

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 10e jaargang - nummer 2 - april 2019



Diabetes challenge Lindenholt ook in 2019

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

Redactie

Gerard van Bruggen (hoofdredacteur)
Jan ten Dam
Victoria Lammerinks-Montis
Theo Vermeer
René Verriet
Gemma Sanders
Veronique Franken

Foto's

Zie bij de artikelen

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: kwaliteit.zuidoost@axender.nl
vergeet niet uw postcode en huisnummer te vermelden

Volgend nummer

Kopijsluiting: **zondag 19 mei**
Verspreiding: **woensdag 12 juni**

Foto voorpagina: René Verriet



in dit nummer:



AED Hillekensacker pag. 13



Kindercarnaval in De Brack pag. 14



Modeltreinen in het Wijkatelier pag. 7



Juul Houwen nieuwe huisarts in Lindenholt pag 8



Vrouwendag pag. 27

Inhoud

Colofon	2
Nieuw in de wijk: Cemile Altunsoy	3
Interview Harriët Tiemens	4
Modeltreinen in het Wijkatelier Lindenholt	7
Column Raafat Monther	7
Juul Houwen nieuwe huisarts	8
Column Gemma Sanders	9
Sinan Can	10
Open Dag Mondial College	12
Nu ook AED Hillekensacker 15-56	13
Column René Verriet	13
Kindercarnaval De Brack	14
Nieuw: Financieel expert in de wijk	14
Welzijn op recept	15
ZEN-mediteren in stilte	15
Koningsdag 2019 SLAK	15
Cursus Omgaan met depressie	15
Parochienieuws	16
Hans en Frans, tuinders / wijnboeren	17
Brood en bijzaken	17
Kampioenen Kickboksen	17
Nationale Diabetes Challenge 2019	18
Lindholt maakt geschiedenis	18
Nieuws van SCE	19
Hartjes	19
Lindholt Doet	19 - 23
El Mundo zoekt muzikanten	24
Mijn groene wijk in Nijmegen	25
Gezocht: Klankbord voor studenten	25
Vrouwendag	27
Column Annet Hogenbirk	27
Rouwgroep	28
Zeil drie-daagse	29
Gitaarspelen in 10 weken	29
Column Bettineke van der Werf	29
Lindholt Loop	31
Lindhoeve viert Carnaval	32
Rommelmarkt in de Brack	32
Elke vogel telt	33
Nieuws Dag van Lindenholt	35
Fotopagina	36

Voor advertentietarieven, mogelijkheden voor publicatie en de complete planning voor 2019, ga naar:

www.Lindholtleeft.nl

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 (redactielindholtleeft@gmail.com)



Nieuw in de wijk: Cemile Altunsoy

Even voorstellen:

Sinds kort werkzaam als wijkredactielid van Lindenholt Leeft.

Ik ben Cemile Altunsoy en volg op dit moment een snuffelstage voor twee maanden als wijkredactielid. Geboren in Turkije en opgegroeid in Isparta. Op 16 jarige leeftijd ben ik naar Nederland gekomen in het kader van gezinshereniging van mijn ouders. Ik woonde toendertijd in Doesburg en heb ik de opleiding gevolgd voor kapster en zwemlerares. Ik ben een alleenstaande moeder met drie volwassen kinderen, twee zonen en een dochter. Sinds tien maanden woon ik in Lindenholt en maak nieuwe stappen in mijn leven en carrière. Van nature ben ik blij en enthousiast en grijp deze nieuwe uitdaging met beide handen aan. Tijdens mijn werkzaamheden richt ik mij vooral op ontmoeting en verbinding in de wijk. Daarnaast wil ik mijn netwerk vergroten. De eerste maanden zal ik vooral kennis maken met de bewoners uit Lindenholt en de taken binnen de redactie. Verder ga ik de sociale kaart met alle organisaties en medewerkers in de wijk leren kennen. Het zoeken en vinden van samenwerking staat bij mij hoog in het vaandel.

Foto: Cemile Altunsoy



WWW.LINDENHOLTLEEFT.NL is dé wijkwebsite voor alle bewoners in Lindenholt

www.lindholtleeft.nl is voor u de digitale ontmoetingsplaats in Lindenholt. Voor al uw informatie over de wijk en de bewoners is het slechts éénmaal nodig u aan te melden waarna u zelfstandig berichten kunt plaatsen. Tevens is alle mogelijke informatie over het stadsdeel Lindenholt binnen handbereik tegelijk met wat daar allemaal gebeurt en ook door de bewoners wordt georganiseerd. Verbaas u over het ongelooflijk aanbod in activiteiten, aanbiedingen, gratis deelname aan hobbyclubjes en mogelijkheden voor gezamenlijke dagbesteding. Natuurlijk kunt u zelf ook uw specifieke kennis en vaardigheden aanbieden aan buurtgenoten die daaraan behoefte hebben. Vindt u tuinieren leuk en wilt u graag de handen uit de mouwen steken voor iemand bij u in de straat, dan plaatst u heel simpel een berichtje op de website. Meer dan 500 volgers krijgen daar dan een berichtje over. Hoe eenvoudig kan het zijn. Nieuwsgierig? Wacht niet langer, start de pc / laptop en maak uw profiel aan op de site. Ik zie uw aanmelding met veel plezier tegemoet,

Gerard van Bruggen Buurtverbinder email: info@lindholtleeft.nl. Wilt u telefonische ondersteuning? Bel me even: 06 51 17 12 17

Harriët Tiemens



**'Een zo groot mogelijk draagvlak bij iedereen.
Daar wijken we niet vanaf'**

Op 21 maart 2018 waren er gemeenteraadsverkiezingen. Op 16 mei koos de nieuwe raad een college van Burgemeester en Wethouders. Net zoals vier jaar geleden spreekt de redactie met (op)nieuwbenoemde wethouders over wat zij willen bereiken voor stad en wijken. In dit nummer Harriët Tiemens, wethouder voor duurzaamheid (klimaat en energie), wonen, mobiliteit (verkeer), parkeren, groen en water. Harriët is wethouder namens GroenLinks.

Het kan niet missen bij binnenkomst in de kamer van Harriët Tiemens: een bord aan de muur laat een groot netwerk zien, met veel handtekeningen. Partners uit alle hoeken van de samenleving die willen werken aan schone scheepvaart. De eerste vraag leidt meteen tot een trotse blik op het bord. Een gesprek met haar over afscheid nemen van fossiele brandstoffen en veel andere zaken. Met veel passie om energietransitie voor stad en regio vorm te geven. Een gesprek over niet meer vrijblijvend dromen en over praktische stappen zetten.

Verknocht aan Nijmegen

In 2014 wethouder geworden in Nijmegen. Daarvoor jarenlang wethouder in Rheden. Een grote overgang?

'Nee', antwoordt Harriët. 'Ik kende Nijmegen al omdat Rheden deel uitmaakte van de stadsregio Arnhem-Nijmegen. Daarnaast heb ik door mijn opleiding (milieukunde en bestuurskunde) en politieke activiteiten (GroenLinks) altijd mijn hart kunnen volgen. Dat klopt voor deze stad. Het is heerlijk om in Nijmegen te werken aan een leefbare en duurzame stad. Ik kan fietsend naar mijn werk. Heb mijn stek gevonden. Ik doe ook andere dingen, zoals zingen in een koor. Het hele gezin woont met veel plezier in Nijmegen.'

Is de GroenLinks-inbreng in deze coalitie anders geworden? Wel groen maar minder sociaal?

'Absoluut niet minder sociaal. Wij kunnen voorts nog doorgaan met zaken waarmee we begonnen zijn. Er wordt niet bezuinigd op zorg en welzijn. Er wordt teruggekeerd naar budgetten die hiervoor oorspronkelijk zijn vastgesteld. We gaan verder met eerder ingezette veranderingen. Nijmegen kent grote uitdagingen. De grootste is - denk ik - de komende tientallen jaren alle huizen in Nijmegen op een andere manier warm te stoken. Dat we daarmee aan de slag moeten is helder. We willen zo duidelijk mogelijk zijn als het gaat om wat wel kan, wat (nog) niet kan en wat we al weten en wat (nog)

niet. Per wijk wordt samen met bewoners een wijkwarmteplan opgesteld, waarop inspraak mogelijk is. We sluiten daarbij ook zoveel mogelijk aan bij andere thema's die al in de wijk spelen. Die voor bewoners belangrijk zijn om opgelost te worden. Dat doen we democratisch met alle belanghebbenden. Daar waar het echt nodig is, nemen we het voortouw en zetten we een koers uit. Dat mag je ook verwachten van de overheid bij dit soort complexe vraagstukken. Maar we zoeken daarbij wel altijd naar manieren om mensen de kans te bieden om zelf aan de slag te gaan. Vooral ook met elkaar. Daar hebben we hele goede ervaringen mee als het gaat om verduurzamen. In onze stad is dat traditie. De betrokken groep mensen, bedrijven en instellingen groeit alsmaar verder. Zij komen steeds vaker met ideeën, oplossingen en samenwerkingsverbanden die wij als overheid nooit, of veel moeizamer, voor elkaar zouden krijgen.'

In de toekomst minister van energietransitie in een kabinet met GroenLinks?

'Zolang mijn kinderen op school zitten, gaan we sowieso niet verhuizen.'

Energietransitie

'De energietransitie moet uitvoerbaar en betaalbaar zijn', vertelt Harriët. 'De planning verloopt per wijk. In Dukenburg zijn Meijhorst, Zwanenveld en Lankforst het eerste aan de beurt. In Waalsprong en Waalfront wordt gasloos gebouwd. De planning tot 2030 is niet in beton gegoten. Er zijn nog forse hobbels te nemen. Corporaties hebben eigen investeringsprogramma's. De kosten van de nul-op-de-meterwoningen van Portaal in Meijhorst bedragen 80 duizend euro per pand. Aansluiting op een warmtenet, dat in Zwanenveld en Lankforst gaat gebeuren, is goedkoper. Maar voor particuliere huisbezitters blijft het duur. Dat is niet zomaar op te brengen.'

Hoe kan die woningeigenaar toch verleid worden om mee te doen?

'Er worden allerlei subsidiemogelijkheden onderzocht. Bijvoorbeeld financiering regelen voor een collectieve aanpak. Via de energielasten kan worden afgelost. Of gebouwgebonden financiering, waarbij je eigendom van je huis en de grond eronder scheidt. Met middelen die vrijkomen kan de eigenaar investeren en daarna aflossen door erfpacht te betalen. Bij verkoop gaat die financiering mee naar de nieuwe eigenaren. Een paar steden, waaronder Nijmegen, werken hieraan. De banken zijn niet zo happig, omdat de waarde van het

onderpand minder zou worden.'

Kinderziektes?

'Er zijn natuurlijk allerlei kinderziektes, onduidelijkheden en vragen: warmtepompen die niet in alle bestaande huizen gebruikt kunnen worden. Vragen als: is een warmtenet haalbaar voor alle stadswijken en wanneer? Mogelijkheden voor aardwarmte vanuit diep onder de grond? Hoeveel zonne- en windenergie is nodig? Hoe zit het met de toekomstige capaciteit van het stroomnet? Nieuwe mogelijkheden, zoals waterstof? Welke andere creatieve oplossingen zijn er nog meer mogelijk? Veel onduidelijkheden dus, maar we moeten wel al daar beginnen waar dat mogelijk en verantwoord is.'

Lokale initiatieven

'Kleine lokale initiatieven ondersteunen we. Bijvoorbeeld in Wolfskuil de opzet van een klein collectief warmtenet. Met het Winkelcentrum Dukenburg wordt bekeken hoe alternatief energiegebruik in te zetten. Hopelijk stimuleert dat anderen, ook in wijken die pas na 2030 op de lijst staan voor ontkoppeling van gas. Het kan betekenen dat goede initiatieven eerder aan de beurt komen. Dat geldt ook als veiligheid in het geding is. Gasleidingen kunnen te oud worden. Ook dan kan eerder een gebied van het aardgas worden losgekoppeld', aldus een stellige Harriët Tiemens.

Samenwerking

Hoe belangrijk is samenwerking?

'Zonder samenwerking met andere partijen, bedrijfsleven, kennisinstellingen (universiteit, hogeschool, ROC) en georganiseerde burgers breng je niets voor elkaar, zowel binnen de stad als daarbuiten. Nijmegen heeft weinig buitengebied: je kunt niet zomaar windmolens midden in de stad zetten. Vandaar dat met omliggende gemeenten een regionale energiestrategie is afgesproken. In mei moet een conceptplan klaar zijn dat aangeeft hoeveel duurzame stroom de regio kan opwekken.'

Geheimen?

Er is een warmtenet aangelegd in Nijmegen-Noord waardoor huizen gasloos zijn. Toch moet lang vastrecht betaald worden aan Nuon. Het contract is voor een stuk geheim. Dat is toch niet uit te leggen aan bewoners?

Harriët, gedreven: 'Het warmtenet is de belangrijkste mogelijkheid om de stad in de komende tientallen jaren aardgasloos te maken. Complete nieuwbouwwijken worden daarop aangesloten. De discussie over geheimhouding is door een fout in de krant ontspoord. Alles is openbaar, op een paar specifieke bedrijfsgevoelige gegevens na. Dat kan niet anders. Dat hoort bij productbescherming die bedrijven vragen van hun zakenpartners. Je hebt part-



ners nodig die zo goed en zo goedkoop mogelijk infrastructuur kunnen aanleggen. Nuon heeft een oplossing die 25 procent goedkoper is dan de rest.'

Werkt samenwerking binnen regioverband wel? Heumen heeft plannen om wind- en zonne-energievelden vlak tegen de gemeentegrens met Nijmegen aan te leggen. Weezenhof en Hatert, wijken die daar dichtbij liggen, zijn daar niet in gekend.

Een duidelijke blik van de wethouder geeft aan dat samenwerking bij invulling van regionale plannen verder gestalte moet krijgen. Harriët: 'Je hebt de Omgevingswet. Er bestaan echter veel onduidelijkheden over inspraak bij energietransitie. Maar we gaan geen noodverordening maken, niet eenzijdig zaken opleggen. Een zo groot mogelijk draagvlak: dat is het uitgangspunt bij de overgang naar nieuwe energie. Daar wijken we niet vanaf. Dat betekent ook overleg met bewoners over plannen in naburige regio.' (Inmiddels wordt gewerkt aan een inspraakavond in Weezenhof over de plannen van Heumen - red.)

Botulisme in Lindenholt?

Het water van de verschillende plassen in Lindenholt kampt een aantal jaren met vervuiling in de vorm van botulisme, ook daar waar een unieke waterspeelplaats voor kinderen is gebouwd. Op wat voor termijn is dit probleem definitief is verholpen?

'Dat zijn supervervelende verschijnselen die we helaas nog niet in de hand kunnen houden. Het water in Lindenholt wordt voor het grootste deel gevoed vanuit het Maas-Waalkanaal.

Helaas hebben de gemeente geen invloed op de kwaliteit van dit water. Afgelopen droge en hete zomer was er voor het eerst een explosie aan blauwalgen op het kanaal. Dat was nog nooit gebeurd. Blauwalg kan dus onverwacht voorkomen en dit geldt helaas ook voor botulisme. Vorig jaar hadden we last van blauwalg bij de waterspeelplaats, maar het jaar daarvoor was er botulisme. We doen van alles om de kans op overlast te verkleinen. Zo baggeren we en maken we duikers waar water doorheen stroomt schoon. Ook proberen we te voorkomen dat de van nature aanwezige algen en bacteriën tot een explosieve groei komen door het water zo natuurlijk mogelijk in te richten en te beheren. We hebben al veel natuurvriendelijke oevers aangelegd. We maaien zo weinig mogelijk. Dit zijn factoren die we kunnen beïnvloeden en die het risico op explosieve groei verkleinen. We blijven zoeken naar mogelijkheden om onze aanpak te verbeteren.'

Wonen

Zijn er plannen om meer en meer verspreid in de stad te investeren? Hoe zit het dan met groen in de wijken?

Harriët: 'Ja, niet alleen in Waalfront en Waalsprong. Ook in andere stadsdelen moet gebouwd worden. Voor sociale woningbouw geldt dat het aantal woningen op peil blijft. In Nijmegen is het tekort aan *middelhuurwoningen* enorm. Veel mensen raken tussen wal en schip. Ze komen niet meer in aanmerking voor een sociale huurwoning, maar kunnen door de dure huizenmarkt geen woning kopen. Met corporaties wordt naar investeringsmogelijkheden gezocht. Gezien de omvang van het probleem

zal zeker in bestaande wijken extra grond nodig zijn. Voor Dukenburg en Lindenholt geldt dat ook. Verdichting (groen opofferen voor huizen) is geen uitgangspunt, maar bij bijzondere situaties of knelpunten kan dat niet worden uitgesloten. Door regelingen over het toewijzen van woningen worden wijken met veel sociale woningbouw onevenredig belast. We zijn alert dat een wijk niet te eenzijdig is samengesteld. Woningen met zorg staan de komende jaren ook hoog op de lijst.'

Levensloopbestendig

'Het kloppend hart van Lindenholt' is al heel lang een project door en voor bewoners uit Lindenholt. Het doel ervan is om hier in dit stadsdeel voorzieningen te treffen die het mogelijk maken om in een vertrouwde omgeving oud te worden met op maat beschikbare voorzieningen. Tot nu toe is hier in Lindenholt geen enkele mogelijkheid voor. Hoe staat het met die plannen?

'Er is in Nijmegen absoluut behoefte aan levensloopbestendige woningen voor ouderen en ook een behoefte aan beschut wonen. De gemeente bouwt zelf geen woningen, maar maakt dit wel mogelijk. We spreken daar ook regelmatig over met woningcorporaties. Op dit moment zijn er bijvoorbeeld vergespreide gesprekken over de invulling van de St. Agnetenweg. Ik weet dat in Lindenholt is onderzocht of er mogelijkheden zijn om woningen voor senioren te creëren rond de Horstacker, maar die zijn er nog niet. De gemeente bezit alleen de sporthal en die functioneert naar behoren.'

