hartstikke blij mee.

En iedereen die het leuk vindt om te klussen om daarmee een buurtgenoot te helpen kan zich aanmelden.'

Ondertussen krijg ik elektrische eierenkoker weer mee. 'Zo, die doet het weer. Wel eerst even afrekenen hoor.'

met de eerste kledingherstel. De belangstelling wisselt, soms twee, soms drie buurtgenoten per keer. Inmiddels mogen we over verschillende naaimachines beschikken die allemaal zijn 'gedoneerd.'

Deze machine bijvoorbeeld is pas in gebruik en

**Heeft u thuis op zolder of ergens in een kast nog stoffen, furnituren, machines en overige relevante spullen liggen die wij goed kunnen gebruiken en bij u enkel onnodige ruimte innemen? U doet dan een geweldig goed werk om die te 'doneren' aan Kledingherstel Lindenholt**

komt van een oude dame.

Zij is over de 80 en had gelezen over kledingherstel. Zij wilde niet dat bij haar overlijden de naaimachine naar de DAR zou gaan dus heeft zij gebeld en de machine aangeboden. Daar zijn we vreselijk blij mee natuurlijk.

Het is elke keer wel weer een avontuur om er achter komen hoe die verschillende machines werken.

voorstellingen.'

Ook buurtbewoners die zelf hun kleding willen maken en daarbij niet zonder deskundige adviezen en praktische ondersteuning kunnen, zijn van harte welkom.

Heeft u thuis op zolder of ergens in een kast

nog stoffen, furnituren, machines en overige relevante spullen liggen die wij goed kunnen gebruiken en bij u enkel onnodige ruimte innemen?

U doet dan een geweldig goed werk om die te 'doneren' aan Kledingherstel Lindenholt.

Ook dames die enige ervaring hebben bij het naaien en herstellen van kleding en die belangstelling hebben om mee te werken aan Kledingherstel Lindenholt worden van harte uitgenodigd om een keer te komen kijken en kennis te maken.

Bel daarvoor naar: 06-16463650.

Wij kunnen dan nog beter buurtgenoten helpen en hen een groot plezier doen.

Tenslotte is het daar allemaal om begonnen.

Elke 2e zaterdag van de maand van 10.00 tot 13.00 uur Repaircafé; Kleine reparaties aan klein huishoudelijke apparaten en Kledingherstel; Kleine reparaties aan kleding en textiel.

Info Repaircafé: 06-16463650

Iedere 4e donderdag van de maand van 14.30 - 17.00 uur.

Kledingherstel; Kleine reparaties aan kleding en textiel.

Kijk ook op [www.wijkatelierlindholt.nl](http://www.wijkatelierlindholt.nl)

**Tekst en foto's: Gerard van Bruggen**



**Barbara Krotwaar**

Voor meer informatie, bel en mail

Aan de andere kant van de zaal staat een naaimachine op tafel met verschillende stoffen,

Een gebruiksaanwijzing is er nooit bij dus dan moet je zelf uitvogelen wat de machines allemaal kunnen.

**Ook buurtbewoners die zelf hun kleding willen maken en daarbij niet zonder deskundige adviezen en praktische ondersteuning kunnen, zijn van harte welkom**

hetgeen er op duidt dat dit de plek is waar de mensen terecht kunnen die hulp nodig hebben bij reparatie en/of zelf maken van kleding.

Barbara Krotwaar heeft de opleiding van coupeuse gevolgd. 'In november zijn we begonnen

Barbara heeft als hobby het maken van historische kleding. 'Mijn dochter danst bij de historische dansgroep Triomphe & Enchantement ([www.earlydance.com](http://www.earlydance.com)) en zij dansen in binnen-en buitenland. Ik maak samen met haar de historische kleding die zij draagt tijdens de



# De VrijWilligers van het Wijkatelier Lindenholt



Hakken en snijden voor SOEPie-DOEN

**Het Wijkatelier Lindenholt (WAL) kan zich verheugen op een groeiend aantal bezoekers aan de activiteiten. Naast de professionals van de verschillende instellingen, helpen een vijftigtal vrijwilligers mee, hoofdzakelijk bewoners van Lindenholt, om alles goed te laten verlopen.**

We zochten enkele vrijwilligers op tijdens SOEPie-DOEN. Bewoners komen bij elkaar om samen zelfgemaakte soep te eten. We schoven mee aan tafel om van hen te horen waarom en hoe de vrijwilligers aanhaken bij het WAL in de Zellersacker 10-03 en spraken ook met enkele bezoekers.

We waren iets eerder aanwezig, benieuwd naar de voorbereidingen van het SOEPie-Doen.



Gastvrouwen en gastheer

Deze vrijwilligers, zoals onder meer Iman Bouali (36), Hanija Elkamouni (44) en Door Francken (68) zorgen er voor dat de eettafels en stoelen geplaatst worden en de soepborden en het bestek op de plaats komen.

Daarvoor hebben ze alle groenten gesneden en in grote pannen bereid. Vervolgens scheppen ze voor ieder de soep op en bedienen zij de gasten met extra stokbrood. Afgesloten wordt er altijd met een kopje koffie.

Dat alles voor maar anderhalve euro per persoon.

Sommige vrijwilligers (Door, ook bij de Lindenholt Tafel) zijn daarbij tevens gastvrouw of gastheer. Yvonne Schuurbiers is ook een van de 'koks': 'Een leuke gebeurtenis, ik help daar graag aan mee'.

Bij diverse andere activiteiten zijn weer andere vrijwilligers betrokken.

Theo Bartels (73) gaat na het SOEPie-DOEN als begeleider met een groep wandelen in Lin-



Voorbereiden Eat en Meet

denholt. Andere vrijwilligers werken weer mee bij de Open inloop en spellenavond, de inloop met creativiteitsaanbod, kaarten, spellen en handwerken.

Andere activiteiten die in het WAL plaatsvinden zijn: Het Bakkie doen en Theeleuten, de Vriendenkring, Eat & Meet, het Repaircafe & Kledingherstel Lindenholt en de Fotogalerie. De hardlooptroep Lindenholt vertrekt ook vanaf het WAL en daarbij zijn Door en Theo Boots de gastvrouw- en heer.

Eat & Meet is een ontmoetingsmaaltijd een keer in de maand met drie gangen tegen een uiterst kleine vergoeding. Het initiatief kwam destijds van diverse kerkgenootschappen en de Vincen-tiusvereniging. Middels de kringloopwinkel

van deze vereniging in de Voorstenkamp wordt dit financieel ondersteund.

Eens in de drie maanden is er ook de Lindenholt Tafel als ontmoeting. Een blijvertje na alweer twee jaar succes. Bert Janssen (64) helpt daarbij. Bert: 'Via de avondschoon werd ik door Rob Aalders van de SWON (actief in het WAL) ervoor gevraagd.' Jojo Jans (76) helpt mee als gastvrouw en is inzetbaar ook voor de verschillende andere taken.

Jan ten Dam en Jan Hertgers (64), zijn spreekbuis naar de gemeente voor het gebouw (storingen, aanpassingen, veiligheid e.d.). Nieuwe vrijwilligers worden op weg geholpen, nadat eerst een intakegesprek plaats vindt over voorkeur en mogelijkheden. Maar ook nieuwe ideeën en initiatieven zijn welkom. De onderlinge sfeer is prima. Dat hoorden we ook van vrijwilligster Iman Bouali (36), die graag meehelpt en haar vrije tijd daar met plezier voor over heeft. Iman: 'Je leert zo kennis te maken met je medebewoners van Lindenholt'. Bij de activiteiten van de ouderengroep van de SWON zijn ook vrijwilligers betrokken, evenals bij de Stip.

Hans Lieskamp, Hanna Dits en Jan ten Dam zitten in de werkgroep, die verschillende organisatorische taken voor hun rekening nemen. We spraken met Jan Hertgers, die de planning van de aanvragen voor ruimte verzorgt.

Jan: 'Toen de Honig fabriek waar ik werkte in 2012 de deuren sloot, ben ik niet stil gaan zitten en mee gaan werken aan het WAL. Daarnaast ben ik ook nog steeds actief voor de CNV vakbond.'

Het WAL bruist, zo blijkt en ook nieuwe plannen zijn er. Er is een foto expositie vanuit de fotoclub van bewoners, de Driesprong.

Dat hulp van meer vrijwilligers welkom is spreekt voor zich. Heeft u interesse en/of ideeën, dan kunt u contact opnemen met Hennie Joosten, h.joosten@tandemwelzijn.nl of met Benno Linssen, Benno.Linssen@sociaalwijkteam.nl

Kijk voor meer info naar: [www.wijkatelierlindenholt.nl](http://www.wijkatelierlindenholt.nl)

**Tekst en foto's: Theo Vermeer**

# Veel bekijks op open dag Mondial College



**Beide locaties Leuvenbroek en Meeuwse Acker van het Mondialcollege trokken veel belangstelling. De Open Dag is met name bedoeld om de leerlingen van het basisonderwijs, die naar het voortgezet onderwijs gaan, met hun ouders/verzorgers kennis te laten maken met dit college.**

Ook andere geïnteresseerden biedt het de mogelijkheid de ontwikkelingen in het onderwijs zo te volgen. Er wordt zelfs gewerkt met een

3D printer! Je kon niet alleen de diverse leslokalen bezichtigen en informatie krijgen over de verschillende vakken, maar ook zelf achter de verschillende tafels plaatsnemen.

Daarbij trokken vakken waarbij je zelf ook een 'proefje' kon doen, extra belangstelling. Overigens staan de talen eveneens volop in de belangstelling.

Drukte vooral in de grote fraaie nieuwbouw Meeuwse Acker met daarbij een grote sporthal. Dit gebouw heeft veel lokalen en opleidingsmogelijkheden.

Zo is er een grote afdeling waar je de diverse technieken kunt leren, maar ook zorg en welzijn zijn vertegenwoordigd.

Er werd veel verteld over de buitenschoolse activiteiten, excursies, theater en muziek.

De leerlingenraad was eveneens present en ook een stand van het Nicaragua-comité.

De schoolkrant Mondial Newz houdt je op de hoogte.

Meer info: [www.mondialcollege.nl](http://www.mondialcollege.nl)

**Tekst en foto's: Theo Vermeer**



# Nijmeegse scouts op wereldreis naar de Wereld Jamboree in Japan



**Op 20 juli 2015 is het zover, dan reizen 2 scouts van Scouting Amalgama, samen met 684 andere Nederlandse scouts af naar Japan. Daar doen ze mee aan de Wereld Jamboree 2015.**

**De Wereld Jamboree is een kamp voor scouts van over de hele wereld, dat één keer per vier jaar georganiseerd wordt. Er doen ongeveer 30.000 scouts aan mee uit ongeveer 150 landen. In 1937 en 1995 werd de Wereld Jamboree in Nederland gehouden.**

Wat is er zo bijzonder aan de Wereld Jamboree, en waarom maken 2 scouts die verre reis? We vragen het aan de 2 deelnemers van Scouting Amalgama uit Nijmegen: Gijs en Bram

## **Kunnen jullie uitleggen wat je in Japan gaat doen?**

Gijs: 'Ik heb eigenlijk geen idee wat ik allemaal in Japan ga doen. Het wordt zeker erg gezellig. Onze reis begint in Japan in de buurt van de driehoek Kyoto, Osaka en Hiroshima. Hier slapen we in jeugdherbergen en misschien wel bij mensen thuis. Daarna 10 dagen op de Wereld Jamboree in Yamaguchi.'

## **En waarom wilden jullie zo graag naar de Wereld Jamboree?**

Bram: 'Het was mijn idee om naar Japan te gaan, maar omdat ik niet alleen wilde gaan

vroeg ik het aan nog wat vrienden van mij die ook op scouting zitten. Gijs, die had de informatie ook gekregen en hem leek het ook wel leuk om naar Japan te gaan. De Wereld Jamboree lijkt me vooral erg leuk om mee te maken en een geweldige ervaring en het kan maar 1 x in je leven!'

(Deelnemers van de Wereld Jamboree zijn tussen de 15 en 18 jaar en wordt demanifestatie wordt eens in de vier jaar gehouden. Je kan dus maar 1x in je leven deelnemer zijn.)

## **Jullie zijn niet de enige Nederlandse scouts, wie gaan er nog meer allemaal mee?**

Bram: 'Er gaan 684 Nederlandse scouts mee naar Japan. Je bent in Nederland ingedeeld in troepen van 40 personen. Alle troepen hebben een naam van een bekend gebouw uit Nederland, wij zijn troep Sint Jan. Daarnaast gaan er ook 76 stafleden mee, die er voor zorgen dat jij overal kan komen, zij zorgen voor de voorreis en voor de tenten. Zij regelen ook de voorbereidingsweekenden, waarbij je je eigen troep leert kennen. Als laatste nog 256 IST'ers (International Service Team), dat zijn ook scouts die helpen bij alle activiteiten.'

## **Hoe bereid je je voor op de Wereld Jamboree?**

Bram: 'De Wereld Jamboree kost bij elkaar

€3.895 euro. Dus moeten we toch wel een manier hebben om geld bij elkaar te sparen. Ik heb zelf al het geld al bij elkaar gespaard door kniepertjes en appeltaart te bakken samen met Gijs, ook nog krantjes rondbrengen, verjaardagsgeld sparen en op de boerderij te werken. Ik moet alleen nog even doorsparen, want ik heb ook nog zakgeld nodig voor in Japan.'

Gijs: 'Nieuwe kampeerspullen aanschaffen (zaklamp, slaapzak enz) en vijf voorbereidingsweekenden (troepweekenden) waarin we leren over Japan, zoals cultuur enz, maar we leren daarin ook elkaar kennen.



Troep Sint Jan

## Wat vind je tot nu toe het leukste dat je hebt gedaan tijdens de voorbereidingsweekenden?

Bram & Gijs: 'Elkaar leren kennen en gelukkig bestaat er whatsapp, daar hebben we elkaar nog beter leren kennen.'

We hebben ook nog feestjes gegeven om elkaar nog een keer te zien, want ja om nou te wachten op het volgende troep-weekend dat duurt ook nog al lang. Bij deze weekenden leren we niet alleen elkaar kennen, we leren ook nog Japan een beetje kennen en dat is leuk. Natuurlijk hebben we ook met stokjes gegeten en sushi gemaakt.'

