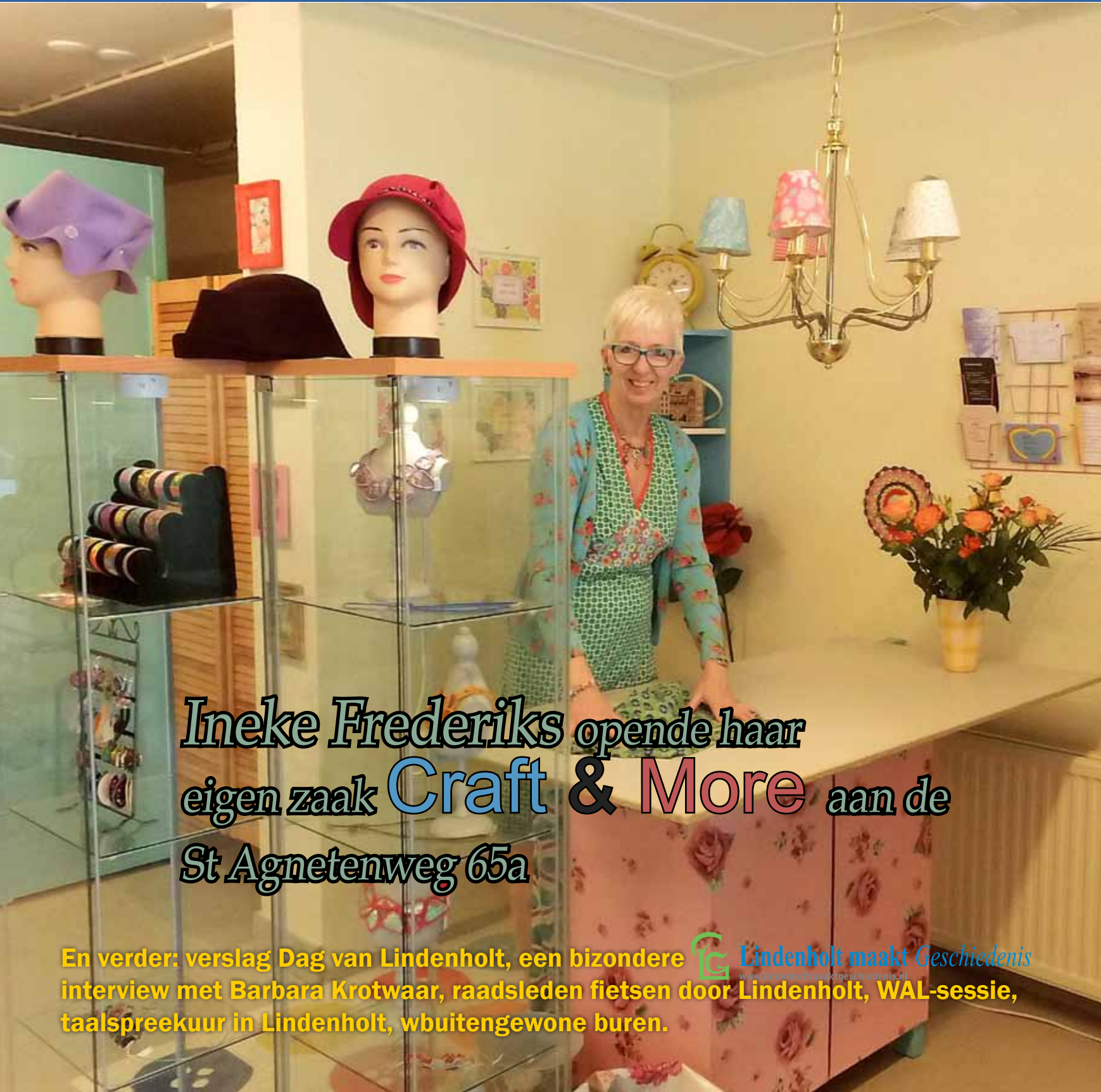


Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 7^e jaargang nummer 4 - augustus 2016



Ineke Frederiks opende haar
eigen zaak **Craft & More** aan de
St Agnetenweg 65a

En verder: verslag Dag van Lindenholt, een bijzondere  Lindenholt maakt Geschiedenis
interview met Barbara Krotwaar, raadsleden fietsen door Lindenholt, WAL-sessie,
taalspreekuur in Lindenholt, wbuitengewone bureu.

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

Heeskesacker 1203 6546 JD Nijmegen
Telefoon: 06 51 17 12 17
E-mail: info@lindholtleeft.nl
Internet: www.lindholtleeft.nl

Redactie

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

Tekstadviezen en -correcties

Ingeborg Hakstege en Barbara Krotwaar

Foto's

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

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

Correspondenten

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

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 7500 stuks

Bezorging

Op alle adressen in Lindenholt met uitzondering van de adressen met een NEE-NEE sticker door Axender Cuijk.

Klachten over bezorging:

(0485) 31 90 50 of

E-mail: wil.rikken@axender.nl

Volgend nummer

Kopijsluiting: zondag 25 september
Verspreiding: woensdag 19 oktober

Foto voorpagina:

Henk van der Heijden

In dit nummer:



interview met
Barbara Krotwaar

even voorstellen
Thijs de Mulder



Raadsleden bezoeken Lindenholt



Ineke Frederiks opende
haar eigen winkel



Boekenboom hersteld



communicatietraining afgerond



30 jaar Amalgama



WAL sessie



scholennieuws



Lindholt loopt



kunst en cultuur

Inhoud:

Craft & More	3
Jaarmarkt st Agnetenweg	5
Interview Barbara Krotwaar	6
Scholennieuws	8
Computerpleister	10
Lindholt Loopt	11
Even voorstellen: Thijs de Mulder	12
Boekenboom Horstacker hersteld	12
Taalspreekuur in Lindenholt	13
Reunie SCE damesvoetbalteam	14
Scouting Amalgama 30 jaar op DvL	15
Verslag Dag van Lindenholt	16 - 17
De mooiste Tooien op DvL	18
Gildegein	18
Ronde van Lindenholt 2017	19
Bezoek afdeling Cardiologie RadboudUMC	19
Afronding communicatietraining WAL	21
Lindholt doet	22 - 25
Buitengewone burens	26
Kunst en cultuur	27
Lindholt maakt geschiedenis	28
Uitnodiging bewonersoverleg (BOL)	29
WAL-sessie	30
Raadsleden fietsen door Lindenholt	32
Broederij	34

2016

Lindenholt Leeft



Kopijsluiting



Bezorging

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

Zelf een artikel aanleveren: Heel eenvoudig: mail het naar info@lindenholtleeft.nl. Ook is het mogelijk het artikel te up-loaden via de website www.lindenholtleeft.nl of te versturen naar het redactieadres (zie colofon) De redactie behoudt zich het recht voor 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, kunnen wij niet garanderen dat het wordt meegenomen 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 onbewerkt en los aanleveren minimale grootte 1 MB

September 2016							Oktober 2016							November 2016							December 2016						
M	D	W	D	V	Z	Z	M	D	W	D	V	Z	Z	M	D	W	D	V	Z	Z	M	D	W	D	V	Z	Z
					1	2						1	2		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					28	29	30	31			
							31																				

Nummer Kopijsluiting Verspreidingsdata

5 zo. 25 september
6 zo. 20 november

wo. 19 oktober
wo. 16 december

Bruggenloop	Wo. 14 september 2016
Zevenheuvelenloop	19 en 20 november 2016

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

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

De bladen op de afhaalpunten zijn rondom de verspreidingsdata af te halen.

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

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

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

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

Alvast bedankt!

Het jongerenwerk in Lindenholt wenst iedereen een hele fijne zomervakantie toe!



Wij hebben een erg leuk seizoen met jullie gehad. Jongeren centrum de Sprok & Casa Kamp gaan in de week van 29 augustus weer open. We houden de zelfde openingstijden aan!
Iedere woensdagmiddag van 15:00 tot 17:00 uur in jongeren centrum de Sprok is er een Kids Club voor kinderen van 9 t/m 12 jaar!

Als je een leuke activiteit wil organiseren kom dan ook!

31-8 & 1-9 organiseren wij een grote jongerenactiviteit
31-8 @ Kloosterhofplein vanaf 14 uur

1-9 @ Jongeren centrum de Sprok vanaf 16 uur

Groet Arno & Thomas

telefoonnummer Thomas: 06-30192191

Craft & More

Een nieuwe winkel op de St. Agnetenweg 65a



Op 6 augustus opende Ineke Frederiks-Jongsma officieel haar bijzondere winkel. Zij is 58 jaar en woont sinds 35 jaar in dit stadsdeel. Al eerder had zij de aandacht van de redactie vanwege haar kunstzinnige ontwerpen en kleding die zij maakt aan huis in Lindenholt. Nu dan haar eigen zaak. Naast Kapsalon Esther is Ineke met haar man maandenlang bezig geweest met de voorbereidingen.

Wanneer ik hen bezoek op locatie ziet alles er nog aardig kaal uit maar Ineke verzekerde mij dat ze prima op schema liggen. Craft&More is een verzamelnaam van door haarzelf ontworpen en vervaardigde kleding, tassen, sieraden en hoeden, voorzien van een vleugje “nostalgie”.

Ineke: ‘Ooit wilde ik naar de kunstacademie, maar dat was in de 70er jaren niet echt gebruikelijk. Om toch mijn creativiteit kwijt te kunnen ben ik de opleiding tot kleuterleidster gaan volgen. In de jaren daarna heb ik verschillende opleidingen gevolgd zoals styling en ontwerptekenen, binnenhuisarchitectuur, kleurenconsulent en via cursussen technieken geleerd zoals edelsmeden, tekenen en schilderen en nog veel meer.’

Ineke ziet zichzelf meer als designer dan als couturier; ‘Het is een combinatie van alles.’ Gedurende 25 jaar heeft zij haar producten op beurzen verkocht, maar eind 2015 ontstond

het besef, dat zij met al deze creatieve “uitspattingen” iets anders wilde gaan doen. Zo is het idee van een eigen winkel ontstaan.’

En dus heeft Ineke haar vaste baan opgezegd, een moedige stap, maar een die heel goed voelt. ‘Ik heb nog negen jaar te gaan tot mijn pensioen. Er gebeurt nu zoveel om je heen deze tijd, kijk maar eens naar al die aanslagen en als je dan iets doet waar je niet volledig jouw passie en energie in kwijt kan, vind ik dat jammer.’

Haar lijfspreuk is momenteel: “De belangrijkste voorwaarde tot geluk is dat je wilt zijn die je bent.” En dat staat mooi op een schilderij dat aan de muur hangt.

Naast de verkoop van kleding, sieraden, tassen en hoeden is Ineke van plan ook om creatieve workshops te gaan organiseren en is het mogelijk een afspraak te maken voor een kleuradvies, om zo een totaalpakket te kunnen bieden. ‘In mijn ontwerpen springen vooral kleur en vormgeving in het oog.

Tevens vind ik het belangrijk om materialen te hergebruiken en oude technieken te laten herleven voor een betaalbare prijs. Op Dag van Lindenholt heb ik flyers uitgedeeld en daar heb ik al veel leuke reacties op gehad. Ik wil niet zo veel verklappen over de speciale openingsactie maar ik kan al wel kwijt dat er iets bijzonders te winnen valt.’



Samenwerken met de overige ondernemers aan de St Agnetenweg ziet Ineke met enthousiasme tegemoet. ‘Ik heb al gehoord van de Lindenlijn en natuurlijk staat mijn deur altijd open voor dit soort initiatieven.’

Kom gauw een keer langs!

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's Henk van der Heiden / Ineke Frederiks

Craft & More

St. Agnetenweg 65a, 6545 AT Nijmegen.

T: 06-24658903 Vanaf 9-8-2016

Openingstijden winkel: dinsdag, woensdag, donderdag 09.00-17.00 uur.

www.craftandmore.nl / F- [craftandmore1](https://www.facebook.com/craftandmore1)

Info: E- ineke@craftandmore.nl



Jaarmarkt 2016



**PAROCHIE
H. STEFANUS
locatie
LINDENHOLT**



Zondag 18 september 2016

van 11.00 – 17.00 uur aan de Agnetenweg 90.

Zoals in het vorige uitgave vermeldt: De Jaarmarkt 2016 in Lindenholt is aanstaande!! Het kernteam is op stoom en de eerste afspraken zijn gemaakt. Het werven van hulp is al begonnen en de inzameling van goederen ook al.

Wat is er allemaal te doen:

- fantastische spullen in de verkoop
- groot terras met exotische drankjes, heerlijke hapjes maar ook koffie en gebak
- muziek
- kinderspelen
- schminken
- loterij met een zeer bijzondere hoofdprijs en vele andere fantastische prijzen

Inzamelen:

Op de zaterdagen 20 + 27 augustus en 3 + 10 september kan er van 09.00 tot 12.00 uur spullen gebracht worden bij de kerk aan de St. Agnetenweg 90.

Echt onmogelijk om de spullen te brengen? Bel dan een van onderstaande telefoonnummers om een afspraak te maken. Uiteraard gaat de voorkeur naar het zelf brengen van de spullen!

LET OP: we moeten echt kritisch zijn en willen er op wijzen alleen bruikbare en hele spullen voor de Jaarmarkt te geven!! Denk vooral aan kleding en elektra. Alles wat niet verkocht kan worden moeten wij ook weer afvoeren met flinke kosten als gevolg!

Wat we echt niet willen zijn: grote wandmeubels, bankstellen en oude PC's

Kraamhuur: Indien u een kraam wilt huren voor € 25,00, bel dan 06 82 51 29 15.

Loterij:

Ook dit jaar weer de bekende loterij (lot a € 1,-) met een sensationele hoofdprijs ter waarde van € 250,- en vele andere prijzen. Verkoop loten start al spoedig!

De markt start op zondag 18 september 2016 om ca. 11:00 uur door niemand minder dan Wethouder Renske Helmer-Englebert, na afloop van de mis van 10:00 uur. Er is veel aandacht voor kinderen met allerlei spelletjes en schminken maar ook voor de inwendige mens. Koffie + gebak, broodjes worst en de overheerlijke loempia's. Er is live muziek aanwezig en om ca. 15:30 uur zal een loterij plaatsvinden met veel geweldige prijzen en een sensationele hoofdprijs ter waarde van € 250,-. Kortom: uw winstkans is hoog!

Info Jaarmarkt 2016:

Mail : jaarmarkt@agneskerklindenholt.nl

Tel. : 06 82 51 29 15

Facebook: www.facebook.com/jaarmarktag-neskerklindenholt

Tot ziens op 18 september of al eerder om uw spullen te brengen!!!

Tekst: Kernteam Jaarmarkt 2016.

Foto kernteam Jaarmarkt 2016 van links naar rechts:



Gerda Faaij 024 377 05 50 of 06 137 755 94.
Chris Engelaar: 024 378 06 51 of 06 109 145 50
Paula Klein: 024 373 01 96
Theo Jongmans: 024 378 93 85 of 06 128 729 59



*Op vakantie in
Frankrijk*

*Cher monsieur
Hollande,*

Je suis très furieux!

O la la, dat met die Franse slag moet nu eens afgelopen zijn, oui? Je voudrais enige trieste ervaringen met u delen.

In het huisje op de camping is er veel aan te merken; pannen waar de Teflonlaag er meer vanaf is dan er op, blikopeners uit de prehistorie, messen die in de categorie botte voorwerpen vallen, veel koud water en tot over maat van ramp een wc waar je eerst zelf het water in de stortbak moet bijvullen en moet oppassen dat het water er niet over heen gaat en uiteindelijk kan je je welverdiende boodschap doen. Dit alles uiteraard gemeld in mijn beste Frans bij de Franse patronnesse. De vrouw is très charmant en pikt snel dingen op maar Le Patron loopt de hele dag met een rood hoofd van de drank en een irritante grijns op zijn kop onder het mom "ca va bien!" waardoor er dus niets gebeurt monsieur Hollande. Maar vooral...er is geen wifi en dat is heel erg Merde. We leven anno 2016 en er is geen wifi. Nou, dat is er eigenlijk wel, maar het signaal is gelijk aan de urinestraal van een oude man van in de zeventig met prostaatproblemen. Ga dan maar eens een website openen. Ben je een halve dag mee bezig.

Nee Frankrijk is niet mijn favoriete land, al dat wit brood ook. Dat geldt ook voor de techniek. In het cafeetje op de camping is een prachtig scherm van twee bij twee meter aanwezig, maar als je te dicht op het scherm zit dan is het beeld steeds vertraagd. Het lijkt of je naar FIFA 2016 zit te kijken. Maar het dieptepunt van Franse techniek is dat het signaal van de beamer maar een paar uur mee kan. Vlak voor het nemen van de voorlaatste strafschop van Italië tegen Duitsland verschijnt er een countdown op het scherm dat na twee minuten het signaal er niet meer zal zijn. Het hele café schreeuwt om Le Patron maar die denkt dat er consternatie is vanwege de spanning van de strafschoppen en doet weer niets. Welgeteld vijf seconden na de beslissende strafschop van de Duitsers, valt het signaal voorgoed die dag uit.

Dat we op de terugweg nog vier keer worden geflitst voor een paar kilometer te hard rijden is natuurlijk niet zo handig van ons, maar we realiseren ons op dat moment dat we ook geen alcoholblaaspijpen bij ons hebben. Bovendien hebben we inmiddels achter het stuur een broodje of twee gegeten en een colaatje of drie gedronken en dat wordt met honderden euro's beboet. Als de plaatselijke gendarmerie dat had gezien waren we zwaar de Sjaak of in uw geval Le Jacques. Wat zijn dat voor een ongestuvrijde fratsen monsieur Hollande. Vous moet oppassen anders sturen we aan op een Frexit en komen nooit meer naar La France.

Au revoir.

Silvano Orvani



interview met Barbara Krotwaar

Zij is geboren in Heerlen (Limburg) en lang geleden vanuit Hoensbroek naar Nijmegen gekomen om fysiotherapie te gaan studeren. Door omstandigheden kon zij dat niet afmaken. Daarna, tot 1998, aan de slag gegaan bij de gemeente Nijmegen; het Gemeentelijk Woningbedrijf.

Op een gegeven moment ging het niet goed met haar gezondheid en is zij in de ziektewet beland. Barbara heeft twee kinderen, een zoon van 21 en een dochter van 23. Barbara: 'Mijn zoon is aan het uitzoeken wat hij wil en mijn dochter doet de opleiding tot goudsmid en danst historische dansen waarvoor we onder andere ook de kleding maken. Emma zoekt dan uit wat ze wil, vaak via internet en dan kijken we samen hoe we dat dan gaan maken. Ik heb ooit een opleiding gedaan voor coupeuse en heel veel praktijkervaring, dus dat is mij wel toevertrouwd.'

Wanneer ben jij hier in het Wijkatelier Lindenholt terecht gekomen?

Het was zo'n gezellige avond en zulke leuke mensen waardoor ik dacht: "Daar wil ik bij horen".