Mobiliteit

Een enthousiaste Harriët: 'We zijn trots dat samen met universiteit, hogeschool, ROC en vervoerders afspraken zijn gemaakt over spreiding van lestijden in het Heijendaalgebied. Sinds september 2018 begint de ene een kwartier eerder, de andere een kwartier later en de derde houdt de begintijd van lessen gelijk. De druk op de ochtendspits is volgens metingen behoorlijk afgenomen. Dat is - naast alle andere maatregelen - heel belangrijk voor de doorstroming in de hele stad. Die staat onder druk omdat in heel Nederland en zeker ook in de regio het verkeer weer flink toeneemt. Meer asfalt gaat dat probleem in onze stad niet oplossen. Er is simpelweg geen ruimte. Ook voor de gezondheid van onze inwoners is nog meer verkeer door de stad niet wenselijk. In Nijmegen valt de spitsdruk relatief mee. Dat zal niet iedereen zo ervaren, maar de cijfers laten het zien. Dat komt ook omdat we hard zoeken naar andere oplossing met openbaar vervoer of fiets.'

Slot

Er gebeurt veel. Er gaat heel veel gebeuren. Harriët: 'Ondanks alle kinderziektes bij energietransitie en ondanks dat nog veel wielen moeten worden uitgevonden, zijn we blij dat zoveel elkaar al hebben gevonden. In allerlei verbanden, bij allerlei projecten. Daaraan wil ik de komende periode graag blijven meewerken.' De slotwoorden van een gemotiveerde wethouder, met opnieuw een trotse blik op het grote bord met handtekeningen en het bord van *Nijmegen Green Capital 2018* aan de andere kant van de kamer.

Tekst: Toon Kerssemakers en René van Berlo Foto's: Huub Luijten

Zandtransporten

De geplande zandtransporten van Beuningen naar Westkanaalhaven betekenen tientallen vrachtwagenbewegingen per dag gedurende zes jaar. Dat leidt tot extreem veel extra luchtvervuiling en fijnstof, vooral voor de bewoners van Lindenholt. Er zijn ook extra risico's voor de verkeersveiligheid. Het aantal geregistreerde kankergevallen is Lindenholt boven het Nijmeegse gemiddelde en kan zonder al te veel fantasie gerelateerd worden aan de uitstoot van de vuilverbranding Weurt en de fijnstof en uitlaatgassen van de snelwegen rondom Lindenholt. Wat zijn de alternatieven geweest van het transporteren van het zand en waarom is er gekozen voor deze methode die haaks staat op de GreenCapitalgedachte?

Harriët Tiemens geeft geen antwoord op deze vraag, omdat haar collega Noël Vergunst hierover gaat. Hij laat weten: 'Voor het zandtransport zijn in overleg met de gemeente Beuningen diverse alternatieve transportmogelijkheden onderzocht, waarvan een zandtransportband er een was. Deze band bleek niet haalbaar: door trillingen en stof zouden belangen van bedrijven in TPN-West te zeer worden geschaad. Bovendien was het te duur. Uiteindelijk bleef alleen transport per vrachtwagen over. De gemeenten Beuningen en Nijmegen hebben wel afspraken gemaakt over maatregelen die de effecten van het transport zoveel mogelijk beperken. Zo is er gekozen voor de kortste route (over TPN-West) naar het water. Het verdere transport vindt per schip plaats. Er wordt gereden met de nieuwste generatie vrachtwagens, de meest schone naar de huidige stand van de techniek. Daarnaast kijken Nijmegen en Beuningen nog of verdere duurzaamheidsmogelijkheden nodig en mogelijk zijn.'



**Victoria
Lammerinks -
Montis**

Toveren.

Niet op de dag dat ik mijn column wil insturen word ik opgeschrikt door het nieuws van de verschrikkelijke schietpartij in Nieuw Zeeland. En hoewel ik vooral probeer niet naar de beelden te kijken lopen de rillingen over mijn rug. Waarom in hemelsnaam krijgt iemand het idee om dit te doen? Ik loop naar mijn laptop en lees mijn grappige column die ik wilde inleveren, nog eens door. Het voelt niet goed. Ik probeer het van me af te zetten maar steeds zie ik beelden van mensen en kinderen net zoals wij, die er nu niet meer zijn. Die geen keus hebben gekregen, die geen afscheid hebben kunnen nemen. De nabestaanden die hopeloos achterblijven en ze nog zo graag bij zich hadden willen hebben. En dan.. krijg ik een mail van een van mijn collega's van onze redactie. Hij edit altijd mijn column samen met de hoofdredacteur en heeft te horen gekregen dat zijn leven binnenkort aan een einde komt. Ze weten niet hoelang hij nog te leven heeft. De tranen springen in mijn ogen en alle spanning van die dag komt eruit. Het leven is niet eerlijk. Nee, dat wist ik natuurlijk al een tijdje maar het komt binnen als een mokerslag. Ik loop naar mijn laptop en delete mijn vrolijke column over mijn kinderen en besluit te schrijven wat ik voel, denk en vooral wat ik hoop. Als je weet dat je leven voorbij is en je hebt nog een kans om 1 ding te doen: wat zou je dan doen?? Hoe lang ik ook denk, ik kom er niet uit. Ik zou nog zoveel willen doen. Ik zou niet kunnen kiezen en ik zou geen afscheid willen nemen. En als nou een van mijn dierbaren dit overkomt, ik zou alles met ze doen wat ze nog gelukkig maakt. Het gevoel van angst om afscheid te nemen wordt weer groter en maakt mij alleen nog maar verdrietiger. Ik wou dat ik kon toveren, dan was er geen pijn en verdriet, geen oorlog of een muur die mensen moet tegenhouden, dan leefde iedereen in vrede en bleef iedereen gezond.

Toveren, waarom kan ik dat niet..

Foto: Jacqueline van den Boom



Modeltreinen in het Wijkatelier Lindenholt op 13 en 14 april

Ik ben Mike van Raaij en ben inwoner van Lindenholt. Een van mijn hobby's is modelspoor. Dan denk je al snel aan een treinbaan op zolder. In dat geval moet ik iedereen teleurstellen want bij mij op zolder zal er geen trein rijden. Bij mij is het wat anders. Al enige jaren ga ik met een verplaatsbare modelbaan naar tentoonstellingen in binnen en buitenland. Deze modelbaan heb ik wel op die zolder in delen gebouwd. De modelbaan waar ik nu mee naar tentoonstellingen ga is ca. 10x3m waarvan het showdeel 6m lang is en dat past niet op mijn zolder.

De modelspoorbaan heeft een Nederlands thema. Het hoofdonderwerp bestaat uit twee scheve ophaalbruggen waarvan het grote voorbeeld in Rotterdam staat. In het echt zijn deze bruggen al bijzonder. Het zijn de enige scheve spoorbruggen in Nederland en misschien wel van de wereld. Ik heb deze bruggen dus in het klein nagebouwd en ze kunnen ook echt open. Dit is in de modelbouwwereld best bijzonder.

De rest van de modelbaan bestaat uit een verzonden Nederlands landschap waardoorheen met lange treinen wordt gereden. Er rijden moderne treinen met een lengte tot wel 3,5 meter. Als het een beetje meezit rijden er zo'n 7 van die treinen rond. Misschien rijdt er ook een museumtrein met een stoomlocomotief. De treinen worden door een computer bestuurd. Wie goed kijkt ontdekt dat er ook een paar fietsers rond rijden. Ja echt! Verder zijn er nog wel een paar andere leuke details te ontdekken.

Afgelopen februari is deze modelbaan op een grote tentoonstelling in Goes te zien geweest en in maart op een internationale tentoonstelling in Mannheim (Duitsland). Op 13 en 14 april bouw ik de modelbaan op in het wijkatelier Lindenholt. Dit is een mooie kans om deze modelbaan in werking te zien. Het is de eerste keer

dat ik de modelbaan in Nijmegen laat zien. Zo'n grote modelbaan kan ik natuurlijk niet in mijn eentje opbouwen en werkend houden. Ik ben dus lid van een modelspoorvereniging: "Maasbuurtspoor". Het is een modelspoorclub waar leden op diverse manieren met de hobby bezig zijn.

Omdat er in het wijkatelier Lindenholt voldoende ruimte is neem ik een aantal leden van de club mee. We nemen nog een tentoonstellingsbaan mee met een Duits thema uit de tijd dat er nog stoomtreinen reden. Verder zal er een modelbaan in aanbouw aanwezig zijn en worden er diverse demonstraties gegeven over hoe wij met de spoormodelbouw hobby om gaan.

Als inwoner van Lindenholt krijg ik de ruimte in het wijkatelier ter beschikking gesteld. Dit betekend ook dat inwoners van Lindenholt welkom zijn om te komen kijken. We hebben afgesproken dat dit op zaterdag 13 april van 12.30 tot 16.00 kan en op zondag van 10.00 tot 16.00. Het is een vrije inloop. Kom dus gerust langs



om te kijken en vragen te stellen.

Het tentoonstellen van mijn modelbaan doe ik ook om een andere reden. Ik wil graag andere modelbouwers uit Lindenholt uitdagen om ook eens aan de medebewoners te laten zien wat zij allemaal doen met hun modelbouw. En dat kan van alles zijn. Van treinen tot modelauto's, kranen, radiografische auto's, poppenhuizen, lego of wat dan ook. Van beginner tot gevorderde. Wie weet kunnen we er gezamenlijk een terugkerend evenement van maken. Ik weet zeker dat er in Lindenholt heel veel moois op diverse zolders gebeurt wat we best eens aan anderen kunnen laten zien. Ik wil hier graag mee helpen. Wil je dat? Neem dan contact met me op: mike.vanraaij@gmail.com

Tekst en foto's: Mike van Raaij

Raafat Monther



Het land van kansen

Een tijdje geleden moest ik 11 dagen in het ziekenhuis verblijven. Ik was erg moe en kon moeilijk eten. Op een avond raakte ik met een verpleegster in gesprek. Toen ik haar vertelde dat ik wilde gaan studeren, keek ze me een beetje verbaasd aan. "Hoe oud ben je?" Ik zei tegen haar: "Ik ben 41 en vind het leuk om deze ambitie te hebben." Ze zei: "Je moet beter eten om je gezondheid terug te krijgen en dan je droom verwezenlijken." (U bent in Nederland het land van kansen).

Dit gesprek bracht me in mijn herinneringen jaren terug. Toen ik 18 jaar oud was, werkte ik in een zwembad en op een dag vroeg een oudere vrouw me: Je bent nog zo jong, waarom ben je niet op school? Ik vertelde haar dat mijn omstandigheden het niet toelieten dat ik studeerde, maar dat dat wel mijn grote droom was. Ze keek me lachend aan en zei: "Heb geen spijt, je hebt niet veel verloren, want zelfs als je in dit land hebt gestudeerd, zal je studie je niet ten goede komen." "Wist je dat als Einstein in ons land was geboren, het hoogste niveau dat hij zou hebben bereikt hoogleraar natuurkunde zou zijn, en als Stephen Hopkins in ons land was geboren, zou hij een bedelaar zijn geworden!" Ik keek haar verbaasd aan en vroeg waarom? Ze zei simpelweg: "Omdat in ons land dromen worden begraven. Maar op een dag zul je naar landen gaan waar wetenschap wel gewaardeerd wordt, landen waar iedereen de kans krijgt om zichzelf te bewijzen". Ze lachte en zei: Op een dag zal je mijn woorden herinneren".

Toen ik naar Nederland kwam, hoorde ik dat er een stichting UAF bestaat (zie: www.uaf.nl). Die stichting helpt vluchtelingen om hun oude studie voort te zetten. Het werd mijn hoofddoel om de Nederlandse taal goed te leren om zodoende de steun van het UAF te krijgen. Korte tijd geleden bereikte ik de eerste stap van mijn droom: ik kreeg steun van het UAF.

Ik heb nu tientallen redenen om Nederland dankbaar te zijn. Nederland is dat land van kansen. Het gaf mijn gezin de kans op leven. En de UAF biedt mij de mogelijkheid om mijn droom waar te maken. Ik bedank alle Nederlanders, jullie hebben allemaal op een of andere manier bijgedragen aan de ondersteuning van de vluchtelingen. Vanuit het diepst van mijn hart dank ik jullie daarvoor.

Juul Houwen is de nieuwe huisarts in Lindenholt



Oorspronkelijk komt hij uit Sevenum een dorpje in Limburg, waar hij 18 jaar heeft gewoond. Daarna is hij begonnen aan de studie biologie en verhuisde daarvoor naar Nijmegen. Na drie jaar studie kwam hij erachter dat hij iets miste; het contact met de mens. Dat deed hem overstappen naar medicijnenstudie die zes jaar duurde waarna hij twee jaar in het ziekenhuis heeft gewerkt.

Juul: 'Toen ben ik begonnen met de huisartsenopleiding, die heb ik vorig jaar mogen afronden en sinds 1 januari ben ik hier werkzaam

als huisarts in het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt als vervanger van Olaf Ouwendijk die is gaan werken op de huisartsenpost van het CWZ in Nijmegen.'

Juul doet dat twee dagen in de week. Huisarts, Kamile vangt de derde dag die Olaf deed op. 'Het idee is dat ik die derde dag er over anderhalf jaar bij ga pakken, als mijn promotie is afgerond.' Naast het werk in de praktijk doet hij onderzoek op de universiteit (twee dagen) en zorgt hij ook een dag in de week voor de drie jonge kinderen thuis. 'Dit onderzoek gaat

vooral over onverklaarde klachten met name communicatie tussen huisartsen en patiënten hierbij. Ik wil hier graag op promoveren en combineer dit onderzoek graag met mijn werk als huisarts.'

Maar waarom heb je gekozen voor het huisartsenvak.

Juul: 'Nou ik denk dat het grote verschil is met de medisch specialisten die in het ziekenhuis werken dat bij ons niet de ziekte op de voorgrond staat maar het vooral gaat om de mens achter de ziekte. Dat vind ik het hele mooie van ons vak. Verder denk ik dat wij veel breder kijken, meer generalist zijn. We kijken ook veel meer naar de achtergrond en context van de patiënten.'

Zie je ook een ontwikkeling in het vak van huisarts de laatste jaren?

'Nou ik weet niet of dat zozeer een ontwikkeling is want de kernwaarden van ons vaak zijn voor een groot intact gebleven. Het is vooral het gezamenlijke dat erbij is gekomen maar de continuïteit, het medische generalistische en persoonsgerichtheid dat blijft overeind staan. Ik denk op zich dat in de loop van de jaren, die waarden eigenlijk nauwelijks zijn veranderd.'

Wat voor huisarts wil je zijn?

'Ik vind het altijd heel belangrijk om de patiënt goed te begrijpen. Waarom ze op dat moment bij jou op het spreekuur zijn. Ik denk dat daarbij een aantal elementen heel belangrijk zijn; goed kunnen luisteren en goed observeren wat er gebeurt in een consult. Ik denk dat je dan aan de hand van die elementen vaak al beter gaat begrijpen wat er speelt in combinatie met de achtergrond en context van patiënten en de verwachtingen van wat ze willen. Dan maak je samen met die patiënt een plan waarin zij zelf de regie krijgen waarin wij als het ware op de achtergrond meekijken en soms wat meesturen.'

Juul hecht ook waarde aan het investeren in de relaties met patiënten, het langere tijd volgen en zien. Het gaat daarbij uiteraard om goede medische kennis van de patiënten maar ook vooral om communicatie. 'En dat sluit wel aan op mijn onderzoekstraject, daar spits ik me op de patiëntcommunicatie maar dan wel op een specifieke doelgroep; mensen met onverklaarde klachten.'

Zijn die gemiddeld meer hier in Lindenholt dan elders?

'Dat is een goeie vraag. Ik werk nog maar pas hier en is het lastig om daar een antwoord op

te geven. Ik zie ze natuurlijk regelmatig, ook in andere praktijken waar ik gewerkt heb. Ik denk wanneer je die vraag over een jaar stelt, dat ik daar waarschijnlijk een beter antwoord op kan geven.'

Waarom heb je gekozen voor Lindenholt?

'Ik heb altijd al in een stadspraktijk willen werken, omdat daar net wat meer diversiteit is dan in dorpspraktijken. En ik zou ook het liefst willen werken met een gemêleerd publiek. Die verscheidenheid dat is iets wat mij aanspreekt. Dat vind ik leuker om mee te werken. Dat betekent dat je als dokter nog meer moet focussen op de achtergrond en context van de patiënt, dat er nog meer variatie is en meer sociale lagen. Dat zijn elementen die mij zeker aanspreken en bovendien heb ik het idee dat hier fijne en goede collega's werken.. En het is natuurlijk een praktijk met een connectie met de universiteit en die aangesloten is bij het academisch huisartsen netwerk Nijmegen. Dat sluit ook weer aan bij mijn onderzoek ambities.'

De luchtkwaliteit in Lindenholt staat de laatste tijd ter discussie. Er zijn heel veel klachten van mensen met kanker die ze relateren aan de slechte kwaliteit van de lucht in Lindenholt veroorzaakt door de snelwegen rondom, fijnstof, vuilverbranding en het ontlichten van Benzeen gassen op het Maas-Waalkanaal. Is dit een aandachtspunt in het team van huisartsen?

