

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 9e jaargang - nummer 2 - april 2018



Boomplantdag 2018
Stenen eruit, groen erin

Colofon

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

Adres

Hegdambroek 2524 6546 WP Nijmegen
Telefoon: 06 51 17 12 17
E-mail: redactielindholtleeft@gmail.com
Internet: www.lindholtleeft.nl

Redactie

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

Foto's

Theo Vermeer
Mieke Jasper
René Verriet

Vormgeving Gerard van Bruggen, René Verriet, Jan ten Dam

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) 319050 of

E-mail: kwiteit.zuidoost@axender.nl

Volgend nummer

Kopijsluiting: **zondag 20 mei**

Verspreiding: **woensdag 13 juni**

Voor advertentietarieven, mogelijkheden voor publicatie en de complete planning voor 2018, ga naar

www.Lindholtleeft.nl

Foto voorpagina:

Nationale boomplantdag 2018
(foto: Mieke Jasper)

In dit nummer:



p 4 De werkdag van een huisarts



p 11 Open dag Mondial college



p 16 Politiek debat in WAL



p 18 Stenen eruit, groen erin



p 20 Interview met Linda van Aken

Inhoud:

De werkdag van een huisarts	4
Nationale diabetes challenge	5
Agneskerk Lindenholt	6
Praktijk voor osteopathie	7
Dag van Lindenholt	7
Pack Mee Pai in Kerkenbos	8
Zwemclub gewichtige mensen	8
Zeil-3-daagse 2018	9
Ontwikkelingsstage in Tanzania	10
Open dag Mondial college	11
Kinderen verfilmen elkaars leven	12
Homestart	13
Lindholt afvoerputje	14
Mijn wijkplan	15
Politiek debat in WAL	16
Kindercarnaval in de Brack	17
Kaal voor kanker 2018	18
Stenen eruit, groen erin	18
Nationale boomplantdag 2018	19
Interview Linda van Aken	20
Beweegrout promotie	21
Lindholt doet	22
Lindholt Run	26
Digital playground	28
Risico's van sexting	29
RIBW e.a. in WAL	31
Lindholt 40 jaar	36

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

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

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

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 **redactielindholtleeft@gmail.com**

Ook is het mogelijk het artikel te up-loaden via de website www.lindholtleeft.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**

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 redactielindholtleeft@gmail.com

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: kwiteit.zuidoost@axender.nl

of redactielindholtleeft@gmail.com

Vergeet niet uw postcode en huisnummer te vermelden.

Tweede Uitnodiging

1977 de eerste nieuwe bewoners in Lindenholt

Op 26 april bent u om 19.00 uur van harte welkom, wij beginnen om 19.30 uur.
In het Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003
Graag aanmelden i.v.m. beperkte ruimte: bewonersoverleglindholt@gmail.com
Voor alle overige info, kijk op pag. 36 e bewoners

Het is alweer 40 jaar geleden dat de eerste nieuwe bewoners in het stadsdeel Lindenholt (Voorstenkamp) gingen wonen.

In samenwerking met de Stichting Lindenholt maakt Geschiedenis en de Stichting Canon van Dukenburg organiseert de Stichting Bewonersoverleg Lindenholt een tweede thema avond over de geschiedenis van Lindenholt.



Een werkdag van een huisarts in wijkgezondheidscentrum Lindenholt

U komt vast wel eens bij uw huisarts. Sommigen van u misschien wel veel vaker dan ze zouden willen. Hierdoor heeft u waarschijnlijk al enig idee van wat de huisarts doet in de spreekkamer. Met dit stuk willen we u ook een kijkje geven in de rest van ons werk. Want als huisartsen hebben we nog veel werk te verzetten als u de spreekkamer weer verlaten hebt.

Onze werkdagen bestaan uit 'blokken'. Het eerste blok vult bijna de hele ochtend en bestaat uit spreekuur doen. We beginnen tussen 7:30 en 8:00 uur. Elke 10 of 20 minuten zien we een nieuwe patiënt. Tussen 10:30 en 11:00 uur zijn geen patiënten gepland. We werken dan aan het goedkeuren van (herhaal)recepten en ook aan het beantwoorden van vragen van de doktersassistenten. Als het heel druk is of er is een spoedgeval dan zien we in deze tijd soms ook nog een patiënt. Het is ook bedoeld om koffie met elkaar te drinken en even een moment van pauze te hebben, maar dat schiet er helaas regelmatig bij in.

Tussen 12:30 en 15:30 uur is een blok waarin huisbezoeken aan zieke patiënten gedaan worden. In dit blok staan ook telefonische consulten gepland met patiënten. Als het druk is soms wel meer dan 10. Ook moeten we in die tijd meestal voor meer-

dere patiënten dingen regelen: bijvoorbeeld overleggen met een specialist in het ziekenhuis of met een andere werker uit het gezondheidscentrum. Soms overleggen we met meerder hulpverleners samen over een ingewikkeld probleem van een patiënt. En tenslotte hebben we nog alle administratie af te handelen: verwijsbrieven schrijven, post die binnenkomt lezen en verwerken in het dossier van de patiënt, en ook kijken naar de binnengekomen e-mails. In dit blok staan vaak ook vergaderingen of overleg gepland. Bijvoorbeeld over het maken van samenwerkingsafspraken met alle andere werkers in ons gezondheidscentrum. Of met andere instellingen in de wijk.

In het laatste stuk van de dag doen we weer spreekuur en proberen we de dringende zaken die nog voor een patiënt dezelfde dag geregeld moeten worden af te handelen. Tegen 18:00 uur verlaten we het pand, soms iets eerder, soms iets later.

Al met al gebeurt er dus best veel tussen het zien van patiënten door. En vaak is het teveel om allemaal af te krijgen. Als huisarts moet je dus gewend raken aan het gevoel dat het werk nooit af is. En omdat de patiënten voor gaan blijft vaak de administratie liggen om in de avond of in het weekend af te ronden. Wij werken ondanks die drukte met plezier in de wijk Lindenholt. Er woont een heel diverse groep mensen, met veel verschillende nationaliteiten en

achtergronden. Al die mensen hebben hun eigen verhaal en daar nieuwsgierig naar zijn en daarvoor proberen om een goede arts te zijn is onze drijfveer.

“Als huisarts moet je gewend raken aan het gevoel dat het werk nooit af is.

We hebben gemerkt dat de wijk Lindenholt best een grote groep mensen kent die kwetsbaar zijn. Kwetsbaar door eenzaamheid, door werkloosheid en het hebben van weinig geld. Kwetsbaar door psychische klachten, door teveel gebruik van alcohol of drugs. En ook kwetsbaar door een ongezonde levensstijl. De gemeente Nijmegen heeft recent laten onderzoeken hoe gezond de verschillende wijken in Nijmegen zijn. Lindenholt was een van de wijken waar ongezondheid, eenzaamheid en armoede het meeste voor kwam. Dat betekent dus werk aan de winkel voor alle bewoners en werkers in onze wijk. Als huisartsen willen we graag samen met de welzijnswerkers in de wijk en samen met bewoners in de wijk meehelpen om de wijk gezonder te maken.

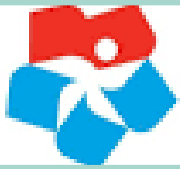
Als u goede ideeën heeft hoe dat te doen, dan horen wij die graag van u.

Tekst: Mark van der Wel, mede namens de andere huisartsen van WGC Lindenholt

Foto: WGCL



Het huisartsen team van wijkgezondheidscentrum Lindenholt met vlnr: Kari Scholten, Merijn Kemper, Mirjam Meijer, Olaf Ouwendijk, Louky van Orsouw, Mark van der Wel, Eva Spijker en Juliëtte Mooren



De Nationale Diabetes Challenge



De Nationale Diabetes Challenge 2018 komt naar Lindenholt! Loopt u ook mee?

De Nationale Diabetes Challenge onder leiding van de Bas van de Goor Foundation is sinds 2014 uitgegroeid tot een succesvol evenement om op een laagdrempelige manier mensen met diabetes in beweging te brengen.

Wandelen is leuk en gezond, zeker als u diabetes heeft. Het helpt om je fitter te voelen en kan ervoor zorgen dat u minder last heeft van diabetes.

Elke week wandelen we verschillende routes door Lindenholt. Er loopt altijd een hulpverlener (uit het centrum) mee, dus u ziet regelmatig bekende gezichten.

We starten op **dinsdag 1 mei (vanaf 18.00 uur)** en wandelen wekelijks t/m september. De wandelingen worden afgesloten met de Nationale Diabetes Challenge Week. Deze bestaat uit vier dagen achter elkaar wandelen. De eerste drie dagen (26, 27 en 28 september) worden in Lindenholt gelopen. De vierde en laatste dag (zaterdag 29 september) wordt de grote finale in Amsterdam gelopen met alle deelnemers uit het hele land. De deelnemers en begeleiders gaan samen per bus naar Amsterdam.

Aangezien bewegen voor iedereen goed is zijn ook mensen zonder diabetes welkom om mee te lopen!

U bent van harte welkom op de informatiebijeenkomst op:

dinsdag 17 april 18.00 uur in Wijkgezondheidscentrum Lindenholt
Horstacker 1644, 6546 EX Nijmegen.

Op deze bijeenkomst wordt gezorgd voor soep en een broodje.

Meer informatie kunt u ook krijgen bij uw praktijkondersteuner of huisarts.

Dit kunt u toch niet laten lopen!

Meer informatie: <https://www.nationale diabetes challenge.nl/>




27
04

20
18

Koningsdag

Lindenholt - Leuvenbroek

van 10.00 tot 16.00 uur

toegang gratis

met de traditionele kindervrijmarkt
en rommel-/creatiefmarkt

Silvano Orvini



GGD Onderzoek

Verleden week stond ik in een niet nader genoemde winkel ergens in Lindenholt. Voor mij twee wachtenden; de een zo dik als een deur, de ander zat in een Scootmobiel van het type mammoettanker. Op een gegeven moment gaat de winkel deur open en iemand achter me roept met een zware stem, "Wie was er voor mien aan de beurt?". Ik draai me om en kijk recht in het gezicht van een asgrijze vrouw van een jaar vijftig jaar. Ze waggelt de zaak binnen en rochelt eens flink.

Zie hier een afspiegeling van de gemiddelde Lindenholt, want op 25 januari lees ik in de Gelderlander dat wij in Lindenholt niet alleen het dikst, maar ook het ongezondst zijn en dat we ons van alle Nijmegenaren het onveiligst voelen. Ja, de bendeoorlog tussen de Ackers en de Kampen doet ons sidderen van angst. Dat is de uitkomst van een enquête onder 3000 personen in Nijmegen waaronder vermoed ik ongeveer 400 uit Lindenholt. Al 57 jaar loop ik op deze aardkloot rond en nog nooit heeft iemand me iets gevraagd. Niet wat mijn religieuze of politieke voorkeur is, laat staan of hoe vaak ik seks in de week heb en zo ja op welke wijze.

Ik heb dus ernstige twijfels bij de uitkomst van dit soort zogenaamde representatieve enquêtes. Als ik om me heen kijk in Lindenholt zie ik echt niet opvallend veel dikke of ongezonde mensen. Als ik eens bij de huisarts kom, is de wachtkamer amper gevuld. Volgens het artikel in de krant zijn de lagere scores waarschijnlijk te wijten aan een gemiddeld lager opleidingsniveau van de mensen in Lindenholt! Wat een vreselijk misplaatste en totaal niet onderbouwde constatering meneer Frank Hermans van de Gelderlander en mevrouw Jolanda Terpstra van de GGD. Heeft u daar cijfers van? Hoe durft u dit te beweren?

We hebben een mooi stadsdeel mensen, met veel groen en water. We hebben amper hoogbouw. We hebben een schitterend sportpark, een mooie grote voetbalclub. Kortom we hebben niets te *nui*len. De mensen in Lindenholt zijn niet dikker dan elders, een enkeling daargelaten. Dus deze uitslag moet in de prullenbak. Ik eis bij deze een hertelling door de GGD en dan niet op een druilerige maandagochtend maar op een zonnige vrijdagmiddag. Dat scheelt een paar procent.

Van Meneer Hermans verwacht heel Lindenholt excuses en een rectificatie in dit blad.

Foto: Silvano Orvini



Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur
Eucharistieviering

Donderdag 07.45
uur Meditatief
Morgengebed

Bereikbaarheid

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

Tijdens deze uren is er een gastvrouw of gastheer aanwezig. Pastor Eskes is op 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 10.00 uur en 12:00 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 verschillende voorgangers 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 of www.stefanus.nl/welkom-Agneskerk. Met de QR-code komt u snel op de pagina waar de vieringen staan.

Voor de kinderen

Een samengesteld kinderkoor zingt



tijdens de eerstecommunieviering op tweede pinksterdag.

Kindernevendienst



Elke tweede zondag van de maand is er een kindernevendienst, dat is dus op 13 mei en 10 juni. De kinderen krijgen tijdens de lezingen en de overweging van de viering, een eigen verhaal met knutselactiviteit.

Hemelvaart

Donderdag 10 mei

vieren we het feest van Hemelvaart.

De eucharistieviering is om 10.00 uur.



Pinksteren



Zondag 20 mei vieren we het feest van Pinksteren. Het koor Sub Tilia 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 21 mei, Tweede Pinksterdag is er om 10.00 uur een eucharistieviering waarin 10 kinderen hun Eerste Communie gaan doen. Een samengesteld kinderkoor zingt in deze viering.

Zondag 10 juni

Eucharistieviering om 10.30 uur.

Tijdens die viering zingt een projectkoor en wordt aan 11 jongeren uit de Stefanusparochie het vormsel toegediend. Deken Jansen gaat samen met pastoor van Vught voor in deze viering.



Bettineke van der Werf

Veerkracht

Wanneer je in het voorjaar in je tuin rond kijkt zijn de meeste planten nog maar amper aanwezig. Veel zit er onder de grond of verborgen onder afgestorven bladeren die je voor de winter nog niet afgeknipt had. Het kijkt ondanks de bloemen van de voorjaarsbollen ronduit kaal in de tuin.

Maar kijk je twee maanden later dan verbaas je je over de grote planten die omhoog gekomen zijn uit de wirwar van naar het leek afgestorven blad. De warmte van de zon, de regen en soms ook wel wat extra mest geven de planten de veerkracht weer tot volle groei en bloei te komen.

We kunnen er ons aan optrekken wanneer we verdoofd door het verlies van een dierbare onszelf kwijt zijn. De natuur om ons heen dwingt ons te zien dat leven heel diep in ons bestaat zit. Je kunt het af en toe net zoals die plant die onder de grond zit soms helemaal niet zien zitten in het leven. Maar met zonnewarmte gegeven door mens of dier in je nabijheid, met het water van je tranen, en ondersteuning door je omgeving kun je uit het dal van verdriet komen om het leven weer toe te laten. Aan de aarde mag je leren dat alhoewel alles stil lijkt te staan, er toch stromen van leven doorgaan.

Laten we oog hebben voor elkaar, maar ook oog hebben voor Moeder Aarde. We kunnen heel simpel meehelpen aan een betere wereld. Gewoon door mee te helpen afval in de daarvoor bestemde bakken te doen. Het is fantastisch dat er mensen zijn die onze wijk schoon maken, maar eigenlijk moeten we er zelf voor zorgen dat we de veerkracht van onze omgeving niet op de proef stellen..... Veerkracht is de bodem onder ons bestaan, maar het is ook een wankelende kracht. Laten we er oog voor hebben en hem ondersteunen, met elkaar en bij elkaar, waar we maar kunnen.



Bettineke van der Werf,
werkgroep pastoraat, Agneskerk Lindenholt

Nieuw in de wijk?



