

Lindholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 8^e jaargang nummer 2 - april 2017



*Wijkagenten nemen afscheid
van Lindenholt*

Wijkplannen 2016 / 2017 - Werkerslunch Lindenholt in beweging - Kunst en cultuur - Verslag themabijeenkomst bewonersoverleg (BOL) - Lindenholt Doet - Aanmelden: 'Lus van Lindenholt'

Colofon

Lindholt Leeft is een onafhankelijk magazine voor het stadsdeel Lindenholt. Het verschijnt zes keer per jaar. Het blad wordt gratis verspreid. Lindholt Leeft is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen. Er is een bijdrage verkregen uit het 'budget wijkactiviteiten/ bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen en het Rijk'

Adres

Hegdambroek 2524 KX Nijmegen
Telefoon: 06 51 17 12 17
E-mail: info@lindholtleeft.nl
Internet: www.lindholtleeft.nl

Redactie

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

Tekstadviezen en -correcties

Ingeborg Hakstege

Foto's

Peter de Jong (www.3pfotografie.nl)
Jacqueline van den Boom
(www.jvandenboom.com)
Henk van der Heijden en anderen

Vormgeving Gerard van Bruggen, Jan ten Dam en Victoria Lammerinks-Montis

Correspondenten

Gerard van Bruggen (Heeskesacker, de Meeuwse Acker), Ronald Gerrits (de Wellenkamp), Martin Koning (de Hoefkamp), Victoria Lammerinks-Montis (de Gildekamp), Marja en Willem van Megen (de Kluijskamp), Patrick van Schijndel (de Steekse Acker), Gemma Sanders (de Steekse Acker), Henk Staal (Holtgesbroek), Ellen Timmermans (Hegdambroek), Geert Willemse (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:

(0485) 31 90 50 of

E-mail: wil.rikken@axender.nl

Volgend nummer

Kopijsluiting: zondag 7 mei
Verspreiding: woensdag 31 mei

Foto voorpagina:

Jacqueline van den Boom

In dit nummer:



Vincentius
vereniging
Nijmegen
nieuw in Lindenholt;
Dierenvoedselbank



Werkerslunch Lindenholt in Beweging
16 maart 2017



CONDITIE-FITNESS viert eerste lustrum



Inscrijving Wielerronde LUS van Lindenholt



Sonja Franken wint Nijmeegse taartenbakwedstrijd

Peter ten Haken en zijn sponsoractie 'Klimmen tegen MS'



Kindercarnaval in De Brack



Wijkgezondheidscentrum Lindenholt viert jubileum



Minister Dijsselbloem op Mondiaal

Inhoud:

Planning 2017	3
Voortgang wijkplannen 2016 - 2017	4 - 7
Afscheid wijkagenten Lindenholt	8 - 9
Arno van Haren masseur en personal coach	10
Nieuws uit de parochie	11
Scholennieuws	12 - 15
Nieuws uit de wijken	16 - 18
Lindholt maakt geschiedenis	19
Lindholt Doet	20 - 23
Seniorenportclub in de Brack	24
Sonja Franken wint Nijmeegse taartenbakwedstrijd	26
Jubileumfeestje WGCL	26 - 27
Kunst en cultuur	28
Jongerenwerk Lindenholt	29
Verslag themabijeenkomst BOL	30
Lus van Lindenholt	31
Werkgroep vluchtelingen	33
Peter ten Haken 'Klimmen tegen MS'	34 - 35
Koningsdag	36
AED ook in Lindenholt	36
FC Dreumes	37
Amalgama	38
Beweegagenda wethouder Renske Helmer	39
Conditie fitness viert 1e lustrum	42
Aanmelden Dag voor Lindenholt	45

2017

Lindenholt Leeft

Kopijsluiting

Bezorging

bezorging DvL special

Lindenholt Leeft is het wijkblad voor de inwoners van Lindenholt. Het wijkblad wordt huis-aan-huis bezorgd bij ca. 6000 huishoudens. Dat is een lezerspotentieel van ca. 16000 lezers!

Zelf een artikel aanleveren: Heel eenvoudig: mail het naar info@lindenholtleeft.nl. Ook is het mogelijk het artikel te up-loaden via de website www.lindenholtleeft.nl of te versturen naar het redactieadres (zie colofon) De redactie behoudt zich het recht kopij aan te passen, in te korten of zonder opgave van reden te weigeren

Wanneer u het artikel naar een u bekend e-mailadres van een redactiemedewerker stuurt, betekent dat nooit dat het automatisch wordt geplaatst in het blad.

Aanleverspecificaties:

- 1 kolom = 200 woorden, 2 kolommen 400 woorden en 1 pagina (3 kolommen) 600 woorden. Daarbij is er nog ruimte voor foto's.
- **Foto's altijd onbewerkt en los aanleveren minimale grootte 1 MB**

365

Januari 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
52							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

365

Februari 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28					

365

Maart 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

365

April 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

365

Mei 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

365

Juni 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

365

Juli 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

365

Augustus 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

365

September 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

365

Oktober 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

365

November 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

365

December 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

- Wijkcentra: De Brack, Kampenaar en Wijkatelier Lindenholt (WAL)
- Jumbo Leuvenbroek
- Spar St. Agnetenweg
- Agneskerk Lindenholt
- Tennisvereniging Lindenholt
- Kringloopwinkel Voorstenkamp
- Bibliotheek Dukenburg
- Wijkgezondheidscentra

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

ed.

1

2

3

4

5

6

DvL jubileumspecial

Kopijsluiting

zo. 22 jan

zo. 19 maart

zo. 7 mei

zo. 23 juli

zo. 24 sept

zo. 19 nov

in de bus

wo. 15 februari

wo. 12 april

wo. 31 mei

wo. 23 augustus

wo. 18 oktober

wo. 13 december

wo 14 juni

Bezorging: De bezorging hebben wij uitbesteed aan Axender die zo goed als mogelijk het blad bij u thuisbezorgt. Bij brievenbussen met een NEE-NEE sticker wordt het blad **niet** bezorgd. U kunt het blad dan ophalen bij de diverse afhaalpunten.

Klachten: Heeft u klachten over de bezorging? Meldt het binnen 2 dagen na de bezorgdatum via: (0485) 31 90 50 of e-mail: wil.rikken@axender.nl of info@lindenholtleeft.nl. **Vergeet niet uw postcode en huisnummer te vermelden.**

De afgelopen periode hebben wij als redactie veel positieve reacties ontvangen over de inhoud van Lindenholt Leeft. Toch kan het zijn dat je bepaalde thema's mist of wat meer achtergrond informatie bij artikelen verwacht. Misschien heb je verbeteringen in gedachten die het blad mooier of leuker kunnen maken. Wij als redactie stellen het zeer op prijs wanneer je ideeën voor verbeteringen van het blad of thema's en artikelen aan ons zou willen doorgeven.

Hoe kan je dat doen? Gewoon een e-mail naar info@lindenholtleeft.nl.

Alvast bedankt!

Wijkagenten Johan van Kleef en Frank Zeitzen nemen afscheid van Lindenholt



Frank Zeitzen, Johan van Kleef en Tanja Groenveld

Samen met Tanja Groenveld vormden zij een hecht team. Waarom gaan zij weg en wie is Tanja Groenveld eigenlijk?

Als de drie wijkagenten binnen komen zie je gelijk dat ze het goed met elkaar kunnen vinden, grapjes worden gemaakt en al snel vullen ze elkaar vrolijk, maar soms ook ernstig aan.

Johan, heb jij kunnen bereiken wat je voor ogen had?

‘Ja, ondanks de beperkte politiecapaciteit heb ik een aantal dingen kunnen realiseren. Ik heb het thema hennep en voertuigeriminaliteit goed op de kaart gezet. Dit was een belangrijk item in Lindenholt. Ik denk dat iedereen heeft kunnen zien dat we hier druk mee bezig zijn geweest. Ook hebben we goed zicht op de jeugd van Lindenholt gekregen.’

Frank vult aan: ‘De verbindingen met de jongeren zijn gemaakt en we hebben dat ook te danken aan het jongerenwerk. Er waren regelmatig vernielingen in Lindenholt en dat lijkt nu minder te worden.’

Frank, wat heb jij kunnen doen?

‘Ik heb veel gedaan, misschien niet altijd zichtbaar voor iedereen. Ik heb het dan over bijvoorbeeld een aantal casussen met huiselijk geweld. Je lost die binnen vier muren op en dat zien mensen niet altijd. Verder ben ik altijd bereikbaar geweest, ik denk niet dat er een bewoner zal zijn die zegt dat ik niet gereageerd heb op een mailtje. Ik heb een goede informatiepositie ontwikkeld. Regelmatig wist ik al van problematieken af, voordat het openbaar bekend werd.’

Tanja, wanneer ben jij begonnen?

‘Officieel ben ik een jaar geleden als wijkagent van de Akerwijken begonnen. Ik heb bewust op deze wijk gesolliciteerd. Ik ging echter al snel met zwangerschapsverlof. Tijdens deze periode hebben mijn collega's Jeroen en Piet mij waargenomen en een aantal casussen hebben Johan en Frank overgenomen. Ik ben in Groningen geboren en ik ben nu 11 jaar bij de politie. In 2012 ben ik bij bureau Dukenburg gekomen. Sinds november ben ik weer volledig terug, wel heb ik nog één keer in de week een mama-dag.’ Bureau Dukenburg...? Tanja roept gelijk: ‘Dat missen we!’

Johan: ‘Je bent nu minder snel bij heterdaad meldingen. Je wilt meer en sneller in de wijk zitten.’

Johan en Frank, wat gaan jullie nu doen?

Johan: ‘Ik word operationeel expert wijkagent in Elst. Het accent zal liggen op een aantal thema's waaronder ondermijning, daar waar de onderwereld de bovenwereld beïnvloed, het witwassen van zwart geld en hennep. Een ander thema is persoonsgerichte aanpak.’

Frank: ‘Ik ga naar Brabant, het land van Cuijk en ook als operationeel expert wijkagent, met als accent het thema Jeugd. Daarnaast ga ik de opleiding voor hulpofficier van justitie doen.’

Wat vinden jullie van Lindenholt?

Johan: ‘Het is een leuke wijk en mij is opgevallen dat er veel enthousiaste bewoners zijn die zich inzetten voor de wijk en initiatieven. Denk maar eens aan het wijkatelier Lindenholt (WAL) en momenteel de herinrichting van winkelcentrum Leuvenbroek. Maar het is ook een complexe wijk met veel lastige casussen. Ik ben hier 5 jaar wijkagent geweest en vond het soms best zwaar.’

Frank: ‘Er zijn bewoners die veel voor anderen doen, denk bijvoorbeeld aan een Jan ten Dam, Willem Vermegen en Linda ten Aken. Dat is echt geweldig!’



Jammer dat jullie weggaan..

Frank: ‘Ja natuurlijk, ik heb heel veel positieve reacties gekregen van bewoners om mij te bedanken voor mijn betrokkenheid. Ook veel mailtjes waarin mensen hun waardering over mij uitspreken. Dat doet mij goed. Dat ik straks niet kan zien hoe de jeugd zich hier verder ontwikkeld vind ik erg jammer.’

Johan knikt instemmend: 'Wij hebben ook erg geboft met de samenwerking met de jongerenwerkers en Bureau Toezicht in Lindenholt.'

Maar ook de samenwerking tussen ons drieën is iets wat we zeker zullen missen, we hebben echt een goede band met elkaar.'

Tanja schiet in de lach: 'Ze plagen mij soms maar we hebben het echt heel erg gezellig en we maken ook leuke dingen mee. Zoals laatst dat we ergens op een ladder stonden om een raam binnen te gaan. Ik voorop omdat Johan te klein was om erin te klimmen en Johan achter mij op de ladder om me vast te houden. Er is toen 112 gebeld omdat mensen dachten dit klopt niet!'

Wat zijn diepte- en hoogtepunten?

Johan: 'Dieptepunten zijn zeker de moord op Kevin America, de beschieting van een woning in de Hegdambroek, de woningbrand waarbij een bejaarde bewoonster overleed en enkele uithuiszettingen.'

Hoogtepunten zijn er te veel om op te noemen. Waar ik trots op ben is de samenwerking onderling en met de partners van het regieteam Lindenholt. Dat je samen het wezenlijk verschil hebt kunnen maken voor een aantal bewoners van Lindenholt. Ook het sociaalwijkteam Lindenholt heeft hierin een belangrijke rol gespeeld.'

Frank: 'Een dieptepunt is de onderzoeken die nog niet af zijn omdat je keuzes moet maken, door te weinig tijd, bezuinigingen, capaciteit, etc.'

Hoogtepunt is zeker dat ik mensen heb kunnen helpen achter de voordeur, in huiselijk geweld situaties en het oplossen van de stenengooiers in de Gildenkamp.'

Tanja wat zijn jouw toekomstplannen nu deze twee leuke collega's weggaan?

'Ik ben van plan om hier voor langere tijd te blijven. De gesprekken voor de vacatures zullen eind maart beginnen en wij hopen ergens in juni te weten wie de vervangers van Frank en Johan gaan worden. Verder wil ik veel aanwezig zijn in de wijk, het liefst met op de fiets. Op deze manier maak je sneller contact. Ik wil aanspreekbaar zijn en mensen laten weten dat ze met mij ook gewoon een praatje kunnen maken.'

Ik ben nu al vaak te vinden op het koffie-uurtje in het gezondheidscentrum in de Horstacker op vrijdagochtend.'

Wij vinden het alle drie jammer dat er door capaciteitsproblemen en beleid, weinig tijd overblijft om gewoon door de wijk te kunnen rijden. Teveel tijd gaat verloren aan administratieve rompslomp. Dat is jammer.

Johan: 'Ik ga dan wel weg maar ik kom nog even terug met een eigen wielerteam om mee te doen met de wielerronde van Lindenholt. Deze wordt gehouden op de zaterdagmiddag voor de Dag van Lindenholt.'

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto's: Jacqueline van den Boom



Blowen

'Ik denk dat ik ga blowen.'

Dat bommetje gooide ik laatst op de gezins-tafel. Bepoetlijk idee, want wie begint nou op z'n 47e ineens te experimenteren met softdrugs? Zulke mensen zullen vast bestaan, maar daar moet je verdomd goed naar zoeken. Speld in een hooiberg-verhaal zou je denken. En dan blijkt zo iemand zich in je eigen gezin op te houden. Dat was schrikken voor man en kinders. En niet alleen voor hen: ik wist zelf ook niet wat ik hoorde toen dat zinnetje ineens uit mijn mond rolde. Maar daar gingen ze toch echt: zes woordjes die explodeerden op het tafelblad. En daarna een oorverdovende stilte.

Mijn oudste zoon was de eerste die tekst wist te produceren: 'Da's niks voor jou', zei hij, 'je raakt dan de controle kwijt, terwijl juist controle nogal een dingetje voor je is.' Dat laatste is zacht uitgedrukt, moet ik toegeven. Achter de ogen van mijn jongste zoon zag ik de radertjes draaien: 'Meent ze dit nou?!? Wil mijn moeder - mijn moeder?!? - een joint tussen haar lippen gaan hangen? Ja verrek, ik geloof dat ze het meent! Wonderlijk ...'

Zelf zat ik vooral verbouwereerd te zijn, want, hallo, wilde niemand weten waaróm ik zei wat ik zei? Blijkbaar niet, want geen van de aanwezigen had nog oog voor mij. Die waren al aan de slag met het aangekaarte probleem: hoe reageert moeder de vrouw op controle-verlies als ze zo stoned als een kanarie de wereld in koekeloert? Mijn man kwam met de oplossing: de verdovende dampen moesten verdund worden toegediend. Moeder de vrouw zou ze niet rechtstreeks inhaleren, maar via de mond van een ander. Want waarom knetter stoned worden, als een ietsepietsie 'skaf' al een hele stap is? Eén van de dochters stond op, klapte verrukt in de handen en kirde 'Meteen maar doen dan?'

Van dat hele blowen is uiteindelijk natuurlijk nooit iets gekomen. Want denk maar niet dat ik mezelf met opengesperde mond aankoppel aan het opengesperde snebje van één van mijn kinderen. Bende nou gek!

Tekst: Ingeborg Hakstege

Foto: Jacqueline van den Boom

Arno van Haren komt uit Nijmegen, heeft daar ook een groot deel van zijn leven gewoond en is masseur en personal coach in Lindenholt



Ik begeleid mensen die spanningsklachten hebben, een burn out of ergens tegen aanlopen en daarbij een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Denk daarbij aan mensen die op een andere manier tegen zaken aan willen kijken, die inzicht in patronen willen krijgen of moeite hebben met accepteren van een bepaalde situatie. Vaak draait het om bewust worden en loslaten.

Arno: 'Daarnaast ben ik masseur. Er zijn twee verschillende manieren van massage die ik aanbied: het eerste is de klassieke ontspanningsmassage en de tweede is de integrale massage. Voor het eerste behandel ik de mensen die eens helemaal lekker hun lichaam willen ontspannen. Die op een tafel willen liggen en even niks hoeven te doen, hun hoofd leeg willen maken en genieten van de aanraking. Vaak werkt zo iets heel lang door en is het zo dat mensen na twee of drie dagen nog steeds merken dat ze er baat hebben gehad en zich nog steeds een stuk rustiger voelen dan daarvoor. Ik denk dat mensen het ook vaak fijn vinden om gemasseerd te worden omdat het niet meer zo vanzelfsprekend is in deze maatschappij om aangeraakt te worden. Wanneer een vreemd iemand zomaar een hand op je schouder legt heb je meteen het gevoel van "Wat moet die van me?" Door een massage kun je ervaren hoe prettig dit ook kan zijn. Tijdens een massage wordt het gelukshormoon serotonine vrijgemaakt. Dat zorgt ervoor dat een massage zo lekker voelt.

De andere vorm is integrale (of holistische) massage als vervolg op de ontspanningsmassage. Dan wordt er meer gekeken naar de reden, hoe het nou komt dat je zo gespannen bent; lichamelijk maar ook geestelijk. Spanning slaat zich op in het lichaam en soms kun die ook echt voelen. Vooral tussen de schouderbladen voel

je dan de knopen en vaak hebben mensen ook last van hun onderrug. Niet zelden kan de spanning zo normaal worden dat je helemaal niet in de gaten hebt dat die er is. Zo heb je mensen die altijd in de sprintstand lijken te staan: klaar om er vandoor te gaan. Daar kom je nogal eens spanning in de kuit tegen. Dat kun je wegmasseren en dat is fijn. Maar er zit een oorzaak onder; waarom sta je altijd in de sprintstand en waarom heb je altijd zoveel haast, waarom gun je jezelf nooit eens de tijd om een keer rustig aan te doen en te reflecteren op waar je mee bezig bent? De andere vorm, de integrale massage, daarbij komt het coachgebeuren kijken. Ik begeleid de persoon naar een uitgebalanceerd en minder stressvol bestaan. Anders dan bij een ontspanningsmassage, wordt bij integrale massage participatie van de klant gevraagd. We doen het echt samen.'

Arno: 'Ik ben begonnen in 2009 met het volgen van een coachopleiding. Dat was nadat ik op eigen kracht een forse burn-out had overwonnen. Daarna dacht ik: "Als ik op het idee was gekomen om hulp te vragen – en dat ook gedaan had – dan was het herstel waarschijnlijk veel sneller en minder moeizaam verlopen." En dus leek het mij heel goed mogelijk om met deze ervaring en vanuit de diepte waarin ik heb gezeten, andere mensen te helpen die ook misschien niet op het idee zijn gekomen om hulp te vragen.

Ik was ver weg. Ik sliep vrijwel niet meer, was ervan overtuigd dat mijn relatie de volgende dag zou stoppen en dat het allemaal aan mijn vrouw lag.

Ik ben veel gaan lezen, ben een aantal keren op retraite geweest en heb vooral de rust opgezocht. Zonder mensen om mij heen kreeg ik de kans goed naar mijzelf te kijken en mijn eigen aandeel in het hele proces te zien. Vaak ligt het allemaal aan de mensen om je heen die je slecht behandelen, dat denk je dan, maar dat is natuurlijk niet zo. Je hebt het zelf in de hand.' 'Twee jaar geleden ben ik als masseur begonnen in Frankrijk waar ik samen met mijn vrouw onder andere een B&B heb gehad. Dat laatste bleek toch helemaal niet bij ons te passen en hebben we besloten daarmee te stoppen, wij zijn geen horecamensen. Het liep echter wel en dat maakte het niet gemakkelijker om tot dit besluit te komen.'



Eind 2016 is hij hier naartoe gekomen maar hij woont voor een deel nog steeds in Frankrijk. 'Ik probeer op mijn manier het beste van twee werelden te combineren. Aan de ene kant de natuur, de rust en de dieren, het werken in de moestuin, het aardse en seizoensgebonden leven in Frankrijk. En in Nederland heb ik daarbij de mogelijkheid me verder te ontplooiën en door mijn werk een bijdrage te leveren aan het welzijn van andere mensen, dat geeft een geweldige voldoening.'

Arno: 'Ik denk het onderscheidende van mijn werk is dat ik een heel goede ontspanningsmassage kan geven, maar dat ik ook massage en coaching weet samen te voegen tot een integrale massage. Lichaam en geest zijn immers onlosmakelijk met elkaar verbonden. Die twee capaciteiten samen te voegen, dat is mijn kracht.'

Niet geheel toevallig heeft Arno gekozen voor Nijmegen. Zijn dochter en schoonzoon wonen hier en inmiddels heeft hij ook twee kleinkinderen. 'Ik ken Nijmegen, het is gewoon een fijne stad. Het leeft, het is een echte studentenstad met volop cultuur. Bovendien zit je vlakbij de natuur en dat is voor mij heel belangrijk. Hoewel ik Lindenholt helemaal niet kende heb ik voor deze wijk gekozen omdat ik hier in een rustige woonwijk een flinke woning kon kopen met ruimte voor een praktijk aan huis. Dat wilde ik graag.'

Een behandeling wordt niet vergoed door een zorgverzekeraar. 'Daar komt verandering in wanneer ik mijn opleiding medische basiskennis heb afgerond. Een behandeling moet je zien als goed voor jezelf zorgen, het is een investering in je gezondheid. En gezien de spanningen waaraan veel mensen tegenwoordig bloot staan is dat zeker geen overbodige luxe'

Op zaterdag 13 en zondag 14 mei zijn er twee kennismakingsdagen. Tijdens dit weekend biedt Arno je een gratis massage van een half uur aan. Het is geheel vrijblijvend, maar wel graag van tevoren reserveren.