## Wat weet je al van Japan?

Gijs: 'Ze begroeten elkaar buigend. Ze dragen in huis sloffen, maar voor de wc weer andere sloffen in verband met de hygiëne.'

Ze zijn super hightech. Japanners komen altijd op tijd.'

Bram: 'Ze hebben hele aparte gewoontes, zoals dat je niet moet gaan liggen na het eten, anders verander je in een koe en je moet buigen. Als je bij een ander op bezoek komt en hoe lager in rang je zelf bent hoe dieper je moet buigen.'

## Wat ga je doen op de Wereld Jamboree

Gijs en Bram: 'We hebben eerst nog een voorreis. Wij gaan dan Japan een beetje leren kennen. We slapen in jeugdhoeveles en we reizen door de steden Osaka, Hiroshima en Kyoto.'

Als het lukt gaan we ook nog bij een japans gezin slapen. De WJ zelf is in Kirara-hama, Yamaguchi, dat is in het zuiden van Japan. We weten al dat het er waarschijnlijk lekker warm is ~30 graden.

Verder slapen we in 2 tot 3 persoonstenten op een heel groot terrein.

Er zijn daar veel activiteiten zoals kanoën, bergbeklimmen, hiken en nog veel meer! We gaan ook nog naar Hiroshima, want daar herdenkt Japan dat 70 jaar geleden die verschrikkelijke bom viel.'

## Wat vinden je ouders en vrienden ervan dat je naar de WJ gaat?

Gijs: Mam vond het maar niets, zo lang zover weg, maar nu vindt ze het wel leuk. Pap wordt er een beetje zenuwachtig van, maar vindt het nu erg cool. Mijn vrienden vinden het super-vet.'

Bram: 'Mijn ouders vinden het leuk, maar ook erg spannend, zo aan de andere kant van de wereld.'

Mijn scoutingvrienden, die nu van Gijs en mij alle verhalen horen, zouden nu ook graag wel mee willen.'

## Wanneer is voor jullie de Wereld Jamboree echt een success?

Gijs: 'Dat is moeilijk te zeggen, want ik weet eigenlijk niet precies wat ik er van moet verwachten. Maar als ik er over 50 jaar nog over kan vertellen, was het zeker geslaagd.'

Bram: 'Als ik mee gedaan heb aan toffe scoutingactiviteiten, zoals hiken, maar ook watersporten met buitenlandse scouts. En in de voorreis ben ik nieuwsgierig naar het leven van de Japanner.'

Tijdens de Wereld Jamboree gaan Gijs en Bram proberen ons op de hoogte te houden van al hun belevenissen. Ze willen een live-blog bij gaan houden, maar of ze daar tijd voor hebben is natuurlijk even afwachten!



Patrouille Bram

Lees het volledige interview en volg het blog van Bram en Gijs op: [www.scoutingamalgama.nl](http://www.scoutingamalgama.nl)

### Tekst en foto's: Scouting "AMALGAMA"

Weteringweg 50

6546JZ Nijmegen

p/a secretaris Mirjam Welbers

Tel. 024-377 28 57

Leuvenbroek 3348

6546TM Nijmegen

E-mail: [info@scoutingamalgama.nl](mailto:info@scoutingamalgama.nl)



## Vrijwillig



Tijdens onze redactievergadering geloof ik mijn oren niet. Iedereen in ons team zet zich in voor meerdere activiteiten in de wijk Lindenholt. De een zit in de organisatie voor de Dag van Lindenholt, de ander zet zich in voor de site van Lindenholt, de meeste hebben zelfs meerdere functies. Als ik alle activiteiten en alle vrijwilligers in Lindenholt zou opnoemen dan zou deze column te klein zijn.

Let wel; dit doen wij allemaal vrijwillig en in onze vrije tijd. Gewoon omdat wij vinden dat Lindenholt er beter van wordt. Dat het de saamhorigheid onder de bewoners vergroot. Maar natuurlijk ook omdat wij het leuk vinden.

Maar wat hoorde ik nu tijdens deze vergadering?

Om bekendheid te geven aan de eerste wijkvergadering werden er pamfletten in onze wijk opgehangen.

Dat kost niets, je hangt een pamfletje voor je etalageraam en de bewoners kunnen dan lezen wat erop staat. Dit alles komt ten goede van onze wijk, toch? Je zou zelfs denken dat winkels hier toch ook baat bij hebben?

Waarom het dan bij een aantal ramen niet mag? Wordt er minder verkocht als er een pamflet hangt? Blijven mensen uit de winkel?

Ik probeer te bedenken wat een reden kan zijn. Ik kom tot de conclusie dat niet iedereen zo betrokken is. Dus een dikke pluim voor degenen die het wel gedaan hebben!

Onderweg naar school vraagt onze jongste waarom ik eigenlijk in de redactie van Lindenholt Leeft zit. Ik zou toch ook betaald werk in die tijd kunnen doen?

Het is de week van het geld en op school hebben ze daar uitgebreid aandacht gegeven. Als ik zeg dat dit een van mijn hobby's is, dat ik daar blij van wordt en dat ik het erg belangrijk vindt om dit naast mijn betaalde werk te doen, kijkt hij mij schuin aan. Ik vertel hem dat er veel activiteiten in onze wijk, zoals de vrijmarkt met Koningsdag, het Sinterklaasfeest of de Boekenboom, niet meer zouden kunnen bestaan als er geen vrijwilligers waren.

Niet iedereen heeft dat in de gaten, realiseer ik mij dan ineens.

Pianospelen en gamen zijn mijn hobby's, zegt hij, misschien kan ik daar later ook vrijwilligerswerk mee gaan doen. Glimlachend lopen we samen verder. Ja, er is zeker hoop voor de toekomst..

**Victoria Lammmerinks-Montis**  
(Foto: Jacqueline van den Boom)



## Thuiszorg bij u in de buurt !!!

Onze organisatie M.O.C. Thuiszorg, (Maatschappelijk Ondersteunings Centrum) is een particuliere thuiszorgorganisatie die is opgericht in 2013. Wij onderscheiden ons van andere

thuiszorgorganisaties door kleinschalige cultuursensitieve zorg rondom de cliënt te bouwen. Zelfbeschikking van de cliënt is richtinggevend voor alle ondersteuning / zorgverlening die wordt afgesproken. Hierbij zal intensief worden samengewerkt met partners vanuit het sociale netwerk / mantelzorger(s) van de cliënt en indien nodig met professionele en maatschappelijke partners van M.O.C.Thuiszorg. Op deze manier blijft de zorg overzichtelijk voor alle betrokkenen en krijgt de cliënt optimaal de kans om zijn eigen weg te vinden in de nieuwe situatie. Onze kernwaarden zijn: respect, loyaliteit en integriteit.

### Open inlooppreekuur

Op donderdag tussen 09.00 en 12.00 houden wij open inloop spreekuur. U kunt vrijblijvend met u vragen bij ons terecht op het gebied van Wonen, Zorg en Welzijn. Uw vragen worden bij ons op een professionele en goede wijze beantwoord. Uw standpunt is ons uitgangspunt.

**Voor meer informatie bezoek onze website [www.thuiszorg-moc.nl](http://www.thuiszorg-moc.nl)**

**U kunt ons ook persoonlijk bereiken via telefoonnummer: 024 675 6760**

**M.O.C. Thuiszorg en Bewonersgroep;** Aan de overkant organiseren 'Ontmoeting en verschillende activiteiten voor en door bewoners uit de wijk Lindenholt.'

Onze kracht is \*Ontmoeting, \*Verbinding en \*Activering !!!

### Programma

- In het voorjaar, vanaf woensdag 25 maart 2015 starten we weer met ons **Wandelgroepje Lindenholt**, iedere woensdagavond van 18.30 – 19.30 uur, startpunt bij de Lidl. Meelopen is gratis !!! Contactpersonen Theo Boots en Gemma Sanders..
- Iedere eerste en laatste vrijdag van de maand van 13.00 – 17.00 uur in de Kampenaar **Activiteit Sjoelen**. Contactpersoon: Merry Keijser Meespelen is gratis !!!
- Iedere tweede vrijdag van de maand, startdatum 13 maart 2015 van 13.00 – 17.00 uur in de Kampenaar. **'De Crea Studio met als thema: Liefde voor de natuur**. Contactpersoon Ilse - Aisha Fraanje en Gemma Sanders **Meedoen is gratis !!!**

Er zijn nog een aantal activiteiten in ontwikkeling, o.a. het Repair Café, koffie-inloop, kunst en cultuur in de wijk, creatief schrijven, theater en zang, buurtmoestuin en tuinonderhoud, ruilbeurs, 'de Paperclip'. Wij zijn voor het Repair Café op zoek naar mensen die hier willen ondersteunen.

Wil jij met ons brainstormen of heb jij zelf een idee of wil je zelf een activiteit opzetten sluit je dan bij ons aan?!

**Neem contact op met Gemma Sanders.**

**Bel 024 675 6760 of stuur een mail naar [gemma.thuiszorg-moc@gmail.com](mailto:gemma.thuiszorg-moc@gmail.com)**

## Bewonersgroep 'Aan de overkant'



Bewonersgroep; van links naar rechts: Paul, Marcel, Ilse-Aisha, Gerry, Theo en Gemma

### Bewonersgroep 'Aan de overkant in de Kampenaar organiseren ontmoeting en activiteiten voor en door bewoners van Lindenholt o.a.



Op vrijdagmiddag gezellige buurtactiviteiten in Wijkcentrum de Kampenaar Zwanenstraat 1A 6545 AX te Nijmegen 024 675 6760

**Sjoelen iedere eerste en laatste vrijdagmiddag van de maand Meedoen is gratis !!!**

Loop vrij binnen vanaf 13.00 uur om met elkaar kennis te maken

We starten om 13.30 tot 16.00 uur

Daarna drinken we samen een kopje koffie of thee

Wij zijn op zoek naar jou als enthousiaste buurtbewoner

Heb je zelf een idee of wil je meedenken dat mag natuurlijk ook !!!

### Bewonersgroep 'Aan de overkant in de Kampenaar'

Organiseert: Ontmoeting en activiteiten voor en door bewoners van Lindenholt.



Loop vrij binnen vanaf 13.00 uur

We starten om 13.30 tot 16.00 uur

Wijkcentrum de Kampenaar Zwanenstraat 1A  
6545 AX te Nijmegen  
024 675 6760

## Basisscholieren planten nieuwe appelbomen in oude boomgaard Lindenholt



Samen met wethouder Harriët Tiemens vierden leerlingen van basisschool De Wingerd op woensdag 18 maart Nationale Boomfeestdag.

In de boomgaard achter het Mondial College in Lindenholt planten zij 20 nieuwe appelbomen. Middelbare scholieren van het Mondial College helpen daarbij. Zo'n 36 basisscholieren uit groep 8 steken op Boomfeestdag hun handen uit de mouwen om in de historische boomgaard oude bomen door nieuwe te vervangen. Dat is hard nodig om het groen gezond te houden.

Daarnaast spelen zij 'Het Bijzonder Intelligente Megamoeilijke Bomenspel!' (Bimbo), een spannende en actieve quiz over bomen. De boomgaard die de kinderen onder handen nemen, is een overblijfsel van de oogstamboomgaarden die al voor de aanleg van de wijk Lindenholt in dit gebied bestonden.

De grond waarop de boomgaard staat, is van de gemeente Nijmegen. Het Instituut voor Natuureducatie en Duurzaamheid (IVN) onderhoudt het groen sinds 1990 en betreft de school en de bewoners daar zoveel mogelijk bij. Leerlingen van het Mondial College helpen bij

voorbeeld bij het opruimen van de boomgaard en het fruit mag door de bewoners geraapt worden.

Wethouder Harriët Tiemens over de Boomfeestdag: "Tijdens de Nationale Boomfeestdag maken kinderen kennis met de functie en de waarde van bomen in hun eigen leefomgeving. Hoe leuk en nuttig dat is, zie je hier in Lindenholt. Deze oude fruitboomgaard is een prachtige plek voor ouders en kinderen om vlakbij huis te genieten van de natuur. Het is bovendien een plek waar je het rijke verleden van je eigen wijk nog echt ziet, en in dit geval zelfs letterlijk kunt proeven." Pers en publiek zijn van harte welkom bij deze activiteit. De bijeenkomst begint op woensdag 18 maart om 09.00 uur in de boomgaard achter het Mondial College, Leuvenbroek 30-01 in Lindenholt. Aanmelden is niet nodig.

**Uit De Brug**

**Foto's: Jacqueline van den Boom**



## Enquête Wijkactiviteiten in Lindenholt

Het Wijkatelier is er voor alle bewoners van Lindenholt. Het is van groot belang om te weten welke behoeften en wensen er zijn bij alle buurtgenoten op gebied van vrije tijd en elkaar ontmoeten.

Daarom vragen wij u om deze enquête in te vullen, het kost u slechts enkele minuten van uw tijd. U levert een belangrijke bijdrage in het blijvend verbeteren van de kwaliteit van samenleven bij ons in de wijk. U gaat daarvoor naar de website:

**[www.lindenholtleeft.nl](http://www.lindenholtleeft.nl)** en klikt op 'typisch Lindenholt' waarna de optie 'Enquête Wijkactiviteiten' direct zichtbaar is.

Onder alle inzenders zal bij loting worden bepaald wie er in aanmerking komt voor:

**Een gratis 3-gangen menu voor twee personen in restaurant Het Zwaantje aan de St Agnetenweg**

**of een waardebon van € 25,00 te besteden bij Tuincentrum Lindenholt.**

Wij rekenen op u!

## Nieuwe leden!!

**Onze zwemclub voor gewichtige mensen kunnen wat nieuwe leden gebruiken.**

Locatie Winkelsteegh te Nijmegen op de woensdagavond van 20.00 tot 21.00 uur, en het tweede uur is van 21.00 tot 22.00 uur, het zijn voornamelijk oefeningen op muziek (aqua joggen) in heerlijk verwarmd water, ook prettig voor mensen met reuma of fibromyalgie.

De eerste les mag je gratis mee doen kijken of het wat voor U is.

Mail mij je naam en telefoonnummer dan neem ik contact met U op voor verdere informatie.

