

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 4^e jaargang nummer 6 - december 2013

Esther Geenevasen en Miranda Boom

**En verder:
A tot 10
Halloween
Bootcamp
Jeroen Steinmetz
Moestuinen
Plantenmarkt
Vaderschap**



Colofon

Lindenholt Leeft is een onafhankelijk magazine voor het stadsdeel Lindenholt. Het verschijnt zes keer per jaar. Het blad wordt gratis verspreid.

Lindenholt Leeft is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen. Er is een bijdrage verkregen uit het 'budget wijkactiviteiten/bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen en het Rijk'

Adres

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

Redactie

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

Tekstadviezen en -correcties

Ingeborg Hakstege

Foto's

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

Vormgeving

Gerard van Bruggen
Ton van der Wielen

Correspondenten

Gerard van Bruggen (Heeskesacker, de Meeuwse Acker), Ronald Gerrits (de Weltenkamp), Amanda Hofman (Hillekensacker), Toos Hubers (de Steekse Acker), Martin Koning (de Hoefkamp), Victoria Lammerinks-Montis (de Gildekamp), Marja van Megen (de Kluijskamp), Willem van Megen (de Kluijskamp), Patrick van Schijndel (de Steekse Acker), Henk Staal (Holtgesbroek), Ellen Timmermans (Hegdambroek), Geert Willemsse (de Voorstenkamp)

Drukwerk

Drukkerij Hendrix
Oplage: 7500 stuks

Bezorging

Op alle adressen in Lindenholt met uitzondering van de adressen met een NEE-NEE-sticker door Axender Cuijk. Klachten over bezorging:
telefoon (0485) 31 90 50 of e-mail:
wil.rikken@axender.nl

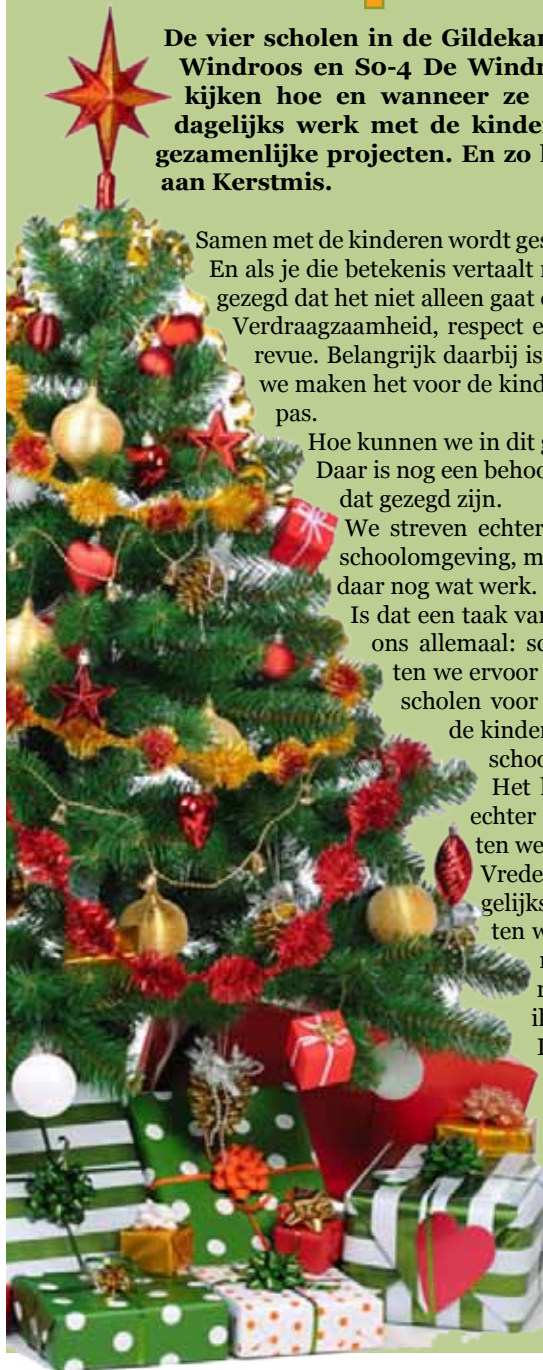
Volgend nummer

Kopijsluiting: zondag 26 januari 2014
Verspreiding: woensdag 19 februari 2014

Foto voorpagina

Naam: Esther Geenevasen en Miranda Boom
(Foto:Linda van Aken)

Kerst op het Kompas



De vier scholen in de Gildekamp De Kampus, De Luithorst, sbo De Windroos en So-4 De Windroos, werken nauw samen. De teams kijken hoe en wanneer ze elkaar kunnen ondersteunen in het dagelijks werk met de kinderen. Daar waar mogelijk houden we gezamenlijke projecten. En zo hebben we ook invulling willen geven aan Kerstmis.

Samen met de kinderen wordt gesproken over de betekenis van het Kerstfeest. En als je die betekenis vertaalt naar de dag van vandaag dan kan er worden gezegd dat het niet alleen gaat om vrede op aarde.

Verdraagzaamheid, respect en iets voor elkaar over hebben passeren de revue. Belangrijk daarbij is, dat we niet wereldwijd gaan denken, maar we maken het voor de kinderen kleiner en komen dan uit op Het Kompas.

Hoe kunnen we in dit gebied wat respectvoller met elkaar omgaan. Daar is nog een behoorlijk winst te behalen. Veel gaat al goed, laat dat gezegd zijn.

We streven echter naar meer. Als we zien hoe soms met de schoolomgeving, met elkaars spullen wordt om gegaan, dan ligt daar nog wat werk.

Is dat een taak van de scholen alleen. Nee, het is een taak van ons allemaal: scholen, ouders, buurtgenoten. Samen moeten we ervoor zorgen dat het leefklimaat op en rondom de scholen voor iedereen zo prettig mogelijk is. Als wij dat de kinderen op school leren, hopen wij dat dit buiten school wordt voortgezet.

Het klinkt allemaal zo simpel. De praktijk leert echter dat we met elkaar daar iedere dag aan moeten werken.

Vrede op aarde: het journaal vertelt ons bijna dagelijks dat dit nog een hele weg is om te gaan. Laten we daarom een positief wijkklimaat als begin nemen. Even na Kerst maken we goede voor-nemens voor het nieuwe jaar. Hierboven heb ik het eerste voornemen al geschetst.

Ik hoop dat velen van u dat overnemen. Goed voorbeeld doet goed volgen.

Namens alle medewerkers van de vier scholen van Het Kompas wens ik u mooie Kerstdagen, een fijne jaarwisseling en alle goeds voor 2014.

Robert Nas



Heeft u een laag inkomen?

Krijgt u waar u recht op heeft?

Vraag het GRATIS

Bel: 0800 - 5678 567

De FormulierenBrigade
www.formulierenbrigadenijmegen.nl

In dit nummer



Moestuinen 12



Plantenmarkt 25



Vaderschap 6



de Bloemberg 32



de Kluijskamp 15



Natuurlijk 25

En verder:

A tot 10	4
Mijn kerstgevoel	5
Column Ingeborg Hakstege	6
S.C.E.	7
Nijmeegse politici	8
Column Vera Bosch	10
Halloween	11
Column Ton de Baaij	13
Geschiedenis	17
Column Qader Shafiq	18
Bezoek PvdA-gemeentefractie	19
Lindholt loopt	21
Column Wim Cousijn	23
Column Bettineke van der Werf	26
Sinterklaas in lindholt	27
Jeroen Steinmetz	29
John Janssen	30
Column Wout Jansen	33
Bootcamp	35
Agenda de Brack en de Kampenaar	37
Belangrijke nummers	39

A tot 10 is geen gewone huiswerkopvang

Wij begeleiden kinderen van basisschool en voortgezet onderwijs die ondersteuning nodig hebben als het gaat om problemen bij schoolse vaardigheden, het plannen van leren en het stellen van doelen.



Links Mayke van de Wal rechts Marleen Clerx, coördinator huiswerkbegeleiding

Aan het woord is Mayke van de Wal, directeur van dit Centrum voor Leerbegeleiding aan de Kerkenbosch in Lindenholt. Zij is 15 jaar geleden begonnen met het opzetten van deze vorm van huiswerkbegeleiding. Mayke komt oorspronkelijk uit het onderwijs en besloot om zich meer te gaan verdiepen in Remedial Teaching, afgekort RT.

Dit is niet hetzelfde als bijles. Het gaat daarbij om het toepassen van gespecialiseerde behandelingsstechnieken die uitgaan van en gericht zijn op de specifieke problemen van het kind. Het is gespecialiseerd maatwerk. Mayke is diverse studies gaan volgen om zich uiteindelijk breed te gaan specialiseren in diverse vormen van leerproblemen als ook gedrag.

Aanvankelijk werden de kinderen thuis ontvangen maar sinds tien jaar is Atot10 gehuisvest in Kerkenbos 1079 a. Het pand biedt alle ruimte om de kinderen te ontvangen en wanneer we wat rondkijken in de diverse ruimtes valt op dat er ook in detail wordt gelet op het gevoel van de leerling – student en hun ouders.

Ik heb eigen methodieken ontwikkeld die gestoeld zijn op wetenschappelijke inzichten

Zo hebben de diverse lokalen allemaal eigen kleuren en is de indeling zodanig dat er ongestoord met maximale concentratie kan worden gewerkt zonder dat er sprake is van afzondering. De leeftijd van de leerlingen varieert van af 5 jaar tot aan voortgezet onderwijs. Mayke: “Het onderscheid met reguliere huis-

werkbegeleiding, zoals het ook vaak op scholen wordt aangeboden, is dat wij ook veel energie steken in het individuele kind en wat die nodig heeft om optimaal te studeren.

Daarbij merken we ook dat met name de pauzes en de sociale contacten heel belangrijk zijn. Het is aangetoond dat na drie kwartier tot een uur studie het concentratievermogen behoorlijk is afgenomen.

Dan is het dus belangrijk om ook tijdens de break te zorgen dat je erbij bent om te horen wat er speelt en hoe het verder staat met alle randvoorwaarden. Ook bij de individuele kant, de RT, onderscheiden wij ons van anderen. Ik heb eigen methodieken ontwikkeld die gestoeld zijn op wetenschappelijke inzichten. Wij werken oplossingsgericht. Er is geen probleem, het gaat om te leren vaardigheden.”

De samenwerking met de scholen is meestal prima, ouders van leerlingen die een steuntje in de rug goed kunnen gebruiken, worden vaak via de school naar ons bedrijf verwezen. Heel soms merken we wat weerstand en zien de leerkrachten ons werk als een soort falen in hun functioneren, wat natuurlijk onzin is.

Als je ziet hoe leerkrachten tegenwoordig moe-

Heel soms merken we wat weerstand en zien de leerkrachten ons werk als een soort falen in hun functioneren, wat natuurlijk onzin is

ten werken met grote klassen waarbij alle soorten leerlingen verzameld zijn en waar ze op meerdere niveaus instructie moeten geven dan is dat een zware taak.

Het kan soms niet anders dat behalve de middenmoot van leerlingen die het wel goed doet, juist die groep onder en boven deze middelmaat soms aandacht te kort gaat komen.



Ik zeg vaak tegen leerkrachten en ouders dat wij aanvullend zijn. Dat daar waar grote gaten liggen het onze expertise is om hieraan te wer-

ken waardoor de leerling nog beter kan presteren, zich sociaal emotioneel beter kan voelen, of net dat beetje meer uit zichzelf kan halen.

Wanneer een leerling op de een of andere manier niet tot het niveau komt wat binnen zijn/haar mogelijkheden ligt, dan is het onze prioriteit en kwaliteit om het vertrouwen in eigen kunnen en mogelijkheden terug te geven.

De sleutel is: persoonlijke aandacht voor iedereen, eerlijkheid en oprechtheid in de benadering.



Elke leerling wordt serieus genomen. Naast de motivatie is het belangrijk om vaardigheden te leren voor zelfstandig te leren en het te komen tot verbetering van zwakke vakken door aan te sluiten bij de persoonlijke manier van leren.

Aan dit alles wordt gewerkt in een stimule-

Aan dit alles wordt gewerkt in een stimulerende omgeving

rende omgeving. In de studiezaal wordt in rust gewerkt. Onze benadering is gericht op het opbouwen van een goede werkhouding, zelfvertrouwen en discipline. Wij zijn een lerende organisatie. We streven constant naar kwaliteit en het verbeteren van onze eigen bekwaamheden. Om ons heen zijn diverse personen van verschillende disciplines waar wij een beroep op kunnen doen en die met ons samenwerken. Zij staan ons gevraagd en ongevraagd bij met raad en advies.

Leren is leuk en dat stralen wij uit! We werken vanuit een passie om iedereen een stap(je) meer te kunnen laten maken, om weer zelfvertrouwen te krijgen in hun eigen mogelijkheden uitgaande van dat waar ze goed in zijn. Positieve en directe feedback, het werkt!’

Van A tot 10; kijk ook op www.atot10.nl

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Gerard van Bruggen en Mayke van de Wal

Mijn Kerstgevoel

Elk jaar begin oktober begint het weer te kriebelen: “het kerstgevoel.”

Zachtjes neurie ik kerstliedjes en hoop ik op meters sneeuw

Een gevoel dat het hele jaar sluimerend aanwezig is. Tot het 's avonds vroeger donker wordt en het gevoel niet meer te stoppen is. Elke avond gaan de kaarsjes in ons huis eerder aan en ben ik in gedachten al bezig met wat we met de kerst zouden kunnen eten, hoe ik het huis dit jaar versier en met wie we nog allemaal af moeten spreken. Zachtjes neurie ik kerstliedjes en hoop ik op meters sneeuw. Droom ik van warme chocomelk met slagroom en zou ik willen dat Kerstmis nooit meer overging. Mensen die elkaar de beste wensen sturen. Vrolijk zingende kinderen in de klas rond een verlichte kerstboom, die ik hoor als ik naar mijn werk ga. Overal zijn de huizen versierd en bedenk ik steeds maar weer een reden om nog eens een keer naar buiten te gaan om de lampjes te bekijken.

Ik realiseer me nog eens een keer dat ik het zeker niet slecht heb

Luisterend naar een kerstnummer, samen op de bank, bij de verwarming (nog steeds hopen op die open haard) naast de kerstboom, droom ik van een kerst die voor iedereen vrede, vergeving en vooral gezondheid zal brengen. De wereld lijkt een beetje mooier en mensen een heel stuk vriendelijker. Iedereen lijkt zijn zorgen even te vergeten. Een gevoel van verliefdheid, maar toch anders. Een gevoel dat versterkt wordt door kerstliedjes en emotionele kerstfilms. Overal waar ik kijk zie ik fonkelende lampjes en de ene boom is nog mooier opgetuigd dan de ander.

En dan komt de ontlasting als eindelijk de boom opgetuigd mag worden, op 6 december!! Langer kan ik echt niet wachten! Kersted's liggen al weken klaar en zijn, als niemand thuis is, allang gedraaid. Maar nu mogen ze door iedereen gehoord worden. De ringtonen op mijn Iphone zijn al aangepast. Alle kerstversieringen komen uit de dozen en manlief en mijn kinderen weten het al: dit wordt een heel lange nacht voor mij.

Die boom moet en zal staan. Elk ornamentje

heeft een verhaal en elk jaar komt er een nieuwe bij. Er zitten hele oude bij, nog van mijn moeders eerste kerstboom. Even denk ik terug aan dat kleine boompje en schieten mijn ogen vol.

Daarna wordt de rest van het huis omgetoverd en leven we weken in een klein kerstdorp. Planen we etentjes met familie en hebben we een officiële derde kerstdag in het leven geroepen om met onze beste vrienden ook te kunnen eten. Heerlijk met mijn vriendin, die ik al sinds mijn babytijd ken, de hele middag in de keuken kokkerellen. De mannen voor de televisie, de kinderen vrolijk lachend en samen spelend. Als dan aan het begin van de avond de grote tafel gedekt staat en iedereen is tevreden aan het eten, is kerst eindelijk begonnen.

Dat een vriendschap veel waard is. Dat gezondheid het allerbelangrijkste is

Mijn ouders wandelen nog steeds rond.

En dan komt het moment waarvan ik weet dat het onomkeerbaar is: het aftellen naar het nieuwe jaar en de terugblik op het afgelopen jaar. Ik word daar meestal emotioneel van. Ik ben dankbaar voor alles wat ik heb en met iedereen om mij heen.

Ik realiseer me nog eens een keer dat ik het zeker niet slecht heb. En mocht ik eens klagen, dan zegt mijn broer regelmatig tegen mij: “De zon schijnt, wat wil je nog meer?” en zijn laatste: “wie goed doet, goed ontmoet.” zorgt ervoor dat ik weer glimlach.

Eerlijk gezegd ik mag dit jaar meer dan tevreden

zijn.