'Daar durf ik je niet helemaal een antwoord op te geven. Ik zit hier nu twee maanden. In die twee maanden ben ik het nog niet tegen gekomen. Dat wil niet zeggen dat het besproken is of dat er lijntjes lopen met collega's binnen de praktijk. Ik kan me niet voorstellen dat het niet het geval is. Zeker niet bij de dokters die hier al langer werken. Ik kan het me wel voorstellen gezien de locatie van de wijk. Ik denk wel in het verlengde hier van dat er een hele hoop gezondheidsproblemen het gevolg zijn van de sociaal economische ongelijkheid die we in Nederland hebben. Dat wil niet zeggen dat dat hier in de wijk zo is maar wel als je individuen met elkaar vergelijkt. We zien vaak wel veel verschillen ertussen. Ik denk dat het wel een toenemend probleem is in Nederland. Ik vind het goed dat daar aandacht aan besteed wordt en dat we er iets mee doen. In ieder geval die ongelijkheid moet minder worden.'

Je woont al 18 jaar in Nijmegen, heb je je mening over Lindenholt bij moeten stellen de afgelopen maanden?

'Nou wat ik eerder zei, ik denk dat het een wijk is met focus op midden- en laaginkomen en dat zie ik ook wel met de klachten die mensen hebben. Dat zie ik ook in de medische voor-

geschiedenis van mensen. Ik merk dat op het spreekuur.

Zo heb ik negen maanden in Lent gewerkt, Nijmegen Noord. Daar zie je veelal jongere mensen die redelijk goed zijn opgeleid. Ik zie hier meer mensen met suikerziekte, meer met hart- en vaatziekte en COPD en meer mensen die roken. Maar ik vind het een zorgelijke ontwikkeling in onze maatschappij in Nederland. En daarom is het voor mij ook een extra motivatie om juist in een wijk als Lindenholt te gaan werken. Ik heb het gevoel dat ik hier als huisarts meer kan betekenen dan in wijken waar dit niet zo is.'



Juul voelt zeker de ambitie om hier langer te blijven.

'Ja zeker, het is niet fair naar de collega's maar met name naar de patiënten, die vinden het heel prettig dat ze een vertrouwd en herkenbaar aanspreekpunt hebben. Dat ze weten wie hun huisarts is. Vind ik het ook niet goed om iedere twee jaar te rouleren. Ik vind het wel een zorgelijk ontwikkeling dat we in Nederland steeds meer waarnemers hebben en minder praktijkhouders. Het gevolg is dat er minder continuïteit is en dat patiënten steeds een ander gezicht zien. Ze weten dan niet vaak wie hun eigen dokter is. Voor de beroepsgroep vind ik dat geen goede ontwikkeling. Want als je een sterke beroepsgroep hebt zoals wij die hebben en je wil die behouden dan heb je gewoon veel praktijkhouders nodig, die opkomen voor de beroepsgroep en die weten wat er speelt in de buurt, die belangen kunnen verdedigen. Wat dat betreft pleit ik er altijd voor om niet te lang te gaan waarnemen. Ik vind het goed om even te waarnemen, op veel plekken te kijken. Maar ik zou het vooral niet te lang doen.'

Tekst: Gerard van Bruggen / Veronique Franken

Foto's: René Verriet



Gemma Sanders

't Moederschap

Er gaat geen dag voorbij of mijn gedachten zijn even bij mijn vier volwassen kinderen. Zij hebben allemaal hun eigen leven, hun eigen levenspad te bewandelen. 't Moederschap is door al mijn kinderen verlaten, verstrooid in verschillende richtingen. En dat is goed zo. Méér nog gaat mijn hart uit naar mijn kleinkinderen, die ik héél erg mis. De tijd staat niet stil en ook de afstand wordt groter, een generatiekloof zoals ze dat met een mooi woord noemen. Verloren momenten in tijd, seconden, minuten, uren, weken, maanden, ja zelfs jaren gaan stil voorbij maar mijn hart breekt iedere dag een beetje meer. Op de dag dat ik deze column schreef waren er vijf jaar en drie maanden verstreken. Ik heb zes kleinkinderen en de jongste nog nooit gezien. Zij weet van horen zeggen dat zij ergens nog een oma heeft... Een jaar heeft 12 maanden, 52 weken, 365 dagen en dat maakt in totaal 1916 dagen. Eén dag duurt 24 uren, één uur duurt 60 minuten, één minuut duurt 60 seconden en dat maakt in totaal 165.542.400 seconden... tot in het oneindige... een getal dat je bijna niet kunt uitspreken!!! Honderdvijfenzestig miljoen... vijfhonderd tweeënveertigduizend... vierhonderd seconden... En de klok tikt verder...

Reken er maar niet op, de uitkomst is nog steeds nul...

Dit omrekenen is een hele opgave waarbij hardnekkige problemen de kop opsteken...! De tijd tikt door... seconden, minuten, dagen rijgen zich aan, worden weken, maanden, ja zelfs jaren... tranen die zich als parels uit de diepte van de zee laten rijgen als ware het een lange ketting van vele gemiste bijzondere momenten. Er zijn al heel wat tranen naar de zee gedragen om te trachten 't moederschap drijvende te houden in deze alles verwoestende storm van het leven. 'Gewoon door bikkelen... wachten en hopen op één moment van vergeving!?' Wat ik zeker weet is dat in het onstabiele duister van het Universum mysterieuze krachten aan het werk zijn... Wat er ook gebeurt, ik vergeet jullie nooit... ik heb jullie, mijn kleinkinderen met heel mijn hart lief... ik voel jullie en draag jullie in mijn hart voor altijd met mij mee.

"Wandel in het licht!"



Sinan Can

'Bouw wat bij de geschiedenis van de stad past'

Er is maar één lieve stad in Nederland: Nijmegen. Dat is de mening van Sinan Can, journalist en documentairemaker bij BNN-VARA.

Sinan is geboren en getogen in Bottendaal. Na periodes in Tilburg (studie), Istanbul en Londen keerde hij terug naar zijn geliefde Nijmeegse wijk. Onlangs overwoog hij dichter bij zijn werk te gaan wonen, maar zag er toch vanaf. Hij verhuisde naar Altrade, want Nijmegen verlaten; nee, dat wil hij niet. Dan maar op en neer reizen naar Hilversum, ook al duurt dat drie uur.

'Wijs mij één stad aan waar je zo mooi binnenrijdt als Nijmegen, over de rivier met zicht op de heuvelachtige stad', vertelt Sinan enthousiast. 'Nijmegen is anders dan de rest van het land, is anders dan Arnhem. Er wonen lieve mensen. Het heeft sfeer. De mensen zijn tolerant. Ik heb geen discriminatie meegemaakt. Dat was er niet in Bottendaal. Daardoor kon ik tot volle ontplooiing komen. Ik stond niet met 0-5 achter, maar met 3-0 voor. Pas in Tilburg kreeg ik met discriminatie te maken.'

Je mag dan Nijmegen mooi binnenrijden, de aankomst is belabberd. 'Nijmegen heeft het leukste stationsplein van het land', aldus Sinan. 'Het is ook gevaarlijk. Alles loopt en rijdt door elkaar. Waarom de bussen niet ondergronds? Waarom niet een en al groen? Als je jezelf *Green Capital* noemt, moet je dat ook laten zien, zeker in de binnenstad.'

Meer dan de helft van het Nijmeegse groen is ten westen van het Maas-Waalkanaal. Sinan: 'De mensen in Dukenburg en Lindenholt hebben een wijgevoel. Ze doen dingen samen. Een paar jaar geleden was ik op de viering van Internationale Vrouwendag in Dukenburg.

Er waren mensen uit allerlei culturen. Ik was aangenaam verrast.'

'Ik wil in een wijk wonen waar contact is met mensen. Het beetje volkskarakter uit Bottendaal is weg. Het is nu een yuppenwijk. De sociale woningen moeten blijven. Bottendaal is veel steen, weinig groen. Het Thiemepark is leuk. Het is klein, maar je had het ook vol kunnen bouwen. Ik zou de wijk zo groen maken dat je er blij van wordt.

Ik was heel boos toen de bieb in Bottendaal werd gesloten. Die draaide op vrijwilligers met veel liefde voor kinderen. Een bieb moet in de wijk. Hierop bezuinigen is flauwekul. De politiek moet iets meer in de mens investeren.'

'Door het bombardement is veel moois kapotgegaan. Ik snap dat bij de wederopbouw weinig rekening werd gehouden met hoe het was. Nu niet. Bouw wat bij de geschiedenis van de stad past! Kijk naar oude foto's en bouw iets in die stijl. Het Valkhofmuseum is een miskleun. Het had van baksteen moeten zijn. Hoe kun je dat dáár bouwen? De nieuwe Castellatoren langs de Graafseweg is ook zo lelijk, net als het Casino. Het Van der Valkhotel in Lent. Een van de mooiste dingen is kijken vanaf het Valkhof. Ik zie nu een lelijk gebouw. Daar word ik verdrietig van.'

'Niet alles is lelijk. De Spiegelwaal is geslaagd. De Oversteek past bij de stad. De nieuwe buurt Batavia langs de Weurtseweg vind ik aardig. De Bastei is mooi; oud en nieuw gaan goed samen. Er zijn oude gebouwen waar wat mee moet gebeuren: het oude Museum Kam, de voormalige synagoge in de Gerard Noodtstraat, het oude Canisiuscollege. Ik zou willen dat we een tram hebben, zoals vroeger. Verder geen verkeer.'

Tekst: René van Berlo. Foto: Jacqueline van den Boom

Open Dag Mondial College verzorgd en informatief

De redactie bezocht de twee locaties in Lindenholt van dit college in Leuvenbroek en in Meeuwse Aker. Om het verkeer en parkeren in goede banen te leiden werden verkeersregelaars ingezet. Het draaiboek voor de rondleidingen en de informatievoorziening was OK, dankzij de gastvrije ontvangers van de bezoekers, afzwaaiende leerlingen van groepen 8 van basisscholen met hun ouders/ begeleiders en andere geïnteresseerden.



Begonnen in Leuvenbroek met vwo, technasium, IBC (International Business College), havo en mavo, goed voor het predicaat 'Excellente school', zagen we in de sportzaal demonstraties van diverse sporten, spel en andere beweegactiviteiten. Lichamelijke opvoeding uitgaande van het motto van 'Bewegen, Sport en Maatschappij'. We bezochten in de ontvangsthall de kraam van de leerlingenraad. Verteld werd over de activiteiten van deze raad.



Voor ideeën had de raad een bus neergezet. De 'fiets vruchten mixer' in de sporthal trok bekijks bij het stevige pedalen trapwerk om de vruchten te vermalen en te versappen.

We bewonderden verder de fullcolor informatie



magazines van beide vestingen met veelzijdige onderwerpen over de te volgen opleidingen.



Op de achtergrond hoorden we een muzikaal duo van het college in de aula, dat goed zijn best deed om het gezellig te maken en om even te pauzeren om te genieten van hun optreden. Dat deden we ook van theaterspel door de leerlingen. Vervolgens gingen we op talenbezoek naar boven, daarbij tevens informatie gekregen over de landen van alle talen die op het college worden onderwezen. De lokalen biologie en scheikunde blijven grote trekkers met het proefjes doen en werken met de microscoop. Voor jong en oud een hele belevenis deze Open Dag in Leuvenbroek.

Ons vervolgtraject was de locatie Meeuwse Aker. De leerlingen volgen daar vmbo beroepsopleidingen, zoals Bouw, Wonen, Interieur; Produceren, Installeren, Energie, Zorg en Welzijn, Recreatie, Horeca, Bakker, Economie en Ondernemen. In de prachtige sporthal daar werd geklauterd, schommelbed gelegen en met andere attributen gewerkt aan sport en bewegen, inclusief diverse balsporten. Nu kon dankzij het ongekend zomerse winterweer buiten gesport worden. We zagen op het school-

plein weer de stoere kanjer van een vrachtwagen staan, de zogeheten Technobiel. (Kijk op www.otib.nl/technobiel), een mobiele experimenteeruimte om op allerlei manieren van techniek te kunnen proeven. Iedereen kon zo kennismaken met allerlei nieuwe snuffjes op het gebied van techniek, waaronder wonderlijke en knappe bedenksels. Middels het Otib Comfort Bordspel kunnen leerlingen kennismaken met de vijf vakspecialismen van technische installatiebranche: ICT, elektro, koel-warmte- en watertechniek. Leerlingen van de opleiding horeca en bakkerij demonstreerden en verrasten de bezoekers op allerlei zelfgemaakte lekkernijen. We bezochten de leslokalen engels en handvaardigheden, hout- en metaalbewerking en de bouwsector met metsel-demonstraties door de leerlingen. We kunnen terugkijken op een leerzame, informatieve en gezellige Open Dag 2019.



De aanwezige robots deden nog net niet de rondleidingen voor de bezoekers...

Kijk voor meer informatie op www.mondialcollege.nl

Tekst en foto's: Theo Vermeer

Nu ook AED Hillekensacker 15-56

Frans van de Laarschot is 62 jaar en woont op Hillekensacker. Al 46 jaar is hij actief EHBO'er en bestuurslid EHBO vereniging Petrus Donders. Deze vereniging is al bijna negentig jaar actief in het verzorgen van opleidingen van onder andere; Diploma Eerste Hulp (DEH) voorheen EHBO, eerste Hulp aan Kinderen, Basic Life Support (reanimatie) en gebruik van Automatische Externe Defibrillator (AED). Op de basisschool de Wingert geeft hij al 20 jaar als vrijwilliger EHBO-lessen samen met Wim Siebelink. Frans: Je merkt dat de kinderen daar zo veel plezier aan beleven en je kunt ze ook wat meegeven.



Hij liep al heel lang rond met de gedachte om ook hier in Lindenholt AED's geplaatst te krijgen vooral in de Hillekensacker. Heel dicht in de buurt had hij plots een reanimatie en dacht toen: "Nu moet hier ook een kast hier komen". Frans: 'Ik voelde het echt als een gemis dat hier nergens zo'n kast hing. En dus ben ik gaan onderzoeken op welke manier ik op zijn minst één zo'n kast geplaatst kon krijgen. Hartstichting Nederland gevraagd en die verwijst naar de gemeente Nijmegen die vervolgens weer verwijst naar AED Dukenburg. Alleen dan moest er wel ergens € 650 vandaan worden gehaald voor de aanschaf en plaatsing. Door middel van een kleine sponsorrunde hier in Hillekensacker had ik al wel een bescheiden bedrag bijeen weten te sprokkelen maar bij lange na niet het volledige bedrag. Na bemiddeling door de stichting AED Nederland kon er een kast voor € 150 worden opgehangen en is deze stichting ook verantwoordelijk voor het



onderhoud en beheer van de kast. Wanneer de patch is gebruikt dan vervang ik die meteen en controleer ook de batterij. Onderhoud hoeft niets te kosten want de gebruikte patches kunnen worden gedeclareerd bij de ambulancedienst. Het buitenhangen van de kasten heeft altijd wel een risico dat vandalen deze openbreken en vernielen. Ik kan dat dan niet declareren en moet zelf voor de kosten opdraaien. Ik kan met trots zeggen dat hier in de wijk al zo'n 102 vrijwilligers actief zijn, allemaal aangesloten bij Hartslag Nu en ook verzekerd. Bij calamiteiten krijgen zij de locatie door met de vereiste code en kunnen dan bij de AED om de patiënt te reanimeren. Des te meer vrijwilligers de AED cursus volgen des te beter het is want ieder leven telt.

Heb je belangstelling, dan kun je via de EHBO-vereniging Petrus Donders je aanmelden om de vereiste cursussen te volgen waarvan de kosten voor een belangrijk deel door de zorgverzekeraars worden vergoed. Het zou mooi zijn wanneer er nog meer AED's bijkomen hier in de wijk en ook in heel Lindenholt'.

Tot slot zegt Frans: 'Het stuit mij tegen de borst dat de officiële nieuwsbrief van AED Dukenburg particuliere kasten als onbetrouwbaar bestempelt; *Via de 'app' zijn ook beschikbare AED's bij jou in de buurt te vinden, alle andere websites zijn niet betrouwbaar! Maar pas op, tegenwoordig staan hier ook de privé AED's bij. Beetje misleidend omdat je hier niet van uit kunt dat ze te gebruiken zijn. Volg altijd de instructie in de oproep!*

Voor alle informatie en vragen, bel of mail: 0653296964 / fvdlaarschot@gmail.com

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen

René Verriet



Ligging

Laastst liep ik door een voor mij vrij onbekende wijk achter het CWZ; wijk Jonkerbosch, ook wel de emancipatiebuurt genoemd, omdat de straatnamen hier verwijzen naar personen die voor de emancipatie belangrijk zijn geweest. Het is een leuke rustige wijk, met veel groen. Bij een van de huizen stond een bord in de tuin: te koop. Ik word dan altijd nieuwsgierig naar wat zo'n woning nu moet kosten, dus thuis maar eens op Funda gekeken. De vraagprijs voor de woning bleek zo'n 470.000 te zijn kosten koper. Poeh, dat is niet misselijk. De WOZ van onze eigen woning in Lindenholt was op 1 januari 2018 gepeild op 210.000 euro. Waarom was deze woning meer dan 2 keer zo duur? Oke de oppervlakte van het perceel was groter dan dat van ons, maar het woonoppervlakte was iets kleiner. En de voorzieningen in ons eigen huis deden niet onder voor die van het huis op Funda. Ooit vertelde een makelaar mij welke factoren de prijs van een woning bepalen. Daar spelen – zo zei hij – drie belangrijke zaken een rol. Op de eerste plaats is dat de ligging van het huis. Dan komt op de tweede plaats..... de ligging van het huis en op de derde plaats....., ja u raadt het al, de ligging. Met de ligging wordt niet bedoeld of de achtertuin op het zuiden of het noorden is gericht, maar hoe de buurt er uitziet en of je dicht bij belangrijke voorzieningen zoals de ziekenhuizen en universiteit woont.