Arno van Haren; praktijk voor ontspanning in Nijmegen

De Hoefkamp 1122 6545 MG Nijmegen (Lindenholt)

arnovanharen@hotmail.com

06 24530279

Kijk ook op www.arnovanharen.nl

Tekst: Gerard van Bruggen

foto's: Gerdd van Bruggen en Arno van Haren



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 ook inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare levensmiddelen mee, die naar het depot van de Voedselbank Nijmegen gaan.



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. De data waarop tijdens een viering gedoopt kan worden zijn voor de komende tijd op de laatste twee zondagen van de maand. 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 of pastoor van Vught.

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.agneskerklindholt.nl. Met de QRcode komt u snel op de pagina waar de vieringen staan.



Voor de kinderen:

Eucharistievieringen met aandacht voor kinderen

Het kinderkoor de Linderakkertjes zingt in deze vieringen. De komende vieringen met aandacht voor kinderen zijn op zondag 16 april, Pasen, (10.30uur) zondag 30 april (10.00uur) en zondag 28 mei (10.00uur) en maandag 5 juni (10.00uur). De laatste twee zijn eerstecomunievieringen.

Kindernevendienst

Elke tweede zondag van de maand is er een kindernevendienst, dat is dus op 14 mei en 11 juni. De kinderen krijgen tijdens de lezingen en de overweging van de viering, een eigen verhaal met knutselactiviteit.

Donderdag 13 april 19.30 uur

Witte Donderdag

Eucharistieviering Agneskoor

Vrijdag 14 april 15.00 uur

Goede Vrijdag Gezinsviering met bloemenhulde van het kruis (zelf bloemen meenemen)

Vrijdag 14 april 19.30 uur

Goede Vrijdag viering met bloemenhulde van het kruis Sub Tilia (zelf bloemen meenemen)

Zaterdag 15 april 2.30 uur

Eerste (gebeds)viering van de Paasnachtwake. Er zijn meerdere vieringen gedurende de nacht waarin u aan kunt sluiten.

Zondag 16 april 6.00uur

Eucharistieviering met wijding van het nieuwe licht, doopwaterwijding en vernieuwing van de doopbelofte. Deze viering wordt afgesloten met een gezamenlijk ontbijt.

Zondag 16 april 10.30 uur

Paaseucharistieviering met kinderkoor en aandacht voor kinderen.

Maandag 17 april 10.00 uur

Eucharistieviering met samenzang
Oecumenische viering

Zondag 14 mei is er een oecumenische viering met voorgangers pastor Harm Eskes en dominee Johan Dorst

Hemelvaart

Donderdag 25 mei
vieren we het feest van Hemelvaart. De eucharistieviering is om 10.00uur.



Pinksteren

Zondag 4 juni

vieren we het feest van Pinksteren. Het Agneskoor 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 5 juni, Tweede Pinksterdag is er om 10.00uur een eucharistieviering met Eerste Communie. Het koor de Linderakkertjes zingt in deze viering.



Fatima

Op 13 mei is het honderd jaar geleden dat de eerste verschijningen in Fatima (Portugal) geweest zijn. De H. Maria zou daar aan 3 kinderen de opdracht gegeven hebben veel te bidden voor de verscheurde wereld waarin ze leefden. Alleen door gebed om vrede zou de wereld gered kunnen worden. Wanneer we allemaal even meetellen was dat in het jaar 1917. Terugkijkend weten we nu dat dat aan het einde van de Eerste Wereldoorlog was, en net voor de grote revolutie in Rusland. Zou er te weinig gebeden zijn zodat er toch een Tweede Wereldoorlog uitbrak? We zullen het nooit weten... Helpt het de wereld, om je volledig en intens in gebed of meditatie op vrede te richten? Dat kun je niet meten, niet op een of andere manier wetenschappelijk 'bewijzen'. Kunnen wij als enkele persoon invloed uitoefenen op vrede in andere delen van de wereld??? De geschiedenis laat zien dat vrede moeilijk en moeizaam is. En voor de hele wereld tegelijk zien we er nog niet zo heel veel 'schot' in zitten. Feit is natuurlijk wel dat wanneer we ons intens van vrede bewust durven zijn en vrede een kans willen geven, dat dat op het geheel van ons leven invloed heeft. Denkt u even mee? Geen verkeersagressie meer, geen pestgedrag meer, geen bedreigingen op internet meer... en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Kunnen we daar werkelijk invloed op hebben? Het antwoord is simpel. Het is gewoon: Ja. Het enige wat we hoeven doen is ... beginnen. Dan kan meditatie, mindfulness of bidden een goed middel zijn om beter bij jezelf te blijven en je in te kunnen zetten voor vrede. En Maria heeft wel een punt, met een gebedsketting in je handen kun je in ieder geval niemand nawijzen....

Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat, Agneskerk Lindenholt

Scholen-nieuws



In de wijken Dukenburg en Lindenholt wordt het basisonderwijs verzorgd door stichting Conexus. Hierdoor is er een ruime keuze in mogelijkheden voor ouders.

In Lindenholt staan 6 basisscholen, 1 school voor speciaal basisonderwijs en 1 school voor speciaal onderwijs; cluster 4. Eén van de basisscholen is gespecialiseerd in het taalonderwijs voor nieuwkomers.

Wij geloven dat elk kind een mate van ontwikkeling door kan maken. Daar waar de kinderen in het reguliere onderwijs vastlopen op hun didactische of sociaal-emotionele ontwikkeling, spelen wij in op de hulpvraag van het kind. Het is onze taak om een groot arsenaal aan vaardigheden en expertise in te zetten om het kind te helpen een volgende stap te kunnen maken. De kracht van onze organisatie is het insteken op succeservaringen en positieve feedback.

De school streeft naar een goede interactie tussen kind, ouder/verzorger en leerkracht. De spil van het onderwijs is de leerkracht. De leerkrachten stemmen hun onderwijs af passend bij de mogelijkheden van het kind. We willen eruit halen wat erin zit.

En met trots mogen we zeggen dat we dat doen. We hebben van de inspectie op alle onderdelen de hoogste waardering gekregen.



De 8 scholen in Lindenholt hebben directe lijnen met elkaar op het gebied van directie-overleg, deskundigenoverleg en op het gebied van schoolwisseling/aanmelding van leerlingen.

Basisschool Kampus, Luithorst, SO4 de Windroos en SBO de Windroos-Lindenholt vormen samen 't Kompas. 't Kompas staat voor onderwijs, zorg en welzijn.

In een vorige editie van Lindenholt Leeft heeft u kunnen lezen over de Windroos SO4. Vandaag is de eer aan ons: SBO de Windroos locatie Lindenholt.

Het SBO

Leerlingen die onvoldoende baat hebben bij de extra zorg op de basisschool en een intensieve vorm van zorg nodig hebben, gaan naar een school voor speciaal basisonderwijs (SBO). Hiervoor heeft de leerling een zogenaamde toelaatbaarheidsverklaring nodig (TLV).

Het SBO staat voor de bijzondere combinatie van vakbekwaam basisonderwijs aangevuld met specifieke leer-, gedrags- en opvoedingsexpertise. Het SBO biedt passend onderwijs aan kinderen die zich op de reguliere basisschool niet verder optimaal kunnen ontwikkelen.

De vraag die zowel de leerkracht als de organisatie zich voortdurend stelt is: *Wat kan ik bieden om het kind die succeservaring op te laten doen? Welke specifieke behoefte heeft dit kind nodig? Welke aanpak en aanbod moeten wij bieden om het kind te prikkelen in de zone van de naaste ontwikkeling?*

De pijlers waarmee we ons onderwijskundig bouwwerk stevigheid geven zijn: het pedagogisch klimaat en het didactisch concept. In onze school gaat het om meer dan kennis opdoen. Het verwerven van inzichten, vaardigheden en attitudes zijn belangrijke doelstellingen.



We geven dit vorm volgens de principes van ontwikkelingsgericht onderwijs (OGO). In een rijke leeromgeving werken leerlingen aan de kerndoelen van taal, wereldoriëntatie en cultuureducatie.

Om een optimale bijdrage aan de ontwikkeling van het kind te kunnen bieden is afstemming van de zorg essentieel.

We zien het niet alleen als waardering voor onze prestaties maar ook als uitdaging om in dialoog te blijven met ons onderwijs voortdurend te verbeteren.



We zijn trots op de bijdrage die we leveren om een kind verder in zijn ontwikkeling te begeleiden.

Tevens hebben we de drive het morgen altijd nog iets beter te willen doen dan vandaag. Dit omdat er altijd ontwikkelingen en inzichten zijn die een positieve bijdrage kunnen leveren aan ons handelen ten behoeve van de ontwikkeling van het kind met speciale onderwijsbehoeften. In onze visie is passend onderwijs, het kind een passende plek bieden om optimaal tot ontwikkeling te komen om in de toekomst in de maatschappij goed te kunnen functioneren. Wij kunnen met ons onderwijs van toegevoegde waarde zijn voor deze ontwikkeling.

We doen dit door het stellen van hoge doelen: hierdoor wordt de leerling uitgedaagd zich te ontwikkelen in lijn met zijn persoonlijke mogelijkheden.

Bent u nieuwsgierig geworden? Voor meer informatie: www.windrooslindenholt.nl

In het volgende Lindenholt: *Leeft* geef ik graag de pen door aan een van mijn andere collega's van één van de andere basisscholen in Lindenholt.

Met vriendelijke groet namens al mijn collega's,

Claudia Wiericx

**Tekst: Claudia Wiericx
Foto's: Looking Sharp**



Open Dag Mondial College

een informatieve happening



Veel bezoekers op de twee locaties in Lindenholt van het Mondial College: op de Leuvenbroek en op de Meeuwse Aker. Het draaiboek voor de rondleidingen en de informatievoorziening zat, zoals altijd, goed in elkaar. Maar we moesten een keuze maken, niet overal lukte het om alles af te lopen.



De redactie begon in de Leuvenbroek met vwo, technasium-IBC (International Business College), havo, mavo (vmbo-t). De school heeft inmiddels het predicaat 'excellente school' verdiend.

In de sporthal zagen we demonstraties van diverse soorten sport en spel. Alles stond gelukkig keurig vermeld in mapjes: cursussen, spellen, hardlooptwedstrijden, klumsport, diverse balsporten, maar ook zelfverdediging. Verder informatie over het organiseren van bijvoorbeeld toernooien. Het geheel valt onder de sectie lichamelijke opvoeding en het maakt deel uit van 'Bewegen, Sport en Maatschappij'.

In de ontvangsthall bezochten we de kraam van de leerlingenraad. Daar vonden we goede informatiefolders, een ideeënbus en de fullco-



lour schoolkrant met o.a. veel reportages van uitstapjes naar het buitenland en andere buitenschoolse activiteiten zoals halloween.



De 'fietsvruchtenmixer' trok veel bekijks: stevige pedaltrapwerk was nodig om de vruchten te vermalen en te versappen. In de aula klonk het schoolbandje, dat goed zijn best deed om bij te dragen aan de goede sfeer.

Op de eerste verdieping nodigde de afdeling taalonderwijs ons uit deel te nemen aan een quiz over de verschillende landen waar die talen worden gesproken. De lokalen biologie en scheikunde blijven grote trekkers. Wie wil geen proefjes doen of door een microscoop kijken....

De locatie Meeuwse Aker verwelkomde ons met een spandoek: 'Mondial College, Beroepscollege voor vmbo-basis/ kader'. De leerlingen volgen hier vmbo-beroepsopleidingen: Bouw, Wonen, Interieur; Producenten, Installeren, Energie; Zorg en Welzijn; Horeca, Bakker, Recreatie; Economie en Ondernemen.



Op het schoolplein stond een kanjer van een vrachtwagen, de zogeheten Technobiel (Kijk op www.otib.nl/technobiel), een mobiele experimenteeruimte van twee verdiepingen. Hierin kunnen leerlingen uit de basisschoolgroepen 7 en 8 op allerlei manieren van techniek proeven. Zo werd onder meer een 3D printer gedemonstreerd. En via het Otib Comfort Bordspel kunnen leerlingen kennismaken met de vijf vakspecialismen van de technische installatiebranche: ICT, elektro, koel-, warmte- en watertechniek. Binnen het college hing een grote BWI-ballon met de uitnodiging om aan een prijsvraag mee te doen.

In de prachtige sporthal werd natuurlijk weer geklauterd, gesport en zagen we diverse balsporten.



Boven maakten we nog kennis onder meer met de leslokalen Engels en handvaardigheden en in de ondervoorverdieping met hout- en metaalbewerking, metselen en demonstraties door de leerlingen in de bouwsector.



Toen gingen we af op de heerlijke geuren uit de keuken! Leerlingen van de opleiding horeca en bakkerij demonstreerden en verrasten de bezoekers op allerlei zelfgemaakte lekkernijen. We kregen ook het restaurant te zien dat inmiddels alweer ruim een half jaar draait. Elke donderdagavond van 17.30-20.00 uur kunt u daar genieten van een voortreffelijk en wisselend viergangen menu voor 16 euro (exclusief de drankjes) in het schoolrestaurant De Klokenberg. Wel graag van tevoren opgeven liefst per e-mail: restaurant@mondialcollege.nl Van leraar Pravin Wattenberg hoorden we, dat catering eveneens mogelijk is, in principe op meer dagen in de week. Informatie via: info@pravinsproeverij.nl.

Tekst en foto's: Theo Vermeer



Een “ei hoort erbij”!



Dit is de paasactie dat winkelcentrum Dukenburg heeft georganiseerd voor basisscholen en kinderdagverblijven uit de wijken Dukenburg en Lindenholt.

Wij als ‘basisschool de Luithorst’ hebben hier ook aan meegedaan. Maria uit groep 8B heeft de eer gekregen om dit ei te mogen beschilderen. Maria kan heel erg goed tekenen en vooral draken, dat is haar specialiteit. Daarom heeft ze er ook een draakenei van gemaakt. Ergens begin februari werd het ei op school gebracht. Dit zorgde voor veel bekijks. Een groot reuzenei wat de school kwam binnen gerold. Dat gebeurt natuurlijk niet elke dag. Het ei werd uitgepakt en in de aula neergezet. Voordat Maria aan het ei begonnen is heeft ze eerst op een groot vel een schets gemaakt van de tekening die ze op het ei ging tekenen en de kleuren die ze zou gaan gebruiken. Daarna is ze enthousiast aan de slag gegaan. Eerst de draak op het ei schetsen en daarna met verf inkleuren. Hierbij heeft ze hulp gehad van haar klasgenoten uit groep 8B maar ook een aantal kinderen uit de andere groepen hebben geholpen. Het ei is begin maart opgehaald en is vanaf zaterdag 18 maart te bewonderen in het winkelcentrum van Dukenburg

Tekst en foto: De Luithorst

“Persoonlijk, betekenisvol en uitdagend!”



BEN JIJ DE NIEUWE SCHOOL'S COOL MENTOR?

Soms kunnen kinderen zich bij de overgang van de basisschool naar het middelbaar onderwijs wat verloren voelen. Soms lopen jongeren vast in wat school en opgroeien van ze vraagt. En is er niet vanzelfsprekend iemand om op terug te vallen.

Wil jij samen met ons een jongere helpen een sprong vooruit te maken in het versterken van zelfvertrouwen, motivatie en schoolprestaties? Ben je geduldig, maak je makkelijk contact en wil je er graag zijn voor een jongere? Word dan mentor bij School's cool!

Je vervult een brugfunctie tussen de jongere, de ouders en de school:

- je bouwt samen aan meer zelfvertrouwen, veerkracht en zelfsturing;
- helpt om kracht en plezier in leren (terug) te vinden;
- begeleidt bij schoolse zaken en buitenschoolse activiteiten;
- stemt af met de ouders en/of schoolmentor;
- biedt de jongere een steuntje in de rug bij spannende of lastige situaties op school of thuis;

Meld je aan!

Wil je 1 ½ uur per week een jongere begeleiden of wil je meer informatie?

Neem dan contact op: info@schoolscoolnijmegen.nl of 024-3503466

(Ma. t/m do.)



Carnaval op de ‘Leuthorst’



De carnaval is alweer enige tijd voorbij, maar ook op de Luithorst is dat goed gevierd.

Voor die ene dag was het geen ‘Luithorst’ maar ‘Leuthorst’. Een dag van gezelligheid en gein. Voordat het echte feest op vrijdag kon beginnen, hadden we al enige voorpret op de andere dagen. Dinsdag is er met de hele school gewerkt aan mooie carnaval knutsels, waarbij een hogere groep aan een jongere groep werd gekoppeld. Woensdag stond in het teken van het naar school gaan in je pyjama of badjas en donderdag kwamen de meest gekke kapsels voorbij. Ook de leerkrachten deden hier fanatiek aan mee. Vrijdag hadden we natuurlijk het grote feest. Met de hele school zijn we naar de gymzaal gegaan, waar we van elke klas een optreden hadden, ook hebben we daar gezellig kunnen hossen. Dat was één groot feest. Na het hossen zijn we terug gegaan naar school, daar konden de kinderen even uitrusten voordat er met het middagprogramma werd gestart. In verschillende klassen was er wat te doen. Schminken, spelletjes, knutselen, chillen, foto's maken en natuurlijk mocht ook nu het hossen niet ontbreken. Het was een zeer geslaagde dag, één groot feest!

Tekst en foto's: De Luithorst

Oproep voor vrijwilligers in het

Wijkateller Lindenholt.



Er is er op dit moment dringend behoefte aan:

- **Een PR medewerker.** Het gaat daarbij om een vrijwilliger die thuis is op het gebied van communicatie en PR. Deze man of vrouw zal zich verantwoordelijk voelen voor alle berichtgevingen over het Wijkateller Lindenholt naar buiten toe en zich inzetten voor maximale naamsbekendheid in dit stadsdeel. Samenwerking met de website-beheerder is daar ook een onderdeel van.
- Vrijwilligers die bij toerbeurt voorkomende ‘regeldingen’ op zich willen nemen zoals klein onderhoud en het verrichten van alle voorkomende lichte activiteiten.
- U bent ook van harte welkom als u zich wilt aanmelden als gastvrouw- en heer om bezoekers te verwelkomen en van een kopje koffie of thee te voorzien.

Wilt u zich inzetten voor Lindenholt en is een van de vacatures iets voor u of heeft u vragen, aarzel niet en zoek contact met: Johan Joren, coördinator WAL 06 50128270 / info@wijkatellerlindholt.nl

Leerlingen Mondial College in gesprek met minister Dijsselbloem

Tijdens de 'Mondial Collegetour' gingen leerlingen van het Mondial College donderdag in gesprek met minister Dijsselbloem. Leerlingen hadden zich bij de vakken Nederlands en geschiedenis voorbereid op het gesprek en stelden vragen over verschillende onderwerpen zoals de Europese Unie, de arbeidsmarkt, de verkiezingen en het leenstelsel voor studenten, maar ook vragen over het privéleven van de minister kwamen aan bod.



De ochtend begon met een bezoek aan het International Business College (IBC). Leerlingen lieten de minister hier zien waar zij mee bezig zijn op deze speciale opleiding binnen de mavo en havo. Ze gaven presentaties over de bedrijven die zij bij het IBC hebben opgericht en vertelden over waarom zij gekozen hebben voor het IBC.

Kansen voor jongeren op de arbeidsmarkt

Na de presentaties nam de minister plaats in de goed gevulde aula voor een vraaggesprek. In de setting van de 'Mondial Collegetour' kregen leerlingen de mogelijkheid om vragen over verschillende onderwerpen te stellen aan Dijsselbloem. Er werden veel verschillende vragen gesteld. Zo wilde Ivana uit 2 havo/vwo graag van de minister weten hoe hij in de toekomst de kansen schat voor jongeren op de arbeidsmarkt. Hierover was Dijsselbloem optimistisch: 'Er komen steeds meer banen en vacatures. Als je een goede opleiding volgt dan ziet het er positief uit.' Daarbij hoopte Dijsselbloem er wel op dat er de komende jaren meer ruimte komt voor vaste banen, in plaats van flexibele contracten. Volgens de minister moet de wetgeving daar verder in gaan. 'Tijdelijke contracten maken het moeilijk om te blijven leren, omdat werknemers niet weten hoe lang ze bij een werkgever kunnen blijven. Aan dat flexibele zitten veel nadelen', aldus Dijsselbloem.

Femke uit 4 havo vroeg de minister wat voor Nederland de gevolgen zouden zijn als we vertrekken uit de Europese Unie. Over dit punt was Dijsselbloem duidelijk: 'Nederland is een handelsland en we doen veel zaken met eurolanden. Als Nederland uit de EU vertrekt, zal de handel hier direct schade van ondervinden.'



Daarnaast sprak hij een andere angst uit: 'De euro dwingt landen ertoe om samen te werken. Als Nederland vertrekt uit de EU, gaat de politieke samenwerking met eurolanden uit elkaar vallen.'

Wat vindt minister Dijsselbloem van het leenstelsel voor studenten en moet de studiefinanciering opnieuw ingevoerd moet worden? Daar was Iris uit 6 vwo benieuwd naar. Dijsselbloem gaf aan het leenstelsel een prima systeem te vinden, omdat het gaat om 'zachte' leningen van de overheid die goed terug te betalen zijn. Daarbij ziet hij echter ook een belangrijk aandachtspunt: 'We moeten er wel goed op letten dat het niet gaat gebeuren dat jongeren niet gaan studeren, omdat ze niet willen lenen.'

PvdA niet populair

Uiteraard werden door de leerlingen ook vragen gesteld die betrekking hebben op de nadere verkiezingen. Zo vroeg Joris uit havo 4 zich af hoe de minister terugkijkt op de afgelopen kabinetsperiode. Gezien het feit dat Nederland er niet best voorstond, kijkt Dijsselbloem er positief op terug, omdat het volgens hem nu beter gaat met Nederland. Voor de PvdA heeft het minder goed uitgepakt: 'De VVD en PvdA waren destijds veruit de grootste partijen, maar wel zeer verschillend. We hebben toen besloten samen de verantwoordelijkheid te nemen en de problemen aan te pakken. Hiervoor hebben we geen populaire maatregelen genomen. Ondanks dat we wisten dat de PvdA er niet populair mee ging worden, besloten we het toch te doen, omdat we stappen voorwaarts moeten blijven zetten.'

Op de vraag van Sander uit 2 havo/vwo of hij weer minister van Financiën wil worden of liever in Europa verder wil gaan, antwoordt Dijsselbloem: 'Ik zou graag minister blijven om ervoor te zorgen dat we het geld goed blijven verdelen. Dit jaar ben ik nog voorzitter van de

eurogroep, maar als ik geen minister meer ben, weet ik niet of ik voorzitter kan blijven.'

