

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 9e jaargang - nummer 4 - augustus 2018

11e dag van Lindenholt en 1e Lindenholt Run groot succes



Colofon

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

Adres

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

Redactie

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

Foto's

Theo Vermeer
René Verriet
Henk van der Heijden
e.a.

Vormgeving

Gerard van Bruggen
René Verriet
Jan ten Dam

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 7500 stuks

Bezorging

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

Klachten over bezorging: (0485) 319050 of

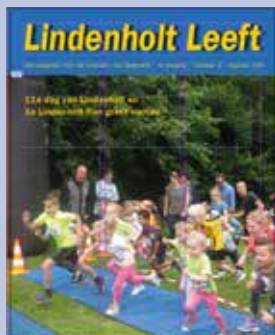
E-mail: kwiteit.zuidoost@axender.nl

Volgend nummer

Kopijsluiting: **zondag 23 september**

Verspreiding: **woensdag 17 oktober**

Foto voorpagina:



Start van Lindenholt Run voor de jeugd op de Dag van Lindenholt

Foto: Theo Vermeer

In dit nummer:



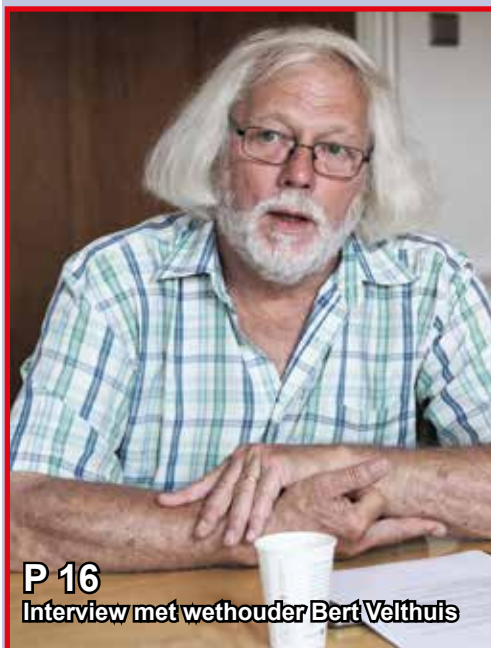
P 4

**Maryse Slingerland
nieuwe wijkregisseur**



P 11

11e Dag van Lindenholt druk bezocht



P 16

Interview met wethouder Bert Velthuis

Inhoud

Vrijwilligers gezocht	3
Maryse Slingerland nieuwe wijkregisseur	4
Zandtransporten Beuningse plas	6
De aanhouder wint	8
Column Raafat Monther	8
Traumahelicopter landt in de Omloop	9
Column René Verriet	9
Dag van Lindenholt trekt veel bezoekers	11
Agneskerk Lindenholt: Jaarmarkt 2018	12
Facebook	13
2 september festival FLOWLANDS	13
Bewonersoverleg Lindenholt (BOL)	14
Opendag De Inloop	15
Filmbuddies	15
Interview met wethouder Bert Velthuis	16
Het succes van Lindenholt Loopt	18
Maak jij al gebruik van de beweegroute?	19
Column Bettineke van der Werf	21
Maak je eigen nectarbar	22
Griezelen in Lindenholt	23
De Broekwijken hartveilig	24
Never miss a Beat	25
Lindholt doet	26
'Vergeetachtigheid of dementie'	34
Column Silvano Orvini	34



P 18

Het succes van Lindenholt Loopt

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

www.Lindholtleeft.nl

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

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

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

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

Zelf een artikel aanleveren: Heel eenvoudig: mail het naar redactielindholtleeft@gmail.com

Ook is het mogelijk het artikel te up-loaden via de website www.lindholtleeft.nl of te versturen naar het redactieadres (zie colofon) De redactie behoudt zich het recht kopij aan te passen, in te korten of zonder opgave van reden te weigeren

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

Aanleverspecificaties:

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

Uw mening telt.

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

Hoe kan je dat doen?

Gewoon een e-mail naar redactielindholtleeft@gmail.com

Bezorging

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

Klachten: Heeft u klachten over de bezorging? Meldt het binnen 2 dagen na de bezorgdatum via: (0485) 31 90 50 of

e-mail: kwiteit.zuidoost@axender.nl

of redactielindholtleeft@gmail.com.

Vergeet niet uw postcode en huisnummer te vermelden.

Vrijwilligers gezocht



was weer een groot succes dit jaar, elders in dit blad kunt u er alles over lezen en de foto's bekijken. Ik mocht

dit keer uit handen van Ellen Timmermans de Award in ontvangst nemen verbonden aan een 10 jarig 'dienstverband'. Bij zoiets horen natuurlijk de momenten van terugblikken met daarbij de absolute hoogte- en dieptepunten. Bij dat laatste moet ik denken aan de editie waarbij het vrijwel de hele dag keihard regende. Wat was dat apart. Aan de ene kant een ongelooflijke kletsnatte bedoening maar aan de andere kant was er tegelijkertijd een enorm saamhorigheidsgevoel van alle vrijwilligers. Dag van Lindenholt stond toen nog een beetje in de kinderschoenen en alle vrijwilligers misten de routine waarover het huidige team van kartrekkers nu al vele jaren beschikt. Wellicht was dat wel het moment van de waarheid, want wanneer je onder die omstandigheden er in slaagt om professioneel en met veel plezier zo'n dag te organiseren ben je als team geslaagd.

Inmiddels is de 11e editie van dag van Lindenholt een feit en gaan de voorbereidingen voor nummer 12 in 2019 al in oktober dit jaar van start. Complete draaiboeken van alle werkgroepen zijn voor hande en getoetst in de praktijk met ieder jaar toch weer nieuwe kleine

praktische aanvullingen.

Zo blijft het organiseren van Dag van Lindenholt altijd weer dynamisch, uitdagend en zinvol en beleven de bestuursleden en kartrekkers van alle werkgroepen er ongelooflijk veel voldoening aan.

Maar niets is oneindig en inmiddels hebben verschillende leden van bestuur en ook kartrekkers aangegeven zich op termijn terug te willen trekken. Dat is om verschillende redenen waarbij leeftijd en gezondheid de belangrijkste factoren zijn. Ik mocht op de afgelopen Dag van Lindenholt in mijn eigen kraam een oproep doen aan alle bezoekers om eens een praatje te komen maken om wat meer te weten te komen wat er zo al van bestuursleden en kartrekkers verwacht mag worden.

Twee heren hebben zich aangemeld en kon ik uitgebreid uitleg geven wat het betekent om deel te nemen en/of leiding te geven aan de werkgroep 'Veilig en Schoon', 'Materieel', 'Horeca' en 'Secretariaat'. Helaas zijn de gegevens van deze inwoners kwijtgeraakt na de diefstal van mijn telefoon op het einde van de dag.

Een oproep aan deze twee heren en aan alle inwoners van Lindenholt die nieuwsgierig zijn naar de wijze waarop deze dag wordt georganiseerd en daar ook zelf een bijdrage aan willen leveren: neem even contact op met de voorzitter Jan ten Dam; hjmtendam@gmail.com / 024 3791186 / 06 20442040

Lindenholt Leeft

Ons magazine Lindenholt Leeft geniet al heel wat jaren een grote populariteit hier in het stadsdeel. Een vaste kern van redactiemedewerkers doet iedere keer weer ongelooflijk hun best om een informatief, onderhoudend, interessant en ook mooi wijkblad te maken. Bij het weggaan van Mieke Jasper en Theo Boots hebben we ook hier acuut te maken met een ernstige vorm van bloedarmoede'.

Voel je je ook betrokken bij dit mooie en zo groene stadsdeel Lindenholt, heb je belangstelling en ben je nieuwsgierig hoeveel tijd je als redactielid kwijt bent voor iedere editie elke twee maanden, neem dan contact op met mij of stuur een mail naar:

redactielindholtleeft@gmail.com

Vragen staat vrij en ik wil je graag alles vertellen hoe gaaf het is om steeds weer nieuwe mensen te ontmoeten en een concrete bijdrage te mogen leveren aan een beter leven en welzijn voor iedereen hier in dit mooie Lindenholt.

Tekst: Gerard van Bruggen

Maryse Slingerland nieuwe wijkregisseur voor Lindenholt en Dukenburg



Maryse Slingerland is 48 woont sinds 15 jaar in Nijmegen waarvan 9 jaar in Meijhorst. Dus Dukenburg kent ze goed en Lindenholt meer dan de gemiddelde Nijmegenaar, ze is dus geen vreemde in dit stadsdeel.

Half mei is zij begonnen als wijkregisseur openbare ruimten en is het eerste aanspreekpunt voor alles wat daar gebeurt in Lindenholt en Dukenburg'. Maryse woont samen met haar vriend en hebben geen kinderen. Hiervoor heeft ze gewerkt in de nieuwe gemeente Meierijstad; een samenvoeging van de gemeenten Veghel, St Oedenrode en Schijndel.

Maryse: 'Daar heb ik mij beziggehouden met burger en overheidsparticipatie zoals dat heet. Dat betekent dat je trajecten opzet om samen met en voor bewoners en ook met bedrijven en

Ik zie het als een van mijn grootste uitdagingen om er in ieder geval voor te zorgen zo transparant mogelijk te zijn en het vertrouwen te winnen van de burgers van beide stadsdelen

was voornamelijk om er voor te zorgen dat iedereen voldoende wordt geïnformeerd over de inhoud en ook de voortgang ervan. Toen er werd gefuseerd heb ik nog anderhalf jaar in de nieuwe gemeente gewerkt. Uiteindelijk kwam deze functie langs en heb ik gesolliciteerd

Een 'Nee' kan ook een bevredigend antwoord zijn. Het gaat altijd over duidelijk zijn en transparant

omdat ik graag in mijn eigen stad aan de slag wilde. Ik ben dus hier helemaal nieuw in de organisatie en is het voor mij nu nog enorm zoeken om mijn weg te vinden. Maar ik vind het nu al super leuk en wordt er heel erg blij van ondanks dat het een enorme stap is geweest die ik moest zetten; gewoon in de wijk samen met de mensen en ook al is dat soms niet altijd alleen maar leuk. Maar dan denk ik: "Kom maar op en dan zien we wel hoe we hier samen uit kunnen komen". Wat ik wel merk is, dat wanneer ik afspraken maak om die na te komen, soms een 'Nee' ook een bevredigend antwoord kan zijn. Het gaat altijd over duidelijk zijn en transparant.'

De naam 'Wijkregisseur' is destijds gewijzigd en kwam in de plaats van Wijkbeheerder.

'Ik denk dat het te maken heeft met de veranderende samenleving waarin je als gemeentefunctionaris op een nieuwe manier moet omgaan met bewoners en complexe situaties. De naam 'Regisseur' geeft veel meer aan dat het vooral gaat om een gezamenlijke aanpak waarin alle partijen een eigen verantwoordelijkheid op zich nemen en daarnaar moeten handelen. Mijn rol daarin is om vooral de processen te begeleiden en zo nodig bij te sturen. Mijn kracht op dit moment is niet zozeer vakinhoudelijk maar juist vooral het omgaan met de mensen; goed luisteren en dat te vertalen naar binnen en ook naar buiten. Ik stel intern ook de vragen vanuit het perspectief van de bewoners en dat is tegenwoordig meer de rol van de Wijkregisseur. Ik werk samen met allerlei verschillende vak deskundigen binnen en buiten de gemeente zoals bv de DAR die uitvoerend veel werk doet in de wijken. Ik ben dus niet de deskundige op onderwerpen als verkeer, groen, parkeerplekken, afval, maar wel vaak het eerste aanspreekpunt voor mensen uit de wijk. Ik zorg er dan voor dat de vraag bij de juiste persoon terecht komt en dat er een antwoord richting de inwoners komt.

corporaties projecten op te starten en ook uit te voeren binnen de gemeente. Mijn rol daarbij

Specifieke probleempunten in Lindenholt?

'Ik weet niet of er zoveel verschil is in Lindenholt of Dukenburg maar bovenaan staat altijd hondenpoep, het onkruid, parkeerplekken en de snelheid bij vooral de rond- en doorgaande wegen. Dat laatste valt wel niet onder mijn verantwoording maar vaak ben ik daarin wel het eerste aanspreekpunt. Wat betreft parkeerplekken is dat niet zo maar op te lossen.

Je kunt van alles bedenken maar het gaat altijd om de bereidheid van mensen om zich aan te passen en dat is vaak heel ingewikkeld om daarin succes te boeken

De wijken zijn in de tachtiger jaren uit de grond gestampt om het zo maar eens te zeggen met de voorziening dat iedere huishouden één auto voor de deur moest kunnen zetten. Dat is nu wel even heel iets anders en niet zelden zijn er gezinnen met 4 of zelfs 5 auto's voor de deur. En dan krijg de discussie of je groen moet opofferen voor meer parkeerplekken. Daar heeft iedereen zo zijn eigen mening over. Daarin zit wel veel ergernis. 80 % van alle klachten zijn te herleiden naar misplaatst gedrag van mensen en dan kun je paaltjes zetten, hekken en drempels plaatsen, je kunt van alles bedenken maar het gaat altijd om de bereidheid van mensen om zich aan te passen en dat is vaak heel ingewikkeld om daarin succes te boeken. Maar daar zie ik dan weer de uitdaging in.'

Wijkplan

'Wat daar het belangrijkste in is, is niet dat een bewoner een idee naar voren kan brengen, maar dat het idee ook draagvlak vindt bij meerdere bewoners. Dus dat het door de hele buurt ondersteund wordt. Je kunt nu eenmaal niet aan iedere individuele wens tegemoet komen, maar zodra duidelijk wordt dat het om een hele groep gaat, dan heb je een heel ander gesprek met mij dan wanneer het om een of twee bewoners gaat.

Op het Wijkplan wordt door de bewoners heel verschillend gereageerd; Broekwijken leverden 17 ideeën (op uit mijn hoofd) maar die worden niet voldoende ondersteund met 'likes' en 'hartjes'. Akerwijken tellen twee projecten die wel veel 'likes' hebben en dat kan voor mij een reden zijn om met de bewoners om de tafel te gaan zitten om te kijken naar de uitvoerbaarheid ervan. Het is dan ook van het grootste belang dat wijkbewoners op de website hun ideeën plaatsen en vooral ook reageren op de reeds ingediende plannen. Na de laatste BewonersOverleg Lindenholt (BOL) waar ik het wijkplan heb toegelicht, zijn er al heel wat ideeën bijgekomen. Ook al hoor ik in de wandelgangen van veel mensen kritiek op het feit dat er enkel digitaal op gereageerd kan worden. Er is nog steeds een grote groep mensen die daar moeite mee hebben. Daar zijn wel oplossingen voor en wanneer de mensen echt iets willen, bedenken we wel iets, ook kun je hiervoor terecht bij de STIP

en de Buurtverbinder. Ik adviseer ook altijd om mij zelf te bellen of te mailen, want dan kan ik de nodige deskundigheid hier intern aanspreken om te zoeken naar oplossingen en mogelijkheden.

De komende zomer periode wil ik gaan bekijken welke projecten er uitspringen en ga ik samen met de initiatiefnemers kijken wat er moet gebeuren om het idee verder uit te kunnen

werken. We letten vooral op het draagvlak in de buurt en de bereidheid om zelf ook concreet de nodige energie daar voor aan te leveren. Het kan niet zo zijn dat er bijvoorbeeld een wens bestaat voor een speeltuintje maar dan vooral niet voor mijn voorkeur ook al is dat de meeste geschikte locatie.' Het is daarbij ook nog een uitdaging de vrijgemaakte budgetten effectief te besteden. Dit is het eerste jaar dat er gewerkt wordt met het Wijkplan en we gaan zorgvuldig kijken hoe dit valt en hoe de bewoners daar mee om gaan.'

Het is dan ook van het grootste belang dat wijkbewoners op de website hun ideeën plaatsen en vooral ook reageren op de reeds ingediende plannen

Communicatie

'Veel telefoontjes die ik krijg gaan bijvoorbeeld over het onderhoud van het groen. Waarom wordt er wel of niet gemaaid en waarom daar wel en bijvoorbeeld hier niet. Ook de reden om met een kudde schapen twee of drie keer per jaar door het park te gaan (en de consequentie daarvan) is voor veel mensen niet helder. Duidelijk en regelmatig communiceren hierover met de bewoners kan al veel ongenoegen en onvrede wegnemen. Laatst hadden we in Dukenburg in een haag de Japanse Duizendknoop zitten. Dat is een vervelende plant die heel erg voort kan woekeren. De enige manier om daar van af te komen is rücksichtslos de haag tot op de bodem af te snoeien en dat een tijd lang vol te houden. Logisch dat bewoners daar niet blij mee waren. Pas wanneer daar goede uitleg over was gegeven kon iedereen leven met ons 'Nee' antwoord.

Dat geldt trouwens ook voor hondenpoep. Heel veel klachten gaan daar over en dan kunnen we wel Bureau toezicht extra scherp laten controleren maar wanneer sommige hondenbezitters zien dat er controle is ruimen ze de boel netjes op en wanneer ze uit beeld zijn slaan ze de opruimactie mooi over. Dat maakt het zo ingewikkeld.