Sinds januari van dit jaar is er, in de praktijk van Jager van der Kamp therapie & training op Kerkenbos 1077, een osteopaat gevestigd.

Osteopathie is een 5-jarige opleiding die je kan starten indien je fysiotherapeut of arts bent en waarna je jezelf mag vestigen als osteopaat.



Wie ben ik?

Mijn naam is Ramon van Haalen; ik ben geregistreerd osteopaat D.O.-MRO en ik kom uit Nijmegen. Tijdens mijn studie osteopathie werkte ik als fysiotherapeut bij Jager van der Kamp op Kerkenbos en nu slaan we de handen inéén om samen nog complexere gezondheidsproblemen aan te kunnen pakken.

In m'n vrije tijd houd ik me graag bezig met wielrennen (recreatief), muziek luisteren, film, lekker eten en op z'n tijd een goed glas rode wijn.

Wat is osteopathie?

Osteopathie is een manueel vak dat zijn oorsprong kent in Amerika. Vanuit het vak osteopathie, zijn andere bekende behandelvormen ontwikkeld zoals bijvoorbeeld chiropractie en manuele therapie (als specialisatie van fysiotherapie).

Het vak osteopathie bekijkt het lichaam vanuit de drie systemen:

- Het pariëtale systeem, de botten, spieren en gewrichten
- Het viscerale systeem, de organen en daarbij behorende structuren
- Het cranio-sacraal systeem, de schedel en daarbij behorende (hersenen) zenuwen

Veel klachten en blessures hebben hun weer-slag op de verschillende systemen van het lichaam zoals hierboven beschreven. Zo zijn de meeste mensen bekend met de relatie tussen een hartprobleem en pijn in de linker schouder, of bijvoorbeeld de menstruatieperiode in relatie tot rugpijn. Naast deze voorbeelden zijn er nog tal van andere relaties te benoemen waar mensen in het dagelijks leven hinder van kunnen ondervinden. De osteopaat is gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van deze onderlinge relaties.

Met welke klachten kan ik terecht?

Een osteopaat behandelt klachten en blessures variërend van een lokaal enkeltrauma tot meer uitgebreide problematiek zoals bijvoorbeeld spastische darm of concentratieproblemen. Telkens zal de osteopaat het gehele lichaam onderzoeken om te kunnen herleiden waarom een klacht is ontstaan of chronisch is geworden. De osteopaat probeert op zoek te gaan naar de oorzaak van uw klacht.

Vaak zijn het klachten waar mensen veel hinder van ondervinden, regelmatig de huisarts bezoeken om erachter te komen wat de klachten veroorzaken, maar ook vaak niet goed geholpen kunnen worden omdat er geen structurele afwijkingen gevonden worden.

In functie gaat er iets niet goed in het lichaam en hierdoor kan het lichaam ook niet goed herstellen. Osteopathie kan dan een uitkomst zijn.

Ik hoop u te ontmoeten in de praktijk om samen met u een optimaal behandelresultaat te behalen. Voor vragen of meer informatie kunt u terecht op:

Osteopathie AdFontes
Kerkenbos 1077 | 6546 BB Nijmegen
M: 06-83554672

ramon@osteopathieadfontes.nl
www.osteopathieadfontes.nl

Geregistreerd bij het Nederlands register voor Osteopathie [NRO] | Aangesloten bij de Nederlandse vereniging voor Osteopathie [NVO]



17 juni is weer Dag van Lindenholt.

Dit keer de 11e editie en dat belooft opnieuw een groot spektakel te worden.

Zaterdagavond wordt er al begonnen 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.

Kijk op www.dagvanlindenholt.nl voor meer informatie en 'like' ons op



Aanmelden:

Wilt u zondag 17 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!

Pack Mee Pai vindt thuis in Kerkenbos



Met vuurwerk, de traditionele leeuwensdansen en het branden van wierook is de nieuwe ruimte van Pack Mee Pai pas geleden in stijl geopend. Sinds februari huist de Kungfu en Tai Chi vereniging in een pand aan de 10^e straat in Kerkenbos. Een opvallende gekartelde driehoekige vlag geeft aan waar de trainingsruimte precies is.

Clemens Kwee Wie Yang gaf jarenlang les in kungfu en Tai Chi in de Gildekamp, voordat hij ruim twee jaar terug in de sporthal in Zwanenveld neerstreek. Benodigde attributen, zoals leeuwenspakken en wapensets, gingen steeds in de auto mee. Met de recente verhuizing naar Kerkenbos is dat verleden tijd. De vereniging beschikt nu echt over een eigen ruimte, waaraan duidelijk is af te lezen dat er kungfu in de stijl van Pack Mee* gegeven wordt. Bij binnenkomst zie je het altaar met foto's van vroegere leermeesters, wierook(branders), traditionele trommels en de eenhoorn.

Clemens: "Afgelopen zomer ben ik met mijn zoon Valentijn in Hongkong geweest, de bakermat van de Pack Mee stijl. Daar kreeg ik het advies een eigen huis – een Mo Kwoon - te maken.

Nu, een half jaar later, is het zover. Dat voelt heel bijzonder. En dat heeft vooral ook te maken met



de openingsceremonie pas geleden. Naast alle leerlingen kwamen er een delegatie uit Hongkong, afgevaardigden van een andere kungfu-school uit Amsterdam en – tot mijn verrassing – gasten uit

Antwerpen en Maleisië die ook een leeuwensdansen deden.

De leeuwensdansen werd in totaal drie keer opgevoerd om de ruimte te zegenen en de goede geesten binnen te laten.

Het voelt als een eerbetoon waar ik nu nog steeds geen woorden voor heb."

Benieuwd naar de nieuwe ruimte van Pack Mee Pai? Kom gerust een kijkje nemen.

Behalve op woensdag is Clemens iedere dag vanaf 16.00 uur in de Mo Kwoon te vinden. Meer informatie over de vereniging: kijk op www.packmeepai.nl. Pack Mee Pai en Tai Chi Vereniging Nijmegen, Kerkenbos 10-02, Nijmegen, 06-46180074

Tekst: Bart Matthijssen

Foto's: Clemens Kwee



*Clemens Kwee Wie Yang geeft al meer dan 25 jaar les in de stijl van Pack Mee, een Shaolin-monnik die leefde in de 17^e eeuw. Kenmerkend zijn de arm- en handbewegingen die snel en krachtig worden uitgevoerd en doen denken aan gedragingen van de tijger en de draak. In tegenstelling tot het beeld dat je krijgt van films met bijvoorbeeld Jackie Chan en Bruce Lee, is kungfu volgens Clemens niet een agressieve vechtsport, maar een vechtkunst. "Het doel is het ontwikkelen van innerlijke kracht. Kungfu is een zoektocht naar jezelf waarbij je je capaciteiten en grenzen leert kennen en zelfvertrouwen opbouwt."



Nieuwe leden!!

Onze zwemclub voor gewichtige, gezellige mensen kunnen wat nieuwe leden gebruiken, ook mensen met een beetje overgewicht zijn welkom. Locatie is de Winkelsteegh te Nijmegen, iedere woensdagavond zwemt de eerste groep van 20.00 tot 21.00 uur en het tweede groep van 21.00 tot 22.00 uur, het zijn voornamelijk grond oefeningen op muziek in heerlijk verwarmd water, ook prettig voor mensen met reuma of fibromyalgie, als er een oefening bij zit die u niet kunt doen dan is dat geen probleem. We hebben ook een heerlijke inlooptrap.

Na het sporten is er altijd tijd voor het nuttigen van een kopje koffie en of thee om even heerlijk na te kletsen, maar vooral om even heerlijk te ontspannen.

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

Mail uw naam telefoonnr. dan neem ik contact met U op voor verdere informatie.

Met vriendelijke groet,

E-mail, elsroelevan@kpnmail.nl

Els Roeleven

06-28040288



Zeil-3-daagse 2018

Ook dit jaar zal de Zeil-3-daagse weer plaatsvinden van 10 tot en met 12 mei op de Mookse plassen.

De Zeil-3-daagse is voor jongens en meisjes tussen de 10 en de 14 jaar die op een leuke en gezellige manier kennis willen maken met de watersport. In deze 3 dagen worden de kinderen de kunst van het zeilen bijgebracht door enthousiaste instructeurs. Er is geen zeil ervaring benodigd!

Het programma bestaat uit zwemmen, zeilen, roeien, spellen en de deelnemers blijven zelfs een avond slapen!

De kosten voor de Zeil-3-daagse zijn € 65 per persoon. Hiervoor krijg je buiten 3 te gekke dagen op en rond het water ook een instructieboekje + touwtjes om knopen te oefenen, een programmaboekje, avondeten op de 2^{de} dag en ontbijt + lunch op de 3^{de} dag.

Voor meer informatie, vragen en inschrijven kun je een kijkje nemen op onze website www.zeil3daagse.nl, te e-mailen naar: zeil3daagse@zvcanisius.nl of bellen naar Wobbe Lingmont: 06-40954446.

Ook zijn we te vinden op Facebook (facebook.com/Zeil3Daagse) & Instagram (instagram.com/zeil-3daagse).

Tekst en foto's Wobbe Lingmont



JONGEREN INFORMATIEPUNT LINDENHOLT

Iedereen is welkom
Met allerlei soorten vragen
kun je hier terecht!

Hoe regel ik mijn zorgverzekering?

Tegemoetkoming scholieren 18+,
wat is dat?

Waar kan ik een SOA test doen?

Hoe vind ik werk of studie,
dat bij me past?

Wanneer kan ik een uitkering aanvragen?

Hoe regel ik mijn DigiD?

Interacker, STIP
Zellersacker 10-03
6546 HA Nijmegen
0630192191

DONDERDAG 17:30 - 19:00 uur

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



Leerlingen Dominicus College in Nijmegen gaan op ontwikkelingsstage naar Tanzania



Ik ben Sanne van den Boogaard. Ik ben 15 jaar en zit in de 4e klas op het Dominicus College in Nijmegen. Deze zomervakantie ga ik op ontwikkelingsstage naar Tanzania. Dit doe ik met de organisatie Global Exploration. Ik ga samen met 30 andere leerlingen uit klas 4 en 5 van het Dominicus College op dit avontuur.

Niet met lege handen reizen is het motto van de Stichting Global Exploration. Fondsen verzamelen en de handen zelf uit de mouwen steken. Samen ervoor zorgen dat wij de wereld een beetje beter maken. Een deel van het sponsorgeld wordt gebruikt

voor het mogelijk maken van het project, de stage, het overige deel wordt besteed aan alle goede doelen. Alle projecten worden in samenwerking met Wilde Ganzen uitgevoerd. Hierdoor is er een grondige screening van het project vooraf en een uitvoerige rapportage achteraf. We kunnen daardoor garanderen dat het geld op een goede manier wordt besteed. In Tanzania gaan we de handen uit de mouwen steken op 4 verschillende scholen. We gaan hier bijvoorbeeld een klaslokaal opnieuw schilderen of renoveren. We doen dit gekoppeld aan een leeftijdsgenoot die daar op school zit. Bij elke school krijgen we een ander maatje.

Om in Tanzania een dagprogramma te hebben, gaan we op school per groep programma's maken. De groepen die we hiervoor gebruiken zijn op een bepaald onderwerp gefocust. De onderwerpen en dus ook de groepen zijn: scholing, natuur, gezondheidszorg en cultuur. Ik zit zelf in het groepje cultuur. Als groepje moet je dan een leerzaam maar vooral leuk programma in elkaar zetten.

Sponsors

Wilt u mij sponsors, zodat ik deze unieke ervaring kan beleven of heeft u vragen? Stuur dan een appje naar 06 33020225 of mail naar svdboogaard02@gmail.com Als ik terug ben van de reis komt er nog een tweede deel waarin ik verslag doe over mijn ervaringen. Hierin zullen ook de sponsors van een bedrag vanaf €100,- worden vermeld.

Wilt u meer informatie over Global Exploration als organisatie, ga dan naar www.global-exploration.nl U kunt ook nog een kijkje nemen op mijn website: www.sanne-goes-global.jimdo.com

Tekst en foto's : Sanne van den Boogaard en global explorations



**Victoria
Lammerinks -
Montis**



Column

TOS

Wellicht dat er bij sommigen een lampje gaat branden, maar de meeste mensen zullen denken aan het verloten van iets. Wij tosten vroeger ook op het schoolplein om een team te maken voor een spelletje.

Lastig om te beginnen, nog moeilijker om te begrijpen. Wat bedoel ik nou eigenlijk? TOS oftewel Taal Ontwikkelings Stoornis... wat houdt dit in?

In de hersenen van een kind met een taalontwikkelingsstoornis (TOS) wordt taal minder goed verwerkt. De taal- en spraakontwikkeling verloopt hierdoor anders dan bij leeftijdsgenoten. Een kind met TOS heeft bijvoorbeeld moeite met praten en/of het begrijpen van taal.

Een voorbeeld uit het dagelijks leven van iemand met TOS:

Stel je voor: je loopt in een drukke straat en iemand vraagt je de weg. Om je heen rijden auto's en er lopen veel mensen met kleine kinderen. Door al dit lawaai (ruis) om je heen, komt de vraag van de ander niet echt goed bij je binnen. In je hoofd probeer je te herhalen wat de ander heeft gevraagd maar het komt niet in je op om te vragen wat er bedoeld werd. Je hoort alleen maar radertjes draaien die proberen te ontcijferen wat er zojuist aan je gevraagd werd. Intussen staat het schaamrood je op de kaken want je wilt de ander zo graag helpen! Terwijl de vraag langzaam duidelijk wordt, probeer je een zin samen te stellen maar dat lukt niet goed. Je begint te stutelen en hakkelen. De ander kijkt je aan en trekt zijn wenkbrauwen op. Je weet zonder te vragen wat hij van je vindt. Je geeft het op en loopt met gebogen hoofd weg en zegt nog zachtjes "Sorry".

Thuis tref je je ouders. Zij kennen je al 18 jaar en weten precies wat jij bedoelt en begrijpen je als jij met twee woorden een zin vormt.

Toch ben je boos en verdrietig want waarom begrijpen andere mensen je niet? Waarom weet (bijna) niemand wat TOS is en hoe het is om daarmee te leven? Als er ineens veel ruis of stress is vergeet je helaas al die jaren logopedie. Je bent alles behalve dom, sterker nog, je bent intelligent. Maar elke dag is een gevecht. Bij alles wat een ander tegen jou zegt worden honderd radertjes in je hoofd in werking gezet om te proberen te verwoorden wat je gedachten willen zeggen.

Ergens tussen oor en mond loopt iets niet zo soepel en dit gaat nooit over!

Dus als iemand tegen je zegt: "Ik heb TOS", dan hoop ik dat dit verhaaltje is blijven hangen en dat je denkt: "Ik zal mijn vraag nog een keer rustig herhalen".

Foto: Ron Disveld

Jaarlijkse open dag van het Mondial college



▲ Biologie: slangen



▲ De fietsvruchtenmixer



▲ Een proefje doen



▲ Linodrukkunst

Leuvenbroek / Meeuwse Acker
18 februari

Toekomstige leerlingen, die de basisschool periode afsluiten krijgen met hun ouders en begeleiders de gelegenheid om te proeven van de mogelijkheden en activiteiten van het Mondial College. Voor andere belangstellenden bestaat eveneens deze mogelijkheid. Lindenholt Leeft maakt daar gebruik van.

Op deze jaarlijkse Open Dag praten de leerkrachten je bij over de gang van zaken. Vrijwilligers en leerlingen van het college helpen daarbij om een goed visitekaartje af te leveren. Je kunt kennis nemen van de verschillende opleidingen, de gedoeerde vakken, de activiteiten en presentaties.