Mijn ouders die in de afgelopen jaren het nodige, lichamelijk achter de kiezen hebben gekregen, wandelen nog steeds rond. Rondom mij heen hebben een aantal mensen keuzes gemaakt, die veranderingen met zich mee hebben gebracht. Soms met pijn en verdriet. Maar

Leef vandaag, want morgen is alles wellicht heel anders

soms omdat het zo beter is.

Mijn gezin heeft ook dit jaar weer de crisis overleefd, al zijn we er lang nog niet. Helaas kunnen we niet alles zelf of alleen oplossen. Terwijl oplossen, wel is wat ik zo graag wil, zeker aan het eind van het jaar.

Grote schoonmaak...

Allemaal weer met een schone lei kunnen beginnen in het nieuwe jaar.

Daar is meer voor nodig dan alleen mijn goede wil..

Dus begin ik gewoon met “the woman in the mirror”. Vol goede moed en dankbaar voor mijn familie en de vrienden om mij heen, die mij steunen, neem ik me voor dat 2014 een jaar gaat worden, vol vreugde, vergiffenis maar vooral van gezellig samen zijn. En hoop ik dat iedereen beseft, dat we zoveel hebben. Dat een vriendschap veel waard is. Dat gezondheid het allerbelangrijkste is. En dat je niet alles uit moet stellen tot morgen. Leef vandaag, want morgen is alles wellicht heel anders. En dat een ander de hand reiken, niet zo moeilijk is als het lijkt.

Wie weet, misschien is mijn kerstgevoel wel besmettelijk?!





Ik zeg niks ...

'Distels bijvoorbeeld. Daar vindt toch niemand wat aan?!?' Het is een keurige man die mij die vraag stelt. Retorisch, hij verwacht geen antwoord. En dat geef ik dan ook maar niet. Iemand teleurstellen vind ik lastig. Als die meneer denkt dat ik niet van distels houd, ga ik hem niet tegenspreken. Maar ondertussen zijn we wéken verder en maakt het gesprek nog steeds door mijn hoofd. En niet alleen door die distels. We ontmoetten elkaar die ochtend op de groenstrook achter onze huizen. Ik had de wandeling met de honden er net op zitten, hij was nog op de heenweg. Onderweg had ik wat rommel opgeraapt. Dat doe ik vaker, als het zo uitkomt. Zo scoorde ik al eens een half vergaan tapijt en een stuk bemodderd landbouwplastic, maar vaker zijn het kleinere dingen als flesjes, blikjes of snoepzakken. Kleine moeite om ze niet weg te gooien, maar mijn missie blijft fier overeind: opschonen die hap en thuis maar even goed de handen wassen. De anti-distelman heeft thuis precies zo'n vrouw zitten. Zij heeft er zelfs eens speciaal een plastic zak voor meegenomen om meer te kunnen verzamelen. Zelf bukt hij maar heel soms, hij vindt dat de DAR dat zou moeten doen. Maar ja, denk ik, dan moet de DAR dus voortdurend de omgeving afstruinen op zoek naar zwerfvuil. En dat kost geld. Ook mijn geld. Als we allemaal af en toe bukken, zeker op plekken die niet voor de hand liggen voor regelmatig DAR-bezoek, dan zijn we toch al een heel eind? Fase twee is dan dat we stoppen met illegaal weggooien, dan hoeft niemand nog te bukken. Maar dat zeg ik allemaal niet. Terwijl het een heel vriendelijke man is. Ik geloof dat ik niet wil dat anderen weten dat ik zo'n heilige boon ben op zwerfvuilgebied. Hoe dan ook: van de DAR springt de anti-distelman naar de gemeente. Welke bedoeling heeft die met deze groenstrook? Moet het natuur zijn? Dan moeten ze het groen veel meer z'n gang laten gaan. Of is het een park? Dan wordt er juist te weinig onderhoud gepleegd. Want – ja, daar komen ze – wat moeten bijvoorbeeld distels in een park? Wie houdt er nu van distels?!? Ehm ... ik: ze zijn écht mooi als je ze van dichtbij bekijkt. Maar dat zeg ik niet.

Ingeborg Hakstege
(Foto: Peter de Jong)

Wat voor vader wil je zijn?



Jeroen de Jong inspireert vaders met De Praktijkvader. Online en met vaderontmoetingen!

Ik ben in de Voorstenkamp komen wonen toen mijn vrouw Wendy net zwanger was van onze tweede zoon. Tijdens de verbouwing en verhuizing liep onze oudste zoon Thijn, die was toen bijna 2 jaar oud, vrolijk door het hele huis. Blij met alle ruimte en de tuin. In februari werd Noek geboren, gewoon bij ons thuis, midden in de nacht tijdens een pittige storm. Een mooie start van onze inmiddels negen jaar in Lindenholt.

Terwijl mijn kinderen steeds groter werden, merkte ik dat er veel vaders zijn die met vragen rondlopen over het opvoeden van je kinderen. En eigenlijk kun je daar bijna nergens mee terecht. Natuurlijk kun je dingen aan je vrouw vragen.

Maar als het gaat om vragen over je rol als vader, heeft ze daar meestal geen antwoord op. En ook bij familie of vrienden kwam ik zelf niet veel verder dan gesprekken over welk auto-stoeltje ik moest kopen. Over vragen over hoe je omgaat met het gevoel dat je altijd tijd te kort hebt of over hoe de relatie met je partner verandert, kreeg ik geen antwoord.

Daarom heb ik De Praktijkvader opgericht. Ik organiseer ontmoetingen voor vaders – ook voor aanstaande vaders. In de ontmoetingen is er veel ruimte voor het delen van ervaringen en stellen van vragen. Ook wordt er veel gelachen om herkenbare situaties. 'Oh, bij jou is het nog

veel erger,' wordt er vaak geroepen.

Maar het is meer dan alleen herkenning. De kern van De Praktijkvader is dat je op zoek gaat naar de vader die je wilt zijn. De vader die je kinderen gunt.

En ik help de vaders om die vader ook echt te worden. Met oefeningen en coaching. Dat doet de aanwezige vaders goed.

Zoals één van de vaders zegt: "Ik vond de open avond echt heel waardevol. De sfeer, de openheid en vooral Jeroen als coach komen goed over."

Gelijk had ik een goed gevoel bij hem. Ik ga zeker vaker deelnemen aan de bijeenkomsten."

Voor alles in het leven kun je een een training volgen, maar iets belangrijks als het vaderschap moeten mannen maar zelf uitzoeken. Dat vind ik onzin. Jijzelf en je kinderen zijn het waard dat je de beste vader uit jezelf haalt. Hoe die vader eruit ziet, dat bepaal je zelf. Ik kan je helpen je om die vader ook echt te worden. Je bent van harte welkom om een keer langs te komen!

Voor een eerste kennismaking kijk je op www.praktijkvader.nl.

Hier kun je ook het gratis e-book 'Hoe word je de vader die je wilt zijn?' Van overleven naar sprankelen in 5 praktische stappen' downloaden.

Data voor de ontmoetingen staat ook op de site.

Tekst: Jeroen de Jong
Foto's: Jacqueline van den Boom

Even bijpraten met S.C.E



Benieuwd naar 'hoe de stand van zaken' nu is bij S.C.E vroeg Lindenholt Leeft dit aan secretaris Irene Brongers(53).

Irene woonde jarenlang in Lindenholt(1992-2008) en speelde in het dames veteranen-voetbalteam van SCE. Het verbaast dan ook niemand dat ook haar dochter en zoon actief voetballen in het eerste elftal van deze sportvereniging en haar twee kleinkinderen in het kabouterjies elftal.

Op onze weg naar S.C.E. passeren we het nieuwe Mondial College. Komend schooljaar wordt daar gestart met het onderwijs. Van Irene horen we dat er nog geen concrete plannen zijn om met het college samen te werken. Het zou dan gaan om de gymlokalen van het college en de buitenfaciliteiten van S.C.E. Zowel voor het college als ook voor S.C.E komt er een nieuwe ontsluitingsweg om de Meeuwse Acker te ontlasten. Nu nog geldt die voornamelijk als aanvoertroute voor het bouwverkeer.

Grote voetbalclub

Met ruim negenhonderd leden is S.C.E. een grote voetbalclub. We spreken dan over een kabouterjieselftal, eenentwintig pupillen elftallen (de D, E, en F teams), twaalf junioren teams (A, B en C) en acht senioren elftallen. Daarnaast zijn er ook nog de veteranen.

Ook zijn er niet spelende leden die de club steunen. Alles bij elkaar is het een flinke administratieve klus voor de secretaris. Irene: 'Wilfred Stienessen, die nu een jaar voorzitter is, heeft

mij hiervoor gevraagd. Het bestuur bestaat uit acht leden waar binnen de taken zijn verdeeld: een dagelijks bestuur, technische zaken, wedstrijdzaken, accommodatie en communicatie.

Er is ook een commissie samengesteld waarin vooral jongeren zitting hebben. Zij zijn op dit moment druk bezig met het opstellen van een beleidsplan speciaal om tegemoet te komen aan de wensen en verlangens van die doelgroep'.

Veel steun heeft S.C.E. van de nestor en penningmeester Berry Aalders. Al jaren lang geeft hij al zijn krachten aan S.C.E. en verzorgt nog steeds de ledenadministratie.

Vrijwilligers

Het aantal vrijwilligers heeft nog steeds uitbreiding nodig want er is veel werk aan de winkel. Er wordt altijd al een beroep gedaan op de ouders en de begeleiders om mee te helpen. Naast de voetbalactiviteiten is er nog zoveel meer dat georganiseerd moeten worden op gebied van onderhoud en beheer van de accommodatie. Maar ook bij zaken als de traditionele Nieuwjaarsborrel, de Kerst- en Paasbingo en de toernooien voor de jeugd is dringend extra ondersteuning gewenst.

Jongens en meisjes, die de CIOS opleiding volgen, werken mee als stagiaires bij de trainingen van de jeugd, met name de pupillen. Scheidsrechters zijn eigen vrijwilligers, behalve wanneer officiële scheidsrechters aangewezen worden door de KNVB.

De gemeente, in het bijzonder de afdeling sportaccommodaties, verzorgt het groot onder-

houd van de velden (twee en een half daarvan is kunstgras) en de kleedkamers. Het clubhuis is eigendom van S.C.E.

Wensen

Irene: 'Wensen hebben we overigens nog volop, zoals vergroting van het clubhuis met een modernere inrichting en verbetering van de installaties en de keuken.

Probleem is wel dat S.C.E. geen subsidie ontvangt en kosten van huur en WOZ omhoog zijn gegaan.

En vooral in deze tijd is het lastig voldoende sponsors te vinden. Het is van groot belang om financieel gezond blijven. Wij staan open voor contacten met buurtbewoners overleggen en willen ook een bijdrage leveren als het gaat om activiteiten In Lindenholt'.

Respect

S.C.E. besteedt veel aandacht sportiviteit onderling met respect voor leiding, trainer, scheidsrechter en de tegenstander. Aan het begin van ieder seizoen krijgen de spelers gedragsregels hierover te horen.

S.C.E. doet ook mee aan het convenant met gedragsregels voor de Nijmeegse voetbalclubs verenigd in de Belangenvereniging Voetbal Nijmegen, zie www.nijmegen.nl

Meer weten over S.C.E.?

Kijk op www.sce-nijmegen.nl

Tekst en foto: Theo Vermeer

Nijmeegse politici aan het woord

In het kader van de komende gemeenteraadsverkiezingen laat Lindenholt Leeft een aantal fractievoorzitters aan het woord over Lindenholt



Rob Jetten, fractievoorzitter D66

Rob is 26 jaar oud en zit sinds 2010 in de gemeenteraad van Nijmegen voor D66. Hij is hier komen studeren en komt oorspronkelijk uit Brabant. Naast zijn werk als raadslid werkt Rob bij Prorail in Utrecht.

Lindenholt

Lindenholt heeft hij als student leren kennen, voornamelijk als basketbalfan bij wedstrijden in de Horstacker.

“Toen al viel het mij op dat het hier zo groen is.

Later, als raadslid, zag ik dat Lindenholt twee gezichten heeft; het hele groene stuk, ruim opgezet met grote huizen, maar ook het stuk dat toch wel erg verstedend is.

Gevolg van de crisis die we toen hadden.

Wat mij de laatste jaren het meeste is opgevallen is dat Lindenholt veel zelf organiseert!

De ‘Dag van Lindenholt’ bestaat al zes jaar, er komen duizenden mensen op af.

Dat zie je toch in weinig andere stadsdelen gebeuren.”

Sociaal wijkteam

“Lindenholt scoort altijd hoger dan gemiddeld op het gebied van sociale cohesie.

D66 heeft gepleit voor het starten van Sociale Wijkteams, waarvan er een op proef draait in Lindenholt. De overheid vraagt steeds meer van de bewoners zelf. Probeer het eerst zelf of met behulp van de omgeving en als je er echt niet uitkomt staan gemeente en instellingen klaar om je te helpen. Zijn er in de wijk bijvoorbeeld veel eenzame ouderen, dan heeft het Sociaal Wijkteam de nodige deskundigheid in huis om daarin de nodige ondersteuning te bieden.

Onze partij heeft vorige week een motie inge-

diend om het PGB (Persoonsgebonden Budget) te behouden. Want het PGB is bij uitstek de manier voor mensen om zelf de regie te voeren.”

Aantrekkelijk

De algemene aandacht van de gemeente voor dit stadsdeel kan beter, vindt Rob. “Het lijkt er soms op dat het centrum en Nijmegen-Noord alle aandacht krijgen. De discussie over de nieuwbouw van het Mondialcollege en de ontwikkelingen rondom het Horstackerplein trokken helaas negatieve aandacht.

Maar uiteindelijk mogen we trots zijn op het resultaat.

In een aantal stadsdelen zien we vergrijzing optreden. We dachten dat we door middel van nieuwbouw de jonge mensen binnen konden houden, maar door de crisis is die tijd voorbij. We moeten nu vooral de aantrekkelijke kanten van Lindenholt benadrukken.

Dat het hier zo groen is, maakt het juist voor jonge gezinnen aantrekkelijk.

Inmiddels is er een nieuwe manier van kinderopvangfinanciering, waardoor het ook voor mensen met een kleinere beurs aantrekkelijk is de kinderen er heen te brengen en dat is weer belangrijk voor de taal- en de algemene ontwikkeling.

Voor de jongeren van Lindenholt zijn er een paar centra, verder zijn ze aangewezen op het centrum.

Maar ik verwacht van de nieuwe school dat de jongeren kunnen profiteren van hun sportfaciliteiten en de mogelijkheid om te knutselen of toneel te spelen.”

Senioren

Het idee voor een woon- en zorgcomplex nieuwe stijl voor senioren, vindt Rob een superidee. “De inhoud en opzet daarvan sluiten helemaal aan bij het idee: meer zelfregie en vertrouwen op eigen kracht van mensen en is de beste preventieve manier om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen. w

En het zal ook uiteindelijk goedkoper zijn. Soms moet je aan de voorkant extra investeren om aan de achterkant geld uit te sparen.

D66 wil in zo’n project graag als aanjager fungeren.”

Tekst: Gerard van Bruggen en Mieke Jasper

Foto: Jacqueline van den Boom



Hans van Hooft, fractievoorzitter SP

Hans is 47 jaar oud, werd in 1994 lid van de gemeenteraad voor de SP in Nijmegen en is sinds 2002 fractievoorzitter. Hij is mede-eigenaar van een softwarebedrijf en woont in Hatert.

Lindenholt

“Ongeveer in 1990 was zijn eerste politieke kennismaking met Lindenholt. Hans: ‘Ik ken, wat dat betreft dit stadsdeel heel erg goed omdat ik toen samen met mede SP genoten een groot onderzoek heb gedaan in Lindenholt. Het ging toen om stankoverlast geloof ik. Lindenholt is een redelijke SP-wijk, wat wil zeggen dat er behoorlijk wat SP-stemmers hier wonen. We hebben toen ooit gestreden voor een wijkmarkt in Lindenholt en de vorige periode hebben we er voor gezorgd dat er een bibliotheek kwam. Die is er toen wel gekomen maar nu door dit college weer geschrapt dus als we weer even de kans krijgen om het in Nijmegen voor het zeggen te hebben, dan gaan we er weer voor zorgen dat er eentje terugkomt. Lindenholt is wel typisch een nieuw-

bouwwijk aan de rand van de stad, aan de ene kant is het rustig wonen aan de andere kant relatief weinig voorzieningen. De wijk heeft altijd veel jonge gezinnen gehad, maar inmiddels zijn die kinderen zo groot dat ze een eigen plek willen in de vorm van een trap- of basketbalveldje. Dat soort voorzieningen moet je regelmatig verplaatsen, vind ik, zodat niet steeds dezelfde bewoners opdraaien voor eventuele overlast.”