Blijkbaar is de ligging van huizen in Lindenholt niet zo gunstig, want de gemiddelde waarde van een koopwoning bij ons ligt ver onder die van woningen in veel andere stadsdelen. Maar zou ik willen ruilen? Naar mijn mening hebben we het in Lindenholt toch niet slecht getroffen met de ligging. Afgezien van de drukke verkeerswegen rond ons stadsdeel genieten we toch ook van veel groen en water tussen onze wijken. Voorzieningen zoals een winkelcentrum en scholen zijn dichtbij en als ik wil sta ik in een kwartier in het centrum van Nijmegen. Nee, in Lindenholt is het nog zo slecht niet om te wonen, en zo'n lage WOZ waarde heeft ook zo zijn voordelen; je betaalt minder belasting.

En dat huis op Funda dan? Dat is inmiddels al verkocht.

Foto: René Verriet

Kindercarnaval De Brack een feestelijke traditie voor de kids



De tel zijn we kwijt geraakt, wel weten we zeker dat de speciale commissie voor dit festijn elk jaar opnieuw het voor elkaar krijgt een carnavalesk plezier op de zaterdagmiddag voor hen te organiseren.



De ouders/begeleiders genieten idem dito. Vaste ingrediënten zijn de DJ voor het muzikale toeren, dansen, meezingen en polonaise-lopen te midden van de druk bevolkte grote zaal. Aan enthousiasme geen gebrek. Het levert een kleurrijk verkleed schouwspel op. Dit te midden van serpentines en andere versieringen. Ja er waren heel wat prachtige kostuums

te bewonderen, goed voor mooie gesponsorde prijzen voor de winnaars. Maar ook als supporter van NEC kon je het geluk hebben een prijs te winnen of een onderscheiding van Knotsenburg als je trouw jarenlang je mede inzet voor het organiseren van dit feest. Jeugdprins Luc van Knotsenburg, vergezeld door zijn kabinet en de pages Marit en Lisa viel de eer te beurt dit mogen doen. Sjaak Schouten hielp eveneens mee bij dit prijzenfestival voor de kinderen. Een geslaagde en goed georganiseerde happening. O ja, het lekkernijen loket had ook veel klanten.

Tekst en foto's: Theo Vermeer



Nieuw: Financieel expert in de wijk



Wij zijn Angelique Timmermans en Annemarie van Nistelrooij. Sinds februari werken wij in Lindenholt als financieel coach voor het project 'Financieel expert in de wijk.'

Wij hebben allebei een jarenlange achtergrond in de schuldhulpverlening en de ondersteuning van mensen met financiële vragen. Angelique werkt vanuit de gemeente, Annemarie vanuit Bindkracht10.

Het project 'Financieel Expert in de wijk' is een samenwerking tussen de gemeente, Sterker Sociaal werk en Bindkracht 10. Met dit project willen er voor zorgen dat bewoners met financiële vragen sneller de juiste ondersteuning krijgen.

Iedereen kan met vragen over administratie of schulden (of het voorkomen daarvan) bij ons terecht. Met kleine of grote vragen, met of zonder schulden. Of u nu een uitkering heeft of werkt in loondienst of als zelfstandige. Wij richten ons vooral op de persoonlijke financiën. Hoe houdt u uw administratie op orde? Is er inkomen of zijn er voorzieningen waar u mogelijk recht op heeft? Moet u bezuinigen maar weet u niet hoe? Of heeft u schulden die u alleen niet meer opgelost krijgt? Dan kunt u bij ons terecht. We kijken naar uw persoonlijke situatie en bekijken met u wie u het best kan ondersteunen.

U kunt een afspraak maken door bij de Stip langs te gaan. Voor een afspraak kunt u ook bellen met de info & advieslijn van Stip 024 - 350 2000. De afspraak is bij de Stip in het wijkatelier (Zellersacker 1003), op verzoek kan de afspraak ook op een andere locatie gepland worden.

Als mensen financiële problemen hebben is het belangrijk om vroeg hulp te zoeken, juist om ergere problemen te voorkomen. Hiermee voorkomt u ook veel stress en extra incassokosten. We weten dat de stap om hulp te zoeken groot is. Toch is het juist belangrijk om niet te lang te wachten. Ook als u twijfelt neemt u dan contact op voor advies. Een gesprek is vrijblijvend en natuurlijk gratis

Tekst en foto: Bindkracht10

Welzijn op Recept

Heb je frisse, nieuwe energie nodig?

➔ Zoek je naast zorg meer evenwicht in je leven?

Wil je graag andere mensen ontmoeten?

Hoe werkt het?

- ➔ de welzijnscoach belt jou op
- ➔ hij kent je wijk en weet wat er allemaal is
- ➔ samen kijken jullie wat je leuk vindt en goed kan
- ➔ samen ga je naar een activiteit

1001 mogelijkheden

Welzijn op recept

Bewegen

Er is veel mogelijk! Wat spreekt jou aan?

Lichaam en geest

Hoe houd je je hoofd rustig en je lichaam fit?

Beleef de natuur

Waar kan jij echt van genieten?

Een ander helpen

Is vrijwilligerswerk misschien iets voor jou?

Samen koken & eten

Weet jij wat er in jouw buurt is?

Kunst en cultuur

Wil je iets ervaren of juist wat doen?

WELZIJNSCOACH
Lindenholt



Eus de Wit

06-12622078

www.dewit@indigogelderland.nl

Radboudumc

LHV

BINDKRACHT 10

Samen met Hannah; ZEN-mediteren in stilte

Iedere laatste Zondag van de maand mediteren we samen in het wijkatelier.

Hannah Ditz begeleidt deze meditaties, zij is geboren in 1950 in Rotterdam en ging in 1972 naar de sociale academie, richting maatschappelijk werk. Ze werd stafleid bij de telefonische hulpdienst suïcidepreventie. Daarna werkte ze in de functie van coördinator in de kinder- en jeugdpsychiatrie. Hannah was actief in de vrouwenbeweging. www In 1985 kreeg haar man ander werk en verhuisde ze naar Grave. In 88-89 was Hannah directeur in de jeugdhulpverlening in Den Bosch. Toen kreeg Hannah de diagnose schildklierkanker. Uiteindelijk heeft ze de kanker overwonnen en ging weer positief verder. Op advies van de neuropsycholoog moest Hannah meer rust nemen. Ze begon steeds meer te vergeten en kon zo onmogelijk door met werken. Maar Hannah bezit een sterke innerlijke kracht om door te gaan. In 2001 startte zij een studie, religie wetenschappen aan de Radboud. Ze behaalde haar Master Interreligieuze Spiritualiteiten. Het was een part time studie in de avonduren, ze kreeg een buddy om haar uit de auto te helpen en haar boeken en tassen te dragen. Voor de colleges had ze opnameapparatuur omdat het volgen van vier colleges op een avond te veel was. In 2010 studeerde zij af. Om antwoorden te zoeken en te krijgen op veel levensvragen is spiritueel ontwikkelen ook een manier om in het leven te staan. Meditatie kan ons daarbij helpen. Daarom begeleidt Hannah iedere laatste zondag van de maand meditatie in stilte in het wijkatelier.

Wilt u dit ook een keer ervaren, dan bent u van harte welkom. Er zijn geen kosten aan verbonden. Na de meditatie drinken we gezamenlijk nog iets en praten even na als daar behoefte aan is. Consumptie is wel voor eigen rekening. Iedere laatste zondag van de maand, van 10.00 uur tot 11.00 uur, deur open om 9.45 uur. Wijkatelier, Zellersacker 10-03 Nijmegen
Tekst: Veronique Franken

VAN 10.00 TOT 16.00 UUR - TOEGANG GRATIS - TRADITIONELE KINDERVRIJMARKT & ROMMEL-CREATIEFMARKT

27 04 SLAK 20 19

Koningsdag
Lindenholt - Leuvenbroek

podium met optredens en demonstraties van:

De Plastikjes
Frans van Dorland
Mary Jager
Diana & Ruud
Jan Biesot

attracties voor de jeugd

Kratten stapelen - Slingerbal - springkussens voor de kleintjes - CCS Springkussens - schommelen

terras met hapjes & drankjes

De stichting LAK heeft organiseert weer een prachtig programma om Koningsdag te vieren in Lindenholt. Zo is er natuurlijk ook weer de vrijmarkt voor de kids en de creatieve-/rommelmarkt voor de volwassenen. Daarnaast diverse attracties voor de jeugd met Slingerbal, Krattenstapelen, diverse springkussens voor de allerkleinsten en de oudere jeugd. Ook kunnen de kleintjes zich weer laten schminken.

Verder is er een terras om heerlijk te genieten van een drankje en een hapje. Hier kun je ook luisteren naar de optredens op het podium en actief deelnemen aan de diverse demonstraties van kickboksen door the Boxing Arena en basketbal door de Wildcats.

Op het podium hebben we een gevarieerd programma van artiesten, te weten: Frans van Dorland, Mary Jager, Diana & Ruud, Jan Biesot en de Plastikjes.

De dag begint om 10.00 uur en eindigt om 16.00 uur. Het programma op het podium is tussen 11.00 en 15.00 uur

Komt allen en geniet van onze Koningsdag !!!

Voor meer informatie kijk op onze Facebookpagina:

<https://www.facebook.com/SLAK.NL>

Tekst en foto: PR Stichting-LAK

Cursus Omgaan met depressie voor familieleden in Nijmegen



Op donderdag 4 april 2019 van 09.30-11.30 uur start de cursus "Omgaan met Depressie". Deze is bedoeld voor familieleden en naastbetrokkenen van mensen met een depressieve stoornis woonachtig in Nijmegen.

In deze cursus krijgt u inzicht in de depressieve stoornissen en hoe u zo goed mogelijk kan reageren op iemand met een depressie. Ook is er aandacht voor zorg voor uzelf en daarnaast zorgen ervaringen van andere cursisten er vaak voor dat u zich gesteund voelt. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten. Het aantal deelnemers in een groep is 10 à 12.

De cursus wordt geleid door ervaren begeleiders. Vooraf heeft u een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Aanmelding, informatie en opgave Indigo info@indigogelderland.nl of T 026-3124483



Viering in de -St. Agneskerk

Zondag 10.00 uur

Eucharistieviering

Donderdag 7.45 uur

Meditatief Morgengebed

3^e zaterdag van de maand

19.00 uur Poolse viering

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.

In de Advent vragen we of u een doos wilt vullen met houdbare etenswaren en ook iets feestelijks voor de feestdagen. Deze dozen gaan naar de Voedselbank en de stichting GAST. Meer informatie hierover volgt via onze website.

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@agneskerklindholt.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.



Website

Omdat we in de Agneskerk werken met gastvoorgangers wil het soms wel eens gebeuren dat er een viering van voorganger 'wisselt'. De meest actuele info vindt u op de website www.agneskerklindholt.nl. Met de QRcode komt u snel op de pagina waar de vieringen staan.



Communie Thuis

Wanneer mensen voor wie het moeilijk is om naar de kerk te komen graag thuis de communie willen ontvangen, regelen we graag dat dit kan.

Geeft u via de gastvrouw 's morgens (024 3777778) of via info@agneskerklindholt.nl een berichtje door?

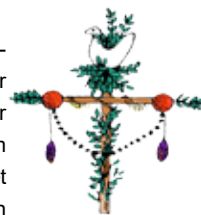
Het project kinderkoor zingt in deze viering van Paasvrijdag op zondag 21 april (10.30 uur) en zondag 12 mei (10.00 uur). De laatste is een eerstecomunieviering.

Kindernevendienst

Elke tweede zondag van de maand is er een kindernevendienst, dat is dus op 14 april en 9 juni, 12 mei vervalt ivm de eerstecomunieviering. De kinderen krijgen tijdens de lezingen en de overweging van de viering, een eigen verhaal met knutselactiviteit.

Palmpaasstok

Kent u hem nog, de palmpaasstok? Hebt u hem vroeger als kind zelf ook gemaakt, voor uzelf of voor een zieke om weg te geven? We gaan met kinderen (en hun ouders) een palmpaasstok maken. Gewoon om deze traditie weer eens onder de aandacht te brengen. We beginnen op palmpasenzaterdag 13 april om 15.30 uur. Met een uurtje werken denken we een heel eind te kunnen komen. We sluiten de bijeenkomst af met een korte viering en een kleine optocht met alle palmpaasstokken. U bent van harte welkom met uw kind(eren). Neemt u zelf een houten kruis mee waar een palmpaasstok van gemaakt kan worden?



De viering van de Paasnacht:

Samen wachten en waken tot het licht wordt..... Het is een heel oude christelijke traditie om te waken in de nacht van zaterdag op paasmorgen. In de Agneskerk houden we deze traditie levend.

NACHTWAKE. We lezen, bidden en waken de nacht door tot het nieuwe morgenlicht de nieuwe dag aankondigt. We beginnen de wake met het Scheppingsverhaal, we eindigen de wake met de eucharistieviering om 6.00 uur. Tijdens de nacht gaan er soms mensen naar huis, soms komen er mensen bij. Door de nacht heen zijn er (gebeds)vieringen en ontmoetingsmomenten. Hier komen we, voor wie wil, rond een thema met elkaar in gesprek of zijn we creatief bezig. De hele nacht is er ook veel ruimte voor persoonlijke meditatie. Na de viering van 6.00 uur hebben we een gezamenlijk ontbijt. Iedereen is van harte uitgenodigd om zo met ons mee Pasen te vieren. U kunt tijdens de nacht binnenlopen, u kunt de hele nacht meewaken of alleen bij de viering van 6.00 uur aansluiten. *Heel praktisch, ivm de catering vragen we om voor zaterdag 20 april op te geven als u de hele nacht of het ontbijt mee wilt maken* (info@agneskerklindholt.nl).



denholt.nl). Maar mocht u 'ergens onderweg' besluiten om te komen dan bent u ook van harte welkom.

Morgengebed

In de Goede Week (14 april -20 april) is er op donderdag-, vrijdag- en zaterdagmorgen om 9.00 uur een meditatief morgengebed. Er is dan op donderdagmorgen geen morgengebed om 7.45 uur.

Vieringen in de Goede Week en met Pasen

Zondag 14 april Palmpasen

10.00 uur viering met palmwijding en kindernevendienst.

Het koor Sub Tilia zingt.

Donderdag 18 april Witte Donderdag

17.00 uur eucharistieviering met het Agneskoor

Vrijdag 19 april Goede Vrijdag

15.00 uur Gezinsviering met bloemenhulde van het kruis (zelf bloemen meenemen)

19.30 uur viering met koor Sub Tilia. Bloemenhulde van het kruis (zelf bloemen meenemen)

Zaterdag 20 april

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

Zondag 21 april Pasen

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

10.30 uur Paaseucharistieviering met kinderkoor en speciale aandacht voor kinderen.

Maandag 22 april Tweede Paasdag

10.00 uur Eucharistieviering met samenzang

Eerstecomunieviering zondag 12 mei

Tijdens deze viering doen 7 kinderen hun Eerste Communie. Een projectkinderkoor zingt tijdens de viering.

Zondag 26 mei

In de Mariageboortekerk aan de Bergendalseweg is om 10.30 uur de feestelijke vormselviering van de parochie H. Stefanus. Bisschop de Korte gaat voor in deze viering.

Hemelvaart

Donderdag 30 mei vieren we het feest van Hemelvaart.

De eucharistieviering is om 10.00 uur.



Zondag 9 juni

Pinksteren

Zondag 9 juni

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 10 juni, Tweede Pinksterdag is er om 10.00 uur een eucharistieviering



Hans en Frans, amateur tuinders / wijnboeren



Hans en Frans zitten in de druivenverbouw, de tuin op het volkstuintencomplex De Smalle Steeg ziet er op dit moment van het jaar nog een beetje kaal uit. Zij hebben al heel wat ervaring opgebouwd. Hans vertelt enthousiast zijn verhaal met aanvullende informatie van Frans.

Consumptiedruiven vragen om een heel andere behandeling dan de wijndruif. Op het landje staan verschillende soorten, rood en wit. De Johannieter kan goed tegen het Hollandse weer en is een soort die resistent is tegen ziekten. Zij krijgen hulp van de Brabantse Wijnboeren waar inmiddels 700 professionals en vrijwilligers zijn aangesloten. Hier kan men tegen een redelijke prijs de benodigde spullen kopen.

Ook bezoeken zij andere projecten in de omgeving van Nijmegen die bezig zijn met hobbymatige wijnverbouw. Het gaat vooral om informatie uitwisselen. De druiven worden met stalmest op biologische wijze gecomposteerd en worden goed verzorgd volgens de richtlijnen van de BBW. Belangrijk dat de druiven de goede voedingsmiddelen krijgen. In Nederland zijn alle druiven geënt op een stam, vaak een dubbele of een enkele quot. Een geënte druif heeft daardoor een stevige kluit waarvan de wortels wel tot 15 meter naar beneden groeien om vocht uit de grond te halen. Binnenkort wordt er een nieuwe druif geënt, de Cabernetnoir. Thuis in de kelder wordt er van de druiven wijn gemaakt, vinificatie. De hobby die Hans en Frans beoefenen is nog in de experimentele opbouwende fase en zij gaan zolang door totdat zij een professionele fase hebben bereikt. In de zomer komen wij zeker nog een kijkje nemen in de tuin bij Hans en Frans en bij andere tuinliefhebbers. Wordt vervolgd.