Trump of Wilders?

De vragen werden afgewisseld met stellingen die aan de minister voorgelegd werden door Nick uit havo 5. Zo liet Nick Dijsselbloem kiezen tussen Trump en Wilders, waarop de minister antwoordde: 'Trump. Wilders is nog veel radicaler, dus dan is Trump misschien net iets minder erg.' Op de vraag 'Ajax of Feyenoord?' antwoordde Dijsselbloem overtuigend en met een lach: 'PSV!'

Tot slot gaf de minister de leerlingen nog het advies om zich nu nog niet al te druk te maken over sparen, maar dat het voor later toch wel echt belangrijk is om zelf een potje met spaargeld te hebben.

Staatslot

Leerlingen reageerden enthousiast op het bezoek van de minister aan het Mondial College. Yasmin uit 2 havo/vwo: 'Niet op elke school krijg je de kans om in gesprek te gaan met de minister van Financiën, dus dat is leuk.' Het viel leerlingen op dat Dijsselbloem een uitgesproken mening heeft over Wilders: 'Hij liet duidelijk merken wat hij van Wilders vindt, en zei zelfs dat hij liever ziet dat de PvdA niet in de Tweede Kamer komt dan dat Wilders minister-president wordt', aldus Ivana uit 2 havo/vwo. Na afloop van de Mondial Collegetour bedankten de leerlingen Dijsselbloem met een staatslot (voor het afbetalen



van de staatsschuld) en werden er uiteraard nog een groot aantal selfies met de minister gemaakt.

Tekst: Mondial / foto's: Niels Aarts

NIEUWS uit de wijken

Hoog bezoek op Kindercarnaval in De Brack



Jeugdprins Ryan de Eerste van Knotsenburg was te gast op dit kinderfeest. Hij reikte de prijzen uit aan de origineelst verklede jeugdige carnavalsvierders. Zij werden beloond met shirtjes van NEC en cadeaubonnen van Action.

Ryan de Eerste met zijn gevolg van raadsleden, secretaris en pages deden enthousiast mee aan de festiviteiten.

Maar er was ook nog een heel bijzondere andere reden voor dit bezoek door de Jeugdprins. Sjaak Schouten, jarenlang mede organisator van dit kinderfeest ontving van hem voor zijn verdiensten en inzet de Knotsenburg onderscheiding.



De DJ's Joris en Wibrem vermaakten de jeugd prima met hun muziek.

Er werd volop gehost, gepolonaïsd en met handjes mee gezwaaid in de carnavaleske met ballonnen, vlaggetjes en serpentine versierde grote zaal van De Brack. De beheerscommissie met de andere vrijwilligers hadden het goed



voor elkaar.

De kinderen en hun begeleiders genoten van deze gezellige traditie in Lindenholt. Het hele gezelschap van de prins poseerde bij het afscheid nog even voor de ingang van Wijkcentrum De Brack.

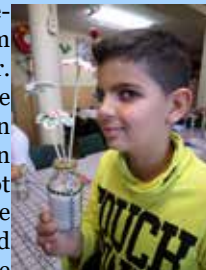
Tekst en foto's: Theo Vermeer



Kom erbij, kom erbij...

Even een blik in de keuken van Stichting Gildegein aan de Nieuwstadweg 37.

Al ruim 14 jaar actief voor de kids van de basisscholen. Op woensdagmiddag knutselen voor de kinderen van de groepen 1 t/m 8 van 13.30 tot 15.00 uur. Op vrijdagavond, om de week, leuke kunstwerken maken met meiden van groep 7 en 8 van 19.00 tot 21.00 uur. En zit je op de middelbare school en vind het nog steeds om mee te doen ben je ook zeker welkom. En dat allemaal voor 1 euro. Elke keer gaat er wat anders mee naar huis. Kijk voor onze programma's op onze website: www.gildegein.nl



Tekst en foto's: Gildegein



Happy voet Maryam Moini

pedicure (risicovoet) en voetreflexologie*
wordt vergoed door sommige zorgverzekeraars
alle zorg voor uw voeten
vriendelijk geprijsd
aangesloten bij Provoet
mmoini@hotmail.com

De Gildekamp 1114
 6516 LH Nijmegen
 06 85533806

nagelknippen,
 celt en likdoorns verwijderen,
 klovenbehandeling en
 voetmassage

Nieuw in Lindenholt;

Dierenvoedselbank

Vincentius Vereniging Nijmegen houdt zich bezig met armoede bestrijden en eenzaamheid tegen te gaan.

Middels allerlei projecten proberen wij mensen in Nijmegen en omstreken te helpen.

Door deze projecten kunnen mensen ondanks hun eigen problematiek mee doen in alle vormen van de maatschappij

Iedereen wil graag gehoord of gezien worden maar ook iedereen wil graag mee kunnen doen in deze maatschappij. Belangrijk is dan ook dat eenzaamheid of armoede niet langer een beperking hoeft te zijn voor iemands levenskwaliteit.

De dierenvoedselbank is daar een heel mooi voorbeeld van, omdat een huisdier heel belangrijk is voor sociale contacten en iemands levensgeluk, een huisdier geeft vrolijkheid in huis en gezelschap en maakt dat je op z'n tijd een wandelingetje maakt.

Het is voor de dierenvoedselbank en voor ons heel belangrijk dat deze gezellige maatjes ondanks problemen ook een vol buikje mogen hebben.

En dat er geen pijnlijke emotionele beslissing gemaakt hoeven te worden omdat ze wekelijks een mooi voedselpakket kunnen krijgen en daar waar nodig aangevuld met overige behoeftes.

De Vincentius vereniging Nijmegen is daarom een samenwerkingsverband aangegaan met Marco Dierckx van de stichting Dierenvoedselbank, voortaan kunt u via hun of onze website een aanmeldformulier als hulpverlener in vulen en kunt u na goedkeuring van deze stichting via ons wekelijks pakketten voeding en overige dingen zoals worm tabletten en vlooiemiddel ed voor huisdieren krijgen en zijn wij het uitgiftepunt voor heel Nijmegen en omstreken geworden.

Aanmelden kan via deze website's door een formulier in te vullen:
www.vincentiusnijmegen.nl / www.dvbgld.nl

Met vriendelijke groet,

Linda van Aken | Voorzitter

Vincentius Vereniging Nijmegen

Tel: +31 (0) 624663330

Email: linda@vincentiusnijmegen.nl



Lindenholt Loopt is een hardloop groep voor en door Lindenholt en omgeving. Lindenholt Loopt brengt verschillende hardlopers bij elkaar! Ervaren hardlopers en net gestarte hardlopers, jong en oud inspireren elkaar en ervaren hoe fijn het is om je lijf tot actie te brengen.

Deze keer de ervaring van een van onze jongste Lindenhollers: Wassim!

"Ik ben Wassim Kharib en ik ben 13 jaar oud. In oktober 2016 ben ik begonnen met mijn eerste training van hardlopen bij Lindenholt Loopt START. Mijn trainer was Andreas Rensing. We hadden in totaal 12 lessen voor de beginnerscursus om op te bouwen naar 30 minuten non-stop hardlopen. In de kerstvakantie was de laatste les. Na de 12 lessen kregen we een diploma, en werden we halfgevoerde lopers. In januari liepen we met een hele groep van Lindenholt Loopt de nieuwjaarsloop, de 5 km. Mijn persoonlijke nettotijd was 35 minuten. In januari was er een voorstel voor nog 8 lessen meer om op te bouwen naar 50 minuten hardlopen. Met die 8 lessen deden we om de week een intervaltraining. Bij de achtste les liepen we 50 minuten, we hadden toen rond de 8 kilometer gelopen. Ik was heel trots op mezelf. Bij de Stevensloop (19 maart 2017) liepen ik en mijn moeder (Siham) de 5 km wedstrijd. Bij deze loop had ik een nettotijd van 28 minuten en 29 seconden. Een grote verbetering van mijn tijd in korte periode. Dit is allemaal te danken aan de goede trainingen van Andreas van Lindenholt Loopt. Toen ik vorig jaar de shuttle-run test had op middelbare school, haalde ik trap 5,5. Nu een jaar later heb ik trap 10 gehaald. Er is een flinke verbetering in mijn conditie door de 20 hardlooplekken. Een aanrader dus!!"

Wat een geweldige verbetering van je conditie en shuttle-run test Wassim! Daar mag je

zeker trots op zijn. Wil je ook je resultaten verbeteren? We zijn net weer met een nieuwe beginnersgroep gestart. Maar lijkt het je leuk om ook te gaan hardlopen dan vind je op onze site sites.google.com/site/lindenholtloopt tips hoe je zelf op kunt bouwen van 1 naar 30 minuten hardlopen. Of doe mee aan een beginnerscursus Lindenholt Loopt START. Deze START waarschijnlijk weer rond september dit jaar. Kun je al wat hardlopen, maar wil je je techniek en tempo verbeteren dan ben je al van harte welkom bij Lindenholt Loopt EXTRA. Wil je gewoon lekker met een aantal mensen een rondje hardlopen, dan ben je ook welkom bij Lindenholt Loop FREE. Zie voor ons programma onze website sites.google.com/site/lindenholtloopt of mail naar Lindenholtloopt@gmail.com

Kijk ook eens op onze website voor de andere varianten: Lindenholt Loopt FREE en Lindenholt Loopt EXTRA, volg Lindenholt Loopt op facebook of kijk op sites.google.com/site/lindenholtloopt

Benieuwd welke looper volgende keer in de spotlights staat? Kijk in het volgende nummer van Lindenholt Leeft.

Sportieve groetjes van Esther Geenevasen, Miranda Boom en Andreas Rensing, trainers Lindenholt Loopt



Werkerslunch Lindenholt in Beweging 16 maart 2017

Iedere twee maanden vindt er in Lindenholt een werkerslunch plaats. Onder het genot van een lunch gaan de sociale partners met elkaar in gesprek over actuele onderwerpen die binnen de wijk spelen. De werkerslunches worden wisselend georganiseerd door het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt, het Sociaal Wijkteam Lindenholt en gemeente Nijmegen.

Doel bijeenkomst

- Bereiken van (kwetsbare) bewoners
- Bewoners in beweging krijgen
- Integrale aanpak en samenwerking

WAAROM
MOEILIJK DOEN
ALS
HET SAMEN KAN

Loesje

Op donderdag 16 maart stond de 2e werkerslunch van dit kalenderjaar op de planning op locatie van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. Een groot deel van de lunch stond in het teken van het platform Lindenholt in Beweging, een platform waarbinnen wijkprofessionals samenwerken om bewoners in beweging te krijgen, beweging in de breedste zin van het woord! We willen beweegwinst bij wijkbewoners bevorderen en richten ons niet op een beweegnorm. We kijken breed naar de



mogelijkheden voor ontmoeting en algemeen welzijn. We zorgen voor verbinding tussen zorg, gezondheid en bewegen en zoeken aansluiting bij bestaande initiatieven.

Binnen het platform zitten professionals vanuit diverse organisaties:

- Tandem Welzijn
- Wijkgezondheidscentrum Lindenholt
- Medisch Centrum Onder de Linde
- Fysiotherapie Lindenholt Ruikes & de Muijnck
- Gemeente Nijmegen, Bureau Sportservice
- GGD Gelderland-Zuid



Tijdens de lunch hadden wij als doel om concrete antwoorden te vinden op de volgende vragen:

- Hoe komen wij in contact met (kwetsbare) bewoners?
- Hoe krijgen wij de (kwetsbare) bewoners in beweging?
- Hoe verbeteren wij de Integrale aanpak en samenwerking binnen Lindenholt?

Middels de werkvorm 'de zandloper' gingen meer dan 50 professionals in kleinere groepen aan het werk. In 4 rondes gingen de groepen, onder de tijdsdruk van de zandloper, aan de slag met de thema's. Na iedere ronde kwamen de groepen ook letterlijk in beweging

en schoven door naar de volgende tafel waar ze voortborduurden op de input van de vorige groep. Een proactieve werkvorm, waarbij snel handelen, intensief samenwerken en meebewegen cruciaal is.

Als platform kijken wij terug op een zeer waardevolle bijeenkomst met mooie opbrengsten en nieuwe samenwerkingspartners. Bedankt daarvoor! Mocht je de werkerslunch gemist hebben, ideeën hebben of wil je meedenken om Lindenholt in beweging te krijgen? Neem dan contact op met Mounia El Mouden (melmouden@ggd gelderland-zuid.nl) of Thijs de Mulder (T3.de.mulder@nijmegen.nl). Bewoners zijn natuurlijk ook meer dan welkom!

Tekst en foto: Sportservice Nijmegen

Repaircafe

Lindenholt is onderdeel van het kerkdorp Neerbosch, een eeuwenoud dorp waar de gemeenschapszin groot, en de onderlinge banden van oudsher sterk waren.

Vanuit deze gedachte is het Repaircafe De Kampenaar opgezet, sinds plm 1,5 jaar, door vrijwilliger cq reparateur Paul Reijnen en sinds kort versterkt met vrijwillig reparateur Jan Nijssen.

Samen met, en voor de bewoners worden er kleine reparaties verricht aan elektrische apparaten, kleine meubelreparatie, houten voorwerpen, speelgoed, en eenvoudige reparaties aan fietsen, alsook aan tuingeredschap

Voor een reparatie wordt een kleine bijdrage gevraagd, de toegang is gratis.

Openingstijden zijn: iedere 3de Vrijdag vd maand van 13-16 uur. Adres: De Kampenaar St Agnetenweg Lindenholt.

Tekst en foto: Paul Reijnen.



Swon dagactiviteit voor kwetsbare ouderen in Lindenholt

Swon, het seniorennetwerk, heeft sinds 2015 een wekelijks ontmoetingspunt voor ouderen in Lindenholt: **de Swon Suite.**

Deze activiteit vindt elke maandag plaats in de beschutte ruimte binnen het Wijkatelier Lindenholt.

De nieuwe dagactiviteit in Lindenholt richt zich speciaal op ouderen met beginnende dementie maar ook andere sociaal kwetsbare ouderen zijn welkom.

Binnen de dagactiviteit biedt Swon professionele begeleiding door een medewerker aan de ouderen en maakt daarbij gebruik van de inzet van vrijwilligers. Er is bij de medewerker kennis op het gebied van geriatrie, het sociale netwerk en activiteitenbegeleiding.

De dagactiviteit van Swon biedt zowel individueel als groepsgerichte activiteiten.

We sluiten aan bij de hobby's, levenservaring en wensen van deelnemers.

Een effect van de activiteiten kan zijn dat de deelnemer geprikkeld wordt om ook in de thuissituatie actief te blijven.

Swon biedt door middel van deze dagactiviteit stabiliteit en structuur voor de deelnemers.

De deelnemers zullen samen met andere wijkbewoners lunchen in het Wijkatelier waardoor er ook op sociaal gebied een ontwikkeling kan zijn.

Goed voor deelnemer EN mantelzorger.

Doordat de zorgvrager deelneemt aan de dagactiviteit komt de mantelzorger aan zichzelf toe en kan hij zichzelf weer opladen met eigen activiteiten.

Dagactiviteit ontlast dus mantelzorgers en

geeft hen de ruimte te tijd aan andere zaken dan de zorgvrager te besteden.

Verwijzing en informatie:

Voor verwijzing en informatie kunt u contact opnemen met Ans Nissen: a.nissen@swon.nl of telefonisch bereikbaar op 06-83697139.

Bgg kunt u bellen met Fem Groen, ouderenadviseur, 06-51584368

Of loop binnen op maandagmiddag in het Wijkatelier Lindenholt Zellersacker 1003

Wanneer: wekelijks op maandag van 11 tot 16 uur. Kosten: 5 euro per dag.

"Op 1 mei is er een inloopmiddag tussen 13 en 16 uur voor belangstellenden en iedereen die meer informatie wil krijgen."

Tekst: Swon

Swon het seniorennetwerk





Wedden dat? 1987

Lindenholt maakt Geschiedenis

Het is alweer 30 jaar geleden dat twee Nijmeegse groepen in de eerste maanden van 1987 grote naam maakten bij het programma "Wedden dat?", gepresenteerd door Jos Brink. Een programma met zeer veel bekijks, er waren immers nog maar 3 televisiezenders waar Wedden dat? favoriet was.



in spanning afwachting leerlingen

Op 6 januari beten 25 turners en turnsters van het TurnPromotieTeam van De Hazenkamp de spits af. Ze wonnen hun weddenschap: "spring in 90 seconden 150 kruislingse salto's over een levend paard". Het internationale turnjurylid Klaas Boot kon de flitsende salto's met tal van bijna botsingen over het levende paard Omiek van Stal Derks uit Hernen bijna niet geteld krijgen. Ze haalden ruim 150 salto's en ontvingen na afloop de fraaie standaard van Wedden dat..?

Het Hazenkampteam trad daarna nog heel vaak op, vaak springend over vier Fjordenpaarden. Optredens tijdens de Nijmeegse Vlaggenparade en de daarop volgende Zomerfeesten staan nog bij de vele turners en turnsters nog in het geheugen gegrift.



Hazenkamp springt over paard Omiek

Drie weken later, op 27 januari, sprongen 90 leerlingen van het Lindenholt College (toen nog Stedelijke Scholengemeenschap Lindenholt en inmiddels Mondial College) in fraaie rode, gesponsorde Adidas-kleding tegelijkertijd in één lang springtouw.

Zij hadden de gedurfde weddenschap afgeslo-



Jos Brink met de medailles

ten om zonder onderbreking 50 keer in dat ene lange touw te springen. Aan elke zijde van het touw stonden twee medewerkers om het zware touw rondgedraaid te krijgen.

De leerlingen mochten -onder toezicht oog van meer dan 150 supportende medeleerlingen - in Aalsmeer drie pogingen doen.

Na de yel van Petra "Spring je fit" sprong het team eerst 42 keer, de tweede keer maar 17 keer en tijdens de laatste poging werd het super- super-spannend..... uit alle monden klonk het: 10 - 20 - 30 - 40 maar bij 48 stopte de cadans.

Jos Brink, die zelf ook moeite had zijn tranen te bedwingen, moest tal van huilende leerlingen troosten.

Gelukkig belde enkele dagen later Frank Elstner van Wetten Dass uit Berlijn op. Hij had de fantastische prestatie ook gezien en vroeg of onze leerlingen mee wilden doen aan Wetten Dass in Berlijn.....

Het antwoord liet niet lang op zich wachten en met 4 volle bussen trok de school naar Berlijn. De leerlingen hadden er kei- en keihard voor getraind. Het programma werd op 4 april live uitgezonden en het mocht het niet weer misgaan....

Toch ging het bij de eerste poging weer mis. Na 18 sprongen stakte het touw..... nee, niet weer mis.... Als-je-blijft, 180 benen tegelijkertijd los van de grond houden....

Ook hier klonk tijdens de tweede poging "10 - 20 - 30 - 40 " en nu liep het aantal over

de 50 sprongen heen. De weddenschap werd gewonnen!!

De leerlingen van het Lindenholt genoten van de enorme belangstelling die deze onvergetelijke stunt met zich meebracht. Het beginnende Lindenholt College kon zich geen betere reclame wensen.

De filmpjes van De Hazenkamp en de filmpjes van het Lindenholt College zowel in Nederland als in Duitsland kun je vinden op de website www.lindenholtmaaktgeschiedenis.nl.

Tekst en foto's: Lindenholt maakt geschiedenis



Wetten dass in Berlijn

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

2e editie; 12 april 2017 t/m 14 juni 2017

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. 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 en dan wordt dit in de volgende editie vermeld.



Activiteiten: Wijkatelier Lindenholt

Adres: Zellersacker 1003

Website: www.wijkatelierlindenholt.nl

Reserveren ruimte zie website.

Contact: info@wijkatelierlindenholt.nl

Extra info:

Het Wijkatelier is van maandag tot en met vrijdag open van 9.00 – 18.00 uur. Loop binnen voor een kopje koffie of thee, een gezellig praatje of iets leuks uit de weggeefkast.

Voor speciale activiteiten kijk hieronder of kijk op

Voor actuele informatie kunt u kijken op:

www.wijkatelierlindenholt.nl

Bij de meeste activiteiten zijn te nuttigen drankjes voor eigen rekening, tenzij anders vermeld.

MAANDAG

SOEPie-Doen

Samen genieten van een zelfgemaakte soep.

Wanneer: Elke maandag van 12.30 – 13.30 uur.

Aanmelden: niet nodig.

Kosten: € 1,75 inclusief een kop koffie of thee.

Nieuw: Wandelen in Lindenholt

Aansluitend aan SOEPie-Doen een rondje wandelen door Lindenholt. Ook leuk om Lindenholt te leren kennen.

Wanneer: Elke maandag van 13.30 – 14.30 uur.

Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

GZN: Gymclub zonder naam

Lekker bewegen op muziek

Wanneer: Elke maandag van 19.30 – 20.30 uur.

Aanmelden via: Katja de Groot, 024 – 378 51 73

Kosten: € 7,50 per maand.

DINSDAG

Ontbijten met Stip

Een gezond en lekker ontbijtje om de dag eens goed mee te beginnen.

Wanneer: elke dinsdag 9.00 tot 10.30 uur.

Aanmelden: niet nodig

Kosten: €1,50 (inclusief koffie of thee)

Creatief met stoffen en garens en patchwork

Wanneer: dinsdag van 14.00-16.00 uur. In de even weken.

Aanmelden: Niet nodig. Kosten: kleine vergoeding voor gebruik van materialen.

Creatief met papier en mandala

Wanneer: dinsdag van 14.00 -16.00 uur

in de oneven weken. Aanmelden: niet nodig.

Gratis deelname.

Hardlopen: Lindenholt loopt LL

Wanneer: Elke dinsdagavond

LL FREE: gratis samen 5 km hardlopen met elkaar, start 20.00u

LL START: beginnerscursus van 0 tot 30 minuten, professionele trainer, 45 euro 12 lessen, start 7 maart om 19.00u

LL EXTRA: gevorderden techniek professionele trainer, 37,50 euro voor 10 strippenkaart, gratis proefles, Verzamelen 20.00, start 20.15u. Om de week. Zie voor exacte data Facebook of mail ons.

Aanmelden: via lindenholtloopt@gmail.com of via onze website sites.google.com/site/lindenholtloopt

Volg Lindenholt Loopt op facebook

WOENSDAG

Moedergroep

In de **oneven** weken komt de moedergroep met de kinderen samen in het Wijkatelier om elkaar te ontmoeten, gezellig te kletsen en koffie & thee te drinken.

Wanneer: woensdag van 9.30 tot 12.00 uur. In de oneven weken. Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname

Bakkie Doen en Theeleuten

Naast samen koffie en thee drinken met elke keer een andere leuke activiteit.