Senioren

“De landelijke bezuinigingen op de zorg worden in Nijmegen een op een doorgeschoven naar ouderen, chronisch zieken en gehandicapten. De SP gaat die bezuinigingen terugdraaien. In een beschaafd land horen ouderen de zorg te krijgen die nodig is. Dat heet solidariteit en kan betaald worden als iedereen naar vermogen een steentje bijdraagt. De vergrijzing valt in Lindenholt trouwens best mee. Zes procent van de bewoners is boven de 65 jaar en dat is aanzienlijk minder dan in de rest van de stad. Maar over tien jaar zal

de vergrijzing wel degelijk een rol gaan spelen. Binnen vijf jaar moeten we er dus voor zorgen dat er genoeg woon/zorgvoorzieningen van de grond komen.”

Wonen

Over het beleid ten aanzien van woningcorporaties is Hans uitermate ontevreden: “Die corporaties worden financieel uitgekleeft via de verhuurdersheffing. Daardoor moeten huurders per jaar fors meer huur gaan betalen. Ook in Lindenholt zullen, over vijf jaar tijd, huurders zo’n € 1000 per jaar meer huur moeten gaan betalen. Een op de drie betaalbare huurwoningen verdwijnt.

Starters en verhuizers met een modaal inkomen worden financieel uitgekleeft. Huurders met een laag inkomen kunnen in steeds minder woningen terecht.

De SP vindt dat we moeten stoppen met die extra huurverhogingen. Dat kan als woningcorporaties niet meer investeren in nieuwbouw. De gemeente moet de financiering van nieuwe woningen op zich nemen.

Met de huidige rentestand kan dat aanmerkelijk goedkoper. Zo houd je ook de hoger opgeleide jongeren in de stad, die nu na de universiteit nog niet terecht kunnen in een betaalbare woning.

Starters staan op dit moment namelijk acht jaar op de wachtlijst voor een betaalbare huurwoning.

En over tien jaar zijn behoorlijk wat van diezelfde jongeren de kopers van een woning elders in de stad. Met zo’n plan moet je 20 of 30 jaar vooruitdenken en dus een visie hebben, die verder gaat dan vier jaar.”

Zonne-energie

“De SP is voor ruime investeringen in zonne-energie. De gemeente doet haar best om het aanschaffen van zonnepanelen aantrekkelijk te maken, maar het gaat wel erg langzaam.

In Duitsland zie je op ieder huis en iedere kerktoeren. We moeten soepeler omspringen met de BTW, dat zou helpen.

En geef het goede voorbeeld door ze op alle gemeentelijke gebouwen te plaatsen. Het verdient zich allemaal terug dus: morgen aan de gang!

Een kans ook voor de woningcorporaties, die kunnen laten zien dat een geringe verhoging van de huur uiteindelijk leidt tot lagere kosten. De SP wil zich daar vol op inzetten!

De milieu-ideoloog doet het voor het milieu en de portemonnee-ideoloog doet het voor de portemonnee, iedereen wordt daar gelukkiger van.”

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto: Peter de Jong



Elke dag opnieuw verliefd

Van het stoppelbaardje met de war-rige haren tot de nette aktetas met zijn aftershave. Ze komen allemaal voorbij, op dat kleine stukje tussen Nijmegen en Utrecht. En elke dag word ik weer verliefd. Verliefd op een onbekende. En dat op de plek, waar ik op dat moment het liefste niet wil zijn. De trein. En terwijl ik dit stukje schrijf betrap ik me weer op staren naar mijn over-buurman. Een mooie krullenbol gehuld in een joggingbroek kijkt mij met zijn bruine ogen aan. De krullenbol lijkt mij een spontane sportieve en degelijke jongen. En hoewel de joggingbroek als slonzig kan worden opgevat, denk ik dat hij sportief is. Maar dat 'den-ken' is het hele probleem van mijn kortstondige trein verliefdheid. Het is volledig gebaseerd op uiterlijk, het mooie omhulsel van de krullenbol en zijn soortgenoten. En aangezien ik ook foute mannen als Badr Hari aantrek-kelijk vind, zegt mijn mening over iemands uiterlijk niks over het innerlijk. Dan neemt de krullenbol zijn telefoon op, en begint een gesprek met veel 'gefuck' en 'getering'. Jammer. Want nog voordat de reis afgelopen is, ben ik alweer ophem en zijn krullen afge-knapt. "We all romanticize the people we adore" zei de schrijver John Green ooit. En misschien is dat bij kortston-dige treinfliefdes wel in ons voordeel, lekker fantaseren. Want de waarheid van onze mysterieuze medereizigers zal ongetwijfeld tegenvallen. Onder-tussen blijf ik lekker ongegeneerd naar ze staren. Bedankt mooie mannen op het traject Nijmegen-Utrecht, ik kijk graag naar jullie!

Vera Bosch

10

Belangrijkste maatregelen rond Oud & Nieuw in Lindenholt

Hotspots en hotshots

Er is een analyse gemaakt van de fysieke *hot-spots* in de stad die een relatie hebben met brandveiligheid en de *hotspots* waaraan een openbaar orde risico kleeft. Deze probleemge-bieden worden rond de jaarwisseling extra in de gaten gehouden. Hetzelfde is gedaan voor de zogenaamde *hotshots*: jongeren, jongeren-groepen en volwassenen die tijdens de vorige jaarwisseling strafbare feiten hebben begaan. Zij worden goed in de gaten gehouden of ge-waarschuwd, en als dat nodig is aangepakt.

Verblijfsontzegging en samenscholingsverbod

De eerder genoemde *hotspots* worden gebie-den waarvoor een verblijfsontzegging kan worden opgelegd aan personen die de open-bare orde verstoren of dreigen dat te doen. De burgemeester gaat *hotshots* schriftelijk waarschuwen om zich rond de jaarwisseling te gedragen. Als ze zich toch misdragen of zich in het verleden ernstig hebben misdragen, krijgen ze alsnog een verblijfsontzegging. In de APV is al een algemeen samenscholingsver-bod opgenomen. Dit verbod geldt voor de hele gemeente. Als zich ernstige ordeverstoringen voordoen of de vrees daarvoor bestaat, kan dit artikel worden toegepast om groepen te vragen uit elkaar te gaan. Bij het niet voldoen aan dat bevel kan iemand worden opgepakt en vervolgd.

Cameratoezicht

Tijdens de jaarwisseling wordt actief gebruik maakt van het reeds bestaande cameratoe-zicht. Camerabeelden van risicolocaties wor-den tijdens de jaarwisseling rechtstreeks uitge-keken op het politiebureau. Daarmee kan snel worden opgetreden bij verstoringen van de openbare orde. Afgesproken is dat er dit jaar vooralsnog geen aanvullende camera's zullen worden geplaatst. De brandweer werkt ook dit jaar met camera's op helmen, de politie met camera's op de schouders van een aantal po-litiemensen. Deze camera's dragen bij aan de veiligheid van de hulpverleners en het uit de anonimiteit halen van daders.

Opsporen illegaal vuurwerk

De overlast en gevaren van zwaar vuurwerk zijn groot. Dat geldt ook voor de opslag in woon-buurtten. Daarom zijn er vuurwerkteams van de politie actief die illegaal vuurwerk aanpakken.

Voorlichting

Onder het motto 'voorkomen is beter dan gene-zen' is dit jaar ook veel aandacht voor het geven van voorlichting. Een aantal wijkmanagers or-ganiseert buurtbijeenkomsten in wijken waar de schade vorig jaar groot was. Tijdens die bij-eenkomsten praten zij met de bewoners over buurtgerichte problemen en oplossingen. Over stadsbrede maatregelen en gedragsregels com-municeert de gemeente onder meer via lokale media en websites.

Activiteiten voor jongeren

Uit de gesprekken met wijkbewoners is duide-lijk geworden dat er behoefte is aan activiteiten voor jongeren in aanloop naar de jaarwisseling. De jongerencentra die vroeger in de kerstvakantie dicht waren, gaan daarom sinds enkele jaren in die periode een aantal extra dagen open. Daarnaast worden stadsbreed uiteenlo-pende activiteiten georganiseerd. Tijdens ver-schillende activiteiten wordt ook voorlichting gegeven, bijvoorbeeld over vuurwerkpreventie en gedragsregels. Zie www.tandemwelzijn.nl voor een activiteitenoverzicht.

Opruimacties

Jongeren van 12 tot 18 jaar die door de politie zijn aangehouden voor bijvoorbeeld vuurwerk-overlast of vernieling rond de jaarwisseling worden aangepakt met een lik-op-stuk-beleid. Via een zogenaamde Halt-afdoening moeten ze op 1 of 2 januari met de DAR of gemeenteme-dewerkers vuurwerk opruimen.

Schade voorkomen

Ook dit jaar probeert de gemeente schade te voorkomen door afvalbakken en andere 'huftegevoelige' objecten weg te halen of te beschermen. Ook plekken waar veel afval of brandbaar materiaal ligt, worden opgeruimd. Bewoners kunnen onveilige situaties melden bij bureau Toezicht via telefoonnummer 14024 of toezichtteamnoord-oost@nijmegen.nl

Tekst: Gemeente Nijmegen



HALLOWEEN



Drieskensacker en Heeskesacker

Zaterdag 26 oktober een stralende herfstdag, iedereen had er weer zin in de Halloween activiteit in de Sprok voor de bewoners van de Akerwijken.

's Middags werd er druk geknutseld door de kinderen hun ouders, opa's en oma's aan de lampion die 's avonds werd gebruikt voor de Halloween optocht in de Heeskesacker. Onder het genot van een drankje een griezel spookje of pompoen cakeje. Verder werden er ook weer nieuwe contacten opgedaan door de buurtbewoners onderling!

De jeugd kon zich tussendoor ook nog laten schminken in allerlei griezelfiguren. Zelfs baby'tjes en ouders lieten zich schminken. Natuurlijk mocht ook het pompoen uithollen niet ontbreken, wat door het stralende weer buiten kon gebeuren. Menig tuintje was 's avonds dan ook versierd door een mooie uitgehakte pompoen.

Als de kinderen klaar waren, maar de ouders nog niet uitgepraat, konden ze zich buiten vermaken in het speeltuintje op het Sprokveld of

een potje voetballen. Om 16.00u ging iedereen geschminkt en in het bezit van een mooie lampion mee maar voldaan naar huis om 's avonds om 18.30u weer present te zijn bij de Sprok voor de Halloween optocht door de Heeskesacker.

De opkomst was heel groot, wel 100 mensen deden mee. Het mooie weer was daar waar-schijnlijk ook debet aan.

Kinderen en volwassenen, velen geschminkt en verkleed hadden er zin. En gingen dan ook vrolijk op pad om de mooi versierde tuinen te bewonderen en niet te vergeten een traktatie in ontvangst te nemen wat ook hoort bij de traditie van Halloween.

Veel wijkbewoners hadden hun tuin versierd, want dit jaar was er voor het eerst een prijs beschikbaar voor de mooist versierde tuin. Deze prijs was beschikbaar gesteld door tuincentrum het Lindenholt aan de Agnetenweg

De jury had het er dan ook best wel moeilijk mee. Maar uiteindelijk is het de Familie Prudon geworden uit de Heeskesacker 12e straat.

De Bewonersgroepen van de Drieskensacker/Heeskesacker hopen erop dat volgend jaar nog meer mensen gestimuleerd worden om misschien wel met hun burens mee te doen aan de

mooist versierde tuin.

We willen dan ook iedereen bedanken namens de kinderen. Zij hebben mede gezorgd dat er weer een zeer geslaagde Halloween activiteit was. Ook dank aan de gemeente Nijmegen die ons gesubsidieerd heeft en niet te vergeten onze sponsor Tuincentrum het Lindenholt.

Tekst: Lia de Beer.

Foto's Anita Hendriks

Stichting Gildegein

I.s.m. 't Zwaantje organiseerde Stichting Gildegein op 1 november een Halloween Party. van 19.30 tot 21.30 uur.

Deelnemers; kids van de groepen 6, 7 en 8 van de basisschool. Entree 1 euro, daar krijgen ze 2 consumpties voor in de vorm van een bonnetje voor wat lekkers en iets te drinken, of het cola is of chocomelk dat maakt niet uit. En limonade is er altijd.

Halloween is altijd een erg leuk thema voor de kinderen. Zij kunnen hun hart ophalen met schminken en verkleeden. Want de aller-leukst verklede jongen en meisje krijgen een prijs.

Alweer 11 jaar worden er door Stichting Gildegein disco's georganiseerd in verschillende thema's en is het altijd gezellig druk. Kinderen kunnen naar hartelust lekker dansen op muziek en hun drankje bestellen aan de bar. (alcohol wordt er zeker niet geschonken).

Ook dit keer is het aantal kinderen weer gestegen. Er waren 133 kinderen...en wij, wij houden de boel in de gaten zodat de kinderen onbezorgd een gezellige avond hebben...en daar zijn we trots op.

Tekst en foto Hannie Toonen



De winnende Halloweentuin



Halloween disco

Sprookjes bestaan: en ze heten...Kluijskamp Volkstuintjes



Er waren eens: het klinkt als een sprookje, maar dan waar gebeurt.....

Er waren eens drie mensen: Jacqueline, Peter en Jan, die bedachten dat een volkstuintje in de buurt van De Kluijskamp wel een leuk idee zou zijn.

Maar ook in sprookjes gaat niet alles naar wens, dus ook bij de volkstuintjes.....

Echter, het bleek geen sprookje, want zij gingen rond de tafel, bespraken de mogelijkheden en ondernamen actie.

Als eerste vonden ze een prachtig plekje: bij de Kluijskamp bij het voetbalveldje langs het kanaal. Daar lag een grote berg aarde aan de wetering, maar tuinieren moest mogelijk zijn, helemaal als de bult weg zou zijn. Vervolgens ging Jan naar de gemeente Nijmegen, en met het toverwoord "bewonersinitiatief" zette hij heel veel radertjes aan het werk. Jeannette Stevens van de Gemeente hielp Jan waar zij maar kon, en uiteindelijk werd het terrein goedgekeurd. Maar Jan kreeg nog meer voor elkaar: de Gemeente ging de grond afgraven en omploegen, en was bereid een omheining en een haag aan te leveren, deze moest wel zelf geplaatst worden door de tuinierders.

Nu de voorwaarden waren ingevuld, moesten er nog tuinierders gevonden worden die mee wilden doen. In De Kluijskamper verscheen een berichtje, en binnen no time hadden twaalf tuinierders zich aangemeld.

Tijdens de eerste vergadering bleek dat, naast tuinieren, ook het contact met buurtgenoten een belangrijke motivatie was om mee te doen. En al tijdens de eerste vergadering vierde de gezelligheid hoogtij.

De noodzakelijke stappen, zoals convenant opstellen en afspraken maken, leken meer bijzaak

en waren snel geregeld. Ook de naam was vlug bedacht: "de Valeriaan". De tweede vergadering was een en al saamenhorigheid, op die dag werd ook het convenant getekend en was alles klaar om te starten.

De Gemeente begon het terrein rijp te maken voor beplanting. De bult werd afgegraven. Echter, die bleek uit bouwafval en puin te bestaan, waaronder wat buisresten met asbestsporen. De afgraving werd stilgelegd, en er werd een verder onderzoek ingesteld op het terrein zelf en naar de gevonden materialen. Iedereen wachtte in spanning af, en elke dag een wandelingetje langs het terrein om te zien hoe de stand van zaken was werd een gewoonte voor velen. Intussen werd al hier en daar een oogje op een ander terrein geworpen, en nagedacht over andere mogelijkheden, mocht het op dit speciale plekje niet door kunnen gaan. Want van stoppen wilden de tuinierders niet meer weten.

Happy endings zijn voorwaarden voor sprookjes, dus ook bij de volkstuintjes.....

Happy endings zijn voorwaarden voor sprookjes, dus ook bij de volkstuintjes.....

Het bleek allemaal mee te vallen met de asbestvervuiling, en het afgraven kon doorgaan. Plotseling ging het heel snel, de grond met puin weghalen, sleuven voor de hekken graven en zaterdag 16 november was het dan zover: de hekken en de haag konden geplaatst worden. Je zag 's morgens om 9 uur een heleboel mensen richting kanaal lopen, met kruiwagens, schoppen en koffie en thee. Het waren er be-slist meer dan 12; iedereen had hulptroepen ingeschakeld, echtgenoten, kinderen en vrienden. De Gemeente leverde de palen en planten

af, en na een halve dag gezellig doorwerken staat er een hek met planten omheen. Jan heeft ook nog geregeld dat er boomstammen worden neergelegd bij wijze van praathoekje, en het scherpe talud naar de wetering is in twee terrassen verdeeld, zodat waterhalen makkelijker wordt. Tijdens het werken aan de omheining stroomden de ideeën: een website voor het bestellen van zaden en andere benodigdheden, en deze ook evt. toegankelijk voor niet-medetuiniërs; een boekenboom; een marktdagje als er teveel oogst zou zijn; een plantenruildag; en ook nog een naam voor het communicatie- orgaan: nl. Het Tuinblad.

In sprookjes zijn de verwachtingen hoog, dus ook bij de volkstuintjes.....