E-mail, [inev@upcmail.nl](mailto:inev@upcmail.nl)

Graag tot ziens.

Ine van Dinther.



## Kindercarnaval in de Brack zeer geslaagd



Op weg ernaar toe kwamen ons de vrolijke klanken van de disco al tegemoet.

De poort van het wijkcentrum was carnavalesk versierd.

De kinderen in hun mooie gevarieerde carnavalskledij en schmink, de mooiste kregen een prijsje, waren volop aan het hossen en genieten van dit festijn.

We telden meer dan honderd bezoekers, de ouders/begeleiders meegeteld.

De vrijwilligers van de activiteitencommissie van de Brack zorgden ervoor, dat een en ander weer goed voor elkaar was om het kindercarnaval hier te doen slagen.

Na deze toffe happening was het ook nog de taak de Brack serpentina's en slingers vrij te maken.

**Tekst en foto's: Theo Vermeer**



# 27 april 2015 koningsdag

**10.00 - 16.00 uur**      **toegang gratis**

## park leuvenbroek / wedesteinbroek

**kindervrijmarkt - rommel-/creatiefmarkt - muziek - terras  
schminken - draai-/zweefmolen - happende Nemo - superglijbaan**

**SLAK** Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen

[www.stichting-lak.nl](http://www.stichting-lak.nl)

**SLAK** Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen

### Persbericht

**Op donderdagavond 30 april van 19.00 tot 22.00 uur organiseert de Stichting Vrienden Van Kedonganan/Bali in de ontmoetingsruimte van de Agneskerk, St. Agnetenweg 90 in de wijk Lindenholt te Nijmegen een sieraden, batik tassen, kleding en slippers verkoop uit Bali (Indonesië).**

De opbrengst komt geheel ten goede aan de kinderen en volwassenen van de kampong in Kedonganan nabij Jimbaran en de kampong Patamon in Seririt nabij Lovina.

Dit houdt in, het leefbaar houden van de kampong en het stimuleren van de ouders om de kinderen naar school te laten gaan, niet thuis te laten werken, zodat de kinderen ten minste een basisopleiding kunnen volgen.

De stichting zorgt voor de schoolkleding, boeken, schriften, pennen en wat meer nodig is voor de kinderen en eventueel een schooldagje uit.

Voor de volwassenen, het werken in de kampong aan de sieraden enz. die ook door de Stichting worden ingevoerd in Nederland, en worden verkocht op de 2 verkoopavonden per jaar en op diverse braderieën in de wijde omgeving van Nijmegen.

Het is de bedoeling dat de ouders zo werk krijgen, en in de toekomst zelf hun kinderen kunnen onderhouden en begeleiden naar een betere toekomst.

Een origineel cadeau voor jezelf, vrienden of kennissen, vanaf 1 euro.

Entree is gratis en iedere kopende klant ontvangt een originele armband.

### Knutselclub

Wanneer: Iedere woensdag van 13.30 tot 15.00. Waar: Nieuwstadweg 37 Meidenclub

Wanneer: om de vrijdag van 19.00 tot 21.00

Waar: Nieuwstadweg 37

Thema- Disco's in t'Zwaantje

Wanneer: zie website enkele keren per jaar. Sfeerclub voor dames

Wanneer: zie website enkele keren per jaar Nadere info: zie website en voor gehele programma: Website: [www.gildegein.nl](http://www.gildegein.nl)



## Verrassende dogparade in Winkelcentrum Dukenburg

Verbaasd keken we naar de prachtige Bulldogs in Winkelcentrum Dukenburg, Wat is hier nu aan de hand?

Grote, kleinere prachtige en kleurrijke exemplaren bevolkten in keurige rijen het winkelcentrum, waarin normaal gesproken geen hond mag komen, laat staan uitgelaten worden.

We hoorden geen geblaf en al snel ontdekten we dat dit een grote collectie kunstwerken betrof, opgesteld voor het goede doel. 30 levensgrote sculpturen, beschilderd door de 'grootsten' uit de hedendaagse Nederlandse en Belgische schilderkunst.

Ongetwijfeld hangt een flink prijskaartje aan deze dogs. Ze vroegen aandacht voor kinderen met een energiestofwisselingsziekte.

De stichting Energy4All zet zich in om met financiële middelen het onderzoek naar effectieve behandeling van deze ziekten te bevorderen en te versnellen.



Verschiedende activiteiten vonden plaats, vooral voor de jeugd met een kleurplaatwedstrijd, Meet & Greet, gratis op de foto met de mascotte Energie4all, een workshop fotolijstjes pimpen, een gelukszaterdag met trekking om cadeau-bonnen te winnen, een gratis airbrush dog tattoo en Meet en Greet Woezel & Pip.

Al vlot na de opening van de tentoonstelling gingen meerdere hondenbezitters samen met hun hond op de foto.

**Tekst en foto: Theo Vermeer**



**Lindsey Langenhof**

**Wat het meisje zei tegen de kinderen die haar altijd hadden gepest vanwege haar postuur? Lekker Pûh!!! Zie daar de naam van de methode die kinderen met overgewicht zelfvertrouwen geeft door een speelse kennismaking met gezonde voeding en beweging.**

**Nu ook in Nijmegen!**

**Lindsey's standplaats in Lankforst is niet toevallig. De plek is goed bereikbaar voor cliënten uit Dukenburg, Lindenholt en Hatert. Wat betreft Nijmegen wijzen cijfers uit dat hier de meeste kinderen met overgewicht wonen. Alle informatie over Lindsey's werkzaamheden en Lekker Pûh!!! is na te lezen op: [www.voedingswijsnijmegen.nl](http://www.voedingswijsnijmegen.nl).**

Lekker Pûh!!! is een bewezen effectieve methode om overgewicht tegen te gaan bij kinderen en jongeren tussen 5 en 18 jaar. Na uitzending van de serie 'Help, ons kind is te dik' op RTL4 heeft de benadering aan bekendheid gewonnen. Landelijk zijn er inmiddels 36 speciaal opgeleide consulenten, onder wie Lindsey Langenhof uit de Hillekensacker. Behalve als diëtist is ze als gecertificeerd Lekker Pûh!!!-eetcoach voor kind en gezin verbonden aan fysiotherapiepraktijk De Lankforst.

### Geen dieet

'Lekker Pûh!!! is geen dieet', zo maakt Lindsey meteen duidelijk aan het begin van het gesprek. 'Er worden geen calorieën geteld, dure sapjes aangeraden of etenswaren in de ban gedaan. Dat werkt averechts en is onverantwoord bij kinderen. De behandeling is veel meer gericht op een verandering in leefstijl. Ik begeleid kinderen én de rest van het gezin naar een gezond gewicht, op een vrolijke, persoonlijke en interactieve manier. Via huiswerkopdrachten en bewegingsoefeningen le-



## Een avontuurlijke weg naar een gezonder gewicht

ren kinderen wat gezonde voeding is en welke sport bij hen past.

Eventueel kan ik daarvoor een deurtje verder aankloppen bij de kinderfysiotherapeut.

Voor ouders ligt de nadruk meer op gewichtsbeheersing en het aanleren van gezonde alternatieven. Dat is soms lastig, omdat ingesleten gedrag vaak moeilijker te veranderen is.'

### Grootste beloning

In gesprek met Lindsey vallen regelmatig de termen 'bewustwording' en 'zelfvertrouwen'. Sleutelwoorden, zo blijkt. 'Voeding moet geen vijand worden', legt Lindsey uit. 'Daarom demonstreer ik spelenderwijs wat eten met je doet, bijvoorbeeld door te rekenen met suikerklontjes. Een andere oefening gaat over de 'stopknop'; een kind leert daardoor echt hongergevoel van lekkere trek te onderscheiden.'

Wat zelfvertrouwen betreft: in de praktijk

merkt Lindsey dat de Lekker Pûh!!!-aanpak snel effect sorteert.

'Door gezonde voeding in combinatie met voldoende beweging zie je dat kinderen aan kracht winnen, steviger in hun schoenen staan.

Ze zijn fitter, slapen beter, worden eerder gekozen met gym. Daar word ik blij van! Kunnen bijdragen aan een gezonde toekomst is voor mij de grootste beloning.'

**Tekst: Bart Matthijssen**

**Foto Lindsey: Maurice van Megen**



# Foto-expositie van De Mediaclub



In het wijkatelier is vanaf 15 maart j.l. tot 1 juni, een tentoonstelling te zien van het werk van fotografen van De Mediaclub.

Maar wie is nu De Mediaclub? Google 'vertelt' dat dit een dagbestedingsgroep is, afkomstig uit Velp, voor mensen met autisme maar ook voor degenen met een niet-aangeboren hersenletsel.

Samengevat is het is de missie van deze groep om o.m. door fotografie, zelfexpressie te stimuleren en de gevoelsuitingen die daaruit voortkomen verder te leren ontwikkelen.

Immers de beleving bij het tot stand komen van die ene prachtige foto is een emotie die diep van binnen gevoeld wordt.

Fotografie zal hun zelfvertrouwen en weerbaarheid vergroten. Hun eigen creatieve ontwikkeling zal er door worden bevorderd.

Deze mensen hebben in het wijkatelier een



prachtige fototentoonstelling ingericht.

Er is een filmpje van de opening gemaakt, geplaatst op You tube maar ook op de website van "Lindenholt leeft".

Op You tube is aan het filmpje de onderstaande tekst toegevoegd: Elke vrijdag ochtend stappen de fotografen: Rolf Wielaard, Tjot Kouwenhoven, Peter van den Hoff en Alexander Smit bij Marco in de auto en gaan ergens in

Nederland of Duitsland op fotolocatie.

Van 10:00 tot 16:00 uur zoeken ze, afhankelijk van het weer, de mooiste plekjes op.

Kastelen, bruggen, rivieren en beekjes, parken en bossen.

En ook tijdens een dagje schiphol of de apenheul, het spoorwegmuseum of het oud-romeins openluchtmuseum zijn mooie foto's gemaakt. Er is nog zoveel moois te zien en te fotograferen.

Op dinsdag worden de foto's vervolgens met elkaar besproken en professioneel bewerkt.

En de aller mooiste worden afgedrukt op de eigen fotoprinter.

Twee keer per jaar gaan de fotografen op cursus tijdens een fotografie-workshop die wordt gegeven door o.a. het fotografie vakblad: Zoom.nl.

Want we willen blijven leren en op de hoogte blijven van de nieuwste ontwikkelingen.

Een aantal fotografen hebben inmiddels te kennen gegeven zich ook met videofilmen te willen bezig gaan houden.

Een aanvullende uitdaging.

Foto's zijn te bestellen op [www.movingstar.nl](http://www.movingstar.nl)

**Tekst: Jacqueline Langenhuyzen**

**Foto: Mediaclub**

**Vrijdag 27 maart 2015 zijn er twee stichtingen voor Lindenholt opgericht:**

- **Stichting Wijkatelier Lindenholt en**
- **Stichting Bewonersoverleg Lindenholt**

Door het oprichten van deze stichtingen hebben deze beide initiatieven in Lindenholt een officiële status gekregen.

De stichting **Wijkatelier Lindenholt** is een ontmoetingsplek voor alle inwoners van Lindenholt met en zonder beperkingen in samenwerking met diverse instellingen die dit initiatief hebben omarmt.

Het Wijkatelier Lindenholt is gevestigd in Zellersacker 1003.

De stichting **Bewonersoverleg Lindenholt** verzorgt en faciliteert thema- en gespreksavonden en luistert naar de beleving van bewoners op het gebied van wonen, veiligheid en welzijn in Lindenholt. Knelpunten en verbeteringsuggesties worden onder de aandacht gebracht van gemeente en organisaties. Een en ander gebeurt op democratische wijze met de focus op diversiteit van bewoners en mensen met beperkingen.

Vier keer per jaar wil de Stichting bijeenkomen om te monitoren wat de stand van zaken is op dat moment en welke stappen ondernomen moeten worden om de nodige verbeteringen te realiseren en problemen te voorkomen.

De stichting behartigt de belangen van de bewoners en is tevens de gesprekspartner naar de gemeentelijke instellingen en derden.

**Initiatiefnemers van beide stichtingen zijn: Hannah Dits, Hans Lieskamp, Jan ten Dam, Ronald Gerrits en Henk van der Heide**

# “Lindenholt doet”

## Overzicht van activiteiten in Lindenholt

2e editie 2015

In dit overzicht ziet u welke activiteiten er beschikbaar zijn voor alle bewoners van dit stadsdeel. Veel ervan zijn gratis, voor een bescheiden aantal staan tarieven vermeld. Het is de verantwoording van de eigenaar van de activiteiten om de informatie actueel te houden. Dit kan via de email: [info@lindenholtleeft.nl](mailto:info@lindenholtleeft.nl) / [hjmtendam@gmail.com](mailto:hjmtendam@gmail.com). Wanneer blijkt dat de aangeboden informatie onvoldoende actueel is zal de redactie zich gemachtigd voelen het item uit het overzicht te verwijderen. Ook geldt dit wanneer er voor een aangeboden activiteit gedurende een jaar geen enkele mutatie is geweest. Op die manier wil de redactie voorkomen dat het aangeboden materiaal ‘vervuild raakt’ en het overzicht in waarde zal dalen voor de bewoners van Lindenholt. Doe mee en laat zien wat er allemaal te doen is in Lindenholt. U kunt uw gegevens mailen aan [hjmtendam@gmail.com](mailto:hjmtendam@gmail.com) en dan wordt dit in de volgende editie vermeld.

### Activiteiten: Wijkatelier Lindenholt

Adres: Zellersacker 1003

Web-Site: [www.wijkatelierlindenholt.nl](http://www.wijkatelierlindenholt.nl)

Planning: Jan Hertgers

E-mail: [jw.hertgers@gmail.com](mailto:jw.hertgers@gmail.com)

### SOEPie-Doen:

Bewoners komen bij elkaar om samen de zelfgemaakte soep te eten.

Doelgroep: Bewoners Lindenholt.

Wanneer: Elke maandag van 12 tot 13 uur.

Aanmelden: niet nodig

### Wandelen in Lindenholt:

aansluitend op SOEPie-Doen

Doelgroep: Bewoners Lindenholt W a n -  
neer: Elke maandag van 13.30 tot 15 uur.