'Dat was vorige maand drie jaar geleden. Een kennis had een uitnodiging voor de Lindenholt Tafel en zij nodigde mij uit om een keer met haar mee te gaan. Dat heb ik gedaan en maakte toen kennis met Margriet en Door, de gastvrouwen. Het was zo'n gezellige avond en zulke leuke mensen waardoor ik dacht: "Daar wil ik bij horen". Toen heb ik meteen een afspraak met ze gemaakt en gevraagd of ik mee mocht doen. Dus zo ben ik begonnen en ik vond het meteen leuk! Dat heb ik twee jaar gedaan. Ondertussen ben ik ook vrijwilliger geworden bij het Wijkatelier en ik wilde al snel wat meer over de organisatie weten. Als ik niet snap wat de bedoeling

is van dingen, kan ik niet goed werken. En dus ben ik steeds meer gaan vragen aan iedereen zo van: "Wat doet het bestuur en wat is de bedoeling en waarom zijn de zaken hier zo geregeld?" En zo werd er op een bepaald moment gevraagd of er een paar mensen uit onze groep ook bij het overleg met de gemeente en zorgpartijen wilde zijn. Die eerste keer was het echt overweldigend en ik vond het best vermoeiend om alles aan te horen. Maar op den duur voelde ik me wel veilig genoeg om zelf ook mijn zegje te doen. En zo kon ik na een aantal keren de vraag stellen: "Nu zijn wij (gastmensen) op de hoogte van wat jullie doen maar weten jullie ook wat wij hier doen?" Zo zijn de eerste lijntjes gekomen naar wat meer duidelijkheid en zijn we nu anderhalf jaar verder. En kijk eens waar we nu staan? Veel meer duidelijkheid naar ie-

Maar op den duur voelde ik me wel veilig genoeg om zelf ook mijn zegje te doen.

deren en alle vrijwilligers. Ik heb wat autisme in me en wil dus alle dingen duidelijk geregeld hebben, dat werkt het prettigst.

Vorig jaar was er een vacature voor de functie van planner en dat resulteerde een beetje in een zootje. Eigenlijk ben ik toen in dat gat gesprongen omdat er niemand anders was die dat wilde doen. En ik geloof dat het nu wel best goed gaat. Ik ben dus nu verantwoordelijk voor de aanvragen voor de ruimten in het Wijkatelier en regel tegelijk de gastmensen die daarbij nodig zijn.

Op dit moment beschikken wij over plus minus 13 gastmensen waarvan er drie langdurig ziek zijn. Deze collega-vrijwilligers kunnen zelf aangeven welke tijden zij beschikbaar zijn en of er voorkeur bestaat voor de activiteiten waar zij bij willen zijn zoals bijvoorbeeld ook het bereiden van lunches. Helaas zijn er nu veel te weinig mensen beschikbaar.

Wanneer mensen belangstelling hebben om ons te komen versterken wil ik ze graag uitnodigen om zo maar een keer binnen te stappen of aan te sluiten bij een activiteit, dat is te zien op de website of een afspraak met mij te maken. Dat eerste kan altijd natuurlijk maar dan loop je wel de kans dat er niet niemand van het team aanwezig is.

Wat maakt het werk zo leuk?

Barbara: 'Voor mij is het omgaan met mensen het allerleukste wat er is en tegelijkertijd ook het moeilijkste. Het doet me goed wanneer ik zie dat ik iets kan betekenen voor mensen en dan is het ook mooi om te merken dat mensen een leuke ochtend of middag of avond hebben. Zo was het Suikerfeest heel erg geslaagd met ongeveer 35 mensen. Ik vond het een heerlijke middag. Volgens de Marokkaanse traditie werd ieder gerechtje op een apart bordje geserveerd dus dat betekende wel bergen afwas!' lacht ze. 'We zijn daar de volgende dag nog mee bezig geweest!'

Het onderdeel communicatie vindt Barbara het moeilijkst, zeker wanneer er sprake is van een conflict. 'Maar daar wil ik graag in leren. De afgelopen drie jaar zijn voor mij sowieso heel leerzaam geweest. Dat zeggen de mensen om mij heen en zelf merk ik dat ook. Ik voel me hier erg thuis, en weet nu precies hoe alles loopt. En als het niet loopt dan heb ik zoiets van: Wat gebeurt er, en kan ik er iets aan doen. Ik heb zo mijn eigen toko,' glimlacht ze.

'Het gevaar sluipt er wel in dat ik soms iets te snel te veel hooi op de vork neem maar dat heb je nu eenmaal bij onderbezetting. Je wil toch graag dat alles doorgaat. Ik heb gehoord dat hier mensen willen kaarten en darten en daarbij zijn gastmensen/begeleiders dus van harte welkom. Dan is het allemaal heel goed mogelijk. Enkel het schenken van alcoholische dranken kan hier nog niet maar dat zal er waarschijnlijk wel gaan komen.

Voor de komende periode zou Barbara graag meer integratie willen zien met de zorgpartijen hier in het gebouw. Nu merkt zij nog een zekere afstand. Dat vind ik wel heel erg jammer.

Toekomst

Barbara wenst voor de toekomst dus nog veel meer vrijwilligers zodat we hier voor iedereen in Lindenholt echt iets kunnen blijven betekenen. Altijd een plek waar mensen zo maar binnen kunnen stappen voor een kop koffie en om de krant te lezen, spelletje spelen, kaarten of sjoelen. Ook voor lunch en misschien ook een avondmaaltijd zou het Wijkatelier open moeten zijn. 'We moeten werken aan meer bekendheid zodat iedereen weet hoe leuk het hier is. Ook al is de temperatuur in het gebouw 's zomers vaak wel een probleem, soms is het zo

benauwd binnen. Misschien dat daar nog iets aan gedaan kan worden.'

De ambitieuze plannen voor een nieuw centrum als 'Kloppend hart van Lindenholt' ziet Barbara nog wel als toekomstmuziek met daarbij de nodige voorzieningen voor o.a. kinderopvang en dagbesteding voor senioren. Maar voorlopig kijkt ze uit naar een nieuwe keuken die op de planning staat en daarbij alle nieuwe mogelijkheden die dan vrij komen. Dan zal er tegelijk ook wat extra aandacht moeten wor-

Communicatie en omgaan met conflicten zijn de dingen waar ik nog heel veel in wil leren

den gegeven aan voedselveiligheid en horecavaardigheden. Nu nog gaan de mensen er heel verschillend mee om en dan is het goed dat er duidelijke regels gaan komen. Dat is best moeilijk als je met vrijwilligers werkt die maar een paar uurtjes in de week of soms in de maand komen werken.

'Communicatie en omgaan met conflicten zijn de dingen waar ik nog heel veel in wil leren. Gelukkig zijn er diverse mensen die mij daar graag mee willen helpen.'

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Bianca van Uden



Happy voet Maryam Moini

pedicure (risicovoet) en voetreflexologie

alle zorg voor uw voeten
vriendelijk geprijsd
aangesloten bij Provoet

mmoini@hotmail.com

De Gildekamp 1114
6546 LH Nijmegen
06 85533806

nagelknippen,
eelt en likdoorns verwijderen,
klovenbehandeling en
voetmassage

MELD EEN HELD

Op woensdag 30 november 2016 onderscheidt burgemeester Bruls kinderen die iets bijzonders hebben gedaan met een Nijmeegs Kinderlintje. De kinderen zetten we op deze dag in het zonnetje tijdens een feestelijke bijeenkomst.

Maar..... dan hebben we wel nominaties nodig!

Kent u een 4-12 jarig Nijmeegs kind dat volgens u een lintje verdient?

Nomineer haar/hem dan voor 4 november a.s. via www.nijmegen.nl/digitaal_loket (zoekterm kinderlintje) of en wie weet kiest de jury, onder deskundige leiding van Jochem van Gelder, haar of hem uit als held van Nijmegen.

En..... het spreekt vanzelf: strikte geheimhouding alstublieft.

MELD EEN HELD



Liever Bewegen dan Moe in Lindenholt

Tegoodbon gratis deelname
**Liever Bewegen
dan Moe**

samen actief		positief denken	bewegen
	gezonde voeding	beter slapen	
sport en spel		plezier	sociaal contact

Meer informatie en
aanmelding? Neem contact
op met Indigo: 026-3124483
of info@indigogelderland.nl

indigo>



Bent u vaak moe en komt u moeilijk in beweging? Ervaart u somberheid en piekert u veel? Heeft u ook lichamelijk klachten? Dan is de training "Liever bewegen dan moe" iets voor u! Het is een combitraining van 1 uur informatie en uitwisseling over diverse thema's en 1 uur bewegen. U krijgt door de training meer zelfvertrouwen en u voelt zich fitter in uw lijf. U krijgt meer zin en plezier in beweging en gaat zich daardoor prettiger voelen.

Voor wie?

Voor 50-plussers die:

- moeilijk in beweging komen en weinig contacten hebben
- last hebben van negatieve gedachten en veel piekeren
- of onverklaarbare lichamelijke klachten ervaren.

De training wordt gegeven vanaf 5 september, op maandagochtend 9-11 uur in sporthal de Horstacker in Lindenholt. Er zijn 7 bijeenkomsten van twee uur, begeleid door een medewerker van Indigo en een fysiotherapeut van wijkgezondheidscentrum Lindenholt.

En het mooie is... het is gratis.

Graag van te voren aanmelden bij Indigo / Dieke de Koning: 026-3124483 / 06-31673133 / info@indigogelderland.nl

Scholennieuws



Komen zo de nieuwe schoolpleinen van Bloemberg, Lindenhoeve, Pino en InterAcker eruit te zien?

Een enthousiaste groep medewerkers van beide basisscholen, Kion en Activiteitenplein InterAcker is al een paar keer bij elkaar gekomen om een nieuwe speelplaats te bedenken. Een speelplaats die ook gebruikt kan worden door de buurt en deels zelfs misschien een gezamenlijk plein zal zijn. Het plein zal een groene uitstraling krijgen en uitnodigen tot veel bewegen. De beide kinderraden van de scholen hebben zich ook al uitgesproken over hoe zij graag samen willen spelen.

De gemeente Nijmegen en de Gelderse sportfederatie zijn ook al betrokken.

Het wordt een groots plan. Dit zal dus ook wel wat tijd kosten. We verwachten dat in het voorjaar van 2017 de speelpleinen vernieuwd zullen zijn.

De scholen zijn nog op zoek naar mensen uit de wijk die ook mee willen denken.

In de volgende uitgave van 'Lindholt Leeft' meer nieuws over dit uitdagende project.

Namens de Bloemberg: Harrie Clemens (tekst en foto's)

Groep acht verlaat de basisschool De Luithorst via het raam





Ontdek jouw talent

Brede school Lindenhoeve in samenwerking met De Interacker



Om talentontwikkeling te stimuleren startte Bredeschool De Lindenhoeve, in samenwerking met De Interacker, afgelopen juni met een ruim aanbod in keuze-cursussen.

Om tot een zo breed mogelijk programma te kunnen komen, werden de talenten van leerkrachten gebruikt en werd er ook aan ouders gevraagd wat hun talent is en of zij een groepje wilden begeleiden. Alle kinderen namen vier maal een middag deel aan een activiteit, die zij van tevoren zelf mochten kiezen.

Op sportief gebied werd er bijvoorbeeld voor hip-hop en turnen gekozen, een grote groep kinderen ging voor yoga, haken, mozaïeken, cartoons tekenen.

Maar er was nog veel meer! Zo konden de kinderen koken. Ze maakten onder andere heerlijke pasta en pannenkoeken. Dit gebeurde in het naastgelegen gebouw De Interacker.

In datzelfde gebouw ging ook een groep enthousiast aan het schminken, ze oefenden daarbij op zichzelf voor de spiegel, maar ook op elkaar.



In de bovenbouw konden kinderen ervoor kiezen om met media aan de slag te gaan, kinderen uit de onderbouw gingen liever helpen op de kinderboerderij.

Het werken met de techniektorens en puzzels gebeurde in opperste concentratie.

Het was fantastisch om te zien dat de kinderen allemaal iets kozen wat echt bij hen paste en dat was na de vier middagen duidelijk te zien in het eindresultaat.

De kinderen hebben genoten van alle activiteiten en vonden het voor herhaling vatbaar! Komend schooljaar wordt deze keuzecursussen dan ook zeker weer georganiseerd.

Tekst: Mariska Gommans / Foto's: De Lindenhoeve



Start groente- en fruitbeleid Montessorischool Lindenholt

Op woensdagochtend 1 juni kregen de kinderen van de Montessorischool Lindenholt bezoek van banaan, peer en aardbei.

Ze kwamen ter voorbereiding op de start van het groente-, en fruitbeleid welke al van kracht was op deze school maar even weer onder de aandacht gebracht werd. De kinderen werden verrast toen opeens een banaan,

aardbei en peer voor hun ramen langsliepen en vervolgens ook nog de school inkwamen! Onder het genot van een tropisch muziekje in een mooi aangeklede aula werd in elke klas een schaal met diverse stukjes fruit en groente geserveerd. Van 1 juni tot aan de zomervakantie was de wenperiode en deze verliep al met veel succes. Op maandag 29 augustus, aan het begin van het schooljaar gaat het definitieve beleid van start. Dankzij de sponsoring van Jumbo konden alle kinderen gratis proeven van al het gezonde lekkers, bedankt Jumbo!

Het team van de Gezonde school wenst ieder nog een fijne vakantie!

Tekst en foto: Montessorischool Lindenholt

24 september
SterrenFeest



'Poppentheater: Schaap 507!'

Op zaterdag 24 september wordt alweer het 35ste SterrenFeest georganiseerd.

Het belooft een geweldig feest te worden! Dit keer worden de kinderen vermaakt door theatershow 'Het Apenstaartje'. Tijdens de voorstelling 'Schaap 507' wordt aan de hand van een spetterende poppentheater een prachtig Bijbelverhaal verteld. Alle kinderen uit Nijmegen en omgeving van 4 tot 12 jaar (en hun ouders/verzorgers) zijn van harte welkom.

Verder zullen we gaan zingen met een echte band en krijgen de kinderen ook wat lekkers te drinken en te snoepen.

Kom je ook???

Entree: Gratis

Thema: Schaap 507

Voor wie: Alle kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar

Wanneer: Zaterdag 24 september

Waar: Gildekamp 60-02

Hoe laat: 13.30 tot 15.30

Na afloop is er nog tijd voor spelletjes en voor de ouders/verzorgers een kop koffie of thee.

SterrenFeest

Het SterrenFeest is een groot feest voor kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar. Het wordt eens in de twee maanden georganiseerd door verschillende kerken samen. Op een SterrenFeest komen in de regel tussen de 30 en 80 kinderen.

Voor meer informatie: www.hetsterrenfeest.nl

Mohamed El Herrouki is 24 jaar en sinds 1 juni zelfstandig ondernemer en eigenaar van Computerpleister Kerkenbos 1097E.

Mohamed is zes jaar IT-er geweest bij verschillende grote bedrijven; ziekenhuizen, Cap Gemini, voor Rijkswaterstaat en zelfs ook voor Shell. Mohamed: 'Daar heb ik heel veel ervaring opgedaan. Voor mijn studie heb ik de opleiding systeembeheer afgerond en daarna een hbo opleiding informatica. Na zes jaar voor een baas werken wilde ik wel iets voor mijzelf beginnen. Het was niet meer uitdagend genoeg voor mij. Ik had van alles gedaan en het klinkt misschien gek maar ik kon alles oplossen!

Op een gegeven moment dacht ik: waarom gebruik ik al die ervaring niet om mensen te helpen. Ik kreeg toen al veel verzoeken van familie en vrienden om te helpen bij computerproblemen en was daar al best druk mee. Ik ontdekte dat ik het leuk vind om te helpen, met mensen te praten en die tevreden naar huis te laten gaan. Het concept 'Hulp aan huis' waarbij ik voor een voordelig tarief bij te mensen thuis kom is daaruit ontstaan. Eigenlijk is het de schuld van mijn vader. Die zei op een gegeven moment: "Mo, mijn computer is kapot kun jij er even naar kijken". Ik werkte toen nog fulltime bij mijn werk-

Nieuw in Lindenholt:

gever en had er even geen tijd voor. Inmiddels was hij al op zoek gegaan op internet naar iemand die hem kon helpen. Uiteindelijk iemand gevonden maar hij moest wel de PC even naar de binnenstad van Nijmegen brengen. En dat was voor hem net even het probleem. En zo kwam ik dus op de gedachte: Zoals er een ANWB is voor auto's moet er ook iets komen voor computers, telefoons en tablets. Dat zou toch mooi zijn wanneer zo iemand gewoon bij je aan huis kan komen.'

Het concept bestaat al en Mohamed heeft zelfs ervaring opgedaan bij een dergelijke organisatie. 'Maar het verschil is dat zij werken met studenten die enkel kijken naar het softwaregedeelte. Wanneer het gaat om de hardware, zoals kapotte harde schijf, dan wordt je verwezen naar een winkel waar ze deze reparatie kunnen uitvoeren. Weet je, 40 % van de problemen zijn softwarematig en de rest heeft vaak te maken met kapotte onderdelen van de computer. Ik kan dus voor alle problemen iets betekenen voor een en hetzelfde tarief.'

Over de naam van zijn bedrijf heeft hij heel lang nagedacht. 'Zo iets als computerdokter bestaat al en toen ik langs de winkel Trekpleister liep, kwam ineens de naam computerpleister in mijn hoofd

COMPUTER PLEISTER



en zo is dat ontstaan. De klanten vinden het ook grappig en ook op internet ben ik met deze naam goed te vinden. Mijn doel is om iedereen die op het gebied van computers een vraag heeft het gevoel te geven dat ik ze echt heb geholpen. Ik zeg altijd: de klant kent mij pas als die me heeft meegemaakt en ziet dat ik alles kan doen om de problemen op te lossen. Het gaat mij altijd puur om de klant en ik zie mijzelf op de tweede plaats. Ik ben hier niet gekomen om miljonair te worden, maar wil gewoon met plezier mijn werk doen en als ik daarmee gewoon mijn brood kan verdienen ben ik al blij.'

Afsprakenlijn: 0800-0030
Info@computerpleister.nl
<http://www.computerpleister.nl>

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto: Mohamed El Herrouki



024 - 397 64 07
Totaal stoffering
tapijtshop - HAEFKENS - schilderwerken
Schilderwerk binnen en buiten
www.tapijtshophaefkens.nl
Wolfskuilseweg 67 Nijmegen

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

Nu ook 80 soorten PVC-vloeren • Vrijblijvend prijsopgaaf

06-460 808 04
j.haefkens1@chello.nl
www.tapijtshophaefkens.nl

Lindholt Loopt is een hardloop groep voor en door Lindenhollers

Lindholt Loopt brengt verschillende hardlopers bij elkaar

Deze keer: Lindenholt Loopt breidt uit! Drie jaar geleden alweer startte Lindenholt Loopt vanuit twee enthousiaste vrijwillige hardlooptrainsters: Esther Geenvasen en Miranda Boom.

Een enorme drive, kennis van hardlopen en een berg enthousiasme zorgde er in korte tijd voor dat Lindenholt Loopt een succes werd. Met regelmaat komen er 20 tot 30 hardlopers bij elkaar om de trainingen van Esther en Miranda bij te wonen, altijd gratis. Toch wordt het nu tijd Lindenholt Loopt uit te breiden.