De knoflook moet voor de winter geplant worden, dus waarschijnlijk staat zaterdag al iemand teentjes knoflook in de grond te duwen. Dat de grond nog verdeeld gaat worden door middel van een loting, maakt niets uit, het overheersende gevoel is dat de hele lap grond is van ons allemaal is. Dat betekent dat er ook water gegeven gaat worden aan de plantjes van de medetuiniërs, als die droog staan. Of een lastig onkruidje weg wieden van het padje. En iedereen wilt anderen in het genieten betrekken, dus kom eens langs bij de volkstuintjes, gezellig een praatje maken of kennis uitwisselen. We kijken allemaal uit naar de lente en verheugen ons op het tuinieren. We verwachten een hoge oogst, is het niet uit onze tuintjes, dan wel van sfeer, vriendschappelijkheid en buurtgenoten. Wij gaan het waarmaken, als echte Kluijskampers, jullie ook? Namens de gehele tuiniersvereniging "de Valeriaan"

Tekst en foto's:

Jan ten Dam en Jacqueline Langenhuyzen

Nieuw in Nijmegen

TOP DUMP

MEUBEL-OUTLET

BANKSTELLEN, WOONKAMERS, FAUTEUILS,
BOXSPRINGS, MATRASSSEN, DEKBEDDEN

WEURTSEWEG 150 NIJMEGEN
WOENSDAG, DONDERDAG, VRIJDAG EN ZATERDAG GEOPEND!!

Ontmoetingen in Lindenholt

Kerstmis staat voor gezelligheid in huis. Met lampjes binnen en buiten op deze donkere dagen nemen de mensen de tijd en ruimte om elkaar weer te ontmoeten en elkaar verhalen te vertellen. Ik ervaar elke dinsdag van het jaar gezelligheid, wanneer ik naar het winkelcentrum Leuvenbroek loop om mijn biologische kaas te halen. Het is de gezelligste dag van de week, omdat er markt is. Dan winkelen de mensen buiten in plaats van binnen en dat geeft veel leven. Bovendien biedt de sfeer op de markt volop ruimte voor mensen om elkaar te ontmoeten. Daar waar de groente-man en de kaasboer staan, is het gezelligste stuk, want de marktlieden praten volop met de mensen en kennen hun klanten. Ik heb een zwak voor de kraam van Kaashandel Cromwijk die staat voor natuurrijpe kaas, omdat de 72-jarige eigenaar voortdurend met een grote glimlach zijn werk doet. Wat een blijdschap en geluk straalt die man uit. Het blijkt dat hij maar één week per jaar vakantie heeft en de rest van het jaar elke dag op de markt staat. Die man gaat door tot het echt niet meer kan. Hij vindt het heerlijk om elke dag onder de mensen te zijn en dat merk ik ook als klant. Ik ga stevast met een brede glimlach met mijn stukje kaas weer naar huis. Het zijn de vitamines van een ontmoeting die mensen elkaar kunnen geven, wanneer er ongerept plezier is in de onderlinge relatie. En zijn zoon Maarten heeft dat ook helemaal in zich. Wanneer ik voor de kraam sta, komt hij met diezelfde stralende glimlach naar me toe en pakt al de sterke biologische kaas en vraagt hoeveel ik wil. 'Mijn vrouw zegt dat een pond genoeg is, maar ik wil wel iets meer', zeg ik. De eigenaar zegt dan met zijn brede glimlach: 'Mannen willen altijd meer'.

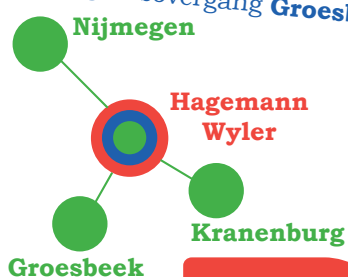
Ton de Baaij

boek nu je
Vakantie
voor 2014!

... samen onbezorgd naar de
mooiste zonbestemmingen

Kom eens langs,
dan wordt jullie vakantie
er één om nooit
te vergeten!

Jouw onvergetelijke vakantie begint
op de grensovergang Groesbeek - Wyler



of op www.wyler.de
en telefoonnummer
0049 2826 91880

HAGEMANN

Onvergetelijke familievakanties!

Let op: Vrijdag 1 november zijn wij gesloten vanwege een feestdag

DARTEN IN WIJKCENTRUM DE KAMPENAAR



Inloop iedere donderdagavond vanaf 19.30 uur tot 22.00 uur.

Wil je ontspannen darten zonder verplichtingen van competities?

Doe mee en kom gezellig jouw pijltjes gooien. Onderling wordt er fanatiek gespeeld. Voor dames en heren op elk niveau. Kom vrijblijvend een keer kijken en/of meespelen! Dartpijltjes aanwezig. De zaal is op de eerste etage van het wijkcentrum (stoellift aanwezig voor mensen die minder goed trap kunnen lopen)

Meer informatie:

Wijkcentrum De Kampenaar – Zwanenstraat 1 a (Lindenholt – de Kluijskamp)
wWillem van Megen

Telefoon: (024) 3792627 Mobiel: 06 4846 6094

Mail: dekampenaar@hotmail.com

*Het wijkcentrum is gesloten tijdens de schoolvakanties.

UITNODIGING

/// LINDENHOLT: BRUISEND HET NIEUWE JAAR IN!

Op 8 januari is om 19.30 uur in de Ontmoetingsruimte Zellersacker 1003 een speciale nieuwjaarsborrel voor alle inwoners van Lindenholt.

De maand januari is een mooi moment om elkaar te ontmoeten, het glas te heffen en samen aan de slag te gaan met goede voornemens voor 2014.

Er lopen al veel mooie initiatieven en samenwerkingsverbanden. Hoe kunnen we elkaars talenten, kennis en inzet nog beter met elkaar verbinden?

Tijdens deze avond, voor bewoners, verenigingen en de professionals uit Lindenholt, gaan we aan de slag met de thema's **ontmoeting, ouder worden in Lindenholt, zorg voor elkaar, gezond eten en bewegen en groen**. We brengen kennis, talent en daadkracht bij elkaar en zetten zo samen weer een stap in de goede richting.

Wat vindt u belangrijk dat er dit jaar in Lindenholt gaat gebeuren? Hoe kunnen wij dit samen oppakken? Wat kunt u dit jaar of misschien zelfs al wel morgen gaan doen? En wat is uw rol daarin? Misschien kent u andere mensen die ook mee willen doen. Hoe maken we mooie verbindingen? We hopen in elk geval dat u meedoet.

De avond sluit om 21.30 uur af met een Nieuwjaars borrel.

/// Het is fijn om te weten of u komt, in verband met de catering. U kunt dit doorgeven aan miriam.broekmaat@sociaal-wijkteam.nl. Maar u mag natuurlijk ook gewoon binnen komen lopen. Tot 8 januari in de Ontmoetingsruimte, Zellersacker 10-03. De zaal is vanaf 19.00 uur open.

Nieuwjaarsborrel
8 januari Ontmoetings-
ruimte Zellersacker

Kracht, kennis en inzet
met elkaar verbinden

Samen aan de slag
met de thema's:

- ontmoeting
- ouder worden in Lindenholt
- zorg voor elkaar
- gezond eten en bewegen
- groen

De Kluijskamp bruist

In de Kluijskamp organiseert het bewonerscomité jaarlijks een aantal activiteiten voor de kinderen. De straatspeeldag heeft als motto sport, spel en handvaardigheid voor de kleinere kinderen. Voor de jeugd vanaf 8 jaar werden dit jaar speciale activiteiten georganiseerd zoals het houtbranden en glas graveren. Deze jongeren hebben andere interesses dan de kleintjes. Daarom heeft het comité de activiteiten gesplitst. Een groot succes dat we volgend jaar weer continueren.

Ook het pompoenen versieren en de Halloween optocht zijn weer een groot succes geweest. Er werd aangebeld in de straten die vooraf bekend zijn gemaakt. Bewoners versierden hun tuin en zichzelf om de kinderen hartelijk te ontvangen. De opgehaalde snoepbuit werd na afloop eerlijk verdeeld.

Één woensdagmiddag per jaar zijn de kinderen van de Kluijskamp de baas in de perken van de openbare ruimte. De bloembollen worden telkens op andere plaatsen gepoot zodat in het voorjaar overal in de Kluijskamp fleurige bloemen langs de straten bloeien.

Wij willen de ouders en bewoners die ons assisteerden hartelijk bedanken: samen met de kinderen hebben we veel plezier gehad. Volgend jaar staat er weer een scala van activiteiten voor de kinderen op het programma. Speciaal voor de iets oudere jeugd zijn er weer nieuwe gave handwerken gepland. In de volgende Lindenholt Leeft kunnen jullie het programma voor 2014 lezen.

Tekst Marja van Megen

Foto's: Marja van Megen, Willem van Megen en Monique Wade



www.lindenholtleeft.nl

zoekt enthousiaste buurtbewoners die mee willen werken aan het actueel houden van deze website en een stimulans willen zijn bij het aanleveren van nieuws en wijkverhalen.

Het enige dat van je gevraagd wordt is een flinke dosis betrokkenheid bij een nog betere kwaliteit van wonen hier in Lindenholt, samen met de bereidheid om daar ook concreet enige tijd en energie aan te besteden.

Veel hoeft dat niet te zijn, het gaat vooral om enthousiasme en een stukje creativiteit. Alles wat eventueel ontbreekt aan kennis en ervaring wordt bijgespijkerd en natuurlijk ontbreekt het niet aan professionele begeleiding door ervaren mensen.

Is het wat voor jou en lijkt het je ook zinvol om hier aan een bijdrage te leveren, schroom dan niet en neem contact op met de community manager van deze website.

Ik kijk uit naar je e-mail of telefoontje.

Gerard van Bruggen, buurtverbinder

Info@lindenholtleeft.nl

of

gerardvanbruggen45@gmail.com

06 5171217

rectificatie

In ons vorige nummer staat per abuis vermeld dat de foto's die gemaakt zijn bij de opendag van de Kampenaar allemaal zijn verzorgd door Linda Verweij. Dit is niet correct, slecht twee foto's die gepubliceerd waren kwamen van haar hand. Hieronder een van deze twee foto's. De redactie betreurt dit misverstand.





O, KOM ER EENS KIJKEN.....

- kleurrijke sieraden, ruime keus ook in zilver
- bonte sjaals van diverse stoffen, bijvoorbeeld bamboe
- veelkleurige schalen en servies
- keramiek en handnijverheid van wijnglas tot Boeddha
- speelgoed voor de allerkleinsten
- wierook en etherische oliën in vele geuren
- wenskaarten met meer mogelijkheden



bijzondere schrijfwaren, o.a. boekjes van olifantenpoep

diverse soorten koffie voor fijnproevers, biologische kruidentheeën voor een (h)eerlijke theemiddag, honing, chocola, noten, Aziatische kookproducten

En.... binnenkort de nieuwe kerststallen uit verschillende landen.

Wereldwinkel Nijmegen Dukenburg
Meijhorst 70-01A,
6537 EN Nijmegen, tel. 024 - 3450196
www.wereldwinkelnijmegen.nl



de Zonnebank

Zonnestudio Nijmegen

De goedkoopste van Nederland

voor meer
informatie
bel

€ 2,-
per 5 m



06 811 473 05

Lekker zonnen onder een nieuwe powerzonnebank vanaf € 2,00 per 5 minuten

Openingstijden De Zonnebank

maandag van 10.00 tot 20.00 uur
dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 20.00 uur
woensdag gesloten, zaterdag van 9.00 tot 17.00 uur
zondag van 12.00 tot 17.00 uur

Gratis parkeren!

Ons pand is rolstoel- en rollatorvriendelijk!



Pieter Zeemanstraat 1a 6533 NZ Nijmegen Telefoon 06 811 473 05

Wonen vanaf € 235,- per maand



Eerste koopwoning? Portaal opent deuren!
Ga naar kopenbijportaal.nl

PORTAAL

Geschiedenis van de totstandkoming van de basisscholen in Lindenholt

De totstandkoming van het bestemmingsplan Lindenholt en het stichten van basisscholen voor deze nieuwe wijk kent een lange voorgeschiedenis.

In de zestiger jaren onderzocht de gemeente Nijmegen nieuwe opties voor stadsuitbreiding. Aanvankelijk koos de gemeente in het structuuronderzoek van 1963 voor de ontwikkeling van de Ooijpolder, maar vanwege het waardevolle natuurschoon van deze polder viel deze optie af. Ook de optie om de uitbreiding te realiseren in de Over-Betuwe viel af omdat dit gebied bij de gemeente Elst hoorde en er onvoldoende tijd was de lange procedures voor de benodigde grensaanpassing af te wachten. Het enige nog grotendeels onbebouwde gebied tussen de Goffert en het kanaal was versnipperd bezit van veel eigenaren en kon eveneens tot lange procedures leiden.

Voor de gemeente bleef over voor bouwen aan de overkant van het in 1925 aangelegde Maas-Waalkanaal, op de grond van het landgoed Dukenburg dat slechts één eigenaar kende.

In 1966 werd begonnen met de bouw van stadsdeel Dukenburg. De eerste bewoners vestigden zich in 1967 in de Aldenhof. Met de laatste wijk Zwanenveld was stadsdeel Dukenburg in 1975 volgebouwd.

In 1970 kwam het plan voor verdere stadsuitbreiding in de Ooijpolder opnieuw aan de orde, maar nu wees het ministerie van Volkshuisvesting en Ruimtelijk Ordening plannen hiervoor af.

De gemeente ging daarop het gedeelte van Neerbosch dat over het kanaal lag, het huidige stadsdeel Lindenholt, ontwikkelen. Voor de uitvoering werd het hele gebied opgedeeld in zogenaamde 'vlekken' genummerd A t/m N.

Voor de te stichten basisscholen werden oorspronkelijk twee bouwlocaties voor scholen vastgesteld. Vlek C, de Gildekamp en vlek G, de Zellersacker. Daar de afstanden in dat laatste gebied voor veel basisschoolleerlingen te groot zouden worden, werd een derde bouwlocatie, vlek K, de Leuvenbroek vastgesteld.

Er waren veel schoolbesturen geïnteresseerd om in dit stadsdeel scholen te stichten, dus moest met veel gegadigden overlegd worden. Een werkgroep van ambtenaren van de afdelingen onderwijs, stadsontwikkeling, volkshuisvesting en architectuur, schoolbestuurders en welzijns organisaties die in het stadsdeel activiteiten zouden gaan ontwikkelen kreeg de opdracht ideeën voor bouw en type onderwijs uit te werken. De werkgroep kwam met zeer uiteenlopende ideeën, waarvan het meest vergaande de bouw van een 32-klassig verzamel-schoolgebouw voor alle leerlingen was en er geen afzonderlijke schoolbesturen zouden participeren, m.a.w. één school. Dit plan haalde het niet.

Uiteindelijk werden vastgelegd voor de bouwlocaties in vlek C, de Gildekamp, één 16-klas-sige- en twee 8-klassige schoolgebouwen, voor de bouwlocaties in vlek G en K, de Zellersacker en de Leuvenbroek ieder twee 8-klassige schoolgebouwen.

Voor de verdeling van de scholen zaten voor het katholieke onderwijs aan tafel de Stichtingen St.Josephscholen dat een school in Neerbosch-Oost bestuurde, Hatert-Dukenburg met 6 scholen in Dukenburg en Rosascholen met 4 scholen in Nijmegen-West; voor het protestants christelijk onderwijs Stichting Bethel-Creuzberg met 1 scholen in Nijmegen-West

en 2 in Dukenburg en het PCON met 1 school in Neerbosch-Oost en voor het algemeen bijzonder onderwijs de Samenwerkingsscholen, waarin de Nutsscholen en het Openbaar Onderwijs participeerden met 2 scholen in Dukenburg. De besprekingen verliepen, zowel wat de visie over de inrichting van de te bouwen scholen als de verdeling over de richtingen (katholiek, protestants christelijk en algemeen bijzonder) zo moeizaam dat de gemeente de besturen verzocht te trachten onderling tot afspraken te komen.

Het overleg resulteerde erin dat in 'vlek C', de eerste bouwlocatie, Rosascholen de 16-klas-sige katholieke school zou gaan besturen. Deze stichting had al sinds jaren een kleuterklasje voor de oorspronkelijke bewoners van Neerbosch in de sacristie van de Agneskapel. Samenwerkingsscholen Nijmegen zou de 8-klas-sige algemeen bijzondere school en het PCON de 8-klassige protestants christelijke school gaan besturen. Verder zouden in de 'vlekken G en K' zowel Rosascholen als Samenwerkings-scholen 8-klassige scholen gaan besturen.

De afdeling architectuur van de gemeente o.l.v. de heren Roukema en Hoeke zou de gebouwen ontwerpen en de gemeente zou als 'bouwheer' voor de besturen optreden. De firma van Dinther uit Schaijk zou in ieder geval de permanente scholen in de Gildekamp gaan bouwen.