Wanneer: Elke laatste woensdag van de maand van 10.00 – 12.00 uur. Aanmelden: niet nodig.

Gratis deelname

Heel Lindenholt Bakt

Kom gezellig mee bakken in het Wijkatelier. Ook leuk voor kinderen.

Wanneer: Iedere woensdag van 13.30 tot 16.00 uur.

Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

Proeverij

Houdt je niet van bakken, kom dan lekker proeven van vers gemaakt gebak.

Wanneer: Iedere woensdag van 16.00 – 17.00 uur.

Aanmelden niet nodig. Kosten: koffie of thee met zelfgemaakte taart voor 1,00 euro.

Haken en breien

Samen haken en breien en ideeën uitwisselen.

Wanneer: Iedere 3de woensdag van de maand van

DONDERDAG

Nieuw: Pimpen met hout voorwerpen

11, 18, 25 mei van 13.30u tot 15.30u Bijdrage € 1,50 per middag.

Taalondersteuning voor allochtone vrouwen

Wanneer: iedere donderdag van 9.15 – 11.30 uur.

Aanmelden: Niet nodig. Gratis deelname.

Voor meer informatie: Anke Looijen, 06 33 62 74 05

VRIJDAG

Sjoelen

Wanneer: Elke 2e en 4e vrijdag van de maand van 14.00 – 16.00 uur. Aanmelden: niet nodig.

Gratis deelname.

Eat & Meet

Vincentius vereniging Nijmegen in samenwerking met de Agnes Parochie Lindenholt, kerk van de Nazarener en de CGKV

Wanneer: iedere 1e vrijdag van de maand

Waar: Wijkatelier Lindenholt

Tijd: 18.00 - 21.00 uur

Kosten: 3,50 inclusief een drankje,

Aanmelden verplicht want vol=vol via: aanmelden@eatenmeet.nl Of 06-33360242

Lindenholttafel

Start met een leuke activiteit en daarna lekker van een driegangenmaaltijd genieten voor alle bewoners van Lindenholt.

Wanneer: Eens per 3 maanden op vrijdag van 15.00 – 19.00 uur.

Aanmelden: Door Francken 024-3773076.

Kosten: € 4,00 exclusief consumpties.

Kosten: € 3,50 per keer.

Liederentafel Lindenholt

Samen zingen onderbegeleiding van live muziek.

Iedere 3e vrijdag van de maand van 20.00 tot 22.00 uur. Aanmelden: niet nodig.

Kosten: vrijwillige bijdrage

ZATERDAG

Repaircafe Lindenholt

Kleine reparaties aan (huishoudelijke) apparaten, computers en fietsen.

Wanneer: Elke 2e zaterdag van de maand

van 11.00 tot 14.00 uur. Bent u voor tot 13.00 uur binnen dan wordt u tot 14.00 uur geholpen.

Aanmelden: niet nodig. Kosten: Kleine vergoeding.

Kledingherstel

Je kunt terecht met je te verstellen of te repareren kleding in het wijkatelier.

Wanneer: Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur

Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: Kleine bijdrage per kledingstuk.

Nieuw: Qi Gong Ba Duan Jin

wanneer: 11.00u tot 12.00 vanaf 18 maart t/m 6 mei introductie cursus

Aanmelden info@kungfupowerrr.nl

ZONDAG**Nieuw: Spelletjesmiddag**

Gezellig samen (bord)spelletjes spelen

Wanneer: elke 1e zondag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur. Aanmelden niet nodig.

Gratis deelname

Nieuw: Gekke Zondag

Alles kan en alles mag. De aanwezigen beslissen zelf wat er gedaan wordt.

Wanneer: Elke 2e en 5e zondag van de maand (13.30 tot 17.00)

Aanmelden niet nodig.

Gratis deelname

Nieuw: Naaicafé

In het naaicafé werkt ieder aan haar eigen project. Er wordt geen les gegeven maar waar mogelijk zullen we elkaar verder helpen. Neem je je eigen spulletjes mee? Er is een mogelijkheid om een naaimachine te huren. (13.30 tot 17.00)

Aanmelden niet nodig

Gratis deelname.

Heb jij een leuk idee of wil je graag iets organiseren in het wijkatelier, mail of bel naar Willy Arts, sociaal werker Wijkatelier: w.arts@tandemwelzijn.nl of 06-20 95 24 44 of mail naar Johan Joren: j.joren@me.com



Bij de Stip kunt u terecht met allerlei vragen over bijvoorbeeld wonen, inkommen, formulieren, zorg en

opvoeding. U kunt er informatie krijgen over activiteiten en cursussen in de wijk. En u kunt er komen met ideeën voor de buurt, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of buurtgenoten ergens mee te helpen. Wanneer:

Elke maandag van 13.30 – 17.00 uur

Elke woensdag van 13.30 - 16.30 uur

Elke donderdag van 13.30 – 17.00 uur

Waar: Wijkatelier Lindenholt. Zellersacker 1003

Belastingspreekuur

Is weer gestart in Stip Lindenholt, Zellersacker 10 03 Alleen in de EVEN weken. Voor toeslagen etc etc.

Tijd: 09.00-12.00 u. lindenholt@stipnijmegen.nl

Activiteiten: Wijkcentrum de Brack

Leuvenbroek 12-00

E-mail: debrack@nijmegen.nl

Tel: (024) 377 57 84

Web-Site: www2.nijmegen.nl/content /1016241/wijkcentrum_de_brack

Rommelmarkt in De Brack

Zondag 21 mei 10.00- 13.00 uur

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 - 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 - 22.30 uur. Info: Mevrouw P.Broekman 024-6411303

Linedance

Stichting De Inloop verzorgt iedere donderdag- en vrijdagavond van 20.00 - 22.00 uur een cursus linedance. Telefonische informatie tussen 17.00 - 18.00 uur: 0644452655.

Belangstellenden mogen gerust eens komen kijken.

Expressief Schilderen en Teken

Onder leiding van de ervaren beeldend kunstenaar en schilder Theo Tomassen begint vanaf 8 September de nieuwe 1/2 jaar cursus.

Elke dinsdagochtend en middag weer een nieuwe gelegenheid jezelf en je talenten in creatieve zin te ontdekken en ontwikkelen.

Lokaal nr. 4 in wijkcentrum De Brack in Lindenholt. Ochtendcursus : 1/2 jaar; 18 lessen van 2,5 uur van 10:00 - 12:30 uur.

Middagcursus : 1/2 jaar; 18 lessen van 2,5 uur van 13:30 - 16:00 uur.

Cursusprijs 1/2 jaar: €215,-. inschrijving voor heel jaar; 36 lessen: € 400,-

Voor informatie en het proeven van de sfeer kunt U een keer, op afspraak, komen kijken.

Info: 0646852532 of mail: theocmtomassen@gmail.com website: www.theotomassen.nl

Bingo

iedere dinsdag in zaal 2 bingomiddag, aanvang 14.00 uur

Stichting De Inloop

Woensdagochtend: yogales van 9.15 uur - 10.15 uur en van 10.45 uur - 11.45 uur.

Tekenen en Schilderen

Maandags van 13.00- 15.30 uur.

Darten

Donderdags 19.00-22.00 uur. Vrij darten 30+

Bewegen op muziek

Vrijdags van 9.00- 10.00 uur en van 10.30- 11.30 uur.

Trombosediënt

Vrijdags van 9.00- 10.00 uur.

Diversen

Donderdag 13 april 13.00- 17.00 uur: De Zonnebloem Bingo

Donderdag 13 april 20.00- 22.00 uur: Origami

Donderdag 13 april 20.00- 22.00 uur: Vrouwen van Nu

Zondag 16 en maandag 17 april: Pasen gesloten

Donderdag 20 april 14.00- 16.30 uur: KBO Bingo

Donderdag 27 april: Koningsdag gesloten

Donderdag 11 mei 13.00- 17.00 uur: De Zonnebloem Bingo

Donderdag 18 mei 14.00- 16.30 uur: KBO Bingo

Donderdag 18 mei 20.00- 22.00 uur: Vrouwen van Nu

Donderdag 18 mei 20.00- 22.00 uur: Origami

Donderdag 8 juni 20.00- 22.00 uur: De Zonnebloem Bingo

Donderdag 16 maart 20.00- 22.00 uur: Origami

Donderdag 23 maart 14.00- 16.00 uur: KBO Bingo

Donderdag 13 april 14.00-16.00 uur: De Zonnebloem Bingo

Donderdagmiddagen(m.u.v. de Bingo donderdagmiddagen) 14.00- 16.00 uur: KBO Kaartmiddag

Rechtswinkel

Spreekuren op de maandag van 19.00-20.00 uur.



Activiteiten: Wijkcentrum de Kampenaar

Adres: Zwanenstraat 1

E-mail: dekampenaar@nijmegen.nl

Telefoon: 3738224

Bingo

Iedere 3de vrijdagmiddag van de maand van 13.00- 16.30 uur. Aanmelden: niet nodig

Info: Jannetje van der Tol 024-8449288

Bridge Instuif "De Kampenaar"

Voor iedereen – op elk niveau

Elke donderdagmiddag vanaf 13.30 - 16.00 uur.

Aanmelden: niet nodig

Info: Jannetje van der Tol 024 – 8449288

Bridgeclub Sans Fumer

Iedere maandagavond 19.30- 22.30 uur

Schildergroep

Iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur.

Momenteel is de groep compleet; geen aanmelding meer mogelijk.

REPAIR CAFÉ: Repareer het Samen

Iedere 3e vrijdag vd maand 13-16 u.

Heeft u defecte spullen? Kom langs! Onder het genot van een kopje koffie/ thee wordt samen gewerkt aan de reparatie. O.a. meubeltjes, elektrische app.; kleine reparaties aan kleding. Lees onze spelregels op LindenholtLeeft.nl

VRIJWILLIGER gezocht voor het helpen bij elektrisch huish. App.

Interesse? Mail naar neerbosch@me.com

Yogagroep De Kampenaar



Elke vrijdagmorgen zijn er yogalessen van 9.00 – 10.00 uur en van 10.30 – 11.30 uur. Voor meer info: email: anneke@akkers.nl mob.tel: 06-21590904

Jongerencentrum de Casa Kamp

Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad.



Jongerencentrum de Sprok

Adres: Weteringweg 51
E-mail: t.balvers@tandemwelzijn.nl
Web-Site: www.facebook.com/jongerencentrum-desprok

Openingstijden jongerencentrum de Sprok en fitnessruimte:

Maandag: 19:00 – 21:00

Dinsdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 – 21:00 (studio-avond)

Woensdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 -22:00

Donderdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 -22:00

Voor activiteiten zie elders in dit blad.



Diversen Activiteiten In Lindenholt

Doel: Ontmoeting en recreatie voor kinderen wonend in het stadsdeel Lindenholt.

Nadere info: Fred Penninx Mobiel: 06 19151650

Info: pr@stichting-lak.nl

Koningsdag 27 april van 10.00 tot 16.00 uur Park Leuvenbroek toegang gratis.

kindervrijmarkt, rommel-/creatiefmarkt, diverse leuke attracties voor de jeugd, terras, optredens van o.a. De Plastikjes

Meer informatie op: www.stichting-lak.nl en op Facebook SLAK.N



Dag van Lindenholt

Wanneer: 18 juni van 12 tot 17 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl (is weer actueel voor inschrijvingen en informatie)

Doel: De 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.

Vijverconcert: de zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lindenholt.

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

Wanneer: 17 juni 2017 van 20 tot 24 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl (is weer actueel voor inschrijvingen en informatie)



Buurt- en kinderactiviteiten

Agenda 2017: * aanmelden verplicht i.v.m. inkoop materialen

Za 10 juni: straatspeeldag van 12 tot 17 uur*

Wo 25 okt: pompoenen versieren vanaf 14 uur *

Za 28 okt.: Halloween optocht (vanaf 18.00 uur)*

Wo 1 nov: Bloembollenfeest (vanaf 14 uur)

Waar: Speeltuin de Kluijskamp 11e str.

Aanmelden: verplicht. Info en aanmelden:

Willem van Megen ☐ 024-3792627.

Mail: dekluijskamp@upemail.nl

Bewonersgroepen Drieskensacker/Heeskesacker Halloween

Voor kinderen. Wanneer: zaterdag 28 oktober Activiteit s middags van 14.00-16.00u knutselen en schminken

sÁvonds om 18.30u optocht door de Heeskesacker

Waar: in de Sprok aan de Weteringweg 51

Info: bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com



Praktijk Yoga Adem Ontspan Lindenholt

Dynamische hatha yoga dinsdag, woensdag en

donderdag op Nieuwstadweg 5 Lindenholt, op maandagavond in de wijkcentrum de Turf Dukenburg. Individuele adem- en ontspanningstherapie methode van Dixhoorn is het helpen herstellen van een natuurlijke- en ontspannen adembeweging, die

door het hele lichaam voelbaar is en het bewust worden en het leren hanteren van lichamelijke- en mentale gespannenheid. Voor informatie: B. van Graas. Tel: 024-3783191 en www.yoga-adem-ontspan.nl Email: info@yoga-adem-ontspan.nl https://www.facebook.com/YogaAdemOntspan-Nijmegen



Marieke Hogeweg, Beeldende Kunst.

Cursus tekenen /schilderen en workshops in eigen atelier.

Kleine groep, persoonlijke begeleiding door kunstenaar en docent. Kies je eigen materiaal en werkwijze en maak een mooi werk.

WORKSHOP Schilderen met materialen:

Wanneer: 2 juni van 10:00- 16:30 uur Waar: Leuvenbroek Kosten: € 75,- inclusief materialen, koffie, thee en een lekkere lunch.

Info: mghogeweg@gmail.com of 0243779561

WORKSHOP Aquareel anders:

Na afloop naar huis met een of misschien wel twee mooie aquarels. Wanneer: 9 juni van 10:00- 16:30 uur Waar: Leuvenbroek

Kosten: € 75,- inclusief materialen, koffie, thee en een lekkere lunch. Info: mghogeweg@gmail.com of 0243779561 www.mariekehogeweg.nl



Stichting Gildegein

Nieuwstadweg 37 Tel: 06-48645080 (alleen bij bezetting) Kijk voor onze

programma's op onze site:

www.gildegein.nl Stichting Gildegein is een organisatie die buitenschoolse activiteiten biedt voor kinderen. Met bestuur en vrijwilligers willen wij een gezellig programma aanbieden.



Workshops bloemschikken "De Vlinderbloem"

Doelgroep: Bewoners Lindenholt en omgeving.

Gezellige workshops verzorgt door gediplomeerd

Bloembinder gepland en op aanvraag, leuk voor vriendinnen dag, Familiedag, personeelsuitje etc. Zie agenda op de website voor actuele workshops. Ook voor speciaal bloemwerk kunt u bij mij terecht. Meer info en aanmelden: Wilma Becker www.workshopsbloemschikkende vlinderbloem.nl T: 06 2419 9613 of becker.wilma@gmail.com

Bingo

Wanneer: iedere eerste dinsdag van de maand Waar: De Voorstenpunt De voorstenkamp 19-19 Tijd: 13.00-15.00 uur kosten: 5 euro incl drank en hapje. Aanmelden niet nodig

Creatieve middag

2e dinsdag van de maand wordt nu creatieve middag van 13.00-15.00 uur. Met elke keer een andere activiteit.

**Soep met je bure**

Wanneer: iedere woensdag

Waar: De Voorstenpunt, De

Voorstenkamp 19-19

Tijd: 12.00-13.30 uur

Lindenlijn

In samenwerking met bewonersgroep De Wellenkamp, Ronald Gerrits

Wanneer: iedere 2e woensdag van de maand

Waar: Verschillende ondernemers op de Agnetenweg

Tijd: 14.00-16.00 uur

Aanmelden verplicht via info@vincentiusnijmegen.nl of via inschrijfformulier in het winkeltje in de Voorstenkamp 19-19**Eat & Meet**

In samenwerking met de Agnes Parochie Lindenholt, kerk van de Nazarener en de CGKV

Wanneer: iedere 1e vrijdag van de maand

Waar: Wijkatelier Lindenholt Tijd: 18.00 - 21.00 uur

Kosten: 3,50 inclusief een drankje,

Aanmelden verplicht want vol=vol via: aanmelden@eatenmeet.nl Of 06-33360242**50 Eurocent winkeltje:**

Waar praatje en kopje koffie of thee voorop staat, maar waar je tevens van alles kunt kopen voor slechts 50 cent en met de opbrengst steun je al onze projecten.

Dinsdag, Woensdag, Donderdag, Vrijdag 13.00-15.00 uur. Iedere 1e maandag van de maand koopavond van 19.00- 21.00 uur

het Taalspreekuur

in het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt:

elke maandag van 10.00-12.00 uur

Horstacker 1644 6546 EX Nijmegen 024-3781818

kjoris@wgclindholt.nlVoor meer informatie over onderstaand programma, kijk op www.debroederij.nl of op facebook. De Broederij

Nieuwstadweg 37 Nijme-

gen Tel: 06 45 17 05 61 info@debroederij.nl

Het koffiebarretje van de Broederij is elke dinsdag, woensdag en vrijdag open van 9.15u tot 16.30 u.

Creatieve Broedplaats voor kinderen

Dinsdagmiddag na school. Kosten: consumptie voor eigen rekening en eventueel een vrijwillige bijdrage voor materialen

Boer en bloem

Op dinsdagmiddag kun je meedoen met Boer en Bloem. We gaan zaaien, oogsten, proeven, enz. Voor wie: kinderen vanaf 6 jaar Wanneer: vanaf 18 april tot aan de zomervakantie, van 15.30 u tot 16.30 u Kosten: €1,50 per middag

Bloemendag in de meivakantie

Wanneer: 26 april en 3 mei van 14.00 tot 16.00 u

Voor wie: kinderen vanaf 6 jaar Kosten: €7,50

Zonnige Sudder Zondag

Elke eerste zondag van de maand treedt een delegatie van The Wangston Brothers op. Daarnaast zijn er wisselende creatieve activiteiten voor kinderen.

De band speelt van 15.30 tot 17.30 uur.

Op 2 april, 7 mei en 4 juni. Kosten €3,00 kinderen gratis.

Zonnige Zondag

2 juli laten cursisten, jong en oud, hun werk zien. Er zijn presentaties en er is een expositie. activiteiten en workshops. Van 14.00 tot 17.30 u.

Oproep voor Groengroep

We leggen een kruidentuin aan, werken in de moestuin, Voor wie: volwassenen Wanneer: in overleg

Wijkkoor

Voor wie: Iedereen Wanneer: Vrijdagochtend, 2,50 per keer.

Kinderkoor

maandag 16.00-17.00 uur 8- 14 jaar.

KunstExpress

Woensdagmiddag Kinderen van 10-15 jaar

Gitaarles

Donderdagmiddag Alle leeftijden

Teken- en schildercursus

vrijdag 14.30-15.45 u kinderen van ca. 6 tot 10 jaar

Kindertheater

Vrijdag 4-7 jaar: 15.30-16.30 8-12 jaar: 16.30-17.45

Workshop ouder-kind yoga

Zondag 11 juni 10.30 – 12.00 uur

Peuter- en ouderdans

Donderdag 10.15- 11.00 uur

Intuïtieve en creatieve cursus

Voor kinderen Maandag: 16.30- 17.45 u

Aanbod voor volwassenen

Tekenen bij Jos Sustrunk

Maandagochtend van 9.30 u tot 12.30 u. (wekelijks)

Kundalini Yoga

Woensdag: 09.15-10.30 uur

Workshop Artjournaling

Dinsdag 2 mei 9.30 – 12.30 uur

Mintreat voor vrouwen

Zaterdag 20 mei 10-16.30 uur

Dru yoga

Donderdag 8.45 – 10.00 uur

Theaterproductie voor volwassenen

Woensdag: 20.00-22.00 uur (15 lessen)

Van wol naar vilt

Donderdag: 19.30-22.00 uur om de week (5 keer)

Viltcursus voor gevorderden

Donderdag: 19.30-22.00 uur om de week (5 keer)

Cursus retro naaien

Zaterdag: 10.00-12.00 uur (10 keer)

Maak je eigen swingrok

Woensdag: 9.30-11.30 uur (3 keer)

Zelf je geboortekaartje ontwerpen

Dinsdag: 19.30-21.30 uur (4 keer)



Voor meer informatie:

06 16 68 66 91

info@hazenkamp.nl www.hazenkamp.nl

Turnen/gym voor de jeugd

in de Sportzaal

Sportzaal Mondial College Leuvenbroek

Maandag

16.45 – 17.45 uur v.a. 5 jaar Toestelturnen

17.45 – 18.45 uur v.a. 8 jaar Toestelturnen

18.45 – 19.45 uur v.a. 10 jaar Toestelturnen

Sportzaal Gildekamp

Woensdag

14.00 – 15.00 uur v.a. 7 jaar Gewoon Gym

Donderdag

16.15 – 17.15 uur v.a. 4 jaar Toestelturnen

17.15 – 18.15 uur v.a. 7 jaar Toestelturnen

18.15 – 19.15 uur v.a. 9 jaar Toestelturnen

Senioren Gymnastiek en Spel

Gymnastiek groep voor Senioren vanaf 45 plus. Een ieder kan in deze les volop bewegen, zowel mensen die altijd gesport hebben als mensen die nu met sporten willen beginnen. Gymnastiek (op muziek) wordt afgewisseld met diverse spelvormen.

Sportzaal Gildekamp

Maandag 20.30 – 22.00 uur Gymnastiek en Spel

Reanimeren leren?

woners in Lindenholt en

den kan via www.aeddu-

e vindt u ook veel infor-

matie en de locaties van de AED's. Heeft u een BHV cursus gevolgd of een cursus op uw sportclub? Dan kunt u zich rechtstreeks aanmelden bij HartslagNu (www.hartslagnu.nl) of via de HartslagNu app. Na aanmelden krijgt u bij een alarmmelding een sms of app met plek en code van de AED-kast. De AED Dukenburg nieuwsbrief ontvangen? Stuur dan een mail naar bestuur@aeddukenburg.nl

Thuiszorg op Maat (MOC) is een kleine zorgorganisatie met een breed aanbod. MOC biedt verpleging, persoonlijke verzorging, maar ook individuele begeleiding, dagbesteding en huishoudelijke hulp.

Stichting MOC is in 2014 opgericht. Het is begonnen als professionele thuiszorgorganisatie, maar daar kwamen door de vraag uit de wijk snel de andere diensten bij. MOC staat voor goede zorg en begeleiding met een persoonlijke aanpak dichtbij de mensen in de wijk. Zowel het kantoor en de dagbesteding zijn gehuisvest in Lindenholt.