Al met al een stevig programma, dat je voorgeschoteld krijgt en gauw enkele uren in beslag neemt. Er gaat een show aan je voorbij, de vakleerkracht laat je horen en zien waarmee deze met zijn leerlingen bezig is en de behaalde prestaties daarbij. De taal-leraar zet de bezoekers een taalpuzzel voor, de scheikundeleraar proefjes, de biologieleerkracht zelfs levende slangen, het technasium showt een variëteit aan allerlei leuke technische ontwikkelingen met de resultaten daarvan, de bouw- hout- en metaal technieken en de machinerieën worden getoond, de horeca is een luilekkerland, kortom je kreeg op de vestigingen in Leuvenbroek en Meeuwse Acker een rondleiding die er zijn mocht.

Muziek, theater, de schoolkrant, de uitstapjes, de leerlingenraad, de ouderraad de Technobiel, de jonge dames en heren van de Internationale Business College, allemaal te vinden op deze dag op deze Excellente School. Elke verdieping van de gebouwen huisvestte interessante mogelijkheden, die het onderwijs 2018 te bieden heeft hier. Sport en spel in de grote sportzalen waren er eveneens volop. Buiten als extra attractie stond de super wagen, de Technobiel, en deze (www.otib.nl/technobiel) liet zien wat er technisch allemaal mogelijk is heden ten dage. Kortom een educatieve, verrassende, en informatieve Open Dag.

Kijk voor meer info op www.mondialcollege.nl

Tekst en foto's: Theo Vermeer



▲ Machinerie



▲ In het technasium



▲ De vitroluier orchidee



▲ De taalboeken

Kinderen uit Lindenholt verfilmen elkaars leven



Bovenste rij van links naar rechts: Floyd, Beatriz, Maryam, Alan en Edgar
Onderste rij van links naar rechts: Joli, Jolyn, Ilana

“Hoe ziet jouw familie eruit?” En “Wat is jouw lievelingssport?” Dit zijn vragen die leerlingen van basisscholen de Bloomberg en de Lindenhoeve elkaar de komende zes maanden gaan stellen. Half maart startte in de Lindenholt het bijzondere filmproject, de ‘Lindenholt Film Buddies’. In dit filmproject gaan acht leerlingen van beide scholen samen films maken over elkaars leven.

Basisschool de Bloomberg is een bijzondere school binnen Nijmegen. Het biedt onderwijs aan kinderen die net in Nederland wonen en nog geen Nederlands spreken. Het onderwijs voor deze kinderen is vooral gericht op het leren van de Nederlandse taal. Er zitten veel kinderen uit landen als Syrië en Eritrea. Maar ook kinderen die in Nederland zijn vanwege het werk van hun ouders. Allemaal hebben ze hun eigen verhaal.

Net als de kinderen van wijksschool de Lindenhoeve. In koppels van twee, gaan Alan, Maryam, Edgar, Beatriz, Yoli, Floyd, Jolyn en Ilana elkaars levens verkennen. Samen gaan ze films maken over hun eigen levens en alles wat zich daarin afspeelt. Door op deze manier samen te werken leren de kinderen elkaar beter kennen en krijgen ze meer inzicht en begrip voor elkaar en elkaars achtergronden.



Lindenholt Film Buddies is een filmproject van Stichting Beeldenwereld. Deze stichting wil met haar project bijdragen aan een eerlijke en leefbare maatschappij waarin iedereen vanuit een gelijke en sterke basis kan deelnemen. Dit doet zij door samen met kinderen en (jong)volwassenen, meestal uit kwetsbare doelgroepen, videoproducties te maken over hun eigen leven. Door de vaardigheden die de deelnemers zo op doen staan zij sterker in de maatschappij.

Sonja Willems van Stichting Beeldenwereld: “Het belangrijkste doel dat wij hebben met dit filmproject is bijdragen aan meer begrip voor elkaar. Doordat de kinderen elkaar ontmoeten en samen op zoek gaan naar de hun eigen verhalen, leren ze elkaar echt kennen. En zoals het spreekwoord zegt, bekend maakt bemind! Maar natuurlijk leren de kinderen ook heel veel van een project als de Film Buddies. Bijvoorbeeld presenteren voor de camera, elkaar interviewen en het werken met een filmcamera.”

Half oktober gaan de films van de Film Buddies in première tijdens een echt filmfestival in het Wijkatelier Lindenholt. Daarna worden ze gepubliceerd op de Facebookpagina van het project en op YouTube. Wil je de Film Buddies nu al leren kennen of wil je aanwezig zijn bij het filmfestival? Volg de Film Buddies dan op Facebook (www.facebook.com/wijkreporters/) en Instagram (@Wijkreporters).

Tekst en foto's: stichting Beeldenwereld



Qader Shafiq

Aftappen

als ze willen weten hoe vaak ik naar de dokter ga
voor mijn depressie
aambeien of achillespees
mogen ze dat opslaan in het
elektronische patiëntendossier

als ze willen weten hoe vaak ik te hard rij
negentig waar tachtig en zestig waar vijftig
mogen ze mij boeten,
flitsen en in mijn auto
een kastje van de kilometerheffing plaatsen

ze mogen mijn bankrekening zien en achterhalen
waarom ik stelselmatig rood sta
mijn sofinummer controleren
en mij aanspreken op mijn ziekteverzuim

waar ik slaap, wat ik eet en hoe ik me beweeg

maar waar halen ze het recht vandaan om
te luisteren naar
wat ik met mijn moeder in Afghanistan bespreek

ik wil onbeluisterd haar stem kunnen horen

dat tappen ze af
willen grip krijgen op strafbare feiten
van mij
van mijn moeder

en slepen het af naar hun donkere archieven

@Qader Shafiq



Foto: Jacqueline van den Boom



“Vrijwilliger met een hart voor Home-Start”

“Ik ben Farzana, 32 jaar en kom uit Bangladesh. Ik ben in 2014 naar Nederland verhuisd omdat mijn man daar werkt. De eerste twee jaar was ik erg eenzaam. Het was voor mij een onbekend land, een onbekende taal, cultuur, mensen enz.

Ik moest erg wennen aan de manier van leven in Nederland. Ik miste mijn moeder, mijn familie heel erg.

Toen ontmoette ik iemand van Home-Start. Home-Start is een organisatie, onderdeel van Tandem. Daar werken meer dan 40 vrijwilligers samen met professionals.

Mary komt iedere week spelen met mijn zoon.

Zo hebben ze voor mij Mary gevonden.

Mary komt iedere week spelen met mijn zoon.

Als zij er is bespreken we vele zaken waardoor het voor mij makkelijker wordt om om te gaan met Nederlandse gewoontes.

Ze heeft altijd goede zin en is super actief.

Als ik vragen heb over brieven die ik heb gekregen, is ze altijd bereid om mij te helpen!”

Home-Start ondersteunt ouders bij de opvoeding van hun kinderen. Bij Home-Start bieden ervaren en getrainde vrijwilligers ondersteuning, praktische hulp en vriendschappelijk contact aan ouders met tenminste 1 kind onder de 7 jaar. Naast Home-Start is er nu ook Home-Start+. Home-Start+ biedt in principe dezelfde ondersteuning als Home-Start, maar dan voor gezinnen in Nijmegen met tenminste 1 kind tussen 7 en 12 jaar.

Gezinnen geven zélf aan op welke gebieden ze steun wensen. Home-Start is er om het zelfvertrouwen van ouders te vergroten en hun sociale relaties te

versterken.

Het gaat goed met Home-Start. Steeds meer gezinnen weten Home-Start te vinden!

Het gaat zo goed dat het programma ook heel goed nieuwe vrijwilligers kan gebruiken! Zo hoeven de gezinnen niet lang te wachten op ondersteuning.

Home-Start vraagt van vrijwilligers ongeveer een dagdeel per week tijd en ervaring met opvoeden. Vooraf krijg je een introductietraining en als je een gezin hebt wordt je begeleid door een van de drie coördinatoren. Vier keer per jaar is er een thema bijeenkomst voor alle vrijwilligers. Hier worden allerlei onderwerpen behandeld zoals vluchtelingen gezinnen of gezinnen & geldzaken. Als vrijwilliger krijg je veel waardering voor je werk vanuit de organisatie, maar vooral van gezinnen zelf. Hiervan getuigt het verhaal van Farzana hierboven.

Wilt u ook vrijwilliger bij Home-Start worden of wilt u meer informatie?

Kijk op www.home-start.nl of neem contact op met

Home-Start ondersteunt ouders bij de opvoeding van hun kinderen

Ria van Zonsbeek, coördinator voor Dukenburg en Lindenholt r.van.zonsbeek@tandemwelzijn.nl 06-137 296 69

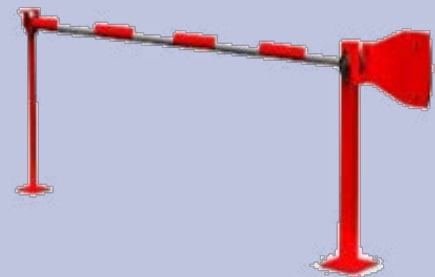
Tekst en foto: Homestart



**Annet
Hogenbirk**

Grens

Deze keer wil ik de aandacht vragen voor een kracht van liefde die iedere mens nodig heeft om zichzelf te kunnen zijn: een grens. Bewust omgaan met wie jij als mens ten diepste bent is belangrijk. Je kan het door drukte of door druk van anderen of van situaties zo gemakkelijk vergeten. Je zou zomaar jezelf verliezen!



Ik ben een grens

Ik bewaak het gebied dat ik omgeef.

Ik zorg dat er geen overweldigend onkruid binnenkomt.

Negatieve krachten die mijn gebied stuk kunnen maken houd ik op afstand.

Zij mogen dat niet doen!

Ik houd ook drukte tegen – als die teveel is.

Ik kijk verschillende kanten uit.

Ik kijk naar binnen en zie wat nodig is.

Ik kijk ook naar de andere kant en zie wat er op mij afkomt.

Ik ben altijd actief. Dat is mijn werk. Ik houd ervan.

Dynamisch ben ik.

Ik vorm me vanuit mijn waarneming.

Ik heb veel ervaring – weet je – ik ben heel sensitief.

Ik ben er blij mee dat ik zo functioneer.

Het is zo goed om het mooie te bewaren en er voor te zorgen.

Met liefde doe ik dat. Het is belangrijk ook.

Van mijn liefste, mijn gebied, zou weinig overblijven

als alle verkeer maar in en uit zou gaan.

Ja, er gaat ook verkeer naar buiten. Natuurlijk en dat is maar goed ook.

Maar wel bewust en zelf gekozen.

Zo zorg ik goed voor het terrein – voor mijn mens!

© Tekst gedicht: Annet Hogenbirk

Foto: Annet Hogenbirk



Lindholt, het afvoerputje van Nijmegen?

Buiten wonen in de stad

Ons stadsdeel bestaat sinds 1977. In dat jaar werd er begonnen met het bouwen van de eerste woningen in de Voorstenkamp en De Kluijskamp. Veel Nijmegenaren vonden wonen aan 'de andere kant van het kanaal' niet aantrekkelijk, want het lag zover van het centrum en het MaasWaal kanaal werd als een barrière gezien. De gemeente promoot daarom de nieuwe stadsuitbreiding met de slogan 'Lindholt, buiten wonen in de stad'. Vanuit het nieuwe stadsdeel fiets je zo het land van Maas en Waal in en via de auto(snel)wegen die het stadsdeel omringen ben je met de auto in een mum van tijd de stad uit. Dat die autowegen ook nadelen hebben, werd nog niet door veel mensen als hinderlijk gezien. Van fijnstof had nog niemand gehoord in die tijd. Het was prima wonen in Lindholt, weet ik uit eigen ervaring. Er was heel veel ruimte, groen en water en voor kinderen was er genoeg speelgelegenheid. De inwoners waren over het algemeen gelukkig met hun woonomgeving.

Afvalverwerking Regio Nijmegen

Dan, halverwege de jaren 80, begint de eerste onvrede te ontstaan. Er zijn plannen om in Weurt, aan de grens met Lindholt een enorme afvalverwerkingsinstallatie te bouwen. De bewoners van Lindholt en Weurt zijn faliekant tegen, zij vrezen voor hun gezondheid. Maar desondanks komt de installatie er toch; in 1987 start de ARN en sindsdien ligt Lindholt onder de rook van de kolencentrale en de afvalverwerker. De mening van de bewoners van Lindholt is gehoord, maar er is niets mee gedaan.

Kanker door luchtverontreiniging?

In 1994 ontstaat er grote onrust in Weurt, Beuningen en Nijmegen West. Uit onderzoek blijkt dat in deze regio het aantal gevallen van kanker beduidend hoger ligt dan in de rest van Nederland. Weurt wordt in de volksmond al het kankerdorp genoemd en wordt gezien als het vieste dorp van Nederland. Weurt ligt – net als

Lindholt – onder de rook van ARN en EPON en in de buurt van veel vervuilende bedrijven op het industrieterrein aan het Maas Waal kanaal. Onderzoek wijst uit dat mensen boven de 40 jaar in de regio Nijmegen vaker dan gemiddeld aan chronische luchtaandoeningen lijden. In de lucht boven Weurt en Nijmegen-West zitten verhoogde concentraties PAK, beryllium, cadmium, dioxinen en chroom. De concentratie chroom overschrijdt op een plaats de veiligheidsnorm van het Rijks Instituut voor de Volksgezondheid en Milieuhygiëne zelfs met een factor 200! Maar de rapporten worden terzijde geschoven, want volgens de onderzoekers is niet onomstotelijk vastgesteld dat de kanker het gevolg is van de luchtverontreiniging. 'Dat wil niet zeggen dat er géén verband is, maar het is niet aantoonbaar', aldus burgemeester Zijlmans van Beuningen.

[Bron: artikel Volkskrant MAC VAN DINTHER 19 januari 1996]

Weer is er wel naar de bewoners in Lindholt e.o. geluisterd, maar wordt er niets gedaan.

Beuningse plas

2018, Beuningen heeft jaren geleden een vet contract ondertekend met de firma Boskalis. Dat bedrijf zal een gebied in Beuningen grenzend aan Lindholt gaan afgraven; de Beuningse plas. Er is een probleem. Hoe moet al dat zand afgevoerd worden. 'Met vrachtwagens', zegt Beuningen, over Nijmeegs grondgebied. Maar dat wijst Nijmegen af, als te milieuvriendelijk. 'Zullen we het dan via een transportband over jullie grondgebied afvoeren naar het Maas Waal kanaal?'. Maar daar steekt het medicijnenbedrijf Synthron een stokje voor: die willen geen stuivend zand in hun voortuin, dat is schadelijk voor het produceren van medicijnen.

Dan toch maar weer het plan van de vrachtwagens op tafel gelegd. 'Kunnen we die vrachtwagens niet milieuvriendelijker inzetten?' vraagt Nijmegen aan Beuningen. 'We gaan het onderzoeken', belooft Beuningen, als jullie dan zo vriendelijk willen zijn om 1,3 miljoen Euro over

te maken als tegemoetkoming in de kosten.

Ondernemers op het industrieterrein doen hun beklag; ze worden niet voldoende geïnformeerd over de plannen. Wel waar, zegt wethouder Jan Zoetelief, dat is wel gebeurd. Om vervolgens in hetzelfde artikel in de Gelderlander te zeggen, dat het in het najaar 2017 niet mogelijk was om open te communiceren omdat Beuningen intensieve onderhandelingen moest voeren met partners

En wij?