Volgens de planprocedure zouden de eerste woningen in de Voorstenkamp vanaf medio 1977 opgeleverd worden. Met de bouw van de permanente schoolgebouwen zou rekening gehouden worden met het tempo van de geplande woningbouw. Door de lange overlegprocedures liep zowel de ontwerp- als de uitvoeringsfase van de bouw van de geplande scholen achter bij de woningbouw. De eerste geplande permanente school zou niet vóór augustus 1978 opgeleverd kunnen worden. Om te voorkomen dat er vanwege het ontbreken van een schoolgebouw na de oplevering van de eerste woningen in de 'kampwijken' geen onderwijs in de wijk gerealiseerd zou kunnen worden, liet de gemeente, vooruitlopend op de oplevering van de permanente school-gebouwen een nood-scholen-complex plaatsen met negen lokalen, 4 voor het RK-, 3 voor het AB- en 2 voor het PC-onderwijs.

In een volgend artikel zal de ontwikkeling van de scholen in de Gildekamp worden beschreven.

Later volgt er nog een artikel over de scholen in de Zellersacker en de Leuvenbroek.

Tekst en afbeelding: Gerard Bal





Oversteek

Afgelopen maand werd de nieuwe Waalbrug de Oversteek geopend. De brug die het stadscentrum zal ontlasten van het onophoudelijke verkeer. De brug die Nijmegen nog een oversteekmogelijkheid biedt en ervoor zorgt dat onze stad definitief geen stad aan de rivier is, maar een stad waar de rivier doorheen stroomt.

Een paar dagen voor de opening stond ik voor het EO-programma Geloven op 2 op de Sint Stevenstoren. Het was een zonnige dag, waardoor ik 360 graden Nijmegen kon bewonderen. De nieuwe brug glinsterde. Wat een uitzicht. Wat een stad. De ware geliefde kan je altijd verrassen.

Hoog op de toren raakte ik ook teleurgesteld. Ik kon de slordigheid van het stadsbestuur waarnemen die de stad willen volproppen met van alles en nog wat. De toekomstige lelijkheid, het Van der Valkhotel, die het beeld aan de Waal zal domineren, wilde ik weg denken.

Ik telde de uren af voor het grote feest.

Nijmegen is de stad van vele overstekers die gedurende de geschiedenis de Waal of de Maas overgestoken zijn om Nijmegenaren te worden. Als vele stadsgenoten met een vluchtelingenachtergrond heb ik in mijn land de bruggen zien kapot gaan. Ik heb op een brug gewacht.

Het werd een koude middag. Anders dan ik verwachtte, werd het feest van de stadselite. Ik miste in het feestprogramma een aandeel van jongeren. Ik miste swingende muziek van Nijmeegse Antillianen. Ik miste de Armeense dansgroep, een Turks koor. Ik miste de joodse, christelijke, islamitische, hindoe-gebeden voor het welzijn van de brug. Het leek op een PR-feestje van de gemeente voor een oorlogsmuseum dat wenselijk lijkt.

Ik heb het feest verlaten, hardloopschoenen aangetrokken en me aangesloten bij de FlashRunners van de Oversteek.

Qader Shafiq

(Foto: Jacqueline van den Boom)

Sfeervolle Sint Maarten optocht Lindenholt Parochie

De kinderen maakten samen prachtige kleurtekeningen voor deze heilige.

Ze zongen daarna verschillende liedjes en ontstaken vervolgens na eerst naar het levensverhaal van Sint Maarten geluisterd te hebben, de lichtjes in hun lampionnen.

In stoet gingen ze vanuit de Sint Agneskerk langs de huizen en bezochten er oudere bewoners om hen op liedjes te trakteren en natuurlijk in afwachting van al het lekkers dat werd uitgedeeld.

Tekst en foto's Theo Vermeer



16 november, de PvdA-gemeentefractie Nijmegen bezocht Ackerwijken Lindenholt



Een raadslid en vooral een wethouder moeten toch af en toe behoorlijk moede-loos worden.

Bijvoorbeeld als ze horen over de procedures, misverstanden, onwil, tegenwerking en tegenstrijdigheden die een mid-dagje 'wijkshouw' opleveren.

Het bleek bijvoorbeeld dat een hele straat verkeersdrempels wil, terecht volgens de verkeerspolitie, en dat één bewoner (die natuurlijk geen kleine kinderen heeft) dat tegen kan houden. En hoe kan het dat een hondenbezitter (die natuurlijk geen kleine kinderen heeft) weigert de speciale poeplaat te benutten en haar huisdieren op het speelveld, vlakbij een speeltuin, laat poepen. Wijkagenten komen regelmatig surveilleren, delen inderdaad een keer een boete uit, maar de hond blijft zijn stinkende best doen. Buiten het groene hek.

De afdeling 'misverstanden' is bijna hilarisch. Bijvoorbeeld: de waterrand van een achtertuin aan het water blijkt van 'het' Waterschap te zijn. Bewoners installeren er van alles op, wat officieel niet mag. Maar geen waterschapper zal zijn tijd verdoen met het controleren van die paar vierkante meter. Wethouder Tankir vertelt dat er inmiddels is besloten de bewoners die rand te laten kopen of pachten. Probleem opgelost.

Over het algemeen zijn de bewoners van Lindenholt (eigenlijk alleen de Horstacker was

vertegenwoordigd!) zeer tevreden over hun groene wijk (en ook over hun wijkagent! Die moet meer uren krijgen voor zijn 16.000 inwoners!). Er wordt gemopperd, er kunnen veel zaken echt beter, maar behalve de verkeersdrempels (en een stinkend pomphuis) lijken de problemen te overzien.

Bij een aantal adressen hadden de PvdA'ers



Van links naar rechts: Rutger Zwart (fractievoorzitter), Henk Krijger, fractievolger), Alard Beck (afdelingsvoorzitter PvdA Nijmegen), Ben Rentrop (achteraan), Turgay Tankir (wethouder Openbare Ruimte & Wijken, Werk & Inkomen), Rinus Janssen (raadslid), Marc van Nijnatten (raadslid), Linda van Aken (wijkvereniging), Mieke Jasper (buurtbewoner).

enquêtes opgehaald, de scores daarvan zal de PvdA publiceren. Hopelijk samen met een oplossing/plan van aanpak voor de wensen/problemen die eruit tevoorschijn zijn gekomen. Want de zinsnede "dat nemen we mee", heb ik wel iets te vaak gehoord.....

Uit een bericht van de PvdA, waarin teruggekeken wordt op de schouw:

We hebben verder vernomen dat bewoners meer betrokken willen worden bij de aanpak voor het groenonderhoud. De mensen die het groen namens de gemeente onderhouden moeten zichtbaar zijn in de straten, zodat buurtbewoners hen direct kunnen aanspreken.

Dat lijkt me nou juist niet de oplossing. Iedere groenbetrokken bewoner, die zoiets heeft uitprobeerde, weet dat zo'n hardwerkende snoeier echt niet met jou meedenkt. Ze hebben een opdracht en voeren die uit, of jij het er mee eens bent of niet. Er moet een direct verantwoordelijk, groen aanspreekpunt zijn binnen de gemeente: wie meldt zich aan????

Ackerwijkers kunnen nog steeds de PvdA-enquête invullen (<http://www.nijmegen.pvda.nl/page/138/enqu-te-ackerwijken.html>).

Tekst: Mieke Jasper

Foto's: Herman van Soest



Zwanger worden?

Kom naar het
kinderwensspreekuur

Voor advies
en vragen over o.a.
leefstijl, vruchtbaar-
heid, erfelijkheid,
bloeddruk meten,
BMI meten

Afspraak? Bel 088 999 70 10
(Verloskundig Centrum
Nijmegen) of uw huisarts

Kijk ook op
www.strakswangerworden.nl



Lindenholt Loopt



Elke dinsdagavond om 20.00 uur start vanaf de Kinderboerderij Lindenholt een groepje sportievelingen met hardlopen.

De route is in Lindenholt en de directe omgeving. De afstand en eindtijd zijn altijd in overleg met elkaar. Bij weer of geen weer tenzij het te gevaarlijk wordt, zoals bij storm, onweer, sneeuwval en gladheid.

Lindenholt Leeft zocht de twee initiatiefnemers op met de vraag hoe het allemaal is begonnen, wat ze zoal aan training doen en waarom en hoe je mee kunt doen. Miranda Boom (43) en Esther Geenevasen (36) zijn met de activiteit; Lindenholt Loopt, gestart. Esther werkt in een verzorgingshuis en Miranda is verpleegkundig specialist bij het CWZ en weten hoe belangrijk gezonde leefstijl en bewegen zijn. Miranda: 'Laat je verrassen door wat je lijf allemaal kan en kom in beweging. Ook al heb je wel eens last van het een of ander, ga dan niet bij de pakken neerzitten maar probeer toch je lichaam in conditie te houden'.

Miranda: 'We hebben nu inmiddels een hardlooptgroep in Lindenholt en hoeven niet deze sport elders te gaan beoefenen. We werken er dan ook aan om deze mogelijkheid om samen hard te gaan lopen meer bekend te geven voor de bewoners van Lindenholt. Jong en oud kunnen meedoen. Deelnemers zijn van alleleeftijden, van

twintiger tot en met senioren. Je kunt zo leren ervaren wat je lijf kan. Bewegen is gezond en met een groep lopen is ook nog eens gezelliger. Je hoeft geen super atleet te zijn, integendeel we vormen een laagdrempelig clubje, waar je je gewoon bij aan kunt sluiten.

Kom wanneer het je uitkomt op de dinsdagavond en doe mee of zoek contact per email, facebook of twitter (zie voor contactgegevens hieronder.) De Dag van Lindenholt op 30 juni dit jaar vormde de directe aanleiding voor ons initiatief middels de kraam van Sportservice Nijmegen met de projectgroep 'samen bewegen'.

Esther: 'Daarna las ik op internet van dit initiatief en sloot me er bij aan. We zijn met zijn tweeën begonnen aan het einde van de zomervakantie en zijn inmiddels gegroeid tot een leuk clubje van tien, mannen en vrouwen. Volgend jaar willen we zelf actief zijn op de Dag van Lindenholt. Hoofdzakelijk is bij ons: samen bewegen, gezelligheid en sporten met elkaar, ieder op zijn niveau.

Je hoeft je niet aan te melden, maar gewoon op dinsdagavond om 20 uur bij ons aansluiten. En het kost niks

Gewoon in prettig zittende sportkleding en schoeisel over een gevarieerde route, bij voorkeur over verlichte paden voor de veiligheid in dit donkere jaargetijde. We lopen afwisselend, duurloop met intervallen, dan weer een tijdje hardlopen, dan weer even een paar minuten wandelen of rustiger joggen. Ieder op zijn eigen niveau. Zo werken we aan conditie, spieropbouw en souplesse.

We doen dit uit eigen ervaring en inzicht, maar mocht zich een trainer met kennis en ervaring

aanmelden voor een stuk begeleiding, dan zou dat fijn zijn'. Overigens weten Esther en Miranda inmiddels ook veel over hoe je een conditie opbouwt.

Alle informatie over beweeggroepen, welke dag, en waar verzamelen; kijk op www.lindenholtleeft.nl

Beiden liepen dit jaar de Zevenheuvelenloop (15 km) mee en ook aan de Marikenloop doen ze ook jaarlijks mee. Bij de hardlooptgroep **Lindenholt Loopt** staat centraal; binnen ieders mogelijkheden samen lekker uurtje buiten sporten in een rustig verantwoord tempo. Zonder verplichtingen en het kost ook nog niks. Kijken is meelopen is hun ervaring, al doende leer je wat je lichamelijk persoonlijke mogelijkheden zijn. We beginnen altijd gezamenlijk met een warming up en eindigen met een cooling down'. Miranda en Esther: 'Je hoeft je niet aan te melden, maar kunt je gewoon op dinsdagavond om 20 uur bij ons aansluiten. Voor meer info kom op dinsdagavond of mail ons. Naast facebook (Lindenholt Loopt) en twitter hebben we inmiddels ook een apart e-mailadres hiervoor: lindenholtloopt@gmail.com

Tekst: Theo Vermeer

Foto's Linda van Aken en Marijn Kuijpers





DE SMAAK
VAN CROY

Wij heten u graag welkom in de Croy Restaurants. Hier kunt u genieten van een heerlijke maaltijd, dicht bij de natuur, in een sfeervolle, vriendelijke omgeving. En dit alles voor een betaalbare prijs. Kortom, u proeft bij ons de smaak van Croy!

CROY DE GOFFERT BOERDERIJ

Geniet op 25 en 26 december
van een heerlijk Kerstmenu

4-gangen keuzemenu
€29,95 p.p.

Kinder Kerstmenu €17,50 p.p.

Kijk voor meer informatie over het Kerstmenu
op www.desmaakvancroy.nl

Bij ons kunt u gratis parkeren

Kerstmenu kan niet gecombineerd worden met acties.
Op 25 en 26 december wordt alleen het Kerstmenu geserveerd.



REGULIERE PRIJZEN 3-GANGEN KEUZEMENU

maandag

€12,95 p.p.

dinsdag t/m
donderdag

€15,95 p.p.

vrijdag t/m
zondag

€19,95 p.p.



KASTEEL CROY

Proef de smaak
van dit landgoed
op één van
onze locaties!

WWW.DESMAAKVANCROY.NL

De Croyse Hoeve
Aarle-Rixtel
0492 - 381 348

Croy 't Stokske
Moergestel
013 - 513 1385

Croy De Pettelaar
's-Hertogenbosch
073 - 614 74 74

Croy De Goffertboerderij
Nijmegen
024 - 355 0152

Croy Boschlust
Teteringen
076 - 587 1413

Croy Buitenhof
Roggel
0475 - 491 181

Lindholt heeft glasvezel



Bijna drie jaar na de oprichting van initiatiefgroep Glazenholt hebben we ons belangrijkste doel bereikt: Lindholt heeft glasvezel! Dit betekent echter niet dat we nu op onze lauweren gaan rusten. Ook in 2014 blijven we klaar staan voor de inwoners van Lindholt.

Het afgelopen jaar stond in het teken van de langverwachte aanleg van het glasvezelnetwerk in Lindholt. De werkzaamheden gingen op 7 februari van start in De Gildekamp met het plaatsen van het eerste POP-station, een hoofdverdeelstation van waaruit de glasvezelkabels de woonwijken ingaan. Hier gingen ook de graafwerkzaamheden van start en werden in april de eerste woningen op glasvezel aangesloten.

De graafploegen zwermden daarna in hoog tempo uit over de andere wijken van Lindholt. Begin december worden nog enkele voormalige Portaal-woningen in de Steekse Aker en de Horstacker aangesloten, waarmee de aanleg van het glasvezelnetwerk in Lindholt eindelijk is voltooid.

Hulp dankzij contacten met provider

Met de initiatiefgroep Glazenholt hebben we tussen mei en oktober vier drukbezochte workshops Tweede Hulp Bij Ongemakken (THBO) georganiseerd, voor het zelf thuis aansluiten en instellen van bekabeling en apparatuur voor glasvezel. (tweemaal in wijkcentrum De Kampenaar en tweemaal in wijkcentrum De Brack).

De overgang naar glasvezel is voor het overgrote deel van alle abonnees gelukkig vlekkeloos en naar volle tevredenheid verlopen. Toch kregen we nog veel meldingen binnen van mensen die hiermee problemen ondervonden. Hierbij ging zowel om technische problemen (zoals niet goed functionerende apparatuur of slechte ontvangst) als administratieve problemen (bijvoorbeeld onjuiste facturen). Zij hebben het gevoel dat ze bij hun provider van het kastje naar de muur worden gestuurd. In deze situaties kunnen we met de initiatiefgroep Glazenholt echter het verschil maken. Doordat we rechtstreekse contacten hebben met zowel KPN als XMS, kunnen we ervoor zorgen dat de mensen alsnog naar tevredenheid worden geholpen.

Bijeenkomst op 15 januari

Omdat we nog veel vragen en opmerkingen krijgen, organiseren we op woensdag 15 januari om 20.15 uur weer een nieuwe bijeenkomst, in wijkcentrum De Brack. Hierbij proberen we zoveel mogelijk alle vragen te beantwoorden over de technische aspecten van de glasvezelaansluiting en eventuele problemen die er zijn. Er is dan ook een contactpersoon van KPN en XMS aanwezig. Mocht u nu al vragen hebben, bezoek dan onze website www.glazenholt.nl. of mail ons via info@glazenholt.nl.