Kan ik nog steeds gratis met Lindenholt Loopt hardlopen?

Ja hoor, onze vertrouwde Lindenholt Loopt heet nu Lindenholt Loopt FREE

Kun je minstens 5 km hardlopen, dan kun je gratis hardlopen met Lindenholt Loopt FREE. Iedere dinsdagavond van 20.00 – 21.30 gezellig hardlopen met elkaar. De routes worden gepubliceerd via onze LL site en via Facebook. Maar onderling andere routes afspreken kan ook.

Miranda of Esther verzorgen deze training 1 x per maand, maar verder loopt de groep ook met elkaar. Voorwaarden is samen uit, samen thuis! We laten niemand alleen achter (lopen). Door tussendoor te 'lussen' (elkaar ophalen) loopt niemand alleen.

Aanmelden is niet nodig. Bekijk voordien onze routes op onze site of Facebook.

Maar wat als ik beginner ben?

Omdat we veel vraag krijgen naar een beginnerscursus hebben we Andreas Rassing bereid gevonden een beginnerscursus te organiseren: Lindenholt Loopt START

Onze beginnerscursus leren hardlopen start op 27 september van 19.00 – 20.15u.

In 12 weken leer je de basistechnieken van hardlopen en werk je toe naar 5 km achter elkaar kunnen hardlopen.

De trainingen bestaan uit 1 groepstraining per week van professioneel trainer Andreas Rassing en 2 huiswerktrainingen per week. Kosten zijn 45,- voor 12 lessen

Aanmelden via lindholtloopt@gmail.com of zie onze site voor het aanmeldformulier.

Waar kan ik terecht als (half) gevorderde loper?

Lindholt Loopt EXTRA is training voor (half) gevorderden: een intervaltraining met veel aandacht voor de individuele loper. Tijdens de trainingen komen afwisselend alle looptechnische aspecten aan bod, hierbij kun je denken aan: loophouding, arminzet, coördinatie, rompstabiliteit, krachtoefeningen, wedstrijdvoorbereidingen, enzv. Kortom alles om

je loopprestaties te verbeteren en vooruit te gaan, in Lindenholt!

De trainingen worden gegeven door Andreas Rassing en starten in september op dinsdagavond van 20.15 tot 21.45. Je kunt hiervoor een strippenkaart kopen van € 37,50 voor 10 trainingen. Deze strippenkaart is met meerdere personen te gebruiken en overdraagbaar. Een eerste proefles is gratis en via onze site, of lindholtloopt@gmail.com, kun je je aanmelden.

Maar wie is Andreas Rassing dan?

Andreas Rassing heeft jaren ervaring als trainer atletiekunie en opleider van trainers in de wereld van atletiek. Hij heeft door de jaren heen veel wedstrijdervaring opgedaan en sinds 4 jaar ook de triathlon als sport ontdekt. Andreas probeert op basis van techniek mensen betere lopers te laten worden, zodat aan de ene kant het plezier in het lopen en de prestaties vergroot worden, en aan de andere kant de kans op blessures afnemen.

Volg Lindenholt Loopt op facebook of kijk op sites.google.com/site/lindholtloopt

Groetjes van Esther Geenevasen, Miranda Boom en Andreas Rassing, trainers Lindenholt Loopt



Lindholt Loopt breidt uit!

Vanaf september bieden we de volgende trainingen aan...

Lindholt Loopt START

Beginnerscursus vanaf 27 sept !!!

In 12 weken toewerken naar 5 km achter elkaar kunnen hardlopen. De trainingen bestaan uit 1 groepstraining per week o.l.v. een professionele trainer en 2 huiswerktrainingen.

Trainer: Andreas Rassing (of Miranda Boom/ Esther Geenevasen)

Start: dinsdag 27 september
Tijd: 19:00 u – 20:15 u
Kosten: 45,- voor 12 lessen

Aanmelden via
lindholtloopt@gmail.com
Of zie onze site



Lindholt Loopt FREE

Gezellig hardlopen met elkaar. Kun je minstens 5 km hardlopen, dan kun je mee met Lindenholt Loopt FREE.

Routes gepubliceerd via LL site en via Facebook. Onderling andere routes afspreken kan ook.

Trainer: Miranda of Esther 1 x per maand, verder loopt de groep zelf

Start: iedere dinsdag
Tijd: 20:00 u – 21:30
Kosten: gratis

Aanmelden is niet nodig, routes staan op onze site of Facebook
Voorwaarden: samen uit, samen thuis! We laten niemand alleen achter (lopen). Lussen is afspraak.



Lindholt Loopt EXTRA

Training voor (licht) gevorderden met veel aandacht voor de individuele loper.

Afwisselend komen alle looptechnische aspecten aan bod: loophouding, arminzet, coördinatie, rompstabiliteit, krachtoefeningen, wedstrijdvoorbereidingen, enzv. Kortom alles om je loopprestaties te verbeteren!
Heb je interesse voor deze groep kom naar een gratis proefles!

Trainer: Andreas Rassing
Start: iedere dinsdag
Tijd: 20:15 u – 21:45 u
Kosten: € 37,50 voor 10 x (strippenkaart overdraagbaar)

Aanmelden via
lindholtloopt@gmail.com



Trainingen start bij Wijkatelier Lindenholt (WAL) Zellersacker 10-03 Nijmegen Deelname alle groepen Lindenholt Loopt op eigen risico! Onze site: <http://sites.google.com/site/lindholtloopt>

Even voorstellen:



Mijn naam is Thijs de Mulder en ik werk voor Sportservice Nijmegen. Mijn functie is: Combinatiefunctionaris Wijkgericht in Lindenholt.

Al een aantal jaar ben ik werkzaam binnen de sportafdeling van onze gemeente; Sportservice Nijmegen. Met veel plezier en enthousiasme heb ik de laatste jaren verschillende functies bekleed binnen diverse stadsdelen en wijken in Nijmegen. Sinds maart 2016 ben ik als 'Combinatiefunctionaris wijkgericht' gekoppeld aan het stadsdeel Lindenholt.

In onze huidige samenleving speelt aandacht voor een gezondere en actievere leefstijl een steeds belangrijkere rol. De overheid zet steeds meer in op de wijkgerichte aanpak en gebruikt sport als middel om betrokkenheid, sociale cohesie en persoonlijke ontwikkeling in de wijk te bevorderen. Belangrijk speerpunt daarbij is het bevorderen en stimuleren van zelfredzaamheid van wijkbewoners.

Vanuit mijn rol als 'Combinatiefunctionaris Wijkgericht' ben ik 'verbinder in de sport' en gebruik ik mijn netwerk om de juiste partners met elkaar in contact te brengen. Ik pro-

beer kansen en mogelijkheden te achterhalen en ondersteun beweeginitiatieven binnen het stadsdeel Lindenholt. Binnen dit proces ga ik voornamelijk vraaggericht te werk en leg verbindingen tussen sport en andere terreinen, zoals gezondheid, zorg, onderwijs, welzijn, etc.. De mogelijke vraagstukken haal ik op bij professionele organisaties zoals het Sociale Wijkteam, STIP, Tandem en de GGD, maar zeker ook bij de wijkbewoners.

In mijn eerste maanden heb ik al vele verschillende en enthousiaste mensen binnen Lindenholt mogen spreken. Samen met deze bewoners en partners heb ik het gesprek gevoerd en zijn wij op zoek gegaan naar mogelijke opdrachten waarbij 'sportstimulering' in de breedste zin van het woord wordt toegepast en sportparticipatie en beweegdeelname in de wijk Lindenholt wordt gestimuleerd.

Dit heeft reeds geresulteerd in enkele mooie en leuke initiatieven, geïnitieerd door zowel wijkbewoners als professionals uit de wijk. Uiteraard sta ik open voor nieuwe ideeën en vraagstukken. Is het zo dat jij als bewoner, vrijwilliger of professional vragen, knelpunten of juist mogelijkheden ziet op het gebied van sport, bewegen en gezondheid in de wijk, schroom dan niet om mij te benaderen. Dit kan via: t3.de.mulder@nijmegen.nl. Samen kunnen wij vervolgens bekijken op welke manier ik u kan ondersteunen.

Graag tot ziens en een sportieve groet,

Thijs de Mulder
Sportservice Nijmegen

Boekenboom Hortsacker weer in oude glorie hersteld



Gelukkig heeft het niet zo heel lang moeten duren; de verkoolde aanblik

van een van de drie boekenbomen in de Horstacker.

In nauwe samenwerking tussen vele verschillende partijen heeft dit herstel kunnen plaatsvinden. Met dank aan Jeannette Stevens; wijkbeheer, zij heeft er voor gezorgd dat er een nieuwe boom kwam die op maat kon worden uithoud en geplaatst. Ook de afdeling 'Bel en herstel' die ervoor heeft gezorgd dat de verbrande resten verwijderd werden en ook de nieuwe boom kon worden geplaatst. En dan bewoners; Willem van Megen, Linda van Aken



Degene die de boom heeft vernield is "ziek en a-sociaal" en wij zullen nooit wijken voor vandalisme!

Tekst: Jan ten Dam /Gerard van Bruggen
Foto's: Linda van Aken

en Jan ten Dam. Die hebben geholpen met demontage en de uiteindelijke montage. Tenslotte een woord van waardering aan cafetaria 'Het Ackertje' die voor de catering zorgde tijdens al die werkzaamheden.



NO WAY

Ineens schoot het me weer te binnen: mijn



jongste zou na de laatste toetsweek toch met zijn klas naar Verdun in Frankrijk gaan? Dat moment was bijna aangebroken, dus hoe kon het dat ik daar nog steeds geen geld voor had afgedragen? Had hij zich er onderuit kunnen lullen? Dat was namelijk vanaf dag 1 duidelijk: no way, dat hij de landsgrenzen over zou gaan. Want, meldde hij met een eigengereide kop: hij doet niets wat hij niet leuk vindt, behalve als het noodzakelijk is voor zijn toekomst.

Een opsomming volgde: Frankrijk is niet leuk en draagt op geen enkele manier bij aan mijn levensplan. Groepsuitjes hebben een toegevoegde waarde van min 1. Mijn klasgenoten zijn prima mensen, maar ermee op reis gaan, is een brug te ver. Cultuurhappen of historische verrijking, daar heb ik geen enkele behoefte aan: levert me niets op.

Wat wél waarde heeft, en op geen enkele manier belemmerd mag worden, is de dagelijkse gang naar de sportschool om het toch al enorme lijf nóg enormer te maken. Dachten ze soms dat hij daar zomaar ergens z'n krachttraining kon voortzetten? Verder moet een bodybuilder elke nacht goed slapen. Hoe zagen ze dat voor zich, te midden van een groep mensen die denken dat je het onderste uit de kan moet halen als je van huis bent. Dat werkt toch niet? Waar en hoe moest hij bovendien 4000 calorieën wegwerken als hij 'leuk' door het Franse land struinde? Belangrijke vragen, waar ik het antwoord op schuldig moest blijven. Dat was aan het begin van het jaar, maar hoe ver was hij met zijn pogingen om zijn 105 kilo zware lijf buiten de bus te houden? Meneer meldt dat hij in vergevorderd stadium is: een diepteonderzoek wees uit dat deze reisjes niet verplicht kunnen worden gesteld. Hij heeft dat per mail aan zijn decaan laten weten. En is zo attent geweest om naast dit – feitelijk al doorslaggevende argument – nog wat aanvullende argumentatie toe te voegen: over dat trainen, slapen en vreten dat dag in, dag uit moet plaatsvinden. Dat het dus verder ging dan 'heb geen zin', alhoewel daar ook in enorme mate sprake van was. Ik mag de mail zien: hij is even doortimmerd als hilarisch. De bus vertrok zonder Tom.

Ingeborg Hakstege
Foto: Jaqueline van den Boom

Lzeen en
shicrejvn
is neit voor
iereeden
vezlafnek-
sprend.

Vrijwilligers gezocht voor Taalspreekuur in Lindenholt

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt en de Bibliotheek Gelderland Zuid
gaan samenwerken op het gebied van laaggeletterdheidsbestrijding.

Wat is laaggeletterdheid?

Laaggeletterdheid houdt in dat iemand grote moeite heeft met lezen en schrijven. Daardoor kan hij/zij vaak niet volwaardig meedoen in de maatschappij, thuis en op het werk. Het is bijvoorbeeld heel moeilijk of onmogelijk om het internet te gebruiken, formulieren in te vullen of bijsluiters van medicijnen te lezen. Lees er meer over op deze websites: www.lezenenschrijven.nl en www.obgz.nl/leren

Om laaggeletterdheid te bestrijden wordt vanaf september in het Wijkgezondheidscentrum een wekelijks Taalspreekuur georganiseerd. Het Taalspreekuur is elke maandag van 10 tot 12 uur in het Wijkgezondheidscentrum, Horstacker 1644.

Het doel van dit Taalspreekuur is bezoekers van het Wijkgezondheidscentrum die moeite lijken te hebben met lezen en schrijven door te verwijzen naar een taalcursus. Hiernaast kan ook algemene informatie gegeven worden of geholpen worden bij het lezen van brieven en/of folders.

Lees hier het verhaal van Dicky Gingnagel

'Vroeger had ik schulden, nu heb ik een huis'. Elke dag ging Dicky met lood in zijn schoenen naar zijn werk. Bang om rapporten te moeten schrijven. Maar juist doordat een collega opmerkte dat er bij hem altijd woorden ontbraken, werd de dialoog geopend. Hij gaf toe dat hij een taalprobleem had en niet veel later ondernam hij actie.

Door zware bronchitis en een longontsteking heb ik veel gemist op school. Als ik terugkwam van een ziekbed moest ik gewoon weer met de rest meedoen. Er werd nooit rekening mee gehouden dat ik een deel van de stof miste. Een jaar ben ik blijven zitten, daarna ging ik altijd over – op basis van mijn leeftijd.

Af en toe gingen we met de hele klas naar de bibliotheek. Daar koos je een leesboek uit waar je een boekverslag over moest schrijven. Het enige wat ik deed, was een pagina uit het boek overschrijven. Eén keer vroeg mijn leraar of ik ergens problemen mee had, maar dat was voor een volle klas. Ik schaamde me zo erg dat ik mijn mond niet durfde open te trekken.

Tot mijn zestiende ben ik naar school gegaan, daarna ben ik gaan werken. Na verschillende baantjes kreeg ik werk bij een parkeer gelegenheid. Een plek waar ik dagrapporten en formulieren moest invullen. Ik was blij met mijn baan, maar ging er ook elke dag angstig naartoe, omdat ik wist dat ik weer zou moeten schrijven.

Mijn collega merkte op dat er in mijn rapporten steeds woorden ontbraken of verkeerd geschreven waren. Hij vroeg of ik een schrijfprobleem had en vertelde dat daar cursussen voor zijn. Ik schrok me rot dat hij het ontdekt had en durfde pas drie maanden later naar mijn teamleider te stappen. Veel te bang dat ik ontslagen zou worden. Achteraf was dat nergens voor nodig, want mijn teamleider reageerde heel positief en stuurde me naar het ROC.

In het begin vond ik het ontzettend eng om weer naar school te gaan. Het heeft me dan ook bijna een jaar gekost om mijn zelfvertrouwen terug te winnen. Vanaf dat moment kreeg ik er plezier in om nieuwe dingen te leren. Ik voelde me vrijer in mijn doen en laten en mijn leven kreeg een andere wending.

Voordat ik naar school ging, stopte ik alle rekeningen die ik ontving in een la. Doordat ik ze niet kon lezen, had ik niet in de gaten dat ik zo een gigantische schuld opbouwde. Dankzij alles wat ik op school geleerd heb, heb ik mijn schulden kunnen wegwerken. En daarna heb ik samen met mijn broer een huis gekocht. Mijn zus heeft me geholpen met het papierwerk, maar zo'n grote stap had ik in het verleden nooit durven zetten. Tegenwoordig durf ik ergens voor te vechten en trots te zijn op wat ik bereik.



Vrijwilligers gezocht!

Wij zijn op zoek naar een of meer enthousiaste vrijwilligers uit de wijk Lindenholt die dit spreekuur willen draaien. Kun je goed omgaan met de Nederlandse taal en lijkt het je leuk om mensen te ontvangen, een gesprek te voeren en wellicht naar een taalcursus te helpen, meld je dan aan bij: Marijke Buursen: mbuursen@obgz.nl

Tekst: WGCL en foto: www.lezenenschrijven.nl

Dames voetbalteam SCE heeft een bijzondere reünie

Op 18 juni j.l. was het zover! Een reünie van ons damesteam SCE in de periode 2000-2001. Het was een heel bijzonder jaar.

December 2000 kreeg ik, ondergetekende, een telefoontje van Jeroen Heggen van TV Gelderland. Zij hadden het plan een docu-soap te maken over een damesvoetbalteam. Wie het meest enthousiast zou reageren, zou uitgekozen worden. Dat was ik dus, al dacht ik lange tijd dat het een grap was!

Na de eerste gesprekken bleek het écht geen grap te zijn. Ze wilde voor ons een technisch manager aanstellen. Allerlei activiteiten en teambuilding zou ons een kampioenschap opleveren. Haha, we stonden onderaan in die periode. Iedere werkdag zou er een programma van 5 minuten uitgezonden worden met al onze belevenissen.

De opnames en uitzendingen begonnen in januari en FC OPZIJ was een feit.

We hebben zó veel leuke, mooie momenten beleefd met z'n allen. Een eigen kalender, een eigen single, bezoek van Emile Ratelband, Hans Kraai jr, bezoek aan Sanadome, trainingskamp in Hoenderlo, stormbaan in het leger en nog veel meer. Als hoogtepunt naar Londen met de wedstrijd West Ham United tegen Southampton. Ook werden al onze wedstrijden samengevat waarin we uiteindelijk geen kampioen werden, maar degradatie nèt ontliepen.

Dit alles is dus 15 jaar geleden, tijd voor een reünie. TV Gelderland bestaat dit jaar 20 jaar en ze willen graag terugblikken, ook met ons. 18 juni draaiden de camera's weer in ons Clubhuis SCE en speelden we een wedstrijd tegen de dames van nu. Het was een hele gezellige dag met een leuke, sportieve wedstrijd. Eind augustus/begin september wordt het uitgezonden, we zijn benieuwd. Kijken dus!!

Grootjes Jolanda Paijens-Mondi



Wijlands loyaliteit

Mijn jeugdvriend Mirwais was de zoon van een onderwijsminister van het Afghaanse regime, dat na de invasie van de Russen werd

afgezet. Zijn vader werd gearresteerd. Niet de marionetten van de vreemde agressor, maar iedereen die bij dat verdreven regime hoorde, werd als landverrader gezien. De familie van Mirwais werd geëxcommuniceerd. Ze werd uitgesloten van banen en een kans op beter onderwijs. De bittere armoede trof moeder, zusters, broertje en Mirwais zelf. Een groot onrecht jegens de familie van een geleerde, die als minister het analfabetisme in Afghanistan bestreed. Gelukkig kon Mirwais met een andere geboorteakte als zoon van zijn oom zijn leven voortzetten. Als tienjarig kind kende ik dit geheim van mijn leeftijdsgenoot. Pas twintig jaar later, toen ik met hem op de toen nog Oekraïense Krim op vakantie was, vertelde hij mij in tranen over die moeilijke jaren.