Aanmelden: niet nodig

### Open inloop en spellenavond:

Doelgroep: Bewoners Lindenholt

Wanneer: Elke maandag van 19 tot 21 uur.

Aanmelden: niet nodig

### Open inloop met creativiteitsaanbod:

Doelgroep: Bewoners Lindenholt

Wanneer: Elke dinsdag van 09.00 - 17.00  
uur. Aanmelden: niet nodig

### Open inloop: kaarten, spellen, handwerken:

Doelgroep: Bewoners Lindenholt W a n -  
neer: Elke woensdag en vrijdag van 13 tot 17  
uur

Aanmelden: niet nodig



### Open inloop:

Doelgroep: Bewoners Lindenholt

Wanneer:

Elke dinsdag van 19 tot 21.30 uur.

Elke woensdag 19 tot 21.30 uur

Elke donderdag 13 tot 17 uur

Aanmelden: niet nodig

### Bakkie Koffie en Theeleuten:

Doelgroep: Bewoners Lindenholt W a n -

neer: Elke laatste woensdag vd maand

Van 10 tot 12 uur

Aanmelden: niet nodig

### Vriendenkring Open inloop:

Doelgroep: Bewoners Lindenholt

Wanneer: Elke 1e en 3e zondag vd maand

Van 13 tot 17 uur

Aanmelden: niet nodig

### Eat & Meet:

Doelgroep: Bewoners Lindenholt.

Beperkt aantal plaatsen.

Wanneer: Elke 1e vrijdag vd maand

16.00 tot 21 uur

Info: [eat@wijkatelierlindenholt.nl](mailto:eat@wijkatelierlindenholt.nl)

### Lindenholttafel:

Wanneer: Elke 3e week van de 3e maand  
16.30 tot 21 uur

Info: zie elders in dit blad.

### Repaircafé Lindenholt

Elke 2e zaterdag van de maand van 10.00  
tot 13.00 uur Repaircafé; Kleine repara-  
ties aan klein huishoudelijke apparaten en  
Kledingherstel;

Info Repaircafé: 06-16463650

### Kledingherstel:

Doelgroep: Bewoners Lindenholt. Kleine re-  
paraties aan kleding en textiel.

Wanneer: Elke 4e donderdag vd maand  
14.30 tot 17 uur

Elke 2e zaterdag vd maand 10 tot 13 uur

Info: 06-16463650

### Huiswerkbegeleiding:

Doelgroep: kinderen vanaf groep 7

Wanneer: medio mei. nadere info volgt

Als u uw kind wilt opgeven of meer informa-  
tie wilt over dit project kunt u contact opne-  
men met 06 - 30192191



### Activiteiten: Wijkcentrum de Brack

Adres: Leuvenbroek 12-00  
E-mail: [debrack@nijmegen.nl](mailto:debrack@nijmegen.nl)  
Web-Site: [www.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum\\_de\\_brack](http://www.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum_de_brack)  
Tel: (024) 377 57 84

### Bewegen op Muziek

Ga meedoen, "Bewegen op Muziek".  
Nieuwe deelnemers in de leeftijd van 40 jaar en ouder zijn van harte welkom.  
Niet eerder aan beweging gedaan?  
Geen probleem! Onder deskundige leiding wordt bewegen leuk, maar ook gezond en gezellig.  
Wanneer: Elke maandagavond van 20.00 tot 21.00 uur  
Info: Brieta Bisschops tel 024-6775115 (tussen 19.00-20.00 uur)

### Vrouwen van nu.

Wij komen nog steeds een maal per maand bij elkaar op donderdagavond.  
Alle dames uit Lindenholt en omgeving zijn van harte welkom. Wij hebben educatieve, creatieve en ontspannende avonden. Dus bent U opzoek naar gezelligheid en net iets meer, kom dan eens een avond kijken.  
Wanneer: Elke laatste donderdag vd maand 20.00 tot 22.30 uur  
Info: mevrouw P.Broekman 024-6411303

### Linedance

Stichting De Inloop verzorgt iedere donderdag- en vrijdagavond van 20.00 uur tot 22.00 uur een cursus linedance.  
Telefonische informatie tussen 17.00 en 18.00 0644452655.  
Belangstellenden mogen gerust eens komen kijken.

### Biljartclub "De Brackers"

Elke maandagavond vanaf 19.00, rollen de ballen. Mensen met een beperking of een zorg-indicatie zijn ook welkom bij ons.  
Heeft u interesse, kom dan gerust maan-

dagavond naar de Brack om 19.00 uur.  
Ook dames zijn van harte welkom. Info bij Jan op nummer 06-26875179 of per mail: [jboers52@gmail.com](mailto:jboers52@gmail.com).



### Activiteiten: Wijkcentrum de Kampenaar

Adres: Zwanenstraat 1  
E-mail: [dekampenaar@nijmegen.nl](mailto:dekampenaar@nijmegen.nl)  
Telefoon: 3738224

### Bingo

Doelgroep Bewoners Lindenholt  
Iedere 3e vrijdagmiddag van de maand van 13.30 – 16.30 uur  
Aanmelden: niet nodig  
Info: Leen Wegers 024 8449288

### Bridge Instuif "De Kampenaar"

Doelgroep Bewoners Lindenholt  
Voor iedereen – op elk niveau  
Elke donderdagmiddag vanaf 13.30 uur  
Aanmelden: niet nodig  
Info: Jannetje van der Tol ☐ 024 – 8449288

### Crea-Doe Club

Doelgroep: Bewoners Lindenholt  
Prijs: afhankelijk van workshop  
O.a.: sieraden maken; graven; mozaïeken; brandschilderen; werken met stoffen; paas- en kerstworkshop. Per keer verschillend. Voor iedereen – op elk niveau  
Wanneer: dinsdagavond 1x per maand van 19.30 – 22.00 uur.  
Programma:  
21 april (sieraad Nespresso cups); 12,26 mei, 9 & 23 juni (mozaïeken); 18 mei (Free Art Schilderij); 30 juni (decoupage).;  
Voor iedereen – op elk niveau.  
Programma: zie [www.lindenholtleeft.nl](http://www.lindenholtleeft.nl)  
Aanmelden: 10 dagen van tevoren  
Marja van Megen: 024-379 2627  
[creadoeclub@upcmail.nl](mailto:creadoeclub@upcmail.nl)

### Bridge Sans Fumer

Doelgroep: Bewoners Lindenholt.  
Wanneer: Iedere maandag van 19.30 tot 23.00 uur.

### Dart Club Robin Hood

Doelgroep: Bewoners Lindenholt Wan-  
neer: Iedere donderdagavond vanaf 19.30 – 22.00 uur. Vrije inloop  
Info: Willem van Megen : 024-3792627  
[dekluijskamp@upcmail.nl](mailto:dekluijskamp@upcmail.nl)

### Anneke Akkers Yoga

Instromen is elke week mogelijk  
Er zijn matjes aanwezig  
Wanneer: lessen op iedere vrijdagochtend Van 9.00 tot 10 u en van 10.30 tot 11.30.  
Info: 06 21590904. [anneke@akkers.nl](mailto:anneke@akkers.nl)

### Jongeren centrum de Casa Kamp

Doelgroep: jongeren van 11 t/m 19 jaar  
Wanneer: Maandag van 19:00 tot 21:00  
Woensdag van 15:00 tot 17:00 en van 19.00 tot 21:00 uur.  
Meidenkamer: 19.00 - 21.00 uur  
Donderdag van 19.00 tot 21:00  
Maandag meidenactiviteit!



### Jongeren centrum De Sprok

Doelgroep: jongeren van 11 t/m 19 jaar  
Openingstijden:  
Maandag van 19:00 tot 21:00  
Dinsdag 15:00 tot 17:00 en 19:00 tot 21:00  
Woensdag en donderdag: van 15:00 tot 17:00 en van 19:00 tot 22:00  
Studio & fitness ruimte beschikbaar!!  
Gratis

### Hip-Hop danslessen

Hip-Hop danslessen  
Doelgroep: Meiden in Lindenholt  
Meer informatie: 0630192191

## DAG VAN LINDENHOLT



WWW.DAGVANLINDENHOLT.NL

### Vijverconcert: de zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lindenholt.

Doel: Getracht wordt de leefbaarheid van de wijk positief d.m.v. muziek te stimuleren en de samenhangigheid tussen de bewoners van Lindenholt te vergroten.

Wanneer: 20 juni 2014 van 20 tot 24 uur  
Waar: Park de Omloop, Lindenholt  
Info: Info@dagvanlindholt.nl  
Web-site: www.dagvanlindholt.nl

### Dag van Lindenholt

Doel: Leefbaarheid van de wijk positief te stimuleren en de samenhangigheid tussen de bewoners van Lindenholt te vergroten. Hierbij wordt de nadruk gelegd op de participatie van alle bewoners, ongeacht leeftijd, beperking en/of culturele achtergrond. Daarnaast worden alle verenigingen, organisaties en bedrijven uit het stadsdeel betrokken bij de realisatie van het evenement.

Wanneer: 21 juni 2014 van 12 tot 17 uur  
Waar: Park de Omloop, Lindenholt  
Info: Info@dagvanlindholt.nl  
Web-site: www.dagvanlindholt.nl

## DAG VAN LINDENHOLT



WWW.DAGVANLINDENHOLT.NL



Doel: Ontmoeting en recreatie voor kinderen wonend in het stadsdeel Lindenholt.  
Nadere info: Fred Penninx  
Mobiel: 06 30779669  
Info: sinterklaas@stichting-lak.nl  
Website: www.stichting-lak.nl

#### Koningsdag:

Wanneer: maandag 27 april  
Waar: info volgt  
Aanmelden: niet nodig

#### Halloween

Wanneer: zaterdag 31 oktober  
Waar: info volgt  
Aanmelden: info volgt

#### Sinterklaas

Wanneer: zondag 15 november  
Waar: info volgt  
Aanmelden: info volgt

#### Kerstmarkt:

Wanneer: zaterdag 12 december  
Waar: info volgt  
Aanmelden: info volgt

## Diversen

#### Halloween Dieskensacker / Heeskesacker

Wanneer: zondag 26 oktober  
Waar: De Sprok Weteringweg  
Info: m.beer4@chello.nl

#### Bewonerscomité De Kluijskamp

Doelgroep: Kinderen de Kluijskamp  
Deelname gratis uitsluitend voor kinderen van de Kluijskamp en alleen met aanmelding  
Wat: kinderactiviteiten  
13 juni: straatspeeldag 13.00 tot 17.00 uur  
28 okt: pompoenen versieren vanaf 14 uur  
31 okt.: Halloween optocht (vanaf 18.00 u)  
4 nov: Bloembollenfeest (vanaf 14 uur)  
Waar: Speeltuinen de Kluijskamp 11e str.  
Aanmelden: verplicht (m.u.v. straatspeeldag)  
Info en aanmelden:  
Willem van Megen : 024-3792627. dekluijskamp@upcmail.nl

#### Hatha yoga

Het accent ligt op het rustig uitvoeren van actieve yogahoudingen en bewegingen.

Yoga is een gerichte manier om balans, kracht, souplesse en vitaliteit in lichaam en geest te bevorderen.

De lessen staan open voor alle niveaus, leeftijden, mannen en vrouwen. Matten zijn aanwezig.

Doelgroep: bewoners Lindenholt

Aanmelden en info: Barbara van Graas. Yoga-docent, adem- en ontspanningstherapeut.

Wanneer: Elke dinsdag 19.00 tot 20.00 en 20.15 tot 21.15 uur, Elke woensdag 10.00 tot 11.00 van 19.00 tot 20.00 en 20.15 tot 21.15 uur. Elke donderdag 18.00 tot 19.00.

Tel: 024-3783191.

Waar: Nieuwstadweg 5

Email: info@yoga-adem-ontspan.nl

Website: www.yoga-adem-ontspan.nl

#### Adem- en ontspanningsinstructies methode van Dixhoorn

Doelgroep: bewoners Lindenholt Info: Barbara van Graas. Yogadocent, adem- en ontspanningstherapeut.

Wanneer: Elke donderdag 10.00 tot 11.00.

Waar: Nieuwstadweg 5

Tel: 024-3783191

Email: info@yoga-adem-ontspan.nl

Website: www.yoga-adem-ontspan.nl

#### Hardlooptgroep

Doelgroep: Bewoners Lindenholt

Info: Miranda Boom

Wanneer: Elke dinsdag 19.45 tot 20.30 uur

Waar: Start Wijkatelier Lindenholt.

Aanmelden: niet nodig

#### Kabouter Pierelier

Doelgroep: Kinderen Lindenholt

Info: Peter Freijzen; 024-3786989 peter@kabouterpierelier.nl

#### Marieke Hogeweg, Beeldende Kunst.

Cursus tekenen en schilderen in eigen atelier.

Info: mghogeweg@gmail.com of 0243779561.

Wanneer: Dinsdagavond en woensdagochtend.

Waar: Leuvenbroek.

Website: www.mariekehogeweg.nl

Kosten € 130 voor 11 lessen van 2,5 uur.

Ook voor korte creatieve workshops, zie website.

#### Zaalvoetbalactiviteit

Doelgroep: 9 t/m 12 jaar

Zaalvoetbal onder begeleiding.

Wanneer: Iedere vrijdag van 16:30 tot 18:00

Waar: Sporthal de Gildenkamp

Kosten: eerste keer gratis, daarna 0,50 cent

**VRAGEN OVER REGELS EN PAPIEREN?**  
**EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?**  
**ZORG OF HULP NODIG?**  
**ANDERE MENSEN HELPEN?**  
**NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?**

Kom naar  
de Stip!  
Samen maken  
we de wijk



**Stip Lindenholt**

Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003

Maandag: 13:30 - 17:00 uur

Dinsdag: 09:00 - 12:30 uur

Donderdag: 13:30 - 17:00 uur

[lindholt@stipnijmegen.nl](mailto:lindholt@stipnijmegen.nl)

**de Notenhout**  
**WINKELCENTRUM**

Symfoniestraat, Nijmegen

Groot EIGEN parkeerterrein waar u **ALTIJD**

**GRATIS KUNT PARKEREN**

LIDL

Spar

Echte bakker Robbert

Slagerij Dinada

Istanbul Market, groenten

Bloem en Plant

Dierenspeciaalzaak 't Honk

DA drogist van Marwijk

Joyce damesmode



**Relaxed winkelen  
in Neerbosch-oost.**

Net aan de overkant van het kanaal.