Henk Staal en Marc Scheenen



Wim is weg

In mijn werk als wijkmanager heb ik altijd gestuurd op continuïteit: zorgen dat wijkagenten, jongerenwerkers en andere wijkgerichte werkers op z'n minst een jaar of 4 zouden blijven zitten. Want wil je een verschil maken in een wijk, is het van belang veel mensen te leren kennen. Zodat je er mee kunt lezen en schrijven. Als bewoners en wijkwerkers elkaar eenmaal kennen, dan kun je bergen verzetten met elkaar. Dat vergt een investering van minimaal een jaar. Nu werk ik als uw wijkmanager ruim een jaar in Lindholt. Ik ken al heel wat mensen. En ja, we hebben ook wel wat met elkaar in beweging gezet. Maar nog lang niet genoeg. En als u dit leest ben ik vertrokken. Als ik dit schrijf, staat het schaamrood me op de kaken.... Ik ben met keuzepensioen. De gemeente bezuinigt fors, ook op het personeelsbestand. Alle mensen van 60 jaar en ouder kregen een "vertrekarrangement" aangeboden. Daar maak ook ik gebruik van. En met mij nog ruim 100 collega's. Voor misschien u te vroeg en dat kan ik mij voorstellen. Terugkijkend zie ik dat Lindholt zich opmaakt voor een nieuw tijdperk: een tijdperk waarin de doorgeschoten verzorgingsstaat zich (gelukkig) wat terugtrekt en daarmee ruimte maakt voor gewone mensen. Mensen die voor elkaar doen wat nodig is. Die elkaar gewoon helpen waar dat gewenst is. Met de overheid als vangnet voor die mensen die die hulp niet zelf kunnen organiseren. Let u vooral op wat er in de Interacker gaat gebeuren: zorg dat u dáár bij bent. Want voor uw wijk wordt dáár de kiel gelegd voor wat koning Willem Alexander de "Participatiemaatschappij" noemt. Ik wens Lindholters een behouden vaart.

Wim Cousijn

Wijkmanager (w.cousijn@nijmegen.nl)

(Foto: gemeente Nijmegen)

TE KOOP

PLAN DE MEEUWSE ACKER 17e STRAAT NIJMEGEN



**FRAAI VAN BUITEN, PRAKTISCH VAN BINNEN
BETAALBAAR WONEN**

KOOPSOMMEN VANAF 187.000 von

Realisatie:

Inlichtingen en verkoop:



- nieuwbouw
 - verbouw
 - uitbouw
- Nijmegen



024 - 677 77 76
www.hansjanssen.nl

Natuurlijk Lindenholt

Van Lindenholt wordt verteld dat dit de groenste wijk is van Nijmegen.

Met een prachtige flora en fauna. Plekjes die je elders in Nijmegen amper nog tegenkomt.

Het stukje ongerepte natuur achter de tennisvelden waar je nog de buizerd en de ijsvogel kunt spotten.

Nu is het daar nog aardig groen maar de herfst komt er aan en dan ontstaat er een totaal ander gezicht van dit stukje natuur.

Ook dan is het zeker de moeite waard om hier eens te kijken.

Nu dit geschreven wordt kunnen we nog genieten van de prachtige gekleurde bomen en de vele paddenstoelen.

“Natuurlijk Lindenholt” is meer dan Flora en Fauna, ook typische zaken die je in Lindenholt tegenkomt omdat dit stadsdeel daartoe geschikt is, die vanzelfsprekend zijn.

Het afgelopen jaar zag ik steeds meer mensen die in dit groen ook hun rustmoment namen, picknicken, sporten, maar dat ook gebruikt werd als ontmoetingsplek.

Bovenstaand voor mij de aanleiding om een nieuwe rubriek te lanceren, waar je onderwerpen onder de aandacht brengt waarvan je zegt “**Natuurlijk Lindenholt**”.

Dus ik nodig de lezer uit om stukjes te gaan schrijven die onder deze noemer geplaatst kunnen worden.

Maakt niet uit wat.

Het kan een mooie (natuur)foto zijn die iets verteld over Lindenholt, maar ook een anekdote over Lindenholt of een verhaal over een mooie en fijne ontmoeting. Veras ons met uw verhaal.

Tekst en foto's: Jan ten Dam



Werkt het op zand, dan zeker op klei



In Nijmegen-Oost, in de buurt van het Limos-terrein, ontstond ooit een soort burgerverzet tegen de plannen van de gemeente om het hele voormalige kazerneterrein vol te bouwen.

Uit dat verzet is onder andere het Limos-parkje voortgekomen, een ‘groengroep’ en daaraan gekoppeld, een jaarlijkse plantenmarkt.

Plantenmarkt

Ineke van Middelkoop, fotograaf en biologie-docent, was de bedenker: “Iedereen die een tuin heeft, staat regelmatig bezorgd te kijken naar de wildgroei van een eens zeer gewenste, maar nu uit de hand gelopen plantensoort. Dan ga je rooien en scheuren, maar dan? Kan in de groenbak tegenwoordig, maar dat is toch ook een soort weggooien. Het blijft pijnlijk en ondanikbaar.”

Een prachtige oplossing is het ruilen of verkopen van die overvloedige planten. Ik teveel munt, jij teveel vrouwenmantel. Oversteken en allebei blij!

Uit die gedachte is de markt gegroeid, elk jaar op de laatste zondag in mei. Een beetje laat zou je denken, maar de aanleiding is een heel praktische.

Kramen en terras

Ineke: “Dat is de ‘dag van het park’. Een landelijk gebeuren, waar verschillende gemeentes, waaronder Nijmegen, aan meewerken. Zo kan de gemeente (zij worden wweer door de ANWB gesponsord) ook een bijdrage in de onkosten leveren. Zij betalen en regelen de huur van de kramen, waar we er zo’n tien á dertien van nodig hebben. Verder organiseren we er zelf de gezelligheid bij, in de vorm van een terras met

live muziek en wat te eten en te drinken. En er zijn activiteiten voor kinderen.

De ‘groengroep’ heeft inmiddels een tent gekocht zodat het terras ook bij regen nog gezellig blijft.

De verkoopprijzen van de planten laten we vrij, als het maar geen tuincentrumprijzen worden. Ik vermoed dat € 3,- het record is voor een hele grote kluit.

En een groot praktisch voordeel van deze buurtmarkt is, dat iedereen op dezelfde grond tuiniert. Je weet wat het goed doet en dat is hier op de zandgrond nog niet zo makkelijk. Bij jullie op de klei zullen veel meer soorten goed groeien.”

Als er genoeg groene lezers van Lindenholt reageren dan gaan we volgend voorjaar ook ruilen.
Stuur je ideeën naar de redactie.

Tekst en foto's: Mieke Jasper





Klein en kwetsbaar

We horen in onze tijd alleen maar over meer winst maken, meer armslag, meer klantenbinding, meer verdienen, meer, meer, meer..... Maar ook over meer mensen die in de problemen komen, meer hulp voor de Voedselbank, nodig omdat er meer mensen komen die daar aankloppen, meer zelf gaan doen, meer participeren, meer..... Alles moet meer, groter en beter. Toch wordt er veel bereikt door ideeën die klein beginnen. Kleine groepjes mensen die samen iets proberen op te zetten voor de mensen in hun omgeving. Kleine beetjes hulp leveren die wanneer je ze bij elkaar optelt een groot verschil voor iemands leefwereld kunnen zijn. Maar je denkt niet meteen aan een klein kwetsbaar begin wanneer je grote plannen hebt om veel mensen te helpen. Een oud verhaal vraagt: 'Hoe moet je naar de mensen gaan om hen troost te bieden'. Het antwoord is verrassend. 'Ga als een kind'. Want een kind roept in zijn kwetsbaarheid het beste op in mensen. Het doet een appèl op het beste stukje in jezelf. Het raakt je tot in de diepste vezels van jezelf. Een kwetsbaar kindje vraagt je, daagt je uit, om beschermd te worden. Het haalt het beste in jezelf naar boven. We vieren in de komende tijd de geboorte van een bijzonder kindje. Misschien kunnen we er onder alle engelenhaar, kerstballen, kerstversiering en kerstlichtjes er nog even bij stilstaan. Zijn naam betekent: God redt, maar hij is meer bekend onder de naam Jezus. Een kind, een kwetsbaar begin. Durven wijzelf ook klein en misschien ook wel kwetsbaar, te beginnen? Alleen als we beginnen kan er iets tot stand komen.....

Bettineke van der Werf
coördinatieteam parochie Lindenholt

Parochie Lindenholt

Vieringen in parochie Lindenholt.

Iedere **zondag** 10.00 uur Eucharistieviering
Iedere **donderdag** 7.45 uur Meditatief Morgengebed
Elke eerste en derde zaterdag van de maand is er om 16.00 uur Poolse eucharistieviering
Zondag 15 december is er een Vietnamese eucharistieviering.

Het **parochiecentrum** (kerk en Stiltecentrum) is elke werkdag open van 10.00 uur tot 12.00 uur en dan is er een gastvrouw- / heer aanwezig. Op andere uren kunt u ons bereiken via het nummer op het antwoord apparaat.

Eucharistievieringen met aandacht voor kinderen. Het kinderkoor de Linderakkertjes zingt in deze vieringen (incl. kindercreche). De komende kindervieringen zijn op dinsdag (kerst)avond 24 december om 19.00 uur en zondag 26 januari om 10.00 uur.

Advent, de voorbereidingstijd op Kerstmis begon dit jaar op zondag 1 december. Elke zondag steken we een kaars meer aan op de adventskrans en brengt ons elke zondag één lichtje meer naar Kerstmis.

Kerstzingen. Op zondagmiddag 15 december kerstliederen zingen onder gezellige en inspirerende leiding van Tom Overtom. Tijd: van 12.00 - tot uiterlijk 15.00 uur. Ook onze andere fusie parochies zullen hiervoor uitgenodigd worden en er zal reclame gemaakt worden op diverse locaties in Lindenholt. Voor de mensen die van elders komen maar ook voor onze eigen parochianen die graag meezingen en niet in de gelegenheid zijn om thuis iets te gaan eten, zal er voor een lichte versnapering gezorgd worden.

Vieringen in de Kersttijd

Ma 23 dec 19.30 uur boeteviering
Di 24 dec. 17.00 uur Herdertjesviering (geen eucharistieviering)
Di 24 dec. 19.00 uur eucharistieviering met aandacht voor kinderen met zang van de Linderakkertjes
Di 24 dec. 22.00 uur jongerenkoor Joli

Eerste Kerstdag

Wo 25 dec. 10.30 uur Agneskoor

Tweede Kerstdag

Do 26 dec. 10.00 uur Sub Tilia
Zo 29 dec. feest van de H. Familie, samenzang

Nieuwjaar

Wo: 1 jan. 11.00 uur Samenzang
Zo: 5 januari Driekoningen. Om 10.00 uur wordt tijdens de gewone eucharistieviering het verhaal van Driekoningen speciaal voor kinderen tijdens de kindernevendienst verteld. Het koor Sub Tilia zingt.

Herdertjesviering. Op 24 december houden we met jonge kinderen de Herdertjesviering. Alle kinderen mogen zich verkleden als herder, engel of een van

de andere figuren uit het kerstverhaal. Zo laten we samen het kerstverhaal tot leven komen.

Eerste Communie. De voorbereiding begint met een informatieavond op dinsdag 7 januari 2014 voor de ouders van kinderen van de basisschool uit groep 4 of hoger en eindigt om 20.00 uur.

Tijdens deze avond kun u inschrijven op de eerste communie voorbereiding. Inschrijving is mogelijk tot vrijdag 10 januari. Meer informatie vindt u op www.parochielindholt.nl

Dopen. Om uw kind aan te melden kunt u contact opnemen met ons parochiecentrum, bereikbaar: tussen 9.30 en 11.30 uur (tel: 024-3777778). Uw gegevens worden genoteerd waarna u door iemand van de werkgroep doopvoorbereiding wordt teruggebeld voor verdere informatie en eventuele afspraken. U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar: info@parochielindholt.nl. De data waarop tijdens een viering gedoopt kan worden zijn: 24 november, 22 of 29 december en 19 of 26 januari. Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop twee voorbereidings-bijeenkomsten zijn?

Voor volwassenen die graag gedoopt willen worden is er gecoördineerd door het bisdom een apart traject.

Diaconiezondag. Elke eerste zondag van de maand. Na de viering is er 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. Lang houdbare levensmiddelen gaan naar het depot van de Voedselbank Nijmegen. We willen langs deze weg iedereen bedanken die zegels gegeven heeft voor de verhuisdoospakketten! U vindt de totaalopbrengst op onze website.

Agnesfeest. We heten parochie Lindenholt, maar onze kerk is genoemd naar de vroegere Agneskapel die weer naar de H. Agnes genoemd is. Omdat 21 januari de feestdag van de H. Agnes is, vieren we 'haar' dag altijd uitgebreid op de dichtstbijzijnde zondag. Dat is in 2014 dus op 19 januari. Na de viering is er nog een gezellig samenzijn omdat we deze dag ook gebruiken om elkaar uitgebreid Nieuwjaar te wensen!

Vietnamees Nieuwjaar. Zondag 2 februari vieren we feestelijk het begin van het Vietnamees Nieuwjaar.

Website. De meest actuele info de parochie en over eventuele gastvoorgangers vindt u op onze website www.parochielindholt.nl. We zijn ook te volgen via Facebook, parochie Lindenholt, waar elke week een kort bericht over het thema van de viering te vinden is.

Bettineke van der Werf, coördinatieteam parochie Lindenholt

Sinterklaas in Lindenholt



Op zijn stoomboot maakte hij met een grote schare Pieten een toer door de wijken.

Zo werd hij onder meer enthousiast begroet door jong en oud in de Voorstenkamp. Ja en dan natuurlijk ook met Sint en de Pieten op de foto. Al met al met 's middags nog een groot Sinterklaasfeest een drukke dag voor de oude man. Voor de zekerheid was er zelfs op zijn tocht door de Lindenholt een bezemwagen bij de hand. Dit leuke feest werd georganiseerd door de Stichting Lindenholt Activiteiten voor Kinderen (SLAK).

Tekst en foto's: SLAK



Anita's hairstyling : Fijne feestdagen



Schwarzkopf
PROFESSIONAL

**Bedankt voor uw bezoek in 2013 en graag tot ziens in het nieuwe jaar!
Wij wensen u prettige feestdagen en een fantastisch 2014.**

Openingstijden	Maandag	13.00 uur tot 22.00 uur	Donderdag	09.00 uur tot 22.00 uur
St. Agnetenweg:	Dinsdag	09.00 uur tot 17.30 uur	Vrijdag	09.00 uur tot 17.30 uur
	Woensdag	09.00 uur tot 17.30 uur	Zaterdag	08.30 uur tot 13.30 uur

St. Agnetenweg 50 • T (024) 378 31 37 • Voorstadslaan 263 • T (024) 82 00 262
www.anitahairstyling.nl • info@anitahairstyling.nl

Extensions • Haarwerken • Kinderfeestjes • (Bruids)visagie • Metamorfoses



Persbericht

Creatief Centrum start met workshop tablets

Uit diverse media kunnen we vernemen dat het gebruik van tablets in Nederland sterk toeneemt. Onder de gebruikers zijn veel 60+ers. Daarom heeft Creatief Centrum Nijmegen-Zuid besloten om met ingang van donderdag 23 januari 2014 een workshop te starten om 60 plussers weg wijs te maken in het gebruik van zijn of haar tablet.

Met behulp van een bijpassend lesboek krijgen zij gedurende 1 uur en een kwartier uitleg over het gebruik van hun tablet. Na deze les gaan zij ca. drie kwartier, onder leiding van de begeleider, de lesstof verder eigen maken. Dit lesboek dient u bij ons aan te schaffen, zodat elke cursist hetzelfde lesboek ter beschikking heeft. De totale lesduur komt uit op 2 uur.

De bedoeling is dat de cursist bij iedere les zijn eigen tablet meebrengt.

De tablet markt bestaat uit drie systemen. Met de twee meest verkochte tablets systemen gaan wij aan de slag. Dat zijn de Ipads van Apple en de tablets met het Android systeem van diverse merken, b.v., Samsung, Asus, Medion, etc.

Als u over één van deze tablets beschikt, kunt u aan deze workshop deelnemen.

De lessen per systeem, zullen worden gehouden op iedere donderdag van 9.30 – 11.30 uur of van 13.15 uur tot 15.15 uur. De grootte van de groep per systeem zal minimaal 2 tot maximaal 6 personen zijn. Kosten zijn € 20,- voor een workshop van ca. 10 weken. Voor het lesboek betaald u ca. € 25,-. Dit wordt uw eigendom en naslagwerk.

De geplande start van de workshop staat op donderdag 23 januari 2014. Locatie: Tolhuis 44-44. U kunt u inschrijven tijdens onze KERSTMARKT, die op zaterdag 14 december 2014 van 10.00 tot 15.00 uur wordt gehouden.

Ook kunt u voor nadere informatie bellen 3452113 en vraag naar één van onze beheerders.

**Tekst: Piet Aalbers,
Secretaris CCN-Z**



Hallo lezers,

Ik ben Vera Bosch, een eerstejaars journalistiek studente aan de HU in Utrecht.

Ik ben 18 jaar en woon al zeven jaar in Lindenholt aan de Weijbroekweg. Sinds kort woon ik op kamers in Utrecht, maar in het weekend ben ik uiteraard altijd in Lindenholt te vinden. In mijn vrijetijd vind ik het erg leuk om te schrijven, en daarom leek het mij een leuk idee om te gaan schrijven voor de Lindenholt Leeft. In deze editie zullen jullie een column van mij terugvinden 'Elke dag opnieuw verliefd'. Hopelijk zullen jullie snel meer van mij lezen!