Sinds januari 2017 is de dagbesteding geopend. In een gezellige kleurige 'woonkamer' kunnen Nijmeegse ouderen terecht voor gezelligheid

en begeleiding. 'De mogelijkheid die wij bieden om anderen te ontmoeten uit de wijk en daarbuiten wordt zeer op prijs gesteld door onze deelnemers', zo vertelt directeur Muammer Akdag. 'Een deel van de mensen die bij ons komen hebben door verschillende omstandigheden moeite om aansluiting te vinden bij anderen. Wij helpen ze daarbij met een familie-achtige sfeer op onze dagbesteding. Tijdens zo'n dag wordt er samen gegeten en biedt de staf leuke activiteiten aan. Als vervoer lastig is regelen we dat ook'. De dagbesteding is nu twee dagen per week geopend, de woensdag en de vrijdag, voor 6 personen tegelijk. Gezien de toeloop is de verwachting dat er dit jaar nog meerdere dagen volgen. Wijkbewoners die als vrijwilliger willen meedraaien om de dagbesteding nog gezelliger te maken zijn van harte welkom!

Een belangrijke taak van MOC is ook die van 'leerwerkbedrijf', het opleiden van goede mensen in de zorg voor nu en de toekomst. Stagiaires lopen mee met de professionals om de broodnodige werkervaring op te doen. Muammer Akdag: "Het liefst hebben we stagiaires en professionele medewerkers uit Lindenholt zelf, omdat we vinden dat we belangrijk willen zijn voor de wijk.

"Het feit dat de dagbesteding gratis toegankelijk is, ziet MOC dan ook als een dienst aan de wijk.

Voor de basisdagbesteding voor ouderen is geen doorverwijzing meer nodig. Ouderen uit de Lindenholt kunnen zonder indicatie mee doen met onze activiteiten. Voor professionele thuiszorg, verpleging en persoonlijke verzorging kunnen wijkbewoners zelf contact opnemen met Thuiszorg M.O.C. De verwijzingen voor Individuele begeleiding en huishoudelijke hulp komen voornamelijk via het Sociale Wijkteam en de zogenaamde 'keukentafelgesprekken' tot stand.

Ieder in de wijk is van harte uitgenodigd om een te komen kijken en kennis te maken met de mensen van MOC.

Informatie: zie www.thuiszorgmoc.nl Adres: Zwanenstraat 1 Tel. 024 675 67 60

Zie ook de advertentie hiernaast.

Tekst: Mieke Jasper

Foto: MOC

Senioren sportclub in De Brack zoekt nieuwe deelnemers



Brian Jansen is in dienst van Sportservice Nijmegen. Meer dan een half jaar is hij in Lindenholt sport en beweegdocent en begeleidt twee groepen senioren die iedere week een paar uur komen sporten en

bewegen in het wijkcentrum de Brack.

Brian: 'De groep op dinsdag draait de goed, daar sporten iedere week zo'n 14 a'15 dames en heren maar op de donderdag merken we dat het aantal minder wordt en zijn nieuwe buurtgenoten van harte welkom.'

Ook in de Kampenaar gaat Brian een beweeggroep voor de senioren opstarten speciaal voor de bewoners van de Kampwijken. 'Uiteraard ga ik eerst goed kijken of daar



animo voor is en wat de wensen zijn van de deelnemers. Bij de lessen die ik geef, staan sporten, bewegen en plezier maken sowieso centraal. Ik merk vooral dat de mensen die komen het ook belangrijk vinden om het een beetje gezellig te hebben met elkaar.

We beginnen altijd met een warming-up; alle spieren losmaken van het hoofd tot aan de teen. Daarna gaan we een beetje lopen en daarna gaan we kracht of ontspanningsoefening doen. Dat kan zijn bijvoorbeeld: rekken-en-strekken, yoga of op muziek bewegen. We eindigen dan vaak met een sportspel, bijvoorbeeld jeu de boules, ring hockey of handbal. Wanneer we dan tijd over hebben vind ik het ook altijd leuk om hersengymnastiek te doen. Bedenk een raadsel of wie kent de meeste steden met een M of zo. Het is altijd heel veelzijdig en gevarieerd en ik zie iedereen iedere week weer graag terugkomen.'

Dus voor de donderdag zijn er nog veel plaatsen beschikbaar in de Brack en belangstellenden uit de Kampwijken kunnen zich ook aanmelden. Hierna de prijzen voor een heel jaar (is afhankelijk van inkomen):

Inkomen	Contributie
vanaf € 1270,-	€ 105,-
tot € 1270,-	€ 85,-
tot € 1080,-	€ 67,-

Om de kosten hoeft niemand het dus te laten want wanneer deelnemers moeilijk de bijdrage kunnen betalen, kunnen zij zich bij de gemeente melden: www.nijmegen.nl/sport, om in aanmerking te komen voor de meedoenregeling en dan is deelname helemaal gratis.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Thijs de Mulder en Gerard van Bruggen





Thuiszorg M.O.C. staat
altijd voor u klaar.

Wie zijn wij?

Thuiszorg M.O.C. stelt alles in het werk om te voldoen aan de wensen en verwachtingen van iedereen die behoefte heeft aan thuiszorg. Een persoonlijke benadering en kwalitatief hoogwaardige zorg staan hierbij voorop. Zorg met passie noemen we dat. De dag is namelijk pas geslaagd als we iets voor u kunnen betekenen. Op wat voor manier dat ook mag zijn.

Soms is het moeilijk om te accepteren dat u niet altijd alles meer zelf kunt. Een helpende hand van Thuiszorg M.O.C. is er dan voor u om u op een betrouwbare en respectvolle manier bij te staan, terwijl u zelf de regie in handen houdt. Met veel toewijding en aandacht verlenen onze gedreven werknemers zorg bij u thuis.

Ons aanbod

- + Verpleging
- + Persoonlijke verzorging
- + Individuele begeleiding
- + Huishoudelijke hulp
- + Dagbesteding

Heeft u nog vragen?

Neem gerust even contact met ons op!



024 675 67 60



www.thuiszorgmoc.nl



info@thuiszorgmoc.nl



Nijmegen, 6545 AX, Zwanenstraat 1a



Sonja Franken wint Nijmeegse taartenbakwedstrijd 'Soet&Hertig'



Sonja woont in de Lindenholt, is getrouwd en heeft twee dochters van 10 en 12 jaar.

2016 was het "WijZijnNijmegen-jaar", een jaar vol jubilea, bijzondere evenementen, initiatieven en gastvrijheid. Dat werd afgesloten met een feestje! En een feestje vier je natuurlijk met.... TAART!

Daarom werd de taartenbakwedstrijd Soet&Hertig georganiseerd. BAKKEN, ONTMOETEN & PROEVEN was het motto.

Er kon worden meegedaan door een zoete of hartige taart te bakken en deze mee te brengen naar de St. Stevenskerk.

Daar werd de taart gedeeld met en geproefd door familie, vrienden en natuurlijk collega-bakkers! Zo werd Soet & Hertig een taartfeestijn voor & door Nijmegenaren.

De bedoeling was een taart maken met een Nijmegen-thema.

De taart werd beoordeeld op uiterlijk, smaak en textuur; hij moest verrassend zijn én moest het thema Nijmegen hebben.

De vakjury bestond uit: Mac van Dinther (culinair recensent Volkskrant), Alejandra Bahamondes (Wereldkoks), Goos Jan Looijenga (Banketbakkerij-Chocolaterie Looijenga) en Ysbrandt Wermenbol (Patron Cuisinier Restaurant Lime Malden, onderscheiden met een Bib Gourmand in de Michelinids).



Sonja: 'Ik heb vrij impulsief meegedaan. Ik bak erg graag en regelmatig. Lekker even ontspannen in de keuken en als resultaat ook nog een mooi baksel waarvan we heerlijk van kunnen smullen! Ik moet oppassen met suiker. Dus een lekkernij, koekjes of een taartje maak ik daar-

om vaak zelf.

Onze oudste dochter van 12 bakt ook graag. Ze wilde meedoen aan de bakwedstrijd en vroeg of ik dan ook mee wilde doen. Dat leek haar wel wat.

Allebei hebben we ons best gedaan op een lekkere taart. En tot mijn grote verbazing hoorde ik mijn naam roepen toen de winnaar bekend werd gemaakt! Enorm verrast was ik.



Ik had een taart gemaakt zonder geraffineerde suikers en zonder gluten. Een frisse limoen-mascarpone-yoghurtlaag op een bodem van knapperige noten, zachte dadels en geroosterde boekweit. Binnenin (het "groene hart") een verrassende kiwano-citroengelei. En bovenop het grote, kleurrijke logo van WijZijnNijmegen, in kleine fruitblokjes.

Ik heb de taart "KleurRIJK!" genoemd, omdat het een kleurrijke, smaakvolle taart is geworden die past bij het kleurRIJKE rijk van Nijmegen.

De prijs voor het winnen van de wedstrijd: Mijn taart is een jaar lang verkrijgbaar bij de 3 beste Nijmeegse banketbakkers! Ook mocht ik 3 dagen stage lopen bij Strik Patisserie.

Vanaf 1 februari is de taart (bij sommige bakkers op bestelling) verkrijgbaar bij Mack's Patisserie, Strik Patisserie en Banketbakkerij-Chocolaterie Looijenga.'



Tekst: Sonja Franken

Foto's: Odiza Fotografie, Marscha van Druuten, Paul Rapp en Sonja Franken

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt viert jubileum 1977 - 2017



Op 10 maart was het centrum 's middags gesloten ter gelegenheid van de viering van dit jubileum.

Om drie uur werden alle (oud) medewerkers van het centrum samen met afgevaardigden van alle samenwerkende partijen welkom geheten in een feestelijk aangeklede centrale hal.

Directeur Marie José Metz opende het feestje met een stukje geschiedenis van het centrum en alle ontwikkelingen die in de loop der tijd hebben geleid tot wat het nu is.

Daarna mochten alle aanwezigen aan het (samen) werk.



Directeur Marie-Jos Metz opent het feest



De Caprese challenge

Het thema van de feestelijke bijeenkomst was namelijk: Boom zoekt Bos, waarbij het belang van samenwerken benadrukt werd.

Bij binnenkomst kregen alle gasten buttons opgeplakt met verschillende ingrediënten voor een salade Caprese: mozzarella, tomaat en basilicum. De bedoeling was om iedereen op zoek te laten gaan naar overige gasten met buttons van de aanvullende ingrediënten van deze salade.

Daarna was het zaak om met elkaar ook daadwerkelijk deze salade te maken.

Gelukkig was daar ook dokter Jeroen (een echte samenwerkoloog) die samen met zijn stijlvolle assistentes (Jet en Pascale van Karlsson Vliegt) daar waar het nodig was alle assistentie bood. Samenwerken was alom het overkoepelend thema. Nog meer uitdagingen stonden op het programma waarbij het vooral ging om behendigheid en de kunst van het samenwerken. Zo konden er alleen door goede samenwerking pinda's bemachtigd worden in de notenmachine. En ook het hengelen naar toastjes kon alleen maar slagen als er aan alle kanten op de juiste manier aan de touwtjes getrokken werd. De catering was hierbij in zeer goede handen van de medewerkers van BliXem Nijmegen. Om vijf uur was er een receptie voor overige belangstellenden in en buiten Lindenholt. Het feestje werd afgesloten met een heerlijk buffet voor alle medewerkers van het centrum.

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen



dokter Jeroen (een echte samenwerkoloog)



Olaf Ouwendijk verzorgde de techniek



Wijkverpleegkundige Danae op huisbezoek bij Truus en Rob

Dat niets zeker is in het leven, hebben Truus (62) en Rob (69) Jansen aan den lijve ondervonden. Toen Rob na een lange ziekenhuisopname vorig jaar thuiskwam, bleek Truus ernstig ziek. Genezing is niet mogelijk, maar Truus blijft positief en strijdvaardig. Samen met Rob wil ze zoveel mogelijk genieten van de goede dingen, zoals hun twee prachtige kleinkinderen. En natuurlijk kan Truus altijd rekenen op hulp en ondersteuning van Wijkverpleging Lindenholt.

“Het had een hoopvolle tijd moeten zijn, toen Rob vorig jaar in mei na ruim vier maanden ziekenhuis eindelijk naar huis mocht. De zorg was goed geregeld,” vertelt Truus, “in het begin kwam er drie keer per dag iemand van Wijkverpleging Lindenholt langs voor het spoelen van de drain. Maar in diezelfde periode kreeg ik last van een opgezette keel en dikke ogen. Toen het niet overging werd er gedacht aan een allergie, en kreeg ik Prednison. Uiteindelijk ben ik vier keer naar de huisarts geweest, voordat ik werd doorgestuurd naar het Radboud ziekenhuis. Dat was op de laatste dag van de Vierdaagse. Twee uur later had ik de diagnose: longkanker.”

Vechter

“Natuurlijk stort je wereld in bij het horen van dit nieuws”, vertelt Truus. “Want het bleek een fijncellige, agressieve vorm van kanker te zijn. Wanneer ik zou kiezen voor niet-behandelen, had ik nog zes weken te leven, volgens de arts. Het alternatief was om met chemo en bestraling de ziekte te lijf te gaan. Dan zou ik mogelijk een jaar hebben. Daar hoefde ik niet lang over na te denken. Onze dochter was zwanger en ik wilde per se die kleine geboren zien worden!” Truus onderging zes zware chemokuren en tien bestralingen. “Een loodzwaar traject, maar ik ben een vechter.

Onze tweede kleinzoon, Lasse, is op 27 februari geboren. Dat is het mooiste wat er is, zo’n nieuw leven!”

Praten

Omdat de ziekte van Truus niet te genezen is, is de zorg en ondersteuning erop gericht om de kwaliteit van leven en het comfort zoveel mogelijk te waarborgen. “Dat heet palliatieve zorg” vertelt wijkverpleegkundige Danae Burgers. “Ik ben binnen het team de vaste contactpersoon van Truus. De lijnen met de huisarts en het ziekenhuis zijn kort, zodat ik altijd snel kan schakelen. Ook zorg ik voor praktische ondersteuning, zoals het regelen van huishoudelijke hulp of het plaatsen van een bed in de woonkamer. Maar we praten vooral heel veel. Over de kleinkinderen, de behandelingen, de onzekere toekomst, over alles waarover Truus de behoefte voelt om te praten.”

Ventoux

Voor Truus én Rob is deze ondersteuning belangrijk. Truus: “Het is fijn om te weten dat er mensen om je heen zijn, die je in deze moeilijke tijd kunnen adviseren en helpen. En die een luisterend oor bieden. We proberen ons vertrouwde leventje zo goed mogelijk voort te zetten. Het contact met onze zoon en dochter is goed en we genieten van de kleinkinderen. Als ik me goed voel, dan ga ik wandelen. We hebben vaak honden van anderen te logeren, dat houdt je ook bezig. Natuurlijk ben ik sneller moe en moet ik onder ogen zien dat het anders is gelopen dan ik had gehoopt. Maar we blijven vooruitkijken. We plannen een reisje naar de Mont Ventoux in Frankrijk deze zomer. Onze zoon heeft Rob, die een fanatieke wielrenner is, uitgedaagd om de Ventoux te bedwingen. En ik ga mee. Want we steunen elkaar door dik en dun!”

Tekst en foto: ZZG Zorggroep

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.

Kunst en Cultuur

DE BROEDERIJ

De Broederij; een creatieve ontmoetingsplek



“Benieuwd of ze dat gaan redden!” Veel mensen zullen dat gedacht hebben bij het horen van de Broederij-plannen. Twee vrouwen die een bouwvallig pand omarmen en er een creatief-cultureel-maatschappelijk centrum van willen maken. Wat zijn dat voor vrouwen en hoe staat het met het invullen van de plannen?

In Lindenholt Leeft van oktober 2015 stonden die plannen. Een daarvan: co-werkplekken voor ondernemers. Inmiddels, zo’n anderhalf jaar en een intense verbouwing later, staan er op de website (www.debroederij.nl) nogal wat: cursussen, workshops en bijeenkomsten. Algemene noemer: creatieve ontmoetingsplek.

Tuin omgeploegd



Nu is het natuurlijk nog niet allemaal ‘hosanna’. Jannike Wijdeveld, samen met Jorine de Bruin, de initiatiefnemers: “We barsten van de plannen, maar elk plan brengt gedoe met zich mee. Financieel gedoe, maar ook administratief. We zijn (nog) niet los van subsidie en dus moet alles voorgelegd en verantwoord. Het bestuur denkt ook goed mee. Gelukkig kunnen we steeds meer van onze plannen waarmaken en uitvoeren en ontstaan

er veel mooie ontmoetingen.”

Er gebeurt elke dag iets in De Broederij en dat klinkt goed. Binnenkort wordt de tuin omgeploegd. Leerlingen van het Mondial College hebben een plan gemaakt en gaan het ook grotendeels uitvoeren. Er komt een moestuin, natuurlijk, en ook hier weer: ontmoetingsplekken.

Talenten ontwikkelen

Jorine en Jannike maken de plannen vanuit hun eigen achtergrond. De een meer vanuit cultureel/maatschappelijk werk, de andere vanuit taal en creativiteit. Beiden hebben ze ervaring in het onderwijs. De wijk, en dat is breed gedacht, moet er van kunnen profiteren.

KunstExpress is hiervan een voorbeeld. “Aandacht voor elkaar, talenten ontwikkelen en ontspannen bezig zijn, daar gaat het om. Kinderen die het thuis niet breed hebben en creatief zijn, kunnen meedoen aan het maatjesproject KunstExpress. Elke woensdagmiddag vindt KunstExpress plaats in De Broederij.” (Kijk voor de rest van de activiteiten in het hart van deze Lindenholt Leeft-red.)

Verder geeft Jannike al jaren yogalessen, vooral aan kinderen en jongeren, met en zonder hun ouders, en die komen ook naar de Broederij. En Jorine geeft hier inmiddels toneellessen aan kinderen.

Sudderzondagen

Een deel van de plannen en wensen kwam naar boven tijdens de twee bewonersavonden, ruim voor de opening. Naast ontmoeting bleken duidelijk creatief en educatie een wens.

De ontmoeting zal deze zomer, bij mooi weer, vooral in de tuin plaatsvinden. Elke maand bijvoorbeeld op de ‘sudderzondag’ met muziek. De eerste na verschijning van dit blad: 7 mei (kijk tegen die tijd op de website). Maar binnen is er ook ruimte genoeg (met bar!) voor gezelligheid. “Mensen voelen de positiviteit en dat was ook onze bedoeling.”

Vrijwilliger worden

Veel plannen kunnen alleen vorm krijgen met hulp van vrijwilligers. Vijf vaste zijn er inmiddels, maar dat is niet genoeg. Hebt u tijd en energie over, hebt u een creatief en sociaal brein, neem dan contact op. Via de gegevens op de website bijvoorbeeld, of ga langs op de Nieuwstadweg 37, elke dinsdag, woensdag en vrijdag van 9.15 tot 16.30 uur.

De mooie ruimtes, groot en klein, zijn niet alleen bestemd voor de creatieve ondernemers, maar ook te huur voor vergaderingen etc. Kijk voor afmetingen en prijzen op de website.

De redactie wenst iedere betrokkene bij deze bijzondere onderneming een mooie zomer, met veel mooie ontmoetingen!

Tekst: Mieke Jasper

Foto's: Debora Heijne en De Broederij



Het zonnetje breekt 'eindelijk' weer door. Dit bekend dat het straatbeeld ook mee veranderd, levendiger, kleurrijker, sfeervoller en gezelliger.

Dat jongeren buiten zijn is natuurlijk vooral positief. Jongeren zijn energiek, (meestal) vrolijk en gezellig. Jongeren zijn echter ook wel eens luidruchtig, iets té enthousiast waardoor spullen weleens kapot gaan en de prullenbakken zijn weleens vol waardoor er troep op de grond komt te liggen.

Overlastsituaties die te maken hebben met jeugd en jongeren die komen direct of indirect bij de jongerenwerkers van Tandem terecht. We zijn echter niet op oproepbasis beschikbaar, dus we reageren niet direct op het probleem. Maar we nemen contact op met de melder van de overlast, de gemeente en partners om de aard van de overlast en de situatie helder te krijgen. Zijn het bekende jongeren? Is de groep in beeld? Is het steeds dezelfde groep of steeds wisselend?

Dat soort vragen stellen we om er een passende actie op uit te zetten en het probleem bij de kern aan te pakken.

Vaak zijn jongeren buiten met een reden. Het is een plek waar ze er zichzelf kunnen zijn, zonder druk van buitenaf. Soms ontmoeten jongeren elkaar op straat omdat daar een ongedwongen sfeer is, je hoeft er niks te kopen, je hoeft er niet te letten op hoe je praat, je hoeft niet te antwoorden op moeilijke vragen. Vanuit deze ongedwongen setting ontmoeten wij jongeren en leggen contact, we zijn geïnteresseerd in wie ze zijn, om wie ze zijn. We willen ze helpen groeien en een goede richting wijzen. Mocht u direct of indirect te maken krijgen met overlast rondom jongeren probeer dan eerst contact te maken. Hier 5 tips om positief contact te maken met jongeren:

1. Leg contact vanuit een positieve insteek. Wel: Hey jongens en meiden, hoe gaat het? Niet: EN NU OPRUIMEN DIE ZOOI!!
2. Stel jezelf open en maak contact. Een hand of box. Let op je lichaamshouding, jongeren merken het als je vriendelijkheid niet oprecht is.
3. Neem een keer iets lekkers voor ze mee: een sixpack cola of een zakje chips doet wonderen. Vraag ze daarna of ze het wel netjes opruimen. 90% kans dat ze ook echt doen.
4. Onthoud hun namen. Niet om ze aan ons door te geven maar iedereen wordt graag met zijn of haar naam aangesproken.
5. Jongeren staan meestal open voor contact, maar blijf welkom. Bring jezelf niet op aan hen, maar voel ook aan wanneer ze weer alleen willen zijn.

Heb je vragen of zijn er andere zaken omtrent jeugd in Lindenholt dan kun je contact opnemen met de jongerenwerker:
Arno ten Dolle
06-30509286
a.ten.dolle@tandemwelzijn.nl



Filmvliegen in de bieb

Stap in de wereld van je fantasie. Voor kinderen die altijd al wilden leren vliegen, of aan een flatgebouw hangen zoals in de films, zijn er in de Bibliotheek Gelderland Zuid binnenkort wel heel bijzondere workshops. Meld je aan voor de workshop op 19 april of 26 april in de Bibliotheek Zwanenveld.