Uitgebreid aanbod van zaken onder  
één dak.

De Haas, De Mode, dames- en herenmode

Kantoorboekhandel Neerbosch-Oost

Kapsalon Buschra

Herenkapsalon Petit

Barbershop Neerbosch

Cafetaria Neerbosch

Apotheek Neerbosch

OpMaat wijkvoorziening

Simbad, int. Supermarkt



# Zondag 21 juni 2015 DAG VAN LINDENHOLT 2015 het jaar van 'Lindholt doet'

**Dit jaar vindt alweer de 8<sup>e</sup> editie van de Dag van Lindenholt plaats, en staat in het teken van Lindenholt doet.**

Nog even en dan is het weer zover, op zondag 21 juni vindt de 8<sup>e</sup> editie van de Dag van Lindenholt plaats, het evenement van het jaar in Lindenholt.

De organisatie en vrijwilligers zijn al weer hard aan het werk om er ook dit jaar weer een gezellig evenement van te maken voor jong en oud.

Voor deze 8<sup>e</sup> editie zal Het Plein van Ontmoeten beschikbaar worden gesteld voor deelnemers die activiteiten ontwikkelen of uitvoeren voor de bewoners van Lindenholt op het gebied van ontmoeten, welzijn en creativiteit.

Naast de deelnemende buurtbewoners zijn er ook weer bedrijven en maatschappelijke instanties aanwezig die hun diensten presenteren op het gebied van leven, wonen, zorg en gezondheid.

En natuurlijk zoals altijd weer een spectaculair aanbod aan demonstraties en sportactiviteiten. Traditiegetrouw vindt op zaterdagavond 20 juni vooraf aan de Dag van Lindenholt wederom het 'Vijverconcert' plaats.

De Dag van Lindenholt is het moment en de plaats waar iedereen, jong en oud, vanuit allerlei culturele achtergronden, elkaar ontmoeten. Het moet iedereen stimuleren om achter de voordeur vandaan te komen.

Alle inwoners van Lindenholt kunnen hier genieten van muziek, cultuur, sport en spel. Er wordt een scala aan activiteiten georganiseerd voor kinderen, jeugd en volwassenen.

**Noteert u alvast zaterdag 20 juni het Vijverconcert en zondag 21 juni de Dag van Lindenholt in uw agenda!?**

Voor meer informatie kunt u terecht op [www.dagvanlindholt.nl](http://www.dagvanlindholt.nl) en [www.lindholtleeft.nl](http://www.lindholtleeft.nl)



## Geborgenheid en vriendschap

Iedere nieuwe ontmoeting leert je weer een ander aspect van het leven te bekijken. Elk mens heeft zijn eigen levensverhaal en als je goed luistert, luistert met je hart dan ontdek je dat we helemaal niet zo verschillend zijn en dat we naast in 'ons alleen-zijn ook behoefte hebben aan geborgenheid. Een oergevoel en een verlangen naar die plek waar je geboren bent nog voordat je bestond. Voor mij persoonlijk begint geborgenheid in de moederschoot.

Gaandeweg het emotionele ontwikkelingsproces in het leven ervaar je hoe essentieel troost, onvoorwaardelijke liefde en geborgenheid zijn.



Moeder & kind... Gustav Klimt

Door meditatie gaan we terug in de tijd naar onze gevoelens ... naar onze prille jeugd, de goddelijke bron diep in 'ons ZIJN...

Het zijn die twee mensen die elkaar beminden en mij op deze wereld brachten. Deze liefde probeer ik in mijzelf te vinden. Tijdens mijn healingproces naar emotionele volwassenheid, daar heb ik jou wéér ontmoet, ik heb je getroost, je mijn onvoorwaardelijke liefde gegeven en ik koester het gevoel van geborgenheid aan de herinnering aan dat intense moment.

"Hét kind in mijzelf en ik, wij zijn nooit alleen"!!!

Als je op jouw weg door het leven, ons door 'de Alkracht' gegeven voor de liefde kiest dan vindt je geborgenheid.

Hoop bloeit tot in de eeuwigheid. Hoop verandert alles !!! Liefde, je bent het waard !!!

**Heb je behoefte om te reageren op deze column, dat kan via mijn e-mail [gemma-yildiz@hotmail.com](mailto:gemma-yildiz@hotmail.com)  
Gemma Yildiz, correspondentie Lindenholt Leeft**



Heeft u een hobby en wilt u dat met anderen delen?

Vind u het leuk om kennis te delen over een onderwerp, waar u veel vanaf weet?

Heeft u een vaardigheid, waarvan u denkt, dat anderen dat ook graag zouden leren?

Heeft u zin om een workshop of een compleet lesseizoen, startend in het najaar, daar omheen te maken?

Neem dan contact op met Lineke Otzen, 024-3786857 of reageer via de mail [info@deinloop.nl](mailto:info@deinloop.nl)

Mede door het tv-programma "Door het oog van de Naald" is naaien weer helemaal "in".

Wij zouden dan ook heel graag weer een cursus

## Naaïen en Knippen

willen aanbieden in het nieuwe cursusseizoen en zijn daarom enthousiast op zoek naar iemand die deze cursus vorm kan en wil geven.

Vind je van jezelf, dat je goed kunt naaien en dat ook kunt overbrengen aan anderen en daar ook plezier aan zou beleven.



## Taalles

Wanneer je denkt goed thuis te zijn in je eigen taal, moet je dat idee meestal snel laten varen wanneer je iemand anders je eigen vertrouwde taal gaat leren. Hebt u enig idee hoeveel woorden dubbele betekenissen hebben in het Nederlands? Je legt uit wat 'ouder' betekent: de papa of mama van... en dan kom je bij oud, ouder, oudste. Dan kun je weer opnieuw gaan beginnen. Ook zo'n aardige is 'haar'. Groeit op je hoofd. Duidelijk denk je dan allebei. Maar dan staat er 'haar boek'. Nou dat 'haar' heeft niet zo heel veel met dat spul op je hoofd te maken!

'Mmm', staat voor 'lekker', maar ook voor 'ik weet het nog niet zo precies'. Hier gaat het ook nog om de manier waarop je het woord uitspreekt! Al weer een moeilijkheid erbij!

Met woordenboeken, handen en voeten, veel inzet van beide kanten en vooral veel plaatjes ben je bezig een brug te slaan tussen de ene taal en de andere taal. Gelukkig zijn er boeken om de weg te wijzen in dit bijna onmogelijk en lastige werk. En computers of Cd's om de uitspraak van woorden te leren. Wat het in ieder geval leert is een groot respect voor mensen die als vreemdeling in onze Nederlandse samenleving komen, en hier een brug moeten leren slaan tussen hun eigen leefwereld en cultuur en de leefwereld en cultuur van Nederland. Inburgeren noemen we dat. Maar dat kan alleen maar van vreemdelingen gevraagd worden wanneer wij hen de hand reiken om samen burgers van Nederland te zijn. Doet u ook mee?

**Bettineke van der Werf**

werkgroep pastoraat Agneskerk Lindenholt

## “Met creatieve oplossingen kom je een heel eind”

Haar aandoening is zó zeldzaam dat Pieke Hooghoff (64) er zelf voorlichting over gaf aan de medewerkers van Wijkverpleging Lindenholt, toen ze daar vier jaar geleden in zorg kwam. Inmiddels zijn zij en de zorgverleners een soepel op elkaar ingespeeld team, wat ervoor zorgt dat Pieke zo goed mogelijk haar leven kan leiden en haar vele hobby's kan blijven uitoefenen.

“Ik heb er al twintig jaar last van”, vertelt Pieke in haar fleurige woning in de Hoefkamp, “soms duren de klachten zes tot twaalf maanden en dan verdwijnen ze weer voor een periode van twee jaar. Omdat de aandoening, een pijnlijke verhoorningsziekte van de huid, zó zeldzaam is, ben ik zelf noodgedwongen expert op het gebied. Elke vorm van druk, warmte of wrijving kan wondjes tot gevolg hebben, dus ik ben creatief geworden in het vinden van manieren om het zo comfortabel mogelijk voor mezelf te maken. Wijde kleding, veel kussens in huis en in de auto en taken staand uitvoeren.”

### Impact

“Ik noem het een echte meedenkziekte”, zegt Liny Polkamp, Verzorgende 3IG, die regelmatig langskomt om de huid in te zalven. “We maken foto's van de plekken voor het contact van Pieke met de dermatoloog, dat vergemakkelijkt de communicatie enorm.

Behalve dat we twee maal daags langskomen voor de behandeling van de huid, heeft Pieke ook eens per week een extra gesprek met één van de teamleden over allerlei bijkomende aspecten van de ziekte. Dan is er nét even wat meer tijd en aandacht voor bijvoorbeeld de impact op het welbevinden en het sociale leven.”

### Actief leven

En die impact is er. Pieke is een actief en, breed geïnteresseerd mens. “Ik ben amateurhistoricus en hou van schrijven. Ik heb een boekje over de Dobbelmanfabriek in Nijmegen gepubliceerd. Mijn vader was daar werkzaam en ik ben zelf in Bottendaal geboren.

Ook geniet ik enorm van de wekelijkse repetitie van het Colourful Citykoor waar ik lid van ben, en maak ik deel uit van een historische netwerkgroep.

Verder wandel ik twee keer per week met een groepje uit de buurt. In de periodes waarin mijn aandoening opspeelt, voel ik me vaak te verzwakt om aan deze activiteiten deel te nemen. Dan staat het allemaal op een wat lager pitje.

Gelukkig heb ik een vriend die me opbeurt en helpt, en kan ik altijd rekenen op de deskundige en vertrouwde ondersteuning van het wijkverplegingsteam!”



Pieke Hooghoff kan altijd rekenen op Liny Polkamp van Wijkverpleging Lindenholt.

Soms verandert er iets in uw leven, waardoor het allemaal even niet meer vanzelf gaat. Dan is het belangrijk dat u de toekomst weer vol vertrouwen tegemoet ziet. Dat lukt met hulp van de mensen om u heen en de inzet van professionele zorg waar nodig. Maar altijd zoals u dat graag wilt, zodat u uw eigen leven kunt blijven leiden.

Op zoek naar zorg die u verder helpt? Onze medewerkers van Wijkverpleging Lindenholt staan voor u klaar.

**Maak gerust een afspraak voor een kosteloos huisbezoek, bel de Zorgcentrale: 024 - 366 57 77.**





## Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur Eucharistieviering

Donderdag 7.45 uur Meditatief Morgengebed

Elke derde zaterdag van de maand is er om 16.00 uur Poolse eucharistieviering

### Bereikbaarheid

Het parochiecentrum, en dus ook de kerk en het Stiltecentrum is elke werkdag open van 10.00uur tot 12.00uur.

Tijdens deze uren is er een gastvrouw of gastheer aanwezig. Pastor Eskes is op woensdagmorgen en vrijdagmorgen op deze uren aanwezig op het parochiecentrum.

Wanneer u op andere uren ons nodig hebt belt u 024 3777778 en krijgt u een telefoonnummer via het antwoordapparaat waarmee u iemand van de parochie kunt bereiken.

**Diaconiezondag:** elke eerste zondag van de maand.

In het parochiecentrum is er na de viering verkoop van loempia's. De opbrengst komt ten goede aan de oorlogsslachtoffers in Vietnam. Verder is er verkoop van sieraden en kleding uit Indonesië voor scholing en gezondheidszorg op Bali. Er is inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare levensmiddelen mee, die naar het depot van de

Voedselbank Nijmegen gaan. En er is speciale aandacht voor de weduwen rond Ayawasi in Papoea.

### Dopen

Om uw kind aan te melden voor zijn of haar doop kunt u contact opnemen met ons parochiecentrum. Dit is 's morgens bereikbaar tussen 9:30 uur en 11:30 uur (tel: 024-3777778). De aanwezige gastvrouw zal dan uw gegevens noteren waarna u door iemand van de werkgroep doopvoorbereiding wordt teruggebeld voor verdere informatie en eventuele afspraken. U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar [info@parochielindholt.nl](mailto:info@parochielindholt.nl). Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er het traject vanuit het bisdom. U kunt hiervoor contact opnemen met pastor Eskes.

### Website

Omdat we in de Agneskerk werken met gastvoorgangers wil het soms wel eens gebeuren dat er een viering van voorganger 'wisselt'. De meest actuele info vindt u op de website [www.parochielindholt.nl](http://www.parochielindholt.nl)

### Eucharistievieringen met aandacht voor kinderen.

Het kinderkoor de Linderakkertjes zingt in deze vieringen. De komende vieringen met aandacht voor kinderen zijn op zondag 26 april en zondag 31 mei.

**Zondag 3 mei is er een oecumenische viering.** Een gelegenhedskoor verzorgt de zang.

### Hemelvaart

Donderdag 14 mei vieren we het feest van Hemelvaart. De eucharistieviering is om 10.00uur.

### Pinksteren

Zondag 24 mei vieren we het feest van Pinksteren. Het jongerenkoor Joli zingt in deze viering. Zoals we al jaren gewend zijn, vertellen ook deze keer een aantal mensen uit onze parochie iets over hun inspiratie van waaruit ze gelovig leven.

Maandag 25 mei, Tweede Pinksterdag is er om 10.00uur een eucharistieviering met zang

### Eerste Communie

Zondag 31 mei gaan 12 kinderen hun Eerste Communie doen.

### Zingen maakt gelukkig

Zingen maakt je vrolijker, het zorgt voor ontspanning, je gaat beter ademen en er komen feelgoodstoffen vrij.

(citaat uit de Gelderlander) Wij willen u graag helpen om gelukkig te zijn!

U/je kunt meezingen bij:

- Het Agneskoor repetitie dinsdagavond 20.00uur- 22.00uur
- Het kinderkoor de Linderakkertjes repetitie vrijdagmiddag 16.30uur- 17.30uur
- Het jongerenkoor Joli repetitie vrijdagavond 18.45uur- 20.30uur
- Het koor Sub Tilia repetitie vrijdagavond 20.30uur- 22.30uur

In alle stemmengroepen zijn mensen van harte welkom!