Ik zie het als een van mijn grootste uitdagingen om er in ieder geval voor te zorgen zo transparant mogelijk te zijn en het vertrouwen te winnen van de burgers in de beide

stadsdelen. Dat doe ik uiteraard samen met al mijn collega's, zo'n 1600 in het totaal en die heb ik nu nog niet helemaal onder controle (lachend). Dat gaat natuurlijk nooit helemaal lukken maar ik ben heel sterk in het "Kijk er naar alsof je er zelf woont, wat zou je er dan zelf van vinden". Vanzelfsprekend zit er zit een enorme hoeveelheid deskundigheid bij de gemeente maar het gaat altijd weer over de manier waarop er wordt omgegaan met vragen en meningen van de burger.'

Botulisme

'Dat was ongelooflijk vervelend vorig jaar dat de kinderen niet meer konden spelen op de waterspeelplaats in het park. Ook dit jaar is er weer een risico en op de laatste bijeenkomst van het BOL is er door mijn collega samen met het Waterschap ingegaan op deze problematiek. Veel aanwezigen hadden graag gehoord wat er nu precies aan gedaan wordt om om in de toekomst een uitbraak van Botulisme te voorkomen. Het Waterschap is niet van de gemeente en die is wel verantwoordelijk over de kwaliteit van het binnenwater en er zullen geheide afspraken over zijn of nog gemaakt worden maar daarvoor ben ik nog tekort aan het werk om daarover uitspraken te doen. Wordt zeker vervolgd zou ik zeggen.'

Onkruidbestrijding

'Wanneer de grond van de gemeente is valt het onderhoud van poorten en doorgangen bij de gemeente die dan het weer uitbesteedt aan de DAR. Vaak is het niet duidelijk wie de eigenaar is en dat kan in veel gevallen ook een woningbouwcorporatie zijn. Wanneer er onduidelijkheid bestaat wie eigenaar is van bepaald deel bestrating of achterom, laat mij dat weten en dan zoek ik dat uit. Dit geldt voor meer dingen, ik kan niks doen wanneer ik niks hoor.'

Maryse zit nog maar pas twee maanden op deze post en er ligt nog een hele uitdaging voor haar.

De redactie wenst haar en haar team veel succes en hoopt nog vaak nieuws van onze Wijkregisseur te vernemen.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto: René Verriet

Zandtransporten Beuningse plas

Nijmegen is green capital van Europa, maar grens ligt bij Maas Waal kanaal

In editie 2 van Lindenholt Leeft stond het artikel "Lindenholt, het afvoerputje van Nijmegen", dat handelde over de mogelijke zandtransporten door Lindenholt als gevolg van het uitgraven van de Beuningse plas.

In de Gelderlander lazen we de belofte van de gemeenteraad om voor de zomervakantie tekst en uitleg te geven aan de bewonersgroepen van Nijmegen west. Het bewonersoverleg Lindenholt (BOL) is echter niet geïnformeerd. Reden voor de voorzitter (Jan ten Dam) een mail naar de wethouder te sturen.

Zijn mail, het antwoord van de wethouder daarop en een toelichting op de plannen vindt u op de pagina hiernaast.



Foto: Hennie Booij

Route van het zandtransport met vrachtwagens



Vragen aan de wethouder

Geachte heer Vergunst,

Een aantal maanden geleden is in een raadsvergadering afgesproken dat er duidelijkheid zou komen omtrent de zandtransporten van de Beuningseplas naar de overstorthaven in het Maas Waalkanaal.

Een van de afspraken was dat bewoners voor de zomer op de hoogte zouden worden gesteld. Het verbaasde ons, via de Gelderlander, te vernemen wat het besluit is geweest van de gemeente Nijmegen.

Uitleg over verschillende mogelijkheden en eventuele route is tot op heden niet aan ons voorgelegd. In een van de krantenartikelen staat dat 28 juni een voorlichtingsavond gepland was voor uitleg. Wij als Bewonersoverleg Lindenholt zijn hiervoor niet uitgenodigd, wat wij zeer spijtig vinden.

Via deze weg willen wij graag weten wat de onderliggende stukken zijn die geleid hebben tot dit besluit. Tevens willen wij graag weten of er een MER is geweest en zo ja dan willen wij deze inzien. Ook willen wij weten welke verkeersmaatregelen er genomen worden en met name de kruisingen met het snel fietspad naar Beuningen-Nijmegen en de kruisingen met de verschillende wegen. Ook willen wij weten of de overstorthaven aangepast wordt en/of er extra maatregelen er komen omdat het scheepvaartverkeer in het Maas-Waal nu toeneemt.

Met name maken wij ons ongerust over de mogelijke verslechtering van de luchtkwaliteit in en rondom Lindenholt/Nijmegen en de veiligheid van de verkeersdeelnemers. Eerdere onderzoeken over de luchtkwaliteit in Nijmegen West waren al verontrustend.

In de bijlage de eerder genoemde krantenartikelen.

In afwachting van uw antwoord,

Met vriendelijke groet

Jan ten Dam
Voorzitter Stichting
Bewonersoverleg Lindenholt

Route

Op de linkerpagina staan de mogelijke routes aangegeven, zoals de vrachtwagens gaan rijden.

De keuze van de locatie voor de loswal is daarin nog niet gemaakt. Er zijn twee mogelijke locaties, hier aangegeven met Daanen Shipping en Daanen-noord.

Bij het startpunt van de route aan de Nieuwe Pieckelaan kruist de route van de vrachtwagens die van fietsers. Het fietspad wordt vooral op bepaalde uren druk bereden door scholieren. Daarom wordt er waarschijnlijk door de gemeente Beuningen op dit punt een ongelijkvloerse kruising gemaakt. Hiervoor is alvast 5 ton gereserveerd.

In totaal zal er 16.000.000 ton zand gewonnen worden, waarvan 75% over de aangegeven route afgevoerd wordt. Volgens de deskundigen zal dat maar een zeer geringe extra luchtverontreiniging tot gevolg hebben (fijnstof en NO2), die binnen de daarvoor bestaande normen zal blijven.

Antwoorden van de wethouder

Geachte heer ten Dam,

Bij de start van het nieuwe college na de verkiezingen ben ik verantwoordelijk geworden voor het dossier rondom de zandwinning Beuningse Plas en daarmee met de goede inpassing van het zandtransport op de Nijmeegse wegen. Op de bijgevoegde routekaart kunt u zien hoe de vrachtwagens met zand gaan rijden.

Voor de informatie avond over het zandtransport hebben wij de degene uitgenodigd die direct met dit transport geconfronteerd gaan worden. Dit zijn de bedrijven van West Kanaaldijk en de direct omwonenden uit Beuningen en uit Kinderdorp. Het atransport met zand blijft op ruime afstand van de wijken van Lindenholt. Ik begrijp dat u er prijs op stelt geïnformeerd worden over de ontwikkelingen rondom dit transport. In het najaar, bij de start van de procedure ter realisering van een loswal in het Maas Waalkanaal, volgt nog een informatie avond. Daarvoor zult u ook uitgenodigd worden.

Het college van Nijmegen heeft van Beuningen het verzoek gehad om mee te werken aan het realiseren van een loswal in het Maas Waalkanaal en wij hebben toegezegd hier onze planologische medewerking aan te verlenen. De vrachtwagens rijden vanuit Beuningen over openbare wegen in de Gemeente Nijmegen naar het Maas Waalkanaal. Het vrachtverkeer neemt hierdoor toe met 4 vrachtwagens die ieder 4 keer per uur heen en weer rijden en gemiddeld per dag 1 schip beladen. Voor het beladen van een schip is ongeveer 5 uur nodig. Het gaat gemiddeld om 75 vrachtwagenbewegingen per dag (75 heen en 75 terug) en één schip. Gemiddeld betekent dat er dagen zijn dat er geen schip wordt beladen maar incidenteel ook meerdere schepen op een dag.

25% van het zand zal niet per schip worden afgevoerd maar wordt afgezet in de omliggende regio. Het gaat dan om gemiddeld 25 vrachtwagens per dag die richting A73, Neerbossche weg, Beuningen of Weurt rijden.

Er is nog geen besluit genomen over de loswal, de procedure daarvoor moet nog starten en loopt via de ODRN. De redenen waarom wij meewerken aan het realiseren van de loswal is toegelicht aan de raad. Het is een proces van jaren geweest waarin velen onderzoeken zijn uitgevoerd en geopperde oplossingen niet mogelijk bleken. De toelichting en alle bijlagen zijn te vinden op de B&W besluitenlijst van 5 juni op www.nijmegen.nl (google: Technische Toelichting Zandafvoer vanaf Beuningse Plas)

Momenteel bekijken wij nog welke maatregelen wij ten behoeve van de verkeersveiligheid moeten treffen op de route van het zandtransport op Nijmeegs grondgebied. De kruising met de snel fietsroute ligt op Beunings grondgebied. De vragen over luchtkwaliteit, over of een mer nodig is, waren dezelfde vragen die de raad nog had na de technische toelichting. Deze vragen zijn afgelopen dinsdag met bijgevoegde raadsbrief beantwoord.

Als u nog vragen heeft of als u nog behoefte heeft aan een mondelinge toelichting op de stukken kunt u een afspraak met de projectleider van het zandtransport, mevrouw Angela van Horrik. U kunt via het mailadres a.van.horrik@nijmegen.nl contact met haar opnemen.

Met vriendelijke groet,

Noël Vergunst
Wethouder Stedelijke Ontwikkeling, Ruimtelijke Ordening, Cultuur-historie, Grondbeleid, Cultuur

De aanhouder wint



De 30e straat in de Hillekensacker heeft hier geen last meer van hondepoep.

15 jaar lang streed Theo Bartels, bewoner van de wijk Hillekensacker, om een stinkend stukje groenvoorziening vol met hondendrollen te veranderen in een parkeerplaats voor auto's van buurtbewoners. Theo vertelt:

Na 15 jaar zijn we eindelijk verlost van de hondepoep en de stank die daarmee gepaard ging.

In die 15 jaar heb ik vele gesprekken gevoerd met wijkbeheerders / wijkregisseurs en heb hen diverse mogelijkheden voor verbetering voorgelegd.

Het uiteindelijke resultaat is dat er nu 5 parkeerplaatsen zijn aangelegd zodat er weer wat meer parkeermogelijkheden zijn in de buurt.

Maar dat ging niet vanzelf; ik heb er heel veel gesprekken voor moeten voeren, maar de aanhouder wint.....

In het eerste gesprek vroeg ik of ik de grond kon aankopen voor een redelijk bedrag. Dat was wel mogelijk maar er lagen in een hoekje water- en elektriciteitsleidingen in de grond en die moesten dan verplaatst worden. Dat vond ik te duur en er moest ook een groene afscheiding komen en dat zag ik helemaal niet zitten vanwege het vele werk.

Daarna heb ik een gesprek gehad met de wijkbeheerder, aanwonenden en hondenbezitters en hen laten ervaren hoe erg de overlast was door de stank van de poep als ik achter in de tuin zat. Het is daarna een tijdje goed gegaan. Maar mensen verhuizen en er komen nieuwe bewoners voor in de plaats en het ging weer mis.

Na weer een gesprek met een nieuwe wijkbeheerder stelde ik voor om het gras weg te halen en er struiken neer te zetten. Desnoods wilde ik de struikjes zelf betalen, maar dat

vond de beheerder niet nodig

De helft van het gras is toen vervangen door struiken maar dat leverde voor mij geen verbetering op; de stank bleef.

Ik heb vervolgens bedacht dat parkeerplaatsen wellicht soelaas konden bieden. Maar dat was erg moeilijk volgens de beheerder; het moest dan wel erg duidelijk zijn dat er te weinig parkeerplaatsen waren,

Dus maar eens een foto gemaakt met geparkeerde auto's op de stoep en die naar de beheerder gestuurd. En toen viel ook daar het kwartje.

Later kreeg ik een mail van de beheerder met een tekening hoe het zou moeten worden. Het zou dan in het voorjaar van 2017 gereed zijn.

Maar helaas is er in dat voorjaar niets gebeurd,. Ook in de zomer en de herfst niet, dus in dit voorjaar van dit jaar maar weer eens een mailtje gestuurd naar de beheerder, maar geen reactie.

Uiteindelijk maar eens een wanhoops-mailtje naar de wethouder gestuurd. Dat hielp er kwam direct een reactie van de beheerder dat het nu snel zou gaan gebeuren.

En inderdaad, het is nu gereed.

De buurtbewoners en ik zijn blij; ik ben van de stank af en de buurtbewoners kunnen hun auto netjes op een fatsoenlijke parkeerplaats neer zetten.

Tekst en foto: Theo Bartels



Raafat Monther

“Niet van suiker”

Ongeveer twee jaar geleden was ik vrijwilliger in Nijmegen Terwijl ik een grote bank naar de tuin probeerde te dragen, benaderde me een mooie aantrekkelijke Nederlandse vrouw. Ze pakte de bank aan de andere kant op en zei tegen me: “Kom op, laten we ‘m samen dragen.” Ik stopte en keek haar geschrokken aan. “Nee nee deze bank is erg zwaar, ik zal een man vragen om me te helpen” zei ik. Ze keek me streng aan en zei op spottende toon: “Echt waar? Waarom denk je dat ik je niet kan helpen?” “Omdat u een vrouw bent” zei ik “en deze bank is erg zwaar en buiten regent het hard”. Ze antwoordde, dat ik in Nederland nog wel vaker van een vrouw te horen zal krijgen “We zijn niet van suiker” Ik zei dat het me speet en dat het een misverstand was. Ik ben een voorstander van emancipatie van vrouwen en gelijkheid tussen vrouwen en mannen. De vrouw lachte en zei dat we in Nederland alweer een stadium verder zijn en dat het misschien voor mannen tijd werd om gelijkheid met vrouwen te eisen.

In Syrië maakt de emancipatie van vrouwen ook grote stappen vooruit, maar fysieke kracht en veel werk zijn nog steeds exclusief het domein van mannen. Fysieke kracht en vrouwelijke charme kunnen in de Syrische samenleving niet samengaan.

Nu weet ik inmiddels meer over de Nederlandse cultuur. Ik merk dat Nederlandse vrouwen in een steeds groter aantal beroepen hun mannetje staan, zonder dat dat ten koste gaat van hun vrouwelijkheid. In Syrië is er een gezegde: Als u wil dat een man later succesvol wordt, geef hem dan goed onderwijs. Als u wil dan een land succesvol wordt geef dan ook de vrouwen goed onderwijs.

De rol van vrouwen is erg belangrijk in de ontwikkeling van beschavingen.. Ik denk dat de emancipatie van vrouwen niet alleen ontwikkeling en verstedelijking heeft gebracht, maar ook vrede.

Het was een man, die de kogel uitvond, en daarmee voor dood en ellende zorgde. Het was een vrouw (Stephanie Kwolek), die het kogelvrije vest uitvond en daarmee voor leven zorgde. Tegen Nederlandse vrouwen wil ik zeggen: Jullie hebben het magische recept om kracht en vrouwelijkheid te combineren en dat is het toppunt van pracht en schoonheid.

Jullie zijn niet van suiker.
Jullie zijn van goud.

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

Traumahelicopter landt in park de Omloop



Horstacker - 25 juni

De traumahelicopter is tegenwoordig bijna dagelijks te zien in het luchtruim boven Lindenholt. Niets bijzonders meer. Maar op maandag 25 juni, vroeg in de avond, kwam de wentelwiek wel erg laag overvliegen. Rondjes makend om een geschikte landingsplek te vinden. Die werd gevonden in park de Omloop langs het Bert Oosterboschpad. Nadat het gevaarte aan de grond was gezet haastten de medische hulpverleners zich naar het kruispunt van de Ijpenbroekweg en de Weijbroekweg, 100 meter verderop, waar een verkeersongeluk had plaatsgevonden. Gelukkig keerden de mannen al weer vrij snel terug; de verwondingen van het verkeersslachtoffer bleken mee te vallen. Onder belangstelling van tientallen wijkbewoners koos het gele gevaarte niet veel later weer het luchtruim.

Tekst en foto: René Verriet

René Verriet



Leegte.

Wat een geweldige zomer hebben we dit jaar en wat valt daarin veel te beleven.

Muziek liefhebbers komen tijd en oren (en misschien ook wel geld) tekort om de vele festivals en optredens te bezoeken. Pink pop, Down the rabbit hole, de Zwarte Cross, optredens van Guns n roses en Eminem op de Goffertwei, het kan niet op.

Houd je meer van sport, nou dan had je deze zomer ook niets te klagen. Weliswaar schitterden onze oranje leeuwen alweer door afwezigheid op het WK in Rusland, maar we sloten net zo makkelijk een team rode duivels in onze armen. Al gingen we daarin niet zover dat we onze straten met zwart geel en rood gekleurde vlaggetjes versierden. Maar dat komt omdat die vlag qua kleuren wat lijkt op die van onze andere burens... en er mag toch geen misverstand bestaan over het team waarnaar onze sympathie uitgaat.