Tekst en foto: Gemma Sanders

Brood & Bijzaken



In april is het twee jaar geleden dat winkelcentrum Weezenhof grotendeels door een felle brand werd verwoest. Een paar winkels kwamen er met waterschade, de winkeliers ernstig gedupeerd onder vandaan. 'De bakker' bleef overeind en startte manmoedig door. Toch verkaste de broodzaak begin dit jaar van Weezenhof naar het grootwinkelcentrum Zwanenveld 90-75. De herbouw of vervanging van het afgebrande winkelcentrum laat te lang op zich wachten. 'Brood & Bijzaken, een gezellige zaak met top producten' is eenvoudig te vinden naast Jamin en een beetje schuin tegenover Hunkemöller. Er is voldoende winkelruimte voor vele soorten brood en banket. Zestig procent van de Weezenhofse klandizie heeft de weg naar de nieuwe zaak van Jacky van Diest en haar Lindenholtse collega intussen gevonden. Veel klanten kennen zij bij naam. Het is behaaglijk in de winkel en het ruikt er lekker naar brood en bijzaken! Een aanwinst voor het grootwinkelcentrum is de mogelijkheid om ter plekke een vers belegd broodje te eten. Je hoeft er niet bij te staan, maar rustig zittend en genietend kun je ook een tijdschrift doorbladeren. Echt iets voor pauzesjouwers of winkelende vriendinnen! Maar ook voor de dagelijkse boterhammen, hoor. Nieuwe klanten zijn van harte welkom. De openingstijden zijn van maandag tot en met zaterdag, 08.00-17.00 uur. 'Brood & Bijzaken' is ook te vinden op facebook; telefoon 024 3448025.

Tekst: Hette Morriën

Foto: Jacqueline van den Boom

Vier Europees Kampioenen kickboksen



Afgelopen 16 februari vonden de jaarlijkse Europees kampioenschappen kickboksen plaats in Müllheim an der Ruhr te Duitsland. Aan dit toernooi deden ca 400 wedstrijdjongeren aan mee en de meeste kwamen uit Frankrijk, België, Polen, Nederland en natuurlijk Duitsland. Van sportschool The Boxing Arena/ Mattiz gym uit Nijmegen waren er 12 afgevaardigden.

Er werden maar liefst 4 wedstrijdvechters van deze sportschool Europees Kampioen in hun eigen leeftijds- en gewichtsklasse.

Dat waren Sarety Derks, Fay Verweij, Alaysha Penso en Leiyt El Khalfaouy.

Rumeysa Koc verloor helaas de finale en werd vice Europees kampioen.

Verder wisten er nog 5 wedstrijdjongeren een derde plaats te bemachtigen.

dat waren Celine Witjes, Simar Pilavci, Sem de Goeij, Mare Verweij en Rowena van Klompenburg (Europees kampioene 2017).

Jammer genoeg wisten Fahd El khalfouay en Quincy Seegers niet in de prijzen te vallen.

Al met al een wereldprestatie en is Nijmegen op kickboksgebied weer goed op de kaart gezet.

Op 27 april zal The Boxing Arena/ Mattiz gym overigens weer clinics verzorgen tijdens Koningsdag in de Leuvenbroek.

Tekst en foto: ProMattiz

Nationale Diabetes Challenge 2019

Vorig jaar werd door het wijk gezondheidscentrum Lindenholt voor het eerst de nationale diabetes challenge in Lindenholt geïntroduceerd en het was gelijk een groot succes. Het hoogtepunt was de finale in het Olympisch stadion van Amsterdam waar wandelaars uit Lindenholt samen met zo'n 4000 anderen aan deelnamen. Hoewel met die finale de challenge afgelopen was, waren veel wandelaars in Lindenholt zo enthousiast, dat ze in de winter als groep door zijn blijven wandelen.

De challenge in 2019

Dankzij dit succes organiseert het wijkgezondheidscentrum dit jaar weer een diabetes challenge. Deze challenge is bedoeld voor iedereen die wat meer wil gaan bewegen. Je hoeft dus geen diabetes of een andere ziekte te hebben om hieraan mee te doen, want bewegen is goed voor iedereen.

De challenge start op dinsdag 7 mei 2019 en bestaat uit ongeveer 20 wekelijkse trainingen op de dinsdag avond waarbij de te wandelen afstand langzaam opgevoerd wordt.

Aan het einde – van 25 tm 28 september 2019 – sluiten we af met een vierdaagse. We wandelen dan 3 avonden in Lindenholt en de 4e dag wandelen we – samen met de deelnemers uit het hele land – in Den Haag.

De deelnemers zullen verdeeld worden in 2 groepen en gaan trainen om uiteindelijk in de laatste week 5 of 10 km dagelijks te wandelen.

Tijdens het wandelen staat gezelligheid voorop en er zullen ook zorgverleners van het wijkgezondheidscentrum meelopen. Zo leer je je huisarts, fysiotherapeut, praktijkondersteuner, dok-

tersassistenten of welzijnswerkers op een andere manier kennen.

Aanmelden

Op dinsdag 16 april 2019 is er om 18:00 uur een informatiebijeenkomst in het wijkgezondheidscentrum Lindenholt (Horstacker 1644). Hier kun je terecht met eventuele vragen en kun je je direct aanmelden.

Mocht je verhinderd zijn om hierbij aanwezig te zijn, dan kun je je ook aanmelden door een mailtje te sturen naar Nora Aalbers van het wijkgezondheidscentrum (naalbers@wgclindholt.nl)

Tenslotte kun je je ook nog aanmelden op de start dag zelf: Dinsdag 7 mei 2019 om 18:00 bij de ingang van het Vincentiusgebouw (Horstacker 1451, links van het wijkgezondheidscentrum Lindenholt)

Nogmaals: IEDEREEN is welkom om mee te wandelen.

Voor meer informatie over de nationale diabetes challenge kun je eens een kijkje nemen op de site www.nationale diabetes challenge.nl.

Tekst en foto: René Verriet



Nieuws van:

Sportclub Excelsior



* 26 april Klaverjassen of jokeren

Tot ziens in ons clubhuis aan De Meeuwse Acker 2029 op vrijdag 26 april 2019

Kom allemaal en breng ook gerust iemand mee want hoe meer zielen hoe meer vreugd. We starten steeds om 20.00 uur. Het clubhuis is geopend vanaf 19.30 uur, we spelen klaverjassen en jokeren, een kopje koffie en een hartig hapje daar zorgen wij voor, en er is ook een leuk prijsje te winnen. De kaartavond kost € 3.50. Laat even weten of je/jullie komen, stuur een email naar: f.schoppema@t-mobilethuis.nl of naar jo-han.ketelaar@gmail.com

Namens de gastheren, Fred Schoppema en Johan Ketelaar

* 11 mei DankJeWelavond, alleen voor de vrijwilligers van SCE

* 14 juni Toernooi 7 tegen 7 voor iedereen boven de 16 jaar

Ook voor niet S.C.E leden, dit toernooi is voor vrouwen en mannen.

We gaan voetballen en feesten en dat doen we op vrijdag 14 juni van 18.30 uur – ongeveer 01.30 uur, we beginnen met voetballen. De feestavond zal beginnen rond 22.00 uur en duurt tot 01.30 uur
Leeftijd is vanaf 16 jaar.

Voor inschrijvingen mail naar:

scetoernooi7x7@hotmail.com

Inschrijven kan tot 25 mei 2019 en kost per persoon € 5,-

Laten we er een gezellige avond met zijn allen van maken en wie weet tot ziens op 14 juni.

*15 juni Rudi Tielentoernooi voor de JO11 teams van SCE

Namens SCE,
Berry Aalders

Meewerken aan Stichting



Lindholt maakt Geschiedenis

www.lindholtmaaktgeschiedenis.nl

Wie wil meedoen om de geschiedenis van de jonge wijk Lindenholt in beeld te brengen?

De Stichting Lindenholt maakt Geschiedenis heeft de voorgeschiedenis van de wijk Lindenholt, het dorp Neerbosch, uitgebreid op haar website beschreven. Je kunt je zo een goed beeld vormen wat er voorheen in dit gebied groeide en wie leefde. Zie: <http://lindholtmaaktgeschiedenis.nl>. Wij willen graag met 1 of 2 nieuwe leden de jongste geschiedenis van Lindenholt in kaart brengen.

Wanneer werden de eerste plannen van deze nieuwe wijk gesmeed? Hoe zagen de plannen er uit? Wanneer werden de eerste huizen gebouwd en in welke volgorde volgden de wijken. Welke scholen waren er in Lindenholt? Welke winkels? Agneskerk?

Wat zijn de grote verenigingen in Lindenholt?

Veel staat te lezen in de verschijnende wijkbladen. Het doorspitten van de wijkbladen kan onderdeel zijn om de geschiedenis van de wijk te achterhalen.

Foto's van Lindenholt; Heeft u foto's van Lindenholt, van de wijk, van een speciaal evenement, wilt u de foto sturen naar info@lindholtmaaktgeschiedenis.nl

Nieuw in Lindenholt Leeft: Hartjes

Bewoners van Lindenholt die versterking zoeken van bijvoorbeeld hun koor, gym- of leesclub of medebuurtbewoners enthousiast willen maken voor activiteiten, kunnen een hartje plaatsen in dit blad. Ook mensen die gratis hulp zoeken of aanbieden, iets te koop hebben of juist zoeken, kunnen een hartje plaatsen. Een hartje is een bericht van maximaal 50 woorden waar geen kosten aan zijn verbonden. Mail de tekst naar redactielindholtleeft@gmail.com

De hartjes voor de volgende Lindenholt Leeft, moeten uiterlijk vrijdag 17 mei binnen zijn.

lets te vieren?

Is er een baby geboren of misschien wel een tweeling, een mijlpaal bereikt in het leven, een 50 jarige bruiloft of een honderdjarige en wil je deze personen op een leuke manier verrassen, mail je felicitaties naar redactielindholtleeft@gmail.com.



Verhalenlijn de Rode Typemachine zoekt enthousiaste wijkredactieleden. Ontmoeting en verbinding staat centraal. Lees de oproep in Lindenholt Leeft van februari 2019, deze is ook te vinden op de website lindholtleeft.nl
Maak een profiel aan en volg ons op de website.
Er zijn weer nieuwe buurtverhalen.
Leuk je te ontmoeten!




Hier kan jouw hartje staan!
Vrijwilliger voor de tuinonderhoud of tafelgenoot gezocht, nieuwe leden voor het wijkkoor of zenmeditatie, wandelmaatje...
Ben je nieuw in Lindenholt en zoek je contact om samen de wijk te verkennen?
Nieuw burgerinitiatief voor de wijk...
Stuur je mail naar de redactie redactielindholtleeft@gmail.com

Vaste locaties en activiteiten in Lindenholt Doet zijn:



Zellersacker 10-03
6546 HA Nijmegen
024-37 70 098
email: info@wijkatelierlindholt.nl

Open van maandag tot en met vrijdag open van 9.00 – 18.00 uur. Loop binnen voor een kopje koffie of thee, een gezellig praatje of iets leuks uit de weggeefkast. Voor speciale activiteiten kijk op Lindenholt Doet en voor actuele informatie www.wijkatelierlindholt.nl
Bij de meeste activiteiten zijn consumpties voor eigen rekening, tenzij anders vermeld.



Wijkcentrum de Brack
Leuvenbroek 12-00
024-37 75 784
email: debrack@nijmegen.nl / www2.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum_de_brack



Wijkcentrum de Kampenaar
Zwanenstraat 1
email: dekampenaar@nijmegen.nl
024-3738224



Locatie Horstacker
1451
Vincentius huis

Locatie Voorstenkamp 1919
De Voorstenpunt info@vincentiusnijmegen.nl
aanmelden@eatenmeet.nl



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



Leuvenbroek
20-02
6546 XN Nijmegen
06 511 933 64
<https://jvdukenburg.wixsite.com/jvdukenburg>



Postbus 31075 6503 CB Nijmegen
06-16 68 66 91 <https://hazenkamp.nl>



www.aeddukenburg.nl



Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



Bloemschikken
De Vlinderbloem



Yogagroep De Kampenaar



“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 2e editie; 10 april t/m 12 juni 2019

Met ingang van de tweede editie van Lindenholt Leeft, gaan wij de pagina's van Lindenholt doet anders presenteren. Voorheen werd er per Locatie de verschillende activiteiten gepresenteerd. Nu gaan wij dit na verschillende verzoeken, presenteren per Categorie. Hier onder vindt u de opgegeven Activiteiten van de 2e editie. Er worden in de nieuwe presentatie geen logo's meer tussen de tekst geplaatst omdat er nu op activiteit wordt gesorteerd. De infogegevens van degene die de activiteiten organiseert, zoals contact adres, telefoonnummer of email komt bovenaan de rubriek Lindenholt doet te staan als deze meerdere activiteiten organiseert. Is er maar een activiteit zoals bij AED Dukenburg dan staan daar de infogegevens. Bij de activiteit kunnen ook gegevens staan als die afwijken met de algemene infogegevens.

Eenmalige activiteit

De Brack en de Kampenaar zijn gesloten op Zondag 21 en maandag 22 april: Pasen; Zaterdag 27 april: Koningsdag; Donderdag 30 mei: Hemelvaartsdag en Zondag 9 en maandag 10 juni: Pinksteren

Rommelmart: Zondag 19 mei 10.00- 13.00 u: Wijkcentrum de Brack

Dag van Lindenholt: 16 juni 2019 van 12 tot 17 u, Park de Omloop, Lindenholt
Info: Info@dagvanlindenholt.nl
Web-site: www.dagvanlindenholt.nl
www.facebook.com/Dag-van-Lindenholt
Doel: De leefbaarheid van de wijk positief te stimuleren en de samenhangigheid tussen de bewoners van Lindenholt te vergroten. Hierbij wordt de nadruk gelegd op de participatie van alle bewoners, ongeacht leeftijd, beperking en/of culturele achtergrond. Daarnaast worden alle verenigingen, organisaties en bedrijven uit het stadsdeel betrokken bij de realisatie van het evenement.

Popconcert: zaterdagavond voor Dag van Lindenholt. 15 juni 2019 van 20 tot 24 u, Park de Omloop, Lindenholt. Info: Info@dagvanlindenholt.nl
Web-site: www.dagvanlindenholt.nl
www.facebook.com/Dag-van-Lindenholt

Lindenholt RUN: tijdens Dag van Lindenholt 16 juni. Start 13.00 Kidsrun, 5 km en 10 km hardloop wedstrijd. Inschrijven vanaf 1 april op www.inschrijven.nl

EXTRA INFORMATIE: Voor de Kinderkookcursussen kunt u opnieuw inschrijven Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis
Kinderrestaurant 10+ hiervoor kunt u opnieuw aanmelden Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Buurtactiviteit

Bewonerscomite De Kluijskamp:

Buurt- en kinderactiviteiten Willem van Megen 024-3792627. Mail: dekluijskamp@upcmail.nl

Creatief

Creatief met stoffen en garens en patch-work: elke dinsdag in de even weken van 14.00 – 16.00 u Kosten: kleine vergoeding voor gebruik van materialen. Wijkatelier Lindenholt

Haken en breien: iedere 3de woensdag van de maand van 15.30 – 17.00 u. Neem eigen materiaal mee. Wijkatelier Lindenholt

Kantklossen: Donderdag: 09.30 - 11.30 u 30 lessen: € 90,- contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Docent: Thea van der Weegen (024 3787793) Wijkcentrum de Brack

Mandela tekenen: Elke dinsdag in de on-even weken van 14.00 – 16.00u en elke vrijdag in de even weken 14.00 – 16.00u Wijkatelier Lindenholt

Expressief Schilderen en Teken:

Elke dinsdagochtend en middag
Ochtendcursus : 1/2 jaar; 18 lessen van 2,5 u van 10:00 - 12:30 u.
Middagcursus : 1/2 jaar; 18 lessen van 2,5 u van 13:30 - 16:00 u. Info: 0646852532 of mail: theocmtomassen@gmail.com
website: www.theotomassen.nl Wijkcentrum de Brack

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 schilderen, zelf materiaal meenemen en er zijn geen kosten aan verbonden. Elke maandag van 13.00 tot 15.00 u Wijkcentrum de Brack

Schildergroep: Iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.00 u. Heeft u interesse? Neem telefonisch contact op met Willy Otten 06 2339 2407 Wijkcentrum de Kampenaar

Wijkkoor: Elke vrijdagochtend van 10.00 u tot 11.30 u samen om te zingen. Dirigent Leo Quaijtaal. Kosten: € 2,50 per keer. De Broederij

Liederentafel Lindenholt: Samen zingen onder begeleiding van live muziek. Iedere 3e vrijdag van de maand van 20.00 tot 22.00 u. Kosten: vrijwillige bijdrage. Wijkatelier Lindenholt

Zanggroep de Leuvense Nachtegalen:

Woensdag 8, 29 mei 19.30 - 21.30 u: Wijkcentrum de Brack

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

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

De Vlinderbloem: Workshops bloemschikken. 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. Aanmelden: Wilma Becker www.workshops-bloemschikkendeVlinderbloem.nl T: 06 2419 9613 of becker.wilma@gmail.com

Origami: Donderdag 18 april, 16 mei 19.30-22.30 u: Wijkcentrum de Brack

Dienstverlening

Kledingherstel: Je kunt terecht met je te verstellen of te repareren kleding. Elke zaterdag van 11.00 en tot 14.00 u. Kosten: Kleine bijdrage per stuk. Wijkatelier Lindenholt

Repaircafe Lindenholt: Wij verzorgen kleine reparaties aan huishoudelijke apparaten, computers en fietsen. Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 u. Bent u voor 13.00 u binnen dan wordt u tot 14.00 u geholpen. Kosten: Kleine vergoeding. Wijkatelier Lindenholt

STIP: Bij de Stip kunt u terecht met allerlei vragen over bijvoorbeeld wonen, inkomen, formulieren, zorg en opvoeding. U kunt er informatie krijgen over activiteiten en cursussen in de wijk. En u kunt er komen met ideeën voor de but, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of butgenoten ergens mee te helpen. Elke maandag van 13.30 – 16.30 u

Elke Woensdag van 13.30 - 16.30 u
Elke donderdag van 13.30 – 16.30 u
Wijkatelier Lindenholt

STIP: Spreekuur iedere donderdag 13:30-15:00 u. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Belastingspreekuur in STIP: Alleen in de EVEN weken maandag, woensdag en donderdag van 09.00-12.00 u. Voor toeslagen etc. lindholt@stipnijmegen.nl Wijkatelier Lindenholt

Open inloop voor iedereen: Maandag t/m Vrijdag 10:00- 12,00 en 13,00 -16,00 u, 50 cent winkel van 10:00-12:00-13:00 16:00 u. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis "Kijk regelmatig op onze site voor meer informatie.