De afgelopen weken heb ik veel aan het fenomeen volksverrader moeten denken. Als student in de voormalige Sovjet-Unie kreeg ik een keer te horen dat ik een 'anti-sovjetist' was. Dat was je als je de sovjet-oorlogshandelingen in je moederland afkeurde. Met de komst van perestrojka werden vele 'vrage naroda', vijanden van het volk, gerehabiliteerd. De 'glasnost' maakte mogelijk dat zij met hun verhalen op de televisie kwamen. De meeste van deze volksverraders waren vreedzame wetenschappers, kunstenaars en mensenrechtenverdedigers. Een van hen, de Nobelprijswinnaar Andrej Sacharov, werd mijn held.

Toen ik voor het eerst de grote Nederlandse dissident Willem Oltmans op de tv zag praten, was ik er meteen van overtuigd dat ik als vluchteling voor het juiste land had gekozen. De man die tegen de Staat der Nederlanden procedeerde en verklaarde dat prins Bernhard, de vader van het staatshoofd, in het geheim met de Nederlandse vijand Soekarno over Nieuw-Guinea onderhandelde, kreeg podium in alle media. Hij zou uiteindelijk miljoenen aan smartengeld ontvangen.

Ik reflecteerde op mijn leven in Nederland. De vrijheden die ik hier heb. Een grondwet met daarin mijn rechten en mijn plichten. Ik kan hier in alle vrijheid vertellen dat ik tegen het beleid van de regering ben. Sterker nog, ik zat in een televisieprogramma de oud-minister en NAVO-baas Jaap de Hoop Scheffer te bekritisseren. Terwijl we het met elkaar absoluut oneens waren, konden we na afloop van het programma gezellig met elkaar lunchen en praten over dingen die ons bonden: passie voor andere culturen, het Nederlands, hardlopen... Tot op de dag van vandaag ben ik niet gearresteerd.

In deze dagen van angst en terreur, die één doel hebben: ons uit elkaar drijven, denk ik aan alles wat we hier hebben. Een keurig georganiseerde beschaving die wij met elkaar delen, ongeacht welke religie, cultuur of politieke overtuiging wij hebben. Een 'Wijland' waarvan wij verdiend een beetje dankbaarheid en loyaliteit nemen. Dat kunnen wij tonen door minstens elkaar in elkaars waarden te laten. En voorkomen dat er menselijke zielen, zoals toen die van Mirwais, vertrap worden.

Qader Shafiq (Foto: Jacqueline van den Boom)



Scouting Amalgama, de scoutinggroep van Lindenholt en Nijmegen West (Hees, Hezeveld, Neerbosch Oost) bestaat dit seizoen 30 jaar.

De Dag van Lindenholt op zondag 19 juni jl. was weer een succes. Als scoutinggroep in het staddeel Lindenholt was ook Scouting Amalgama op deze stralende lentedag dit jaar weer actief aanwezig met een heus vlot in het waterpark.



De Explorers (leeftijd 15-18 jaar) hebben met veel inzet en humor een stevig vlot gebouwd. Om 10.00 uur waren ze paraat op het veld bij het schiereiland. Door samen te overleggen en elkaar te helpen was om 12.00 uur het vlot vaarwaardig. De hele dag tot 16.30 uur hebben



Lindenholt Leeft - augustus 2016

Dag van Lindenholt met jubilerende scouting Amalgama

de Explorers vele kinderen met een lach naar de overkant gevaren. Wel eerst een zwemvest aan, want veiligheid staat voorop. Het afbreken was ook nog een hele klus, want de knopen waren wel erg strak gaan zitten door het water. Maar ook dat kwam door een goede samenwerking helemaal goed.



Bij de stand was allerlei informatie te vinden over onze scouting. Ook daar kwam menig een even langs voor een praatje of wat informatie. Heb je de stand gemist neem dan contact op met info@scoutingamalgama.nl Het was een geslaagde dag!

Nu de laatste voorbereidingen voordat het grote zomerkamp gaat beginnen. Kampkisten inpakken, programma in elkaar zetten en nog leuke knutsels maken voor het kamp. De kamp-insignes zijn besteld, laat de zomer maar komen. Wij hebben er zin in.

In de volgende Lindenholt Leeft zullen we jullie alles vertellen over hoe ons kamp is geweest.

Informatie over scouting Amalgama:

Adres: Weteringweg 50 6545 JZ Nijmegen
De website <http://www.scoutingamalgama.nl/>
Via onze website willen we je graag een kijkje laten nemen hoe het er bij ons aan toe gaat.



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

- Elke zaterdag weer een feestje!
- Zodra het kan, lekker actief en naar buiten!
- Samen, samen en samen...we doen lekker alles samen!
- Enthousiast geworden? Word dan nu lid!

Draaitijden.:Bever op zaterdag van 9:30 tot 11:30

- Welpen op zaterdag van 12:00 tot 14:00
- Scouts op zaterdag van 9:30 tot 11:30
- Explorers op zaterdag van 9:30 tot 11:30
- Stam op vrijdag 2x keer in de maand van 21:00 tot ?

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

Ook stafaanvulling kunnen we altijd gebruiken. Dus ben je ouder als 18 jaar en lijkt het je leuk een speltak te begeleiden, neem dan ook contact met ons op.

Secretariaat: Telefoon: (024)-3772857
info@scoutingamalgama.nl

Meld je nu aan, en kom eerst eens 4x gratis meekijken

Tekst en foto's: Amalgama



Dag van LINDENHOLT

2016 een MEGA succes!



De dag der dagen was het zondag 19 juni voor alle bewoners van Lindenholt. Nooit eerder was de belangstelling zo groot en deskundigen spreken van een record aan bezoekers; rond 10.000.

Het was zeker te merken aan het grote aantal vaders en grootvaders die met de kinderen en kleinkinderen het evenement leken te bezoeken

Het weer zat natuurlijk enorm mee en ook al spraken de sceptici over het nadeel van de Vaderdag op die zelfde datum, wellicht was het dit keer een voordeel. Het was zeker te merken aan het grote aantal vaders en grootvaders die met de kinderen en kleinkinderen het evenement leken te bezoeken.

Het aantal attracties en sportieve activiteiten was dit jaar ongekend groot. Het terrein, dat als sportveld was vrijgemaakt, bood dan ook een spectaculair aanblik van alle demonstraties en

de vele verschillende sportieve evenementen. Een kort overzicht van activiteiten, wedstrijden en demo's: voetbal, judo, vechtsport, zit-volleybal, badminton, korfbal en turnen. Daarnaast velerlei bezigheden voor de jeugd; het clowntheater, circus, een mini kermis, klim- en storm uitdagingen, creatief vermaak, plezier op de houten speeltoestellen op de vijver, de Kinderboerderij en met het pontje varen naar de overkant dankzij scouting Amalgana. De roofvogelshow met uitleg over hun gedrag en leef-





wijze was eveneens een trekker en het gehele gebied rondom de Kinderboerderij was zeker voor de kinderen een groot feest!

De braderie bood veel variatie. Naast een aantal kramen met tweede hands spullen was er ook aanbod van kunst door de bewoners. Uiteraard ontbraken de vele infokramen niet van zorg en welzijnsinstellingen, gezondheidscentra en de bewonersactiviteiten waaronder het Wijkatelier Lindenholt. Deze vormden met elkaar lange kleurrijke rijen, waar de bezoekers een flinke tijd konden doorbrengen.



De roofvogelshow met uitleg over hun gedrag en leefwijze was eveneens een trekker

Het 'foodplein' lag heel centraal en was de plek waar de bezoekers de lekkere-trek kon stillen aan OerHollandse maar ook vele exotische versnaperingen.

terdaard ontbraken de vele infokramen niet van zorg en welzijnsinstellingen, gezondheidscentra en de bewonersactiviteiten waaronder het Wijkatelier Lindenholt. Deze vormden met elkaar lange kleurrijke rijen, waar de bezoekers een flinke tijd konden doorbrengen.



Alle lof voor de podiumprogrammering

Alle lof voor de podiumprogrammering! Het publiek dat op zaterdagavond was gekomen voor Arno Kolenbrander en Hottube Heroes kon tevreden zijn. Het was voor de Rotterdamse volkszanger aanvankelijk een beetje moeilijk om het Lindenholt's publiek wat enthousiast te krijgen maar uiteindelijk lukte het prima om iedereen mee te laten zingen en de armen in de lucht te krijgen. De Hottube Heroes die daarop

volgde, had het wat gemakkelijker en hoefde enkel de sfeer er in te houden en het enthousiasme verder op te voeren.

Voor de zondag was de programmering heel divers; de band After 9 mocht als nieuw op-



komend Lindenholt's talent laten zien wat ze konden en dat was helemaal de moeite waard. Peggy Maes, Catch! en Sound Waverz gingen helemaal los en zorgden voor een groeiend aantal belangstellenden voor het podium. Het feit dat de biertap en dranken dicht in de buurt zijn, kan daaraan hebben bijgedragen. Aan het eind van de middag was het bier dan ook vrijwel op en konden ook de overige horeca ondernemers tevreden zijn.



Een bijzonder podium was vrijgemaakt voor het Waalzinnig Festival

Een bijzonder podium was vrijgemaakt voor het Waalzinnig Festival. Er waren diverse optredens: cabaret van de autistische Wouter, de band Jukebox van de Driestroom, het circustheater Stoffel, het ouderen-vertelproject Vertel Mij Wat!, 'Cin & Niesje' die zichzelf begeleidden op de gitaar en tenslotte de band



'Behind the Couch' van GGZ-instelling Woonzorgnet. Het Waalzinnig Festival stimuleert mensen met een beperking om zich te uiten door middel van kunst, cultuur en bewegen.

De organisatie en de vele, vele vrijwilligers kunnen terugkijken op een meer dan geslaagd weekend voor alle bewoners van Lindenholt. Met dank aan de weergoden die wel heel speciaal die dag de regenkraan hadden dichtgedraaid en er bijna onverwacht een zomers tintje aan hebben gegeven.

Kijk voor nog meer foto's op www.dagvanlindenholt.nl

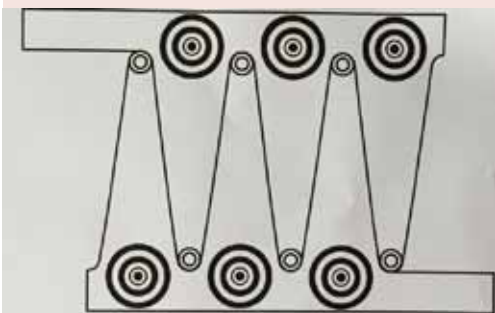
Volgend jaar: 10 jaar Dag van Lindenholt, de organisatie staat voor een schone taak de editie 2016 in 2017 te overtreffen.

Tekst: Theo Vermeer en Gerard van Bruggen

Foto's: Theo Vermeer, 3P fotografie, Bianca Dekkers-van Uden, Benno Linssen, Marianne Hooijman en vele medebewoners



DE MOOISTE TOOIEN VAN DAG VAN LINDENHOLT



De organisatie van Dag van Lindenholt heeft voor alle kinderen op de lagere scholen in dit stadsdeel 1800 prints verspreid om ieder naar eigen inzicht en creativiteit een hoofdtooi te maken en die op te zetten op Dag van Lindenholt. Janske Megens heeft deze print ontworpen.

Dit zijn de twee prijswinnaars.

Julia Pierkhan



Zij is 6 jaar en is op 13 juni jarig geweest. Julia heeft nog een zusje van een jaar oud en die heet Amira. Zij zit op de Montessori-school en krijgt les van juffrouw Olga en juffrouw Marion in groep 1-2. Zij houdt van knutselen en gezichtjes tekenen met potlood. Het leukste op school vindt zij de Poppenhoek.

De prijswinnende hoofdtooi heeft zij samen met haar moeder gemaakt. Zelf heeft ze de bloemen geplukt en aanwijzingen gegeven aan haar moeder.

Maurice Toma



Hij wordt 1 augustus 10 jaar en dat zal met een groot feest worden gevierd.... Hij zit op school bij de Lindenhoeve in groep 6 bij juffrouw Floor. Maurice is bij het maken van de tooi geïnspireerd door de dag van de Europese Unie en heeft daarbij zoveel mogelijk vlaggen van de verschillende landen verwerkt. Dat duidt nu al op politieke ambities! Nu gaat het bij Maurice vooral om voetballen en zal hij binnenkort gaan spelen bij SCE. Hij fietst veel en leest ook graag.

Dag van Lindenholt wenst de winnaars heel veel plezier met de prijs en het VIP arrangement ter beschikking gesteld door Pretpark Tivoli.

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen



8 April; Stichting Gildegein organiseerde i.s.m. 't Zwaantje een "BLACK AND WHITE PARTY" voor de kids van de groepen 6, 7 en 8.

Met een gezellige club van bijna 70 kinderen was het een leuke disco waar iedereen van heeft genoten. Voor 1 euro entree krijg je 2 muntjes voor een drankje aan de bar. Of het nou een colaatje is of een fristi, neem wat je lekker vindt. Er is altijd limonade aan de kraam je krijgt een bonnetje voor iets lekkers.

Veel kinderen komen verkleed. Er is altijd een prijs in het thema voor de mooiste verklede jongen en meisje. Foto's staan op: www.gildegein.nl, op [picasa](https://www.picasa.com/).



FIETST U
GRAAG?



HOUDT U VAN
WIELRENNEN?

BENT U EEN
SPORTIEVE
FIETSER?

DOET U WEL
EENS MEE AAN
TOERTOCHTEN?



WILT U MEEWERKEN AAN HET ORGANISEREN VAN EEN RONDE VAN LINDENHOLT?

DAN ZIJN WE OP ZOEK NAAR U!!!



De Wielerronde van Lindenholt gaat georganiseerd worden op de zaterdag 17 juni 2017 voorafgaande aan Dag van Lindenholt. Dit evenement zal een gedegen voorbereiding vragen waar een flink aantal deskundigen bij betrokken gaat worden. Er is al overleg met de gemeente Nijmegen, diverse wielclubs, sportservice Nijmegen en verschillende ondernemers die een of andere relatie hebben met de wielersport. Het geheel moet het 10 jarig jubileum van Dag van Lindenholt een bijzonder tintje geven waarbij veel bewoners betrokken gaan worden; als deelnemer; (semi) professioneel, recreatieve fietser, scholier en tenslotte niet te vergeten alle toeschouwers en supporters van deze sport. In september 2016 willen we beginnen met de voorbereidingen. Graag reageren: 06 51171217 of mail naar: gerard.vanbruggen@upcmail.nl

Gerard van Bruggen
PR Dag van Lindenholt

Bezoek afdeling cardiologie Radboudumc



Dinsdag 12 juli 2016 bezocht een deel van het bestuur van de Stichting AED Dukenburg de afdeling cardiologie van het Radboudumc.

We mochten aan een grote groep cardiologen en medewerkers vertellen hoe we in stadsdelen Dukenburg en **Lindenholt** een 'keten van overleven' oprichten. Dat er inmiddels 24 AED apparaten beschikbaar zijn voor de burgerhulpverleners en veel

mensen zijn opgeleid. Het is de eerste stap in een lange keten om mensen met hartfalen te redden. Die begint met reanimatie in de wijken, op straat, kantoor, in winkels of thuis. Hoe de mensen opgeroepen worden met het oproepsysteem HartslagNu en zo hulpverleners naar een AED worden gestuurd met een code van de AED-kast in de 'sms' of 'app' en de levensreddende minuten vullen tot de ambulance er is.

Vervolgens was er rondleiding die startte op de plek waar de ambulance binnenkomt en doorliepen we de verschillende stadia die een slachtoffer meemaakt in het ziekenhuis. Zo werden de operatie kamers be-

zoekt waar diverse artsen, ook van andere ziekenhuizen, aan het werk waren. Bezochten we de intensive-care ruimtes en kwamen tot slot uit op de verpleegafdeling.

Plan is nu de lange keten nog iets uit te breiden om de behandeling nog efficiënter te maken. Zo willen we een AED die gebruikt is bij het slachtoffer mee laten gaan met de ambulance. Deze AED kan in het ziekenhuis uitgelezen worden en de waardevolle informatie die men zo verkrijgt is van groot belang voor de behandeling. De stichting AED Dukenburg gaat dit ook meenemen in het project HartslagNijmegen om heel Nijmegen Hartveiliger te maken.

Tekst: AED Dukenburg
Foto: Peter Saras



www.aeddukenburg.nl
bestuur@aeddukenburg.nl



Vieringen in de Agneskerk
Zondag 10.00 uur Eucharistieviering
**Donderdag 7.45 uur Meditatief Morgen-
gebed**

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

Bereikbaarheid

Het parochiecentrum, en dus ook de kerk en het Stiltecentrum is elke werkdag open van 10.00 uur tot 12.00 uur. Tijdens deze uren is er een gastvrouw of gastheer aanwezig. Pastor Eskes is op woensdagmorgen en vrijdagmorgen op deze uren aanwezig op het parochiecentrum.

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

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

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

Dopen

Om uw kind aan te melden voor zijn of haar doop kunt u contact opnemen met ons parochiecentrum. Dit is 's morgens bereikbaar tus-



sen 9:30 uur en 11:30 uur (tel: 024-3777778). De aanwezige gastvrouw zal dan uw gegevens noteren waarna u door iemand van de werkgroep doopvoorbereiding wordt teruggebeld voor verdere informatie en eventuele afspraken. U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar info@parochielindholt.nl De data waarop tijdens een viering gedoopt kan worden zijn voor de komende tijd op de laatste twee zondagen van de maand. Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er het traject vanuit het bisdom. U kunt hiervoor contact opnemen met pastor Eskes of pastoor van Vught.

Website

Omdat we in de Agneskerk werken met gastvoorgangers wil het soms wel eens gebeuren



dat er een viering van voorganger 'wisselt'. De meest actuele info vindt u op de website www.agneskerklindholt.nl Met de QRcode komt u snel op de pagina waar de vieringen staan.

Eucharistievieringen met aandacht voor kinderen

Het kinderkoor de Linderakkertjes zingt in deze vieringen. De komende viering met aandacht voor kinderen is op zondag 25 september.

Kindernevendienst

Vanaf de maand september willen we elke tweede zondag van de maand weer gaan starten met kindernevendiensten. De kinderen krijgen dan tijdens de lezingen en de overweging van de viering een verhaal met een knutselactiviteit in een van de vergaderkamers.

Mariatenhemelopneming

Het feest van Mariatenhemelopneming (15 augustus) vieren we op zondag 14 augustus.

Augustinusfeest

De feestdag van de heilige Augustinus is op 28 augustus. We vieren dit op de dichtstbijzijnde zondag.

Dit jaar is dat zondag 30 augustus. De Augustijnse familiagroep in onze parochie die maandelijks bij elkaar komt, bereidt de viering van 30 augustus mee voor. Tijdens deze viering wordt aandacht besteed aan het gedachtegoed van de heilige Augustinus.

Zondag 4 september is opening van het werkjaar.

Vanaf deze zondag zingen de koren weer.