En waar blijven wij, de inwoners van Lindholt, in dit verhaal? Dit keer worden we niet eens betrokken bij het overleg. Begin maart maakten de raadsfracties terecht duidelijk dat ze het gebrek aan openheid helemaal beu zijn. Vrijwel de gehele raad heeft nu afgedwongen dat die openheid er voor de zomer nog zal komen, dan zal e.e.a. uitgelegd worden aan de ondernemers en bewonersgroepen in Nijmegen West. Let wel: uitgelegd, onze mening of ideeën worden niet gevraagd. Mag ik alvast raden? Waarschijnlijk wordt er dan uitgelegd dat onder hoge tijdsdruk gekozen is voor de variant van 270.000 vrachtwagens, die de komende jaren over ons leefgebied gaan rijden en nog meer fijnstof gaan verspreiden onder de inwoners van Lindholt, die, getuige het onderzoeksrapport van de GGD toch al niet zo'n beste gezondheid hebben. Weer worden de inwoners wel geïnformeerd, maar hebben we niets te vertellen over onze eigen gezondheid en leefsituatie.

Tekst: René Verriet

Lindholt het afvoerputje voor Nijmegen e.o.

Wordt het niet eens tijd om in actie te komen? Om niet langer lijdzaam toe te kijken hoe er met onze gezondheid gesjoemeld wordt. Reacties zijn welkom op:

redactielindholtleeft@gmail.com



Samen maken wij de wijk

MijnWijkplan

Heeft u een goed idee voor de openbare ruimte in uw wijk?

Is er een plek in uw buurt die u wilt verfraaien, of anders gebruiken (bijvoorbeeld voor spelen, ontmoeten of groen)? Of heeft u een ander idee voor de openbare ruimte?

Plaats uw idee op de website nijmegen.nl/mijnwijkplan. Met het nieuwe wijkbudget stelt de gemeente jaarlijks een miljoen euro beschikbaar om ideeën van wijkbewoners uit te voeren.

Wijkbudget

De gemeente vindt het belangrijk dat u invloed heeft op de openbare ruimte in uw woonomgeving. Daarom is er nu het wijkbudget. Jaarlijks stellen wij een miljoen euro beschikbaar om ideeën van Nijmegenaren uit te voeren. Het budget per wijk is gebaseerd op het aantal woningen en de oppervlakte van de openbare ruimte.

MijnWijkplan

Op de website nijmegen.nl/mijnwijkplan kunnen wijkbewoners wensen en ideeën plaatsen om de openbare ruimte in de buurt te verfraaien of verbeteren. De wijkregisseurs openbare ruimte onderzoeken of de ingediende wensen en ideeën uitgevoerd kunnen worden vanuit het wijkbudget. Goedgekeurde ideeën die voor eind juni zijn ingediend worden datzelfde jaar nog gerealiseerd.

Op MijnWijkplan staat ook informatie over de plannen voor, en uitvoering van, werkzaamheden van de gemeente in uw wijk.

Heeft u een wens of idee voor de openbare ruimte in uw wijk? Plaats het direct op MijnWijkplan. U kunt daar ook ideeën van anderen bekijken en erover meepraten. Enthousiast over een idee? Dan kunt u het idee 'leken' of zich erbij aansluiten. Kijk op nijmegen.nl/mijnwijkplan



Normale, kleine onderhoudsklussen en herstelwerkzaamheden (zoals het repareren van een kapotte lantaarnpaal of rechtleggen van stoeptegels) meldt u via de Meld & Herstel app of nijmegen.nl.

Beste bewoners van Lindenholt,

In de krant of op Facebook hebben jullie vast de berichten over mijnwijkplan.nl en de wijkbudgetten gelezen.

Hiermee kan worden meebeslist waar aan het wijkbudget wordt besteed.

Bewoners kiezen dus zelf voor extra zaken in de wijk, zoals een kruidentuin, extra speeltoestel, moestuin, hondenspeelplaats, extra picknicktafel, bankje, etc.

Voor de woonwijken van Lindenholt zijn de budgetten:

Kampwijken € 35.000

Broekwijken € 22.000

Ackerwijken € 31.000

De bedrijventerreinen en parken hebben geen wijkbudget toebedeeld gekregen.

Vanzelfsprekend worden alle zaken die je kunt melden via de Meld en Herstel app (gratis te downloaden) niet uit het wijkbudget betaald.

Stoeptegels moeten begaanbaar zijn, straatverlichting moet branden, etc.

Het gaat dus om door bewoners gewenste extra's.

Ik wil graag iedereen in Lindenholt informeren over deze wijkbudgetten zodat alle bewoners van Lindenholt in de gelegenheid worden gesteld hierover mee te praten bij de besteding van deze wijkbudgetten.

Met vriendelijke groet,

Jeannette Stevens

Wijkregisseur Openbare Ruimte Lindenholt & Duenburg, Stadsbeheer

GemeenteNijmegen

(024) 329 33 27

j.stevens@nijmegen.nl



Politiek debat in Wijkatelier Lindenholt



Bewoners Overleg Lindenholt (BOL) organiseerde op 1 maart een bijeenkomst in het teken van de gemeenteraad(sverkiezingen) en Lindenholt.

Allereerst heet Jan ten Dam alle aanwezigen welkom, en vertelt hoe deze avond er in grote lijnen uit zal zien. Hij merkt op dat de politiek misschien toch niet echt leeft in Lindenholt: van de ongeveer 16.000 bewoners, zijn er zo'n 40 hier aanwezig.

Dan nemen, aan de tafel voor in de zaal, Tobias van Elferen (D66), Petra Molenaar (SP), Erik van Zanten (VVD), Charlotte Brand (PVDA) Marjolijn Mijling (CDA) en Faysal Zouay (Groen Links) plaats.

In de zaal zijn onder anderen aanwezig Michelle van Doorn (Partij voor de Dieren), Hans van Deurzen (50+), Peter Eigenhuijsen (Voornijmegen.nu), Tienneke Poortenga (OPA), Leo Venderbosch (Ouderen Belangen Nijmegen) en John Brom (Stadspartij Nijmegen).

Vanavond is Rob Jaspers, redacteur van de Gel-



debatleider Rob Jaspers

derlander, de debatleider in deze kleine politieke arena. Pittig, snel en goed ingevoerd in wat er speelt

in stadsdeel Lindenholt leidt hij de politici én de aanwezigen door het woud van meningen en keuzes.

Op verschillende manieren nodigt hij de aanwezige partijen uit om hun standpunten duidelijk te maken. Niet alleen "de grote zes" die aan de tafel hebben plaatsgenomen krijgen die kans, ook de vertegenwoordigers van andere partijen die in de zaal aanwezig zijn. Door het opsteken van een groene kaart, kunnen zij hun ideeën naar voren brengen.

Niet nadat Rob de tafelgenoten heeft gevraagd waar zij aan denken als je het over "Lindenholt" hebt. In bijna alle antwoorden valt het woord *groen*. Daarnaast hebben de meesten wel een persoonlijke band met Lindenholt. Verbonden door familie, school, werk, sport, uitgaan of de liefde.

Eerst nog tijd voor een paar onderwerpen die met name in Lindenholt hete hangijzers zijn. Zoals het toewijzingsbeleid, de vergrijzing, de zorg(-voorzieningen). Met aanpalende onderwerpen als welzijn, werk en inkomen. Zaken en zinnen die de revue passeren in willekeurige volgorde (aan de lezer om te bedenken bij welke partij ze horen):

Spreiden van de huurders waarbij problemen verwacht worden, is niet altijd mogelijk. Het is belangrijk om in de wijk duidelijke inlooppunten te hebben, zoals de sociale wijkteams, waar men terecht kan met welzijns- en zorgvragen. Zorg er ook voor dat er voldoende kennis met betrekking tot psychiatrische problematiek in de wijk aanwezig is. Heb oog voor alle domeinen! Niet alleen de economie, maar (juist) ook de ecologie is een belangrijke voorwaarde voor sociaal welbevinden. Duurzaamheid, veiligheid en schoonheid zijn hierbij drie wezenlijke begrippen.

Spreek niet alleen de professionals aan als het om zorg en welzijn gaat, maar ook je netwerk.

Haal bedrijven naar Nijmegen, zodat er voldoende banen en dus inkomen en dus welvaart voor de inwoners is.

Denk niet lokaal, bijvoorbeeld als het om bedrijvenvestiging gaat, denk regionaal.

Creëer, met het geld voor de re-integratietrajecten, stadsbanen. Zodat mensen die nu werkzoekend zijn een baan kunnen vinden in het "schoon & veilig" maken en houden van de wijken.

Voorkom dat er overlast veroorzaakt wordt, door meer aandacht te besteden aan signalering en preventie.

Behalve meer woonvoorzieningen voor ouderen, zullen er sowieso meer voorzieningen moeten komen die het aantrekkelijk maken om hier te (blijven) wonen.

Hierna lanceert Rob een aantal ja-/nee- stellingen.

- *Er moet in Lindenholt en Dukenburg één bustarief komen, ook al woont men verder weg.*
- *Er moet toezicht komen op plekken waar bewoners zich onveilig voelen.*
- *Er moet meer regie bij de wijk en haar bewoners liggen.*

In deze drie uitspraken kan eigenlijk iedereen zich vinden, met nuanceverschillen in de uitvoering. Met name bij de derde stelling komt naar voren dat de rol van de gemeente steeds meer een ondersteunende wordt.

- *Er moeten meer windmolens in Nijmegen komen.*

De meerderheid is tegen. Vanuit het publiek wordt opgemerkt dat de gemeente een heel goed energievoorbeeld zou kunnen geven door zonnepanelen te plaatsen op openbare (wijk-)gebouwen.

- *Er moeten meer voorzieningen voor ouderen komen*

Ook hierover is men het eens, waarbij elke partij haar eigen accent aanbrengt. Als invalshoeken worden genoemd de woon-enquête, een blijvers-lening, het levensbestendig bouwen, de doorstroming naar kleinere woningen, niet alleen woningen bouwen maar ook de bijbehorende voorzieningen realiseren, en het wonen met zorg op zo individueel mogelijk niveau inhoud geven.

Hier gooit Rob een knuppel(tje) in het hoenderhok door erop te attenderen dat er in heel Lindenholt 0 (nul) zorgwoningen gerealiseerd zijn. Terwijl men in de Horstacker (waar supermarkt, gezondheidscentrum en bushaltes aanwezig zijn) al twee jaar bezig is om dit gedeelte het "levensloopbestendige hart" van Lindenholt te maken. Wanneer komt men van woord tot daad?

Afspraken:

- *de nu aanwezige politici spreken binnen een half jaar met de BewonersOverleg Lindenholt over dit onderwerp!*
- *Tobias van Elferen gaat praten met VMBO-college om op voorzieningenniveau koppelingen te maken met de wijk, bijvoorbeeld een wijkrestaurant.*

Met deze afspraken eindigt de stellingenronde.

Tot slot van het eerste deel dankt Jan vast alle politici vast voor hun aanwezigheid en inzet en benadrukt dat zij een beroep moeten blijven doen op de capaciteiten van de bewoners. Bijzondere dank aan Rob Jaspers, die onbezoldigd maar met esprit de avond leidde. En hulde aan de medewerkers van het wijkatelier; ook hun aandeel is vrijwillig! Slotwoord:

ga stemmen op 21 maart!

Het tweede deel van de avond wordt benut om individueel de politici te spreken en/ of te bevragen. Er ontstaan al heel snel levendige gesprekken. Als je dit zo beziet, ontstaat toch de indruk dat de politiek in Lindenholt wel leeft. **Deze avond** heb ik geleerd dat politici bevlogen mensen zijn. Mensen die veel van hun tijd en energie geven aan het dienen van een belang dat groter is dan alleen dat van henzelf.



Die breder willen denken dan alleen hun eigen straatje en die zoeken naar hoe zij de verbinding aan kunnen gaan om samen sterker te staan. Verbinding zowel met de inwoners als met de andere partijen, waarbij duidelijk is dat ideologie en daadkracht elkaar nodig hebben. Jonge vrouwen en mannen, die gericht zijn op gezonde woorden én daden. Gezond in eigen denken en doen, gezond in gezamenlijk denken en doen. Met een vleugje gezonde concurrentie op zoek naar een werkbare samenleving.

Tekst: Anja Steenbergen, namens BOL
Foto's: René Verriet

Kindercarnaval in de Brack

Leuvenbroek
10 februari 2018

Tekst en foto's: Theo Vermeer



Kindercarnaval in de Brack een feest voor jong en oud!

Jeugdprins Thijs 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 attenties van de sponsors NEC en Fit for Free.

Thijs de Eerste met zijn gevolg deed enthousiast mee aan de festiviteiten. Maar er was ook nog een heel bijzondere andere reden voor dit bezoek van de Jeugdprins. Sjaak en Roos, jarenlang mede organisatoren van dit kinderfeest ontvingen van hem voor hun verdiensten en inzet een Knotsenburg onderscheiding. De DJ vermaakte de jeugd prima zijn muziek. Er werd volop gehost, gepolonaïsd en met handjes mee gezwaaid te midden van ballonnen, vlaggetjes en serpentines in de 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.



Kaal voor Kanker 2018



Het Mondial college in Leuvensbroek organiseert ook dit jaar weer deze bijzondere actie. Dik twee jaar geleden bouwden bijna honderd leerlingen, oud-leerlingen en personeelsleden van deze school een onvergetelijke herinnering door voor de tweede keer een vuist te maken tegen de ziekte kanker. Zij lieten zich gesponsord kaalscheren en haalden daarmee bijna 20.000 euro op voor **KIKA (Kinderen Kanker-vrij)**



Met tientallen kappers en stylisten van de bovenste plank en live muziek en dans samen met bijzondere verhalen komt dit alles tezamen in een adembenemende 'Kaal voor Kanker -manifestatie op 30 mei. Landelijke tv-zenders zullen aanwezig zijn.

Meer dan 100 kanjers hebben zich al aangemeld en hopen een opbrengst te halen van maar liefst 25.000 euro. Dus als er bij u aan de deur aangebeld wordt en een leerling tegen u zegt : "Ik ga kaal voor kanker."

Dan is dat dus voor KIKa.

Op facebook

www.facebook.com/kaalvoorkanker



U doneert toch ook voor KIKa
(geld graag, haren hoeft niet !)

Leuvensbroek 14 maart



Stenen eruit, groen erin !

Onder dit motto vierde Leuvensbroek op de **Montessorischool** en **De Wingerd** de boomplantdag 2018. En geplant en gewerkt werd er volop daar door de verschillende groepen leerlingen. Op het schoolplein, langs het hekwerk en andere plekken werden grijze trottoirtegels vervangen door talloze boompjes en struiken.

De kinderen geholpen door de leerkrachten en ouders zorgden zo voor vergroening en verlevendigen van deze ruimtes.

Gevarieerde en sierlijke resultaten leverde hun arbeid graven en beplanten op. Boomstammen met diverse insectenhôtels en vogelkastjes met hier en daar een heuveltje zorgen voor variatie en educatieve mogelijkheden. De hovenier zorgde voor de begeleiding en 'Boer Harm' mocht tevreden zijn met het resultaat.

De gemeente en de IVN hielpen mee dit project te doen slagen.

Wethouder Harriët Tiemens gaf het startsein bij deze omtovering van diverse stenen plekken tot vergroening. Totaal 1500 stenen eruit voor 370 struiken evenveel als het aantal leerlingen van De Wingerd. Verder gingen ook een elftal boompjes de grond in.

De Wingerd had het geld verdiend met onder meer de kerstmarkt en de behaalde tweede plaats op de wedstrijd vorig jaar in het Winkelcentrum Dukenburg voor het mooiste grote paasei.