In de workshop short movie 'Filmvliegen in de bieb' van Tiki Koko Digilab ga je samen ontdekken hoe films tot stand komen. Groepjes van maximaal 4 kinderen (7-12 jaar) kiezen een filmgenre, schrijven een bijpassend kort verhaal en repeteren de scènes. Verkleed en wel nemen de kinderen hun rol aan en dan starten de opnames. Na het filmen met de tablet ga je zelf aan de slag met het knippen en plakken tot een mooi resultaat: een zelf gemonteerde film!

De Bibliotheek wil persoonlijke ontwikkeling stimuleren. De ontwikkeling van 21e eeuwse vaardigheden zijn daarin een belangrijk onderdeel. Mede daarom kun je in Bibliotheek Gelderland Zuid op diverse momenten kennismaken met programmeren, 3D printen en de Nao-robots Robin en Bibi. De samenwerking met Tiki Koko Digilab op het gebied van short movie is hierin een mooie aanvulling.

Activiteit: Filmvliegen in de bieb / Locatie: de Bibliotheek Zwanenveld, Nijmegen

Datum: 19 april of 26 april / Tijd: 14.00-16.00 uur / Prijs: € 2,50 / www.obgz.nl/agenda-jeugd



Glazen bol (vervolg en slot)

Naar aanleiding van mijn laatste stukje ben ik een aantal malen op straat cynisch aangesproken door lezers op mijn foutieve voorspellingen. Nou ja aantal malen; Italianen hebben nogal de neiging te overdrijven dus als het meer dan vijf reacties waren is het veel. Dat Trump geen president zou zijn was bijna uitgekomen of zal zeker later dit jaar nog uitkomen. Met die Elfstedentocht zat ik er natuurlijk helemaal naast. Maar ik voorspel nu dat er nooit meer een tocht der tochten zal worden verreden. Dat een rijke Indiër 70 miljoen in SCE zou steken was een beetje overdreven. De linksbuiten van het derde kent natuurlijk helemaal geen rijke Indiër en als die al zou bestaan zou die dat geld natuurlijk niet in een derde klasse amateurclub steken maar een Yacht kopen van 70 meter bij Heesen Shipyards in Oss.

Veel nieuws is fake tegenwoordig of feiten worden anders weergegeven. Zie de inauguratie van onze vriend Trump met nogal lege plekken voor het Witte Huis. "Fake and false" noemde hij de beelden van CCN en liet zelf zijn beelden zien met een dikke mensenmassa. Volgens hem is er alleen oneerlijke media. Ik garandeer u beste lezer, dat Lindenholt Leeft waarschijnlijk het enige magazine in Nederland dat 100% eerlijk nieuws brengt. Alles is waar al moeten verhalen over rijke Indiërs met een hele grote schep zout worden genomen. Wel sommeerde de redactie mij om afstand te doen van mijn glazen bol.

Mocht u interesse hebben zie dan www.markplaats.nl in de rubriek prullaria. Aangeboden; glazen bol i.z.g.st van oud mannetje, nog weinig (goede) voorspellingen gedaan. Op te halen tegen elk aannemelijk bod.

Nou ja vooruit; hier nog eentje dan; ik voorspel dat de Partij van de Arbeid bij de komende verkiezingen totaal wordt weggevaagd..... ik schat een negen zetels of zo.

Tekst en foto: Silvano Orvini



In mijn jeugd waren enge buren wezens die ik alleen in verhalen en sprookjes tegenkwam. In het dorp waar ik woonde bestonden ze niet. Ja, er waren wel een paar anders-dan-anderen, maar die waren gewoon zo. Dikke Cor in haar grote rolstoel, Driekske van de plantsoendienst die altijd met een kruiwagen liep en Annie de grote dochter van de bovenmeester die nauwelijks kon praten en alleen in de zomervakantie thuis was. Ze hoorden erbij en hadden, net als elke andere dorpeling, hun eigen plek en rol. Oftewel: hun eigen ruimte en mogelijkheden (maar in die termen praatten we toen nog niet).

Vanavond zijn de enge buren niet het vermaarde Arnhemse cabaretgezelschap, maar iedereen in wie we niet onmiddellijk onszelf herkennen qua uiterlijk, taalgebruik, gedrag, etcetera.

Vanavond is het druk. Terwijl de band *Behind the couch* mooie klassiekers speelt, worden extra stoelen aangesleept om alle aanwezigen een zitplaats te kunnen bieden. Hoe leuk is het dat er zo veel bezoekers, in zoveel verschillende verschijningsvormen, gekomen zijn!

Traditiegetrouw heet Jan ten Dam iedereen welkom. In het bijzonder diegenen die de sketches hebben voorbereid en de presentator

van deze avond, Rob Kuiper. Rob heeft, behalve ervaring in de zorg, ook ervaring als wijkgenoot van enge buren. Lang heeft hij in de psychiatrie gewerkt, en de extramuralisering (uit de bossen en in de maatschappij) meegemaakt. Nog steeds werkt Rob met bijzondere doelgroepen en is gericht op de kansen en talenten die mensen hebben.



Na deze korte introductie door Rob, komt het onderzoek van Anja Maas aan bod. Zij heeft in opdracht van de gemeente onderzoek gedaan naar Buitengewone burenen. Een van de dingen die daaruit naar voren kwam, is dat veel mensen vinden dat iedereen mee mag doen en erbij hoort, maar liefst geen buitengewone buur in de eigen gewone straat. Goed om te horen dat deze vorm van afstand scheppen ten opzichte van “de andere” niet zozeer te

maken heeft met discriminatie of met de angst voor het onbekende. Vooral met de angst voor het eigen onvermogen; om het zelf niet goed te doen en de plank mis te slaan in het contact. Het onderzoek heeft geleid tot een aantal adviezen en een daarvan is het realiseren van deze avond.

Deze avond wordt vervolgd met sketches. Eenzelfde situatie, waarbij gewoon & buitengewoon elkaar ontmoeten, wordt telkens op drie verschillende manieren belicht/verbeeldt.

Situatie 1 wordt gespeeld door Willie en Iman, situatie 2 door Paul en Rob en situatie 3 door



Yvonne en Gerard. Steeds gaat het om de verschillende reacties op de poging tot contact: van afkeurend en afwijzend, tot angstig en agressief naar geïnteresseerd en open.

Als Rob aan het eind van de sketches vraagt wat we zoal gezien hebben en waar we onszelf in herkennen, blijkt uit de reacties dat toch de nieuwsgierigheid naar de ander overheerst. Ontwapenend is de opmerking dat het een goede feedback is op de eigen desinteresse. Tot slot de constatering dat het engbuurmanschap niet altijd zichtbaar is.

Vervolgens wordt er beweging gevraagd van de aanwezigen. Omdat het zo druk is, is de bewegingsvrijheid niet erg groot. Het is de bedoeling dat er telkens positie gekozen wordt aan de hand van een stelling. De verschillende stellingen gaan allemaal over hoe je jezelf





verhoudt tot mensen die niet doorsnee zijn. Uit de positiebepalingen kan worden opgemaakt dat de meeste wijkbewoners zich redelijk neutraal verhouden tot de ander en dat men het contact aangaat in plaats van uit de weg gaat.

Verrassend is de vraag of je zelf ook weleens een enge buur bent.

Afsluitend de opmerking dat het soms een dunne lijn is tussen gewoon en buitengewoon zijn.

Tussen de verschillende activiteiten door, vertellen Jan en Paul, beiden bekend met buitengewoon zijn, over hun ervaringen en activiteiten.

Jan vraagt aandacht voor het Waalzinnig festival en vertelt over hoe hij geleerd heeft dat je met een beperking nog steeds heel veel mogelijkheden hebt. Zo is hij zelf, naast zijn werk, actief in de belangenbehartiging voor en door mensen met een licht verstandelijke beperking. En Jan heeft nog veel plannen. Als hij over een paar jaar met pensioen gaat, wil hij het liefst gezonde maaltijden gaan bereiden voor mensen met een kleine beurs.

Paul vertelt over de stappen die hij gezet heeft in zijn leven en dat het lang geduurd heeft voor hij er uiteindelijk zijn plaats in vond. Nu is hij erg blij met zijn werk in de Overasseltse bossen en zijn kamer bij de Driestroom. Ook vertelt hij hoe misleidend zijn uiterlijk is. Een boom



van een vent, voorzien van de nodige tatoeages. Alles straalt stoer en sterk, maar eigenlijk is hij een softie en zijn de tatoeages vooral een manier om zijn onzekerheid te maskeren.

Zowel Jan als Paul vinden, desgevraagd, dat het goed is om de buurtbewoners met een licht verstandelijke beperking te betrekken bij het wijkgebeuren. Er worden al verschillende initiatieven ontplooid in die richting, zoals het inloophuis aan de Gildekamp 30-41.

In de pauze wordt duidelijk dat het tweede deel van de avond in het teken zal staan van het in gesprek gaan met elkaar. Voor een deel van de bezoekers is dat reden om weg te gaan. Niet omdat men per definitie niet in gesprek wil, maar omdat men met andere verwachtingen was gekomen. Namelijk dat er optredens en voorstellingen zouden zijn.

De mensen die overblijven, nog steeds veel, zoeken elkaar op en vinden elkaar. Er ontstaan geanimeerde gesprekken. Kortom, er is contact. Omdat Jan tussendoor iedereen en met name de spelers, de vrijwilligers (bar, zaal, etc.) en de BOLLers al bedankt heeft, is er geen echte afsluiting van de avond. Op een gegeven moment is een buitengewoon samenzijn gewoon afgelopen.

Deze avond heb ik geleerd dat enge burens nog steeds wezens zijn die vooral de sprookjes bevolken. Buitengewone burens zijn er genoeg, maar misschien ben je er zelf ook wel een.

En: Als je in de ander(s)en de overeenkomsten zoekt in plaats van de verschillen, is er veel mogelijk.

Als er aandacht is voor elkaar, voor ieders mogelijkheden, ontstaat er veel ruimte.

Tekst: in samenwerking met het BOL-bestuur, Anja van der Lee- Steenbergen
Foto's: Henk van der Heijden

wegwijzer024

wijst je de weg in welzijn,
wonen en zorg



Swon het seniorennetwerk lanceert in samenwerking met de Nijmeegse Sociaal Wijkteams en Stips de Wegwijzer024.nl. Op deze website staat het aanbod in Nijmegen op het gebied van welzijn, wonen en zorg overzichtelijk bij elkaar. Zo vind je snel en makkelijk de juiste organisatie, dienst of activiteit in het sociale domein.

Wie op zoek is naar praktische ondersteuning, praktische hulp thuis, een buurtrestaurant of een sportgroep kan met flyers, posters of googelen op internet natuurlijk een heleboel informatie vinden. Maar hoe maak je nou een goede keuze uit die stortvloed?

Filteren

Wegwijzer024 maakt het je een stuk gemakkelijker. Er staan zo'n duizend verschillende activiteiten, organisaties en diensten genoemd. Denk daarbij aan onderwerpen als: (ontmoetings)activiteiten, dagbesteding, mantelzorgondersteuning, ondersteuning door vrijwilligers, praktische hulp thuis, werk en inkomen, wonen en belangenbehartiging. Het mooie van Wegwijzer024 is dat je kunt filteren op onderwerp en/of op je eigen wijk. Zo vind je bijvoorbeeld gemakkelijk vrijwillige maatjesprojecten, schuldhulpverleners, ontmoetingsactiviteiten, belangenbehartigers, woonvormen met begeleiding of plekken in de stad of in je eigen buurt waar je samen kunt eten.

Informatie snel vinden en delen

Wegwijzer024 voorziet in een vaak gehoorde behoefte aan wijkgerichte en themagerichte informatie voor zowel bewoners als professionals en vrijwilligers. Met de komst van Stips en Sociaal Wijkteams wordt zorg en welzijnswerk niet langer centraal, maar in de wijken georganiseerd. In elke wijk zijn mensen op hun eigen manier bezig om informatie te bundelen. Vanaf nu is deze informatie met behulp van Wegwijzer024 gemakkelijk te vinden en te delen met wijk- en stadsgenoten.

Vind je op Wegwijzer024 niet wat je zoekt, dan kun je met je vraag binnenlopen bij de Stip in je wijk of bellen naar de Informatie- en Advieslijn, tel. 088 - 00 11 300. De Informatie- en Advieslijn is iedere werkdag telefonisch bereikbaar van 9.00 - 12.30 uur en van 13.00 - 16.00 uur.

Via een button op de website kun je een nieuwe activiteit of wijziging eenvoudig doorgeven. Meer info: www.wegwijzer024.nl

Leerlingen Mondial Beroepscollege winnen regiofinale Vakkanjers

Vier leerlingen uit de derde klas van het Mondial Beroepscollege zijn vrijdag 17 maart eerste geworden in de regiofinale van Vakkanjers Pioneer in Eindhoven. Met hun ontwerp voor een mobiele hulppost voor het Rode Kruis maakten ze indruk op de jury.

Daan Thomassen, William Kulsdom, Poeria Abdolbaghai en Lauwrence Mekking volgen op het Mondial Beroepscollege de profielrichting Producteren, Installeren, Energie (PIE). Door middel van een opdracht voor een landelijke opdrachtgever, wil Vakkanjers leerlingen van het vmbo en mbo de kans geven hun vakmanschap te ontdekken en te ontwikkelen. Dit keer kwam de opdracht van het Rode Kruis. Zij vroegen de leerlingen een mobiele hulppost te ontwikkelen, waarmee teams voor noodhulp razendsnel aan de slag kunnen om bij

een incident hulp te verlenen aan mensen die het nodig hebben.



(v.l.n.r.) William, Daan, Poeria en Lauwrence tijdens de presentatie van hun ontwerp voor het Rode Kruis.

In de opdracht kwamen onder andere de technieken elektro, constructie, besturing en ontwerpen aan bod. De leerlingen ontvingen een uitstekend rapport van de jury, die vooral was te spreken over de creativiteit, samenwerking, uitvoering en pre-

sentatie door het team van het Mondial Beroepscollege. Door deze prestatie mogen Daan, William, Poeria en Lauwrence op 15 juni deelnemen aan de landelijke finale van Vakkanjers Pioneer. Daar presenteren zij hun uiteindelijke ontwerp voor de mobiele hulppost.



(v.l.n.r.) Poeria, William, Daan en Lauwrence

Tekst en foto's: Mondial



DOE MEE AAN:

'DE LUS VAN LINDENHOLT'

Op zaterdag 17 juni 2017 wordt er in Lindenholt voor het eerst een heuse wielerronde georganiseerd: 'de Lus van Lindenholt'.

In het kader van 10 jaar Dag van Lindenholt zal dit evenement plaatsvinden waarvoor de IJpenbroekweg voor een deel zal worden afgesloten. Doorgaand verkeer wordt die middag omgeleid via de Ackerbroekweg / Weijbroekweg en de andere kant via de St Agnetenweg / Nieuwstadweg. De gemeente Nijmegen heeft de organisatie alle medewerking verleent bij de voorbereidingen en ook van goede adviezen voorzien.

Het parcours is exact 1000 meter en zal een aantal keren moeten worden afgelegd alvorens te finishen. Het belooft een heus wielerspektakel te worden waaraan alle bewoners van Lindenholt veel plezier gaan beleven. Op die dag gaan er vanaf 15.30 verschillende wielervedstrijden van start op het parcours IJpenbroekweg in het hart van het stadsdeel Lindenholt en tot 18.00 uur worden diverse wedstrijden verreden.

Iedereen die belangstelling heeft kan mee doen. Je hoeft niet perse een ervaren renner te zijn, waardoor elke enthousiasteling en liefhebber zich kan inschrijven voor diverse categorieën: ploegentijdrit, individuele tijdrit, dikke banden race (scholieren), Lindenholt-maakt-Geschiedeins-race (antieke fietsen), ploegen achtervolging, sprint 'a deux', staande sprint, afvalcourse, ect.

** Voor een aantal disciplines is het wel raadzaam om over enige ervaring te beschikken in verband met stuurkwaliteit en het rijden van wedstrijden.*

Heb je belangstelling om mee te doen, meld je dan aan via www.lindenholtleeft.nl of www.dagvanlindenholt.nl.

27 APRIL VAN 10.00 TOT 16.00 UUR **SLAK**

koningsdag

PARK LEUVENSBROEK/WEDESTEINBROEK TOEGANG GRATIS



met de traditionele kindervrijmarkt
en rommel-/creatiefmarkt

dit jaar nieuwe attracties
voor de kinderen en jongeren



podium bij het terras
met optredens van o.a.:



SLAK.NL



www.stichting-lak.nl



Het is alweer ruim een half jaar geleden dat ik mijn winkel Craft&More opende. Na een periode van ontwerpen, verbouwen en inrichten, was het dan eindelijk zo ver; mijn passie werd werkelijkheid.

Intussen voel ik me helemaal op m'n plek, omringd door al mijn "creatieve uitpattingen"; je kunt me dan ook dagelijks in de winkel bezig zien met ontwerpen, naaien, breien of haken. Naast de verkoop van zelf ontworpen kleding, tassen, sieraden en hoeden, kun je bij mij ook terecht voor een Kleuradvies of een creatieve Workshop in verschillende technieken zoals schilderen, viltten, sieraden maken etc. Zie voor verdere informatie op mijn website www.craftandmore.nl of loop even binnen in mijn winkel.

Openingstijden:
dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 09.00-17.00 uur
Adres: St. Agnetenweg 65a, 6545 AT Nijmegen.
T: 06-24658903
Info: E- ineke@craftandmore.nl
F- craftandmore



Nu ook in Lindenholt

Op 16 en 17 maart werden ze geplaatst, de buitenkasten voor de AED apparaten. (AED = Automatische Externe Defibrillator) En direct na het ophangen van de kasten en het plaatsen van de AED's waren de accounts bij HartslagNu al actief.

Vrijwilligers die een reanimatiecursus hebben gevolgd en die zich aangemeld hebben bij HartslagNu krijgen bij een alarmmelding een 'sms' of 'app'. In dit bericht staat onder andere de code en de locatie van de buitenkast zodat de vrijwilliger de AED naar het slachtoffer kan brengen.

Deze twee in de openbare ruimte opgehangen apparaten zijn het begin van meer! Zeer spoedig (waarschijnlijk al in april) komen daar



Eugenie

vier AED's bij aan gemeentelijke gebouwen. De gemeente Nijmegen en de Stichting AED Dukenburg hebben hiervoor een beheersovereenkomst gesloten. Deze apparaten zullen door vrijwilligers beheerd en onderhouden worden. Zo ontstaat er in Lindenholt als tweede stadsdeel in Nijmegen na Dukenburg een 'Keten van Overleven', bestaande uit AED apparaten in de openbare ruimte en vrijwilligers die opgeroepen kunnen worden. Meer over de start van deze 'Keten van Overleven' in stadsdeel Lindenholt in de volgende Lindenholt Leeft.



Hannah

De eerste twee AED's zijn te vinden in de wijken De Wellenkamp en Leuvenbroek.

Plaatsing in De Wellenkamp is tot stand gekomen met ondersteuning van woningcorporatie Talis. Eugenie en Hannah laten hier de nieuwe AED's zien.

Tekst: AED Dukenburg
Foto's Peter Saras



024 - 397 64 07

Totaal stoffering

tapijthop - **HAEFKENS** - schilderwerken

Schilderwerk binnen en buiten

www.tapijthophaefkens.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

www.tapijthophaefkens.nl

Kom NU naar:

EXERCISE BODY & MIND
SPORT EN YOGA CENTRUM

Een **kleine** maar **fijne** sportschool waar iedereen welkom is. De tijden zijn perfect voor moeders met schoolgaande kinderen aangezien de lessen om 9.30 uur beginnen. Hele kleintjes mogen altijd meekomen als mama sport! Belangrijk bij ons is dat iedereen zich fijn voelt en veilig traint onder professionele begeleiding.

Onbeperkt sporten voor maar € 30,- per maand incl. toestellen en zaalactiviteiten
Onbeperkt yoga voor maar € 35,- per maand

Exercise Body & Mind biedt voor iedereen:

- Fitness toestellen en gewichten
- Zaal activiteiten waaronder steps (Cardio), powerhour(kracht), total wear-out (Cardio en kracht), stepmix (Cardio en kracht)
- Kids les (dans, spel, steps en gek doen)
- Yoga (hatha)
- Zonnebank (ruime hemel met gezichtsbruiner)

Nu ook:

- SENIOR BASIC les: iedere donderdagochtend van 9.30 tot 10.30 uur.

Openingstijden: elke ochtend van 9.00 tot 11.00 uur en in de avond van 18.00 tot 21.00 uur.
Zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur. Zondag gesloten.

Jongste lid is 5 jaar, oudste lid 76!
Koffie en thee staat altijd klaar.

Sportzaal Gildekamp tussen de scholengemeenschap
De Gildekamp 60-18 6545 LX Nijmegen 024 3787936
Kijk voor alle informatie op: www.exercisebodyandmind.nl
Email: exercisebodyandmind@chello.nl



**Nieuw!! vacustep (vacuüm
training) ook voor niet leden.**



Werkgroep vluchtelingen

BUREN VAN ELKAAR

Interview Omar Kachour, Hiba Alhalabi en kinderen.

De Werkgroep Vluchtelingen en de Ontmoetingskerk legt contact met de in onze wijk wonende vluchtelingen.

Met een serie interviews "Buren van Elkaar" stellen we een aantal van hen voor. Voor dit nummer van Lindenholt Leeft spreken we met Omar Kachour.

Een interview met Omar is tegelijk ook spreken met z'n vrouw Hiba Alhalabi. Zij wonen met hun beide dochters, Leen (9 jaar) en Jory (5 jaar) in De Wellenkamp. Bij het eerste bezoek om een afspraak voor het interview te maken was Hiba ziek, maar er was wel gezorgd dat er een fors stuk eigen gebakken koek voor me klaar stond. Ook tijdens het gesprek werd ik op de voor Syrische mensen zo kenmerkende gast-vrije wijze ontvangen.

Ze woonden in de hoofdstad van Syrië Damascus toen hun huis gebombardeerd en totaal verwoest werd

Ze woonden in de hoofdstad van Syrië Damascus toen hun huis gebombardeerd en totaal verwoest werd. Daarop zijn ze verhuisd naar Jobar, een naar hun idee veiliger wijk van Damascus, maar ook daar werden ze door bombardementen getroffen.

Hiba vertelt dat ze moest schuilen op het toilet, hetgeen later gelukkig ook de meest veilige plek bleek te zijn. Daarop besloot het gezin te vluchten, in eerste instantie naar Egypte. Daar hebben ze 8 maanden gewoond, kregen geen verblijfsvergunning en voelden zich totaal niet geaccepteerd.