En er kwamen nog meer sporten bij, tennissen op Wimbledon en fietsen in Frankrijk. Er was een weekinde dat ik met de afstandsbediening in de hand switchte tussen het ene grasveld met 22 voetballers en het andere grasveld met 2 sporters, die elkaar geen grasspriet gunden. En tegelijkertijd wordt mijn aandacht alweer in beslag genomen door de kleine fietserijtjes op mijn schoot, waar ik nog net Dylan Groenewegen op mijn tablet zijn tweede overwinning achtereen zie binnenhalen in Frankrijk. Wat is het genieten.

En dan komt er ook nog eens het grootste wandelevenement van de wereld bij als 44480 deelnemers aan de 4-daagse de straten in en rondom Nijmegen in beslag nemen.

's Avonds proppen vele honderdduizenden feestvierders zich in de binnenstad van Nijmegen. Alle bezoekers records worden gebroken. Eigenlijk kan de stad dat niet meer aan en is het een enorme prestatie van alle professionals en vrijwilligers dat dit elk jaar toch nog tot een goed einde komt, zonder dat er veel slachtoffers vallen.

En dat goede einde komt dan heel plotseling. Niet alleen de wandelaars verlaten onze moe gefeeste stad, maar ook de bewoners zelf zoeken na de laatste wandeldag massaal hun vakantiebestemming op en laten ineens een enorm leegte achter.

Maar als ik de laatste wijkbewoners de straat uitwaai denk ik toch ook wel: he he, eindelijk rust....

Foto: René Verriet



WERELDWINKEL
de fairtrade cadeauwinkel

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



Dé soep uit Thailand - Pittig en Kruidig

Wij accepteren



TELEFOON: 024 - 3450136
WEBSITE: WWW.NIJMEGEN.WERELDWINKELS.NL

Melhorat 7001 A
6537 EN Nijmegen

Openingstijden:

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

P
Gratis!

Dag van Lindenholt trekt

Dankzij vele attracties, de goede organisatie



Park de Omloop - 16 juni

Dag van Lindenholt muzikaal onthaald met VIJVERPOP van klasse !

Daar zorgde op zaterdagavond 16 juni de Cover-band Catch ! voor. Terecht met een uitroepeten achter deze bandnaam met een prima show vol enthousiasme op het podium, instrumentaal en vocaal om volop van te genieten. Vlot gebracht door de twee zangeressen van de band die samen met de muzikanten er voor zorgden, dat veel welverdiend applaus hen ten deel viel. Het werd een spetterende happening op een mooie lente avond in Park De Omloop, een prima locatie voor een dergelijke feestelijke start van de Dag van Lindenholt. Sfeervol tevens voor jong en oud. De jeugd vermaakte zich op het voetbalveld en genoot tevens mee van de muziek. Ouderen genoten vanaf de overdekte tent of bij de partytafels er buiten van de optredens. Bij verschillende plekken kon je drankjes en hapjes bestellen. Lof voor de organisatie , die opnieuw deze geslaagde start van de Dag van Lindenholt voor elkaar kreeg. Zo werd bereikt, dat Lindenholt deze traditie prima in ere hield.

Tekst: Theo Vermeer

Foto's: René Verriet



vele duizenden bezoekers

en het mooie weer is de 11e editie groot succes



Park de Omloop - 17 juni

Succesvolle Dag van Lindenholt !!!

Het weer werkte goed mee, droog en gematigde temperatuur. Dan heb je al meer plezier en meer bezoekers.

Het programma, op de zaterdagavond al begonnen met de VIJVERPOP, werd vrolijk voortgezet op de zondag met een veelzijdig programma in een gezellige sfeer. Goed om uren te vertoeven en te genieten van het gebodene.

De Lindenholt Run was een primeur dit jaar met een omloop van 500 meter en van 1 km voor de jeugd en voor de volwassenen een 5 en 10 km route.

Met een tachtigtal deelnemers is deze hardloophwedstrijd zeker goed voor een vervolg in de toekomst. Met tijdwaarneming en alles wat hoort bij een sportieve run tot en met een medaille en flesje water toe..

Er werd ook volop genoten van de demonstraties van diverse sporten door in Lindenholt actieve clubs. Eveneens van Factory Dance en Hiphop-streetdance. Al met al met ook nog het voetbaltoernooi voor de basisschooljeugd een uitgebreid sportprogramma.

Op de grote vijfverpartij was een bijzondere watersport te bewonderen, acrobatiek met behulp van waterkracht, fly-boarden, spectaculair zonder meer. De jeugd amuseerde zich verder prima met het clowns-theater van Cees, de locomotion, de rodeostier, de draaimolen, de kinderboerderij, Gildegein, en anderszins.

Er waren verder een muziektopodum, verschillende eettentjes met lekkernijen met o.a. een stand met honing uit Lindenholt Verder een uilenshow en je kon tientallen kramen bezoeken met uiteenlopend info door diverse instellingen. Ook waren er stands met kunst en tweedehands koopjes. **Iedereen bedankt voor deze geweldige 11e editie.**

Tekst: Theo Vermeer

Foto's: René Verriet en Theo Vermeer



Agneskerk Lindenholt: Jaarmarkt 2018

**Zondag 9 september 2018 van
11.00 – 17.00 uur aan de Agnetenweg 90**

U bent er inmiddels al aan gewend: De Jaarmarkt bij de Agneskerk komt er aan!

Wat is er allemaal te doen:

- fantastische spullen in de verkoop
- groot terras met gebak, geweldige drankjes, smoothies, snoep, broodje worst, etc.
- Vietnamese loempia's
- muziek
- kinderspelen
- schminken
- loterij met een fleurige hoofdprijs en vele andere fantastische prijzen

Graag willen wij u als buurtbewoner of geïnteresseerde ontmoeten om zo elkaar te leren kennen. Ook om u te informeren over de activiteiten die de Agneskerk zoal doet. Maar uiteraard ook met als doel om financiële middelen te verkrijgen waarmee we onze kerkgemeenschap ondersteunen en diaconale activiteiten, dus hulp aan wie dat nodig heeft, kunnen geven; aandacht voor zieken, ouderen of andere hulpbehoeftigen.

De Agneskerk als deel van de Parochie H. Stefanus heeft gelukkig veel enthousiaste vrijwilligers. Of het nu om het onderhoud van de kerk gaat, de organisatie van de kerkdiensten, het papier ophalen, de organisatie van de jaarmarkt, etc. etc.

Vele vrijwilligers helpen mee om ook dit jaar de jaarmarkt tot een succes te maken.

Zin om mee te helpen? Bel dan een van onderstaande nummers; vele handen maken licht werk!

Om dit allemaal te realiseren hebben we spullen nodig voor de verkoop op de markt. Wij vragen u daarom om deze spullen bij ons te brengen bij de Agneskerk aan de St. Agnetenweg 45.

Inzamelen:

Op de zaterdagen 11, 18 + 25 augustus en 1 september kunnen er van 09.00 tot 12.00 uur spullen gebracht worden bij de kerk aan de St. Agnetenweg 90

Is het voor u echt onmogelijk om de spullen te brengen, bel dan een van onderstaande telefoonnummers om een afspraak te maken voor het ophalen ervan, echter, onze voorkeur is dat u de spullen zelf brengt!

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, oude PC's en TV's met beeldbuis.



Kraamhuur: Indien u een kraam wilt huren voor € 25,00, bel dan een van onderstaande tel. nrs.

Loterij:

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

De markt start op zondag 9 september 2018 om ca. 11:00 uur na afloop van de mis van 10:00 uur. Kom en neem uw kinderen mee; er is veel voor ze te doen.

Pak een terrasje in de buurt van de gezellige live muziek en koop wat loten voor de loterij waarvoor om ca. 16:00 uur de trekking zal starten. Hoe meer loten, hoe meer kans op de hoofdprijs ter waarde van € 250, -.

Tot ziens op 9 september of al eerder om uw spullen te brengen!!!

Kernteam Jaarmarkt 2018

Gerda Faaij: 024 377 05 50 / 06 137 755 94.

Chris Engelaar: 024 378 06 51 / 06 109 145 50

Paula Klein: 06 293 230 67

Theo Jongmans: 024 378 93 85 / 06 128 729 59

Mail: jaarmarkt@agneskerklindholt.nl

Facebook: www.facebook.com/jaarmarktag-neskerklindholt

Www.agneskerklindholt.nl

Facebook

Wie heeft er geen Facebookaccount? Of bent u een van de velen die het pas hebben verwijderd?

In ieder geval staat dit social media platform stevig ter discussie. Vele gebruikers voelen zich bedrogen bij het feit dat FB alle gegevens en uitwisseling daarvan heeft gebruikt voor

Op basis van deze gegevens kunnen gerichte reclamecampagnes worden losgelaten op deze specifieke doelgroepen

commerciële doelstellingen. Ga maar na, zoveel bedrijven en instanties willen maar al te graag weten waar belangstelling voor bestaat en welke activiteiten op internet plaatsvinden en door wie. Op basis van deze gegevens kunnen gerichte reclamecampagnes worden losgelaten op deze specifieke doelgroepen. Ik heb dat zelf ook gemerkt. Ooit op Marktplaats gezocht naar loungesets voor in de tuin en meteen de volgende dag allerlei pop-up schermpjes met aanbiedingen van loungesets door verschillende bedrijven. Herkent u dit? Via een zoekmachine gezocht naar leuke vakanties en meteen overspoeld worden met ongevraagde pop-up schermpjes met aanbiedingen. En dit zijn nog maar simpele voorbeelden. Deze beïnvloeding in het maken van keuzes lijkt onschuldig, uiteindelijk ben je mans genoeg om



zelf te bepalen wat je wel of niet wil. Toch is het een wetenschappelijk feit dat ook onbewust deze wijze van reclamevoeren haar uitwerking niet mist. Een miljard mensen over de hele we-

Maar om de samenleving ongevraagd op te zadelen met een kopje koffie 's morgens of vele glazen bier tijdens de voetbal, ervaar ik als zinloos en geeft blijk van niks beters te doen te hebben

reld maken inmiddels gebruik van dit platform en dat maakt duidelijk dat de belangen groot zijn. Verontrustend zijn berichten in de media over nepaccounts waarmee meningsvorming en wellicht ook besluitvorming op grote schaal beïnvloed kan worden. En dat is schadelijk voor de samenleving.

Nu ben ik al vele jaren ook zichtbaar op FB en gebruik het voornamelijk om op de hoogte te blijven van wel en wee van familie, vrienden, oud collega's en ook buurtgenoten. Ik erger me wel regelmatig aan zinloze berichtjes met vooral veel foto's met eten en drinken waarmee het persoonlijke / familie geluk uitvoerig in

de etalage moet worden gezet. Natuurlijk een verjaardag of een opmerkelijk heuglijk feit willen vele mensen delen en daarvoor is FB een prima systeem. Maar om de samenleving ongevraagd op te zadelen met een kopje koffie 's morgens of de vele glazen bier tijdens de voetbal, ervaar ik als zinloos en geeft blijk van niks beters te doen te hebben.

Hoe fijn kan het zijn dat we in Lindenholt een eigen website hebben vooral bedoeld voor

de eigen inwoners ervan. Geen ongewenste reclames op het scherm en ook zijn alle persoonlijke gegevens die met toestemming van de eigenaar zichtbaar zijn, beschermd en worden niet gebruikt voor dubieuze activiteiten. Alles over ons mooie stadsdeel is daarop te vinden en bewoners kunnen zelf mededelingen en oproepen doen. Ook lokale ondernemers kunnen hun aanbiedingen plaatsen en sportclubs, instanties, wijkgerichte activiteiten op alle gebied, kunnen allemaal in de agenda worden geplaatst. Volledige deelname kan enkel wanneer de inwoner zich registreert. Dat geeft in ieder geval voldoende garantie dat bij oneigenlijk gebruik van de website de geregistreerde deelnemer kan worden geblokkeerd/verwijderd.

Op dit moment hebben zo'n 1000 deelnemers zich geregistreerd en op verzoek kan iedere dag/week/maand een update via de email worden ontvangen over de laatste ontwikkelingen in ons mooie stadsdeel. Daarbij bepaal je zelf welke onderwerpen jouw interesse hebben en blijf je gevrijwaard van mededelingen of oproepen waar je niets

mee kunt.

Steeds meer clubjes, verenigingen en hobbyisten hebben de website ontdekt, plaatsen

foto's en worden de activiteiten gepromoot. Oproepen voor nieuwe activiteiten worden geplaatst in rubrieken als: Laatste nieuws, Hulp gevraagd/aangeboden, Buurtverbeteringen, Sportief Lindenholt en Ontmoeten in Lindenholt. Tenslotte is het mogelijk om alle uitgaven van Lindenholt Leeft nog eens digitaal te openen en na te lezen.

Waar wacht u nog op?

Ga naar www.lindholtleeft.nl en registreert u. Wordt deel van de Lindenholt Community en draag bij tot, en profiteer van een veiliger, saamhoriger en plezieriger stadsdeel.

Tekst: Gerard van Bruggen

flowlands-nijmegen.nl

zondag 2 september 2018



2 SEPTEMBER: FESTIVAL FLOWLANDS

Van 11:00 – 17:00 uur kun je genieten van een combinatie van muziek, genieten, wandelen, bewegen, spelen. Gewoon even lekker niets moeten, en dus 'ont'moeten!

Activiteiten

Je kunt meedoen met beachvolleybal, roeien, drakenbootrace, wandeling langs de Spiegelwaal, SUP YOGA, gewone yoga, hoelahoep en een zwemclinic. Voor sommige activiteiten is de plek beperkt, dus is het advies je in te schrijven. Dat kan door je in te schrijven via de website www.flowlands-nijmegen.nl. Maar als je er spontaan bent, en er is nog plek, geen probleem natuurlijk!

Ook de kinderen komen volop aan hun trekken met de stormbaan, hoelahoepen en een glijbaan.

Locatie

De activiteiten vinden plaats op het Stadseiland Veur-Lent.

Eten, drinken en muziek

We zorgen voor (uiteraard) gezond en lekker eten en drinken en je kunt bier proeven dat gebrouwen is van hemelwater, de Parapluvius. Speciaal gebrouwen door brouwerij De Hemel uit Nijmegen. Nijmeegse singer songwriters pakken het podium en worden afgewisseld door een DJ.

We vragen geen entree en geen prijs voor deelname aan de activiteiten. Kijk voor meer informatie op www.marikenhuis.nl

Meer informatie over de activiteiten

Sup Yoga: <http://www.supensurf-nijmegen.nl/>, docente: Bodhi Yogashala (<http://www.bodhi-yogashala.nl/>)

Hoelahoep: <https://www.facebook.com/la hoop-nijmegen/>

Gewone yoga door Anne Kanters: www.yoga-movement.nl



Verslag van het Bewonersoverleg Lindenholt (BOL)

Verslag van het Bewonersoverleg Lindenholt (BOL) gehouden op 28 juni 2018 in het Wijkatelier aan de Zellersacker 2003 in Lindenholt.

Onderwerpen: (niet in chronologische volgorde):

1. Mijn wijkplan en voorstellen nieuwe wijkregisseur (024-3299371 / 06 50003941)
2. Botulisme en Ganzen
3. Ontwikkelingen m.b.t. Veiligheid Lindenholt

Aanwezig: het bestuur van het BewonersOverlegLindenholt, politie, gemeente, waterschap, handhaving en plm 40 bewoners uit diverse wijken.

Mijn wijkplan en voorstellen nieuwe wijkregisseur



Maryse Slingerland stelt zich voor als de nieuwe wijkregisseur openbare ruimte en ze vervangt Jeanette Stevens. Ze houdt zich bezig met grotere onderwerpen zoals speeltuintjes of herinrichting groen. Voor kleine gebreken is de Meld en Herstellijf of telefoonapp. De laatste geniet de voorkeur omdat er meer info aan de gemeente (foto en locatie) mee wordt gegeven en dat bevordert de communicatie maar bellen kan ook. Via de website van gemeente kan ook een melding worden gedaan of bellen met 14024 (vooral bij spoedzaken zoals afgebroken takken/omgewaaide bomen). Ingripen die meer afdelingen raken (bijv. verkeerszaken) belanden op haar bureau.

Mijn Wijkplan

Aan de hand van de beeldpresentatie Mijn Wijkplan zou Maryse de nieuwe aanpak van de gemeente voor wijkverbetering willen laten zien maar dat mislukt door een tech-

nisch mankement. Via de link <https://www.nijmegen.nl/diensten/wijken/mijn-wijkplan/> kan de info ook op de website ingezien worden. Bovendien zijn er voor belangstellenden informatiefolders beschikbaar. Deze bevat alle nodige informatie en aanwijzingen. Kort gezegd komt het erop neer dat er geld is vrijgemaakt (1 miljoen euro) voor heel Nijmegen voor verbeteringsplannen en ideeën die door de bewoners zelf worden ingebracht. Per wijk zijn de budgetten verdeeld op basis van het inwoneraantal. (Acker- 31.000, Broek- 22.000 en Kampwijken 35.000 euro).