Zondag 18 september Jaarmarkt (de markt begint direct na de viering)

Dit jaar valt Vredes zondag op 18 september. Een aantal vrijwilligers vroegen zich af of we ook aandacht zouden kunnen geven aan Vredes zondag. Het is dan ook Jaarmarkt van de Agneskerk, dus er komen (hopen we) veel mensen kijken en kopen. In de parochiekraam kunt u aandacht vinden voor de Vredesweek.

Inleveren goederen voor de Jaarmarkt Agneskerk Lindenholt

Op de zaterdagen 20 en 27 augustus en 3 en 10 september kunt u spullen voor de markt brengen bij de Agneskerk, St. Agnetenweg 90, van 09.00 – 12.00 uur. (We willen alleen goede spullen; we zijn zeer kritisch omdat wat niet verkocht wordt door ons tegen hoge kosten moet worden afgevoerd!)

(zie ook het artikel in Lindenholt leeft nummer 3)



40 jaar Agneskerk in Lindenholt

Zondag 2 oktober feestelijke eucharistieviering waarin alle koren van onze locatie zingen.

Zingen maakt gelukkig

Zingen maakt je vrolijker, het zorgt voor ontspanning, je gaat beter ademen en er komen feelgoodstofjes vrij. (citaat uit de Gelderlander) Wij willen u graag helpen om gelukkig te zijn!

U/je kunt meezingen bij:

Het Agneskoor repetitie dinsdagavond 20.00uur- 22.00uur

Het kinderkoor de Linderakkertjes repetitie vrijdagmiddag 16.30uur- 17.30uur

Het koor Sub Tilia repetitie vrijdagavond 20.00uur- 22.00uur

In alle stemmengroepen zijn mensen van harte welkom!



CERTIFICAAT

Van deelname aan de communicatietraining van het Wijkatelier Lindenholt

door:

Datum: juni 2016

Behandelde onderwerpen:

- Wat is (ben ik) de ideale collega?
- Samenwerken
- Omgaan met onverwachte situaties
- Feedback
- Bijzondere buren
- Gespreksvaardigheden



Docenten: Bassim Essediki (Tandem) en Gerard van Bruggen

Verderop is in uw wijkblad een verslag te lezen van de module 'Buitengewone buren' die door velen is bezocht.

Op 8 juli was de laatste van de vier trainingsbijeenkomsten waarbij vooral stevig werd stil gestaan bij onderwerpen als algemene gespreksvaardigheden en feedback.

'Wie/wat ben ik?' was vooral een oefening in het stellen van open en gesloten vragen. Vooraf werd uitgelegd wat de verschillen zijn en wanneer dit soort vragen het meest effectief is. Dit keer was ook Jan ten Dam, bestuursvoorzitter WAL aanwezig en ook hij moest er aan geloven. Daarna uitleg over feedback, wat kun je er mee en hoe ga je daar mee om op de werkvloer?

Soms doe je dingen waar je je niet van bewust van bent en die voor de omgeving hinderlijk kunnen zijn of verstorend in communicatie en samenwerking. Dan is het belangrijk dit op een respectvolle manier aan die andere duidelijk te maken zodat zij/hij daar iets mee kan. Om daar alvast een beetje mee te oefenen moesten alle deelnemers minstens drie complimenten en een 'advies' op papier zetten, bestemd voor iedere deelnemer. Al deze briefjes kwamen terecht op ieders persoonlijk 'postadres' en zo kon na een half uurtje iedereen zijn eigen post ophalen om te lezen hoe anderen over haar/hem dachten. Gelukkig werden er veel complimenten uitgedeeld maar waren er soms ook verrassende adviezen bij.

In de nabespreking maakten veel deelnemers duidelijk dat het programma wel heel erg snel ging en dat bij een vervolg meer tijd beschikbaar moet komen.

Tenslotte kregen alle deelnemers een certificaat van deelname met daarop vermeld de bijeenkomsten waar aan was deelgenomen. De vrijwilligers die alle modules gevolgd hadden mochten dit certificaat laten ondertekenen door de bestuursvoorzitter, alle overige deelnemers krijgen in de toekomst alle gelegenheid om de gemiste bijeenkomsten in te halen.

Om alles met een extra feestelijk tintje af te sluiten werd er aan alle deelnemers een heerlijke lunch aangeboden waaraan ook de overige leden van het bestuur zich bij aansloten: Johan Joren, Hannah Dits en Hans Lieskamp.



Samen met Bassim Essediki (stagiair Tandem) kijk ik terug op hele zinvolle bijeenkomsten waarbij deelnemers zichzelf en ook anderen beter leerden kennen wat alleen maar gunstig kan zijn in samenwerking en dienstverlening. Veel dank en waardering voor alle deelnemers en collega's die hier een bijdrage aan hebben geleverd.

Tot een volgende keer.

Tekst en foto: Gerard van Bruggen

Burendag



Over Burendag

Burendag is een jaarlijks terugkerend feest dat je samen viert met je buren en de buurt op de 4e zaterdag in september. Dit jaar vieren we Burendag op 24 september. Het is een dag waarop je gezellig samen komt en waarbij veel mensen iets goeds doen voor elkaar en de buurt. Klik hier voor de voorwaarden voor organisaties en hier voor particulieren

Ontmoeting

Buurten worden leuker, socialer en veiliger als buren elkaar ontmoeten en zich samen inzetten voor hun buurt. Douwe Egberts en het Oranje Fonds ondersteunen je daar graag in.

Douwe Egberts

Douwe Egberts brengt buren met elkaar in contact, met een goede kop koffie. Met koffie kun je echt even de tijd nemen voor je buren. Koffie is voor buren het begin voor het leggen en versterken van de contacten. En die contacten zijn de basis voor een leuke Burendag!

Oranje Fonds

Het Oranje Fonds steunt sociale initiatieven en bevordert zo contact en verbinding tussen groepen mensen. Ook met Burendag willen wij mensen dichterbij elkaar brengen. Daarom is het mogelijk als buurt een aanvraag tot € 450,- in te dienen bij het Oranje Fonds om jullie Burendagplan te kunnen uitvoeren. Dit jaar is het mogelijk om geld aan te vragen bij het Oranje Fonds wanneer je Burendag op 23, 24 of 25 september viert. Bekijk daar de voorwaarden voor organisaties en hier voor particulieren. Doe mee met de Burendag!



“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

4e editie; augustus 2016 tot en met september 2016

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



Activiteiten: Wijkatelier Lindenholt

Adres: Zellersacker 1003

Website: www.wijkatelierlindholt.nl

Reserveren ruimte zie website.

Contact: info@wijkatelierlindholt.nl

Extra info:

Voor actuele informatie kunt u kijken op:

www.wijkatelierlindholt.nl

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

MAANDAG

SOEPie-Doen

Samen genieten van een zelfgemaakte soep.

Wanneer: Elke maandag van 12.30 – 13.30 uur.

Aanmelden: niet nodig.

Kosten: € 1,50 inclusief een kop koffie of thee.

Wandelen in Lindenholt

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

Wanneer: Elke maandag van 13.30 – 14.30 uur.

Aanmelden: niet nodig

Gratis deelname.

GZN: Gymclub zonder naam

Lekker bewegen op muziek

Wanneer: Elke maandag van 19.30 – 20.30 uur.

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

Kosten: € 7,50 per maand.

DINSDAG

Ontbijten met Stip

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

Wanneer: elke dinsdag 9.00 tot 10.30 uur.

Aanmelden: niet nodig

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

Creatief met stoffen en garens en patchwork

in de even weken.

Wanneer: dinsdag van 14.00-16.00 uur.

Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: kleine vergoeding voor gebruik van materialen.

Creatief met papier en mandala

Wanneer: dinsdag van 14.00 -16.00 uur

in de oneven weken.

Aanmelden: niet nodig.

Gratis deelname.

Hardlopen: Lindenholt loopt LL

Wanneer: Elke dinsdagavond

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

LL START: beginnerscursus €45,00 12 lessen (start 27 sept, 19.00u)

LL EXTRA: € 37,50 voor 10 strippenkaart, gratis proefles, start 20.15u

Aanmelden: via lindholtloopt@gmail.com

WOENSDAG

Moedergroep

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

Wanneer: woensdag van 9.30 tot 12.00 uur. In de oneven weken.

Aanmelden: niet nodig

Gratis deelname

Heel Lindenholt Bakt

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

Wanneer: Iedere woensdag van 13.30 tot 16.00 uur.

Aanmelden: niet nodig.

Gratis deelname.

Bakkie Doen en Theeleuten

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

Wanneer: Elke laatste woensdag van de maand. Van 10.00 – 12.00 uur

Aanmelden: niet nodig.

Kosten: Gratis deelname.

Haken en breien

Samen haken en breien en ideeën uitwisselen.

Wanneer: Iedere 3de woensdag van de maand van 15.30-17.00 uur.

Aanmelden: Niet nodig.

Neem eigen materiaal mee.

Bar Brothers en Sisters

Sporten voor mannen en vrouwen, met goed weer buiten, alleen bij slecht weer in de sportzaal van het Wijkatelier.

Wanneer: Woensdag van 19.30 – 20.30 uur bij slecht weer.

Aanmelden: Guerrin, 06 – 33 90 37 67.

Gratis deelname.

DONDERDAG

Kledingherstel

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

Wanneer: Elke 4de donderdag van de maand van 14.00 tot 16.30 uur.

Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: Kleine bijdrage per stuk.

VRIJDAG

Sjoelen

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

Aanmelden: niet nodig.

Gratis deelname.

Eat & Meet

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

Wanneer: iedere 1e vrijdag van de maand

Waar: Wijkatelier Lindenholt

Tijd: 18.00 - 21.00 uur

Kosten: 3,50 inclusief een drankje,

Aanmelden verplicht want vol=vol via: aanmelden@eatenmeet.nl

Of 06-33360242

Lindholttafel

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

Wanneer: Eens per 3 maanden op vrijdag van 15.00 – 19.00 uur, volgende edities op 9 september en 9 december 2016.

Aanmelden: Door Francken 024-3773076.

Kosten: € 4,00 exclusief consumpties.

Liederentafel Lindenholt

Samen zingen onderbegeleiding van live muziek.

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

Kosten: vrijwillige bijdrage

ZATERDAG**Repaircafe Lindenholt**

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

Wanneer: Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur. Bent u voor tot 13.00 uur binnen dan wordt u tot 14.00 uur geholpen.

Aanmelden: niet nodig.

Kosten: Kleine vergoeding.

Kledingherstel

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

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

Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: Kleine bijdrage per kledingstuk.

ZONDAG**Yoga**

Druk, druk, druk ... en zoek je rust en ontspanning? Kom dan naar de yogalessen.

Wanneer: Elke zondag vanaf 4 september van 10.00 – 11.00 uur.

Aanmelden via: www.majorievoedingenbewegen.nl

Kosten: € 16,00 per maandag.

Geen inschrijfgeld en opzegtermijn.

Gezellige zondagmiddag

Met de mogelijkheid om spelletjes te spelen.

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

Aanmelden: niet nodig.

Kosten: Gratis deelname.

Filosofen op zondag

Eens per maand komt een groep bij elkaar om in het Turks met elkaar te filosoferen.

Voor meer informatie en precieze data: dtanrivernis@hotmail.com

Gratis deelname.

Te verwachten: Kinderyoga

Een activiteit voor ouder en kind.

Bij voldoende belangstelling start er in september kinderyoga in het Wijkatelier. Binnenkort meer informatie op www.wijkatelierlindholt.nl. Neem alvast een kijkje op facebookpagina kinderyoga Namasté.

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



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 buurt, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of buurtgenoten ergens mee te helpen.

Wanneer:

Elke maandag van 13.30 – 17.00 uur

Elke donderdag van 13.30 – 17.00 uur

Waar: Wijkatelier Lindenholt.

**Activiteiten: Wijkcentrum de Brack**

Leuvenbroek 12-00

E-mail: debrack@nijmegen.nl

Tel: (024) 377 57 84

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

Bewegen op Muziek

Ga meedoen, "Bewegen op Muziek". Nieuwe deelnemers in de leeftijd van 40 jaar en ouder zijn van harte welkom.

Niet eerder aan beweging gedaan? Geen probleem! Onder deskundige leiding wordt bewegen leuk, maar ook gezond en gezellig. Wanneer: Elke maandagavond van 20.00 – 21.00 uur.

Info: Brieta Bisschops tel 024-6775115 (tussen 19.00-20.00 uur)

Vrouwen van nu

Wij komen nog steeds een maal per maand bij elkaar op donderdagavond.

Alle dames uit Lindenholt en omgeving zijn van harte welkom. Wij hebben educatieve, creatieve en ontspannende avonden. Dus bent U opzoek naar gezelligheid en net iets meer, kom dan eens een avond kijken.

Wanneer: Elke laatste donderdag vd maand 20.00 – 22.30 uur

Info: Mevrouw P.Broekman 024-6411303

Linedance

Stichting De Inloop verzorgt iedere donderdag- en vrijdagavond van 20.00 – 22.00 uur een cursus linedance.

Telefonische informatie tussen 17.00 – 18.00 uur: 0644452655.

Belangstellenden mogen gerust eens komen kijken.

Expressief Schilderen en Teken

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

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

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

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

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

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

Info: 0646852532 of mail: theoctomassen@gmail.com

website: www.theotomassen.nl

Wij begroeten U graag als nieuwe deelnemer! Tot spoedig.

Bingo:

iedere dinsdag in zaal 2 bingomiddag, aanvang 14.00uur

Tekenen en Schilderen

Maandags van 13.00- 15.30 uur.

Darten

Donderdags 19.00-22.00 uur. Vrij darten 30+

Bewegen op muziek

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

Trombosediens

Vrijdags van 9.00- 10.00 uur.

Diversen

Wijkcentrum de Brack is gesloten tot en met 28 augustus.

KBO**Bingo**

Donderdag 1 en 29 september 14.00-17.00 uur.

Kaarten

Donderdag 15 en 22 september en 6 oktober 14.00-17.00 uur.

De Inloop, inschrijf dag cursussen.

Zaterdag 3 september 11.00-12.30 uur.

Paranormale waarneming

mvr. Snik

Maandag 12 september 20.00-22.00 uur.

Rechtswinkel

Spreekuren zijn in de oneven weken op de woensdagen van 15.00-17.00 en in de even weken op de woensdagen van 19.00-21.00 uur.

Tafeltennissen in Wijkcentrum De Brack

In Wijkcentrum hebben wij sinds kort een tafeltennistafel die beschikbaar is gesteld door een wijkbewoner, daarvoor hartelijke dank.

U kunt als wijkbewoner van Lindenholt hier gebruik van maken op iedere woensdagavond van 18.30 tot 22.00 uur. Voor meer informatie kunt u contact op nemen met Hans Stoltz beheerder van Wijkcentrum De Brack.



Activiteiten: Wijkcentrum de Kampenaar

Adres: Zwanenstraat 1

E-mail: dekampenaar@nijmegen.nl

Telefoon: 3738224

De Kampenaar is gesloten tot en met 28 augustus

Bingo

Iedere 3e vrijdagmiddag van de maand van 13.00 – 16.30 uur

Aanmelden: niet nodig

Info: Jannetje van der Tol 024-8449288

Bridge Instuif "De Kampenaar"

Voor iedereen – op elk niveau

Elke donderdagmiddag vanaf 13.30 - 16.00 uur.

Aanmelden: niet nodig

Info: Jannetje van der Tol 024 – 8449288

Schildergroep

Iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur. Momenteel is de groep compleet; geen aanmelding meer mogelijk.

REPAIR CAFÉ: Repareer het Samen

Iedere 1e vrijdag vd maand 13-16 u.

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

VRIJWILLIGER gezocht voor het helpen bij elektrisch huish. App.

Interesse? Mail naar neerbosch@me.com

SJOELCLUB PIÉSA

Sjoelen voor jong en oud, op elk niveau.

Houd je van Sjoelen of wil je het eens proberen, kom dan gezellig en GRATIS mee doen.

Vrije inloop, geen wedstrijden.

Wanneer: Iedere laatste en eerste vrijdag v/d maand, van 13.00 t/m 15:00 uur.

In de bovenzaal (traplift aanwezig)

Info: Mery Keijser, tel.: 0654692832

e-mail: adrikeyser@gmail.com

Jongerencentrum de Casa Kamp

Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad.

Jongerencentrum de Sprok



Adres: Weteringweg 51

E-mail: t.balvers@tandemwelzijn.nl

Web-Site: www.facebook.com/jongerencentrumdesprok

Openingstijden jonge-

rentercentrum de Sprok en fitnessruimte:

Maandag: 19:00 – 21:00

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

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

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

Voor activiteiten zie elders in dit blad.

Diversen Activiteiten In Lindenholt



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

Nadere info: Fred Penninx

Mobiel: 06 30779669

Info: pr@stichting-lak.nl

Bouwdorp Lindenholt

23-24-25 augustus op het veld bij De Sprok, Weteringweg 51

Meer info: www.stichting-lak.nl of op www.facebook.com/SLAK.NL

Dag van Lindenholt



Wanneer: 18 juni van 12 tot 17 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl

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

Vijverconcert: de zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lindenholt.

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

Wanneer: 17 juni 2017 van 20 tot 24 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl



Doelgroep Kinderen van de Kluijskamp
Deelname gratis uitsluitend voor kinderen van de Kluijskamp en alleen met aanmelding.

Wo 26 okt: pompoenen versieren vanaf 14 uur *

Za 29 okt.: Halloween optocht (vanaf 18.00 uur)*

Wo 2 nov: Bloembollenfeest (vanaf 14 uur)

Waar: Speeltuin de Kluijskamp 11e str.

Aanmelden: verplicht . Info en aanmelden:

Willem van Megen 024-3792627.

Email: dekluijskamp@upcmail.nl

Halloween Drieskensacker/Heeskesacker

Wanneer: zaterdag 29 oktober.

s' middags van 14.00-16.00u knutselactiviteit

s'avonds om 18.30u optocht door de Heeskesacker

Waar: De Sprok Weteringweg 51.

Info: bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com



Praktijk Yoga Adem Ontspan Lindenholt

Dynamische hatha yoga

groepslessen Nieuwstadweg 5

Individuele adem- en ontspanningstherapie methode van Dixhoorn en yoga.

Aanmelden en info: B. van Graas. Tel: 024-3783191

www.yoga-adem-ontspan.nl

Email: info@yoga-adem-ontspan.nl

<https://www.facebook.com/YogaAdemOntspan-Nijmegen>



Marieke Hogeweg, Beeldende Kunst. Info: Wil je informatie, bel of mail gerust.

0243779561

Of mghogeweg@gmail.com

www.mariekehogeweg.nl

Cursus tekenen en schilderen in eigen atelier.

De Cursus Teken en Schilderen is op dinsdagavond en woensdagochtend.

Start: 20 en 21 september

Locatie: Leuvenbroek

Kosten € 140,- voor 11 keer 2,5 uur. (inclusief koffie/ thee, exclusief materiaal)

Cursus Creatief Boekbinden:

Er start weer een korte cursus Creatief Boekbinden.

Niet moeilijk, maak eens een heel ander soort boek!