Ze vluchtten wederom, nu naar Turkije. Ook daar hebben ze een tijdje in klein huisje gewoond. Omar besloot een poging te wagen om de overstap naar West Europa te maken, hetgeen dus uiteindelijk gelukt is. Na veel omzwervingen is hij in Nederland aangekomen en moest eerst naar Ter Apel, daarna naar AZC's in Veenhuizen, Arnhem en Eindhoven.

Uiteindelijk mochten Hiba en de kinderen in juni 2015 ook naar Nederland komen en zijn ze vanuit het AZC Eindhoven naar een woning in de Lindenholt verhuisd.

Er is voor hen een woning in Nijmegen gezocht omdat Omar een oogoperatie in het Radboud-

ziekenhuis moest ondergaan. Hij moet binnenkort nogmaals geopereerd worden. Ze vinden Nijmegen een erg leuke stad, vinden het hier erg rustig. Voor hen is het wennen dat er in hun wijk heel weinig mensen op straat zijn. Mensen zijn bijna altijd in huis. Ze praten nog steeds erg enthousiast over Damascus, een erg oude stad met rondom bergen, heel groot en met veel toeristen. Ze vinden de mensen hier over het algemeen erg rustig en beheerst en hebben daar bewondering voor, dit in tegenstelling tot de hectische volksaard in Syrië.

Ook om wat meer contact te krijgen verricht Hiba vrijwilligerswerk bij InterAcker

Ze kennen eigenlijk nog niet veel mensen in hun buurt. Natuurlijk is er wel contact met mensen via de school van hun kinderen en de gymnastiekvereniging van dochter Leen. Het blijft volgens Omar met Nederlanders vaak bij het wisselen van enkele zinnen. Nederlanders hebben het vaak druk. Ook om wat meer contact te krijgen verricht Hiba vrijwilligerswerk bij InterAcker. Ze heeft daar mee geholpen bij de kerstbijeenkomst, helpt bij het koken, naaien en schoonmaken. Omar heeft zich in Syrië beroepsmatig bezig gehouden met de invoering van de barcodes bij winkels en bedrijven. Op termijn wil hij ook hier graag weer in de ICT-sfeer werken. Tijdens z'n verblijf in het AZC in Eindhoven heeft hij bij het COA als vrijwilliger

gewerkt als beheerder van het Open Leer Centrum. Maar eerst zijn ze beiden druk bezig met het behalen van hun NT2-diploma, Nederlands als tweede taal.

Het gesprek wordt even wat emotioneler als Hiba vertelt dat hun families uit elkaar geslagen zijn. Haar ouders wonen met een zus nog in Damascus. Zussen van haar wonen in Turkije, elders in Syrië, Duitsland en een broer woont in Libanon. Een broer van Omar woont in Turkije en z'n moeder en een zus in Duitsland. name met de familie in Syrië verloopt het contact heel moeizaam, soms is er weken geen contact omdat er geen elektriciteit is.

Zo langzamerhand weten ze echter in Nijmegen al aardig hun draai te vinden. Ze voelen zich hier erg op hun gemak. Ze zijn al met het hele gezin wezen zwemmen en met een grote lach vertellen ze dat ze onlangs met z'n allen naar de ijshal Triavium zijn geweest en voor het eerst van hun leven hebben geschaatst. Dochter Leen vertelt enthousiast dat ze met heel veel plezier naar de wekelijkse training bij de gymvereniging gaat. Het gezin is Nederland heel erg dankbaar, wil graag integreren en heel hard werken aan hun toekomst hier. Ze willen niet afhankelijk zijn van de gemeenschap, maar weer voor zichzelf kunnen zorgen.

Contact: vluchtelingen@ontmoetingskerk.net

Tekst: Harm Jan van der Veen

Foto: Jacqueline van den Boom



Peter ten Haken woont in de Horstacker heeft MS en bereidt zich voor om de Mont Ventoux te gaan beklimmen in het kader van de sponsoractie 'Klimmen tegen MS'

Peter: 'In december 2010 is er bij mij de diagnose Multiple Sclerose (MS) geconstateerd maar al veel langer had ik er last van met als eerste een dood gevoel in mijn vingertoppen. Voor mijn vorm van MS is er nu nog geen medicatie maar misschien komt er in de tweede helft van het jaar een medicijn dat wat meer remmend zou kunnen werken. MS is een aandoening aan het centrale zenuwstelsel waarbij de isolatielaag die om uitlopers van zenuwbanen en het ruggenmerg zit, wordt aangetast. Hierdoor worden de signalen tussen de hersenen en de spieren verstoord waardoor bewegen steeds moeilijker wordt.'

Ik ben getrouwd met Karen van Hulst sinds 1996 en samen hebben we vijf kinderen. Helaas kan ik sinds 1,5 jaar mijn werk niet meer uitvoeren en ben ik volledig afgekeurd. Gelukkig kan ik nog korte afstanden lopen. Voor de langere afstand heb ik een rolstoel. Mijn zoon Michiel en ik hebben in het verleden al veel gefietst in de Alpen. Daarbij stond de Mont Ventoux al wel op ons verlanglijstje. Toen ik de diagnose MS kreeg, heb ik daarna nog wel wat gefietst, uiteraard niet zoveel meer. Helaas ging dat steeds minder goed en veilig. Mijn racefiets hebben we verkocht en van dat geld hebben we voor Michiel een nieuwe gekocht. Op een avond kwam Michiel naast me zitten op de bank en vertelde hij mij dat hij zich had opgegeven voor de MS-sponsorbeklimming van de Mont Ventoux, en dan niet één keer maar hij wilde die dag de Mont Ventoux wel drie! Daar is het verhaal begonnen.



Michiel is daar toen heel hard voor gaan trainen. Dat was ergens in oktober. Hij heeft in zijn eentje 4000,- euro opgehaald voor de Stichting Klimmen tegen MS, ongelooflijk!. Met een groepje zijn we naar Frankrijk gereden om hem te supporteren en om deze happening mee te maken.



De zaterdag, de dag van de beklimming,ervaarde ik als een emotionele rollercoaster. Wij stonden op de top toen hij voor het eerst bovenkwam, als een van de zeshonderd deelnemers, allemaal met het gezamenlijke doel om geld in te zamelen voor meer onderzoek naar MS. De overige beklimmingen hebben wij langs het parcours gevolgd om hem aan te moedigen. Toen kwam er het moment dat ik voor mijzelf het besluit nam om dit zelf ook te doen. Wanneer je daar ooit bij bent geweest dan ervaar je die geweldige saamhorigheid van

al die mensen die daarbij betrokken zijn en zich ongelooflijk inspannen om geld in te zamelen voor meer onderzoek naar MS. Ook zie je dat het MS patiënten inspireert om zelf meer in beweging te komen. Wanneer je dit meemaakt, dan doet het iets met je en ervaar je dit als iets onvergetelijks.'

Zeven jaar geleden is de stichting MoveS in het leven geroepen die zich ten doel stelt geld in te zamelen door samen in 'beweging' te komen tegen MS. Hoe meer mensen zich aansluiten, hoe meer fondsen er worden gegenereerd voor onderzoek. Door dit te doen verkorten we de tijd naar een mogelijke behandeling en kunnen we streven naar een MS vrije wereld. De bekendheid van deze stichting is veel minder groot dan bijvoorbeeld KWF-onderzoek en toch zijn er in Nederland 17000 MS-patiënten. Het was voor Peter een logische stap om zich bij deze stichting aan te melden en de plannen



verder uit te werken om zelf door middel van een beklimming geld in te zamelen voor deze stichting. Op dit moment is Peter nog redelijk mobiel en vindt hij het mooi om voor medepatiënten iets te mogen betekenen.

'Mijn vriend Marco heeft mij toen meegenomen naar Dutch Bicycle Centre om mij te laten adviseren over alles wat nodig is om met mijn mogelijkheden die berg op te fietsen.

Mijn driewiel ligfiets is nu voorzien van elektrische ondersteuning waardoor mijn bewegingscirkel enorm is vergroot. Peter is al samen met Marco druk aan het trainen en binnenkort gaan ze naar Zuid-Limburg voor het 'betere werk' vertellen ze lachend. Peter: 'Op deze fiets kan ik nu op dit moment maximaal 20 kilometer aan een stuk halen op een vlakke weg en de bedoeling is dat ik op de Mont Ventoux uiteindelijk in staat zal zijn op dit klimmend parcours de 26 kilometer te halen.'



Meld uw camera aan bij de politie

Camerabeelden helpen de politie bij het oplossen van inbraken, overvallen en andere misdrijven. Heeft u een of meer camera's om of aan uw woning of bedrijfspand hangen? Laat het alstublieft weten. Hoe beter de politie in kaart heeft waar er in uw buurt camera's hangen, hoe sneller zij kan werken aan het oplossen van misdrijven. Stel er wordt bij u ingebroken. De politie kijkt dan in een databank wie bij u in de buurt een camera heeft hangen en kan vervolgens snel de beelden

ophalen om te kijken of de dader er misschien op staat. De politie kijkt dus niet live mee met uw camera's, maar inventariseert alleen waar deze hangen. Zo beschermt uw camera niet alleen uw eigen bezit, maar helpt u tegelijkertijd uw buurt veiliger te maken.

U kunt uw camera('s) aanmelden via www.politie.nl/cib, de QR-code of via uw wijkagent.

Alvast bedankt voor de samenwerking!



« waakzaam en dienstbaar »



5 juni 2^e Pinksterdag is een datum om te onthouden dus. Inmiddels bestaat het team van Peter uit 5 deelnemers (team mental support waar ook Michiel weer mee zal fietsen). Daarna volgt een uitgebreid verslag van het totale avontuur en de geboekte resultaten.

Het zou geweldig zijn als mensen uit Lindenholt zich ook betrokken voelen bij dit doel. Zij kunnen de website bezoeken, zoeken naar het team mental support en drukken op de button: donatie. Dat geld komt natuurlijk niet bij Peter terecht maar gaat rechtstreeks naar de stichting. Inmiddels hebben ze de helft van hun streefbedrag opgehaald maar 'Wat zou het mooi zijn als we hierover heen gaan! 'Alle donateurs krijgen van Peter een persoonlijk bedankje en uiteraard worden ze op de hoogte gehouden van alle geboekte resultaten.

Kijk dus op www.klimmentegenms.nl en volg ons team 'Mental Support'.
<http://deelnemers.klimmentegenms.nl/projects/team-mental-support>

Uiteraard rekent Peter en zijn team op heel veel support en ook donaties uit Lindenholt. Wilt u meer weten bel naar 024-3789989 of mail naar peetkar@me.com.

De redactie wenst Peter en zijn team heel veel succes en ziet uit naar het verslag.

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's Peter ten Haken



De vriendelijke fietsenmaker!

Vakkundige reparatie van uw (elektrische) 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!



www.scheepersbiketotaal.nl/fietspaspoort

Fietspaspoort

Als u bij Bike Totaal een fiets koopt, ontvangt u het **Bike Totaal Fietspaspoort**



Dealer van Ortliebfietsstassen



Remco Dekker is 35 jaar, getrouwd, sinds vorig jaar zelf ook trotse vader van een zoon en al zijn hele leven actief in het voetbal.

Remco: 'Op 5 jarige leeftijd begon ik met voetballen bij Quick 1888 in Nijmegen, waar ik tot mijn 16^e gespeeld heb in de selectie elftallen van de betreffende leeftijden. Op mijn 17^e ben ik gaan spelen bij sv Blauw-wit, maar helaas door een zware achillespees blessure moest ik stoppen met actief voetballen.

Omdat ik altijd veel plezier had beleefd in het voetbal, ben ik samen met mijn broer de jeugd van SCE gaan trainen. Dit waren elftallen in de jongste leeftijden. Het viel op dat bij een aantal kinderen in het begin totaal geen zelfvertrouwen was en er soms zelfs sprake was van angst. Door spelenderwijs hen op hun gemak te stellen gedurende de training zag je dat zelfvertrouwen groeien waarbij ze soms met hun borst vooruit naar voren liepen en andere kinderen sommeerden om beter hun best te doen in hun team. Ik voel dit dan echt als een kers op de taart wanneer deze concrete resultaten ziet bij de trainingen.

Sinds vorig jaar werd ik benaderd door de voetbalschool van NEC -Nijmegen, hier werd ik gevraagd om teammanager bij de E-top (onder de 11 jaar) te worden, zij spelen in de hoogste landelijke competitie.



Vanwege mijn kersverse vaderschap heb ik een grote interesse in de lichamelijke ontwikkeling en de gezondheid van de allerjongsten en wil ik gaan starten met peutervoetbal.

Wat ik wil is dat peuters in Lindenholt meer gaan bewegen en gezonder gaan leven dit in combinatie met ouders/ verzorgers. Juist nu de jongste generatie kampt met overgewicht en bewegingsachterstand.

In Nijmegen zijn geen voetbalvoorzieningen waarbij de peuter vanaf twee jaar samen met de ouders / verzorgers terecht kunnen..

Ik ga in september beginnen met Peutervoetbal in de gymzaal Leuvenbroek bij voorkeur op de vrijdagmiddag en zondag. Mijn doelstelling is om dit voor heel Nijmegen uit te rollen maar mijn hart ligt vooral hier in Lindenholt. Het totale programma is ontwikkeld samen met de kinderarts en fysiotherapeuten in het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. Zij zijn ook de inspiratie geweest met betrekking tot de vereiste en verantwoorde didactisch vaardigheden. Tevens is Remco in het bezit van een geldig EHBO diploma en AED certificaat.

Ik denk hierbij niet enkel aan voetbal voor de peuters. Het gaat mij om de totale gezondheid en welzijn van de peuters, de kleine mens zoals mijn zoon nu is. Ik denk daarbij ook na over de beloning voor de peuters toe de training wordt afgerond. Hier staan niet de schalen met snoep klaar of de flesje AA sportdrinkjes maar bij mij krijgen ze een stuk vers en gezond fruit.



Kosten

Remco doet dit niet om er veel geld mee te verdienen maar geheel kosteloos kan dat ook weer niet. 'Ik moet kosten maken voor zaal en faciliteiten en ook de voetbaltenuetjes en overige gadgets die aan de peuters worden uitgereikt, kosten nu eenmaal geld. Vandaar mijn tarieven die ik hanteer.'

Wanneer ouders / verzorgers belangstelling hebben dan kunnen ze terecht bij www.fcdreumes.nl voor alle overige informatie en prijzen.

Voor peuters die een stukje extra verzorging nodig hebben zoals kinderen met het Autisme Spectrum Stoornis (ASS) en autisme, wil Remco in de toekomst ook iets gaan betekenen. Wat dat precies gaat worden moet nog worden uitgedacht maar zijn hart gaat ook vooral uit naar die kinderen en de peuters van wie de ouders dit moeilijk kunnen betalen maar dat wel graag zouden willen. Ik ga hierover nadenken om iets te verzinnen waardoor het mogelijk wordt om ook voor die kinderen op dit gebied iets te kunnen doen. Wanneer er ouders zijn die mij daarin willen helpen met ideeën of wellicht sponsoren..... die wil ik die graag ontmoeten

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Remco Dekker





Scouting Amalgama



Scouting Amalgama, de scoutinggroep van Lindenholt en Nijmegen West (Hees, Hezeveld, Neerbosch Oost) heeft ook dit jaar weer meegedaan met de landelijke actie Jantje Beton (<http://www.jantjebeton.nl/>).

De organisatie die geld inzamelt om meer kinderen buiten te kunnen laten spelen. Vele kinderen zijn samen met de staf enkele dagen op pad geweest om te collecteren. Als scouting weten we als geen ander wat het is om samen buiten te spelen.



Wij willen dan ook iedereen BEDANKEN die deze actie voor ons een groot succes hebben gemaakt.

Met de extra inkomsten die we hiermee voor onze eigen club hebben binnengehaald kunnen we extra leuke dingen doen op ons zomerkamp van 2017.

Zoals leuke spelletjes, speciale avonden of een te gek uitje.

Het was weer een geslaagde Jantje Beton actie! Dit was mede mogelijk door alle staf die er weer 200% voor is gegaan. Staf aanvulling kunnen we altijd gebruiken. Dus ben je ouder als 18 jaar en lijkt het je leuk een speltak te begeleiden. Neem dan ook contact met ons op info@scoutingamalgama.nl

Informatie over scouting Amalgama:
Adres: Weteringweg 50 6545 JZ Nijmegen



De website <http://www.scoutingamalgama.nl/>
Via onze website willen we je graag een kijkje laten nemen hoe het er bij ons aan toe gaat.

Kijk bijvoorbeeld naar de verschillende groepen die we hebben en misschien zien we je binnenkort wel een keertje op ons clubgebouw!

- Elke zaterdag weer een feestje!
- Zodra het kan, lekker actief en naar buiten!
- Samen, samen en samen...we doen lekker alles samen!

Enthousiast geworden? Word dan nu lid!

Draaitijden.

Bevers 5-7 jaar op zaterdag van 9:30 tot 11:30
Welpen 8-12 jaar op zaterdag van 12:00 tot 14:00

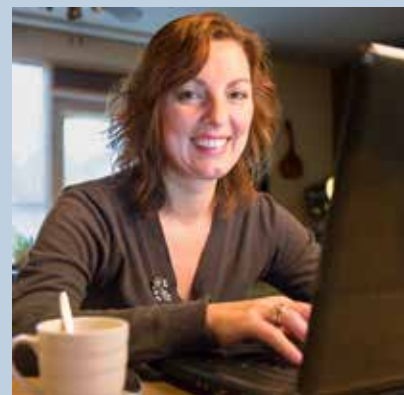
Scouts 13-15 jaar op zaterdag van 9:30 tot 11:30
Explorers 16-18 jaar op zaterdag van 9:30 tot 11:30

Stam >18 jaar op vrijdag 2x keer in de maand van 21:00 tot ?

De draaitijden kunnen i.v.m. het programma gewijzigd zijn, kijk daarom altijd op de website voor de juiste tijden!

Meld je nu aan via de website of via info@scoutingamalgama.nl en kom eerst eens 4x gratis meekijken.

Tekst en foto's: Scouting Amalgama



Onrust

Een gevoel van onrust kriebelt door mijn lichaam. Ik zit op de bank en hoor de regen tegen het raam aan slaan. De stoep staat al bijna blank en het water kan niet weg. Terwijl het in andere landen zo droog is dat mensen daar sterven van de dorst. Het weer is van slag, de wereld is van slag en ik..ik ben ook van slag.

Ik kruip verder onder mijn dekentje en probeer mijn gedachten op orde te krijgen. Al dagen tolt er van alles in mijn hoofd. Trump die nog steeds hoog van zijn toren blaast, de collega van Wilders die in het programma van Pauw en Jinek zegt dat er in de toekomst om elk land muren zullen staan. En dan een president die roept dat wij nazi-overblijfselen en zelfs fascistisch zijn. Waar gaan we met deze wereld naartoe? Het lijkt of er elke dag meer onrust en ellende bij komt.

En dan hoor ik het nieuws en zie ik beelden van wegrennende mensen in Londen. Mijn adem stukt en ik krijg het nog kouder. Dit kan toch niet waar zijn? In een poging om mijn gedachten opzij te zetten merk ik dat ik dat niet kan. Ik wil weten wat er gebeurd is en ik voel de angst door mijn lichaam gieren. Wat als onze kinderen daar nou gelopen hadden, op schoolreisje ofzo? Wat als.. en ik bedenk me dat er nu families in de rouw zijn omdat zij hun dierbaren hebben verloren. Ik sta op en ga achter mijn computer zitten schrijven en bedenk me dat mijn grappige column deze keer in de kast blijft. Misschien dat niet iedereen dat snapt, maar ik begrijp bepaalde mensen soms ook totaal niet. Mijn jongste komt naar mij toe en vraagt of we zo iets leuks gaan kijken. In zijn ogen zie ik de hoop die bij mij soms moeilijk te vinden is, door al het verdriet op onze wereld. Ik kijk hem aan en bedenk me dat onze kinderen de toekomst zijn en dat wij dat wel in de hand hebben. Ik geef hem een knipoog en een paar minuten later zitten we samen op de bank, onder een dekentje.

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto: Jacqueline van den Boom

Beweegagenda Renske Helmer

De Gemeente zet de aankomende jaren fors in op Groen, Gezond en in Beweeging.



Wethouder Renske Helmer -Englebert van Sport & Accommodaties, Wijken, Openbare ruimte en Onderwijs levert een bijdrage hieraan met haar Beweegagenda.

Hiermee stimuleert de wethouder namelijk het bewegen, spelen en ontmoeten in de openbare ruimte van de wijk.

Onderdelen van de Beweegagenda zijn onder meer het zoveel mogelijk veranderen van schoolpleinen in openbare speelpleinen en de aanleg van beweegroutes in wijken. Onder beweegroutes verstaan we herkenbare routes door wijken en parken die het sporten, bewegen, spelen én ontmoeten in de openbare ruimte van de wijk stimuleren.

Om te verkennen of beweegroutes een aanleiding kunnen zijn om meer te gaan bewegen in de eigen wijk, heeft Bureau Onderzoek en Statistiek (O&S) van de gemeente Nijmegen een behoeftepeiling naar deze routes uitgevoerd onder de leden van het digitale stadspanel.

Belangrijke conclusies uit het onderzoek zijn: Bijna 75 % van de panelleden - en circa 85% van de panelleden die meer in de openbare ruimte willen gaan sporten vindt de aanleg van beweegroutes een (heel) goed idee; 4% van de panelleden vindt het een (heel) slecht idee. Ruim een derde van de panelleden - en ruim 60 % van de panelleden die meer in de openbare ruimte willen gaan sporten - vindt de aanwezigheid van een beweegroute in de eigen woonbuurt belangrijk voor zichzelf.

Ook uit de wijk Lindenholt kwam een initiatief voor een beweegroute. Dit initiatief van de beweegroute in Lindenholt paste prima in deze Beweegagenda. Een van de criteria voor realisatie van de beweegroute is het peilen van de behoefte aan een route onder de partners van de wijk. Binnen Lindenholt hebben diverse partijen, zoals verenigingen, informele sportgroepjes, bewoners maar ook professionele instanties aangegeven graag gebruik te willen gaan maken van de Beweegroute in Lindenholt.

Op 10 juni zal de beweegroute in Lindenholt officieel en feestelijk geopend worden door Renske Helmer. Meer informatie over deze opening zal op een later moment volgen.