In Mijn Wijkplan onder wensen en ideeën staan alle ingediende plannen en kunt u zelf ook plannen indienen of andere plannen toejuichen ("liken"). De planvorming is ingedeeld in modules. De module "uitvoering" geeft aan dat een plan klaar is om uitgevoerd te worden. Dan komt het overleg met de buurt, aan welke criteria moet worden voldaan, hoe gaat het eruit zien, de planning en dergelijke. De opzet is om de bewoners op deze wijze meer te betrekken bij extra onderhoud, verfraaiing of aanpassingen in de bestaande situatie. Deelname betekent wel een account aanmaken (gebruikersnaam en wachtwoord opgeven). Het Wijkatelier kan hierbij behulpzaam zijn. NB. Het wijkplan komt niet in de plaats van de bekende aloude wijkshow. Die kan separaat met Maryse worden afgesproken. Verkeersgerichte ingrepen vallen buiten het wijkplan.

Botulisme, Blauwalg en ganzen



Waterschap (Mark Elzerman) en gemeente (Sidney Stax en Sjoerd de Vreng) geven een uiteenzetting wat botulisme is

en wanneer er sprake is van blauwalg. **Botulisme** is een bacteriële vergiftiging van het water waaraan vooral watervogels en vissen sterven. In zuurstofarm water dat 20 graden Celsius of nog warmer is (met name ondiep, stilstaand water wordt in de zomer snel warm) kan de bacterie zich snel vermenigvuldigen. Contact met dode dieren moet vermeden worden. Er zijn dan verhoogde gezondheidsrisico's met name voor jonge kinderen. Waarschuwborden wijzen hierop en melding maken bij de DAR, waterschap of gemeente van dode watervogels of vissen is geboden. Persoonlijke ziekteverschijnselen die mogelijk hiermee verband houden zsm melden bij de huisarts. Met de melding start een onderzoeksproces bij de overheid. Zieke/dode dieren worden weggehaald (NIET zelf doen), onderzocht op een lab in Lelystad en bij gebleken botulisme plaatst de gemeente borden. Het advies is daar niet te zwemmen, de dode dieren niet aan te raken en handen te wassen. Ook huisdieren daar weghouden.

Blauwalg is een overmatige algengroei die ontstaan in water dat voor die algensoort te voedingsrijk is aan fosfaat en nitraat, weinig/geen stroming heeft en te warm is (20 – 30 Gr.) zoals in ondiep water en vijvers. Het advies is niet te zwemmen in gebieden met te veel blauwalg. Sommige soorten kunnen giftige stoffen afscheiden waarvan mensen ziek worden. Deze stoffen kunnen via de mond het lichaam binnenkomen. Juist daarom is voor kinderen zwemmen in met blauwalgen besmet zwemwater gevaarlijk: ze nemen nog per ongeluk weleens een slok water. Ze zijn ook kwetsbaarder dan volwassenen. Er zijn diverse methoden om blauwalg te bestrijden, zoals het watersysteem spoelen, maar dat van Lindenholt is erg groot. Het waterschap is bezig het systeem Lindenholt toekomstbestendig te maken. De sliblaag (vergaan bladval) verwijderen van de bodem is een oplossing. Uit het publiek komen klachten over de slechte communicatie met beide overheden hierover. Terugkoppeling is er niet, de mensen blijven (te) lang in onzekerheid over de duur van de verontreiniging. Waterspeelplaatsen zijn onbruikbaar, juist in de zomer! Sprekers zeggen dat de mensen hun hierover direct kunnen benaderen. Borden in meerdere talen zijn ook nodig! Het waterschap streeft ernaar de natuur meer ruimte te geven, baggeren is een

middel om het evenwicht te herstellen, fontein-
nen helpen niet, zuurstof is het probleem niet.
Bewoners betreuren het dat borden NIET VOE-
REN zijn weggehaald. Ganzen worden massaal
gevoerd en vervuilen het water met hun uitwerp-
selen. Herplaatsen is het dringende verzoek!
Natuurvriendelijke oevers is nog geen succes!
Oeverbegroeiing is op plaatsen weggehaald
waardoor de natuurlijke habitat voor kikkers en
vissen is vernield. Dat item komt later opnieuw
aan de orde.

Ontwikkelingen m.b.t. veiligheid Lindenholt



Wijkagent Ronny Reynders zegt alle meldin-
gen die via 0900-1844 bij hem binnenkomen
serius te bekijken, maar er is verschil in ur-
gentie en er is helaas geen capaciteit om alle
meldingen te behandelen. Het is zinvol uw info
mee te geven, naam en tel. nr en waarom poli-
tie nodig is. Uit vrees voor represaille kunt ook
melden via Misdaad anoniem. Veel bewoners
richten een Whatsapp-groep op om verdachte
situaties te melden via een contactpersoon
die dan de politie informeert. Bij het opzet-
ten daarvan kan de politie behulpzaam zijn.
Het publiek meldt dat er camerabeelden be-
schikbaar zijn van vernieling bij de Brack.
Waarom doet de politie daar niets mee? Ronny
geeft aan dat hierover op korte termijn overleg
over zal zijn, maar het district Zuid zit met een
capaciteitstekort. Ook verstoring van de nacht-
rust melden als het aan de actueel orde is.
Het publiek wordt vervolgens in 2 groepen ge-
splitst, een om met Maryse verder te praten
over details en vragen te stellen en een groep
die bij Ronny Reynders doorpraat over aanpak
van jeugdproblematiek.
Rond 22.00 uur wordt de avond afgesloten.

Tekst: Henk van der Heijden
Foto's: René Verriet



Opendag

**Prettige cursussen zonder veel am-
bities en prestatiedrang, maar lekker
in je eigen wijkcentrum en laagdremp-
pelig geprijsd, zodat dát geen belet-
sel kan zijn!**

**De presentatie van al onze cursus-
sen is op Zaterdag 1 September in
wijkcentrum De Brack van 11.00 u -
12.30 u.**

Schrijf je dan in voor één van de bewegings-
cursussen. We bieden ze op verschillende
niveaus aan inclusief Yoga en Line-Dance.
Of misschien ligt je interesse meer in cre-
ativiteit: dan hebben we Kantklossen, Mo-
zaïeken of Decopatch voor je. Weet je niet
wat je je daarvan moet voorstellen, kom dan
naar de Open Dag op 1 september. Dan kun
je zien wat voor leuke en hedendaagse cre-
aties je kunt maken.

Of misschien bent je toe aan een nieuwe
hobby die raakvlakken heeft met filosofie,
psychologie, geschiedenis en kunst? Lijkt
het je leuk om jezelf op een heel bijzondere
manier te leren kennen? Maak dan kennis
met de Tarot, een eeuwenoud mysterieus
kaartspel

En tot slot: onze veelzijdige computerhulp!
Je kunt het zo gek niet bedenken of onze
docent Christiaan kan je op weg helpen!
Of je nu een gehele cursus wilt volgen, met
heel veel individuele aandacht, zodat juist
jouw vragen beantwoord worden terwijl je
werkt op één van de computers die De In-
loop in het Wijkcentrum heeft staan, of je
werkt op je eigen laptop of tablet, omdat je
juist dáár beter mee wil leren omgaan. Of
je maakt gebruik van het inloopsprek-
uur, dat Christiaan na de les heeft, zodat je je
vraag privé aan hem kunt voorleggen. Of
wil je iets aan de hardware van je computer
veranderen? (bijv. een extra geheugen er-
bij plaatsen?). Ook daarvoor kun je advies
en hulp bij Christiaan vragen. Maar wilt u
gebruik maken van het Inloopsprek-
uur en u heeft weinig tijd, kunt u ook via De Brack
een afspraak maken.

Kijk naar het volledige aanbod op www.deinloop.nl. Ik zou zeggen: voor elk wat
wils en om de prijs hoeft u het niet te laten!
Wij zien graag uw inschrijving tegemoet.
Dit kunt u digitaal doen, door op internet te
gaan naar de site van De Inloop: www.deinloop.nl en dan naar het tabblad "Inschrij-
ven" gaan of via een aanmeldingskaart
verkrijgbaar in het Wijkcentrum de Brack,
in Wijkcentrum Dukenburg, in de stads-
winkel en in de bibliotheek Zwanenveld.

Tekst: Line Otzen

Kinderen uit de Lindenholt verfilmen elkaars leven

Het zit er al weer bijna op voor de Filmbuddies
uit de Lindenholt. Na de zomervakantie nemen
ze nog één laatste film op en dan starten de
voorbereidingen voor het grote filmfestival op
dinsdag 9 oktober alweer.

De Filmbuddies zijn acht leerlingen van basis-
scholen de Lindenhoeve en de Bloemberg. De
Bloemberg is een bijzondere school binnen Nij-
megen. Hierop zitten vooral kinderen die nieuw
zijn in Nederland. Velen van hen komen uit lan-
den waar ze niet meer veilig waren, zoals Syrië
en Eritrea. Maar er zitten ook kinderen die in
Nederland zijn vanwege het werk van hun ou-
ders. Allemaal hebben ze hun eigen verhaal.
Net als de kinderen van de Lindenhoeve na-
tuurlijk. En deze verhalen hebben de Filmbud-
dies de afgelopen maanden zelf vastgelegd in
20 korte films.



Dinsdag 9 oktober gaan deze films in premi-
ère. Iedereen is welkom om te komen genieten
van de zelf gemaakte films en een zakje verse
popcorn. Het Lindenholt Filmbuddies festival
begint om 13:00 uur en vindt plaats in Wijkate-
lier Lindenholt (Zellersacker 10-03, 6546 HA
Nijmegen). Toegang is gratis.

Lindenholt Filmbuddies is een filmproject van
stichting Beeldenwereld in samenwerking met
basisscholen de Bloemberg en de Lindenhoe-
ve en Tandem Welzijn. Stichting Beeldenwe-
reld maakt samen met (vaak kwetsbare) men-
sen videoproducties over hun eigen leven en
alles wat zich daarin afspeelt.

Het belangrijkste doel van het filmproject Film-
buddies Lindenholt is bij te dragen aan meer
begrip voor elkaar. Doordat de kinderen elkaar
ontmoeten en samen op zoek gaan naar hun
eigen verhalen, leren ze elkaar echt kennen
en hopelijk ook begrijpen. Daarnaast doen de
kinderen natuurlijk heel veel nieuwe vaardighe-
den op, zoals filmen, interviewen, presenteren
voor een camera en monteren.

Volg de Filmbuddies dan op Facebook (www.facebook.com/wijkreporters/) en Instagram (@
Wijkreporters). Iedere week stelt een andere
Wijkreporter zichzelf voor, ziet u waar de work-
shops over gingen en vertellen de Wijkrep-
orters over hun ervaringen.

Tekst en foto: Sonja Willems



Het succes van Lindenholt Loopt

5 jaar Lindenholt Loopt!!!

Zomer van 2013 op de Dag van Lindenholt staat er een kraampje van sportservice in het park. Doel is het stimuleren van meer bewegen in Lindenholt. Lindenholler Miranda Boom loopt nietsvermoedend langs als ze vragen: wil je een hardloop club in Lindenholt. Ja dat wil ze wel en haar naam wordt genoteerd. Zo vergaat het Esther Geenevasen ook toen ze op de website ziet dat er een hardloop club gestart gaat worden. Lekker dicht bij huis hardlopen in clubverband. Dat was nou precies wat ze zocht en ze schreef zich in.



Esther van Geenevasen,
Andreas Rensing en
Miranda Boom

Op een mooie zomeravond 30 juli 2013 kwam 'de groep' bij elkaar, nou ja groep, deze bestond uit slechts deze twee mensen. Want de bedoeling was -bleek later- dat ze zelf een club zouden beginnen. Even slikken dus, maarde uitdaging werd

aangenomen. Blanco zonder enige hinder van kennis en ervaring verzamelden Miranda en Esther iedere dinsdag bij de kinderboerderij. Kwam er niemand bij dan gingen ze maar samen rennen en zo leerden ze elkaar steeds beter kennen. Ondertussen groeiden de ideeën bij deze twee hardlopiefhouders: de naam Lindenholt Loopt werd bedacht, een facebookgroep en website werd gemaakt en kaartjes werden gedrukt en uitgedeeld. Met de vaste overtuiging dat het in Lindenholt mogelijk moest zijn een hardloop clubje te creëren stortten deze dames zich in het avontuur. Er gingen slechts enkele weken voorbij voordat de groep ging groeien. Die ene buurvrouw, de ander zijn collega....iedereen bracht wel een bekende mee en telkens verdubbelden de aantal lopers tot de huidige club van 30-50 lopers die min of meer regelmatig bij de club rennen. Het succes was zo groot dat -nadat Esther en Miranda in 2014 de cursus tot trainer succesvol doorlopen hadden- op de eerste (toen gratis) beginnerscursus maar liefst 25 beginnende lopers afkwamen. Inmiddels is Lindenholt Loopt niet meer weg te denken uit Lindenholt. Een groot succes dus.

Wat maakt nou het succes van Lindenholt Loopt?

Lindenholt Loopt is een hardloop groep voor en door Lindenholt en omgeving. Iedereen met een

sportief en sociaal hart is welkom hier. Want het motto is: samen uit, samen thuis. Niemand loopt alleen en veiligheid voorop. Een sociaal hart vinden we belangrijk, want met elkaar maken we Lindenholt niet alleen sportiever, maar ook socialer. Wij denken dat er een olievlek van positiviteit vanuit kan gaan. Lopers met vele diverse achtergronden, beroepen of activiteiten zorgen voor een mooie mix en onderlinge bestuiving. Met na afloop een gezellig samenzijn in het Wijkatelier bij onze vaste gastvrouw Jojo is het ook een sociale club waarin met elkaar meegeleefd wordt. We hebben lopers van 11 tot 69 jaar van starters met nog wat overgewicht tot ervaren hardlopers. Lopers die wekelijks een rondje bijkletsen tijdens het joggen en lopers die telkens het uiterste uit de training willen halen. We respecteren elkaar, maar inspireren elkaar ook. Menig beginner heeft tips gekregen over hartslag meters, renschema's, blessurepreventie en volhouden als het lastig wordt. Een andere reden voor het succes is de continuïteit. Het gaat altijd door en de trainers zijn er vrijwel altijd zelf bij.

Verder is er voor de vrije groep vrijheid blijheid, aan of afmelden hoeft niet perse wat maakt dat lopers met onregelmatige diensten ook makkelijk wisselend aanschuiven. En dan is er behalve de vaste dinsdagavond ook een whatsapp groep waarin lopers onderling gedurende de week kunnen afspreken. Want samen loop je beter! Doordat de trainers zelf hebben ervaren hoe lekker bewegen is hebben ze de vaste overtuiging dat bewegen op welke manier dan ook voor iedereen weggelegd is! En aan deze missie spenderen ze graag hun vrije tijd.

Toppunt van het succes: de 1^e Lindenholt RUN 2018 op de 11e Dag van Lindenholt



lets wat we niet voor mogelijk hadden gehouden, een eigen hardloopwedstrijd, werd een groot succes. 17 juni op de Dag van Lindenholt was de eerste LindenholtRUN 2018. Onze grote motivator in het geheel Gerard van Bruggen had een rotsvaste overtuiging dat het moest gaan lukken. In totaal 86 deelnemers stonden aan de start waar onder ruim 40 kinderen. Zowel toptijden als persoonlijke records en overwinningen werden behaald. Onze lopers en hun familie zetten zichzelf in als vrijwilliger en zo



maakten vele handen licht werk. De kroon op het werk waren de fanatieke gezichtjes van de kinderen aan de start en aansluitend de opluchting en triomf bij de finish waar ze werden opgewacht door hun even zo trotse ouders. Zo werd het ook een heuse familie run. We

hopen deze nieuwe traditie in de toekomst door te kunnen zetten.

Alleen maar positief dus?

Het succes van Lindenholt Loopt heeft ook een keerzijde. Miranda en Esther zouden graag naast de laagdrempelige loopgroep ook een professionele training aan willen bieden en vooral zelf ook aan deel willen nemen. Laagdrempelig, voor iedereen haalbaar, maar wel op hoog nivo. In Andreas Rensing vonden ze een zeer ervaren hardlooptrainer. Afgelopen 3 jaar heeft hij iedere dinsdagavond een gevorderde training te geven. Een training met loopscholing, looptechniek, krachttraining en interval. De kosten werden dmv een strippenkaart laag gehouden, de vrije gratis groep bleef ernaast bestaan. Helaas is door het succes van het vrijheid, blijheid principe deze formule niet haalbaar gebleken. Hierdoor kunnen we ook in het najaar geen beginnersgroep meer aanbieden. Maar onze droom: een hardloopclub waarin we ook persoonlijk als sporter kunnen groeien blijft bestaan.

Blijven dromen.....

Tja en dan de toekomst. Deze zomer blijven we natuurlijk lekker hardlopen. Iedere dinsdag om 20.00 uur verzamelen we bij het Wijkatelier Lindenholt om vanuit daar met verschillende tempo en afstand groepen lekker een rondje te rennen. Het najaar dus geen beginnerscursus en geen extra gevorderde training. Maar we gaan wel thema clinics organiseren waarbij Andreas toch weer van de partij zal zijn. Deze clinics zullen we via onze website en facebooksite kenbaar maken. Toch blijven we dromen..... een grote hardloopclub in Lindenholt, zowel beginnerscursussen als gevorderden én toch daarnaast blijven vasthouden aan het gratis vrijheid blijheid principe met dan in het voorjaar weer een mooie wedstrijd.....en... Ideeën genoeg. Zoveel hardlopers komen er dagelijks door onze mooie parken. Het moet toch mogelijk zijn!?