### Sams Kledingactie

Op 11 mei van 19.00uur -20.00uur vindt in de Agneskerk weer de inzamelingsactie van Sam's Kledingactie voor Mensen in Nood plaats.

U kunt dan gebruikte kleding, schoeisel en huishoudtextiel in gesloten plastic zakken afgeven bij het parochiecentrum, St Agnetenweg 90.

**Tekst: Parochie Lindenholt**

## Bezorging Lindenholt Leeft

Iedere keer als Lindenholt Leeft wordt bezorgd bereiken ons meldingen dat ons mooie blad niet alle brievenbussen heeft bereikt. Wanneer er op de brievenbus een sticker met nee – nee staat, is dat ook logisch. In alle anderen brievenbussen behoren de bezorgers het wijkblad, al of niet ingevouwen in het stadsblad De Brug, te deponeren.

Axender, verantwoordelijk voor de organisatie van de bezorging, wordt graag op de hoogte gehouden wanneer er klachten zijn. Wordt de melding ontvangen binnen vijf dagen na de bezorgdatum, dan garanderen zij een nabezorging..

Niet iedereen heeft deze bezorgdata in de agenda staan. Voor dit jaar is dat: wo. 17 juni, wo. 19 augustus, wo. 21 oktober en wo. 16 december. Toch kunt u wel snel er achter komen als er iets mis is gegaan met deze bezorging bij u of in de straat. De dag voor de bezorging worden er op veel punten in de wijk stapels wijkbladen neergelegd om mee te nemen. Dat wordt gedaan om ook de bewoners met een nee – nee sticker de gelegenheid te geven het blad te lezen. Dat is onder andere in het Wijkatelier, bij Jumbo, Spar, Gezondheidscentrum Lindenholt, St. Agnetenkerk, alle wijkcentra en de Bibliotheek in Dukenburg. Ziet u daar de bladen liggen en heeft u die week bij de Brug geen exemplaar ontvangen, doe daar dan even melding van. Dat kan rechtstreeks bij de verspreider; Axender (0485) 31 90 50 of e-mail: [wil.rikken@axender.nl](mailto:wil.rikken@axender.nl) maar ook bij de redactie Lindenholt Leeft; [info@lindholtleeft.nl](mailto:info@lindholtleeft.nl). Op die manier wordt voorkomen dat er achter de feiten aan wordt gelopen en er onvrede over de bezorging blijft bestaan.

Ik reken op uw medewerking.

Gerard van Bruggen, Hoofdredacteur Lindenholt leeft

# Kinderen voelen zich lekkerder met een gezond gewicht!



Is uw kind iets te zwaar? Daar valt wel wat aan te doen.  
Een steuntje in de rug helpt daarbij!

Doe mee aan **BEWEEG JE FIT!**

Een beweegprogramma voor kinderen met overgewicht  
én hun ouders.

Voor meer informatie en/of  
aanmeldingen:

[www.wgclindholt.nl/fysiotherapie](http://www.wgclindholt.nl/fysiotherapie)  
Merit Boele van Hensbroek  
024 - 329 71 11

[mboele vanhensbroek@ggdgelderlandzuid.nl](mailto:mboele vanhensbroek@ggdgelderlandzuid.nl)

## Beweeg je fit!



## Gezond en sportief gedrag op school

In de vorige editie van "Lindholt leeft" schreven we over de gezonde school. Basisschool De luithorst mocht onlangs het vignet "Gezonde school" in ontvangst nemen.

Nu is de school ook in de race om de Sportiefste school van Nederland te worden. We zitten bij de laatste 10 scholen van Nederland en gaan op 16 april strijden met de andere kanshebbers om te laten zien dat wij de sportiefste school zijn in behendigheid en in gedrag.

Gezond en sociaal gedrag staat dus heel erg centraal op deze school. We hanteren 6 gedragsregels die de kinderen en de opvoeders (leerkrachten en ouders) kunnen helpen om goed en sociaal met elkaar om te gaan. Maar het gaat daarbij ook om het netjes omgaan met spullen van een ander en met de omgeving. Als we de kinderen op de basisschool daar al verantwoordelijkheid voor leren nemen, dan vergroten we de kans dat ze dit straks in de puberteit en daarna voortzetten.

Gezond en sociaal gedrag komt eigenlijk op heel veel terreinen terug. Zo werkten we op school onlangs aan een project "hygiëne en toiletgebruik" om de kinderen te leren dat goed toiletgebruik en handen wassen ziektes kan voorkomen en dat het vanzelfsprekend is om voor een ander het toilet netjes achter te laten. In de praktijk blijkt dat toch niet zo vanzelfsprekend te zijn!

Een ander voorbeeld van gezond en sociaal gedrag is hoe kinderen gebruik maken van de moderne media. Daarover hadden we onlangs met alle scholen in het KOMPAS Scholenplein op de Gildekamp een mooie ouderavond. Daarin kwam aan de orde hoe belangrijk het is om onze kinderen te helpen om verantwoord gebruik te maken van Google, Facebook, Whatsapp enz. Kinderen groeien daarmee op maar hun ouders en leerkrachten leren het nu pas en weten dus niet op voorhand hoe we kinderen daarin goed kunnen opvoeden.

Gezond en sportief gedrag is dus niet zo vanzelfsprekend als het lijkt. We moeten daar samen werk van maken. Dat geldt voor leerkrachten en voor ouders en ook voor de andere wijkbewoners. Dat is mooie uitdaging voor een fijne schoolomgeving en een fijne woonwijk.

**Pieter Verhoeven, interim-directeur BS De Luithorst**



### Agency: Jambo Afrika

Doelgroep: bedrijven en podia  
Info: Mirjam Koenen-Quenum  
[www.jamboafrika.nl](http://www.jamboafrika.nl)  
024-3510303 06-38510432  
We make the connection!  
Praktijk voor inzicht: Wijs me de weg, lopen kan ik zelf...  
[www.mijnroots.com](http://www.mijnroots.com) [info@mijnroots.com](mailto:info@mijnroots.com)

### Workshops bloemschikken "De Vlinderbloem"

Doelgroep: Bewoners Lindenholt  
Prijs: afhankelijk van workshop vanaf € 17,50  
Wanneer: Dinsdagavonden van 19.30 – 21.30 uur.  
Programma:  
26 mei (schikken op gerecyclede ondergrond) 16 juni (zomer op tafel!),  
Meer info en aanmelden: Wilma Becker  
[www.workshopsbloemschikkende vlinderbloem.nl](http://www.workshopsbloemschikkende vlinderbloem.nl)  
T: 06 2419 9613 of [becker.wilma@gmail.com](mailto:becker.wilma@gmail.com)

# Bijzonder Thuisafgehaald Nijmegen



**Wanneer mensen zorg of ondersteuning nodig hebben, wordt dit steeds vaker verleend door een familielid, vrijwilliger of buurtgenoot. Die buurtgenoten in Nijmegen spelen een belangrijke rol in 'Bijzonder Thuisafgehaald'. In dit project koken burens namelijk voor mensen met een bijzondere behoefte rond de avondmaaltijd.**

Denk aan ouderen, mensen die kampen met een tijdelijke of chronische ziekte of mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking. Aan mensen met een bijzondere behoefte koppelen wij thuiskoks die een stapje extra willen zetten voor hun buurtgenoten. Zoals bijvoorbeeld koken op een vaste dag, het doorbellen van het maaltijden aanbod of misschien het langsbrengen van een maaltijd.

## "Het is als een droom die uitkomt!"

Bijzonder Thuisafgehaald is verbonden aan Thuisafgehaald, een online platform waar burens koken voor burens. In Nijmegen Deelstad zijn al meer dan 156 thuiskoks actief en sinds de start in 2012 zijn er al 4047 maaltijden gedeeld.

Op andere plaatsen zijn al heel veel mooie mat-

ches ontstaan tussen ouderen en koks in de buurt die graag voor hen willen koken. Ook in Nijmegen hebben wij een aantal mensen kunnen helpen aan een thuiskok die hen ondersteunt bij de avondmaaltijd. Tot medio 2016 gaan we aan de slag in Nijmegen om nog veel meer mensen in Nijmegen aan elkaar koppelen! Mevrouw Bos is 82 jaar en woont met haar man van 87 jaar. In de weekkrant las mevrouw Bos een stukje over Thuisafgehaald en ze nam contact op.

Mevrouw Bos is de diepvriesmaaltijden zat: "Er zit maar één aardappel in. Ik wil zo graag een gezonde maaltijd eten maar ik heb zelf niet meer zoveel zin om te koken voor mijn man en mij. Onze zoon kookte als mantelzorger altijd voor ons, maar die is onlangs overleden. Zou u mij aan een thuiskok kunnen helpen?" Omdat meneer en mevrouw Bos geen computer hebben zijn wij op zoek gegaan naar een kok in de buurt die voor hen wil koken. Op loopafstand woont thuiskok Willem. Hij wil met heel veel plezier zijn maaltijden met hen delen. De kinderen van Willem gaan de maaltijden voortaan bij meneer en mevrouw Bos langsbrengen omdat het maar 1 minuut fietsen is. Mevrouw Bos is dolgelukkig met thuiskok Willem. Ze zegt: "Ik droomde al jaren dat buurtgenoten voor ons zouden koken, maar ik wist niet hoe dat te

regelen. Dit is als een droom die uitkomt."

## Bijzondere events

Dat Bijzonder Thuisafgehaald van start is gegaan, betekent niet alleen dat we thuiskoks in contact brengen met bijzondere afhalers. Ook organiseren we samen met anderen activiteiten waarbij mensen samen kunnen koken en eten, ondersteunen we nieuwe Thuisafgehaald-punten in de stad, organiseren we kookworkshops voor mensen met een beperking of helpen we thuiskoks die heerlijk kunnen koken maar hulp nodig hebben bij hun digitale profiel. U kunt ook zelf een food event organiseren via de website [www.thuisafgehaald.nl](http://www.thuisafgehaald.nl)!

## Oproep

We zijn op zoek naar mensen die graag willen deelnemen, maar die hierbij net wat extra ondersteuning nodig hebben. En Nijmeegse thuiskoks die net als Willem bereid zijn om op deze manier iemand uit de brand te helpen.

Bel of mail voor meer info met Tamara: [Tamara@thuisafgehaald.nl](mailto:Tamara@thuisafgehaald.nl), 06-52484234 of Thomas: [Thomas@thuisafgehaald.nl](mailto:Thomas@thuisafgehaald.nl), 06-30192191 of kijk op [www.bijzonderthuisafgehaald.nl](http://www.bijzonderthuisafgehaald.nl)!

Bijzonder Thuisafgehaald in Nijmegen wordt gesteund door Gemeente Nijmegen, Pluyn, Tandem Welzijnsorganisatie, VSBfonds en SKAN Fonds.

**Tekst en foto: Thuisafgehaald.nl**



NIJMEGEN  
DUKENBURG



25 jaar

Feestweek van 13 t/m 18 april

IN ONZE FEESTWEEK:

 Kunnen klanten hun kassabon vanaf € 5,- inleveren om mee te dingen naar ons feestweekpakket

 Ontvangen alle klanten een pen met opdruk

 Bij besteding van € 15,- krijgt de klant een feestelijk gevuld jubileumtasje

Meijhorst 70-01A  
6537 EN Nijmegen  
024 - 3450196

Openingstijden:  
ma 13.00 - 17.30  
di - vrij 09.30 - 17.30  
za - 09.30 - 17.00

[www.nijmegen.wereldwinkels.nl](http://www.nijmegen.wereldwinkels.nl)  
[info@nijmegen.wereldwinkels.nl](mailto:info@nijmegen.wereldwinkels.nl)

 [facebook](https://www.facebook.com/nijmegen.wereldwinkels)

# Daar gaat een hart (of een nier, long, pancreas, lever.....)

AMBULANCE  
Transplantatie Team



**We zijn een eigenwijs en individualistisch volkje. Ik ben daar regelmatig trots op (als we voorlopen bij de euthanasiewetgeving bijvoorbeeld), maar ook hier geldt: 'elk voordeel heb se nadeel'.**

Ruben de Gram (27), mijn overbuurman, is bedrijfsleider bij Medical Transport en de gele ambulances van dit bedrijf transporteren geen patiënten maar organen. Deze ambulances transporteren eveneens medische teams: uitnameteams. Ik zie het voor me: een hart in de aanbieding, of een lever, of longen, of nieren. Een race tegen de klok, want elk orgaan heeft z'n houdbaarheidsuren. Situaties waarbij familieleden een nog 'levend' deel van hun geliefde nazwaaien ("dat gebeurt!") om een ander leven te redden. Het moet als een stukje troost voelen: "Mijn familielid leeft toch een beetje voort".

## Welk nadeel heeft onze ego-opstelling in dit verband?

Ruben: "Donorweken en -acties ten spijt, er zijn nog steeds veel te weinig mensen die staan geregistreerd als donor. Van bovenaf opleggen (u bent donor tenzij u anders heeft vastgelegd) zoals in België bijvoorbeeld, dat zou hier een volksopstand veroorzaken. Maar het is één van de beste oplossingen voor het orgaantekort dat er nu is."

Gelukkig stijgt het aantal donoren. Het was onlangs zelfs journaal-nieuws: er waren in 2014 tien procent meer donoren dan in 2013.

## Veertig telefoontjes

Orgaantransplantatie is voor een leek een ingewikkeld verhaal. Als je de websites bekijkt van Eurotransplant (zie kader) en van de Nederlandse Transplantatiestichting (de opdrachtgever van Medical Transport), beseft je pas hoeveel er is gebeurd als een transplantatie is gelukt.

"Ons bedrijf bestrijkt de oostkant van Nederland. Een ander bedrijf 'doet' de westkant. Soms zijn meer dan veertig telefoontjes nodig voor één transplantatie: welke coördinator, welke onderzoeken in welke laboratoria, in welk ziekenhuis ligt de donor, in welk ziekenhuis vindt de transplantatie plaats etc. etc. Vaak zijn onze chauffeurs meer tijd kwijt met wachten dan met rijden."