Bureau Handhaving: inloopspreekuur Eerste donderdag van de maand 11:00-12:00 u. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

50 cent winkel: dinsdag t/m vrijdag geopend van 13.00-15:00 u Locatie Voorstenkamp 1919: De Voorstenpunt

Trombosedienst: Vrijdags van 9.00- 10.00 u. Wijkcentrum de Brack

Rechtswinkel: Spreekuren op de maandag van 19.00-20.00 u. Wijkcentrum de Brack

Educatie en Taal

AED Dukenburg: Reanimeren leren? De cursussen zijn voor bewoners in Lindenholt en Dukenburg gratis, aanmelden kan via www.aeddukenburg.nl Op deze website vindt u ook veel informatie en de locaties van de AED's. Heeft u een BHV cursus gevolgd of een cursus op uw sportclub? Dan kunt u zich rechtstreeks aanmelden bij HartslagNu (www.hartslagnu.nl) of via de HartslagNu app. Na aanmelden krijgt u bij een alarmmelding een sms of app met plek en code van de AED-kast. De AED Dukenburg nieuwsbrief ontvangen? Stu dan een mail naar bestu@aeddukenburg.nl

Diverse cursussen en workshops: Kijk voor het actuele aanbod op de website. De Broederij

Taalondersteuning voor allochtone vrouwen: iedere donderdag van 9.15 – 11.30 u. Voor meer informatie: Anke Looijen, 06 – 33 62 74 05. Wijkatelier Lindenholt

Vrouwengroep: iedere dinsdag 9.00 – 11.30u Wijkatelier Lindenholt

Vrouwen van nu: Alle dames uit Lindenholt en omgeving zijn van harte welkom. Wij hebben educatieve, creatieve en ontspannende avonden. Dus bent U opzoek naar gezelligheid en net iets meer, kom dan eens een avond kijken. Donderdag 18 april en 23 mei 19.30 - 22.30 u. Info: Mevrouw P.Broekman 024-6411303 Wijkcentrum de Brack

Stichting De Inloop: Spaans voor beginners; Dinsdag: 10.45-12.15 u 28 lessen: € 84.- contant bij de eerste les. Docent: Laura Alonso Boek: Caminos nieuw 1. Spaans conversatie Niveau A1-A2 Dinsdag: 09.00 – 10.30 u 14 lessen: € 42.-- contant bij de eerste les. Docent Laura Alonso. Boek: Caminos nieuw 2. Spaans voor op vakantie Dinsdag: 09.00 – 10.30 u 14 lessen: € 42.-- contant bij de eerste les. Docent: Laura Alonso Wijkcentrum de Brack

Cursus werken met computer en laptop:

Woensdag: 09.00-10.30 u 10 lessen: € 50.- contant bij de eerste les. Docent: Christiaan Vinke. Eigen laptop of iPad meenemen! Bij het werken op een computer: die staan in De brack ter beschikking! Wijkcentrum de Brack

Het Taalspreekuur: Wijkgezondheidscentrum Lindenholt: Heeft u moeite met lezen of schrijven? Of met rekenen en/of werken op de computer? Of kent u iemand die hier moeite mee heeft? U kunt met vragen terecht bij uw huisarts of behandelaar van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. Horstacker 1644, 024-3781818 kjoris@wgclindholt.nl

Eten & drinken

Wijkontbijt: Een gezond en lekker ontbijtje om de dag eens goed mee te beginnen. Elke dinsdag van 9.00 - 10.30 u. Kosten: € 1,50 (inclusief koffie of thee). Wijkatelier Lindenholt

Buurtsoep: Elke dinsdagmiddag om 13.00 u is de soep klaar en kun je aanschuiven. De Broederij

Soep met je bure: Elke donderdag van 12.00-13.30 u. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Soep met je bure: elke woensdag 12:30-13:30 u Locatie Voorstenkamp 1919: De Voorstenpunt

SOEPie-Doen: samen genieten van een zelfgemaakte soep. Elke maandag van 12.30 – 13.30 u. Wijkatelier Lindenholt

Lunch: Elke zondag van 13.00 – 14.00 prijs € 1,75 met soep € 2,75 aanmelden 024-3770098 Wijkatelier Lindenholt

Van Tuin Tot Bord, Ben jij gek op lekker, gezond eten en leuke ontmoetingen met mensen uit de buurt? Kom dan kennismaken en schuif gezellig aan op donderdag 13 december. Voor € 5,00 (kinderen € 2,50) eet je een heerlijke driegangenmaaltijd. De Broederij

Daghap: Alle inschrijvingen via Hulpverlener of na goedkeuring Vincentius. Elke dinsdag, woensdag, donderdag 17.30-18.30 u. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Eat en Meet: 1e vrijdag van de maand In samenwerking met de Kerk van Nazarener en Agnesparochie kosten 3,50 euro voor drie gangen menu aanmelden is verplicht via aanmelden@eatenmeet.nl of in het Vincentius huis. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Takeaway afhaalmaaltijd: Elke maandag, dinsdag. Afhalen tussen 15.00 en 17.00. aanmelden tot 12.00u Hoofd en nagerecht voor €3,75 Wijkatelier Lindenholt

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 bij mail: j.joren@me.com tel: 0650128270 Wijkatelier Lindenholt

Diner: 2 gangen (hoofd en nagerecht); elke 2e en 4e zondag van de maand Kosten: € 3,75 17.00 – 19.00 u Wijkatelier Lindenholt

Koffiebarretje: Elke dinsdag, woensdag en vrijdag is het geopend van 9.15 u tot 17.00 u. De Broederij

Klets en koffie: Zin om een keer langs te komen, maar weet je niet of er anderen zijn? Op vrijdagpochtend zijn er in ieder geval butgenoten. De meesten schuiven rond 10.30 u aan. Wees welkom De Broederij

Bakkie Doen en Theeleuten: Iedere dag (behalve de zaterdag) gezellig van 9.00 – 17.00 Kosten: € 1,75 inclusief een kop koffie of thee. Wijkatelier Lindenholt

Proeverij: Houdt je niet van bakken, kom dan lekker proeven van vers gemaakt gebak. Iedere woensdag van 16.00 – 17.00 u. Kosten: koffie of thee met zelfgemaakte taart voor 1,00 euro. Wijkatelier Lindenholt

Heel Lindenholt Bakt: Kom gezellig mee bakken in het Wijkatelier. Ook leuk voor kinderen. Iedere woensdag van 13.30 tot 16.00 u. Wijkatelier Lindenholt

Jongeren

Jongerencentrum de Sprok en fitnessruimte: Adres: Weteringweg 51
E-mail: t.balvers@tandemwelzijn.nl
Web-Site: www.facebook.com/jongerencentrumdesprok

Maandag: 19:00 – 21:00, Dinsdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 – 21:00 (studioavond), Woensdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 – 22:00
Donderdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 – 22:00
Voor activiteiten zie elders in dit blad. Wijkcentrum de Sprok

SLAK Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen: Doel: Ontmoeting en recreatie voor kinderen wonend in het stadsdeel Lindenholt. Nadere info: Fred Penninx. pr@stichting-lak.nl Mobiel: 06 19151650 www.stichting-lak.nl
Facebook: www.facebook.com/SLAK.NL

Jongerencentrum de Casa Kamp:
Iedere maandag 15.00- 17.00 u
Iedere woensdag 15.00- 17.00 u
Iedere vrijdag 19.30- 21.30 u
Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad. Wijkcentrum de Kampenaar

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

Atelier voor jongeren: Elke dinsdag van 16.30 u tot 18.00 u is het atelier geopend voor jongeren van 12 tot 18 jaar. In het atelier kun je met leeftijdgenoten schilderen, tekenen, naaien, kleien, attributen voor op je kamer maken, fotograferen en meer. De kosten voor het jongerenatelier zijn € 2,50 per keer. Je koopt een strippenkaart voor 10 x Atelier en deze kaart is het hele jaar geldig. Eerst een keer gratis. Mail dan naar info@debroederij.nl De Broederij

Meditatie

Meditatie in Stilte: op de laatste zondagochtend van de maand van 10.00 – 11.00 u. Nooit gedaan en wel benieuwd? Kom dan een kwartier eerder. Nadere informatie Hannah Dits 024-3791017. Wijkatelier Lindenholt

Mindfulness oefenen: Elke derde woensdag van de maand. Van 20.00-21.00 u Deelname is gratis. Aanmelden via email: oefenenmindfulness@gmail.com Wijkcentrum de Brack

Ouderen

Deel de dag Lindenholt: dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u Kosten € 2,50 p/d Wijkatelier Lindenholt

Spel

Bingo: 3e vrijdag van de maand 13.30-15.30 u (kosten 5 euro inclusief hapje en drankje). Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Bingo: iedere 1ste maandag van de maand (behalve op feestdagen). Kosten € 2,50 per kaart Wijkatelier Lindenholt

Zonnebloem Bingo: Donderdag 11 april, 9 mei en 23 juni 14.00-16.30 u: Wijkcentrum de Brack

KBO Bingo: Donderdag 2, 23 mei 13.30-17.00 u. Wijkcentrum de Brack

Bingo: Iedere Dinsdag in Zaal 2. 2 x 4 Rondes Kosten € 3,00 per kaart. Aanvang 14.00 u Wijkcentrum de Brack

Kaarten: Donderdag 18, 25 april, 16 mei en 6 juni 13.30- 17.00 u: KBO Wijkcentrum de Brack

Sjoelen: Elke 2e en 4e dinsdag van de maand van 14.00 – 16.00 u. Gratis deelname Wijkatelier Lindenholt

Gezellige zondagmiddag: Alles kan en alles mag. De aanwezigen beslissen zelf wat er gedaan wordt. Elke 2e en 5e zondag van de maand (13.30 tot 17.00). Wijkatelier Lindenholt

Sport & bewegen

Bridge Instuif: Elke donderdag van 13.30-16.30 u. Info: Jannetje van der Tol 024-8449288 Wijkcentrum de Brack

Bridgeclub Sans Fumer: Iedere maandagavond 19.30- 23.30 u Wijkcentrum de Kampenaar

Sport en Spel: Elke Dinsdag : van 16:00 – 17:00 Sport en Spel van 17:00 – 18:00 Hiphop I van 18:00 – 19:00 Hiphop II
Elke Woensdag: van 15:00 – 15:45 Kids Swing van 16:00 – 17:00 Conditie en spel van 19:00 – 20:00 Mix Dance van 20:00 – 21:00 Mix Dance
Kosten voor deze lessen is €2,50 per les. Aanmelden of proefles via Manuel@factory-dance.nl
Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Bewegen op Muziek: Nieuwe deelnemers in de leeftijd van 40 jaar en ouder zijn van harte welkom. Niet eerder aan beweging gedaan? Geen probleem! alles onder deskundige leiding. Elke maandagavond van 20.00 - 21.00 u. Info: Brieta Bisschops tel 024-6775115 (tussen 19.00-20.00 u) Wijkcentrum de Brack

Bewegen op muziek: Vrijdag: 09.15 – 10.15 u 30 lessen: € 90.-- contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Docent: Sharon van Gentevorst Wijkcentrum de Brack

Aangepast bewegen met muziek: (m/v); Vrijdag: 10.30 – 11.30 u 30 lessen: € 90.-- contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Docent: Marie-Jozé Brouwers. Wijkc. de Brack

Line dance I en II: Donderdag:I 20.00 – 22.00 u Vrijdag:II 20.00 – 22.00 u 30 lessen: € 90.-- contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Wijkcentrum de Brack

Wandelen in Lindenholt:

Een rondje wandelen door Lindenholt. Ook leuk om Lindenholt te leren kennen. Elke maandag van 13.30 – 14.30 u. Wijkatelier Lindenholt

Wandelen in Lindenholt: Elke dinsdag van 14:30 – 16:00, start bij Vincentius, Horstacker. geen kosten, voor iedereen, geen aanmelding nodig.

Praktijk Yoga-adem-Ontspan Lindenholt:

Voor meer informatie zie de website: www.yoga-adem-ontspan.nl

YOGA I, II: (mannen toegestaan)

Woensdag: I: 9.15 – 10.15 u Meditatie van 10.15u-10.30u Woensdag: II: 10.45 – 11.45 u Meditatie van 11.45u-12.00u 30 lessen Het volgen van de meditatie is facultatief. Cursusgeld zonder meditatie : € 90.-- voor 30 lessen mét meditatie € 120.00 Docent: Anneke Akkers Wijkcentrum de Brack

YOGA III, IV: Woensdag: III: 18.45 – 19.45 u. IV: 20.00-21.00 u. III en IV: 13 lessen: € 39.- Docent: Marjon Loonen Wijkcentrum de Brack

Yogagroep De Kampenaar: Elke vrijdagmorgen 9.00 – 10.00 u en van 10.30 – 11.30 u. Voor meer info: email: aneke@akkers.nl mob.tel: 06-21590904 Wijkcentrum de Kampenaar

Turnen/gym voor de jeugd:

Sportzaal Mondial College Leuvenbroek, Toesteltturnen Maandag, 16.45 – 17.45 u v.a. 5 jaar 17.45 – 18.45 u v.a. 8 jaar 18.45 – 19.45 u v.a. 10 jaar Sportzaal Gildekamp, Toesteltturnen Donderdag 16.15 - 17.15 u v.a. 4 jaar, 17.15 - 18.15 u v.a. 7 jaar, 18.15 - 19.15 u v.a. 9 jaar. De Hazenkamp

Senioren Gymnastiek en Spel:

Gymnastiek groep voor Senioren vanaf 45 plus. Een ieder kan in deze les volop bewegen, zowel mensen die altijd gesport hebben als mensen die nu met sporten willen beginnen. Gymnastiek (op muziek) wordt afgewisseld met diverse spelvormen. Sportzaal Gildekamp Maandag 20.30 – 22.00 u. De Hazenkamp.

Judo voor iedereen vanaf 4 jaar Sportzaal **Judo voor iedereen:** vanaf 4 jaar Sportzaal Leuvenbroek (bij de Montessori basisschool) Maandag: 18:30 - 19:30 uur 9 - 12 jaar, 19:30 - 20:30 uur 12 jaar en ouder Donderdag: 18:15 - 19:15 uur 4 - 8 jaar, 19:15 - 20:15 uur 9 - 12 jaar, 20:15 - 21:15 uur 12 jaar en ouder. Voor meer informatie: 0651193364 / 0243779369 / 0652684780 Email voorzitterjvd@gmail.com www.jvdukenburg.wix.com/jvdukenburg

Kickboksen: Elke Maandag: van 18:00–19:00 u Kickboksen voor kinderen 6+; van 19:00 – 20:00 u Kickboksen voor volwassenen; van 20:00 – 21:00 u Kickboksen voor volwassenen. Elke Donderdag: van 18:00 – 19:00 Kickboksen voor kinderen 6+; van 19:00 – 20:00 u Kickboksen voor volwassenen Kosten: € 2,50 per les.

Aanmelden of proefles via Manuel@factorydance.nl Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Gymclub zonder naam: Bewegen op muziek. Elke maandag van 19.30 – 20.30 u. Aanmelden via: Katja de Groot, 024 – 378 51 73 Kosten: € 7,50 per maand. Wijkatelier Lindenholt

Hardlopen: Lindenholt Loopt (LL):

Elke dinsdagavond 20.00 u LL START: beginnerscursus start op 9 april 2019 om 20.00 met trainer. 8 lessen in 10 weken, kosten 15 euro contant bij eerste les. LL FREE om 20.00: gratis samen 5 -10 km hardlopen met elkaar (zonder trainer), voorwaarde: je kunt min 5 km hardlopen Aanmelden: via indenholtloopt@gmail.com

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

Darten: Donderdags 19.00-22.00 u: Vrij Darten 30+ Wijkcentrum de Brack



Zaterdag 15 juni 2019 om 20.u

VIJVERPOP. Een spetterend optreden van populaire lifebands voor jong en oud.

Zondag 16 juni 2019 van 12 tot 17.u in het Park de Omloop, Dag van Lindenholt.

Komt allen hiernaartoe en geniet van alle activiteiten, optredens en horeca voorzieningen.

Dit jaar is het de 12e editie van dit bijna festival en het hele organiserend team heeft weer alles uit de kast getrokken om nog meer spektakel, muzikale optredens voor jong en oud en demonstraties van verschillende publieke diensten aan te trekken.

Dag van Lindenholt

Dat mag je niet missen

Kijk voor het huren van kramen en alle overige informatie op Web-site: www.dagvanlindenholt.nl of www.facebook.com/Dag-van-Lindenholt.

Info: Info@dagvanlindenholt.nl





ZO HOORT HET

EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER

Hoort u het geluid in gedachte al? Vrolijk fluitende vogeltjes. Wanneer heeft u dit geluid voor het laatst écht gehoord? Mocht u vragen hebben of twijfelen over uw gehoor, dan bent u bij ons 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 met ons op voor het maken van een afspraak met onze audicien. Zo hoort het.



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

Wereldmuziekkoor El Mundo zoekt muzikanten



Wereldmuziekkoor El Mundo wil een rijkere uitstraling bieden tijdens zijn optredens. Om ons muzikale palet te verruimen zijn we daarom op zoek naar orkestleden die het koor kunnen begeleiden bij grotere concerten. We denken dan aan strijkers, blazers en percussionisten.