We houden jullie op de hoogte via de volgende Lindenholt Leeft editie.

Groetjes van Miranda Boom en Esther van Geenevasen vrijwillige trainers Lindenholt Loopt

Maak jij al gebruik van de beweegroute?

Wil jij ook fitter worden maar vind je de sportschool ook zo duur? Kom dan eens kijken bij de beweegroute. Gratis en voor niets! Wil je ook meer bewegen en vind je het leuk om buiten te zijn? Dan is de beweegroute langs het Maas-Waal kanaal echt iets voor jou!

Er zijn 11 sporttoestellen waar je gebruik van kunt maken. Leuk om samen te doen en goed voor je lichaam. Iedereen kan op zijn eigen manier en tempo gebruik maken van deze route, jong, oud, beginnend en ervaren. Alleen of samen met anderen. Toch een stok achter de deur nodig? De tennisvereniging Lindenholt heeft plannen binnenkort te starten met een beweeggroep. Zo hoef je nooit alleen en kun je gezellig samen fit worden.

De komende edities van Lindenholt leeft zullen steeds een aantal toestellen extra worden belicht.

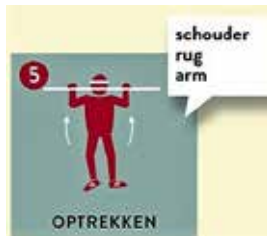
Heb je vragen?

Neem dan contact op met Willem van Megen
06 48466094 /wvjanmegen@chello.nl

Toestel 5: OPTREKKEN

Oefening 1:

1. Pak de horizontale stang vast (handpalmen van je af).
2. Trek jezelf langzaam omhoog richting de onderkant van je borstbeen.
3. Trek je schouderbladen bovenaan goed samen.
4. Blijf even zo hangen en laat je lichaam daarna langzaam weer zakken tot je schouders en armen volledig gestrekt zijn.



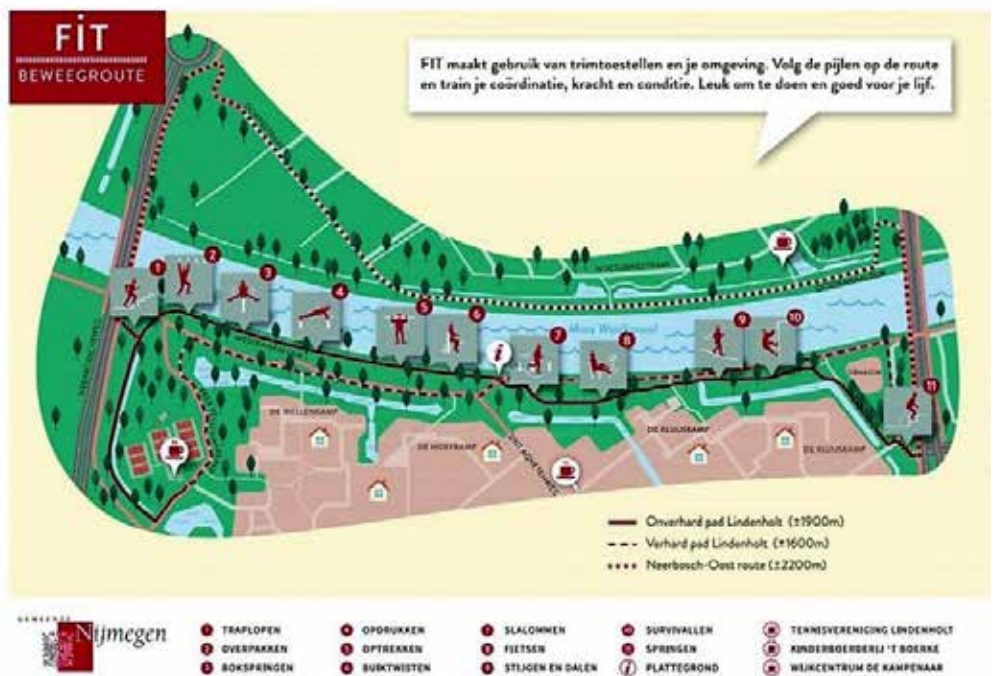
Toestel 6: BUIKTWISTEN

Oefening 1:

1. Ga op de schijf staan en pak de stang vast.
2. Buig je knieën om deze te ontlasten.
3. Houd je schouders recht en draai je heupen afwisselend van links naar rechts.

Oefening 2:

4. Houd beide onderarmen op de leuningen.
5. Buig de benen en trek deze omhoog, zo dat je voeten van de grond zijn.
6. Houd je schouders recht en draai nu je heupen afwisselend van links naar rechts.



Toestel 7: SLALOMMEN

Oefening 1:

Voorwaarts: Ren om de paaltjes heen.

Oefening 2:

Zijwaarts: Houd het gezicht naar de paaltjes. Verplaats je door zijwaartse bewegingen tussen de paaltjes door.



Ben je op zoek naar meer uitdaging? Probeer dit dan eens achterwaarts.



Bert Velthuis: 'Het Nijmegengevoel is niet voor iedereen hetzelfde'



Op 21 maart 2018 waren er gemeenteraadsverkiezingen. Op 16 mei koos de nieuwe raad een college van Burgemeester en Wethouders. Net als vier jaar geleden spreekt de redactie met (op) nieuwbenoemde wethouders over wat zij willen bereiken voor stad en wijken. In dit nummer Bert Velthuis, wethouder voor wijken, openbare ruimte, sportaccommodatie en (maatschappelijk) vastgoed. Bert is wethouder namens de SP.

Een persoonlijke vraag: sinds 2006 in de gemeentelijke politiek. Nu op een leeftijd om grote passies zoals reizen te volgen. Toch weer vier jaar bijgetekend?

Bert Velthuis: 'Dit werk heb ik altijd met veel plezier gedaan. Ik ga niet thuis op de bank zitten. Met de nieuwe portefeuilleverdeling heb ik meer kansen om te doen wat ik altijd graag heb gedaan: onder mensen zijn en iets voor hen betekenen. Ik ken Nijmegen vanaf 1971, toen ik vanuit Oldenzaal hier kwam studeren. Ik woonde indertijd in Meijhorst. Heb daarna veel buurten en wijken leren kennen. Ik geniet van de stad en het vele groen.'

Frustrerende verkiezingsuitslag?

'Het is waar: de portefeuilleverdeling ziet er anders uit dan vier jaar geleden. De uitslag van de verkiezingen (winst GroenLinks en verlies SP, red.) leiden tot andere verhoudingen. Toch zijn in het coalitieakkoord de zaken die de SP in gang heeft gezet niet teruggedraaid. Ik zie daarom genoeg kansen om een zinvolle rol te blijven spelen. Zoals gezegd, met groot plezier.'

Tweedeling

Tweedeling in de stad?

'Dat klopt. Dat zie je al bij de verkiezingsuitslagen. In de zuidelijke en westelijke wijken van Nijmegen is de SP duidelijk aanwezig. In de noordelijke en oostelijke stadsdelen en het centrum zijn vooral GroenLinks en D66 sterk. Ook de Stads- en wijkmonitor - een onderzoek dat wordt gebruikt om plannen te maken en beleid uit te zetten - laat deze tweedeling zien. Het inwoneraantal in die gebieden neemt af, terwijl Nijmegen als geheel groeit. De verschillen worden groter. Dat betekent ook dat bepaalde stadsgebieden en wijken meer en anders ondersteund moeten worden dan elders. Hoe? Dat is verschillend per gebied of per wijk.'

Verduurzaming

Het college wil extra inspanningen op het terrein van verduurzaming leveren. Maar wie betaalt de rekening? Rijk kan het betalen, arm niet.

'Bij de college-onderhandelingen is dit dilemma aan de orde geweest. Bij duurzaamheidsdiscussies in de stad kom je vaak dezelfde mensen tegen. Ik vind het spijtig dat we nog zo weinig andere inwoners bereiken. Wij willen de aanpak van verduurzaming - waaronder ook wijken of buurten van het gas afhalen valt - natuurlijk in nauw overleg met bewoners doen. Binnenkort verschijnt het plan hoe dit met hen te bespreken. Bij corporaties lijkt het relatief gemakkelijk. De kosten van die verduurzaming worden door hen verrekend. Maar er zijn veel huurders en eigenaren van kleinere woningen die die lasten zelf moeten opbrengen. Dat gaat zo maar niet. Van het Rijk wordt veel verwacht. Wat de gemeente hierin kan betekenen hangt mede daarvan af. Nijmegen wil grote stappen zetten. Maar wel met duidelijke ondersteuning voor bewoners.'

Sceptisch

Bewoners zijn sceptisch. Niet alleen over ondersteuning voor duurzaamheid maar ook bij andere onderwerpen. Een voorbeeld: Kortgeleden verscheen de notitie Toekomstverkenningen Dukenburg. Een van de laatste daden van het vorige college. Met concrete bedragen voor steun de komende vier jaar. Daarna zijn die bedragen weer verdwenen.

Velthuis: 'Bij de onderhandelingen is gebleken dat geen bedragen genoemd konden worden, omdat zoveel stappen nog niet concreet zijn. Maar zeker is wel dat extra inspanningen voor Dukenburg nodig zijn. En zeker is ook dat het gaat om aanzienlijke bedragen. Er zijn natuurlijk meer wijken die aandacht behoeven: Lindenholt, Neerbosch-Oost, Hatert en Heseveld. Kortom, de wijken aan de zuid- en westrand van de stad.'

'Overigens', vervolgt hij, 'je kunt een wijk of stadsdeel niet als één geheel behandelen. Binnen wijken zijn vaak grote verschillen per buurt.'

Niet allemaal Nijmegen-Noord

Bert Velthuis vol overtuiging: 'Je moet niet

denken dat alleen Nijmegen-Noord aantrekkelijk is. Elke wijk heeft zijn eigen kenmerken. Per wijk moet je de aanpak bekijken. Wat is nodig voor bewoners? Wat kan het toevoegen aan buurt of wijk? Zijn scholen, voorzieningen, winkels aantrekkelijk? Willen mensen er graag wonen of willen ze wegtrekken? Hoe is de leef-tijdsopbouw? Bekend is dat in Dukenburg, Lindenholt, Neerbosch-Oost en enkele andere wijken ten opzichte van andere stadsdelen méér zorgvraag bestaat. Door relatief veel sociale woningbouw worden meer kwetsbare bevolkingsgroepen daar toegedeeld. We vinden het heel belangrijk dat de positieve kanten van een wijk ook naar voren kunnen komen. De negatieve spiraal in beeldvorming doorbreken. Bijvoorbeeld: Dukenburg is een uniek groen stadsdeel. Helpt het daarom Dukenburg ook een beschermd stadsdeel te maken? Positief is de daadkracht in verschillende wijken. Dat ondersteunen wij als gemeente graag.'

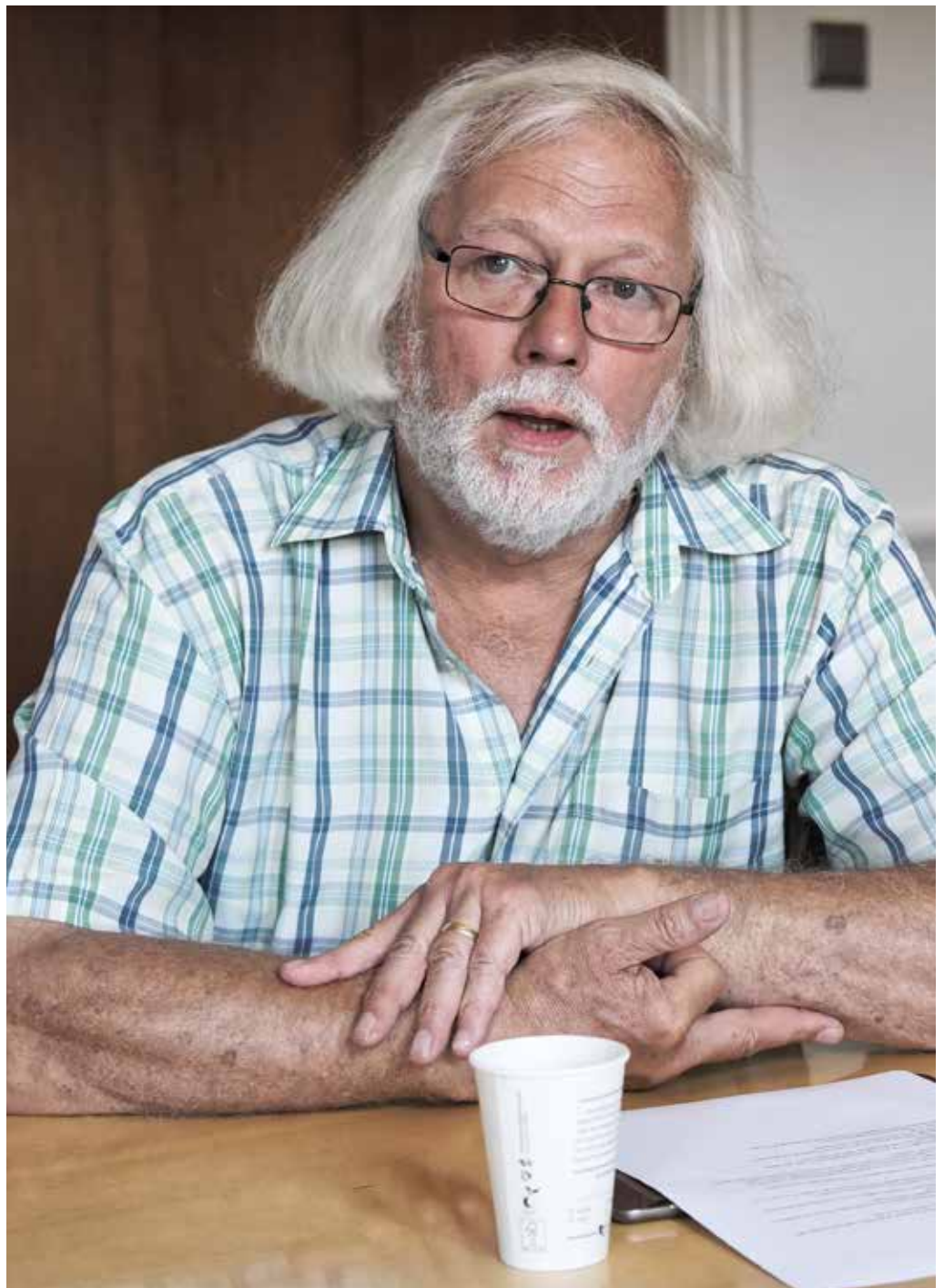
Nijmegengevoel

'Je hoort het vaak: je kunt wijken of buurten er weer bovenop helpen door meer variatie aan te brengen in leeftijdsopbouw, achtergronden, opleidingsniveau en herkomst. Maar mensen kiezen vaak andere oplossingen, winkelen in andere buurten, doen hun kinderen niet in eigen wijk op school. De trek naar mensen met dezelfde herkenbare achtergrond moet daarom niet onderschat worden. Menging tussen oude en nieuwe stadsbuurten gaat niet altijd. Het Nijmegengevoel is op de eerste plaats het gevoel van de individuele bewoner die zich in een goed sociaal netwerk in Nijmegen thuisvoelt. Ofwel: je zoekt graag eigen "soortgenoten" op. Het is een grote uitdaging om de komende tijd de tweedeling in de stad minder groot te maken, zonder dat het allemaal hetzelfde wordt.'

Invloed bewoners

Mooie woorden in het collegeakkoord. Het gesprek met inwoners, bedrijven en instellingen is leidend. Het college wil bewoners de ruimte geven de eigen leefomgeving vorm te geven. Maar tegelijkertijd lijkt de nieuwe omgevingswet veel inspraakmogelijkheden voor bewoners te 'crashen'.

Bert Velthuis is het hier niet mee eens: 'Door deze opzet kunnen juist veel meer bewoners volgen wat er allemaal in hun omgeving gebeurt. Nu kunnen dat alleen een beperkt aantal mensen, die veel stukken kunnen lezen. Dat betekent niet dat bewoners de baas zijn over ontwikkelingen. Maar wél hebben zij mogelijkheden voor medeïnvloeding. Hoeveel invloed hangt af van het onderwerp en situatie. Een mooi voorbeeld is mijnwijkplan.nl. Daar staan inmiddels veel creatieve ideeën van bewoners om hun omgeving leefbaarder te



maken.' Velthuis spreekt zijn bewondering uit voor initiatief en daadkracht van bewoners in de verschillende wijken.

Elkaar ontmoeten?