"De meeste van onze chauffeurs hebben een nul-contract. Dat maakt ze zeer flexibel en dat kan ook niet anders. Ik weet nooit van te voren wanneer ik ze nodig heb. Het werk is in trek bij mensen die in hun reguliere werk ook iets hebben of hadden met (spoed)transport. Politiemensen in de VUT, bijvoorbeeld. Ideaal voor ons natuurlijk, zij kennen het klappen van de zweep en zijn zeer gemotiveerd. Het is prachtig werk, je weet dat je een mensenleven aan het redden bent."

Naast het transport besteedt het bedrijf kennis en kunde aan het bouwen van hulpverleningsvoertuigen op bestelling. Een bus bijvoorbeeld, waarin een transplantatieteam wordt vervoerd, is een soort operatiekamer op wielen. "Het is lastig voor een ziekenhuis om de logistiek rond een orgaandonatie te regelen. Zoiets loopt dwars door het normale OK-programma en dus gaan de chirurgen en OK-assistenten er met hun apparatuur naar toe."

## [www.donorregister.nl](http://www.donorregister.nl)

Ruben: "Kijk vooral op deze site, want er zijn nog veel misverstanden rondom donatie. Hoe weten ze of ik wel echt dood ben? Ben ik niet te oud? Welke ziektes mag je niet hebben? Ik heb altijd gerookt, dan mag het vast niet? Of kijk op de site van de Nederlandse Transplantatiestichting ([www.transplantatiestichting.nl](http://www.transplantatiestichting.nl)), onze opdrachtgever. En, ook heel belangrijk, praat erover met je naasten. Ook als iemand staat geregistreerd als donor, dan nog kan de familie namelijk een orgaandonatie verbieden. Zij moeten goed weten wat jouw bedoelingen zijn. Twijfel en paniek kunnen slechte raadgevers zijn bij een sterfbed, heel begrijpelijk. Hoe sneller de vragen van betrokkenen beantwoord worden, hoe beter. De scholing van het ziekenhuispersoneel besteedt hier tegenwoordig gelukkig veel aandacht aan."

**Tekst: Mieke Jasper**

**Foto's: Gerard van Bruggen / Ruben de Gram**



NEDERLANDSE TRANSPLANTATIE STICHTING

## Donor worden? Vorig jaar: 782 orgaantransplantaties door 271 donoren

Nooit eerder waren er in Nederland zoveel mensen (271) die na hun dood organen afstonden voor transplantatie als in 2014. Zij maakten 782 orgaantransplantaties in Nederland mogelijk. Dat is een stijging van 11 procent ten opzichte van 2013. Ook gaven weer meer mensen bij leven een nier of een deel van de lever voor transplantatie. In 2014 doneerden 533 mensen (2013: 522) bij leven een orgaan.

### Wachtlijst

De wachtlijst voor een orgaantransplantatie is in het afgelopen jaar met 9 procent gedaald. Op 1 januari 2015 staan er 1041 transplantabele patiënten op de wachtlijst voor een donororgaan. Op 1 januari 2014 waren dat er 1149. Met name de wachtlijsten voor nier- en levertransplantatie dalen: respectievelijk met 12 procent en met 21 procent. Ondanks meer harttransplantaties (van 37 naar 51), is de wachtlijst voor een harttransplantatie toegenomen. Er is een stijging van 2 procent van het aantal weefseldonoren; de wachtlijst voor een hoornvliestransplantatie is gelijk gebleven. In Nederland mogen alleen academische ziekenhuizen orgaantransplantaties uitvoeren. De overheid bepaalt welke ziekenhuizen welke transplantaties mogen uitvoeren. Dit hangt mede af van de specialisaties van de ziekenhuizen. Niertransplantaties vinden in alle academische centra plaats. Weefseltransplantaties mogen in elk ziekenhuis uitgevoerd worden.

### Tijdsdruk

Bij orgaandonatie is er, in tegenstelling tot weefseldonatie, altijd sprake van grote tijdsdruk. Dat heeft te maken met de 'koude ischemietijd' (de houdbaarheid van een orgaan buiten het lichaam) van organen. Zodra bekend is naar welk transplantatiecentrum een uitgenomen orgaan toe moet, wordt gekeken of transport over de weg mogelijk is. De koude ischemietijd, de conditie van de donor en de ontvanger, de reisafstand en de kosten zijn bepalend voor de keuze voor het type transport. Nieren worden bijvoorbeeld vaak per lijnvlucht getransporteerd, aangezien zij relatief lang buiten het lichaam houdbaar zijn. De maximale koude ischemietijd van bijvoorbeeld een hart is rond de vier uur en van een long zes uur.

### Spoedtransport

Als er weinig tijd beschikbaar is of druk verkeer voor hinder zorgt, mag de NTS\*) sirenes en zwaailichten inzetten. De transplantatiecoördinator maakt die inschatting. De NTS volgt voor het transport over de weg de richtlijnen voor het ambulancevervoer. Het veilig vervoeren van uitname-teams en organen staat op de eerste plaats. Niet alleen bij regulier transport, maar ook bij spoedtransporten.

\*) Nederlandse Transplantatie Stichting

## Eurotransplant: 16.000 patiënten

België, Duitsland, Kroatië, Hongarije, Luxemburg, Nederland, Oostenrijk en Slovenië zijn aangesloten bij Eurotransplant. Binnen de lidstaten wonen bijna 135 miljoen mensen. Op de centrale wachtlijst staan ongeveer



16.000 patiënten. De grootte van de groep patiënten maakt het mogelijk voor bijna elk donororgaan een geschikte ontvanger te vinden. Ook is dankzij de 'pool' van patiënten de 'Perfekte Match' mogelijk. Eurotransplant houdt bij de allocatie rekening met allerlei kenmerken, zoals bloedgroep en weefseltype, van donor en ontvanger. De uitkomsten van transplantaties zijn daardoor gunstiger en de patiënt heeft een betere kwaliteit van leven. Per jaar regelt Eurotransplant de verdeling van ongeveer 7000 donororganen. Dankzij de samenwerking tussen landen stijgen de kansen voor hoog urgente patiënten.

Als een donor is aangemeld, maakt Eurotransplant direct met behulp van een complex computerprogramma voor elk beschikbaar orgaan een matchlijst. Vier algemene principes zijn van belang bij de allocatie, de toewijzing: de te verwachten uitkomst na transplantatie, de door experts vastgestelde mate van urgentie, de wachttijd en de nationale orgaanbalans. De te verwachten uitkomst na transplantatie wordt onder meer bepaald door de kenmerken van donor en ontvanger. De duty desk officer van Eurotransplant biedt het donororgaan aan het transplantatiecentrum van de eerste patiënt op de wachtlijst aan. Voor de zekerheid krijgt ook het transplantatiecentrum van de tweede patiënt op de wachtlijst een aanbod. Na acceptatie van het orgaan door de handelend specialist worden de uitname en het vervoer van de organen geregeld.

# The Maas Challenge

**Vorig jaar juni werd door het Spiegelkarper projectteam Maas-Waalkanaal een eendaagse wedstrijd georganiseerd in 'ons' kanaal. Dit in het kader van de sponsoring van de vijfde uitzetting die in het najaar zou plaatsvinden.**

Omdat er veel verzoeken waren om bij een volgende gelegenheid ook een nacht te vissen hebben we dit meegenomen in onze plannenmakerij. Wij deden hier nog een schepje bovenop: uiteindelijk zijn we uitgekomen op een driedaagse wedstrijd, dus inclusief twee nachten. Het traject waar de wedstrijd zal plaatsvinden is een stuk van ruim 3 1/2 kilometer van de Maas dat vrij dicht in de buurt ligt van de monding van het Maas-Waalkanaal. Prachtig gelegen, mooie ruime stekken en voor alle deelnemers op het eerste gezicht gelijke kansen om te vangen. Interessant is ook dat op dit deel van de Maas regelmatig karper wordt terug gevangen van eerdere uitzettingen. De wedstrijd zal gevestigd worden in koppels. Dit in verband met de veiligheid en de mogelijkheid/noodzaak om elkaar te assisteren. **De wedstrijd zal plaatsvinden op 12-13-14 juni aanstaande (vrijdag-zondag).**

**Er is natuurlijk weer een mooie prijzentafel. Verder bestaat de mogelijkheid om eenmalig vooraf te (laten) voeren en op zaterdagmiddag komt er een frietkot op bezoek waar door de deelnemers 2 uur lang gratis onbeperkt gesnackt kan worden. Koffie en thee zijn gedurende het hele evenement gratis te verkrijgen.**

Alle verdere informatie over inschrijving etc. is te vinden op [www.skp-maaswaalkanaal.nl](http://www.skp-maaswaalkanaal.nl)

Tekst: SKP-Team

# Esther Ryan – Elsing heeft een kleine maar heel gezellige sportschool in Lindenholt

EXERCISE BODY & MIND  
SPORT EN YOGA CENTRUM



**In april 2015 is het alweer 13 jaar geleden dat zij is begonnen met Exercise Body & Mind. Daarvoor heeft zij samen met haar partner op Ibiza een strandtent gerund maar zij is altijd al aerobic lerares geweest.**

Wanneer je met Esther in gesprek raakt, wordt je al gauw meegesleurd in haar enthousiasme en bevologenheid op het gebied van gezond bewegen.

Ze is niet bepaald een groentje in het vak en spreekt vanuit veel ervaring als het gaat om de veranderingen zoals zij die de afgelopen jaren heeft zien plaatsvinden. Esther: 'Vroeger was het vooral veel springen. De hartslag moest hoog, hoog, hoog! Tegenwoordig wordt er veel voorzichtiger getraind.

Ik zeg altijd met een grap; "Na afloop hoeft je niet met de tong op de schoenen naar buiten komen".

Ik vind het belangrijk dat mijn klanten vooral genieten als zij hier zijn en veilig trainen. Ik geef ook iedereen zoveel mogelijk persoonlijke aandacht. Dat kan betekenen dat in zo een geval de groep wel eens een momentje op zichzelf is aangewezen.

Maar dat begrijpt iedereen. Het is geen "Kijk

eens naar mij" sportschool zoals veel van die giga collega bedrijven in de regio. Ik denk dat de kracht van mijn sportschool de groepslessen zijn waarbij naast serieuze sportactiviteiten ook veel aandacht is voor gezelligheid en een praatje met elkaar.

Er gaan hier liters koffie doorheen. Iedereen is dan ook welkom. Er zijn mensen van 75 die met vaste regelmaat komen. In het begin raad ik altijd aan om dan ook weer niet teveel van jezelf te vragen. Je kan dan beter beginnen met 2 keer in de week en dan zie je vanzelf wel of een derde keer ook nog goed voor je is.

Ik roep wel eens: "Sporten doe je voor de rest van je leven".

Daarom heb ik ook de meeste voldoening wan-



neer ik het de mensen zo naar de zin kan maken dat ze het ook vol blijven om ook steeds terug te komen.'

## **Vacustep**

Exercise Body & Mind heeft als enige sportschool in Nijmegen de **Vacustep**. Dat is een volstrekt nieuw apparaat waarbij in recordtijd cellulitis wordt aangepakt.

Esther: 'De resultaten zijn verbluffend. Het is een kuur die je moet volgen en na enkele sessies is al merkbaar dat de centimeters rondom buik, heup of benen meetbaar afnemen.

Al mijn klanten die een dergelijke kuur hebben gehad, zijn razend enthousiast. Het zit niet in het normale sportarrangement opgesloten en je hoeft ook geen lid te zijn om deze kuur te volgen.

Weet je, de **Vacustep** is vrij kostbaar dus dan moet ik daarvoor wel een speciaal tarief hanteleren. Leden krijgen echter wel korting'.

Al voor 1 euro per dag kun je bij Exercise Body & Mind onbeperkt en gevarieerd sporten op de nieuwste muziek. Er wordt er naar gestreefd dat iedereen zich prettig en op zijn gemak voelt, van beginnend tot gevorderd sporter. Bijna alle lessen zijn zo ingericht dat iedereen kan instap-



pen. Hierbij wordt de gevorderde sporter zeker niet vergeten.

Exercise Body & Mind ligt naast sportzaal De Gildekamp, tussen basisscholen De Kampus, De Luithorst en De Bladergroenschool, achter Tuincentrum Lindenholt op de St. Agnetenweg  
Tel: 024-3787936.

Email: [info@exercisbodyandmind.nl](mailto:info@exercisbodyandmind.nl)

Kijk ook op: [www.exercisbodyandmind.nl](http://www.exercisbodyandmind.nl) of kom gewoon een keer langs.

**Tekst en foto's: Gerard van Bruggen**



**Wanneer je de kranten leest en het nieuws een beetje volgt op de TV, is het soms lastig om een positieve kijk op het leven te behouden. Het lijkt er op dat het nieuws enkel gedomineerd wordt door megaproblemen in de wereld die dreigend genoeg ook steeds dichterbij huis komen. En dat is niet zo gek. Door alle techniek wordt de wereld steeds kleiner en kunnen wij ons niet meer verschuilen achter afstanden en onwetendheid.**

Waar het allemaal naar toe moet, weet niemand. Het enige zekere is dat ontwikkelingen steeds sneller gaan en onomkeerbaar zijn. Het lijkt er op dat beheersbaarheid van processen in techniek en samenleving steeds meer uit de hand gaan lopen. Dat is best beangstigend en het laat zien dat er in de wereld grote vraag is naar betrokkenheid, wijsheid, visie en positief denkvermogen.

#### **Feel-good momenten in Lindenholt**

Ik wil hier geen zwaarmoedig verhaal vertellen, integendeel. Juist wanneer ik mij realiseer hoe ernstig het is allemaal, word ik mij ook bewust van de onschatbare waarde van de kleine 'feel-good' momenten zoals ik die ervaar hier in mijn buurt. Wanneer ik samen met de hond buiten door het park wandel kan ik vaak heel blij worden van al het moois dat de natuur ons voorschotelt.

Kijk goed om je heen en laat je verrassen over wat er allemaal is.

Maar niet enkel de mooie plaatjes van het groen doet je dan verbazen, ook datgene wat er in de verschillende wijken gebeurt en aangeboden wordt door de bewoners levert een inspire-

rende bijdrage aan kwaliteit van wonen hier in Lindenholt.