Tekst en foto's: Theo Vermeer



Zellersacker
14 maart

Boomfeestdag 2018

Het was op woensdag 14 maart de 62-ste editie van de Boomfeestdag. Zo'n 100.000 kinderen, in ruim 290 gemeenten in Nederland hebben die dag met elkaar zo'n 200.000 bomen en struiken geplant. Het landelijk startschot klonk in de gemeente Oldambt (Groningen), waar ook prinses Irene in de klei stond te schep- pen.

In onze wijk lagen o.a. een aantal jonge lindebomen met kluit te wachten om de koude grond in te mogen. Op het speelplein van de **Linden(!)hoeve** had deze school, samen met de hovenier al een paar plekken voorbestemd. Tegels eruit, bomen erin! Ook **De Bloemberg, Peutergroep Pino, Activiteiten- plein InterAcker en het Wijkatelier Lindenholt** deden mee. Niet alleen bomen komen er, ook struiken, zelfs vruchtendragers.

De gedachte erachter: Maak 't Buiten Beter.

Wethouder Harriet Tiemens kwam helpen (en ze kwam op de fiets: da's pas groen!). Eerst vertelde ze hoe belangrijk bomen voor ons zijn: ze maken de lucht schoon, ze geven schaduw en ze zijn mooi! Toen hielp ze mee een van de lindes een stevige plek op het schoolplein te geven. Samen met een aantal leerlingen schepte ze de aarde in de kuil: uiteindelijk stond de boom fier rechtop.

Volgend jaar is de Boomfeestdag (bedacht door Staatsbosbeheer) weer op de vaste dag: 21 maart. Dit jaar zijn dan de gemeenteraadsverkiezingen, dus dat was niet handig.

Tekst en foto's: Mieke Jasper



René Verriet

Fabuleren

Eindelijk schijnt de zon weer eens. Na alle grauwe dagen in de afgelopen wintermaanden is het een verademing om nu lekker in het zonnetje te lopen. Heerlijk de benen strekken in ons mooie park de Omloop. Bij de kinderboerderij aangekomen zak ik lekker onderuit op een bankje en sluit mijn ogen om even te genieten.

In de tuin staat een enorm zwart paard, niet echt, maar van plastic. Opeens roept iemand iets naar me. Het lijkt wel Russisch, ik kan er niets van bakken, maar hoor overduidelijk de naam Halbe Zijlstra.

Zie ik dat nu goed? Op het zwarte paard ontwaar ik een kleine kale man met gespierd ontbloot bovenlichaam. Oh jee, het is 'm, flitst het door me heen. Ik kijk schichtig om mij heen of ik al een reporter van de Gelderlander ontwaar tussen de bosjes, maar ik ben alleen. Ik voel een primeur voor Lindenholt Leeft aan komen en begin al te fantaseren over sensationele koppen in ons wijkbladje:

"Russische president op zoek naar nieuwe datsia in Lindenholt".

Of misschien

"Poetin ontvlucht sauna in Nederasselt na het ontdekken van verborgen camera's"

Nog erger:

"Russische geheime dienst hacked database van GGD in Nijmegen; Poetin valt verzwakt Lindenholt binnen en verwacht weinig weestand van zwaarlijvige infanteristen ter plaatse"

Ik wiebel wat ongemakkelijk op het bankje en begin wat zenuwtrekjes te vertonen als ik een vreemd luchtje in mijn neusgaten ontwaar. Ik krijg het opeens ontzettend warm.

Dan word ik hevig bezweet wakker in mijn eigen bed. Op de tast vind ik de thermometer in het nachtkastje en als ik mijn beslagen brillenglazen schoongemaakt heb zie ik 39,2 in beeld staan. Gelukkig, ik heb alleen maar een griepje en ben waarschijnlijk gaan fabuleren, zoals ijlen tegenwoordig met een duur woord heet.

Misschien is dat Halbe Zijlstra ook wel overkomen, bedenk ik me opeens. Wie weet is een onschuldig griepje er wel de oorzaak van dat we zonder minister van buitenlandse zaken zaten.

Opgelucht draai ik me nog eens lekker om en fabuleer er nog een uurtje lustig op los.

Foto: René Verriet

Zij is 11 jaar geleden als vrijwilliger begonnen in Lindenholt voedingspakketten uit te delen en ook kleding te verspreiden. Haar vriendin werkte toen als coördinator bij Vincentius Nederland en die vertelde haar dat het bestuur van Vincentius Nijmegen er mee wilde stoppen en op zoek was naar mensen die dat over wilden nemen.

Linda: 'Ik ben daar toen gaan praten en uiteindelijk heb ik destijds een nieuw bestuur weten te vinden, zo is het begonnen. In die tijd was ik vooral bezig met eenzaamheids- en armoedebestrijding. Pas daarna ben ik begonnen om samenwerkingsverbanden te vinden met de St Agnesparochie en de Kerk van de Nazarener en hebben we samen het project Eat en Meet opgestart. Kort daarna ben ik het winkeltje in de Voorstenkamp begonnen waar mensen spullen doneren die dan weer voor heel weinig geld beschikbaar komen voor bewoners die dat goed kunnen gebruiken. Zo ben ik er ingerold en nog steeds bruis ik van ideeën en die worden door het inmiddels volledig vernieuwd bestuur kritisch bekeken en uitgewerkt. Deze bestuursleden zijn ook allemaal vrijwilligers en allemaal willen we wat doen voor de medemens, iets dat in deze tijd een beetje aan het verdwijnen is. Dat willen we met elkaar een beetje terughalen.'

Linda heeft hiervoor gewerkt als assistent bedrijfsleider, is vertegenwoordiger geweest en heeft com-

Van origine ben ik boekhouder maar toen ik stage moest lopen kwam ik er achter dat zoiets helemaal niet bij mij paste

putercursussen verkocht. 'Ik heb ook een eigen bedrijf gehad in het centrum van Nijmegen waar ik trainingen gaf op het gebied van management en daar leidde ik ook vertegenwoordigers op. Van origine ben ik boekhouder maar toen ik stage moest lopen kwam ik er achter dat zoiets helemaal niet bij mij paste, ik ben een mensen-mens en dus ben ik daar snel vanaf gestapt. Maar al die ervaringen tezamen komen mij nu op dit moment wel heel erg goed van pas. Mijn man werkt in de beveiliging en hij steunt mij volledig in het vrijwilligerswerk samen met mijn zoon Harm. Onwillekeurig worden zij ook betrokken bij alle activiteiten en hectiek maar zij weten allebei dat ik nooit gelukkiger kan worden dan door dit te doen. En zonder hun onvoorwaardelijke steun zou ik dit werk nooit kunnen doen!'

Interview met Linda van Aken, voorzitter van Vincentius Nijmegen

Horstacker

'Dit gebouw aan de Horstacker is een jaar geleden vrijgekomen en daarmee hebben we wel natuurlijk wel en lot uit de loterij. We hadden het er vaak over dat we nooit konden beschikken over een eigen locatie met alle voorzieningen centraal. De meeste projecten die we opstartten zoals een fietsenproject, soep eten en een winkeltje deden we allemaal vanuit verschillende locaties. We houden nu wel het winkeltje in de Voorstenkamp maar dat doen we omdat het voor veel mensen toch net weer een drempel betekent om de beroemde Ypenbroekweg over te steken. Daarom blijven we vandaar uit ook de Lindelijnen doen.'

De bekendheid en belangstelling voor de locatie Horstacker groeit stevig, gewoon via mond tot mond reclame. Inmiddels zijn vanuit deze locatie al een aantal nieuwe projecten opgestart, om te beginnen het winkeltje en de huiskamer, allebei al druk bezocht. Linda: 'We zijn begonnen met een kookproject voor mannen die willen leren koken omdat zij daar behoefte aan hebben of gewoon omdat het heel leuk is en ook best handig. Ook voor de kinderen zijn we begonnen met een kookcursus en zoeken we samenwerkingsverbanden om dit allemaal te kunnen realiseren. We beschikken over diverse koks één ervan heeft jarenlang op het ROC gewerkt.

Het bereiken van mensen gaat vrijwel vanzelf zeker sinds we hier in dit pand zitten. Uit nieuwsgierigheid komen mensen hier binnenwandelen en ook het winkeltje helpt daar bij ook enorm. Ook de face-



Linda met bestuursleden vlnr: Harry Bergman en Edo Fennema en penningmeester / secretaris Frits Jans

zie gaan. Dan hebben we toch iets goeds gedaan. In deze tijd waarin zoveel mensen enkel lijken te leven met een scherm voor de neus, zie ik met veel genoegen dat het persoonlijke contact zoveel meer kan zijn. Ondanks het feit dat we heel veel leed tegenkomen en niet alles kunnen wegnemen. We zien veel frustratie, teleurstelling en soms ook woede bij de mensen. En als je dit ook maar een klein beetje lichter maken dan doe je in ieder geval toch al iets.' We leven in Nederland in een welvaartstaat wordt gezegd, hoe kijk jij daar tegenaan?

'Ik zie dat anders. We hebben wel veel welvaart maar er is nog steeds ook veel armoede en enorm veel eenzaamheid. Uit de cijfers van de wijkmonitor is gebleken dat juist tussen de 40 en 55 jarigen veel eenzaamheid is. Dit kan komen door allerlei verschillende redenen, zoals het verliezen van een partner en de drempel om nieuwe contacten te leggen. Er zijn verschillende soorten armoede te herkennen van geestelijk tot uiteraard financieel. Daarbij hebben we niet zelden te maken met verkeerde bewindvoerders die er voor zogen dat mensen die het al slecht hebben het nog slechter krijgen. Vanwege een foute manier van bewind voeren zien we veel gezinnen die daaronder vallen en die het al slecht hebben, nog dieper in de schulden terechtkomen. Je hebt al een zwarte lijst van deze bewindvoerders dus dat zegt al genoeg. Het is voor een bewindvoerder ook niet altijd eenvoudig, zeker in het begin wanneer alle zeilen bijgezet moeten worden, om de schulden in kaart te brengen en naar oplossingen te zoeken. Dat houdt vaak in dat bij het inlossen van schulden de kinderbijslagen ingehouden worden en

book pagina wordt heel druk bezocht waarop is te zien met welke nieuwe projecten we bezig zijn. Ook de sportactiviteiten die hier worden georganiseerd leveren een bijdrage aan de naamsbekendheid. Daarbij is de locatie natuurlijk geweldig en ook heel gemakkelijk te vinden. We werken vanuit hier voor heel Nijmegen. En er zijn mensen die uit alle stadsdelen van Nijmegen hier naartoe komen. Ik ben blij verrast over de toegankelijkheid en bekendheid van dit gebouw.

Het vinden van vrijwilligers gaat redelijk soepel al is het vinden van kandidaten die meerdere dagdelen aanwezig willen zijn en ook een project kunnen dragen nog altijd lastig.

Voldoening

Er verschijnt een brede lach op haar gezicht: 'De meeste voldoening heb ik wanneer ik mensen hier chagrijnig binnen zie komen en weer blij naar huis

soms zo ver wordt gaan dat er ver beneden minima geleefd moet gaan worden. Er moet dan zo veel worden gedaan om in aanmerking te komen voor een schuldsanering en dan kom ik gezinnen tegen die met € 40 in week moeten leven met twee kinderen. Die moeten het dan echt hebben van afprijshoek en de voedselbank. Daarbij doet de stichting Leergeld ook heel goed werk.'

Wijkmonitor

'Het laatste onderzoek heeft in ieder geval wel duidelijk gemaakt dat met name Lindenholt op het gebied van armoede heel slecht scoort. Daarbij zien we ook dat veel gezinnen onvoldoende op de hoogte zijn

Er is voldoende hulp voor hande in Nijmegen en wanneer je daar gebruik van maakt wordt het leven toch weer een stukje aangenaamer.'

Wensen op korte en langere termijn

'We hebben hier in dit pand een hele mooie keuken en die wil ook echt dagelijks gebruikt zien worden. We zijn dan ook heel druk met het zoeken naar sponsors om verschillende kookprojecten op te gaan starten. Bij de ING hebben we een vierde plek veroverd bij het programma Help Nederland vooruit' en met dat geld gaan we ook de verschillende kookprojecten financieren.

mensen die voor ons wilden gaan fietsen waardoor we bij de gemeente weer geld hebben gekregen om kleine moestuintjes en kweekkastjes te realiseren. Dat is aardig gelukt en nu kunnen we zo'n 50 gezinnen blij maken met kleine kweekkastjes en mini moestuintjes om zelf onder andere tomaatjes en sla op te kweken dat weer later in onze eigen keuken kan worden gebruikt.'

Ook met de GGD, het gezondheidscentrum en de fysiotherapie is er regelmatig overleg om te kijken wat er nog meer gedaan kan worden. Niet alle ideeën komen van binnen uit. Er zijn ook veel bewoners die daarin een bijdrage leveren. Linda: 'We hebben een geweldig gebouw, een mooie keuken en een aardig stukje grond dus de sky is the limit! Maar dit alles kan alleen maar dankzij de inzet van al onze vrijwilligers en sponsors, hun hulp en energie is nu eenmaal keihard nodig!'

Paying forward

'Het paying forward principe gaat uit van het idee dat wanneer ik iets goed doe voor jou dan hoop ik dat je dat ook doorgeeft aan een ander. En dat kan op duizend manieren, zo zijn er mensen die kopen ergens een uitgesteld kopje koffie waardoor iemand anders die het minder breed heeft daar gebruik van kan maken en dus kan genieten van een kopje koffie dat al eerder door een medebewoner is betaald. Laatst hadden we ook bij Eat en Meet medebewoners die extra betaalden voor deze 'uitgestelde' maaltijd en konden we die maaltijd aan een aantal medebewoners die het heel goed konden gebruiken gratis aanbieden.'

Tekst en foto: Gerard van Bruggen

Het laatste onderzoek heeft in ieder geval wel duidelijk gemaakt dat met name Lindenholt op het gebied van armoede heel slecht scoort

van de mogelijkheden om hulp te krijgen. Dit komt vaak voort uit een gevoel van schaamte waardoor er een enorme drempel is om hulp te zoeken. Niet zelden hebben de mensen het vroeger heel goed gehad met een mooi huis en een auto voor de deur en dan zie je bij het verlies van banen en het soms hebben ook van botte pech dat gezinnen in de problemen komen en het heel moeilijk vinden om bij de instanties aan te kloppen. De buitenwereld mag dan vooral niet zien dat binnen de kasten leeg zijn. Ik zou zo graag tegen deze mensen willen zeggen dat in deze tijd ze zich zeker niet hoeven te schamen. Dat heel veel dingen kunnen gebeuren waar je niks aan kunt doen en er veel hulpmiddelen zijn die er voor zorgen dat het leven wel iets verlicht kan worden. Dat de last die je met je mee draagt verlicht kan worden.

We hopen dat heel veel externe partijen ons weten te vinden waardoor er nieuwe samenwerkingsverbanden ontstaan met dit mooie gebouw en alle activiteiten die hier denkbaar zijn. Er is heel veel mogelijk en we doen graag een beroep op de maatschappelijke verantwoordelijkheid van bedrijven in Nijmegen (Beursvloer).'

Ideeën

'Ik bruis van ideeën en als de penningmeester het goed vindt staat er nog een hoop te gebeuren de komende jaren. We luisteren zorgvuldig naar waar het meeste behoefte aan is en vandaar proberen we er een mooi project van te maken. Een van de laatste projecten dat heel succesvol was was het Ring-Ring project. We hebben veel medewerking gekregen van

Maak jij al gebruik van de beweegroute?

Wil jij ook fitter worden? Maar vind je de sport-school ook zo duur? Kom dan eens kijken bij de beweegroute.

Gratis en voor niets! Wil jij meer bewegen en vind je het leuk om buiten te zijn? Dan is de beweegroute langs het Maas-Waal kanaal iets voor jou!