Mijnwijkplan.nl gaat over openbare ruimte. Daarnaast bestaat een grote behoefte aan kleinschalige ontmoetingsruimten. Mensen trekken uit wijken weg als netwerken van kinderen en vertrouwde burens wegvallen. Zeker in wijken die al tientallen jaren oud zijn. Komt er ook een soort mijnwijkplan.nl voor het opzetten en ondersteunen van die (kleinschalige) ontmoetingsmogelijkheden?

Bert Velthuis vol vuur: 'Daar raak je een heel belangrijk punt. Mensen willen ergens blijven

wonen als zij andere mensen kunnen blijven ontmoeten. Kerken spelen voor ontmoeting meestal niet meer zo'n belangrijke rol als vroeger. Positieve uitzondering is onder andere de Ontmoetingskerk in Dukenburg. Wijkcentra zijn opgezet om gevolgen van die achteruitgang te kunnen opvangen. Maar dat pakt verschillend uit. In ieder geval zullen wijkcentra in dit opzicht heel kritisch tegen het licht worden gehouden. Zoals: moeten er twee wijkcentra zijn? Werken ze met elkaar samen? Et cetera. En ja: we verwelkomen graag goede initiatieven van bewoners op het terrein van elkaar ontmoeten.'

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

EXERCISE BODY & MIND

SPORT EN YOGA CENTRUM

Een **kleine** maar **fijne** sportschool waar **iedereen** welkom is. De tijden zijn perfect voor moeders met schoolgaande kinderen aangezien de lessen om 9.30 uur beginnen. Hele kleintjes mogen altijd meekomen als mama sport!

Belangrijk bij ons is dat iedereen zich **FIT** voelt en **veilig** traint onder **professionele** begeleiding.



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



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

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



024 - 397 64 07

Totaal stoffering

tapijtshop - **HAEFKENS** - schilderwerken

Schilderwerk binnen en buiten

www.tapijtshophaeffkens.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.tapijtshophaeffkens.nl



Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur Eucharistieviering
Donderdag 7.45 uur Meditatief Morgengebed

Bereikbaarheid

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

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

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

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



Dopen

Om uw kind aan te melden voor zijn of haar doop kunt u contact opnemen met ons parochiecentrum. Dit is 's morgens bereikbaar tussen 10.00 uur en 12.00 uur (tel: 024-3777778). De

aanwezige gastvrouw zal dan uw gegevens noteren waarna u door iemand van de werkgroep doopvoorbereiding wordt teruggebeld voor verdere informatie en eventuele afspraken. U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar info@agneskerklindenholt.nl. Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er het traject vanuit het bisdom. U kunt hiervoor contact opnemen met pastor Eskes.



Website

Omdat we in de Agneskerk werken met verschillende voorgangers wil het soms wel eens gebeuren dat er een

viering van voorganger 'wisselt'. De meest actuele info vindt u op de website www.agneskerklindenholt.nl of www.stefanus.nl/welkom-agneskerk

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

Kindernevendienst

In de maanden september en oktober is er de tweede zondag van de maand een kindernevendienst.

Pastoor van Vught

Het parochiebestuur Heilige Stefanus is door het Bisdom geïnformeerd over het vertrek van pastoor Cyrus van Vught per 1 september a.s. Na 17 jaar verbonden geweest te zijn als priester en pastoor, eerst van de Maria Geboorte kerk en sinds 2014 van de nieuwe parochie H. Stefanus gaat hij naar Münster. Overleg tussen de Gemeenschap Emmanuel, de bisschop van den Bosch, Mgr. G. De Korte en het Parochiebestuur van de Heilige Stefanus over het vertrek en de opvolging van pastoor van Vught heeft ertoe geleid dat een priester uit Münster, Cornelius Happel, in deeltijd (50%) benoemd zal worden per 1 september in de functie van kapelaan. Pater Happel is lid van de Gemeenschap Emmanuel en naast zijn werk als priester in Münster tevens part-time catecheet aan het Gaesdonck Lyceum bij Goch. Mgr. Rob Mutsaerts, die al eerder tot administrator van de parochie tot het parochiebestuur was toegetreden zal zijn functie als waarnemend pastoor voortzetten.

Zondag 26 augustus

Op deze zondag wordt in de Mariageboortekerk met een speciale viering afscheid genomen van pastoor van Vught. De viering begint om 10.30 uur. Na de viering is er een uitgebreid gezellig samenzijn met een hapje en een drankje. In de Agneskerk zal er die zondag géén viering zijn.

Augustinusfeest

De feestdag van de heilige Augustinus is op 28 augustus. We vieren dit ivm het vertek van pastoor van Vught op zondag 2 september. De Augustijnse familiagroep in onze parochie die maandelijks bij elkaar komt, en het koor Sub Tilia verzorgen de zang in deze viering. Tijdens deze viering wordt aandacht besteed aan het gedachtegoed van de heilige Augustinus.

Zondag 9 september

Zondag 9 september Jaarmarkt (de markt begint direct na de viering)

U bent van harte welkom! Voor meer info zie de website van Agneskerk Lindenholt of elders in dit blad.



Bettineke van der Werf

Selfies en groepies

Met alle mobieltjes-mogelijkheden lukt het tegenwoordig zelfs om van jezelf met achtergrond van een of andere beroemde plek of beroemdheid een foto te maken. De camera in je mobieltje kijkt niet meer vanuit jouw ogen, zodat gefotografeerd wordt wat jij ziet, maar kijkt naar jou. Zo kun je het thuisfront laten zien waar jij geweest ben, met jezelf als anker. Niemand kan ontkennen dat het om jouw beleving gaat. En je kunt het met of zonder selfiestick helemaal zelf voor elkaar krijgen. Afgelopen juli was ik met familie in Lourdes. Het was er erg warm en erg druk. Tot mijn verbazing zag ik weinig mensen selfies maken met de diverse beelden van de heilige Maria. Nee, veel mensen waren er net als wij met een groepje(je). We hebben er veel foto's gemaakt. Niet van iemand van onze groep, maar van groepjes mensen die vroegen of jij de foto van hen wilde maken zodat ze er allemaal op kwamen te staan... met alle rust werden daar door veel mensen foto's gemaakt, tot de eigenaar van het toestel tevreden was. De sfeer van rust en ruimte deed me denken aan de Vierdaagse in Nijmegen, waar heel veel nationaliteiten het prima met elkaar kunnen vinden en zorg hebben voor elkaar. Wat voelt het toch goed wanneer mensen er voor elkaar willen zijn. Niet het eigen ik op de voorgrond zetten maar zich inzetten voor de anderen, voor elkaar dus..... Wij in Lindenholt.... niet *ik-ben-er*, maar *wij-zijn-er*. Samen in beeld! Wij zijn er toch voor elkaar! Doet u ook mee? Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat, Agneskerk Lindenholt

Je eigen nectarbar

Door Frans Sijben - Nijmegen

Mis je in je tuin het drukke gezoem van bij, hommels, zweefvlieg en andere insecten? Of op je balkon? Open dan een nectarbar. Mij is het dit jaar gelukt. Op mijn balkon. Weliswaar een piepklein nectarbarretje van wilde bloemen.

Doorlopend hommels en zweefvliegen op bezoek. Ik heb mijn doel bereikt: méér eten voor bijen, hommels en andere bestuivende insecten.

Volg jij mijn voorbeeld in 2019?



Nectarbar 2018

Al jaren stimuleert 'Operatie Steenbreek' tot vergroening van stad en dorp. Meer bloeiende planten in plaats van tegel en steen. Meer planten geven een grotere biodiversiteit: méér natuurlijk leven. Minder tegels zorgen voor een grotere waterdoorlatendheid van de bodem. Daardoor minder overstromingen en wateroverlast door stortbuien. Daarnaast roepen 'NL Bloeit' en 'NL Zoemt' op tot actie om met meer wilde bloemen in stad en dorp iets te doen aan het enorme uitsterven van insecten. Meer wilde bloemen geven meer voedsel aan bijen, hommels en andere zoemers.



Gele Mosterd

Heb je een tuin? Zaai dan april/mei enkele vlakken in met wilde kruiden. Een zakje bij de supermarkt is al goed voor 10 vierkante meter. Voor nog geen 2 euro. Zeker de speciale zadenmix voor bijen en vlinders. Heb je geen tuin: zaai dan 1 zakje gespreid over 2 of 3 grote bakken. Dan heb jij misschien net zo veel succes als ik dit jaar.

Kruidenveld op balkon

Geïnspireerd door NL Bloeit en NL Zoemt heb ik voor het 2^e jaar op rij wilde bloemkruiden gezaaid. Op mijn balkonnetje van 3 bij 1,20 meter twee hoog. In drie bloembakken van 80 bij 15 cm. Alleen



Bijenbrood

maar wilde bloemen: Gele mosterd <Sinapis alba>, Bijenbrood <Phacelia tanacetifolia>, Slangenkruid <Echium vulgare>, Groot Kaasjeskruid <Malva sylvestris>, Bolderik <Agrestemma githago>, Korenbloem <Centaurea cyanus>, Ganzenbloem Chrysanthemum segetum> en nog veel meer. Gezaaid half april: meteen na Pasen. Half mei de eerste bloemen: het geel van de Gele Mosterd. Gevolgd door het paars van het Bijenbrood, ook bekend als Bijenvoer of Bijenvriend. Helaas knalde tijdens de hittegolf van april/mei alles uit de grond. Daardoor is er begin juli al veel uitgebloeid. Heel anders dan in 2017 toen mijn plantenbakken tot in oktober in bloei stonden. Later gezaaid, later in bloei, en latere hitte



Kaasjeskruid

Aard- Steenhommel en Koekoekshommel

Na de zaai komen al binnen 2 weken kiemplantjes boven de grond. Ze groeien heel snel. Zolang er alleen blaadjes zijn: geen insecten te zien. Af en toe een verdwaalde vlieg of kever. Als eerste bloeit de Gele Mosterd. De eerste dagen dat ze bloeien, komen er geen zoemers op af.

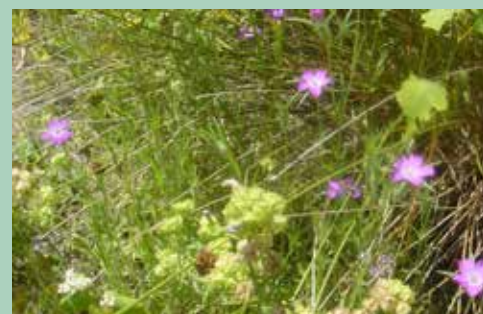
Pas na een dikke week landen Aardhommel en Steenhommel op de gele bloemetjes. Misschien zelfs ongemerkt ook de koekoeksvariant van deze hommels. Deze zijn namelijk niet



Bolderik

te onderscheiden van de echte hommels. De nectar trekt ook model 'zweefvliegers': van mini tot maxi. Bijen, vliegen, zweefvliegen en kevers komen hun honger stillen in mijn 'nectar-snackbar'.

Hoeveel bezoekers? Net als bij de grote tuinvogeltelling - ieder jaar in januari - kun je alleen iets zeggen over het maximaal



Wilde kruidentuin

aantal bezoekende insecten van één soort per telmoment. Er zijn maar 3 hommels tegelijkertijd op mijn bloemen geweest. Daarvan 2 steenhommels en 1 aardhommel. Nooit 2 aardhommels tegelijkertijd. Daarnaast ook hooguit 2 zweefvliegen per keer. Op mooie zonnige dagen komen hommels doorlopend op de bloemen af. Omdat ik de individuele hommels niet kan herkennen, kan ik niet zeggen of steeds dezelfde of verschillende hommels-individen op bezoek komen. Misschien wel individuen van verschillende hommelsvolken.

Wat doet de tuin?

Eind april heb ik dezelfde wilde bloemen in de volle grond van de tuin gezaaid. Begin mei zijn de ontkiemende Gele Mosterd en Bijenbrood overgoten door de zon van de extreem vroege hittegolf van die maand. Vergeleken met de planten op het balkon blijven ze in de tuin miezerig klein. Het valt mij wel op dat de Gele Mosterd onder een grote struik wel flink hoog is. Een verschil door schaduw en vochtigheid?

Ook in de tuin trekken opgroeiende Gele Mosterd en Bijenbrood zonder bloemen geen insecten. Ook hier komen deze pas als ze in bloei staan. Daarnaast trekken bloeiend Muskuskaasjeskruid, Bieslook, Vrouwenmantel en Theerozen de bijen en hommels. Enkele weken daarvoor - eind april tot half mei - deed de Spaanse boshyacinth dat. Naast Aardhommel zoeken vooral bijen nectar in de tuin.

Meer lezen? Ben je geïnteresseerd in algemene beschouwingen over de natuur in Nederland?

Ga dan naar <http://bit.ly/leesnatuur>. Heb je een vraag of wil je reageren? Ga dan naar 'Contact' op website Struinbulletin.



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

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

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

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



Email: info@thuiszorgmoc.nl

Wijkcentrum De Kampenaar
Zwanenstraat 1a 6545 AX
Nijmegen
024-6756760

Info: www.thuiszorgmoc.nl



SLAK stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen

Griezen in Lindenholt

Stichting LAK organiseert weer een griezelig mooie Halloweentocht.

Helaas zal er dit jaar geen 'Trick or Treat'-tocht zijn. Daarvoor verwijzen wij u naar de activiteiten in de diverse wijken in Lindenholt.

Vanaf 20.00 uur vertrekken groepjes vanaf de Paintballbaan en lopen een spokentocht. Deelname is wederom gratis. Aanmelden kan via haloween@stichting-lak.nl.

Je kunt je individueel opgeven maar ook als groep. Maar let wel... er is geen scheiding meer van leeftijden. Als je je opgeeft voor de spokentocht dan is het risico voor jezelf.

Mocht je vergeten zijn om je aan te melden... geen nood; kom gewoon naar de Paintballbaan en sluit je aan bij een groep. Zorg wel dat je tijdig aanwezig bent zodat we om 20.00 uur kunnen beginnen met griezen.

Voor meer info kijk op www.stichting-lak.nl of facebook.com/SLAK.NL



Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijnk

Wij hebben onder meer de volgende specialisaties:

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



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

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

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

**Fysiotherapie Lindenholt
Ruikes & de Muijnk**
www.fysiotherapielindenholt.nl
fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl

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

DE OPSTAP
GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT

BEWEGING COMPUTER CREATIVITEIT ONTWIKKELING KENNIS, KUNST EN CULTUUR TALEN

Open Dag
2 sept. 2018
12.00-15.00 uur
de Ark van Oost
Cipresstraat 134
Nijmegen

www.deopstap-nijmegen.nl



De Broekwijken Hartveilig

Dit jaar is weer een grote stap gezet voor een 'Hartveilig Lindenholt', met de plaatsing van een AED in de wijk Holtgesbroek zijn er in de Broekwijken nu vier AED apparaten beschikbaar voor de burgerhulpverleners. Deze AED's zijn uit de groene kasten te halen met de code die men krijgt via sms of app van HartslagNu. Iedereen die een cursus heeft gevolgd kan zich aanmelden op www.hartslagnu.nl. De Stichting AED Dukenburg geeft aan bewoners van Dukenburg en Lindenholt de reanimatiecursus gratis (inschrijven via www.aeddukenburg.nl). Men kan ook cursussen volgen bij EHBO verenigingen en ook mensen die een BHV cursus hebben gevolgd vragen we om zich aan te melden bij HartslagNu. Binnenkort valt er bij de bewoners van de Broekwijken een brief in de brievenbus met uitleg en een oproep zich op te geven voor een reanimatiecursus.



De AED in Holtgesbroek

Het overkomt in Nederland ruim 300 mensen per week, hartfalen hartstilstand... Hoe sneller gereanimeerd gaat worden en er een AED apparaat bij is, hoe groter de overlevingskans. Burgerhulpverleners in de directe omgeving van het slachtoffer kunnen juist die minuten overbruggen tot er professionele hulp aanwezig is. Statistisch gezien zullen de ambulance-medewerkers binnen de wettelijk gestelde tijd hulp verlenen aan het slachtoffer, in Lindenholt: binnen 9 tot 10 minuten. Voor een slachtoffer met een hartstilstand is dit eigenlijk te laat!

Het plaatsen van de AED's is mede mogelijk gemaakt door het RABO coöperatiefonds Rijk van Nijmegen, de bewonersvereniging Hegdambroek, een particuliere gift en de gemeente Nijmegen. De locaties van de AED's zijn: Holtgesbroek 10-04, Hegdambroek 10-64 en Leuvenbroek 33-31 aan particuliere woningen. Bij wijkcentrum de Brack hangt de vierde AED,

Fysiotherapie Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

Alle specialisten in huis!

Wij hebben o.a. de volgende specialisaties:

- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Haptonomie
- Bekkenfysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie

- Onze cliënten beoordelen ons als betrouwbaar, vakkundig en transparant
- Kwaliteit staat op nummer 1! Wij werken intensief samen met andere collega's binnen en buiten het gezondheidscentrum.
- Groepstrainingen voor kinderen en volwassenen
- Moderne oefenzaal met hoogwaardige apparatuur

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

Date & Match is het relatiebureau voor de single van nu.
Ben jij serieus op zoek naar een partner die echt bij je past?
Vraag dan vrijblijvend informatie aan.