Tijden: 7,14,21,28 oktober en 4 november

9:30-12:00 uur

Kosten: € 110,- inclusief materiaal om 3 á 4 boeken te binden, en koffie/thee. Mogelijk om een materiaalpakket aan te schaffen



Stichting Gildegein Nieuwstadweg 37

Tel: 06-48645080 (alleen bij bezetting)

Kijk voor onze programma's op onze site:

www.gildegein.nl

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

Knutselclub

Woensdag van 13.30 tot 15.00 uur Kosten 1 euro

Meidenclub

Vrijdag van 19.00 tot 21.00 uur. Kosten 1 euro

Thema- Disco's in t' Zwaantje

Vrijdag van 19.00 tot 21.00 uur Kosten 1 euro

Sfeerclub

Voor volwassenen op woensdag van 19.30 tot 21.30 uur. Kosten 12.50 euro.



Workshops bloemschikken

"De Vlinderbloem"

Doelgroep: Bewoners Lindenholt

Prijs: afhankelijk van workshop vanaf € 17,50

Meer info en aanmelden: Wilma Becker

www.workshopsbloemschikkendevlinderbloem.nl

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



De Inloop
Cursus organisatie

inschrijf dag cursussen. In de Brack

Zaterdag 3 september 11.00-12.30 uur.



Vincentius
vereniging
Nijmegen

Bingo

Wanneer: iedere eerste dinsdag van de maand

Waar: De Voorstenpunt

De voorstenkamp 19-19

Tijd: 13.00-15.00 uur

Kosten: 5 euro incl drank en hapje

Aanmelden niet nodig

Lindenlijn

In samenwerking met bewonersgroep De Wellenkamp, Ronald Gerrits

Wanneer: iedere 2e woensdag van de maand

Waar: Verschillende ondernemers op de Agneten-

weg

Tijd : 14.00-16.00 uur

Aanmelden verplicht via info@vincentiusnijmegen.nl

of via inschrijfformulier in het winkeltje in de

Voorstenkamp 19-19

Eat & Meet

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

Wanneer: iedere 1e vrijdag van de maand

Waar: Wijkatelier Lindenholt. Tijd: 18.00 - 21.00

uur. Kosten: 3,50 inclusief een drankje,

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

Ideële kringloopwinkel

Waar praatje en kopje koffie of thee voorop staat

Voorstenkamp 19-19 Iedere 1e maandag van de maand koopavond van 19.00- 21.00 uur

Openningstijden: Dinsdag t/m Vrijdag 13.00-15.00 uur

Weggeef middag

Tijdens deze middag gratis spullen, kleding en speelgoed en nog veel meer uitzoeken dus vergeet niet grote tas mee te brengen!!!

Wanneer: iedere laatste dinsdag van de maand

Waar: De Voorstenpunt

De Voorstenkamp 19-19

Tijd: 13.00-15.00 uur



Voor meer informatie onderstaand programma: www.debroederij.nl of kijk op facebook bij De Broederij voor ons actuele programma.

Waar: De Broederij, Nieuwstadweg 37 Nijmegen

Vanaf 26 september is het koffiebarretje van de Broederij elke dinsdag, woensdag en vrijdag open van 9.15u tot 16.30 u.

Kom kletsen, ontmoeten of werken in De Broederij.

Zonnige Zondag

Op deze Zonnige Zondag is er onder andere ouder-kind, of opa-oma-kleinkind- yoga en wordt er getimmerd in de tuin.

Wanneer: 21 augustus van 12.00 u tot 16.00 u

Kosten: yogaworkshop 2,50 pp,

Zomerworkshop voor kinderen

Wat: Takkendag. Laat je fantasie de vrije loop met takken en creëer een nieuwe wereld met takken-mannetjes, hutjes, knoesters en meer.

Voor wie: kinderen vanaf 6 jaar

Wanneer: 23 augustus 14.00 u – 16.00 u

Kosten: 6,- inclusief materiaal en limonade

Tekenen bij Jos Sustrunk

In deze cursus ga je tekenen in de breedste zin van het woord. Beelden worden gevormd met potlood, pen, kwast of klei. Voor wie: volwassenen

Wanneer: start maandag 5 september tot 19 december, van 9.30 u tot 12.30 u

Kosten: €11,- per ochtend.

Voor informatie of aanmelding bel naar Jos:

024-3790692

Creatief Café

Vind je het leuk om samen te handwerken?

Of zoek je een mooi plekje om te schrijven, tekenen of schilderen? Neem je eigen werk mee of werk samen aan een project.

Voor wie: volwassenen

Wanneer: elke vrijdag van 9.30 u tot 11.00 u.

Start 2 september

Kosten: consumptie voor eigen rekening en eventueel materiaalkosten.

Creatieve Broedplaats voor kinderen

Kom op dinsdagmiddag na school gezellig aanwaaien. Je kunt komen spelen, ontdekken, plannetjes uitbroeden en creëren. Kinderen onder de 7 jaar kunnen samen met een volwassene komen. Om 16.30 u sluiten we.

Start: 6 september

Kosten: consumptie voor eigen rekening

Muziek op school

Muziek-op-Schoot is bedoeld voor jonge kinderen vanaf 6 maanden tot 4 jaar samen met hun (groot) ouders. Samen luisteren naar muziek, ontdek je eigen stem, de instrumentjes, beweeg op de muziek en leer verschillende liedjes en instrumenten kennen. De lessen worden gegeven door Sabine Vieregge. Zij studeerde klassieke viool aan het conservatorium van Rotterdam

Wanneer: maandag 3 oktober, 10 lessen

Tijd: 09.00-10.00 uur

Kosten: 80,-

Neem voor meer informatie contact op met

Sabine Vieregge: 0615419318

sabine.vieregge@gmail.com

Salsa

Je leert binnen 10 lessen de basis van de salsapassen kennen, andere Latijns-Amerikaanse stijlen zoals de merengue, luisteren en herkennen van de Latin muziek, meerdere figuren dansen. Na deze cursus ben je klaar om op salsa feesten te gaan dansen. Plezier en gezelligheid staan voorop.

Voor wie: Geschikt voor alle leeftijden. Danservaring is niet nodig. Met danspartner te komen is geen vereiste maar wel aan te raden. Er wordt in de les regelmatig van danspartner gewisseld.

Wanneer: Dinsdag 4 oktober, 20.00-21.00 uur

Kosten: 80,- voor 10 lessen

Neem voor meer informatie contact op met

Sabine Vieregge: 0615419318

sabine.vieregge@gmail.com

Buitengewone Buren op bezoek in Lindenholt



"Wat de buitenwereld ziet, zijn die heftigheden"

In de ontmoetingsruimte van het Wijkatelier is het even helemaal stil als Viola en Heleen hun verhaal doen voor een groep vrijwilligers. Beide vrouwen lijden aan borderline en daarover willen ze graag vertellen. Over de 'wolken' in hun hoofd of de 'tsunami' aan emoties die hen soms overvalt. Over een leven met een psychiatrische stoornis, maar ook over 'gewoon' willen zijn, erbij willen horen net als ieder ander.

Steeds meer oudere en zieke mensen wonen langer thuis; ze worden minder snel en korter opgenomen in een tehuis of ziekenhuis. Dat zelfde geldt voor mensen met psychiatrische of psychische problemen. Thuis blijven wonen heeft veel voordelen: het zorgt dat je een zo normaal mogelijk leven kunt blijven leiden met je familie, vrienden en buren. Maar het heeft ook nadelen. Want je buren, de 'gewone mensen' schrikken zich soms rot als je opeens woedend wordt of plotseling heel emotioneel reageert. Ze weten niet zo goed wat ze met je aan moeten.

Om wat meer te leren over 'buitengewone buren', die natuurlijk ook in Lindenholt wonen, organiseerde de WAL deze bijeenkomst. Het is een onderdeel van een cursus sociale vaardigheden voor vrijwilligers. Viola en Heleen komen vertellen over hun leven met een stoornis en de vrijwilligers mogen hen het hemd van het lijf vragen. Dat doen ze, want er is een hoop te leren!

Een van de vrijwilligers wil graag weten hoe het nou werkt met die heftige emoties. Viola vergelijkt het met een tsunami aan het strand. "Je gezonde verstand, dat zijn net parasolletjes aan zee. Je emoties, dat is als een tsunami die in één keer alle parasols overspoelt; ze zijn niet meer zo een twee drie terug te vinden. Het gezonde verstand is even ver te zoeken. Als je in de buurt iemand tegenkomt met zulke heftige reacties die niet meer aanspreekbaar is, denk je al gauw: laat maar."

Voor de vrijwilligers is dit verhaal een eyeopener. Een van hen: "Nu ik weet dat het zo werkt bij borderline, zal ik minder snel oordelen en even afwachten". Maar ja, hoe weet je nou of iemand een borderliner is? En is dat eigenlijk wel zo belangrijk om dat te weten? Als de groep een poosje doorpraat is de conclusie dat je eigenlijk altijd je oordeel even uit kunt stellen en even af kunt wachten. Als een persoon erg emotioneel wordt, kun je, op een later moment, erop terug komen. Je kunt dan belangstellend vragen wat er aan de hand was. De meeste mensen zijn blij dat ze hun verhaal kunnen doen en een nieuwe kans krijgen.

Viola en Heleen leggen uit dat borderline bij iedereen anders is. De een is meer naar binnen gekeerd, de ander laat zich wat vaker horen. De buitenwereld ziet vooral de heftigheden, als weer eens in de krant staat dat een verward persoon de boel op stelten heeft gezet. Maar dat zijn de uitwassen, de meeste mensen weten weinig van de angsten, twijfels en onzekerheden. Viola: "vrijwel alle borderliners zijn bang om afgewezen te worden. Een toevallige blik van iemand kan al het gevoel geven dat er iets ontzettend fout met je is." Heleen vult aan: "Je bent 24 uur per dag bezig om met je emoties om te gaan. Je moet vaak iets herstellen en je gedrag is soms vervelend voor anderen".

Het is een indrukwekkende en leerzame middag. Veel vrijwilligers herkennen wel wat in de verhalen van Viola en Heleen, alleen dan veel minder heftig. Het is bijzonder om te zien dat deze twee vrouwen er zo 'normaal' uit zien en zo goed kunnen vertellen over hun leven en ziekte. De belangrijkste boodschap van een van de vrijwilligsters, die zelf ooit met psychische klachten te maken had: "je mag iemands gedrag wel afkeuren, maar niet de persoon". Daarmee slaat zij de spijker op z'n kop!

Tekst en foto: Anja Maas



Het gezicht van Nederland

Vorig jaar was ik in het museum Oriëntalis met de kinderen van de eerstecomunie-voorbereiding en hun ouders. Tussen de huizen in de Romeinse straat hing een poster met allerlei gezichten erop. Samen vormden ze een afbeelding van de H. Maria. In het project voor de vormselvoorbereiding zit ook zo'n soort afbeelding, alleen vormen dan alle gezichten een afbeelding van Jezus.

Op de een of andere manier raken dit soort afbeeldingen van samengestelde foto's me heel erg. Wanneer je er dicht bij gaat staan, zie je alleen maar gezichten. Het zijn allerlei gezichten. Ouderen, volwassenen, jongvolwassenen, jongeren, kinderen, peuters, baby's, je vindt ze er allemaal in terug. Het zijn gezichten vanuit de hele wereld, van blank tot heel donker. Je vindt er ook alle haarkleuren bij elkaar. Samen vormen ze, wanneer je er op afstand naar kijkt, een grotere afbeelding. Wanneer je er één gezicht uithaalt veroorzaakt dat een opvallende witte plek. Alleen samen kunnen ze de grote afbeelding tot leven brengen.

Soms denk ik wel eens, was er maar zo'n afbeelding van Lindenholt, of van Nijmegen, of misschien wel van Nederland. En nog wat groter mag ook.... Een afbeelding waar een foto van ieder van ons op staat. Een afbeelding die heel duidelijk maakt dat niemand gemist kan worden. Maar ook dat we alleen maar samen de grote afbeelding tot een geheel kunnen maken.

We kunnen in ieder geval beginnen om de saamhorigheid waarin de Vierdaagse gelopen wordt en die iedereen als erg weldadig ervaart, ook meer op de andere dagen van het jaar in praktijk te brengen.....

Bettineke van der Werf,
werkgroep pastoraat, Agneskerk Lindenholt

Kunst en Cultuur

Judith Smits



Fiebie, het is de Engelse uitspraak van de naam Phoebe, in het Latijn meestal uitgesproken als 'Feube'. Terwijl de oorsprong uit de Griekse mythologie komt en die oude Grieken zeiden waarschijnlijk 'foibè'. Om al die uitspraakverwarring kwijt te raken, begint Judith Smits' websitenaam met 'Fiebie': www.fiebieskleurenkunst.nl

Van een kunstenaar verwacht je meer dan zomaar een naam, er zit altijd een symbool of een geschiedenis aan vast. Bij Judith is het niet anders. Zijzelf werd altijd het zonnetje in huis genoemd, haar dochter kreeg de naam Phoebe, naar de Griekse maangodin, wat ook verheldering en verlichting betekent. De geschiedenis is helaas een pijnlijke, haar dochttertje werd geboren en leefde niet lang. Maar, en dat is ook de kracht van kunst: zij en haar 'naam', leven voort in de kunstwerken van haar moeder. Noodgedwongen, want moeder Judith begon een paar jaar geleden te voelen dat ze haar creativiteit nodig had bij de verwerking van die geschiedenis. Haar gezin, haar werk, haar huis, het was voldoening gevend en dankbaar werk allemaal, maar er was geen echte creatieve uitlaatklep.

Raken

Manlief (tuinarchitect en docent Volwassen-educatie Techniek bij het Summa College in Eindhoven) en de twee zoons (allebei technisch/creatief) maakten een plan en Judith kreeg haar eigen atelier in de tuin.

Haar streven is om een dag in de week bezig te zijn met haar grote passie schilderen op doek en inderdaad is haar werk onwaarschijnlijk zonnig. "En niet alleen voor mezelf, hopelijk", glimlacht ze.

"Dat is het mooiste wat er is voor mij; dat ik iemand kan raken met de kleur en het licht en het optimisme van mijn schilderijen". Zoals het portret van het hondje van een dierbare vrouw die ik ontmoette tijdens mijn vrijwilligerswerk bij de zorgboerderij van de familie Peer: 'Het Personnebos'. Deze bijzondere, dierbare vrouw vertelde dat ze haar troetel niet mee mocht nemen naar het verzorgingstehuis. Hoe wreed kun je zijn. Ze stond te huilen toen ze het schilderijtje zag."

Reacties

Haar eerste expositie heeft ze inmiddels achter de rug: in haar eigen wijk in het Wijkbedrijf (Leuvenbroek 10-13a). Een prettig bedrijf dat mensen begeleidt naar werk, in de ruimste zin van het woord. "Ik heb veel leuke reacties gehad", vertelt ze stralend. "Een paar stukken sieren bij dierbaren de wand en bovendien heb ik een paar opdrachten van lieve mensen gekregen. Maar ik wil meer, natuurlijk. Ik wil mensen raken met mijn werk en ik weet dat ik dat kan. Daarom hoop ik erg op reacties op dit

stuk in Lindenholt Leeft. Plannen voor een expositie, bijvoorbeeld. Of opdrachten op maat."

Ergens zat het er misschien altijd al in. Judith begon in het bloemenvak, waar je natuurlijk ook veel creativiteit voor nodig hebt, maar een beroepsopleiding tot kunstenaar zou haar wellicht de voetsporen van haar Maastrichtse overgrootvader Guillaume Eberhard (oktober 1879 – februari 1949) hebben laten voelen. Judith: "Tot nu is het gebleven bij een aantal korte cursussen schilderen met aquarel en acryl bij de Lindenberg en in de Brack. Maar als kind was ik altijd aan het knutselen, tekenen of bezig met bloemen en later heb ik workshops gevolgd bij Appie Drielsma, een bekend beeldend kunstenaar uit Maastricht. En nu ik mijn eigen plek heb, blijf ik natuurlijk bezig met mijzelf op alle gebieden te ontwikkelen!"

Met terechte trots meldt Judith later dat ze, via het Creatief Collectief en door Adler Warmer, mede-organisator van Arts4You, uitgekozen is om deel te nemen aan een grote kunstenaars-tentoonstelling in Lelystad. Haar (en andere) kunstwerken zijn te zien op een expositie in het Golf Centrum Lelystad vanaf 22 oktober t/m 6 november.

Tekst: Mieke Jasper

Foto's: Judith Smits





Lindenholt maakt *Geschiedenis*

www.lindenholtmaaktgeschiedenis.nl

Bedevaart, of een lekker dagje uit?

Jaarlijks trok een grote groep inwoners uit Hees en Neerbosch op bedevaart naar Kevelaar.

De bedevaartstocht heeft bij Niels, een destijds (1953) 11-jarige jongeling uit Neerbosch, een diepe indruk achtergelaten. Hieronder het verhaal van zijn belevenis, maar met de kennis van nu.

Niels zat voorover gebogen aan zijn lessenaartje te staren op een leeg velletje papier. Naast hem lag een blikken doos met twaalf kleurpotloden, waarvan de kleuren langzaam voor zijn ogen vervaagden. Meester Hilbers had zojuist de klas opdracht gegeven om een tekening te maken, die verband hield met het beroep van hun vader. Niels haatte de tekenles, net zoals de zangles en gym. Wat had je nou in godsnaam aan die vakken? Daar kon je toch niks mee? Geef mij maar aardrijkskunde of taal, dacht Niels. En niet te vergeten de wekelijkse godsdienstles door pater Kiezer. Die man vertelde altijd van die heerlijke ongelooflijke verhalen: "In den beginne was er God en God schiep hemel en aarde". Onmiddellijk priemde Niels zijn vinger in de lucht. Maar pater, dat kan toch helemaal niet. In het "Wees Gegroet" staat: Heilige Maria, moeder van god en een moeder is er toch altijd eerder dan haar kind? Oeps, daar had pater Kiezer even niet van terug, maar hij herpakte zich meteen en zei: Niels, dat is een geheim van het geloof, dat moet je niet proberen te verklaren, dat moet je gewoon geloven. Niels was allerm minst tevreden met dit antwoord, maar hij liet het erbij. Het zal wel net zo iets zijn als de kip en het ei.



Acolyten in toog en superplie

Pater Kiezer vervolgde de les met een mededeling. Over anderhalve week zal er weer de jaarlijkse bedevaart naar Kevelaar plaatsvinden. Julie moeten thuis maar vragen of je mee mag,

zei hij. En de misdienaars onder jullie moeten zondag maar eens kijken op het lijstje, dat in de sacristie hangt. Daarop staan de namen van degenen, die in toog en superplie aan de processie mogen deelnemen. Niels maakte zich geen enkele illusie, hij was als elfjarige weliswaar al enkele jaren misdienaar, maar nog nooit daarvoor uitgekozen. Hij was van veel te eenvoudige afkomst, zijn vader was maar boer. Bovendien koos de pater toch altijd die jongetjes, die hij in de sacristie al meerdere malen over hun bolletje had geaaid.