Tekst: Marieke van Kan en
Thijs de Mulder
Gemeente Nijmegen



Themabijeenkomst Beweegroute Lindenholt

Begin mei wordt er langs het maas waalkanaal aan de kant van de kampwijken een beweegparcours gebouwd. Dit beweegparcours wordt op 10 juni officieel door Wethouder Renske Helmer geopend.

Vooraf willen wij graag alle belangstellenden uit Neerbosch Oost en Lindenholt op de hoogte brengen wat dit parcours inhoudt en met u van gedachte wisselen welke mogelijkheden er zijn in het gebruik en welke informatievoorzieningen zijn er nodig om dit beweegparcours tot een succes te maken. Tevens willen wij aandacht schenken aan de ontwikkelingen omtrent AED. Een Automatische Externe Defibrillator (AED) is een draagbaar apparaat dat het hartritme weer kan herstellen bij een hartstilstand.

Hiervoor is een thema-avond georganiseerd door Bewonersoverleg Lindenholt en de gemeente Nijmegen.

Donderdag 20 april van 19.30-21.30 uur

In het Wijkatelier Zellersacker 10-03 Lindenholt (open vanaf 19.00 uur)

Agenda van de avond:

19.00-19.30 inloop

- Opening en welkom
- Ontstaan van het beweegparcours
- Uitleg over het parcours
- AED
- Pauze
- Tafelgesprekken over Gebruik, Informatie rondom gebruik
- Rol bij opening
- Plenaire terugkoppeling
- Afsluiting



Wij heten u van harte welkom

Bewonersoverleg Lindenholt (BOL)

E-mail: bewonersoverleglindholt@gmail.com

Het bewonersoverleg Lindenholt (stichting BOL) bestaat uit een aantal betrokken medebewoners uit Lindenholt. Wij doen ons best om de ervaringen en meningen van de wijkbewoners een stem te geven bij de inrichting van onze leef- en woonomgeving. Wij doen dat door het houden van thema avonden. Samen zijn wij sterk, samen maken en houden wij onze woonomgeving prettig en leefbaar. Degene die met de auto komt verzoeken wij te parkeren op de grote parkeerplaatsen voor en achter het gebouw.



EXTRA RUIME OPENINGSTIJDEN:

Naast de reguliere openingstijden (08.00 tot 17.00 uur)
ook geopend op maandag- en woensdagavond
en op zaterdag!

uw mond, onze zorg

**MOND
ZORG024**

Ook op
zaterdag
open!

St. Agnetenweg 73 a
6545 AT Nijmegen
T 024 - 344 09 29
info@mondzorg024.nl

Inschrijven kan eenvoudig via onze site
www.mondzorg024.nl

VOORJAAR IN CENTRUM NIJMEGEN

WAT
IS ER TE
DOEN?

27 APRIL	KONINGSDAG EN -NACHT
5 MEI	BEVRIJDINGSFESTIVALS
12 MEI	RUSH HOUR, WIELERSPEKTAKEL
25 T/M 28 MEI	FOODTRUCKFESTIVAL TREK, HUNNERPARK
25 T/M 28 MEI	SPLASH YOUR CITY, VEERPOORTTRAPPEN
11 JUNI	NIJMEGEN KLINKT!

KIJK VOOR EEN COMPLEET OVERZICHT OP CENTRUMNIJMEGEN.NL

CONDITIE-FITNESS O.L.V. PATTY KRAHMER VIERT 1e LUSTRUM



Patty Krahmer reageerde 5 jaar geleden op een oproep van de fysiotherapeuten Marc Engelhard en Gerard Beemster. Zij waren op zoek naar iemand die een sportuurtje op wilde starten voor "gezonde mensen" en deze ook wilde begeleiden. Mensen met en zonder 'een euvel', die niet naar een grote massale sportschool willen en kleinschalig willen sporten in de oefenzaal van de fysio-afdeling van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt.

Patty: 'Ik was al een tijdje op zoek naar een nieuwe uitdaging omdat ik de turnlessen in de zaal een beetje wilde gaan afbouwen en dus heb ik, op advies van mijn man, gesolliciteerd.

Tot mijn grote verbazing werd ik uitgenodigd voor een gesprek. Ik gaf al vele jaren les aan ex-hartpatiënten (waar ik ook certificaathouder van ben, uitgegeven door de Nederlandse hartstichting) en 55+ers en dus werd ik met veel enthousiasme aangenomen en kon ik aan de slag.

Ik ben begonnen met de gedachte: "We zien wel waar het schip strand... maar ik ga er voor!" en na vijf jaar is de belangstelling zodanig gegroeid dat we nu al 2 avonden van elk 3 uur, groepen aan het sporten hebben in het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt.

Nieuwe leden stromen in via de fysio, huisartsen, diëtisten enz. maar ook via mond tot mond reclame.

Het is laagdrempelig, de 1ste proefles gratis en iedereen is welkom, zolang er plaats is!

Bij ons geldt de gouden regel; "Niets moet, alles mag". Als je het fysiek of conditioneel even niet aan kunt, doe je een stapje terug. Iedereen werkt in zijn eigen tempo, aan mij de taak om je net iets meer te laten doen dan je zelf wilt. Veel mensen komen ook voor de gezelligheid en een luisterend oor en iedereen wordt in zijn waarde gelaten.

De heer Leon Janssen sport al vanaf het begin en is een van mijn trouwste



deelnemers. Samen kunnen we dus terug kijken op een paar leuke, gezellige sportieve jaren. Al met al ben ik heel erg trots op wat ik bereikt heb in die 5 jaar en wat het belangrijkste is...het is nog steeds zó leuk om te doen omdat er zoveel enthousiaste en lieve mensen op mijn pad komen.

Belangstelling?

Bel of mail: pattykrahmer19@gmail.com * (+31)6 4462 1282

Patty Krahmer * Docent KNGU * Traject Coach * Fitness-instructrice

Tekst en foto's: Patty Krahmer

GROEI & BLOEI

Rijk van Nijmegen en Land van Maas en Waal

AANMELDEN OPEN

TUINEN WEEKEND

De tuin begint te ontluiken, de tuiniers maken plannen voor het komende seizoen.

Geniet u ook van uw eigen (moes)tuin? Groot of klein maakt niet uit, perfect is ook niet nodig.

Doe dan mee met het Open Tuinen Weekend van Groei en Bloei en geniet samen met anderen van uw tuin op 17 en 18 juni van 11.00 tot 17.00 uur.

Het wordt nog leuker als er meerdere tuineigenaren in uw buurt hun tuin willen openstellen, want dan is een (fiets) tochtje zo gepland. Kent u zo iemand? Meld het ons.



Het Open Tuinen Weekend is de afsluiting van de Nationale Tuinweek en zullen volop in de belangstelling staan in het tijdschrift Groei & Bloei.

Het thema voor de Nationale Tuinweek is "Kruiden"

Wij als afdeling 'Rijk van Nijmegen en Land van Maas en

Waal' zullen ons best doen om zoveel mogelijk aandacht op het Open Tuinen Weekend te vestigen. In de regionale pers, via posters en flyers, op onze site, FaceBook, enz. Tevens verzorgen wij het promotie-materiaal.

Wij hopen dat wij veel tuineigenaren enthousiast kunnen maken om hun tuin open te stellen.

Om u aan te melden of voor meer informatie kunt u een mail te sturen naar Monique (moniquejanssenb@gmail.com). Bellen kan ook: 06 296 284 96.

Aanmelden kan tot 20 maart en u hoeft geen lid van Groei & Bloei te zijn. Deelname is gratis. Deelnemers die naast het openstellen van hun tuin ook een winstogmerk hebben zoals verkoop van producten of het heffen van entree, vragen we een kleine bijdrage in de kosten.

Met vriendelijke groet,
Monique Janssen
Anneleen Verhagen
Ben van Beuningen
Willem van der Leij
Activiteitencommissie Groei & Bloei afdeling 'Rijk van Nijmegen en Land van Maas en Waal'





HOBBY met hoofdletters

Aan de rand van Lankforst, nog geen tien stappen verwijderd van de Wollewei, woont Dukenburgse Mia. Zou zij er de tijd voor hebben dan kijkt ze vanuit haar woonkamerramen uit op de Malvert. Maar Mia's handen zijn altijd in beweging en daar heeft ze haar ogen en brillen natuurlijk bij nodig.

Met Mia als haar moeder en mams zussen Els en Annet als extra voorbeeld, heeft Meijhorster Marlies dezelfde hobby opgepakt. Wat de dames gezamenlijk door de jaren heen maakten aan vooral poppen-, dieren- en bloemenobjecten, valt niet uit te rekenen, zeker niet in tijd.

Klein en fijn

Eén tijdspanne bestaat er wel: Mia heeft al 25 jaar een groep van vier vriendinnen met wie zij



nu nog eenmaal in de maand poppen maakt. Eerder waren er vier groepjes dames rond Mia actief. Uit de handen van moeder en dochter komt van alles vandaan. Hele kleine paasvingerpopjes, troostbrengertjes, sleepbeesten en Pummies. Maar ook een muizennaaiatelier, een klein poppenwagentje, bloemen op steeltjes die je kunt ophangen, aaibare engeltjes in pastelkleuren of een enkel wit schaapje. Marlies vervaardigt ook agenda-omslagen, iets grover werk, maar buitengewoon verfijnd en gedetailleerd. Worden de meeste figuurtjes van wol, wolvlit, tricot of katoen gemaakt met behulp van bepaalde technische handgrepen en handwerk met naald en draad.

Mia en Marlies schrikken er niet voor terug om te gaan zitten breien of haken. Niet zomaar een lapje rechtoe rechtaan, nee, kleine poppenjassen en toebehoren die als ze af zijn bijna lijken op het fijnste kant. De basis bij veel van het licht antroposofisch geïnspireerde werk wordt gevormd door kwalitatief materiaal. Zoals de klimkabouter aan een houten rekje en touwtjes voor het klimmen, waar een versje bij gezon-



gen kan worden. Ook de muizen in het naaiatelier hebben hout en glas én een rolcentimeter om zich heen. Bijzonder grappig om alleen al naar te kijken. De wol die Mia gebruikt komt van schapen uit Heumen. De Dukenburger zou het een goed idee vinden als adoptie-ouders uit Meijhorst, Malvert en Tollhuis de wol van hun intussen tot schapen groot gegroeide lammetjes van de kudde van Wouter Bos, aan Mia doneren, als ze er zelf toch niets mee doen.

Groter project

Als gevolg van het succes van Joanne K. Rowlings Harry Potterboeken en films namen Mia en Marlies een waar project ter hand met het maken van poppen die de belangrijkste HP-figuren vormen. Zoals Hedwig de sneeuwuil van Harry, supertovenaar Albus Perkamentus, Rubeus Hagrid – half-reus en tovenaars – en boezemvriend Ron. Hoofdrolspele Harry en Hermelien ontbreken intussen, die zijn naar iemand verhuisd die ze graag wilde hebben. Met een selectie van hun productie gaan Mia en Marlies wel eens naar markten, zoals met Kerst in de Maartenskliniek. Bij 'Dit is... Dukenburg' op zondag 28 mei aanstaande bemensen moeder en dochter een kraam voor verkoop van kinderkleding, met name voor meisjes tweelingen. Ook hier zitten zelfgemaakte kledingstukken tussen.

Tekst: Hette Morriën

Foto's: Peter Saras



Haaruitval??

Marianne (66) zoekt een pruik uit

IK HEB MIJN GEVOEL VOOR EIGENWAARDE TERUG

Dankzij Anita heb ik mijn leven weer terug. Ik voel me zelfverzekerder en krijg complimentjes dat ik wel 10 jaar jonger uitzie. Ze neemt gewoon alle tijd voor je en probeert je niets op te dringen.

Tien jaar geleden maakte mijn kapster mij erop attent dat het haar bovenop mijn hoofd steeds dunner werd. Ik heb altijd al een beetje last gehad van een minderwaardigheidscomplex en met die kalende plek op mijn hoofd werd dat er niet beter op. De kapper raadde mij aan om naar een pruikenspecialist te gaan.

DEELPRUIK

Ik bleek in aanmerking te komen voor een deelpruik. De pruikenspecialist waar ik kwam, had ze in drie kleuren. De kleur die het dichtst bij mijn eigen donkere haarkleur lag, was rood dus ik moest mijn haar gaan verven. Als ik net bij de kapper was geweest, ging het nog wel, maar zodra ik uitgroei kreeg, zag je duidelijk het verschil met mijn deelpruik. Voor een tussentijdse knipbeurt ging ik altijd bij een kapper in de buurt langs, maar ineens bleek de salon gesloten. Ik had het er met een vriendin over. 'Waarom ga je niet naar Anita?', was haar advies.

EIGENWAARDE

Ik heb gelijk een afspraak gemaakt en er ging een wereld voor me open. Anita geeft goed advies en neemt echt de tijd voor je. Ze vroeg me ook waarom ik voor een deelpruik had gekozen. Ik bleek en haarziekte te hebben, alopecia, en daarom zou de verzekering een groot deel van de kosten van een pruik vergoeden. We hebben samen een aantal pruiken uitgezocht en die heeft ze voor me besteld. Ik kon eindelijk weer kiezen. Uiteindelijk kozen we allebei voor dezelfde pruik. Sindsdien leef ik weer. Ik ben altijd goed gekapt en ik durf weer naar buiten. Ik heb eindelijk het gevoel dat niet iedereen me meer aanstaart. Anita is mijn wereld geworden. Weet je, heel veel mensen zijn stomverbaasd als ze horen dat ik een pruik draag. Dat is hen nooit opgevallen. Als ik zoiets hoor, geeft me dat een stukje eigenwaarde terug. Anita verdient een enorme pluim, dankzij haar heb ik weer het gevoel dat ik leef.

Heb je last van hoofdhuid- en/of haarproblemen?
Anita Haarwerken werkt met de dermatologische lijn van Mediceuticals waarmee je probleem opgelost kan worden. Met de speciale scoop kan de juiste diagnose worden gesteld en kan de conditie van je hoofdhuid en haren regelmatig gecontroleerd worden.



DANKZIJ ANITA
HEB IK WEER
HET GEVOEL
DAT IK LEEF



Anita Haarwerken is tevens gespecialiseerd in het aanmeten van haarwerken bij mensen die (deels) kaal worden door chemotherapie en/of bestralingen.

ANITA HAARWERKEN

St. Agentenweg 50, 6545 AW Nijmegen • 024-7470000
www.anita-hair-beauty-fashion.nl



WERELD WINKEL
de fairtrade cadeauwinkel



**GEZOCHT
MET SPOED:
VRIJWILLIGERS
VOOR ONZE WINKEL**

**KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP
WWW.WERELDWINKELNIJMEGEN.NL**

Wereldwinkel Nijmegen Dukenburg
Meijhorst 70-01A, 6537 EN Nijmegen, 024 - 345 01 96
secre.wwnd@gmail.com



Doe mee aan *De tafel van één*

Ben jij een vrouw die graag (weer) aan de slag wil? Maar heb je geen idee hoe te beginnen? Begin dan makkelijk en doe mee aan *De tafel van één*!

Tafel

De tafel van één bestaat uit zeven bijeenkomsten waarin je met andere vrouwen samenkomt en waar je - onder begeleiding - kunt nadenken en praten over je toekomst. Er zijn ook workshops waar je bijvoorbeeld leert hoe je moet netwerken. Kortom: je ontdekt wat jij echt wilt en kunt en je maakt voor jezelf een plan hoe je verder gaat. Als je het wilt, kan de gemeente Nijmegen je daarna ook ondersteunen en begeleiden bij het vinden van een baan.

Doe je mee?

Je kunt vanaf dinsdag 2 MEI meedoen van 9.30 tot 11.30 uur in wijkcentrum 't Hert, Thijmstraat 40, Nijmegen.
De vervolgbijeenkomsten zijn op 9, 16, 23 en 30 mei en op 6 en 13 juni.

Deelname is helemaal GRATIS!

Aanmelden

Je kunt je aanmelden voor *De tafel van één* met een mailtje naar: tafelvaneen@nijmegen.nl. Zet in het mailtje je mailadres en telefoonnummer. Je kunt ook bellen met 06-52169318 of met 06-15589394. Hier kun je ook terecht voor meer informatie.

De tafel van één is een initiatief en aanpak van WOMEN Inc. om de participatie van vrouwen in gemeenten te stimuleren. Dit wordt ondersteund door het ministerie van OCW en door de gemeente Nijmegen. Jump Movement ontwikkelde de aansprekende effectieve methodiek voor de tafelgesprekken.



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

Fysiotherapie Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



Waar vindt u ons?
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt
Horstacker 1644 Nijmegen
Telefoon: 024-3781818
E-mail: fysio@wgclindholt.nl
www.wgclindholt.nl/fysiotherapie

Alle specialisten in huis!

- Wij hebben o.a. de volgende specialisaties:
 - Manuele therapie
 - Kinderfysiotherapie
 - Haptonomie
 - Bekkenfysiotherapie
 - Psychosomatische fysiotherapie
- Onze cliënten beoordelen ons als betrouwbaar, vakkundig en transparant
- Kwaliteit staat op nummer 1! Wij werken intensief samen met andere collega's binnen en buiten het gezondheidscentrum.
- Groepstrainingen voor kinderen en volwassenen
- Moderne oefenzaal met hoogwaardige apparatuur

Ontvang ook onze
nieuwsbrief!
Aanmelden:
fysio@wgclindholt.nl



de Notenhout WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen
Groot EIGEN parkeerterrein waar u **ALTIJD GRATIS** KUNT PARKEREN

**Relaxed winkelen
in Neerbosch-oost.**
Net aan de overkant van het kanaal.
Uitgebreid aanbod van zaken onder één dak.

LIDL
COOP
Echte bakker Robbert
Slagerij Dinada
Istanbul Market, groenten
Bloem en Plant
Dierenspeciaalzaak 't Honk
DA drogist van Marwijk

LIDL
coop

De Haas, De Mode, dames- en herenmode
Kapsalon Buschra
Herenkapsalon Petit
Barbershop Neerbosch
Cafetaria Neerbosch
Apotheek Neerbosch
OpMaat wijkvoorziening
Simbad, int. Supermarkt

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

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk



Stip Lindenholt
 Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003
 lindenholt@stipnijmegen.nl
 Maandagmiddag: 13.30 - 16.30 uur
 Woensdagmiddag: 13.30 - 16.30 uur
 Donderdagmiddag: 13.30 - 16.30 uur



**18 juni is weer
 Dag van Lindenholt.
 Dit keer de 10e edi-
 tie en dat belooft
 een groot spektakel
 te worden.**



Zaterdagmiddag wordt er al begonnen met de wielerronde De Lus van Lindenholt, waarna het feest verder wordt voortgezet in het Park De Omloop met Vijverpop. Bijzondere optredens zijn daarvoor al gecontracteerd. Voor de zondag staat er ook heel wat spektakel op het programma, voor jong en oud, voor elk wat wils. Meer daarover in de volgende Special van Lindenholt Leeft. Kijk ook op de website www.dagvanlindholt.nl voor meer informatie.

Aanmelden:

Wilt u zondag 18 juni als professional, organisatie of gewoon als particulier zich presenteren en daarvoor een kraam huren, ga dan snel naar de website en meldt u aan. Het aantal beschikbare plaatsen is nu eenmaal beperkt.

**Dag van Lindenholt,
 dat wil niemand missen!**



Wij zijn een klein team dat zorgt voor de gewenste zorg op maat. Wij vinden de aandacht net zo belangrijk als de zorg zelf. Heeft u (tijdelijk) zorg nodig dan staan onze gediplomeerde zorgverleners klaar om u hierbij te ondersteunen of het overnemen van zelfzorg. Het (tijdelijk) tekort aan zelfredzaamheid van u wordt door ons gestimuleerd om deze zelf te doen en aan te leren.

Wij als Teamzorg zijn u behulpzaam in de volgende thuiszorgdiensten:

- Persoonlijke verzorging
- Verpleging
- Individuele begeleiding/ondersteuning
- Huishoudelijke hulp



Tarveweg 75 | 6534 AM Nijmegen | info@teamzorg.eu | www.teamzorg.eu | T. 024 206 37 20 | M. 06 1500 62 73



E-BIKESHOW SCHEEPERS BIKE TOTAAL

Waar: Winkelcentrum Malvert

Wanneer: zaterdag 22 april van 9.00 tot 17.00 uur en zondag 23 april van 10.00 uur tot 16.00 uur

Wat: de nieuwste modellen van Sparta, Gazelle, Batavus en QWIC

Grote voorraad gebruikte E-Bikes met aantrekkelijke korting

Wees er snel bij, want OP=OP !!



ftz FYSIOTHERAPIE TOLHUIS-ZWANENVELD



In goede handen voor o.a.:
Sportfysiotherapie, (Long)
Revalidatie, Taping, Diabetes,
Hart en Vaataandoeningen en
Overgewicht

Bij ons nu ook in goede handen
voor: Dry-needling



En kijk ook op onze Facebookpagina.

Adressen: Zwanenveld 90-80G+H, 6538 SC Nijmegen
en Tolhuis 33-09, 6537 NH Nijmegen

Telefoonnummer: 024-3443638

Mailadres: info@fysiotherapie-ftz.nl

Aangesloten bij COPD- en Claudicatio-netwerk

ZONNECENTRUM DUKENBURG

Ontspannen, Genieten en Bruin worden

Telefoonnummer: 024-3444607

Bij Winkelcentrum Dukenburg. Voorbij de AH en Blokker het
winkelcentrum uit en u komt bij de hoofdingang. Ook kunt u ons
bereiken via de achterzijde (bij het voormalige postkantoor)

ADVOCATENKANTOOR Bos

mr. B.F.M. Bos

advocaat & belastingkundige

sinds 1983

Zwanenveld 9080

6538 SC Nijmegen

024-3451144

advocatenkantoorbos@planet.nl

voor advies, bemiddeling en procederen bij:

(echt)scheidingen, huurzaken, arbeidszaken,
belastingzaken, uitkeringen, erfenissen,
contracten en andere conflicten

1e gesprek (half uur) gratis

Dehue

administratie- en belastingconsulent

Administratiekantoor Dehue
Zwanenveld 9080(a)
Winkelcentrum Dukenburg
achter Blokker.

Telefoon: 024-6637870
E-mail: marjolijn@dehue.nl
Internet: www.dehue.nl

Al 20+ jaar het betaalbare adres
voor uw boekhouding, jaarrekening,
salarisadministratie, belastingaangifte,
toeslagen, beschermingsbewind,
budgetbeheer en overige financiële
aangelegenheden.

Belastinggeld terug? No cure no pay voor uitkeringsgerechtigden, chronisch
zieken en (thuis)zorgcliënten.