Date & Match silvano@date-match.nl
06 46 025 600

www.date-match-relatiebemiddeling.nl

eigendom van de gemeente Nijmegen maar in beheer bij de Stichting AED Dukenburg.

In een volgende stap willen we de Aker-wijken AED dekkend maken. Met het buitenplaatsen van de AED aan sporthal Horstacker is hier de derde AED beschikbaar gekomen voor de Stichting AED Dukenburg.

Tekst: AED Dukenburg

Foto: Peter Saras



Op zaterdag 29 september 20.00 uur is het zover: "Never miss a Beat" gaat van start. Dit benefiet-evenement staat dit jaar helemaal in het teken van de strijd tegen de uitval van het hart, die motor in ons lichaam die af en toe kan sputteren, haperen en soms volledig stil kan komen te vallen: een hartstilstand. Om die situaties te lijf te gaan is, naast zoveel mogelijk in reanimatie opgeleide mensen, de plaatsing van AED apparaten (Automatische Externe Defibrillator) cruciaal. Vooral en zoveel mogelijk op openbare plekken in de hele stad. Dus niet alleen in gebouwen maar gewoon in de openbare ruimte. De stichting AED Dukenburg is hierin al erg actief en als je kijkt naar alle plekken in Dukenburg en Lindenholt waar al een AED is geplaatst dan is dat een indrukwekkende prestatie van die club. Tijd om ook de rest van Nijmegen te gaan bedienen. De stichting Itati* werkt hieraan mee, samen met de stichting Hartslag-Nijmegen. We hopen dit jaar genoeg geld op te halen om tenminste één complete AED te kunnen plaatsen. En daarbij kiezen we voor een Nijmeegse buurt/wijk waar het geld niet zo makkelijk bij elkaar te krijgen is. Die apparaten zijn namelijk niet goedkoop. Werk aan de winkel dus! Nu is het aan de bands, solisten, duo's, trio's om prachtige interpretaties van 'songs from the heart' ten beste te geven. De artiesten treden kosteloos op. Kijk op www.itati.nl voor meer informatie. Op deze site is de kaartverkoop voor het publiek inmiddels gestart, waarbij gelijk de mogelijkheid om te doneren voor Hartslag Nijmegen.

Cultuurcafé campus Nijmegen,
Mercatorpad 1, 6525 HS Nijmegen
Zaterdag 29 september 2018, 20.00 uur

Tekst: Maarten Loeffen, stichting Itati

* De stichting Itati is organisator van huiskamerconcerten tot grotere events voor allerlei muziekstijlen en doet dat zonder eigen winsttoeslag. www.itati.nl

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

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

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

ZO HOORT HET

EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER

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

**Optometrie
Schippers Audicien
Ontiek**

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

EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?

NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?

Vragen over REGELS EN PAPIEREN?

ZORG OF HULP NODIG?

ANDERE MENSEN HELPEN?

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

Kom naar de Stip!
Samen maken we de wijk

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 4e editie; 16 augustus t/m 17 oktober 2018

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



Activiteiten: Wijkatelier
Lindenholt
Adres: Zellersacker 1003

Website: www.wijkatelierlindenholt.nl

Reserveren ruimte zie website.

Contact: info@wijkatelierlindenholt.nl

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

Voor actuele informatie kunt u kijken op:

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

MAANDAG

Deel de dag Lindenholt

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

SOEPie-Doen

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

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

Wandelen in Lindenholt

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

Wanneer: Elke maandag van 13.30 – 14.30 u. Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

GZN: Gymclub zonder naam

Lekker bewegen op muziek. Wanneer: Elke maandag van 19.30 – 20.30 uur. Aanmelden via: Katja de Groot, 024 – 378 51 73

Kosten: € 7,50 per maand.

DINSDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Ontbijten met Stip

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

Wanneer: elke dinsdag 9.00 tot 10.30 uur.

Aanmelden: niet nodig

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

Creatief met stoffen en garens en patchwork

Wanneer: dinsdag van 14.00-16.00 uur. In de even weken. Aanmelden: Niet nodig. Kosten: kleine vergoeding voor gebruik van materialen.

Creatief met papier en mandala

Wanneer: dinsdag van 14.00 -16.00 uur in de oneven weken. Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

Hardlopen: Lindenholt loopt LL

Wanneer: Elke dinsdagavond
LL START: beginnerscursus voorjaar 2019
LL FREE om 20.00: gratis samen 5 -10 km hardlopen met elkaar (zonder trainer), voorwaarde: je kunt min 5 km hardlopen
Zie voor meer informatieve Facebook, onze website of mail ons.

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

Volg Lindenholt Loopt op facebook

WOENSDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Moedergroep

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

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

Bakkie Doen en Theeleuten

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

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

Heel Lindenholt Bakt

Kom gezellig mee bakken in het Wijkatelier. Ook leuk voor kinderen. Wanneer: Iedere woensdag van 13.30 tot 16.00 uur.

Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

Proeverij

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

Wanneer: Iedere woensdag van 16.00 – 17.00 uur. Aanmelden niet nodig. Kosten: koffie of thee met zelfgemaakte taart voor 1,00 euro.

Haken en breien

Samen haken en breien en ideeën uitwisselen. Wanneer: Iedere 3de woensdag van de maand van 15.30 – 17.00 uur. Aanmelden: Niet nodig. Neem eigen materiaal mee.

DONDERDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Eet mee in het Wijkatelier

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

Driegangen diner voor € 4,50

Aanmelden: j.joren@me.com / 0650128270

Taalondersteuning voor allochtone vrouwen

Wanneer: iedere donderdag 9.15 – 11.30 u.

Aanmelden: Niet nodig. Gratis deelname.

Voor informatie: Anke Looijen, 06 33 62 74 05

VRIJDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Sjoelen

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

Liederentafel Lindenholt

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

ZATERDAG

Repaircafe Lindenholt



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

Bert Eggelaar (gespecialiseerd in computer reparatie).

Wij verzorgen kleine reparaties aan huishoudelijke apparaten, computers en fietsen.

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

Kledingherstel

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

Spelletjesmiddag

Gezellig samen (bord)spelletjes spelen
Wanneer: elke 1e zondag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur. Aanmelden niet nodig.
Gratis deelname

Gekke Zondag

Alles kan en alles mag. De aanwezigen beslissen zelf wat er gedaan wordt.
Wanneer: Elke 2e en 5e zondag van de maand (13.30 tot 17.00)
Aanmelden niet nodig. Gratis deelname

Gezellige zondagmiddag:

Wanneer: Elke 3e zondag van de maand van 13.30 – 15.30 uur
Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

Naaicafé

Wanneer: Elke 4e zondag van de maand van 13.30 – 17.00 uur. In het naaicafé werkt ieder aan haar eigen project. Er wordt geen les gegeven maar waar mogelijk zullen we elkaar verder helpen. Neem je je eigen spulletjes mee? Er is een mogelijkheid om een naaimachine te huren.
Aanmelden niet nodig. Gratis deelname.

"Meditatie in Stilte"

op de laatste zondagochtend van de maand van 10.00 – 11.00 uur. Nooit gedaan en wel benieuwd? Kom dan een kwartier eerder. We starten weer op 30 september. Aanmelden niet nodig. Nadere informatie Hannah Dits 024-3791017.

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

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 woensdag en donderdag van 13.30 – 16.30 uur
Waar: Wijkatelier Lindenholt. Zellersacker 1003

Belastingspreekuur

Is weer gestart in Stip Lindenholt, Alleen in de EVEN weken. Voor toeslagen etc etc.
Tijd: 09.00-12.00 u. lindenholt@stip nijmegen.nl



Activiteiten: Wijkcentrum de Brack

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

www2.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum_de_brack

Vakantie sluiting maandag 9 juli tot en met zaterdag 18 augustus.

Bewegen op Muziek

Nieuwe deelnemers in de leeftijd van 40 jaar en ouder zijn van harte welkom. Niet eerder aan beweging gedaan? Geen probleem! Onder deskundige leiding. Wanneer: Elke maandagavond van 20.00 - 21.00 uur. Info: Brieta Bisschops tel 024-6775115 (tussen 19.00-20.00 uur)

Vrouwen van nu

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

Bridge Instuif in de Brack.

Elke donderdag zijn van 13.30-16.30 uur. Aanmelden: niet nodig
Info: Jannetje van der Tol 024-8449288

Expressief Schilderen en Teken

Onder leiding van de ervaren beeldend kunstenaar en schilder Theo Tomassen begint vanaf 8 September de nieuwe 1/2 jaar cursus. Elke dinsdagochtend en middag weer een nieuwe gelegenheid jezelf en je talenten in creatieve zin te ontdekken en ontwikkelen.

Lokaal nr. 4 in wijkcentrum De Brack in Lindenholt.

Ochtendcursus : 1/2 jaar; 18 lessen van 2,5 uur van 10:00 - 12:30 uur.

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

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

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

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

Bingo

iedere dinsdag in zaal 2 bingomiddag, aanvang 14.00uur



De Inloop

Cursus organisatie

Bewegen op muziek

Vrijdag: 09.15 – 10.15 uur 30 lessen: € 90.--
contant (of 2 termijnen 1e

en 5e les). Start: 22 september

Docent: Sharon van Gentvoort

Bewegen op muziek 50+

Woensdag: 11.30 – 12.30 uur 30 lessen: € 90.--
contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 20 september Docent: Marie-Jozé Brouwers

Aangepast bewegen met muziek (m/v)

Vrijdag: 10.30 – 11.30 uur 30 lessen: € 90.--
contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 22

september. Docent: Marie-Jozé Brouwers
YOGA I, II, (mannen toegestaan)

Woensdag: I: 9.15 – 10.15 uur Meditatie van 10.15u-10.30u Woensdag: II: 10.45 – 11.45 uur Meditatie van 11.45u-12.00u 30 lessen
Het volgen van de meditatie is facultatief.

Cursusgeld zonder meditatie : € 90.-- voor 30 lessen mét meditatie € 120.00 Het totale cursusgeld bij voorkeur contant betalen op de 1e yogales of anders vóór de 1e yogales overmaken op bankrekeningnummer : NL63 SNSB 0932 6918 54 t.n.v. A. Akkers-Deen te Nijmegen Start: 20 september Docent: Anneke Akkers

YOGA III, IV

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

Spaans voor beginners

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

Spaans 5

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

Line dance I en II

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

Start:I 21 september II 22 september

Workshop mozaïk maken

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

Data workshop I 4-10, 11-10, 25-10 en 01-11

Data workshop II 08-11, 15-11, 22-11, en 29-11

Docent: Wilma Eggenhuizen

Kantklossen

Donderdag: 09.30 - 11.30 uur 30 lessen: € 90.-- contant (of 2 termijnen 1e en 5e les).

Start: 21 september Docent: Thea van der Weegen (024 3787793)

Workshop decopatch met servetten

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

Docent: Wilma Eggenhuizen

Cursus werken met computer/lpoad en laptop

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

Bij het werken op een computer: die staan in

De brack ter beschikking!

Tarot

Een eeuwenoud mysterieus kaartspel.

In de beginnerscursus worden in acht lessen de 78 kaarten besproken. In de cursus voor gevorderden wordt het een en ander herhaald en via 'Tarot Challenges' leer je met de kaarten invulling te geven aan een bepaald thema.

De cursussen starten vanaf januari 2018; de exacte data volgt. De kosten zijn ongeveer 20 euro per 8 lessen. Je kunt je tot eind december 2017 opgeven via www.deinloop.nl of via een aanmeldingskaart in De Brack. Zolang de exacte data nog niet bekend zijn, verplicht deze aanmelding NIET tot betalingsverplichting.

Tekenen en Schilderen

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

Elke maandag van 13.00 tot 15.00 uur

Helderziende waarnemingen (Psychometrie)

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

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

Darten

Donderdags 19.00-22.00 uur. Vrij darten 30+

Bewegen op muziek

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

Trombosediens

Vrijdags van 9.00- 10.00 uur.

Diversen

Rechtswinkel

Spreekuren op de maandag van 19.00-20.00 uur.



Activiteiten: Wijkcentrum de Kampenaar

Adres: Zwanenstraat 1

email: dekampenaar@nijmegen.nl

Telefoon: 3738224

Vakantie sluiting maandag 9 juli tot en met zaterdag 18 augustus.

Bridgeclub Sans Fumer

Iedere maandagavond 19.30- 22.30 uur

Schildergroep

Iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur.

Op 4 september start het nieuwe seizoen.

Heeft u interesse?

Neem telefonisch contact op met Willy Otten 06 2339 2407

REPAIR CAFÉ: Repareer het Samen

Iedere 3e vrijdag vd maand 13-16 u.

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

VRIJWILLIGER gezocht voor het helpen bij elektrisch huish. App.

Interesse? Mail naar neerbosch@me.com



Yogagroep De Kampenaar

Elke vrijdagmorgen zijn er yogalessen van 9.00 – 10.00 uur en van 10.30 – 11.30 uur. Voor

meer info: email: anneke@akkers.nl mob.tel: 06-21590904

Jongeren centrum de Casa Kamp en de Sprok

Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad.



Diversen Activiteiten In Lindenholt

Doel: Ontmoeting en recreatie voor kinderen wonend in Lindenholt.

Nadere info: Fred Penninx 06 19151650

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

Facebook: www.facebook.com/SLAK.NL

Bouwdorp 'Op Safari'

Ook dit jaar organiseren wij weer het bouwdorp met als thema 'Op Safari'. Bouwdorp Lindenholt is een Kinderbouwdorp dat ieder jaar gehouden wordt in de laatste week van de zomervakantie op het veld aan de Weteringweg 51 bij JC De Sprok.

Het Bouwdorp 2018 vindt plaats op dinsdag 14 tot en met donderdag 16 augustus..

Dag van Lindenholt



Wegens prive omstandigheden en om gezondheids redenen moeten helaas enkele

kartrekkers afhaken. Hierdoor komt het voortbestaan van Dag van Lindenholt in gevaar. Daarom zijn wij dringend op zoek naar enkele vrijwilligers die bereid zijn om sommige werkgroepen aan te sturen. Wilt u vooraf meer weten wat de mogelijkheden zijn dan kunt u zich via onderstaand email adres aanmelden of nadere informatie krijgen

Wanneer: 16 juni 2019 van 12 tot 17 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl

www.facebook.com/Dag-van-Lindenholt

Popconcert: de zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lindenholt.

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl

www.facebook.com/Dag-van-Lindenholt



Buurt- en kinderactiviteiten

Willem van Megen

024-3792627

dekluijskamp@upcmail.nl

Bewonersgroepen Drieskensacker / Heeskesacker

Halloweenactiviteit voor kinderen

Wanneer: zaterdag 27 oktober

Activiteit s middags: van 14.00-16.00 u knutselen en schminken

's Avonds om 18.30 u: optocht door de Heeskesacker

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



Praktijk Yoga-adem-ontspan Lindenholt Methode Van Dixhoorn

Hatha yoga

In de zomermaanden is er een aantal weken een aangepast lesrooster en kun je 'losse' yogalesen komen volgen in de sfeervolle yogastudio op de Nieuwstadweg 5.

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

Individuele adem en/ of ontspanningstherapie methode van Dixhoorn

O.a. bij hyperventilatieklachten, gespannenheid, burnout, problemen met houding, bewegen en ademen.

Voor vragen en informatie: B. van Graas.

Tel: 024-3783191

Website: www.yoga-adem-ontspan.nl

Email: info@yoga-adem-ontspan.nl

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



Workshops bloemschikken "De Vlinderbloem"

Doelgroep: Bewoners Lindenholt en omgeving.

Gezellige workshops verzorgt door gediplomeerd

Bloembinder gepland en op aanvraag. Meer info en aanmelden: Wilma Becker www.workshopsbloemschikkendeVlinderbloem.nl T: 06 2419 9613 of becker.wilma@gmail.com



Locatie Horstacker 1451:

Vincentius huis

Maandag t/m Vrijdag

Open inloop voor iedereen

10:00-16:00 uur. (vakantiestop tot 20 augustus 13.00 uur)

50 cent winkel van 10:00-12:00-13:00 16:00 uur (vakantiestop tot 20 augustus 13.00 uur)

Maandag:

Inschrijven Daghap vanaf 13:00 uur (start 27-8)

Dinsdag:

Muziek op schoot 0-4 jaar 09:30-10:15 uur gratis proefles 28 augustus

Hip hop Streetdance 8-12 jaar boyz only 16:00-17:00 uur (gratis proefles)

Hip hop Streetdance 8-12 mix 17:00-18:00 uur (gratis proefles)

Daghap 18:00-19:15 uur maximaal 20 personen (start 27 augustus)

Woensdag:

Bewegen op muziek 2-4 jaar 09:30-10:30 uur (gratis proefles)

Seniorenfit 10:30-11:30 uur (gratis proefles)

Bewegen op muziek 4-7 jaar 15:00-15:45 uur (gratis proefles)

Conditie en spel (boks zak training) 8-12 jaar 16:00-17:00 uur (gratis proefles)

"Zumba /bewegen op muziek voor volwassene 19:00-20:00 uur (gratis proefles)

Daghap 18:00-19:15 uur maximaal 20 personen (start 27 augustus)

Donderdag:

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

Kickboksen kinderen vanaf 7 jaar 18:00-19:00 uur (gratis proefles)

Kickboksen voor vrouwen 19:00-20:00 uur (gratis proefles)

Daghap 18:00-19:15 uur maximaal 20 personen (start 27 augustus)

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

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

Let op het mededelingenbord voor meer informatie omdat er steeds diverse nieuwe projecten starten of loop binnen in het Vincentius huis voor meer informatie of mail naar info@vincentiusnijmegen.nl**Voorstenkamp 1919: De Voorstenpunt****Dinsdag t/m Vrijdag**

50 cent winkel geopend van 13:00-15:00 uur (vakantiestop tot 21 augustus)

Dinsdag:

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

Woensdag:

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

2e woensdag van de maand Lindelijns 13:30 uur verzamelen in Voorstenpunt

**Het Taalspreekuur**

Heeft u moeite met lezen of schrijven?