Misdienaar met bisschop

Na school fietste Niels als een bezetene naar huis. Meteen maar vragen aan moeder of zij ter bedevaart zou gaan en of hij mee mocht. Niels had het niet zo zeer op dat bidden en Maria liedjes zingen. Hij dacht alleen maar aan de chocomel, die hij na afloop van de mis in een Kevelaers restaurant zou krijgen. Zijn moeder maakte elke avond heerlijke warme chocolademelk, maar die kon niet tippen aan de ijskoude chocomel uit een flesje.

Niels rende naar binnen: Moeder, ga je over anderhalve week mee op bedevaart naar Kevelaar en mag ik mee? Ja, ik denk van wel, zei moeder. Waarom ga jij zo graag mee Niels? Ik vind de liedjes zo mooi en vooral de processie's middags, loog hij en in werkelijkheid dacht hij alleen maar aan de chocomel. Moeder, waarom is Kevelaar eigenlijk een bedevaartsoord? In de 17^e eeuw was er een marskramer, die tot drie keer toe een verschijning van Maria had gehad, Maria had hem toen opgedragen een kapelletje voor haar te bouwen. Niemand die zich toentertijd afvroeg of de goede man niet aan schizofrenie leed en stemmen hoorde en geesten zag. Het kapelletje kwam er en na-



Basiliek en Genadekape

dat er een paar "wonderbaarlijke" genezingen hadden plaatsgevonden, werd Kevelaar langzamerhand het grootste bedevaartsoord van Noordwest Europa.

Eindelijk, de zondag van de bedevaart was aangebroken. Voor dag en dauw was Niels al opgestaan, hij had zijn vader nog even geholpen met koeien melken, dan nog snel een bord "lammetjespap" als ontbijt en toen op de fiets samen met zijn moeder richting kerk aan de Denenstraat. Daar stonden al zes bussen in een lange rij gereed om alle pelgrims te vervoeren. Er stonden al vele groepen mensen te wachten op de commando's van de ceremoniemeesters om in te stappen. Daar was de fanfare van Hees Neerbosch. De maagden, in hun lange witte gewaad met lichtblauwe koorkapjes, stonden gezellig met elkaar te kwebbelen evenals de jonge boeren.

Vooraan bij de eerste bus stonden de ceremoniemeesters samen met koster Francissen, die de organisatorische leiding had, te discussiëren, zeg maar ruzie te maken, wie bij wie in de bus mocht zitten. Je kon toch onmogelijk de maagden bij de jonge boeren in één bus zetten! En waar moest de fanfare met zijn instrumenten heen en de overige attributen, zoals de vaandels en het baldakijn.

Koster Francissen had slechts twee keer per jaar het zweet op zijn voorhoofd staan, dat was bij de jaarlijkse sacramentsprocessie en nu bij de bedevaart. Er was geen land te bezeilen met die ceremoniemeesters, ze waren meestal al lid van het kerkbestuur of collectant en vonden zich op grond van deze functies vreselijk belangrijk en volstrekt onmisbaar.

De pastoor en de paters, die de bedevaart begeleidden, stonden in een groepje met elkaar te

babbelen. Zij hoefden zich niet belangrijk voor te doen, ze waren het al.

Eindelijk had iedereen zijn plaats gevonden in de bus. De maagden bij de boerinnen met hun kinderen, de jonge boeren bij de fanfare en in elke bus één ceremoniemeester.

Niels vroeg aan zijn moeder: wat zijn dat eigenlijk, maagden? Oef, moeder moest even nadenken en toen: Dat zijn vrouwen, die nog



Bruidsmisjes en misdienaars

geen kind hebben gebaard. Hier klopt iets niet, dacht Niels. Maria had toch Jezus gebaard en ze was maagd gebleven, hoe kan dat nou. Moeder wist het ook niet en zei, dat dit een geheim van het geloof was en dat je je er verder maar niet druk om moest maken. Het was zo, punt uit.

Nauwelijks een kilometer onderweg, pakte ceremoniemeester Janus van der Ploeg de microfoon en verkondigde, dat ze nu gezamenlijk de rozenkrans zouden gaan bidden. De linker rij in de bus bad voor en rechts bad na. Onze vader, die.... Dan tien keer het Weesgegroot. Dan weer een van de blijde geheimen en de cyclus herhaalde zich tot dat er een heel rozenhoedje was opgedreund.

Janus zette nu een Maria lied in: Maria te minnen, een zalig genot.... Niels wilde van zijn moeder weten wat "minnen" was. Dat is houden van, Niels. Oh, hij had niet zoveel met Maria, maar blèrde het lied vrolijk mee, zingen kon je het nauwelijks noemen wat hij deed. Weer volgde er een rozenhoedje en een lied. Dit keer Immaculata, gij lelie reine..... Na het derde en laatste rozenhoedje werd "te Lourdes op de bergen" ingezet. Ze waren weliswaar niet op weg naar Lourdes, maar Kevelaer was tenslotte ook een Mariaoord. Bovendien had dat lied maar liefst 24 coupletten, daar was het Wilhelmus niks bij. Zodoende konden ze wel even vooruit. Te Lourdes op de bergen, verscheen in een grot, vol glans en vol luister de moeder van god, ave, ave, ave Maria.....

Bij couplet nummer 21 zag Niels in de verte een kerktoeren opdoemen, dat moest Kevelaer zijn.

Volgende keer deel twee van dit verhaal.

Tekst en foto's: Lindenholt maakt geschiedenis

UITNODIGING

Voor alle bewoners en betrokkenen van Lindenholt

Waar: Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003

Wanneer: donderdag 29 september 2016 om 19.30 uur (tot ca. 21.30 uur)

In navolging op de thema-avonden in 2015, hebben wij, Stichting Bewoners Overleg Lindenholt, het eerste half jaar van 2016, de diverse onderwerpen die daaruit gekomen zijn verder uitgewerkt en zijn diverse werkgroepen actief hierover. In de 3e en de 4e editie van Lindenholt Leeft is hier dieper op ingegaan. U kunt het betreffende artikel ook vinden op de website: www.Lindenholtleeft.nl

Onderwerpen:

- Veiligheid in en om het huis
- Vitaliteit ouderen, langer zelfstandig wonen
- Valpreventie
- Brandveiligheid in de eigen woon-omgeving
- Veiliger maken in de wijk
- Waar kan ik informatie hierover krijgen
- Groen & Grijs
- Burgerinitiatieven
- Beleid gemeente
- DAR
- Bel&Herstel (app)

Gastprekers: Toezicht, STIP, woningbouwverenigingen, Wijkbeheer, Brandweer, DAR, Fysiotherapie Onder de Linden.

Bij het ter pers gaan van deze uitgave is de agenda nog niet helemaal rond. Er kan dus nog een wijziging plaatsvinden. De definitieve invulling wordt via een brief aan u bekend gemaakt.

De volgende thema-bijeenkomst is in november 2016 (Bijzondere Buren)

De precieze datum wordt later bekend gemaakt.

We willen er goede, leuke, informatieve en vooral nuttige avonden van maken.

Stichting Bewoners Overleg Lindenholt

Vragen over regels en papieren?

Een goed idee voor de buurt?

Zorg of hulp nodig?

Andere mensen helpen?

Nieuwe mensen ontmoeten?

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk




stip

Stip Lindenholt

Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003

Maandag: 13:30 - 17:00 uur

Dinsdag: 09:00 - 12:30 uur

Donderdag: 13:30 - 17:00 uur

lindenholt@stipnijmegen.nl

Vier keer per jaar worden alle medewerkers, vrijwilligers en betrokken bewoners van het Wijkatelier uitgenodigd voor een informele bijeenkomst; De Wal-sessie.



De bedoeling is om alle nieuwe mensen de gelegenheid te geven om kennis te maken met alle overige 'bewoners' van het Wijkatelier Lindenholt. Voor alle vertrouwde gezichten is het een goed moment om gewoon even bij te praten met iedereen om zo betrokken te zijn en te blijven met ieders activiteit en de voortgang in het algemeen.



Deze tweede bijeenkomst kreeg een bijzonder tintje vanwege de barbecue die geheel is verzorgd door de vrijwilligers van de WAL. Het weer zat helemaal mee en kon er ook buiten lekker worden bijgekleetst. Heerlijke spies-



jes, hamburgers en veel zelfgemaakte salades maakten deze maaltijd uitzonderlijk en ook aan de vegetariërs was gedacht, die kwamen niets tekort. Alle lof voor het vele werk vooraf en ook tijdens de barbecue door alle vrijwilligers.

Toespraak



Gebruikelijk is dat door de bestuursvoorzitter Jan ten Dam vooraf een overzicht wordt gegeven van alle belangrijke ontwikkelingen die op korte en ook langere termijn te verwachten zijn met betrekking tot de WAL.

Zijn toespraak stond dit keer vrijwel geheel in het teken van de wat langere termijn: het 'Kloppend Hart van Lindenholt'. Een masterplan dat in de nabije toekomst moet voorzien in levensloop bestendige voorzieningen en zorgwoningen in dit stadsdeel. Hij was duidelijk in zijn betoog dat de gemeente Nijmegen het lang heeft laat afweten als het gaat om woon-zorg beleid voor senioren en een visie op de levensloop bestendigheid van Lindenholt. Er zal door

de gemeente meer daadkracht moeten worden getoond gezien de achterstand op dit gebied in vergelijking met alle overige stadsdelen.

Na 12 jaar zeuren en zaniken en wachten op gemeentelijk initiatief zijn de bewoners van Lindenholt nu aan zet. Het voorstel is om de plannen voor levensloop bestendige voorzieningen en zorgwoningen te laten samenvallen met een geheel nieuw Wijkatelier Lindenholt, gesitueerd in het gebied winkelcentrum/gezondheidscentrum Horstacker. Met behulp van een situatieschets van Lindenholt liet hij zien hoe deze plannen in de Hortsacker generaliseerd dienen te worden. Er wordt dan uitgegaan van een aantal bestaande voorzieningen in het hart van Lindenholt die daar zijn geconcentreerd als gezondheidscentrum, apotheek, winkels, dagverblijf en appartementen. Er is sprake van een sporthal zonder duidelijke bestemming, scholen die in de toekomst mogelijk leeg komen en wat bossages die ook een andere bestemming kunnen krijgen.

Voorgesteld wordt dat in dit Kloppend Hart van Lindenholt de zorg- en welzijnsfuncties worden geconcentreerd door verbouw, afbraak, nieuwbouw en wijzigen van bestemming. Als aansprekend voorbeeld geldt hierbij het multifunctionele wijkcentrum de Meihorst in Dukenburg en het OBG Nijmegen/Bottendaal en de Kasteeltuin in Groesbeek.

Het samenbrengen van zorg- en welzijnsfuncties zoals de WAL, in één centrum gecombineerd met een scala van senioren- beschut- beschermd- en kleinschalig wonen er omheen, voorziet in de wens van de bewoners om in Lindenholt te blijven wonen, ook als de zelf-



standigheid gedeeltelijk of geheel moet worden opgegeven.

In dit Hart van Lindenholt kunnen worden ondergebracht:

Ontmoetingscentrum (gele arcering) met daarin WAL, STIP, Sociaal Wijkteam, Kinderopvang KION (indien nog nodig), Grand Café, Activiteiten Interacker enz.

Een directe aansluiting met de sporthal die multifunctioneel wordt.

Ombouwen appartementen (rode arcering). Een (deel) van het bestaande gebouw ombouwen tot appartementen met kleinschalige woonvoorzieningen voor bewoners met dementie en anderen met een verpleeghuisindicatie. Koop en huur, klein en groot oppervlak (bv twee appartementen ombouwen naar een). Een scala van comfort aanbieden rond de appartementen. Onderste laag eventueel voor kleinschalige diensten als kapper, tandarts, cadeauwinkel enz.

Sporthal. (groene arcering) Multifunctioneel, sporten, concerten, theater, bioscoop, oefenruimte voor bandjes en fysiotherapie, ouderengym, werkplekken voor ZZP'ers, werkplekken voor hobby en/of kunstenaars enz.

Hij besluit zijn toespraak met: 'Als actieve bewoners blijven wij opbouwend meedenken; echter we verwachten en krijgen nu een actieve participerende opstelling vanuit de gemeente, om samen met alle betrokken partijen die nodig zijn, om daadwerkelijk tot uitvoering van een plan van aanpak te komen.

We zijn als BOL (Bestuur Stichting Bewoners-

overleg Lindenholt) met de Gemeente Nijmegen in gesprek om verder invulling te geven aan dit voorstel.' Zowel de gemeente, een zorginstelling en de wooncorporaties hebben erkend dat er op korte termijn dringend behoefte is aan huisvesting in Lindenholt voor bewoners met verpleeghuisindicatie. Wij als bewoners hebben vanuit de gemeente volledige medezeggenschap hierover gekregen. Er wordt dit jaar nog een quick scan gedaan door de gemeente of deze locatie voldoet aan de normen.

Tekst: Jan ten Dam / Gerard van Bruggen

Foto's: Gerard van Bruggen

Wilt u nadere informatie, mee willen denken of uw mening willen geven over de realisatie van ons "Kloppend Hart in Lindenholt" stuur mij dan een mailtje: bewonersoverleglindholt@gmail.com

Jan ten Dam
 Voorzitter stichting Bewonersoverleg Lindenholt (BOL)



Stichting Gildegein heeft een hele gezellige "MEIDENCLUB".

Elke twee weken een leuke avond knutselen met alleen maar "meiden". Van 19.00 tot 21.00 uur lekker bezig met mooie gemaakte kunstwerken. Iets voor op je kamer, voor paps of mams, maar ook voor de vogeltjes of Koningsdag. Elke keer gaat er wat anders mee naar huis. Een gezellig samenzijn met ook tijd voor een babbel en vooral veel lol. Wij gevestigd aan de Nieuwstadweg 37 Kijk op onze site voor ons programma: [www. Gildegein.nl](http://www.Gildegein.nl)



Meld je aan via de website:
www.stichtingsoos.nl



Stichting SOOS is op zoek naar enthousiaste overblijfskrachten

VIND JE HET LEUK OM MET KINDEREN TE WERKEN, KOM DAN ÉÉN VAN ONZE OVERBLIJFTEAMS VERSTERKEN. JE KRIJGT EEN VRIJWILLIGERSVERGOEDING VAN €10,- PER MEEGEDRAaide MIDDAGPAUZE.

Vrijdag 3 juni, 39 raadsleden van Nijmegen Fietsen door Lindenholt

Naast een gezamenlijke informatiebijeenkomst, was het de bedoeling om in twee groepen per fiets dit stadsdeel te gaan verkennen. Het moest vooral een kennismakingsronde worden waarbij bewoners en raadsleden allerlei zaken konden uitwisselen met betrekking tot het wonen en welzijn hier in Lindenholt.



Groep 1 fietste door de Ackerwijken met redactielid Mieke Jasper aan de leiding. Mieke: *'Verwachtingen zijn gevaarlijke dingen. Als een groep gemeenteraadsleden een wijk komt bezoeken en zelfs een fiets-tocht wil maken, wat verwachten bewoners dan? Een luisterend oor en oplossingen, toch? Hoe naïef....'*

Mooi weer, leuke

De eerste groep ging mee met Mieke Jaspers door de Ackerwijken terwijl Marja en Willen van Megen groep twee door de Kampwijken loodste.

Alle raadsleden kwamen samen in het Wijkatelier Lindenholt waar ze onder anderen welkom werden geheten door Jan ten Dam voorzitter van de stichting Bewoners Overleg Lindenholt. Degene die niet op de fiets waren gesprongen, luisterden naar presentaties over



de ondersteuning van minder draagkrachtigen in het bijzonder over het werk van de Vincentius Vereniging Nijmegen, over de inzet van de Stichting Bewonersoverleg Lindenholt om de leefbaarheid te verbeteren in en rond het winkelcentrum Leuvenbroek, en de ontwikkelingen tav het Wijkatelier Lindenholt. Als afsluiting een presentatie over het project van De Driesprong 'Buitengewone Buren'.

wijk, gezellig kletsen met elkaar. Daar bleef het bij. Alle grotere en kleinere op- en aanmerkingen van meefietsende wijkbewoners werden afgedaan als: Daar gaan wij niet over, daar moet je voor bij die-en-die afdeling zijn. Oké, een dooie boom of een dringend verzoek om een paar bankjes in het park, daar gaan zij niet over. Maar een gevaarlijke oversteekplaats voor veel schoolkinderen lijkt me toch wel een zwaarder onderwerp en op een betoog om van de Ackers een prachtige proeftuin voor zonnepaneel-daken te maken, werd ook niet gereageerd. Ook niet door de twee Groen Links dames. Dat ik de naam van de wijkbeheerder en de wijkmanager kreeg toegespeeld, om daar maar alles neer te leggen: ZWAK. Volgende keer mag iemand anders meefietsen....'

De fietsende raadsleden kwamen terecht bij de kringloopwinkel van de Vincentius Vereniging in de Voorstenkamp. Ook de raadsleden die in het Wijkatelier de presentaties hadden gevolgd

sloten zich hierbij aan. Daar hoorden zij op het terras en in het winkeltje meer over de activiteiten van deze vereniging.

Daarna gingen andere raadsleden op de fiets door de Kampwijken. Marja en Willem van Megen hadden zich goed voorbereid op de tocht. Kennis werd er genomen van de vele lokale initiatieven zoals: Gildegein en Broerderij, Moestuin, De Kampenaar met Repair Café, ST2 met Johan, Whatsapp project, Beweegstrook MW kanaal, AED project, Boekenboom, Moestuin, Kampenaar, Casa Kamp, Monte Carlo en Buurtpreventieteam.

In De Kampenaar waren voor de andere raadsleden presentaties over de zorg voor de ouderen en de toekomstige verdere vergrijzing in Lindenholt, die vraagt om meer en betere voorzieningen, aangepaste woningen. De stichting Bewonersoverleg Lindenholt presenteerde het plan "Kloppend Hart van Lindenholt" (zie elders in dit blad) en de bereikbaarheid van de busverbindingen in Lindenholt. Bewust Wonen in Nijmegen gaf tips over aanpassen van de woning om comfort en veiligheid te verbeteren in huis, kijk op www.bewustwonennijmegen.nl



Het bezoek werd afgesloten in het Mondial College Meeuwse Aker. Daar werd door de directeur verteld met een filmpje over dit college. Bar Brothers Nederland presenteerde verder een sportproject met trainingen om beter in je vel te zitten, jong en oud kunnen er aan deelnemen. Kijk op www.barbrothersnetherlands.nl Daarna werd van een overheerlijke maaltijd genoten, bereid en bediend door leerlingen van het Mondial college.

Tekst: Theo Vermeer en Mieke Jasper

Foto's: Theo Vermeer



Je bent op zoek naar een fijne, betaalbare plek om te wonen. Alleen of samen met je partner. Dan ben je bij Portaal aan het goede adres. Onze appartementen en eengezinswoningen zijn zeer geschikt voor twintigers met een eerste baan of dertigers met een liefde voor de stad. Een portiekwoning met uitzicht? Een huis met een tuin? Je vindt het bij Portaal. En kopen doe je nú. De hypotheekrente is nog laag, dus je maandlasten ook.

Huis kopen? Dit is hét moment!
Scherpe prijzen en lage rente.

PORTAAL

Ga naar kopenbijportaal.nl

WERELD WINKEL
de fairtrade cadeauwinkel

HOERA!
daar moet op
geproefd
worden!