Fysiotherapie Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



Geen wachtlijst voor algemene fysiotherapie, kinderfysiotherapie en manuele therapie.

- ✓ Alle specialisten zijn aanwezig: master manuele therapeut, kinderfysiotherapeut, haptanoom, bekkenfysiotherapeut, groepstraining voor COPD- en diabetespatiënten en nog veel meer.
- ✓ Kwaliteit staat op nummer één. Daarom werken wij samen met andere gespecialiseerde collega's rond COPD, claudicatio, arthrose, spanningsklachten en overgewicht.
- ✓ Door de nauwe samenwerking met uw huisarts staat u centraal.
- ✓ Groepstrainingen in een moderne oefenzaal.

Kom ook in beweging!

Conditie-Fit (fitness in een gezellige groep)

Op maandag van 19.00 tot 20.00 uur en 20.15 tot 21.15 uur.

Op donderdag van 18.30 tot 19.30 uur.

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

(voor € 20,00, 2 jaar begeleiding een half jaar sporten onder leiding van een kindfysiotherapeut)

Bezoek ons in het nieuwe medisch centrum aan de Horstacker 16-44

Telefoonnummer: 024 3781818

www.wgclindholt.nl





GEZOCHT ! ! ! ! !

Beste docenten, ouders en leerlingen en bewoners van Lindenholt,

Ik ben niks kwijt. (hoewel, ...af en toe de kluts) en zoek ook geen gele, witte, zwarte, rode en paarsgroen gespikkelde Pieten, neen.

De titel verwijst naar jou: de leerling van 12 tot 16... evt 17.

Maar ook verwijst de titel naar u; mensen boven de 65.

Waarom?

Omdat er op "de dag van lindenholt" een expositie wordt gehouden.

Deze dagen trekken veel bezoekers en staat in het teken van gezelligheid, feest met bekende artiesten, eten en drinken, promoten van je "bedrijfje" of "talent" in een stand.

Wat mij de vorige keer opviel is dat er enorm veel mensen goedwillig zijn en ook bereid zijn even te komen kijken in de "kunstbus."

Hierin werd vorige keer de expositie gehouden. Ook een expositie laat de buurtbewoners bij elkaar brengen.

Zo zag ik de vorige keer twee mensen van dezelfde leeftijd uit Lindenholt met elkaar praten, maar ze kenden elkaar niet, en geloof me, dit komt enorm veel voor.

Wat?

OUD = JONG.

OUD IS JONG is de slogan wat ik als thema wil introduceren voor deze expositie.

En ik kan dit niet alleen, ik heb jullie nodig.

Wat er gaat gebeuren is nog een klein beetje geheim, maar ik wil er voor zorgen dat er in stap voor stap naar toe gewerkt wordt om dit tot een succes te maken.

Sommige jongeren hebben snel een oordeel

klaar over ouderen, sommige ouderen ook over jongeren. Hoewel "opa" en "oma" een uitzondering zijn, evenals de "kleinkinderen" wil ik de uitdaging aan gaan om het tegendeel te bewijzen.

Er zijn enorm veel ouderen met een jonge geest, en er zijn ook jongeren die soms in mijn ogen "bejaard" overkomen.

Ouderen hebben veel meegemaakt, kunnen incasseren, probleempjes sneller oplossen, en door ervaring hun wijsheid gebruiken.

Jongeren zijn scherp, flexibel, gedreven en van deze tijd.

Wat het merendeel (dus niet; sommige) van de jongeren en ouderen met elkaar gemeen heeft is het inlevingsvermogen en respect.

Hoe?

Om een tipje van de sluier op te lichten.....

Nadat ik een inventarisatie van de mensen heb die meedoen met dit project, begint het natuurlijk pas echt!

Het tipje: Je hebt een gesprek met een ouder iemand of een jong persoon(t)je. Ik ben er niet bij maar wel in de buurt.

Hierna, maak ik afzonderlijk portretfoto's van jullie.

Deze foto's ontwikkel ik, en oud krijgt een foto van jong en andersom.

Daarna komt het op jezelf aan en geef ik alleen begeleiding in het creatieve proces...

(Je eigen foto krijg je ook om mee naar huis te nemen.)

Wie?

"Een grote wagen is zo sterk als zijn assen." _

Ik zoek jongeren en ouderen die bij dit verhaal een spontane reactie krijgen van borrelend enthousiasme.

Enthousiasme is in eerste plaats belangrijk,

hiervandaan kan ook creativiteit ontstaan. Maar ook als je denkt: Goh Jeroen, ik zou erg graag mee willen doen omdat ik ook een creatieve hobby heb.

Dus aan alle ouders, docenten en leerlingen die dit lezen; ken je misschien in Lindenholt (of in de buurt), iemand (misschien jezelf) oud of jong, waarvan je maar even denkt: "doorbreek je/uw patroon en ga dit avontuur aan!"

Geef je dan op!

Als er mensen tussen de twintig en zestig jaar zijn die heel graag mee willen doen dan hoor ik dat ook graag.

OPGEVEN: WWW.JEROENSTEINMETZ.COM en vul je gegevens in op de contactpagina. Voor oudere computers: www.jeroensteinmetz.eu

Tekst en foto's: Jeroen Steinmetz





John Janssen

Uniek perspectief vanaf de Metanoia

Zomaar een donderdag in Dukenburg. Terwijl veel mensen zich om acht uur 's ochtends in druk verkeer naar werk of school begeven, hebben John en Mia Janssen de weg voor zich alleen. De vaarweg welteverstaan. Met hun schip, de Metanoia, koersen ze over het Maas-Waalkanaal om bij de Asfaltcentrale (ter hoogte van de Energieweg) aan de kade af te meren.

Bij het bezoek aan John en Mia later op de dag blijkt al snel dat de Metanoia niet in Nijmegen is om de lading - kunstmest - te lossen. 'Dit is onze thuishaven', legt John uit. 'Hier komen we om te bunkeren – voorraden aan te vullen

– en treffen we familie. Mijn zoon en zijn gezin wonen in het huis dat Mia en ik in de jaren '80 in de Meloenstraat kochten, maar dat we al

lang niet meer zelf in gebruik hebben. Straks komen ze langs en zien we onze pas geboren kleinzoon voor de derde keer!'



De Metanoia is een zogeheten *Verlengde Dortmunder* en meet 80 bij 8,20 meter. Het schip heeft 900 pk en verbruikt met volle belasting 165 liter diesel per uur. Geluk is wel dat John aan de pomp maar € 0,64 per liter hoeft af te rekenen.

John en Mia zijn vergroeid met het water zou je kunnen zeggen. Hun leven speelt zich volledig op de Metanoia af. Beiden komen uit een schippersfamilie. John (1946) heeft Nijmeegse roots. Mia is hier ook geboren, maar ging in Roermond naar het schippersinternaat. Hun liefde gaat al lang terug. John: 'Na het internaat kon ik als 16-jarige matroos aan de slag op het schip van haar ouders. Echt verliefd werden we pas later.' Een bijzondere liefde in het begin, omdat John en Mia elkaar alleen via de marifoon konden bereiken. 'Nadeel was dat iedereen via dat open kanaal kon meeluisteren. We moesten het netjes houden', lacht John.

Als jeugdige schipper lonkte voor John de zee. Machtige schepen, verre bestemmingen, overgeleverd zijn aan de elementen. Bij nader inzien werd het toch de binnenvaart. In 1978 kochten John en Mia hun eigen schip waarvan de naam niet toevallig gekozen is. 'Metanoia betekent *ommekeer* of *terugkeer*', verduidelijkt John. 'Ommekeer, omdat de aanschaf van het schip veel veranderde in ons leven en in datzelfde jaar ook nog eens onze zoon werd geboren. *Terugkeer* duidt erop dat we, hoe lang we soms ook onderweg zijn, altijd weer de route naar Nijmegen weten te vinden.'

'Zeemansverhalen'

Ook al werd het niet de zeevaart, John zit vol met spreekwoordelijke zeemansverhalen. Over wachttijden bij sluizen, cruiseschepen die tegenwoordig 's nachts varen om passagiers overdag te laten winkelen, schippers op de Rijn die, in tegenstelling tot vroeger, de voertaal (Duits) niet meer machtig zijn, en natuurlijk over het leven aan boord. 'Aan de wal wordt volgens mij vaak verondersteld dat het leven op een binnenvaartschip afzien is, maar

niets is minder waar. We beschikken over de modernste apparatuur, zijn van alle huishoudelijke gemakken voorzien. Iedereen die wel eens benedende komt, staat versteld van het comfort aan boord.' Dat is niets teveel gezegd. Het woongedeelte is verrassend ruim én gezellig met een houtkacheltje in de hoek. Koken gebeurt elektrisch. Terwijl een stoofpotje pruttelt, gaat John voor naar de stuurhut. Duidelijk is dat ook hier de techniek niet heeft stilgestaan. Het roer is al lang niet meer het karakteristieke stuurwiel, maar een klein hendeltje. Op een gigantisch radarscherm kan niets John ontgaan. Ook bijvoorbeeld het brandstofverbruik, de elektrische spanning en hoe recht het schip ligt (de clinometer) zijn in één oogopslag af te lezen. Misschien wel het verbazingwekkendst is de stuurhut zelf. Die kan een meter inzakken! John: 'De bruggen over het Maas-Waalkanaal zijn hoog genoeg, maar op de Duitse kanalen moet de stuurhut soms inkrimpen om veilig te passeren.'

Manier van leven

Overduidelijk genieten John en Mia van het leven aan boord. Van het gevoel van vrijheid, de soms prachtige natuurlijke taferelen, de samenwerking. 'Varen is geen beroep, maar een manier van leven', aldus John. 'Leven met het moment. Van tevoren weet je vaak niet wat een dag brengt. Soms tref je bijvoorbeeld onverwacht je vrienden, andere keren kan er maanden tussen zitten. Als je elkaar dan ziet, is het extra speciaal.'

'Ik zeg wel eens: zou ik m'n leven nog eens over mogen doen, dan zou ik iets meer studeren, maar zeker ook weer gaan varen!'

Tekst: Bart Matthijssen

Foto's: Rob Alving



Uit het logboek van de Metanoia

Nieuwsgierig

'Dukenburg is voor het grootste deel aan ons zicht ontnomen. Net als de mensen zich wellicht afvragen hoe wij leven, zijn wij wel eens benieuwd naar mensen die we langs het kanaal zien wandelen. Of wat er gebeurt in de wijken. Waarom wordt er bijvoorbeeld gesloopt in de Malvert? Zijn ze daar bezig met een bouwproject? We zijn nieuwsgierig, omdat we al eerder warm liepen voor wonen aan het kanaal na ons pensioen. De bouw van de flatwoningen ter hoogte van de Kluijskamp (Draaiom, red.) hebben we ook even in het vizier gehad.'

Roeiers van Phocas

'Denk je misschien: "ter afwisseling komen we ook eens roeiers tegen tijdens ons werk", vaak hebben we het zweet in onze handen staan. Zien de roeiers ons wel? Vooral de boten zonder stuurman zijn voor ons een gevaar op "de weg".'

Bruggen verhoogd

'Het Maas-Waalkanaal is voor ons al tientallen jaren bekend terrein. We hebben nog meegemaakt dat de vaarweg maar half zo breed was. Met de recente verhoging van de bruggen is de bedrijfstak erg blij. Nu kunnen ook high-cube containers (met een inhoud van meer dan 40 kuub) passeren. Er zijn wel grenzen aan de groei. Geluk bij een ongeluk is dat de crisis de neiging om de hoeveelheid lading op te rekken een beetje tempert.'

Thuishaven

'Het Maas-Waalkanaal is de route naar onze thuishaven. Vaak zijn onze gedachten onderweg al bij wat we allemaal op het programma hebben: bunkeren, boodschappen doen, familiebezoek plannen. We maken de Metanoia weer vertrekbaar. Klaar voor een volgende reis in eigen land of naar België, Frankrijk, Duitsland of Zwitserland.'



Ton Reijnen, Directeur van Basisschool de Bloemberg: 'Elk kind mag trots zijn op waar hij vandaan komt!'



In heel regio Nijmegen is maar één basisschool die schakelklassen heeft, waar kinderen in 10 maanden tijd de Nederlandse taal geleerd wordt, zodat zij daarna in hun eigen woonomgeving naar school kunnen: de Bloemberg.

Deze school ligt in de Zellersacker in Lindenholt. De directeur, Ton Reijnen, ook directeur van basisschool de Wingerd, staat ons te woord. Wij besluiten ons deze keer te richten op de Bloemberg en in de volgende editie van Lindenholt Leeft, komt de Wingerd aan bod.

den dat elk kind zijn identiteit mag behouden, trots mag zijn op zijn afkomst en op zijn eigen taal. Daarnaast mag hij ook trots zijn op de Nederlandse taal. Wij geven de kinderen uit de schakelklassen 80 procent van de tijd Nederlandse taal, tien procent rekenen en de rest van de tijd is voor wereldoriëntatie, sport en handvaardigheid.

Daarnaast hebben wij dus ook reguliere groepen. De meeste kinderen die in deze groepen zitten wonen in de Akerwijken. Wij zijn een openbare school en staan open alle kinderen uit alle culturen. Wij vinden het heel belangrijk

gebeurt wel eens dat er helaas geen toestemming voor een verblijfsvergunning wordt gegeven.

Hebben de leerkrachten die lesgeven aan de schakelklassen een speciale opleiding gehad? 'Jazeker, na de PABO hebben zij een NT2 opleiding gehad. Zij worden ondersteund door de LOWAN, de Landelijke Onderwijs Werkgroep voor Asielzoekers en nieuwkomers.

Deze heeft een ondersteunende rol en behartigt de belangen van de eerste opvangscholen. De leerkrachten kunnen natuurlijk niet alle talen die de kinderen spreken leren, daarom gebrui-

Wij willen van elk kind een wereldburger maken

Wat is zo bijzonder aan basisschool de Bloemberg?

'De Bloemberg heeft zowel regulier onderwijs als de schakelklassen. Ik hoor soms van ouders dat zij denken dat wij speciaal onderwijs geven. Maar niets is minder waar.

Wij zijn de enige school in de regio Nijmegen die kinderen, die geen Nederlands spreken, fulltime NT2 onderwijs biedt. Omdat deze leerlingen uit de hele regio komen, worden zij met taxibusjes gebracht en gehaald. Vandaar waarschijnlijk de vergelijking met het speciaal onderwijs.

Het bijzondere aan onze school is dat wij vin-

den dat alle kinderen op onze school van elkaar leren over hun afkomst. Daarom organiseren we regelmatig activiteiten met alle kinderen.'

Voor welke kinderen zijn de schakelklassen bedoeld?

'Dat is heel variërend. Er komen kinderen van vluchtelingen, expats, ouders die vanwege een nieuwe relatie hier komen wonen en werken. De kinderen komen uit verschillende landen, onder andere Irak, Somalië, Zweden en China. Het hele jaar door stromen de kinderen, in de leeftijd van 4 tot 12 jaar, in en uit.

Gemiddeld blijven zij 10 maanden, maar het

ken zij ondersteunende gebaren en illustraties. Als een nieuw kind hier op school komt, wordt hij of zij gekoppeld aan een klasgenootje dat hier al een tijdje is en weet wat de bedoeling is. Zoals je jas ophangen of naar het toilet gaan. Dat klinkt misschien raar, maar er zijn natuurlijk ook kinderen bij die nog nooit een hoge druk spoeler gezien hebben. Het belangrijkste is de veiligheid en de gewenning.

Wij starten met het aanbieden van de woordenschat en daarna volgen het technisch en begrijpend lezen.

Na drie weken toetsen we dan het niveau. En dat kan heel verschillend zijn per kind. Er ko-

men kinderen die heel goed in hun moedertaal kunnen lezen; het probleem is dan alleen de taal. Maar er komen ook kinderen die nog nooit onderwijs hebben gehad.

Wij vormen dan groepjes met kinderen die dezelfde ondersteuningsbehoefte hebben en zo leren zij ook van elkaar.

Maar ook de leerkrachten hebben een grote voorbeeldfunctie, zij moeten de veiligheid bieden en de kinderen kopiëren hun gedrag. In deze klassen wordt dan ook eerst geleerd hoe je het goed doet.'

De Bloemberg is onderdeel van Activiteitenplein Interacker. Wat betekent dat?

'Wij hebben een samenwerkingsverband met basisschool de Lindehoeve, Tandem, sportservice Nijmegen, de Lindenberg, KION en Stichting SOOS. Samen organiseren wij naschoolse activiteiten, waarin als een rode draad veiligheid en de sociale competenties lopen. Zo geeft bijvoorbeeld de gymleraar van Sportservice ook na school sportlessen. Zo worden veiligheid en de sociale competenties bevorderd. Voor de kinderen die de taal nog niet machtig zijn, is de drempel ook een stuk lager.'