Er zijn 11 sporttoestellen waar je gebruik van kunt maken. Leuk om te doen en goed voor je lichaam. Iedereen kan op zijn eigen manier en tempo gebruik maken van de route. Jong, oud, beginnend en ervaren. Alleen of samen met anderen.

Toch een stok achter de deur nodig? De tennisvereniging heeft plannen binnenkort te starten met een beweeggroep. Zo hoeft je niet alleen en kun je gezellig samen fit worden.

Heb je nog vragen?, neem dan contact met mij op. Tel.: 06 - 48 46 60 94 / E-mail: WJlvanmegen@chello.nl

Tekst: Willem van Megen



“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 2e editie; 12 april 2018 t/m 13 juni 2018

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

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

Voor actuele informatie kunt u kijken op:

www.wijkatelierlindenholt.nl. Bij de meeste activiteiten zijn consumpties voor eigen rekening.

Plantjesmarkt



Op woensdag 25 april is er een plantjesmarkt van 14.00 - 16.00 u in het Wijkatelier waar u plantjes voor binnen en buiten kunt kopen. We zijn al ijverig aan het stekken en zaaien voor

mooie plantjes. Tevens een plantenruilbeurs: wijkbewoners kunnen hun planten waar ze op uit gekeken zijn ruilen met andere wijkbewoners. Ook kunt u uw kwijnende kamerplant of waar u vanaf wilt, meebrengen, die geven wij dan een plaatsje in het Wijkatelier.

MAANDAG

SWON deel de dag Lindenholt

dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u kosten € 2,50 p/d

SOEPie-Doen

Samen genieten van een zelfgemaakte soep. Wanneer: Elke maandag van 12.30 – 13.30 u. Aanmelden: niet nodig.

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

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 u.

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

SWON deel de dag Lindenholt

dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 - 16.00 u kosten € 2,50 p/d

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 START: beginnerscursus dinsdag 27 maart 2018 om 19.00, opgeven via lindenholtloopt@gmail.com LL EXTRA om 19.30: gevorderden techniek professionele trainer, 37,50 euro voor 10 strippenkaart, gratis proefles

LL FREE om 20.00: gratis samen 5 km hardlopen met elkaar (zonder trainer)

Zie voor meer informatieve Facebook, onze website of mail ons.

Aanmelden: via lindenholtloopt@gmail.com

com of via onze website sites.google.com/site/lindenholtloopt Volg Lindenholt Loopt



WOENSDAG

SWON deel de dag Lindenholt

dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u kosten € 2,50 p/d

Moedergroep

In de **oneven** weken komt de moedergroep met de kinderen samen in het Wijkatelier, 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.

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 15.30 – 17.00 uur. Aanmelden: Niet nodig. Neem eigen materiaal mee.

DONDERDAG

SWON deel de dag Lindenholt

dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 – 16.00 u kosten € 2,50 p/d

Eet mee in het Wijkatelier

Iedere Donderdag van 17.00 – 19.00 u (aanmelden uiterlijk t/m de woensdag ervoor)

Driegangen diner voor € 4,50

Aanmelden: j.joren@me.com / 0650128270

Taalondersteuning voor allochtone vrouwen

Wanneer: Iedere donderdag 9.15 – 11.30 u.

Aanmelden: Niet nodig. Gratis deelname.

Voor informatie: Anke Looijen, 06 33 62 74 05

VRIJDAG

SWON deel de dag Lindenholt

dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u kosten € 2,50 p/d

Sjoelen

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

Gratis deelname.

Liederentafel Lindenholt

Samen zingen onderbegeleiding van live muziek. Iedere 3e vrijdag van de maand van 20.00 tot 22.00 uur. Aanmelden: niet nodig. Vrijwillige bijdrage

ZATERDAG

Repaircafe Lindenholt



Ook dit jaar zetten wij weer ons beste beentje voor. Ons team is uitgebreid met twee vrijwilligers te weten; Ton van Dinther (gespecialiseerd in huishoudelijke

"Lindholt doet"

Overzicht van Activiteiten in Lindholt

2e editie april 2018

apparatuur) en Bert Eggelaar(gespecialiseerd in computer reparatie).

Wij verzorgen 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 13.00 uur binnen dan wordt u tot 14.00 uur geholpen.

Aanmelden: niet nodig. Kleine vergoeding.

Kledingherstel

Voor 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.

ZONDAG

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

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

Gezellige zondagmiddag:

Wanneer: Elke 3e zondag van de maand van 13.30 – 15.30 uur

Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

Naaicafé

Wanneer: Elke 4e zondag van de maand van 13.30 – 17.00 uur. 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.

Aanmelden niet nodig. Gratis deelname.

"Meditatie in Stilte"

op de laatste zondagochtend van de maand van 10.00 – 11.00 uur. Nooit gedaan en wel benieuw? Kom dan een kwartier eerder. Aanmelden niet nodig. Nadere informatie Hannah Dits 024-3791017.

Heb jij een leuk idee of wil je graag iets organiseren in het wijkatelier, bel naar 06-20 95 24 44 of mail naar Johan Joren: j.joren@me.com



Hier kunt u terecht met allerlei vragen over bijvoorbeeld wonen, inkomen, formuleren, 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 woensdag en donderdag van 13.30 – 16.30 uur

Waar: Wijkatelier Lindholt. Zellersacker 1003

Belastingspreekuur

Is weer gestart in Stip Lindholt, Alleen in de EVEN weken. Voor toeslagen etc etc.

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



Activiteiten: Wijkcentrum de Brack

Leuvenbroek 12-00
debrack@nijmegen.nl
Tel: (024) 377 57 84

www2.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum_de_brack

27 april: Koningsdag, 10 mei: Hemelvaartsdag, 20 en 21 mei: Pinksteren, gesloten

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. 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 Lindholt 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

Bridge Instuif in de Brack.

Elke donderdag zijn van 13.30-16.30 uur. Aanmelden: niet nodig

Info: Jannetje van der Tol 024-8449288

Expressief Schilderen en Tekenen

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 .

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. Aanvang 14.00 uur

Bewegen op muziek



Vrijdag: 09.15 – 10.15

uur 30 lessen: € 90.--

contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 22 september. Docent: Sharon van Gentevoort

Bewegen op muziek 50+

Woensdag: 11.30 – 12.30 uur 30 lessen: € 90.-- contant (of 2 termijnen 1e en 5e les).

Start: 20 september Docent: Marie-Jozé Brouwers

Aangepast bewegen met muziek (m/v)

Vrijdag: 10.30 – 11.30 uur 30 lessen: € 90.--

contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 22 september. Docent: Marie-Jozé Brouwers

YOGA I, II, (mannen toegestaan)

Woensdag: I: 9.15–10.15 uur Meditatie van 10.15-10.30 u. Woensdag: II: 10.45-11.45 u

Meditatie van 11.45-12.00u 30 lessen. Het volgen van de meditatie is facultatief. Cursusgeld zonder meditatie : € 90.-- voor 30 lessen mét meditatie € 120.00. Totale cursusgeld bij voorkeur contant betalen op de 1e yogales

of anders vóór de 1e yogales overmaken op bankrekeningnummer : NL63 SNSB 0932 6918 54 t.n.v. A. Akkers-Deen te Nijmegen

Start: 20 september Docent: Anneke Akkers

YOGA III, IV

Woensdag:III: 18.45 – 19.45 uur. IV: 20.00-21.00 uur Start 20 september III en IV: 13 lessen: € 39.-- contant bij de eerste les Docent: Marjon Loonen

Spaans voor beginners

Dinsdag: 10.45-12.15 uur 28 lessen: € 84.-- contant bij de eerste les Start: 19 september Docent: Laura Alonso Boek: Caminos nieuw 1.

Spaans 5

Dinsdag: 09.00 – 10.30 uur 28 lessen: € 84.-- contant bij de eerste les Start: 19 september Docent: Laura Alonso Boek: Caminos nieuw 2.

Line dance I en II

Donderdag:I 20.00 – 22.00 uur Vrijdag:II 20.00 – 22.00 uur 30 lessen: € 90.-- contant (of 2 termijnen 1e en 5e les).

Start:I 21 september II 22 september

Workshop mozaik maken

Woensdag:19.00 - 21.30 uur 4 lessen:€ 32,00 incl. materiaal contant 1e les

Data workshop I 4-10, 11-10, 25-10 en 01-11 Data workshop II 08-11, 15-11, 22-11,en 29-11

Docent: Wilma Eggenhuizen

Kantklossen

Donderdag: 09.30 - 11.30 uur 30 lessen: € 90.- - contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 21 september Docent: Thea van der Weegen (024 3787793)

"Lindenholt doet"

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 2e editie april 2018

Workshop decopatch met servetten

Woensdag: 19.00 – 21.30 uur 3 lessen: € 24.00
contant bij de eerste les Data: 6, 13 en
20 december

Docent: Wilma Eggenhuizen

Cursus werken met computer/laptop en laptop

Woensdag: 09.00-10.30 uur 10 lessen: € 50.--
contant bij de eerste les Start: 20 september
Docent: Christiaan Vinke Eigen laptop of iPad
meenemen!

Bij het werken op een computer: die staan in
De brack ter beschikking!

Tarot

Beginnerscursus bespreken in acht lessen de
78 kaarten. Cursus voor gevorderden korte
herhaling en via 'Tarot Challenges' leer je met
de kaarten invulling geven bepaald thema.
De cursussen starten vanaf januari 2018; de
exacte data volgt. De kosten zijn ongeveer 20
euro per 8 lessen. Je kunt je tot eind decem-
ber 2017 opgeven via www.deinloop.nl of via
een aanmeldingskaart in De Brack. Zolang de
exacte data nog niet bekend zijn, verplicht deze
aanmelding NIET tot betalingsverplichting.

Tekenen en Schilderen

Wij zijn een gezellige groep die zelfstandig
schildert en/of tekent en zo nodig elkaar op
weg kunnen helpen. Momenteel kunnen we
nog wat nieuwe mensen gebruiken, die het
leuk vinden om te komen tekenen of schilde-
ren, zelf materiaal meenemen en er zijn geen
kosten aan verbonden

Elke maandag van 13.00 tot 15.00 uur

Helderziende waarnemingen (Psychometrie)

Op maandag 11 september 2017 zal een open-
bare avond gehouden worden door Mevrouw
J.M.Th. Snik-Bouman Deze avond zal geheel
in het teken staan van helderziende waarnem-
ingen (psychometrie). Wanneer u hiervoor een
foto/voorwerp wilt meebrengen, doet u er goed
aan deze van te voren apart te leggen; pasfoto's
of persoonlijke voorwerpen bv. zijn voor dit doel
bijzonder geschikt. Natuurlijk zal er ook gelegen-
heid zijn om vragen te stellen.

Entree € 7,50. Zaal open 19.30 uur. Aanvang
20.00 uur. Inlichtingen telefoon 026 – 3114114

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.

Trombosediens

Vrijdags van 9.00- 10.00 uur.

Diversen

12 april 13.00- 16.30 uur: Bingo De Zonne-
bloem, 19.30- 22.00 uur: Origami
19 april 13.00- 17.00 uur: KBO, Bingo
20.00- 22.30 uur: Vrouwen van Nu

17 mei 13.00- 17.00 uur: KBO, Bingo

24 mei 20.00- 22.30 uur: Vrouwen van Nu

7 juni 13.00- 17.00 uur: Bingo, KBO

14 juni 13.00- 16.30 uur: De Zonnebloem Bingo

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

27 april: Koningsdag,

10 mei: Hemelvaartsdag, 20 en 21 mei: Pinkste-
ren, gesloten

Bridgeclub Sans Fumer

Iedere maandagavond 19.30- 22.30 uur

Schildergroep

Iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur.

Op 12 september start het nieuwe seizoen.

Momenteel is de groep compleet; geen aanmel-
ding 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, elek-
trische 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 yo-
galessen 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 en de Sprok
Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad.



Diversen Activiteiten In Lindenholt

Doel: Ontmoeting en recre-
atie voor kinderen wonend in
Lindenholt. Nadere info: Fred

Penninx 06 19151650

pr@stichting-lak.nl www.stichting-lak.nl

Koningsdag 2018:

Kindervrijmarkt, creatief-/rommelmarkt. Diverse
attracties voor kinderen. Podium met terras,
stands met drankjes, Indische hapjes/saté, friet-
fiets, popcorn en suikerspin bij het podium. Op
het podium diverse optredens van artiesten en
een kindervoorstelling. Ook op het podium een
demonstratie van kickboksen.



Dag van Lindenholt

Wanneer: 17 juni 2018 van
12 tot 17 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl (Is weer
geopend om uw deelname op te geven en te
bekijken welke activiteiten er dit jaar
plaats vinden)

[www.facebook.com/Dag-van-Linden-
holt](http://www.facebook.com/Dag-van-Linden-
holt)



Doel: De leefbaarheid van de wijk po-
sitief te stimuleren en de samenhang tus-
sen 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.

**Popconcert: de zaterdagavond voor-
afgaand aan Dag van Lindenholt.**

Wanneer: 16 juni 2018 van 20 tot 24 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl

[www.facebook.com/Dag-van-Linden-
holt](http://www.facebook.com/Dag-van-Linden-
holt)



Buurt- en kinderactiviteiten

Willem van Megen

024-3792627

dekluiskamp@upcmail.nl

Bewonersgroepen Drieskensacker /
Heeskesacker

Halloweenactiviteit voor kinderen

Wanneer: zaterdag 27 oktober

Activiteit s middags: van 14.00-16.00 u knutse-
len en schminken

's Avonds om 18.30 u: optocht door de Hees-
kesacker

Waar: in de Sprok aan de Weteringweg 51
bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com



Praktijk Yoga-adem-

Ontspan Lindenholt

Methode Van Dix-
hoorn

Hatha yoga voor mannen en vrouwen
Het accent ligt op het rustig uitvoeren van ac-
tieve dynamische yogahoudingen en bewegin-
gen. Yogahoudingen (asana's), worden staand,
zittend en liggend uitgevoerd. Er is nog plek
op de donderdagmorgen van 10.00 tot 11.00
uur op de Nieuwstadweg 5 Lindenholt.

**Individuele adem en/ of ontspanningstherapie
methode van Dixhoorn**

"Lindholt doet"

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 2e editie april 2018

Bij hyperventilatieklachten, gespannenheid, onbegrepen klachten, burnout, problemen met houding, bewegen en ademen. Adem en (ont)spanning zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Vragen en informatie: B. van Graas. Tel: 024-3783191 www.yoga-adem-ontspan.nl Email: info@yoga-adem-ontspan.nl <https://www.facebook.com/YogaAdemOntspanNijmegen>



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.workshopsbloemschikkendeVlinderbloem.nl

T: 06 2419 9613 of becker.wilma@gmail.com



Locatie Horstacker
1451: Vincentiushuis
Maandag t/m Vrijdag

Open inloop voor iedereen 10:00-16:00 uur.