De repetities worden begeleid door onze dirigent Willem van den Heuvel. We bieden je een solide organisatie in de vorm van een vereniging en de mogelijkheid om met divers en uitdagend repertoire op te treden.

Bij voldoende animo beginnen de repetities hiervoor op woensdag 3 april 2019 van 18.00 tot 20.00 uur in de Lutherse Kerk aan de Prins Hendrikstraat 79 te Nijmegen. In eerste instantie eens in de twee weken en wanneer het orkest voltallig is vanaf het nieuwe seizoen (eind augustus/begin september) wekelijks.

Belangstellenden kunnen contact met ons opnemen via de mail of telefonisch: secretariaat@wmk-elmundo.nl of 06 19 15 16 50.

www.wmk-elmundo.nl/elmundo

Over Wereldmuziekkoor El Mundo:

El Mundo is een vernieuwend wereldmuziekkoor met een verrekijker op de toekomst! We zingen de muzikale pareltjes van de wereld. Robuuste liederen uit Afrika, diepgaande melodieën uit Europa en vurige ritmes uit Zuid-Amerika. Daarbij gaan we ook monumentale klassieke werken niet uit de weg. Laat je door de eeuwen heen meeslepen door onze tango's, volksliederen, ballades en liefdesliederen. Sluit je ogen en je hoort een tropisch regenwoud. Het koor swingt, ontroert, verstilt, verwondert en inspireert. Niet alleen onze zangers en zangeressen maar zeker ook ons hooggeëerd publiek! En dit alles onder leiding van onze zeer ervaren en betrokken dirigent Willem van den Heuvel.

Tekst: Fred Penninx

**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

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.

MIJN GROENE WIJK IN NIJMEGEN

9 INITIATIEVEN IN
9 WIKEN IN 2019

Heb jij een goed idee om jouw wijk mooier, groener of leuker te maken? Of heb jij een probleem in de wijk waar je graag wat aan wilt doen? Dan is dit je kans!

Binnen Mijn Groene Wijk zijn wij op zoek naar buurtbewoners met initiatieven om hun wijk beter, groener en/of duurzamer te maken. Daarbij willen we initiatieven ondersteunen die echt uit de wijk komen en die breed gedragen worden binnen een straat, buurt of wijk. Het maakt daarin niet uit wat voor thema het initiatief heeft, zolang het maar groen/duurzaam is.

Negen initiatieven

We zijn op zoek naar initiatieven uit alle 9 stadsdelen van Nijmegen. Daarin gaan we 9 initiatieven ondersteunen. Mensen uit **Lindholt** kunnen contact opnemen met Mijn Groene Wijk als zij een goed idee voor de wijk hebben. Dit kan via www.mijn-groenewijk.nl.

We bieden ondersteuning bij de opstart van het initiatief en we begeleiden bewoners bij daar waar behoefte aan is. Daarnaast hebben we per initiatief een budget beschikbaar.

Je kunt aan de slag met je eigen idee en wij kunnen daarin ondersteuning bieden op de volgende manieren:

- Helpen bij het verder uitwerken van je idee
- Planning en een plan van aanpak maken
- Inventariseren wat je nodig hebt om je actie op te zetten
- Koppelen aan de juiste personen en organisaties die je nodig hebt
- Het aanschaffen van benodigdheden, zoals bloemen, flyers of tenthuur.

Meer informatie

Wil je meer weten of heb je een initiatief voor jouw wijk? Kijk dan op www.mijn-groenewijk.nl voor meer informatie en contactgegevens



Gezocht: Klankbord voor studenten

Vind je het leuk om geïnspireerd te worden door de projecten die studenten uitvoeren in en voor de wijk? Wil je studenten inspireren met je ervaring als wijkbewoner van Lindenholt?

Bewonersoverleg Lindenholt en het Sparkcentre Lindenholt zijn op zoek naar bewoners die als klankbord dienen voor de projecten van studenten in de wijk.

De meeste studenten zitten in het 2e jaar en sommige zijn 1e jaars. Voor hen is het best spannend om aan de slag te gaan met een echte opdrachtgever, in een wijk die ze nog niet kennen, met andere studenten die ze vooraf ook niet kennen. Ze moeten in de wijk mensen leren kennen, zich oriënteren op wat er speelt, zich inhoudelijk verdiepen in een onderwerp waar ze misschien nog nooit over nagedacht hebben. Kortom er komt in het begin veel op ze af.



Het zou hen helpen als wijkbewoners met ze meedenken, hen vragen stellen over waar ze mee bezig zijn en een klankbord zijn vanuit hun eigen ervaring als bewoner.

Al weer twee jaar komen studenten van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen elke dinsdagmiddag in Lindenholt in het gezondheidscentrum. Ze leren in de praktijk door projecten te doen voor bewoners en professionals in de wijk. Zo hielpen ze onder andere bij; het opzetten en uitvoeren van de diabetes-challenge, maakten ze een sociale kaart voor de jeugd, gaven ze advies voor de voeding van ouderen bij 'Deel de dag' en zochten ze uit hoe de beweegroute langs het kanaal onder de aandacht gebracht kan worden. Elk half jaar werken studenten aan ongeveer 5 tot 6 verschillende projecten.



De projecten van studenten sluiten aan bij de vragen die er leven in de wijk. De opdrachten komen van professionals en wijkbewoners. De studenten komen van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen en volgen verschillende opleidingen op het terrein van zorg, gezondheid en welzijn. Doordat er verschillende opleidingen mee doen, leren studenten samen te werken met studenten uit andere vakgebieden en met bewoners en professionals vanuit verschillende achtergronden.

Willem van Megen: "Als 'oudere' is het leuk om met jongeren (studenten) op te trekken, hen te helpen, hun schroom om ergens op af te stappen te overwinnen. Hen helpen om erop uit te gaan en te ontdekken."

René Verriet: "Het enthousiasme van een aantal studenten heeft me positief verrast. Bij sommige moet het enthousiasme ook nog groeien en daar kan je als bewoner bij helpen."

Lijkt het je leuk om betrokken te worden, neem dan contact op met; Bea Jonker 0612262132, Bea.Jonker@han.nl of Suzan de Bruijn 06-42505993 Suzan.deBruijn@han.nl.

We kunnen dan samen kijken naar de manier waarop je betrokken kunt en wilt zijn.

Met vriendelijke groet,
Bea Jonker



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 mét 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



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

rijwielspecialist
scheepers

Bike Totaal

Scheepers Rijwielen Bike Totaal, al meer dan 30 jaar uw speciaalzaak 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



Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Pysiotherapie 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)**
- **Mindfulness: 8 weekse cursus vanaf januari 2019**

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



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!

VROUWENDAG



Vrouw zijn is het beste en moeilijkste beroep ter wereld.

Voor de geboorte en na een reis van negen maanden in de buik van moeder wordt het geslacht al bepaald, of een meisje of een jongen en daarmee staat de identiteit al vast. Moeder kiest roze kleuren voor een meisje en blauw voor een jongen.

De vrouw krijgt vanaf de geboorte tot aan haar dood heel veel rollen in haar leven; dochter, zus, vriendin, studente, van meisje wordt ze vrouw, ze trouwt, echtgenote, moeder en later een oma, tante, schoonzus, als werkende vrouw ben je een collega, werknemer of een werkgever.

Thuis ben je moeder en vervul je zeven dagen per week, 24 uur per dag, 365 dagen per jaar alle rollen met bijbehorende taken..., gratis..., niemand betaalt! Het is eigenlijk het meest ondenkbare beroep dat je kunt bedenken.

Dit is zoals de achterkant van het medallion er uit ziet. Niet het makkelijkste beroep maar het is wel heel bijzonder om op en top vrouw te zijn.

Vrouw zijn vraagt om een grote opoffering voor familie, man en kinderen en daarnaast heeft zij vaak een carrière met eigen wensen en behoeften. De wereld van een vrouw is voor de meeste mannen vaak onbegrijpelijk en dat levert strijd op. Twee werelden die met elkaar botsen. In verhouding met man-vrouw moet er meer gelijkheid zijn! Nog steeds is de wet hier niet op aangepast. Vrouwen vechten nog steeds om hun recht te halen, zowel in het sociale leven of als huisvrouw, ook als werkende vrouw. Een vrouw geeft al haar kracht... Een man verdient zijn salaris en een huisvrouw krijgt niks.

In de ogen van haar man wordt zij minderwaardig behandeld. In het algemeen hebben vrouwen behoefte aan erkenning, waardering en respect van de mannen.

In veel culturen hebben vrouwen niet de mogelijkheid om zich te ontplooiën en blijven als huisvrouw geïsoleerd van de maatschappij. Zij moet doen wat haar man zegt, drie apen spelen; horen, zien en zwijgen. Hier in Nederland hebben vrouwen de mogelijkheid om op eigen benen te staan, te studeren en te werken om een carrière op te bouwen. Zo voelen zij zich een volwaardig mens.

Een vrouw draagt de lasten van zorg over familie, man en kinderen op haar schouders en moet een sterke ruggengraat hebben om het tot het einde vol te houden... Zij draagt verantwoording voor heel veel dingen in het leven. Wanneer de rollen omgedraaid worden is zij weer alleen en aan het eind van de dag moet zij voor zichzelf zorgen en blijft met lege handen. Geen steun van man en kinderen, geen kus en ook geen knuffel...

De vrouw kijkt met liefdedevolle glanzende ogen, een groot hart, open armen om iedereen te omhelzen en naar de man met de verwachting dat zij ook liefde terug krijgt. Wat zij nodig heeft is liefde, respect en waardering, niet alleen door te laten zien maar ook te zeggen dat zij een goede echtgenote is, een goede moeder en vier woordjes; "Ik hou van jou!"

"Een vrouw is als van een diamant en de waarde van deze diamant is alleen bij de slijper bekend!"

Tekst: Cemile Altunsoy & Gemma Sanders



Annet
Hogenbirk

Waarvan ga jij stralen?

Nog even en dan is het Pasen. We zitten momenteel in de 40-dagentijd. Een tijd waarin veel mensen meedoen met 40-dagenretraïtes. Elke dag nemen ze de tijd om stil te worden. Om een korte (bijbel)tekst te lezen en zich te bezinnen wat dat met hen doet. Je maakt op deze manier contact met jezelf. Elke dag een kwartier of half uur neem je de tijd om te overwegen wie je zelf bent en kom je steeds meer tot het inzicht dat je leven voor de Liefde bedoeld is. In de stilte ervaar je wie je ten diepste bent. Dat je verlangens ertoe doen. Ook je verlangens naar heelheid, vrede en naar goede ontmoetingen met anderen. Ontmoetingen waardoor je je met elkaar verbonden voelt. Vrede, Liefde, jezelf zijn, verbinding: het zijn eenvoudige woorden, maar er zit veel aan vast. Als je jezelf mag zijn en het mooie in jezelf kan delen met een ander, dan ga je stralen! Dan gaat de Liefde (dat zie ik als iets goddelijks, dus met een hoofdletter!) vorm aannemen. Je voelt dat er iets groeit. Dat is het wezenlijk van het christelijke geloof: dat je je mooie zelf mag zijn en dat gaat delen met anderen.

Vijf weken lang kom ik met een groep deelnemers aan de 40-dagenretraïtes samen. Elke zaterdagmorgen delen we onze ervaringen. Lief en leed wordt gedeeld. En ook delen we een moment van stilte en ervaren dat er Liefde aanwezig is. Het zijn mooie ontmoetingen. Je krijgt er licht van in je ogen én in je hart. Je neemt het mee in je ontmoetingen met anderen de rest van de week. Dit is zó mooi, om zo op weg te gaan naar Pasen! Het wordt een stralend feest! Ik wens jou ook van die fijne momenten van rust en stilte, waarin je ervaart wat jouw verlangen is en dat ook je verdriet er mag zijn. Dat je in gesprek komt met je zelf en ruimte ervaart voor de Liefde in jouw leven. Dan wordt het zeker een

VROLIJK PASEN!



Foto: Annet Hogenbirk

Schildersbedrijf Gebr. de Wit



duurzaamheid door kwaliteit

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

Voor al uw:

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

Wij denken graag met u mee
voor een advies op maat

Belangstelling?

Bel gerust en wij bieden u
vrijblijvend de meest
scherpe offerteprijs



Voor al uw reparaties en onderhoud aan
uw fiets of E-bike

Reparaties op afspraak

U kunt bij ons terecht voor onderdelen en
diverse fiets- accessoires

St. Agnetenweg 65 a 6545 AT Nijmegen
0624605897

www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl

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
- Kindermanueeltherapeut
- 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

Beweeg je FIT

Doe mee aan BEWEEG JE FIT!

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

Kosten: slechts € 25,-

Dit houdt in:

- 2 1/2 jaar begeleiding van kinderdiëtiste Laura Slebus, kinderfysiotherapeuten Annegien Slager en Judith Dost en GGD-verpleegkundige Marieke Bremer
- Lekker kookworkshops voor ouders en kinderen
- 1/2 jaar sporten in een groepje o.l.v. sportdocent van Sportservice (Sasa Brunning)

Aanmelden/meer informatie:

mbremer@ggd gelderland zuid.nl

of bel: 024-3297111

Beweeg
je fit!

Rouwgroep

“Je ervaringen delen kan helpen”

Wanneer je te maken hebt met het verlies van een dierbare, kan het helpen om je ervaringen te delen met mensen die hetzelfde meemaken als jij.



Sterker sociaal werk organiseert regelmatig series bijeenkomsten rouwverwerking voor verschillende groepen:

- Voor ouders die een kind hebben verloren
- Voor mensen die hun partner hebben verloren
- Voor mensen die een dierbare hebben verloren

Alle bijeenkomsten hebben een thema, zoals 'het afscheid' en 'rouwen met je omgeving'. Er wordt hierbij veel aandacht besteed aan de emoties en gevoelens rond het verlies. Het delen van jouw ervaringen is een essentieel onderdeel van de bijeenkomsten. Hiervoor is het belangrijk dat je ook in staat bent naar de verhalen van lotgenoten te luisteren. Wanneer je wil mee doen met een van de rouwgroepen, is het daarom raadzaam om minimaal een half jaar na het overlijden deel te nemen.

Voor informatie of aanmelden kun je contact opnemen met:

Chris van Raan, c.vanraan@sterker.nl

of kijk op www.sterker.nl

Zeil-3-daagse 2019



Ook dit jaar zal de Zeil-3-daagse weer plaatsvinden van 30 mei tot en met 1 juni 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 2de dag en ontbijt + lunch op de 3de dag.



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

Ook zijn we te vinden op Facebook ([facebook.com/Zeil3Daagse](https://www.facebook.com/Zeil3Daagse)) & Instagram ([instagram.com/zeil3daagse](https://www.instagram.com/zeil3daagse)).

Tekst en foto's: Wobbe Lingmont

Leer Gitaar Spelen in 10 Weken!



In deze leuke groepslessen leren we de basis van het gitaar spelen. We werken op een vriendschappelijke en aandachtige manier aan het kunnen spelen van akkoorden, slaggitaar, tokkelen en een stukje basistheorie.

We leren daarbij een goede en handige oefenmethode aan, zodat je in deze korte periode veel resultaat kunt behalen. Het doel is om na deze cursus popliedjes te kunnen spelen met de kennis om op eigen kracht verder te kunnen leren of om aan te sluiten bij een vervolgcursus.

De lessen duren 45 minuten per les en worden gegeven op woensdagmiddag in de Brack in Lindenholt, in groepen van minimaal 3 en maximaal 5 personen.

De cursus is geschikt voor alle leeftijden en een groep bestaat indien mogelijk uit leeftijdsgenootjes.

Je hebt alleen een gitaar nodig.

Lijkt je dat leuk? Voor alle informatie; Stuur een mail naar: Gitaarlesinnijmegen@gmail.com

Hartelijke Groet, Aldo Spadaro



Bettineke
van der Werf

Draagkracht

Marco Polo beschrijft Khan een brug, steen voor steen.' Maar welke is de steen waar de brug op rust? 'vraagt Khan. 'De brug rust niet op de een of andere steen,' zegt Marco, 'maar op de lijn van de boog die de stenen vormen.' 'Waarom', zegt Khan, 'heb je het met me over de stenen? Alleen de boog interesseert me maar.' Polo antwoordt: 'Zonder stenen is er geen boog.' (naar Calvino).

Kijken wij ook alleen maar naar de boog? Vergeten we niet al te vaak dat de stenen nodig zijn om te boog te kunnen maken? Of kijken we alleen maar naar de stenen en vergeten we dat ze in een soort van dragende kracht moeten zijn om een brug te kunnen vormen? En wat of waarin moet je op zoek naar die kracht, of moet je zeggen Kracht, die de stenen dragen kan? En als er zo'n boogkracht bestaat, hoe kom je daar mee in contact? Bevindt die kracht zich in je of moet je die kracht buiten jezelf zoeken? Met welke stenen kom je tot een brug en met welke zeker niet? Of vormen die een andere brug? Het zijn grote vragen voor een kleine column.

Het zijn, denk ik, wel erg belangrijke vragen. De vraag naar draagkracht en de vraag of je je als steen wilt laten voegen horen onverbreekelijk bij elkaar. Net zoals het leven in de kern niet alleen geleefd kan worden.

Zonder ouders zijn er geen kinderen. Zonder kinderen, geen ouders. Een dokter kan niet zonder patiënten, een docent niet zonder leerlingen, een kerk niet zonder mensen, een wijk niet zonder bewoners. Of je het met elkaar eens bent of niet, of je van elkaar houdt, of je elkaar niet mag, of je elkaar kent of niet, net als de boog en de stenen horen we bij elkaar. Nederland staat bekend als land van bruggenbouwers.

Doet u ook mee?