Aanbieding tot 1 september a.s.



€1,83 € 1,50

€1,52 € 1,25

www.wereldwinkel nijmegen.nl

**Hagel slag volgens nog eerlijker
recept**

met fairtrade rietsuiker

<http://www.fairtrade.nl/proefhetverhaal>

Wereldwinkel Nijmegen Dukenburg
Meijhorst 70-01A, 6537 EN Nijmegen, 024 - 3450196



MULTIDAG

Nijmegen - Oss - 's-Gravenhage
Arnhem - Utrecht - Nissewaard

CULTUURSENSITIEVE ZORG

- dagbesteding (blok A & B)
- begeleiding individueel
- thuiszorg in samenwerking



Van Hogendorpstraat 132 - 6535 VC Nijmegen
Postbus 605 - 6500 AP Nijmegen
t 024-7370104 / 7370069 - m 06-37070826
e info@multidag.org - i www.multidag.org

**TVN
ZORGT**

+ Flexibel en betrokken

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

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

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



De Broederij is een creatieve en natuurlijke broedplaats voor kinderen en volwassenen. Bewoners kunnen hier, in samenwerking met ondernemers uit de creatieve sector plannen uitbroeden.

De afgelopen maanden is er in de Broederij hard gewerkt. Er is veel geklust, genetwerkt en er zijn plannetjes uitgebreed. Er zijn wekelijks activiteiten geweest en veel bewoners uit Lindenholt hebben al kennism gemaakt met de Broederij. Op 25 september gaat de Broederij officieel open.

Het programma op 25 september start om 12.00 uur. De gehele middag is er voor jong en oud van alles te beleven en kunt u kennismaken met de verschillende cursussen en workshops die vanaf oktober plaats gaan vinden. Het barretje is open en u kunt kletsen en kuieren met de burens.

Om 12.30 u vindt de officiële opening plaats. Kinderen uit de wijk presenteren een gezamenlijk kunstwerk en organiseren workshops vanuit hun KunstKar. We eindigen de middag met een buurtborrel.



Op 8 juni was er de middag van stichting aroma, de expositie van kunstexpress. Jongeren hebben kinderen begeleid, deze komen vaak uit een gezin waar geen geld is voor kunsteducatie.

Op zondag 25 september is het een **bijZONdere** **Zonnige Zondag,** de Broederij gaat dan **officieel open.**

Vanaf 26 september is het koffiebarretje van de Broederij elke dinsdag, woensdag en vrijdag open van 9.15u tot 16.30 u. Je kunt gezellig komen kletsen, ontmoeten of werken in De Broederij.

Vanaf september is er op de dinsdagmiddag een creatieve Broedplaats voor kinderen. Kinderen kunnen na school aan komen waaien en spelen, ontdekken, plannetjes uitbroeden en creëren. Kinderen onder de 7 jaar kunnen samen met een volwassene komen.

Op vrijdagochtend is er creatief café voor volwassenen waar je kunt handwerken of op een mooi plekje tekenen, schrijven en schilderen. Elkaar ontmoeten en samen creëren staan bij deze activiteiten centraal.

Vanaf oktober starten er divers cursussen en workshops in de Broederij. Vakdocenten en kunstenaars van binnen en buiten de wijk verzorgen een gevarieerd aanbod. Mieke Hydra start met een koor voor kinderen op de maandagmiddag. Leo Quaijtaal gaat een wijkkoor opstarten op de vrijdagochtend voor volwassenen.

Muzikante Sabine Vieregge verzorgt een cursus Muziek op schoot en geeft samen met haar man salsales. Daarnaast start er voor kinderen tieneryoga, en theater. Voor volwassenen een cursus Van wol tot vilt en een cursus fresco schilderen.

Kortom er is van alles te beleven en we nodigen buurtbewoners van harte uit om gezellig langs te komen voor een kopje koffie, een leuk idee, of zin in iets creatiefs.

Tekst: Janneke en Jorine.

Adres: Nieuwstadweg 37 Tel: 06-16860971

Foto's: Victoria Lammerinks-Montis



Laten gaan

Weet iemand eigenlijk wel hoe moeilijk loslaten is voor mij?

Ik ben het type dat niet snel opgeeft en doorgaat tot het bittere eind.

En dus kijk ik nog een keer goed naar jou. Hoelang zijn wij nu samen?

We hebben al zoveel meegemaakt. Ik kan er niet omheen, jij hebt mij bevrijd. Jij gaf mij vleugels, stond klaar voor mij in weer en wind en nu..nu ga ik je toch echt loslaten....?!?

Ik zou je zo graag nog even bij mij houden. Nog even samen naar onze favoriete liedjes luisteren en samen door weer en wind rijden, raampjes los en naar de Duivelsberg of gewoon even naar de Sint Stevenskerk kijken vanaf de brug. Nog even het moment van afscheid uitstellen..

Ze zeggen dat ik je moet laten gaan. Dat het beter voor mij is en ik niet meer veilig bij jou ben.

Waarom mag ik niet meer bij jou blijven?

Waar ga jij naartoe als ik je laat gaan? Het zou me niks moeten doen, maar mijn hart gaat als een razende tekeer. Alleen al de gedachte dat ik je nooit meer zie. Je nooit meer kan aanraken.

Ik kijk nog een keer goed naar jou. Ik weet dat ik je dit niet kan aandoen. Met tranen in mijn ogen stel ik de beslissing nog een keer uit. Ik geef mezelf nog even de tijd. Ik weet nu al dat ik jou nooit zal vergeten.

En toch ..

Ik heb al een tijdje iemand anders op het oog, een stuk jonger ook dan jij bent. Snel en mooier. Als ik eerlijk moet zijn, zou je kunnen zeggen dat ik verliefd ben op die ander.

Nu ik dan een kans krijg en dit inmiddels al twee jaar voel wordt mijn beslissing misschien makkelijker.

Zucht, lieve lieve Kia, blijf van de week nou gewoon stil staan, geef alsjeblieft gewoon op. Ik zal je dan niet meer reanimeren. Help me dan nog één keer en dan laat ik je rustig gaan.

Loslaten, ik leer het langzaam wel.

Victoria Lammerinks-Montis
Foto: Jaqueline van den Boom



Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



Geen wachtlijst voor algemene fysiotherapie, kinderfysiotherapie en manuele therapie.

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

Kom ook in beweging!

Conditie-Fit (fitness in een gezellige groep):

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

Blijvend Fit:

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

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

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

Informatie:

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt Horstacker 1644, 6546 EX Nijmegen
024-3781818 www.wgclindholt.nl fysio@wgclindholt.nl



rijwielspecialist
scheepers


De vriendelijke fietsenmaker!

Vakkundige reparatie van uw (elektrische) fiets op afspraak binnen één dag gereed.

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

Bezoek onze webshop. Levering binnen een dag!

Dealer van Sparta, Gazelle, Batavus, Giant, Raleigh, Merida, Alpina, Loeckie

Bike Totaal

www.scheepersbiketotaal.nl/fietspaspoort

Fietspaspoort

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

Dealer van Ortliebfietsassen



Wijkatelier Lindenholt

VRIJWILLIGER ZIJN IN HET WIJKATELIER LINDENHOLT: DAN DOE JE ÉCHT GOED WERK VOOR DE BUURTGENOTEN EN OP TIJDEN DIE JOU UITKOMEN.



IK KAN IN HET WIJKATELIER ALS GASTVROUW MIJN HORECA-ERVARING TOEPASSEN EN ERVOOR ZORGEN DAT DE MENSEN DIE HIER KOMEN HET AAN NIETS ONTBREEKT.



IK KAN IN HET WIJKATELIER ALS VRIJWILLIGER MEDE EEN BIJDRAGE LEVEREN AAN HET ORGANISEREN VAN NIEUWE ACTIVITEITEN EN DE MENSEN ÉCHT HELPEN.



IK KAN IN HET WIJKATELIER ALS VRIJWILLIGER VEEL MENSEN HELPEN IN HET REPAIRCAFÉ.



WIJ DOEN IN HET WIJKATELIER DE PLANNING, BEGELEIDEN DE VERSCHILLENDE ACTIVITEITEN EN ZORGEN DAT ALLES GOED VERLOOPT.

KOM KIJKEN EN DOE MEE!

Wijkatelier Lindenholt
Zellersacker 10-03
www.wijkatelierlindholt.nl

Nieuw in ons aanbod 2016-2017

- Bloemschikken
 - Kunstgeschiedenis Vincent van Gogh
 - Klassieke reis: 'Sicilië'
 - Leesgroep Nederlandse literatuur
 - Mindfulness; Reiki Master
 - Yoga en Qigong
 - Voetreflexologie (2 workshops)
 - Microsoft Excel 2010 beginners
 - Windows 10 Overstap
 - Kennis en beheer hardware PC (**)
- (** lees hieronder meer informatie!)

Voor actuele informatie bezoek onze website: www.staad.nl

Noteer alvast in uw agenda:

Open dag/Inschrijfdag cursusseizoen 2016-2017

vrijdag 2 september 2016 van 10.00-13.00 uur

in de grote zaal van wijkcentrum Dukenburg: Meijhorst 70-39

(de nieuwe cursusgids is o.a. verkrijgbaar in de wijkcentra)



Een workshop beheer en onderhoud van de hardware in uw PC

- Kennis in theorie en praktijk van de inhoud van uw PC.
- Aanschaf en bijplaatsen/vervangen onderdelen in uw PC.
- Randapparatuur aansluiten en zelf uw PC opbouwen.

Een overzicht van het aanbod voor het cursusseizoen 2016-2017

De meeste cursussen/workshops starten in de week van maandag 19 september 2016; week 38

Computercursussen en -workshops:

Cursussen: Microsoft Windows 7, 8 en 10 beginners/gevorderden, desgewenst op uw eigen laptop; Microsoft Office Word 2007; Office Excel 2010 beginners (o.a. budgetbeheer); Digitale Fotobewerking; Windows 10 overstap; Android Tablet en Smartphone beginners; Kennis en beheer hardware PC.

Workshops: iPad beginners en gevorderden; Fotoalbum maken; Eenvoudige Videobewerking; Beheer/Onderhoud PC.

Inloopuren voor individuele hulp en extra uitleg zijn uitsluitend beschikbaar voor mensen, die een cursus of workshop volgen bij StAAD.

Jaarcursussen en Workshops (van september 2016 t/m mei 2017):

Cursussen: Hatha Yoga (ook voor senioren); Engels 1e en 2e jaar en conversatie; Frans 1e jaar en gevorderden; Spaans diverse niveaus en conversatie; Country Line Dance; Astrologie; Creatieve ochtend; Teken en Schilderen; Pentekenen; Filosofie en filosofische leesgroep; Qigong; Collages tekenen en schilderen; Mandala tekenen; Biljarten beginners en Vrij biljarten; Leesgroep Nederlandse literatuur; Rolstoel- en rollatordansen.

Workshops: Klassieke cultuur Rome, Campania, Trier, Griekenland, Sicilië; Sacred Dance; Kunstgeschiedenis; Biologische thema's; Bridge beginners; Voetreflexologie; Mindfulness; Reiki Master.

e-mail: bestuur@staad.nl of tel. 024-3444157

of loop binnen in wijkcentrum Dukenburg, Meijhorst 70-39, lokaal 1.24.

Kantoor open: maandag t/m vrijdag van 09.00–12.00 uur

Vier dagen fietsen door de beste fietsstad van Nederland!



Voor het eerst sinds 2008 wordt de Nijmeegse Fiets4daagse weer georganiseerd. Van 25 tot en met 28 augustus zal de geheel vernieuwde fietstocht plaatsvinden in het rijk van Nijmegen.

De fietstocht doet iedere dag een ander deel van de omgeving aan. Zo fietsen de deelnemers de eerste dag richting Wijchen, dag 2 richting Elst, dag 3 richting Groesbeek en Kranenburg en de laatste dag richting Cuijk en Grave. Onderweg zullen zij langs verschillende SuperStops komen. Dit zijn bijzondere locaties waar de deelnemers iets extra's beleven. Het belooft een geweldig evenement te worden, dus schrijf je gauw in! Omdat niet iedereen de mogelijkheid heeft om alle 4 dagen te fietsen en toch graag mee wil doen, is het ook mogelijk om 1, 2 of 3 dagen deel te nemen. Tevens is het toegestaan om met een e-bike aan de Nijmeegse Fiets4daagse mee te doen. Iedere dag kunnen de deelnemers kiezen tussen een lange of korte route. Ongeacht de afstand of het aantal dagen; het wordt 100% sportief genieten.

Iedereen is welkom, maar er zijn twee doelgroepen waar de Nijmeegse Fiets4daagse zich specifiek op richt; namelijk ouderen en gezinnen. Voor beide doelgroepen zijn er innovatieve elementen aan de Nijmeegse Fiets4daagse toegevoegd. Zo zijn er diverse kinderactiviteiten op de routes. Ook is de Nijmeegse Fiets4daagse een samenwerking aangegaan met het seniorennetwerk SWON en Sportservice Nijmegen om het bewegen onder senioren te bevorderen. Allemaal in het teken van vitaliteit en een actieve en gezondere leefstijl.

Inschrijven voor de Nijmeegse Fiets4daagse is mogelijk via het aanmeldingsformulier op de website www.nijmeegsefiets4daagse.nl. De inschrijving sluit op 20 augustus of wanneer de inschrijvingslimiet van 2000 bereikt is.

De kosten van de Nijmeegse Fiets4daagse zijn €25,- voor 4 dagen of €7,50 per dag. De start van de Nijmeegse Fiets4daagse zal elke dag bij de Vasim zijn. Het adres van de Vasim is Winselingseweg 41 in Nijmegen.

Tekst: Nijmeegsefiets4daagse

Medido: handige hulp bij medicijn-inname “Nooit meer je medicatie vergeten”



Maruschka Jacobs: “De medicijndispenser wordt gratis verstrekt. Vraag ons gerust om advies; wij helpen u graag verder!”

Er komen steeds meer elektronische hulpmiddelen, die de veiligheid en het comfort in de zorg verhogen. Dat noemen we domotica. Een voorbeeld daarvan is de Medido medicijndispenser, een handig apparaat dat met een geluid- of lichtsignaal aangeeft dat het tijd is voor de medicatie. Vervolgens rolt het zakje met de juiste pillen uit het apparaat, klaar voor gebruik.

Wijkverpleegkundige Maruschka Jacobs is enthousiast over de toepassingen van de Medido: “We hebben inmiddels tien cliënten in de Lindenholt die er thuis eentje gebruiken. En de reacties zijn positief!

Het apparaat bevat een blister met de medicijnen van de cliënt, een rol met kleine plastic zakjes die al een inkeping hebben, zodat ze makkelijk te openen zijn.

Elke week vult en levert de apotheker de rol. Op het zakje staat precies aangegeven welke medicatie erin zit, voor wie het bedoeld is en hoe laat de pillen ingenomen moeten worden.”

Veiligheid

“Wanneer een cliënt niet reageert op de harde piep, dan gaat er een signaal naar de Zorgcentrale, waarna een protocol in gang wordt gezet om te achterhalen wat er aan de hand is. Een extra veiligheid voor de cliënt, die weet dat er over hem of haar gewaakt wordt! Overigens kan het apparaat, bij doofheid of slechthorendheid, ook aangesloten worden op het lichtnet. Dan krijgt de cliënt een lichtsignaal om aan te geven dat het tijd voor de pillen is.”

Zelfredzaamheid

“Vooral voor mensen die bijvoorbeeld vergeetachtig zijn of problemen met de motoriek hebben, is het apparaat een grote hulp. Ook mensen die een grote hoeveelheid pillen op verschillende tijdstippen moeten innemen, hebben er baat bij. Bij cliënten waar we soms wel drie keer per dag langs moesten gaan om de inname van de medicatie te begeleiden, is dat nu niet meer nodig. Met de Medido kunnen ze dat zelf, en dat vergoot het gevoel van zelfredzaamheid en zelfstandigheid!”

Tekst en foto: ZZG zorggroep

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

Op zoek naar zorg die u verder helpt? Onze medewerkers van Wijkverpleging Lindenholt staan voor u klaar. Maak gerust een afspraak voor een kosteloos huisbezoek, bel de Zorgcentrale: 024 - 366 57 77.



INGANG

ftz FYSIOTHERAPIE TOLHUIS-ZWANENVELD



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

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



En kijk ook op onze Facebookpagina.

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

Telefoonnummer: 024-3443638

Mailadres: info@fysiotherapie-ftz.nl

Aangesloten bij COPD- en Claudicatio-netwerk

ZONNECENTRUM DUKENBURG

Ontspannen, Genieten en Bruin worden

Telefoonnummer: 024-3444607

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

ADVOCATENKANTOOR BOS

mr. B.F.M. Bos

advocaat & belastingkundige

sinds 1983

Zwanenveld 9080

6538 SC Nijmegen

024-3451144

advocatenkantoorbos@planet.nl

voor advies, bemiddeling en procederen bij:

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

1e gesprek (half uur) gratis

Dehue

administratie en belastingadvies

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

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

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

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



Kom NU naar:

EXERCISE BODY & MIND

sport- en yogacentrum

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

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

Exercise Body & Mind biedt voor iedereen:

- Fitness toestellen en gewichten
- Zaal activiteiten waaronder steps (Cardio), powerhour(kracht), total wear-out (Cardio en kracht), stepmix (Cardio en kracht)
- Kids les (dans, spel, steps en gek doen)
- Yoga (hatha)
- Streetdance (vanaf 14 tot jaar)
- Zonnebank (ruime hemel met gezichtsbruiner)

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

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

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

Sportzaal Gildekamp tussen de scholengemeenschap
De Gildekamp 60-18 6545 LX Nijmegen 024 3787936
www.exercisebodyandmind.nl
info: exercisebodyandmind@chello.nl



de Notenhout WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen

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

Relaxed winkelen in Neerbosch-oost.

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

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



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





Dag van Lindenholt 2016 Bedankt!!

Het is alweer even geleden dat Dag van Lindenholt en het vijfverconcert plaatsvonden.

Een evenement voor Lindenholt dat begint uit te groeien tot een heus festival.

Mede dankzij het weer kan iedereen zeer tevreden zijn over het bezoekersaantal en ook de vele deelnemers die zich hebben gepresenteerd en ingespannen op Dag van Lindenholt.

Een evenement als Dag van Lindenholt doe je niet zomaar, er is veel tijd, geld en energie nodig om dit allemaal te organiseren.

Dit kan alleen tot stand komen door de enorme inzet en betrokkenheid van de vele vrijwilligers en het grote aantal bezoekers. Maar ook de sponsors die ons elk jaar ondersteunen horen daarbij.

Daarvoor wil ik iedereen hartelijk bedanken, zonder al die tomeloze energie, enthousiasme en creativiteit was dit niet mogelijk geweest.

Ik hoop dan ook dat wij weer op iedereen mogen rekenen als wij samen in 2017 weer een fantastische 10e Dag van Lindenholt en Vijverconcert neer gaan zetten.

Tot volgend jaar.

Jan ten Dam

Voorzitter Stichting Dag van Lindenholt; info@dagvanlindenholt.nl