50 cent winkel van 10:00-12:00-13:00 16:00 uur

Maandag:

Inloopspreekuur wijkagenten 13:00-14:00 uur
senioren gym 10:00-11:00 uur *

Dinsdag:

kickboksen voor vrouwen 10:00-11:00 uur *
kickboksen voor kinderen 18:00-19:00 uur *

Woensdag:

streetdance/hiphop kinderen 16:00-17:00 uur *
zumba voor volwassene 19:00-20:00 uur *

* = gratis proefles

Donderdag:

Soep met je burens van 12:00-13:30 uur

Vrijdag:

1e vrijdag van de maand Eat en Meet in samenwerking met de Kerk van Nazarener en Agnesparochie kosten 3,50 euro voor driegangen menu aanmelden is verplicht via aanmelden@eatenmeet.nl of 06-33360242

3e vrijdag van de maand Bingo 13:30-15:30 uur (kosten 5 euro inclusief hapje en drankje)

Let op het medelingenbord voor meer informatie begin februari: diverse nieuwe projecten of loop binnen in het Vincentius huis voor meer informatie info@vincentiusnijmegen.nl

Locatie Voorstenkamp 1919: De Voorstenpunt

Dinsdag t/m vrijdag

50 cent winkel geopend van 13:00-15:00 uur

Dinsdag:

1e dinsdag van de maand Bingo 13:00-15:00 uur (kosten 5 euro inclusief hapje en drankje)

Woensdag:

Soep met je burens 12:00-13:30 uur

2e woensdag van de maand Lindelijns 13:30 u



Het Taalspreekuur

Heeft u moeite met lezen of schrijven / rekenen of werken

op de PC? Of kent u iemand die hier moeite mee heeft? Voor vragen kunt u terecht bij het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. Wijkgezondheidscentrum Lindenholt: Horstacker 1644 6546 EX Nijmegen 024-3781818 kjoris@wgclindholt.nl



Voor meer informatie over onderstaand programma, kijk op www.debroederij.nl.

of op facebook. De Broederij Nieuwstadweg 37 Nijmegen Tel: 06 45 17 05 61 info@debroederij.nl

Creative broedplaats en ontmoetingsplek.

Elke dinsdag, woensdag en vrijdag is het koffiebarretje geopend van 9.15 - 17.00 u.

Buurtsoep

Elke dinsdagmiddag maken we soep voor de buurt. Om 13.00 u is de soep klaar en kun je aanschuiven.

Broedplaats voor kinderen

Elke dinsdagmiddag na school tot 16.30 u kunnen kinderen hun creatieve ideeën komen uitbreiden. Consumptie is voor eigen rekening en een vrijwillige bijdrage voor materialen is fijn. Voor kinderen vanaf 7 jaar.

Broednest

Heb je zin in vrijwilligerswerk? Dat kan bij De Broederij. Samen werken we in de tuin, klusjes in het gebouw, schenken we koffie in het barretje en verzinnen we nieuwe plannen. Kom gerust langs om te kijken naar de mogelijkheden.

KunstExpress

Elke woensdag vindt het creatieve maatjesproject Kunst Express plaats. Voor kinderen van 10 tot en met 15 jaar.

Klets en koffie

Zin om een keer langs te komen, maar weet je niet of er anderen zijn? Op vrijdagochtend zijn er in ieder geval buurtgenoten. Aanschuiven rond 10.30 u

Wijkkoor

Altijd al in een koor willen zingen? Dit is je kans. Een groep enthousiaste mensen komt elke vrijdagochtend van 10.00 -11.30 u samen om te

zingen. Dirigent Leo Quaijtaal. Kosten: € 2,50 per keer.

En verder worden er veel cursussen en workshops gegeven. Kijk voor het actuele aanbod op de website



Voor alle 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 Toestelturnen

16.45 – 17.45 uur v.a. 5 jaar / 17.45 – 18.45 uur v.a. 8 jaar / 18.45 – 19.45 uur v.a. 10 jaar

Sportzaal Gildekamp

Woensdag 14.00 – 15.00 u v.a. 7 jaar Gym

Donderdag Toestelturnen 16.15 - 17.15 u v.a. 4 jaar / 17.15 - 18.15 u v.a. 7 jaar en 18.15 - 19.15 uur v.a. 9 jaar

Senioren Gymnastiek en Spel

Gymnastiekgroep voor Senioren vanaf 45+. Iedereen kan in deze les volop bewegen. Gym (op muziek) wordt afgewisseld met div. spelvormen.

Sportzaal Gildekamp

Maandag 20.30 – 22.00 uur Gymnastiek en Spel

Reanimeren leren?

Voor bewoners in Lindenholt en Dukenburg gratis.

Aanmelden www.aeddukenburg.nl



ook voor informatie en de locaties van de AED's. Al 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



Judovereniging Dukenburg

Judo voor iedereen vanaf 4 jaar Sportzaal Leuvenbroek (bij de Montessori school)

Maandag: 17:30 - 18:30 u

4 - 8 jaar, 18:30 - 19:30 u 9 - 12 jaar, 19:30 - 21:00 u 12 jaar en ouder

Donderdag: 18:15 - 19:15 u 4 - 8 jaar, 19:15 - 20:15 u 9 - 12 jaar, 20:15 - 21:30 u 12 jaar en ouder. Voor meer informatie: 0651193364 / 0243779369 / 0652684780 Email voorzitterjvd@gmail.com www.jvdukenburg.wix.com/jvdukenburg

Lindenholt RUN

zondag 17 juni



Eindelijk de Lindenholt Run door en voor Lindenholt en omstreken.

Pak die uitdaging, start met trainen en doe mee!

Wanneer zondag 17 juni,
Waar Start en finish: Park De Omloop, Dag van Lindenholt
Afstanden 500 meter / 1 km **kidsrun**,
5 km /10 km wedstrijdloop **volwassenen**

Tijdsregistratie door Run2day

Deelname alleen bij voorinschrijving

Kosten: kids € 2,00 en volwassenen € 7,50 / € 10

Tijdens en na afloop: muziek, markt en vele evenementen ook voor kinderen

Kijk voor alle overige informatie op <https://sites.google.com/site/lindenholtloopt>,
www.lindenholtleeft.nl en



Inschrijven via www.inschrijven.nl Lindenholt Run



Dag van Lindenholt
in samenwerking
met
Lindenholt Loopt



EXTRA RUIME OPENINGSTIJDEN:

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



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

Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Fysiotherapie Lindenholt - Ruikes & de Muijnck

Wij hebben onder meer de volgende specialisaties:

- **Algemene fysiotherapie**
- **Manuele therapie**
- **Psychosomatische fysiotherapie**
- **Fysiotherapie bij ouderen**
- **Oedeemfysiotherapie**
- **Individuele trainingsprogramma's**
- **Veilig wonen activiteiten (valpreventie)**



U kunt een afspraak maken via onze website of
neem telefonisch contact op met één van onze
assistentes. Zij maken **direct** met u een afspraak!

Alle therapeuten zijn big geregistreerd en opgenomen in het centraal kwaliteitsregister voor fysiotherapeuten

Locatie Lindenholt
Medisch Centrum Onder de Linde
St. Agnetenweg 75
024-3780991

**Fysiotherapie Lindenholt
Ruikes & de Muijnck**
www.fysiotherapielindholt.nl
fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl

Locatie Neerbosch-Oost
Woonzorgcentrum de Honinghoeve
Fanfarestraat 77
024-3780991 of 024-3711443

27 04  koningsdag  20 18

attracties en eetgelegenheden



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



Een (h)eerlijk LENTEGEVOEL met een cadeau
van Wereldwinkel Nijmegen Dukenburg



Wij accepteren



TELEFOON:
024 - 3450196
WEBSITE:

WWW.NIJMEGEN.WERELDWINKELS.NL

Melhorat 7001 A
6537 EN Nijmegen



Openingstijden:

Maandag	: 13.00 - 17.30 uur
Dinsdag	: 09.30 - 17.30 uur
Woensdag	: 09.30 - 17.30 uur
Donderdag	: 09.30 - 17.30 uur
Vrijdag	: 09.30 - 17.30 uur
Zaterdag	: 09.30 - 17.00 uur
Zondag	: Gesloten



Dé soep uit Thailand - Pittig en Kruidig

Digital playground on tour (leeftijd 8-13 jaar)

De digitale wereld is megagroot, je kunt er dagen in ronddwalen en soms de weg kwijt raken. Ben jij nieuwsgierig en wil je op ontdekkingstocht? Kom samen met andere kinderen (8-13 jaar) experimenteren.



Op **25 april** gaan we van **16.00 tot 17.00 uur** aan de slag met augmented reality (AR) en virtual reality (VR). Bij virtual reality lijkt het echt alsof je in een heel andere wereld terecht bent gekomen, alsof je in een computerspel staat! Bij augmented reality worden de echte wereld en de digitale wereld met elkaar gemixt, zo kan je een pokémon op je eigen tafel tegen komen! Je gaat spellen doen, je creëert je eigen digitale wereld en stapt er vervolgens zelf in! Je kan ook je eigen VR bril maken van karton!

Op **16 mei** gaan we van **16.00 tot 17.00 uur** aan de slag met de HP sprout, een super computer waarmee je kunt 3D scannen! Wat ga jij proberen? Wil je een digitale versie van je badeendje, van je lievelingssneakers die je weg moet gooien, van je legobouwwerk dat je weer gaat afbreken? Je krijgt niet een saaie foto, maar een ruimtelijk beeld dat je van alle kanten kunt bekijken!

Meld je vooraf aan via
zwanenveld@obgz.nl.

Waar: Bibliotheek Zwanenveld
Kosten: gratis

Kijk voor meer activiteiten in Bibliotheek Zwanenveld op www.obgz.nl/agenda-zwanenveld.





Scheepers Rijwielen Bike Totaal, al meer dan 30 jaar uw specialzaak voor:

- Uitgebreid assortiment E-Bikes en fietsen
- Onze merken zijn: Sparta, Gazelle, Batavus, QWIC, Merida en Loekie kinderfietsen
- De allerbeste service na aankoop (vraag het uw buurvrouw/-man)
- Webwinkel Bike Totaal. Binnen 1 dag thuisbezorgd of af te halen in onze winkel
- Gecertificeerde monteurs dragen zorg voor 1-dag-service van onze werkplaats
- Leenfiets (ook elektrische) beschikbaar bij reparatie van uw tweewieler

Malvert 70-17
6538 DP Nijmegen

T (024) 344 63 23

I www.scheepersbiketotaal.nl

E info@scheepersbiketotaal.nl



College Hoe wijs je jongeren op risico's van sexting?



"De hele school zag mij in bh op de foto. Ik schaamde me kapot."

Op **zaterdag 14 april** is er van
15.00 tot 17.00 uur

een bijzonder college van de Universiteit van
Zwanenveld. Een college voor ouders om lastige
jongerenthema's bespreekbaar te maken.

Hoe bespreek je als ouder of docent een lastig
jongerenthema? Op 14 april hebben we het over
sexting. Jongeren die elkaar willen verleiden
door seksueel getinte foto's of filmpjes naar
elkaar te sturen. De impact hiervan kan enorm
zijn. Waarom doen jongeren dit? En hoe ga je er
als ouder mee om? Wat kan je doen als het mis
gaat? Te gast zijn de politie en GGD Gelderland
Zuid. Ook gebruiken we fragmenten uit het
boek 'Onder mijn huid' van Marlies Slegers.

De Universiteit van Zwanenveld laat experts
aan het woord. De colleges in de bibliotheek
bieden je de mogelijkheid je te verdiepen in
uiteenlopende onderwerpen en mensen uit
de buurt te ontmoeten. Bibliotheekleden en
studenten betalen €2,50, overige bezoekers
kopen een kaartje voor €4,-. Koop je kaartje
vooraf in de bibliotheek of via www.obgz.nl/universiteiten.

Datum: Zaterdag 14 april

Tijd: 15:00 – 17:00 uur

Locatie: Bibliotheek Zwanenveld

Kaartverkoop: Leden en studenten
€ 2,50 | overige bezoekers € 4,-

Kijk voor meer activiteiten in Bibliotheek
Zwanenveld op www.obgz.nl/agenda-zwanenveld.



Thuiszorg M.O.C. biedt in Lindenholt 3 dagen per week dagbesteding en
persoonlijke begeleiding aan.

**Dit alles in een gezellige prettige sfeer waarbij individuele wensen, behoeften en
mogelijkheden voorop staan.**

De dagbesteding is bedoeld voor mensen vanaf 18 jaar met een indicatie en voor mensen van 65 jaar en ouder
zonder indicatie. Het ondersteunt u en de mensen uit uw omgeving daar waar nodig en is geheel **gratis**.



Heeft u interesse, neem dan contact met ons op of loop eens binnen
voor meer informatie.

Email: info@thuiszorgmoc.nl

Wijkcentrum De Kampenaar

Zwanenstraat 1a 6545 AX Nijmegen 024-6756760

Info: www.thuiszorgmoc.nl

Doe mee aan BEWEEG JE FIT!

**Een leuk programma voor kinderen met overgewicht
van 4 tot 12 jaar en hun ouders.**

Kosten: slechts € 25,-

Ons 'Beweeg je fit' team bestaat uit: Laura Slebus (kinderdiëtist),
Annegien Slager en Judith Dost (kinderfysiotherapeuten) en
Marieke Bremer (GGD-verpleegkundige)

We organiseren gezellige en vooral lekkere kookworkshops voor ouders en kinderen.

En je mag een 1/2 jaar samen komen sporten samen met Sasa Brüning, de sportdocent die je waarschijnlijk al van school kent.

Aanmelden/meer informatie: mbremer@ggd gelderland zuid.nl of: 088 144 7144

**Beweeg
je fit!**



Ik leef nog steeds

Wanneer iemand aan mij vraagt

“Hoe gaat het met je?”

antwoord ik altijd met “Ik leef nog steeds”.

Dit zinnetje zit al bijna 6 jaar in mijn hoofd.

Ik ga terug in de tijd.

Het is 2013 en de oorlog in Syrië is chaotisch; er zijn ontvoeringen, explosies en gewapende conflicten. Ik run een klein winkeltje en mijn voorraden slinken. Ik moet nieuwe voorraad inslaan in een voorstad van Damascus. Ik wil niet stilstaan bij de mogelijke gevaren van de reis er naar toe en stap in de bus, die me er heen zal brengen.

3 Uur later heb ik nieuwe voorraad gekocht en ik besluit iets te gaan eten in een snackbar. Dan hoor ik opeens in de verte het geluid van een harde explosie. Nog geen vijf minuten later zie ik op het tv-scherm aan de muur van de snackbar het bericht, dat er in een voorstad van Damascus een gewapende strijd aan de gang is. Het angstzweet breekt me uit; ik kan alleen maar thuiskomen via deze stad. Het openbaar vervoer rijdt niet meer door deze conflictgebieden. Hoe moet ik nu thuiskomen?

Het is inmiddels middernacht. Naast me staat een groep mannen en een oude dame. Dan stopt er een busje voor ons. Achter het stuur zit een man. Zijn witte haren en rimpels in zijn voorhoofd verraden dat hij heel wat heeft meegemaakt in zijn leven. Hij roept tegen ons, dat hij ons wel naar Damascus wil brengen, maar dat hij niet kan garanderen, dat we daar levend zullen aankomen. We stappen zwijgend in zijn busje. Iedereen is bang; In deze ingewikkelde oorlog vertrouwt niemand elkaar meer. Onderweg zien we overal puinhopen. Er is chaos. De chauffeur

van het busje rijdt via omwegen naar het centrum van Damascus, waar we een uur later arriveren.

“Hier moeten jullie uitstappen” zegt de man. Hij kijkt ons aan. De droefheid is van zijn gezicht te lezen. “Het lijkt wel of jullie bang zijn voor elkaar” zegt hij met een diepe zucht. “Ik hoop dat de aanblik van een vernietigd Damascus en van landgenoten die elkaar vermoorden, me bespaard blijft”. Met een brok in zijn keel en vechtend tegen zijn tranen smeekt hij ons “Waarom? Jullie zijn toch broeders van elkaar”

Het is inmiddels 2 uur 's nachts en even later stopt er een auto. “Waar moet je heen?”, vraagt de chauffeur me. Als ik zijn vraag beantwoord kijkt hij me een tijdlang sprakeloos aan. Vol ongeloof stamelt hij “maar die weg is volledig afgesloten en levensgevaarlijk”. “Ja, ik weet het”, zeg ik, “maar toch moet ik daar heen”. Hij kijkt me indringend aan, neemt een flinke teug bier uit het flesje in zijn hand er en zegt dan kortaf “Stap in”.