#### **Buurtgenoten steken veel energie in de wijken**

Een grote groep buurtgenoten steekt veel energie in het bevorderen van het welzijn om ons heen in de wijk. Kleinschalige initiatieven, die ontstaan in de wijk voor en door bewoners, maken een duidelijk onderscheid in die beleving wanneer het gaat om saamhorigheid, eenzaamheids-bestrijding, veiligheid en vertrouwen.

Het Wijkatelier, Lindenholt Loopt, de Boekenboom, Heart for Lindenholt en de vele, vele overige activiteiten in de diverse wijkcentra zijn daar een voorbeeld van. In Lindenholt gelooft een steeds grotere groep bewoners vooral in die eigen kracht en voelt zich verantwoordelijk om bij de ontwikkelingen van een steeds meer terugtrekkende overheid, daar in te springen waar hiaten ontstaan. Dat vraagt wel enige creativiteit; budgetten verdwijnen of worden stevig gekort, terwijl de problemen en vraag naar zorg en juiste aandacht niet afnemen.

#### **Ook bewoners met een drukke baan zien het als hun maatschappelijke verantwoording om een steentje bij te dragen.**

Het zijn dan niet enkel senioren die daarbij hun tijd en energie ter beschikking stellen. Ook bewoners met een drukke baan zien het als hun maatschappelijke verantwoording om een steentje bij te dragen. Uiteraard niet onbeperkt maar zeker niet minder betrokken en enthousiast wordt er meegedacht en gekeken hoe, wanneer en waar de wijk impulsen nodig heeft om kwaliteit van leven en wonen te verbeteren en

in stand te houden. Iedereen kan naar draagkracht zijn of haar bijdrage leveren en het excuus: 'Daar heb ik geen tijd voor' is daarbij heel betrekkelijk.

Vaak ontbreekt het gewoon aan interesse of twijfelt men er aan of eventueel hun bijdrage aan een buurtactiviteit wel voldoende gewaardeerd zal worden.

Tenslotte is het ook een feit dat het samenwerken met de buurtgenoten ook veel plezierige momenten oplevert. Dat mag best wel eens worden benadrukt; vrijwilligerswerk is nu eenmaal niet vrijblijvend maar daar staat wel tegenover dat er ook gelachen wordt en het veel voldoening geeft wanneer samen de beoogde resultaten kunnen worden gevierd.

Ik doe een oproep aan alle buurtgenoten in Lindenholt die zich betrokken voelen bij een veilige, prettige en ook toekomstbestendige woonomgeving, om te reageren.

Er is dringend behoefte aan vrijwilligers die bereid zijn, ieder volledig naar persoonlijke draagkracht, de handen uit de mouwen te steken in buurt en wijk, maar vooral ook een stuk verantwoording op zich te willen nemen bij het organiseren en bewaken van de voortgang. Het zijn vaak steeds dezelfde wijkbewoners die zich inzetten en daarom is er een grote vraag naar versterking en verbreding van de diverse organiserende teams.

Graag zie ik uw reactie tegemoet en wil met veel plezier en belangstelling met u kennismaken.

**Redactie Lindenholt Leeft**

**Buurtverbinder website Lindenholt Leeft**

**gerard.vanbruggen@upcmail.nl**

**06 51171217**

**www.lindenholtleeft.nl**



# Agenda

## Wijkcentrum De Brack

### Donderdag 16 april

14- 16.30 u: KBO, Kaartmiddag

### Donderdag 23 april

14.00- 16.30 u: KBO, Kaartmiddag

20.00- 22.00 u: Origami

20.00- 23.00 u: Vrouwen van Nu (KVO)

### Woensdag 29 april

20.00- 21.00 u: Mindfulness

### Donderdag 30 april

14.00- 16.30 u: KBO, Bingo

### Donderdag 7 mei

14.00- 16.30 u: KBO, Kaartmiddag

### Donderdag 21 mei

14.00- 16.00 u: De Zonnebloem

### Maandag 27 mei

20.00- 21.00 u: Mindfulness

### Donderdag 28 mei

14.00- 16.30 u: KBO, Kaartmiddag

20.00- 22.00 u: Origami

20.00- 23.00 u: Vrouwen van Nu (KVO)

### Zondag 31 mei

10.00- 13.00 uur: Rommelmarkt

### Donderdag 4 juni

14.00- 16.30 u: KBO, Bingo

### Donderdag 11 juni

14.00- 16.00 u: De Zonnebloem

### Elke maandag

10.45- 11.45 u: Bewegen voor ouderen

### Elke dinsdag

9.00- 11.00 u: Weight Watchers

Info: Wijkcentrum De Brack

Telefoon: (024) 377 57 84

## Wijkcentrum De Kampenaar

### Maandagen

19.00- 21.00 u: Jongeren Huiskamer, inloop

19.30- 23.00 u: Bridge, Sans Fumer

### Dinsdagen

13.00- 16.00 u: Schilderen

### Woensdagen

15.00- 17.00 u: Jongeren Huiskamer, inloop

19.00- 21.00 u: Meidenkamer, inloop

19.00- 21.00 u: Jongeren Huiskamer, inloop

19.00- 21.00 u: Hatha Yoga

### Donderdagen

13.00- 17.00 u: Bridge inloop

19.00- 22.00 u: Dartclub Robin Hood

19.00- 21.00 u: Jongeren Huiskamer, inloop

### Vrijdagen

9.00- 12.00 u: Yogagroep

13.00- 16.30 u: Bewonerscomité De Wel-  
lenkamp, Bingo( iedere derde vrijdag van de  
maand)

13.00- 17.00 u: Sjoelen

### Dinsdagen

14 april, 21 april, 12 mei, 19 mei, 26 mei, 9  
juni

19.00- 23.00 u: Crea-Doe Club( info en aan-  
melding bij Marja van Megen, (024)379 26  
27

Info: Wijkcentrum De Kampenaar

Telefoon: (024) 373 82 24

# Fysiotherapie

## Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



Geen wachtlijst voor algemene fysiotherapie, kinderfysiotherapie en manuele therapie.

- ✓ Alle specialisten zijn aanwezig: master manuele therapeut, kinderfysiotherapeut, haptonoom, bekkenfysiotherapeut en groepstraining voor COPD.
- ✓ Kwaliteit staat op nummer één. Daarom werken wij samen met andere gespecialiseerde collega's rond COPD, claudicatio, arthrose, spanningsklachten en overgewicht.

### Kom ook in beweging!

#### Conditie-Fit (fitness in een gezellige groep):

Maandag- en donderdagavond van 19.00 uur tot 20.00 uur en 20.15 uur tot 21.15 uur.

#### Blijvend Fit:

Het doel is om een gezonder eetpatroon en een betere conditie te ontwikkelen in samenwerking met een fysiotherapeut, praktijkondersteuner en diëtiste.

#### (Be)weeg je fit voor kinderen van 4 tot 12 jaar met overgewicht:

Voor € 20, 2 jaar begeleiding van een diëtiste en de GGD inclusief een half jaar sporten o.l.v. een kindfysiotherapeut.

#### Informatie:

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt Horstacker 1644, 6546 EX Nijmegen  
024-3781818 [www.wgclindholt.nl](http://www.wgclindholt.nl) [fysio@wgclindholt.nl](mailto:fysio@wgclindholt.nl)



### Anne Hoekstra (m)

#### Gecertificeerd/gediplomeerd (sport)masseur in Hees

- Voor de individuele- en groepssporter
- Blessurepreventie en - behandeling
- Massages
- MTC taping (kinesio)

U kunt - uiteraard vrijblijvend - informeren naar de mogelijkheden en prijzen

Tel: **06 13 16 21 40** - E-mail: [info@massagepraktijkhees.nl](mailto:info@massagepraktijkhees.nl)  
[www.massagepraktijkhees.nl](http://www.massagepraktijkhees.nl)



TVN  
ZORGT

**Flexibel en betrokken**

Wij verlenen al 25 jaar alle zorg of begeleiding die thuis gegeven kan worden. Van een enkel moment per dag tot 24-uurs zorg. Ondersteuning in en om het huishouden of gezamenlijke activiteiten ondernemen behoren ook tot de mogelijkheden. En uw mantelzorger is bij ons aan het goede adres voor ondersteuning.

Uw specifieke zorgvraag is en blijft het uitgangspunt waar wij onze zorg op afstemmen. Informeer gerust naar de mogelijkheden.

St. Annastraat 198C • 6525 GX Nijmegen • Tel. 024-354 06 08  
info@tvnzorgt.nl • www.tvnzorgt.nl



**MULTIDAG**

Nijmegen – Arnhem – Oss  
's-Gravenhage – Utrecht

**CULTUURSENSITIEVE ZORG**

- begeleiding groep
- begeleiding individueel
- thuiszorg in samenwerking



Van Hogendorpstraat 132 - 6535 VC Nijmegen  
Postbus 605 - 6500 AP Nijmegen  
t 024-7370069/7370104 - f 024-7370216  
e info@multidag.org - i www.multidag.org



**De vriendelijke fietsenmaker!**

Vakkundige reparatie van uw (elec-  
trische) fiets op afspraak binnen één  
dag gereed.

Malvert 70-17 6538 DP Nijmegen  
024 344 63 23  
www.scheepersbiketotaal.nl  
info@scheepersbiketotaal.nl

**Bezoek onze webshop. Levering binnen een dag!**

Dealer van Sparta, Gazelle, Batavus,  
Giant, Cortina en Merida-ATB fietsen.



www.scheepersbiketotaal.nl/fietspaspoort

**Fietspaspoort**

Als u bij Bike Totaal een fiets koopt, ontvangt u het **Bike Totaal Fietspaspoort**. Hier wordt direct een tegoed opgezet (dat kan oplopen tot € 210,00) voor service en onderhoud.

## Belangrijke nummers

- Alarmnummer: 112
- Politie: 0900 88 44 (ook team Lindenholt)
- Brandweer: (024) 329 75 99
- GGD: (024) 3 297 297

- Gezondheidscentrum Lindenholt: (024) 378 18 18
- Huisartsenpost: 0900 88 80
- Canisius Wilhelmina Ziekenhuis: (024) 3 657 657
- Radboudumc: (024) 361 11 11
- Sint Maartenskliniek: (024) 365 99 11
- Dierenambulance: (024) 355 02 22
- Meld Misdaad Anoniem: 0800 70 00
- Meldpunt Kindermishandeling: (026) 442 42 22, 0900 123 123 0
- Slachtofferhulp: (024) 323 33 22, 0900 01 01
- Advies- en Steunpunt huiselijk geweld: 0900 126 26 26  
info@huiselijkgeweldgelderland.nl
- Kindertelefoon: 0800 04 32
- Discriminatie, Ieder1Gelijk: (024) 324 04 00
- Maatschappelijk werk (NIM): (024) 323 27 51, info@nim.nl
- Tandem: (024) 365 01 70  
regio.noord@tandemwelzijn.nl
- Swon het seniorennetwerk: (024) 365 01 90  
info@swon.nl
- ZZG zorggroep, wijkverpleging Lindenholt: 024 - 366 57 77

- Wijkcentrum De Brack: (024) 377 57 84  
Leuvenbroek 1200, debrack@nijmegen.nl
- Wijkcentrum De Kampenaar: (024) 377 57 84, Zwanenstraat 1a  
dekampenaar@hotmail.com
- Wijk- en jongeren centrum De Sprok: (024) 373 32 51, Weteringweg 51
- Sportfondsenbad Dukenburg: (024) 377 15 70, Meijhorst 7041
- Stadsschouwburg en Vereniging: (024) 322 11 00
- De Lindenberg: (024) 327 39 11
- Lux: 0900 589 46 36

- Gemeente Nijmegen: 14 024  
gemeente@nijmegen.nl
- Bel- en Herstellijn: 14 024  
bel&herstellijn@nijmegen.nl
- Bureau Toezicht: 14 024
- Milieupolitie: 14 024
- Dar Klantenservice: (024) 371 60 00
- Dar Grofvuilservice: (024) 371 60 26
- Breng Klantenservice: 0900 20 20 121

- De Gemeenschap: (024) 381 78 00  
vbz@wbzg.nl
- Portaal: 0800 767 82 25, info@portaal.nl
- Standvast Wonen: (024) 382 01 00  
info@standvastwonen.nl
- Talis: (024) 352 39 11, postbus@talis.nl
- WoonGenoot: (024) 344 06 39  
info@woongenoot.nl
- Woonzorg Nederland: 0900 123 49 96  
klant@woonzorg.nl

# Anita

HAIR • BEAUTY • FASHION

  
**Schwarzkopf**  
PROFESSIONAL

**LADY  
ESTHER**  
COSMETIC

**OFFICIËLE OPENING • ZATERDAG 18 APRIL • OPEN DAG & RECEPTIE • 13.00 - 18.00 UUR**

U bent van harte welkom om dit samen met ons te vieren! Voor de kinderen is er een springkussen, na afloop krijgt u een goodiebag mee naar huis.

Openings  
aanbieding

## €12,50 KORTING OP BEAUTY FACIAL

Geldig op gezichtsbehandeling 'complete treatment' tot 31 mei 2015 tegen inlevering van deze advertentie. Kijk voor de inhoud van de behandeling op de website. Niet geldig in combinatie met andere acties.

**VAN € 57,50 VOOR € 45,00**

## €5 KORTING OP KNIPBEHANDELING

Geldig op een knipbehandeling tot 31 mei 2015 tegen inlevering van deze advertentie. Niet in combinatie met andere acties.

**VAN € 24,50 VOOR € 19,50**

**WWW.ANITA-HAIR-BEAUTY-FASHION.NL • TEL (024) 378 31 37**

**NIEUWE LOCATIE! ST. AGNETENWEG 62 NIJMEGEN**  
**BEAUTY- EN MASSAGESALON ALTIJD OP AFSpraak**  
**OPENINGSTIJDEN:**

Maandag • 13.00 - 22.00 uur  
Dinsdag • 09.00 - 17.30 uur  
Woensdag • 09.00 - 17.30 uur

Donderdag • 09.00 - 22.00 uur  
Vrijdag • 09.00 - 17.30 uur  
Zaterdag • 08.30 - 13.30 uur

**KAPSALON  
BEAUTYSALON  
MASSAGESALON  
ACCESSOIRES**