EXTRA RUIME OPENINGSTIJDEN:

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

uw mond, onze zorg

**MOND
ZORG 024**

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

de Notenhout WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen

Groot EIGEN parkeerterrein waar u **ALTIJD GRATIS** KUNT PARKEREN

Relaxed winkelen in Neerbosch-oost.

Net aan de overkant van het kanaal.
Uitgebreid aanbod van zaken onder
één dak.

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

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





Lindenholt Loopt is een hardloop groep (en inmiddels ook wandelgroepje) voor en door Lindenholt en omgeving. Jong en wat ouder, ervaren hardlopers of juist net gestarte hardlopers inspireren elkaar en ervaren hoe fijn het is om het lijf tot actie te brengen.

Deze keer is het onderwerp trainen voor een wedstrijd. Want als het dan gelukt is jezelf van de bank af te krijgen, een beginners cursus te doen, dan komt vaak een eerste wedstrijd.

Hoe pak je dit aan? We nemen onze trainers Miranda en Esther als voorbeeld.

Lindenholt Loopt is actief bij de diverse runs in de omgeving. Onze trainers Esther en Miranda zijn inmiddels ervaren hardlopers. Zo doen ze beide regelmatig mee aan wedstrijden in de buurt. Hebben ze beide al meerdere marathons op hun naam staan en zijn ze in de zomer actief als triathleten (zwem – wielren – hardlopen). Hoe doen ze dat nou en waar houden ze rekening mee met de training?



Esther houdt zich naast hardlopen op de weg ook bezig met trailen (door de bossen en heuvels op onverharde paden hardlopen) en heeft zo onlangs de Devil's-trail marathon 42 km als derde vrouw uitgelopen. Ze houdt van lange duurlopen tot wel 30 km per keer. De trainingsschema's plukt ze meestal van internet en deze worden serieus gevolgd. Er zijn standaard schema's en gepersonaliseerde schema's. Bij zo'n gepersonaliseerd trainingsschema vul je in wat je nu kunt hardlopen binnen welke tijd en wat je doel wedstrijd is. Deze werken meestal met een (vaak gratis) app. Daarna krijg je een trainingsschema op maat. Zo be-

staat een trainingsschema meestal uit loopjes van een bepaalde duur in een bepaald tempo en daarnaast meestal uit een interval training per week. Door een trainingsapp op je telefoon hou je precies bij of het schema gevolgd wordt. Volg je het schema precies, dan kun je er aardig vanuit gaan dat je je voorgenomen wedstrijd doel behaald. Goede sites voor hardloopschema's zijn bijvoorbeeld www.run2day.nl, www.hrdlpn.nl, www.runnersworld.com en www.asics.com. Ook zijn er ingesproken hardloop trainingen waarbij je middels je oortjes op je mobiel door de training heen gelooft wordt. Erg handig allemaal.



Miranda heeft behalve het hardlopen en de triathlon ook de trail ontdekt, maar dan de canitrail. Dit is hardlopen met je hond door heuvels en bossen, daarover in een volgend nummer meer. Het trainen voor de marathon pakt ze net wat anders aan. Zij let niet op snelheid of duur, maar vooral op haar hartslag. Hiervoor heb je een goede hartslagmeter met borstband nodig. Je kunt testen bij welke hartslag je gaat verzuren (anaeroob) en bij welke hartslag je uren door kunt gaan. Door een sporttest wist Miranda precies welke trainingsschema's ze heeft en de trainingen worden aangepast aan het nivo van inspanning door te letten op de hartslag. Zij traint vooral kortere duurlopen (tot 14 km) om uiteindelijk toch die marathon te kunnen uitlopen. Op www.sportrusten.nl vind je meer

informatie en krijg je gratis schema's gemaild. Doordat je ze op eigen hartslag zones traint zijn ze altijd op maat.

Esther en Miranda pakken het dus ieder op eigen manier aan. Maar beide bloed serieus. Voor een wedstrijd wordt niet alleen getraind, maar ook de voeding wordt aangepast, de kleding uitgetest en rust en activiteit wordt aangepast en alcohol en zoetigheid laten ze (meestal) staan. Zo staat even alles in het teken van die ene te behalen marathon. En ja dat betekent ook trainen met storm en regen....omdat het schema het zegt. Maar heel soms.....dan wordt er even een oogje dicht geknepen.

7 april aanstaande is D day voor hen beide en staan ze aan de start van hun volgende wedstrijd. Benieuwd hoe het Esther en Miranda vergaan is tijdens de marathon van Rotterdam en of ze het gehaald hebben? Kijk dan in de volgende Lindenholt Leeft.

Wil je zelf meedoen aan een run, schrijf je dan in voor de LindenholtRUN op 16 juni aanstaande via www.inschrijven.nl. Kleinschalig, gezellig, laagdrempelig en prima te doen als eerste wedstrijd.

Wil je ook een keer met Lindenholt Loopt mee rennen of lopen? Op de dinsdag avond of de zondagochtend groep? Kijk op onze website <https://sites.google.com/site/lindenholtloopt/home> of mail ons via lindenholtloopt@gmail.com.

Tot ziens en sportieve groetjes van Lindenholt Loopt

Wist je dat:

- 9 april start Beginnerscursus van Lindenholt Loopt, 8 lessen in 10 weken tijd. Na afloop kun je zeker de Lindenholt RUN uitlopen. Geef je op via lindenholtloopt@gmail.com
- 16 juni onze tweede Lindenholt RUN gehouden wordt, start trainen en DOE MEE! Schrijf je in op www.inschrijven.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

ZONDAG 19 mei Rommelmmarkt

in
Wijkcentrum De Brack
Leuvenbroek 1200
Lindenholt

Geopend van 10.00-13.00 uur

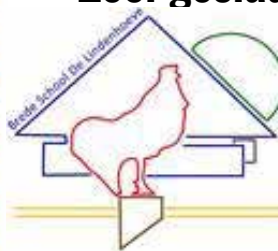
Toegang: €1,00



Voor een tafel a €5,00 bel:

024-3783358 / 024-3790801

Zeer geslaagd carnavalsfeest Brede school de Lindenhoeve



Mede dankzij sponsoring van JUMBO Lindenholt.

Ontzettend bedankt namens alle kinderen van Brede school de Lindenhoeve en het team!



Tekst en foto: Nathalie Mulders

Elke Vogel Telt!

Tekst: Frans Sijben - Nijmegen

Foto's: Jos Smeets – Ulestraten

Gaat het goed met de natuur dan ook met de vogels. Dat blijkt elk jaar uit de tuinvogeltelling. Weinig te tellen is er aan boerenlandvogels. Deze verdwijnen in sneltreintempo. Maar de nieuwe wetlands aan de rivieren trekken steeds meer vogels. En: met wat aanpassingen maak jij van je tuin/balkon ook een vogelparadijs.



Spreeuw

Top Tien Tuinvogels

In het 3e weekend van januari is er weer druk geteld: het aantal vogels per soort wat in een tuin op één telmoment voorkomt. Een succesvol jaar; nog nooit hebben zoveel mensen meegeteld. Vergelijk je dit aantal met 2016 dan zie je bijna een verdubbeling. In de Top-tien zijn sinds 2016 nog steeds mus en koolmees op plek 1 en 2. Plek drie is door de vink ingenomen. De merel – in 2016 nog op plek 3 – is in 2019 teruggedrongen naar plek 5. Dit is het gevolg van een virusziekte die al enkele jaren veel slachtoffers onder merels maakt. Vergelijk je de resultaten van de provincie Gelderland met het landelijke beeld dan zitten dezelfde vogels in de top-tien. Maar vanaf plek 4 hebben ze soms een andere plaats. In de top-tien Nijmegen staat een vreemdeling: de Kokmeeuw. Deze (water)vogel komt in Nijmegen zoveel voor dat hij de stads 'top-tien' haalt.



Roodborst

Wetlands

Top Tien Tuinvogeltelling 2019				
	Landelijk 2016 NL	Landelijk 2019 NL	Provincie 2019 Gelderland	Stad 2019 Nijmegen
Aantal tellende deelnemers	41.873	77.316	10.604	684
Aantal getelde vogels	751.503	1.271.486	182.618	10.089
1	Huismus	Huismus	Huismus	Huismus
2	Koolmees	Koolmees	Koolmees	Koolmees
3	Merel	Vink	Vink	Vink
4	Pimpelmees	Merel	Pimpelmees	Pimpelmees
5	Vink	Pimpelmees	Merel	Kauw
6	Kauw	Kauw	Houtduif	Merel
7	Turkse tortel	Turkse tortel	Kauw	Kokmeeuw
8	Ekster	Houtduif	Turkse tortel	Ekster
9	Roodborst	Roodborst	Roodborst	Turkse Tortel
10	Houtduif	Ekster	Ekster	Roodborst

Nederlandse wateren en moerassen (lees: wetlands) zijn internationaal belangrijk als vogel(overwintering)gebied. Het zijn pleisterplaatsen op belangrijke trekroutes van watervogels. Met herstelmaatregelen kunnen de populatie watervogels sterk groeien. Door tegengaan van vervuiling met meststoffen uit de landbouw. Of tegengaan van verdroging doordat de landbouw (teveel) water onttrekt. Of een gebied vrij maken van vroegere (insecten)bestrijdingsmiddelen en of gifstoffen. En door watergebieden natuurlijker in te richten. Een betere waterkwaliteit zorgt voor (meer) waterplanten en dus meer voedsel en daarvoor weer méér vogels.



Pimpelmees

de beheerder van deze gebieden. Wettelijk zijn deze gebieden voor de bescherming tegen hoogwater; de natuurstatus is echter niet gegarandeerd. Zo zijn op de Rijn oevers bij Wageningen bijna alle bomen weggekapt ondanks massaal protest van bewoners.

Nijmegen heeft nieuwe natuurontwikkelingsgebieden gekregen door het project 'Ruimte voor de rivier'. Staatbosbeheer is



Kuifmees

Boerenlandvogels verdwijnen

Al jarenlang nemen de populatie boerenlandvogels af: kievit, scholekster, grutto, tureluur en wulp. Met de kievit gaat het nog het beste met ongeveer 20.000 legsels in 2017/2018. Minder goed met scholekster en grutto met 3500 tot 4000 legsels en tureluur met bijna 1700 legsels. Slecht gaat het met de wulp met 300 tot 400 legsels in 2017/2018.

Daarom de dringende vraag aan de politiek: doe iets aan het verdwijnen van boerenlandvogels en hun leefgebieden! Vorm boerenland om tot natuur-inclusieve landbouwgrond. Hervorm de landbouw, verminder drastisch mest en kunstmest en verbied insecticiden. Alles waarmee Carola Schouten, onze minister van landbouw, al druk bezig zou moeten zijn.

Je eigen vogelparadijs in tuin en balkon

In de stad wonen veel vogels: merel, koolmees, pimpelmees, mus, vink, kauw, ekster, kraai, gaai, heggemus, winterkoning, roodborst en groenling. En op sloot en vijver: eend, gans, fuut, waterhoen, meerkoet, reiger en kokmeeuw. In de stad vinden ze volop voedsel, broedplek en bescherming.

Méér vogels in je tuin of balkon? Zorg dan voor natuurlijk voedsel zoals fruit, pitten of zaadjes. En voor insecten. Leg daarvoor een border aan met wilde bloemen. Dichte heg, struik of hoge boom geeft bescherming. Voorkom een open tuin en hou katten weg. Een nestkastje beschermt tegen roofdieren, kou en regen. En geeft een broedplek.

Meer lezen over natuur?

Ga naar <http://bit.ly/leesnatuur> Ook voor vragen of reacties.



APK KEURINGSSTATION

SERVICE EN ONDERHOUD

Aanbieding!

voor Peugeot 107, Toyota Aygo en Citroën C1

PAKKETPRIJS € 349,- incl.



Grote onderhoudbeurt+remblokken+schijven+olie- en luchtfilter+bougies+vloeistoffen afvullen

OCCASIONS AIRCO-SERVICE BANDENWISSEL



Bij ons bestaat u plan
joodse en niet



Autobedrijf Neerbosch

O.C. Huismanstraat 149 - Nijmegen - (024) 379-0186 - info@autobedrijfneerbosch.nl

Team 'Dag van Lindenholt' krijgt versterking



Al een tijdje was het duidelijk dat het team bestuursleden en kartrekkers van Dag van Lindenholt dringend versterking behoeft. Om verschillende redenen nemen er op afzienbaar termijn deelnemers afscheid. Gezondheid, leeftijd en ook een andere invulling willen geven aan vrije tijd, liggen hieraan ten grondslag. Het bestuur is daarom bijzonder blij dat bij de opstart van de 12e editie van Dag van Lindenholt we drie nieuwe teamleden aan u voorgesteld kunnen worden.



Mijn naam is Miranda Boom, sinds 1993 bewoner van onze mooie wijk Lindenholt. Komend uit een klein dorpje Maashees op de grens van Brabant Limburg zocht en vond ik een groene en gezellige woonplek in de Hegdambroek waar ik met veel plezier met mijn gezin en dieren woon. Een klein beetje dorpse sfeer met de voordelen van de stad. Ideaal dus

voor een opgroeiend gezin.

Ik werk in het CWZ als verpleegkundig specialist op de polikliniek interne geneeskunde. Vanuit mijn werk zie ik hoe belangrijk het is om voldoende te bewegen en daarbij plezier en ontspanning te hebben in het leven. Dat is een van de redenen waarom we hardlopgroep Lindenholt Loopt opgericht hebben. Met onze hardlopgroep hebben we een mooie run neer kunnen zetten op Dag van Lindenholt. Hier komen alle wijken bij elkaar, alle culturen en lagen van de bevolking en dat is mooi! Ik hoop en vertrouw erop dat we elkaar positief beïnvloeden. Een positieve sportieve olievlek die zich steeds verder verspreid. Dag van Lindenholt is voor mij als een soort kermis uit het dorp van vroeger. Een evenement dat verbindt en verbreedert en dan nu met een sportief tintje. Heerlijk!



Mijn naam is Silvia Bogers en woon sinds september 2018 mijn vriend en onze kat in De Kluijskamp. In 2014 heb ik er voor gekozen als zelfstandige te gaan werken als ICT / HR / Payroll consultant en ik doe dit nog steeds met erg veel plezier. De tijd die over blijft naast mijn werk en het klussen in ons huis besteed ik

graag aan lezen, koken, sporten en reizen. Voorheen woonden wij in Eindhoven en daar was ik als vrijwilliger betrokken bij de evenementencommissie van bordspelvereniging Roll The Dice. Met het verhuizen naar Nijmegen wilde ik graag weer iets aan vrijwilligerswerk doen. Eind 2018 las ik in Lindenholt Leeft dat het voortbestaan van De Dag van Lindenholt in gevaar kwam omdat een aantal kartrekkers afscheid heeft genomen of gaat nemen. Ik heb daarop contact gelegd met de organisatie en na een kennismaking met Jan (voorzitter) en Ellen (secretariaat) hebben we afgesproken dat ik het secretariaat van Ellen over ga nemen na editie van 2019. Ik ben nu al nauw betrokken bij de organisatie en ik geniet ervan te zien met hoeveel enthousiasme een grote groep vrijwilligers zich inzet om ieder jaar weer tot een succes te maken. Hopelijk blijven genoeg mensen betrokken zodat ook de komende jaren De Dag van Lindenholt kan blijven bestaan.



Mijn naam is Matanja Mellema. Ik woon sinds januari in Lindenholt. Ik werk bij het CIZ en mijn vrije tijd besteed ik aan motorrijden, kickboksen, bezoeken van musea. Voordat ik in Nijmegen kwam wonen, heb ik in Veenendaal en Rhenen gewoond. Daar deed (en dat doe

ik nog steeds) vrijwilligerswerk. Na mijn verhuizing, wilde ik mij ook hier als vrijwilliger inzetten. Dankzij mijn partner (bestuurslid van Dag van Lindenholt) ben ik afgelopen jaar als bezoeker op Dag van Lindenholt geweest en vond dit een erg leuk project waar ik graag mijn steentje aan wil bijdragen. Dit jaar zal ik kennis maken met dit stadsdeel en de organisatie van Dag van Lindenholt. Als alles goed loopt, zal ik mij volgend jaar inzetten als kartrekker 'veilig & schoon'.

Ik kijk er naar uit!



**Dag van Lindenholt
organiseert samen met
Lindenholt Loopt:**



LINDENHOLT RUN

op zondag 16 juni tijdens de Dag van Lindenholt

**De Lindenholt Run voor en door Lindenholt
e.o. dus start met trainen, ga de uitdaging aan
en doe mee.**

**Ook dit jaar is er weer een Kids Run
5 km Lindenholt Run – 10 km Lindenholt Run**

**Met muziek, markt en vele evenementen, ook
voor kinderen. Met officiële tijdsregistratie.**

**Inschrijving vanaf 1 april via: inschrijven.nl
Lindenholt Run Info op www.lindenholtleeft.nl**



Foto's van Lindenholt gemaakt door inwoners van Lindenholt.

Als je kans wil maken op plaatsing van jouw foto op deze pagina, stuur dan de foto voor de inzendingsdatum (zie pagina 2) naar de redactie: redactielindenholtleeft@gmail.com, onder vermelding van "foto Lindenholtleeft", de naam van de maker van de foto en eventueel een kort zinnetje dat van toepassing is op de foto.

De foto moet gemaakt zijn in Lindenholt en minimaal 1 MB groot zijn, Plaatsing is afhankelijk van het aantal inzendingen dat binnengekomen is.



foto: Gerard van Bruggen: Creativiteit in de voortuin of Buurtergernis



foto: Theo van Hest; Fuut man "Toch nog even uitsloven".



foto: Theo van Hest; "Knotwilgen mooi op een rij in de bijna voorjaars zon".



foto: Annemarie van Dijk. Boomgaard bij het Lindenholtcollege



foto: Kees de Wit, Voorjaar Hegdambroek