Ik vraag me af wat die oude man bezielt. Waarom riskeert hij zijn leven voor een paar rotcenten. Alsof hij mijn gedachten kan lezen, wijst hij op de spullen die ik bij me heb en zegt “Ben jij wel helemaal wijs, wie gaat er in hemelsnaam in deze omstandigheden inkopen doen?” “Wat moet ik dan” antwoord ik “Ik heb een gezin, dat ik moet onderhouden”. Hij knikt begrijpend. Plotseling stopt hij zijn wagen en vraagt me “Ben ik niet bang voor de dood?”. “Jawel” zeg ik “maar ik moet naar huis, Ik wil daar zijn om mijn dochter te beschermen”.

De komende 3 kilometer zijn erg gevaarlijk, legt de chauffeur me uit. Ik zal daar op volle snelheid moeten rijden. Houd je hoofd naar beneden gebogen, om jezelf te beschermen.

Ik volg zijn advies niet op. Als ik dan toch moet



Raafat Monther

sterven, wil ik ook zien waar en hoe ik aan mijn einde kom.

De chauffeur trapt zijn gaspedaal vol in. De volgende minuut lijkt een eeuwigheid te duren en voltrekt zich als in een nachtmerrie. We zien brandende auto's op de weg en stapels brandende autobanden, die gloeien in de duisternis van de nacht. We horen de geluiden van allerlei soorten wapens en ruiken de stank van kruid, die onze wagen binnendringt. De auto botst tijdens de helse rit tegen van alles aan.

Dan, opeens, is het gevaar geweken. Zwijgend rijden we verder naar mijn huis. Als ik uitstap zie ik dat de wagen op veel plaatsen beschadigd is. De chauffeur kijkt me lachend aan en opent nog maar eens een flesje bier. Als hij uitstapt brengt hij een toast uit “we drinken er nog een, omdat we het overleefd hebben”. “Maar” zeg ik “je auto is flink beschadigd”. De chauffeur lacht en zegt wijs “Ja, nou en, ik leef nog steeds, dat is het enige, dat belangrijk is”

Terwijl ik naar mijn huis loop, realiseer ik me, dat de man zo meteen weer dezelfde gevaarlijke weg terug moet rijden.

Nu, bijna 6 jaar later, ben ik zijn wijze woorden nog steeds niet vergeten. **Ik leef nog steeds.** Dat is het enige dat telt.

Treur niet om iets dat je verloren hebt, maar kijk naar wat je nog wel hebt.

**Tekst: Raafat Monther (met hulp van redactie)
Foto: René Verriet**



024 - 397 64 07

Totaal stoffering

tapijtshop - HAEFKENS - schilderwerken

Schilderwerk binnen en buiten

www.tapijtshophaefkens.nl

Wolfskuilseweg 67 Nijmegen

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

Nu ook 80 soorten PVC-vloeren • Vrijblijvend prijsopgaaf

06-460 808 04

j.haefkens1@chello.nl

www.tapijtshophaefkens.nl

Bouwtotaal **de Wit**

De Geerkamp 1648 A
6545 HS Nijmegen
Telefoon: 06-81173970



duurzaamheid door kwaliteit

Voor al uw:

- Binnen- en buitenschilderwerk
- Latex en lak spuitwerken
- Wandafwerking
- Vervangen van daklijsten
- Impregneren van gevels



Gezamenlijke werk- plek voor welzijns- en zorgorganisaties in Wijkatelier Lindenholt

De gemeente Nijmegen heeft een ruimte in Wijkatelier Lindenholt vrijgesteld om zorg- en welzijnsorganisaties de gelegenheid te geven meer wijkgericht en integraal te werken.

Organisaties RIBW, Unik, Driestroom, 's Heeren Loo, Pluryn en Entrea gaan gebruik maken van deze flexwerkplek. In het pand zijn o.a. ook al Swon het Seniorennetwerk, het Sociaal Wijkteam, Stip, Tandem, Pactum en een inloop aanwezig.

Op 1 maart jl. is de ruimte geschilderd. Vanuit elke organisatie is hiervoor 100 euro ingelegd. Vanuit 's Heeren Loo en de RIBW zijn meubels toegezegd.

Yvonne Kersten (zorgcoördinator RIBW): "Het doel is om er een plek van te maken waar we elkaar kunnen treffen zodat we de zorg in de wijk met nog meer samenhang kunnen organiseren. Daarbij is het belangrijk om elkaar te kennen en elkaar snel te kunnen vinden. Dit kan nu we samen in een gebouw huizen."

Het samen opknappen van de ruimte was meteen een goede vuurdoop. "We hebben dit gedaan met medewerkers van de verschillende zorgpartijen, cliënten en een Stipmedewerker. De hapjes werden gemaakt door wijkbewoners en de koffie en thee werd verzorgd door medewerkers van het Wijkatelier. Geïnteresseerden liepen regelmatig binnen om een praatje te maken. Een goed begin van een waardevolle samenwerking tussen wijkbewoners, welzijns- en zorgorganisaties in Lindenholt," aldus Yvonne.

Informatie over de RIBW

De expertise van de RIBW richt zich op het begeleiden en ondersteunen van mensen met een ernstige psychiatrische aandoening. De RIBW helpt mensen een zo gewoon mogelijk bestaan als burger in de samenleving te leiden en gaat daarbij uit van de kracht en zelfredzaamheid van de cliënt.

Meer informatie over de RIBW kunt u vinden op de website (www.ribw-nr.nl).

Tekst en foto: RIBW

Dehue

administratie- en belastingconsulent

Administratiekantoor Dehue
"het kantorencentrum"
Kerkenbos 1103b
6546 BC Nijmegen

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

Al 25 jaar het betaalbare adres voor uw boekhouding, jaarrekening, salarisadministratie, belastingaangifte, toeslagen, beschermingsbewind, budgetbeheer en overige financiële aangelegenheden.



Belastinggeld terug? Speciaal tarief voor uitkeringsgerechtigden, chronisch zieken en zorgcliënten.

Nia® dans

Music, Movement, Magic

Een mindful dansconcept waarbij je met zoveel plezier beweegt, dat je nauwelijks beseft dat het een geweldige workout is.

Nia combineert dans, vechtkunst en yoga op muziek. Geschikt voor alle maten en leeftijden.

Voor meer info kijk op: www.bemoved-beyou.nl

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 **FIT** voelt en **veilig** traint onder **professionele** begeleiding.



Nu ook:
SENIOR BASIC practise
iedere donderdagochtend van
9.30 tot 10.30 uur.



Sportzaal Gildekamp tussen de scholengemeenschap
De Gildekamp 60-18 6545 LX Nijmegen
Bel 024 3787936 voor een kennismaking!!

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.
www.exercisebodyandmind.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
Dierenspecialzaak 't Honk
DA drogist van Marwijk



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



INGANG

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)



Orthodontistenpraktijk Dukenburg
voor kinderen en volwassenen

Trots
op je
lach

♥ Persoonlijke benadering

📅 Snel een afspraak

📍 Perfecte locatie

www.orthodukenburg.nl

024 3440837

ADVOCATENKANTOOR BOS

mr. B.F.M. Bos

advocaat & belastingkundige sinds 1983

Zwanenveld 9080

6538 SC Nijmegen

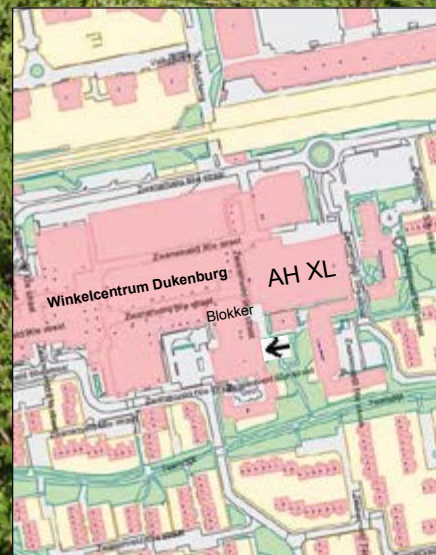
024-3451144

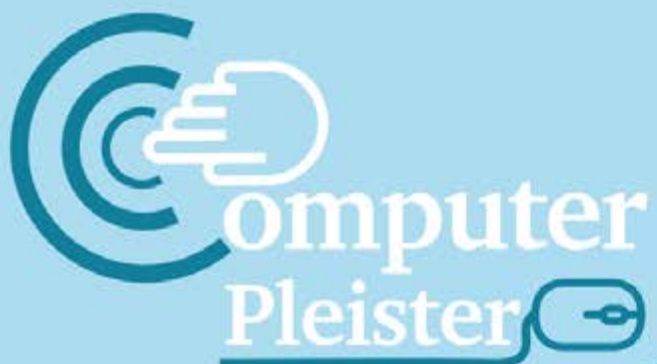
advocatenkantoorbos@planet.nl

voor advies, bemiddeling en procederen bij:

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

1e gesprek (half uur) gratis





Bel Nu
024 675 89 55

Services Hulp bij

- ✓ Computerreparatie
- ✓ Telefoonreparatie
- ✓ 12 maanden garantie
- ✓ Ophaal- en brengservices
- ✓ Computerhulp op afstand en aan huis



**openings
ACTIE!**

Kenmerken

- Ophaal- en brengservice
- Vriendelijk en professioneel
- Hulp aan huis
- Hulp op afstand
- Direct hulp bij onze locatie
- Binnen 24 uur klaar



■ Kerkenbos 1111-1
6546 BC
Nijmegen
■ Info@computerpleister.nl
■ www.computerpleister.nl



Ma-Vr: 10:00 – 18:00
Zaterdag: 10:00 – 17:00
Zondag: 12:00 – 17:00

Verstaat u vaak niet meer wat er wordt gezegd? Geheoorverlies treedt langzaam op.

Naarmate het verlies groter wordt, zult u gesprekken steeds minder goed volgen en dat gaat u op den duur vervelend vinden. Waar u niet bij stil staat, zijn de (achtergrond-) geluiden die u helemaal niet meer hoort. Prachtige geluiden vanuit de natuur, het gelach op straat en de muziek in een restaurant. Deze kleine geluiden maken het leven een stuk mooier en laten u van het moment zelf genieten.

Zo hoort het!

Uw persoonlijke situatie is voor ons leidend bij het aanmeten van een hooroplossing, zodat wij altijd maatwerk kunnen leveren. Wij maken gebruik van innovatieve technieken en producten en spannen ons in voor een optimale zintuiglijke waarneming! Wij luisteren naar uw behoeften en houden rekening met uw gebruiksmomenten. Zo vinden wij altijd de beste oplossing, volledig gepersonaliseerd voor u.

Met een goed gehoor beleeft u alle momenten weer voor de volle 100 procent. Wij laten u weer wél de mooie, kleine geluiden in het leven horen. Zo hoort het!



Bent u op zoek naar een klein en discreet hoortoestel en bent u benieuwd naar alle mogelijkheden die hoortoestellen u vandaag de dag kunnen bieden?

Bij Schippers Audicien in Beuningen denken we graag met u mee, we vertellen u alvast over de nieuwste ontwikkelingen.

Onze hoortoestellen pakken verschillende niveaus van gehoorverlies efficiënt aan. Het maakt niet uit of u een licht of zwaar gehoorverlies heeft, onze hoortoestellen zijn gemaakt voor iedereen. Geniet van het samenzijn met vrienden en familie en het voeren van een lang gesprek. Het maakt niet uit wat u doet tijdens uw dag, het is belangrijk goed te kunnen horen. Het is dan ook belangrijk om te weten wat er allemaal mogelijk is.

De kleine high-tech wondertjes die hoortoestellen tegenwoordig zijn, zitten discreet verstopt achter of in uw oor.

Hoortoestellen van Signia met Own Voice Processing (OVP™) geven u daarnaast de meest natuurlijke geluidsweergave van uw eigen stem en alle andere geluiden om u heen.

Toonaangevend in gehoor

Optometrie
Schippers Audicien
Ontiek



Signia's nieuwste model hoortoestel, de Pure Charge&Go Nx wordt geleverd met een contactloze oplader. Deze hoortoestellen laden automatisch op zodra ze in de lader worden gezet en ze schakelen automatisch in als u ze eruit haalt.

Kijkt u veel TV en belt u regelmatig? Dankzij de Bluetooth verbinding op uw hoortoestellen maken deze gemakkelijk contact met uw TV en andere mobiele apparaten. Het geluid van deze apparaten hoort u vervolgens via uw hoortoestellen, dat zorgt voor een goede verstaanbaarheid.



Wilt u meer informatie over de Pure Charge&Go Nx van Signia of andere hoortoestellen? Neem contact met ons op om een afspraak te maken via telefoonnummer 024-6751399.

Zo hoort het!

Tekst en foto's: Petra van Rijn / Schippers Audicien



Hoort u het geluid al in gedachte? Vrolijk fluitende vogeltjes. Wanneer heeft u dit geluid écht gehoord? Mocht u vragen hebben of twijfelen over uw gehoor, dan bent u van harte welkom voor een gratis gehoortest. Deze test duurt nog geen twintig minuten, waarna wij u direct vrijblijvend kunnen informeren en adviseren. Neem contact op met ons voor het maken van een afspraak met onze audicien. **Zo hoort het!**

Optometrie
Schippers Audicien
Ontiek

Julianaplein 29
6641 CS Beuningen
024 - 675 13 99
www.schippersoptiek.nl
Gratis parkeren

Lindenholt Fotopagina



foto: Marianne van den Bergh

Voor deze editie zijn er te weinig foto's binnengekomen om er een hele pagina mee te vullen, maar blijf vooral foto's insturen.

Stuur uw foto met een minimale grootte van 1 Mbyte via email naar de redactie: redactielindenholtleeft@gmail.com

onder vermelding van de naam van de fotograaf en een kort zinnetje als toelichting op de foto.

Tweede Uitnodiging **1977 de eerste nieuwe** **bewoners in Lindenholt**

**Het is alweer 40 jaar geleden dat de eerste nieuwe bewoners
in het stadsdeel Lindenholt (Voorstenkamp) gingen wonen**

In samenwerking met de Stichting Lindenholt maakt Geschiedenis en de Stichting Canon van Dukenburg organiseert de Stichting Bewonersoverleg Lindenholt een tweede thema avond over de geschiedenis van Lindenholt.



De geschiedenis van het gebied waar nu Lindenholt ligt gaat al eeuwen terug en is door de tijd veranderd van een bos en moerasgebied in een Nijmeegse stadsdeel waar nu 16 duizend mensen wonen

In woord en beeld willen wij u meenemen in deze reis door de tijd.

Op **26 april bent u om 19.00 uur** van harte welkom, wij beginnen om 19.30 uur.

In het Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003

Graag aanmelden ivm beperkte ruimte: bewonersoverleglindholt@gmail.com

Van IJstijd tot de aanleg van het Maaswaalkanaal
(Stichting Canon van Dukenburg)

Vanaf aanleg Maaswaalkanaal tot bouw Lindenholt
(Stichting Lindenholt maakt Geschiedenis)

Filmdocumentaire 1973-1977, toekomst Lindenholt
(Stichting Bewonersoverleg Lindenholt)

Na afloop kunt u napraten over hetgeen u heeft
Gehoord en gezien op deze avond.
Voor koffie en thee wordt gezorgd.

Bewonersoverleg Lindenholt,
Contact: bewonersoverleglindholt@gmail.com