Of met rekenen en/of

werken op de computer? Of kent u iemand die hier moeite mee heeft?

U kunt met vragen terecht bij uw huisarts of behandelaar van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. Wijkgezondheidscentrum Lindenholt: Horstacker 1644 6546 EX Nijmegen 024-3781818 kjoris@wgclindholt.nlVoor meer informatie over onderstaand programma, kijk op www.debroederij.nl.of op facebook. De Broederij Nieuwstadweg 37 Nijmegen Tel: 06 45 17 05 61 info@debroederij.nl**Creative broedplaats en ontmoetingsplek.**

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

Buurtsoep

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

Broedplaats voor kinderen

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

Broednest

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

KunstExpress

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

Klets en koffie

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

Wijkkoor

Altijd al in een koor willen zingen? Dit is je kans. Een groep enthousiaste mensen komt elke

vrijdagochtend van 10.00 - 11.30 u samen om te zingen. Dirigent Leo Quaijtaal. Kosten: € 2,50 per keer.

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



Voor alle informatie: 06 16 68 66 91

info@hazenkamp.nl www.hazenkamp.nl

Turnen / gym voor de jeugd in de Sportzaal

Sportzaal Mondial College Leuvenbroek**Maandag Toestelturnen**

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

Sportzaal Gildekamp

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

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

Senioren Gymnastiek en Spel

Gymnastiekgroep voor Senioren vanaf 45+. Iedereen kan in deze les volop bewegen.

Gym (op muziek) wordt afgewisseld met div. spelvormen.

Sportzaal Gildekamp

Maandag 20.30 - 22.00 uur Gymnastiek en Spel

Reanimeren leren?

Voor bewoners in Lindenholt en Dukenburg gratis.

Aanmelden www.aeddukenburg.nl

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

**Judovereniging Dukenburg**

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

Maandag: 17:30 - 18:30 u 4 - 8 jaar, 18:30 - 19:30 u 9 - 12 jaar, 19:30 - 21:00 u 12 jaar en ouder

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

KION in de Zon kinderfestival

GRATIS
festival voor
families met
kinderen t/m
13 jaar



Zondag 16 september

10.00 – 18.00 uur

Openluchttheater De Goffert

meer info kion.nl/kionindezon



Doe mee aan *De tafel van één*

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

Tafel

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

Doe je mee?

Je kunt vanaf **donderdag 20 september** meedoen van 9.30 tot 11.30 uur in wijkcentrum 't Hert, Thijmstraat 40, Nijmegen. De vervolgbijeenkomsten zijn op 27 september, 4, 11 en 25 oktober en op 1 en 8 november.

Deelname is helemaal GRATIS!

Aanmelden

Meld je aan met een mailtje naar: tafelvaneen@nijmegen.nl. Zet in het mailtje je mailadres en telefoonnummer. Je kunt ook bellen met 06-52169318. Hier kun je ook terecht voor meer informatie.

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



Avondmensen en nachtdieren gezocht die graag iets voor een ander betekenen!



Stel je eens voor dat er iemand in je nabije omgeving ernstig ziek is. Dat je dag en nacht aan het zorgen bent, omdat je wilt dat de laatste dagen van het leven voor diegene zo goed en prettig mogelijk verlopen. In zijn of haar eigen vertrouwde thuis-situatie. Je kunt je vast voorstellen dat dat ontzettend zwaar is. Vooral ook omdat je naast de praktische verzorging ook nog moet omgaan met je eigen emoties rondom een naderend afscheid.

Hoe fijn is het dan als er iemand komt om jou als mantelzorger te ontzorgen? Iemand die heeft besloten in zijn vrije tijd er te zijn voor een ander. Zodat jij tijd hebt om even op te laden...Prachtig toch, dat dat kan! En het is mooie is, die persoon, die vrijwilliger, dat kan jij zijn!

VPTZ Thuis Sterven Rijk van Nijmegen is op zoek naar vrijwilligers voor de nacht.

Als nachtwaker (zo noemen we onze nachtvrijwilligers) ga je om elf uur 's avonds naar iemand toe die terminaal is en je blijft daar tot de volgende ochtend zeven uur. Je belangrijkste taak tijdens zo'n nacht is 'er zijn'. Dat

betekent dat je kijkt, luistert, en afstemt op de ander. Soms maak je een praatje, maar soms ook juist niet. Of je helpt iemand om naar het toilet te gaan, of zorgt ervoor dat iemand comfortabel ligt in bed. Het betekent ook dat je oog hebt voor de mantelzorger.

Dit vrijwilligerswerk vraagt flexibiliteit. Wij vragen meestal 1 nacht per week beschikbaar te zijn, maar we kunnen niet garanderen dat je ook 1 nacht per week ingezet wordt. Soms vragen we weken achter elkaar je hulp, maar er zijn ook rustigere periodes waarin er weinig vraag is en je niet ingezet wordt. Je hoeft niet elke nacht beschikbaar te zijn, je kunt aangeven welke nacht(en) in de week je ingezet kan worden.

Daarnaast vraagt het ook veel zelfstandigheid. Tijdens de nacht ben je vaak alleen met de cliënt en is er niet altijd iemand in de buurt met wie je iets kunt overleggen. Er is wel altijd professionele zorg achter de hand, die je kunt inschakelen als er zich iets voordoet waarbij je hulp of advies nodig hebt of wanneer er een medische handeling verricht moet worden.

We sturen je natuurlijk niet zomaar op pad. Voordat je echt aan de slag kan als vrijwilliger volg je eerst een opleiding. Tijdens de opleiding word je niet alleen mentaal, maar ook praktisch voorbereid op het werk. Daarna loop je mee

met een ervaren vrijwilliger. En pas dan, als je het gevoel hebt dat je het aankunt, ga je zelf waken.

"Als vrijwilliger moet je jezelf als het ware uit kunnen zetten. De focus ligt volledig op de cliënt en zijn mantelzorger. Dat ik er voor hen kan zijn geeft mij zo veel voldoening," vertelt Herman Geurts, nachtwaker bij VPTZ Thuis Sterven Rijk van Nijmegen. "Je weet nooit waar je terecht komt. Elke keer is het weer anders. Het bijzondere van de nacht is de rust. Daardoor heb je vaak een heel intens contact met een cliënt. Dat is wat dit werk ook zo mooi maakt."

Werken als nachtwaker bij VPTZ Thuis Sterven Rijk van Nijmegen geeft veel voldoening, verdieping en vaak mooie gesprekken. Je bent betrokken bij mensen in een hele bijzondere levensfase.

Aanmelden als nieuwe vrijwilliger of meer informatie?

Ben jij nieuwsgierig geworden en zou je ons graag mee willen helpen om cliënten en mantelzorgers te ondersteunen? Neem dan contact met ons op. Bel naar 06-13210731 of mail naar info@vptzthuisstervenrijkvannijmegen.nl.

Kijk voor meer informatie ook eens op www.vptzthuisstervenrijkvannijmegen.nl.

Tekst: VPTZ



Wouter Fiets Service groeit uit zijn jasje



Het was nog maar ruim een jaar (1 mei 2017) geleden dat Wouter in zijn berging aan de Gildenkamp zijn fietsherstelservice als zelfstandig ondernemer opstartte.

Wanneer je hem nu spreekt over de resultaten van zijn onderneming tot nu toe, verschijnt er een brede glimlach op zijn gezicht. 'Het is ongelooflijk hoeveel mensen mij hier weten te vinden en ik heb het dan ook lekker druk', vertelt hij enthousiast.

Het gaan dan ook zo goed dat hij behoorlijk problemen kreeg met de beschikbare ruimte in het 'schuurtje' achter zijn huis.

Maar daar gaat verandering in komen en vanaf 21 augustus gaan de deuren open op de St. Agnetenweg 65a. 'Ik beschik daar over 70 m² en dat is wel wat anders dan hier.'

Vanaf die datum kunt u bij Wouter terecht op

deze nieuwe locatie voor alle reparaties aan uw fiets maar ook voor adviezen voor onderhoud en gebruik. In de nieuwe zaak zult u ook meer fietsaccessoires aantreffen; zoals een assortiment fietszadels, banden, handvatten, standaarden, verlichtingen en nog veel meer.

Ook voor een nieuwe fietsen en E-bikes kunt over enkele maanden bij hem terecht.

Openingstijden zijn vanaf die datum gewijzigd: dinsdag t/m vrijdag 09.00 u – 18.00 u / zaterdag 10.00 u – 16.00 u.

Kijk voor meer nieuws op <http://wfsnijmegen.nl> / email: info@wfsnijmegen.nl

06 246 058 97

De redactie wenst Wouter veel succes op deze nieuwe locatie.

Tekst en foto: Gerard van Bruggen

INGANG



 **Orthodontistenpraktijk Dukenburg**
voor kinderen en volwassenen

Trots op je lach

 Persoonlijke behandeling
 Snel een afspraak
 Perfecte locatie

www.orthodukenburg.nl
024 3440837

Dehue
administratie- en belastingconsulent

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

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

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

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




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

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 Blokter het winkelcentrum uit en u komt bij de hoofdingang. Ook kunt u ons bereiken via de achterzijde (bij het voormalige postkantoor)

EXTRA RUIME OPENINGSTIJDEN:

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

uw mond, onze zorg

**MOND
ZORG 024**

Ook op
zaterdag
open!

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

Inschrijven kan eenvoudig via onze site
www.mondzorg024.nl

de Notenhout WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen

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

Relaxed winkelen in Neerbosch-oost.

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

LIDL
COOP
Echte bakker Robbert
Slagerij Dinada
Istanbul Market, groenten
Bloem en Plant
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



Beweeg je FIT

Doe mee aan BEWEEG JE FIT!

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

Kosten: slechts € 25,-



Dit houdt in:

- 2 ½ jaar begeleiding van kinderdiëtiste Laura Slebus, kinderfysiotherapeuten Annegien Slager en Judith Dost en GGD-verpleegkundige Marieke Bremer
- Lekker kookworkshops voor ouders en kinderen
- 1/2 jaar sporten in een groepje o.l.v. sportdocent van Sportservice (Sasa Brunning)

Aanmelden/meer informatie:

mbremer@ggdgelderlandzuid.nl

of bel: 024-3297111

Bouwtotaal de Wit

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



duurzaamheid door kwaliteit

Voor al uw:

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

Dehue

administratie- en belastingconsulent

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

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

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



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



Voorlichtingsavond 'Vergeetachtigheid of dementie'

ZZG zorggroep organiseert in samenwerking met Pro Persona een voorlichtingsbijeenkomst op: Donderdag 13 september 2018 van 19.30 tot 21.30 uur in Gezondheidscentrum Lindenholt, Horstacker 16-44, Nijmegen

De toegang is gratis en belangstellenden hoeven zich van tevoren niet aan te melden.

Tijdens de voorlichting wordt informatie gegeven over de verminderde werking van het geheugen en (angst voor) dementie. Ook krijgen deelnemers uitleg over de mogelijkheden van hulpverlenende instanties. Vanzelfsprekend is er gelegenheid tot het stellen van vragen.

Alzheimer Nederland afdeling regio Nijmegen is aanwezig met een informatiemateriaal.

Voor informatie: ZZG zorggroep,
024 - 366 57 77.

Nia® dans

Music, Movement, Magic

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

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

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



Fietsinformatiedag

Een praktische dag voor senioren die van fietsen houden & willen blijven fietsen



Deelname aan deze informatieve en actieve dag is €5,- inclusief koffie/thee en lunch. Neem gerust een bekende mee! Deelname aan de dag is geschikt voor zowel e-bike als gewone fiets.

Meer informatie en opgave:

www.fietsersbond.nl/onderweg/fietsschool/fietsinformatiedagen-voor-senioren/. Of stuur een mail naar fietsschool@fietsersbond.nl met uw gegevens.

Inloop: 9.00 tot 15.30 uur - Het goffertstadion - Stadionplein 1- Nijmegen



Silvano Orvini

Mijn stadje

Toen ik 20 kilo geleden en 1000 haren rijker voor het eerst kennismakte met de Vierdaagse was ik gelijk verkocht. Andre Hazes trad gewoon gratis voor niets op op Plein 44. Ik besloot te gaan studeren in Nijmegen niet wetende dat er een 51 weken per jaar géén Vierdaagse zou zijn. Twee maanden later was de fameuze wedstrijd NEC tegen Barcelona in de oude Goffert. Iedereen boven de 40 heeft het er nog over.

Sinds 1982 woon ik in Nijmegen en vanaf 1993 ben ik woonachtig in Lindenholt. Ik moet toegeven dat de laatste jaren dit mij met trots vervult; de Spiegelwaal is meer dan fantastisch, de nieuwbouw op het terrein van de oude Gelderlander is prachtig, we hebben als je op de Oversteek zit zo waar een heuse Skyline. We hebben Loetje voor iedereen die van echte biefstuk met frites houdt. Ze zaten alleen nog in de Randstad. Wat te denken van de nieuwbouw op het voormalige Honig terrein? Een genot om er vanuit de Sluis bij Weurt met de fiets doorheen te rijden.

De vierdaagse was ook dit jaar meer dan top met voor mij persoonlijk het Eiland en het Otis park als favorieten. Geen Andre Hazes meer, maar wel Lil Kleine en Je Broer. En dat allemaal wederom gratis voor niets. Het mooie weer was alleen in Nijmegen mensen, in de rest Nederland regende het ouderwets. Allemaal het Huub Bruls effect.

De WK finale zou op de avond van het vuurwerk voorafgaand aan de vierdaagse om 20.00 uur beginnen. Kroatië zat in de finale dus dan weet je dat er een verlenging volgt die om half elf is afgelopen. Dus wat deed onze Huub? Die belt met die kale van de FIFA, die Infantilo die op Bert uit Sesamstraat lijkt, en eist dat de finale naar 17.00 uur wordt verplaatst. "No problem", zei die kale, "een stad waar in een week een miljoen mensen op bezoek komt is op dat moment de baas van de wereld."

Kortom mensen; Nijmegen timmert aan de weg en iedereen die wel eens boos is op de gemeente zou ik willen zeggen; tel uw zegeningen en kijk eens om je heen naar al het moois dat Nijmegen heeft te bieden.

Dus stop met nuilen!

Foto: Silvano Orvini



Heeft u ook last van BUXUSMOT?

Tuinplanten kwekerij **Buxuskoning** heeft de oplossing: **ILEX Crenata**. Deze is vrijwel identiek als de Buxus.

Buxus maakt een stofje aan waar de mot dol op is, dat stofje zit **niet** in ILEX Crenata.

De ILEX Crenata kun je eigenlijk niet van een plaatje kopen, bij ons op de kwekerij kun je ze vrijblijvend bekijken, voelen en ruiken en bij de juiste klik mag je ze meteen meenemen voor de zeer speciale prijs vanaf € 0,99 per pot.

Ook verkoop van Hortensia, Hedera, Lavendel en nog 500 andere planten. Wij zijn geopend op dinsdag tot en met zaterdag van 10-16 uur

Van Heemstraweg 75A Winssen 06-51895308

Kijk voor meer aanbiedingen op www.buxuskoning.nl



Brede paden, rolstoel en kinderwagen vriendelijk.
150-200 cm breed.



ILEX crenata "Caroline Upright" in 11x11 cm pot met 3/4 planten in pot 6/7 per meter
25-30 cm € 3,00 / 30-35 cm € 3,25 / 35-40 cm € 3,50



Hydrangea Incrediball - Strong Annabelle. Grote 3 liter / 19 cm pot: van € 13,95 nu € 9,99
Lindholt Leeft ACTIE:
5 potten € 45,00



ILEX crenata Convexa bolle blaadjes 7/9 per m 10-15 cm € 1,50 / 15-20 cm € 1,75

Lindholt Leeft ACTIE 10-20 CM € 1,25



ILEX plant je met Tuinturf
Je mengt het 50/50 met bestaande grond. 1 zak voor € 4,00

Lindholt Leeft actie:
3 zakken voor € 10,00



50 soorten Hydrangea vanaf € 5,00



Hedera hibernica - Ierse klimop 5 potten per meter, 175-200 cm € 4,50

Lindholt leeft ACTIE:

25 voor € 99,95

150-175 cm € 3,75 / 125-150 cm € 3,00 / 100-125 cm € 2,50