De een komt met zijn boterhammen, de ander met rijst. Het is leuk om te zien dat kinderen dan wel eens een hapje ruilen.

Blijven de kinderen allemaal over?

'Ja, de kinderen uit de schakelklassen blijven allemaal over, maar ook sommige kinderen van het reguliere onderwijs blijven over.

Wij merken dat het voor de kinderen fantastisch is om te zien wat je in een andere cultuur eet. De een komt met zijn boterhammen, de ander met rijst. Het is leuk om te zien dat kinderen dan wel eens een hapje ruilen. Wij stimuleren dat het eten gezond is, maar ook dat de kinderen hun eigenheid, hun cultuur mogen behouden.

Op de momenten dat de kinderen sporten, handvaardigheid of cultuuruitjes hebben worden de groepen samengevoegd. Ook het buitenspelen gebeurt samen.

Wij merken dat de kinderen erg veel van elkaar leren. Tenslotte willen wij van elk kind dat hier op school zit een wereldburger maken, met begrip voor de cultuur van de ander. Want wie weet, waar hij of zij in de toekomst naar toe gaat.'

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto: Jacqueline van den Boom

Lindholt Leeft - december 2013

Ming-ga-lo

Pedagogische begeleiding voor kinderen en ouders bij een scheiding.



Wie ben je?

Paula Kleinheerenbrink. Ik ben 50 jaar en ben afgestudeerd pedagoog. Ik woon sinds twee jaar samen in de wijk Lindenholt. Ik heb twee kinderen van 20 en 22 jaar, die al uit huis zijn.

Wat doe je?

Ik heb in Lindenholt een praktijk geopend Ming-ga-lo. Ik werk samen met kinderen en ouders om het co-ouderschap na scheiding goed te regelen. Ik voer niet alleen gesprekken maar werk ook met tekeningen en video-opnames. De werkwijze hangt af van wat het kind het meest aanspreekt.

Hoe werk je?

Er is eerst een kennismaking. Dit is gratis. Ik vind het belangrijk te weten wat kinderen en de ouders in het co-ouderschap willen verbeteren en met welke werkwijze zij het liefste werken: een gesprek, tekenen of via een videoboodschap. Dit omdat een rechtsreeks gesprek waarop een kind aan zijn ouders vertelt wat hij wil, soms te moeilijk zijn voor een kind. Ik doe het dan via de videoboodschap. De stap om echt tegen je ouders te zeggen wat je echt wil, is dan minder groot. Twee bijeenkomsten kunnen soms al genoeg zijn. Het is namelijk geen behandeling maar begeleiding. Het kan ook gaan om ondersteuning van ouders bij het opstellen van een ouderschapsplan.

Waarom doe je dit werk?

In principe weten ouders zelf wat het beste is voor hun kind. Maar soms weten ze niet hoe ze het co-ouderschap praktisch goed kunnen regelen. Ik ondersteun hen daarbij. Ik ben ervan overtuigd dat een vechtscheiding slecht is voor zowel ouders als kinderen. Als ik ze daarbij, in een vroeg stadium, kan helpen is er minder kans op schadelijke effecten van de scheiding.

Hoe kan ik contact opnemen met Paula?

Email: pkleinheerenbrink@mac.com en bekijk de website: www.minggalo.com

Tekst en Foto: Paula Kleinheerenbrink



Variatie

Ik krijg wel eens de vraag "hoe ziet je werkdag eruit"?

Als wijkagent ben ik het gezicht van de politie in de Ackerwijken van Lindenholt. Een wijkagent weet wat er speelt in zijn wijk, is nieuwsgierig, voelt zich betrokken en verantwoordelijk.

Ik wil iets kunnen betekenen voor de bewoners, maar verwacht ook een stuk eigen initiatief. Ik heb een andere rol dan mijn collega's van het basisteam, kan meer tijd voor de mensen vrijmaken. Mijn collega's rijden van melding naar melding door heel Nijmegen en komen soms iets minder belangrijke meldingen niet toe. Ik probeer deze meldingen in een later stadium toch op te pakken om zo de burger van dienst te kunnen zijn.

Een werkdag is altijd anders, onvoorspelbaar met veel variatie. Mijn dag begint met het inlezen van de politiesystemen. Wat is er allemaal gebeurd in de wijk? Welke vervolgactie moet ik zelf, mijn team of andere instanties nog ondernemen? Zijn er slachtoffers van misdrijven? Ik probeer elke dienst wel in de wijk te zijn, al is het maar om hier en daar een blik te werpen of een praatje te maken. Je ziet en hoort veel in de wijk. Ik ken mensen en zij kennen mij.

Een wijkagent kan niet functioneren zonder een goed netwerk. Ik werk samen met allerlei instanties zoals Bureau Jeugdzorg, de woningbouwcorporaties, Tandem jongerenwerk, GGZ Nijmegen, middelbare en basisscholen, sociaal wijkteam Lindenholt en het buurtcomité Horstacker.

Een wijkagent is en blijft een politieagent maar dan met een specifieke rol. Bij 112 meldingen in Lindenholt assisteer ik. Mijn collega's gaan door naar een volgende 112 melding. Ik zie verderop een jeugdgroep staan en ga eens kijken hoe het met hen is.

Mensen kunnen ook contact leggen via 0900-8844 en ze hoeven doorgaans niet lang te wachten op tegenbericht.

Wout Jansen

“Gelukkig kan ik altijd op de zorg rekenen”



Wijkverpleegkundige Margreet de Vries en meneer Bourgonje.

Het zijn heftige maanden geweest voor meneer Bourgonje uit Hillekensacker.

Na een zware operatie in de zomer, waarbij een tumor werd verwijderd, leek het herstel in eerste instantie voorspoedig te verlopen. Maar er traden complicaties op. De operatie-wond ontstak. Twee keer per dag komt er nu een medewerker van Wijkverpleging Linden-

delend team daar kan zien hoe het genezings-proces verloopt”

Expertise

Wijkverpleging Lindenholt heeft niet alleen specifieke kennis in huis over wondzorg, maar er zijn ook verpleegkundigen die gespecialiseerd zijn in zorg in de laatste levensfase -palliatieve zorg noemen we dat-, COPD, diabetes

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

holt (van ZZG zorggroep) bij hem langs om de wond open te houden en te verzorgen. “Het is behoorlijk ingrijpend om afhankelijk te zijn van zorg”, zegt hij “ineens staat je leven op zijn kop. Helaas heb ik onlangs in het ziekenhuis gehoord dat het herstel lang gaat duren, dus daar stel ik me dan maar op in.”

Korte lijnen

Zijn vragen daarover bespreekt hij met wijkverpleegkundige Margreet de Vries, zijn vaste contactpersoon binnen Wijkverpleging Lindenholt. Als eerstverantwoordelijke met aandachtsveld wondzorg bezoekt zij meneer Bourgonje twee keer per week. Margreet: “Onze cliënten hebben niet alleen behoefte aan directe zorg, maar ook aan informatie en voorlichting. Die kunnen wij geven, natuurlijk in samenspraak met de behandelend arts. Onze lijnen met het ziekenhuis zijn kort. Met behulp van een i-Pad bijvoorbeeld, maak ik elke twee weken een foto van de wond, die ik dan verstuur naar het ziekenhuis, zodat het behan-

en dementie. Margreet: “Lindenholt is een grote wijk, met veel jonge gezinnen met een heel diverse zorgvraag. Wij kunnen door onze expertise slagvaardig handelen en de juiste zorg verlenen. Omdat we in het gezondheidscentrum in de wijk zitten, worden we ook vaak door de huisartsen daar ingeschakeld bij specifieke handelingen. Een prima samenwerking”, vindt Margreet.

Meneer Bourgonje is te spreken over ‘zijn medewerkers’: “Je hoopt natuurlijk dat het overgaat, maar zolang mijn wond niet genezen is, ben ik blij dat ik op de zorg van Margreet en haar collega’s kan rekenen.”

Tekst en foto: ZZG

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

Wijkatelier Lindenholt : Ontmoetingsplaats voor inwoners van Lindenholt en proeftuin voor nieuwe vorm dagbesteding

Bewoners van Lindenholt, organisaties RIBW, Dichterbij, Driestroom, Swon, Tandem, Pluryn en gemeente Nijmegen hebben het initiatief genomen om samen het Wijkatelier Lindenholt te starten.

In het Wijkatelier kunnen bewoners van Lindenholt in de toekomst in hun eigen wijk terecht voor ontmoeting, informatie en dagbesteding. Zo zal de Lindenholtse senior terecht kunnen bij de dagopvang voor ouderen en staat de dagbesteding open voor jongeren en ouderen. Zorg en welzijn in Lindenholt streeft naar collectieve begeleiding waar het kan en individueel waar dat noodzakelijk is.

Binnenkort tekenen zorgpartijen, bewoners en gemeente de intentieovereenkomst.

Al langer werden in Lindenholt signalen opgemerkt over de behoefte aan ontmoeting en activiteiten. In Lindenholt ontwikkelt zich een relatief grote groep senioren die nu of in de nabije toekomst gebruik gaat maken van deze zorg en welzijnsactiviteiten. Het Wijkatelier start samen met wijkbewoners in Lindenholt vier experimenten.

1. van individuele begeleiding naar een collectief aanbod
2. van beschutte dagactiviteiten naar regulier aanbod
3. dagopvang voor geïndiceerde en niet-geïndiceerde ouderen
4. een inloop/activiteitenfunctie met optimaal zelfbeheer door bewoners en cliënten.

Het doel van het wijkatelier is om wijkbewoners te stimuleren en te ondersteunen bij ontmoeting, zorg en welzijnsactiviteiten. Inwoners uit Lindenholt die straks gebruik maken van het Wijkatelier zijn wijkbewoners, senioren met of zonder zorgbehoefte en maatschappelijke kwetsbare wijkbewoners.

Wijkatelier Lindenholt wordt gehuisvest in de leegstaande lokalen van basisschool de Interacker. Op deze locatie is straks ook ruimte voor de STIP van Lindenholt. Interacker en tevens de uitvals-basis van het Sociaal Wijkteam. Daarnaast zijn er wijkgerichte organisaties en zzp-ers werkzaam (eerstelijns en tweedelijns zorgaanbieders) Inwoners kunnen er langskomen voor een kopje koffie of een andere versnapering.

Tekst: stuurgroep Wijkatelier Lindenholt

De mythe van goede voornemens; Stel jezelf nu een doel en ga lekker buiten sporten!

De laatste bladeren vallen van de bomen, je zet de verwarming nog iets hoger, knoopt je vest nog wat steviger dicht en kruipt lekker op de bank; de winter staat voor de deur. Een prima moment om je wat te vertellen over het nut en de positieve effecten van buitensporten (ja, juist in de winter!) en het wat en hoe van Nijmegen Bootcamp. Vergeet alle vooroordelen over schreeuwende drillsergeants en andere horrorverhalen, Nijmegen Bootcamp is samen buiten sporten op je eigen niveau, onder persoonlijke begeleiding en gericht op resultaat.

“20 kilo minder, 5 kledingmaten kleiner, bijna geen medicijnen meer, een heleboel positieve energie en dat allemaal door te sporten op mijn eigen niveau” Tanja, Duiven.

Goede voornemens

1 januari toch echt maar eens stoppen met roken. Alleen nog maar in het weekend snoepen. Deze keer écht het sporten oppakken en volhouden. Herkenbaar? Voordat het 1 januari is heb je nog zeeën van tijd om er steeds meer tegenop te gaan zien. Meer dan 70 procent van de goede voornemens valt in de eerste maand al in duigen en een maand later nog eens 15 procent. Bij Nijmegen Bootcamp geloven we niet in goede voornemens maar wel in goede doelen. Neem een besluit over wat je wil bereiken en werk daar aan. Waarom begin je niet vandaag? Het beste moment is altijd het moment NU. Heeft jouw doel te maken met sterker en gezonder worden zowel mentaal als fysiek? Investeer dan niet in een jaarabonnement bij die allergeodkoopste sportschool maar kom lekker buiten sporten!

“Door bootcamp voel ik me fitter, sterker maar ook beter in staat mijn grenzen te verleggen.” Stanley, Nijmegen

Buiten sporten is gezond

Nijmegen Bootcamp is drie jaar geleden opgezet door Nijmegenaar en Personal Trainer Eric Gugelot: ‘Het concept is gebaseerd op fitness oefeningen, die je kent van de sportschool, maar dan in de open lucht. Ik wilde mensen naar buiten brengen, om op een leuke manier, in groepsverband, te sporten’. Geen muffe sportschool dus, maar lekker actief zijn in frisse buitenlucht.

Dat sporten in de buitenlucht goed voor je is, is wetenschappelijk bewezen. De aanmaak van

Vitamine D en het gelukshormoon serotonine beïnvloeden je gemoed positief. Daarnaast zorgt Vitamine D voor vetafbraak en kan het je gevoeligheid voor een zogenaamde ‘winterdip’ verkleinen. De combinatie van buiten zijn en bootcamp zorgt voor extra vetverbranding en meer spieropbouw. En daar komen de resultaten om de hoek kijken.

“Meer energie, meer uithoudingsvermogen, 22 kilo afgevallen en het allerbelangrijkste: plezier in het sporten!” Elsbeth, Nijmegen

Resultaat

De resultaten die onze leden behalen op het gebied van afvallen, spierkracht en conditie vormen de kracht van Nijmegen Bootcamp. In onze community is resultaat voelbaar en vooral zichtbaar! Deze resultaten zijn een combinatie van effectieve trainingen, mindset (ergens in geloven en er voor gaan) en de juiste informatie over voeding. Naast fysieke training verzorgt Nijmegen Bootcamp namelijk ook de maandelijkse voedingsworkshop Foodcamp. In deze inspirerende workshop leren wij je hoe je op een makkelijke manier gezonder kan gaan leven. We geven inzicht in de keuzes die je kunt maken om meer met jezelf in balans te komen en hoe je kunt afvallen. Want hoewel sport heel belangrijk is, met sporten alleen kom je er niet! Zeventig procent van de resultaten voor een gezonder, fitter en strakker lijf worden behaald in de keuken, dertig procent is sport. Tot slot: je staat er nooit alleen voor. Er staan instructeurs voor je klaar om je te motiveren als het even niet meer lukt, mede-bootcampers die samen met jou die laatste buikspieroefeningen doen, je een motiverend woordje toespreken of je gewoon even een high five geven.

“De allergrootste winst voor mij is dat ik geestelijk fitter ben. Dat ik daarnaast afval, sterker wordt, hele leuke mensen heb leren kennen, is mooi meegenomen.” Natasja, Nijmegen

Voor elk wat wils

Nijmegen Bootcamp is een begrip in de Nijmeegse parken en omliggende dorpen Lent, Beuningen en Bemmelen. Wekelijks motiveren de instructeurs zo’n 500 leden om, weer of geen weer, naar buiten te gaan en daar sportief de dag te beginnen of te eindigen met een actieve training. Naast het promoten van plezier

in sport is ook aandacht voor een gezonde leefstijl van belang. Het is deze combinatie die al veel leden resultaat heeft opgeleverd. De bootcampers zijn van totaal verschillende komaf, van anti-sporter tot sportverslaafd, iedereen kan meedoen omdat er altijd wordt getraind op eigen niveau. De verschillende trainingen bieden elk op eigen wijze de nodige uitdaging.

De Beginners Bootcamp is ideaal voor de startende sporter. Hier leer je eerst in je eigen tempo je conditie en kracht op te bouwen en krijg je de verschillende oefeningen en technieken onder knie. In de Basis Bootcamp gaat het er net wat sneller en zwaarder aan toe dan bij de Beginners Bootcamp. De Basis Bootcamp is uitstekend geschikt voor bijna alle sportievelingen.

Houd je wel van een uitdaging? Wil je weten waar je grenzen liggen en hoe je ze verder kunt verleggen? Dan is de Urban Bootcamp een geschikte workout voor jou. Al het goede van Bootcamp (kracht, uithoudingsvermogen, spiermassa, afvallen) bereik je hier op nog een niveau hoger! Sinds oktober hebben we met groot succes ook Ouder Kind Bootcamp gelanceerd: gezond, effectief en lekker samen spelenderwijs bezig zijn in de buitenlucht, na een dag op school of werk. Functionele oefeningen en spelelementen worden met elkaar afgewisseld zodat iedereen op zijn eigen niveau wordt uitgedaagd.

“Ik viel in twee maanden 6 kilo af, kreeg meer zelfvertrouwen en dat maakte me vrolijker en gelukkiger.” Kelly, Nijmegen.

Lekker buitensporten in Lindenholt

Nieuwsgierig geworden of bootcamp wat voor jou is? In 2014 starten we ook in Lindenholt, houd onze website en facebookpagina in de gaten of doe vast een gratis proefles mee op een van onze huidige locaties. Ga de uitdaging aan! Ontmoet onze leden, voel de positieve energie en ontdek wat bootcamp voor jou kan betekenen. HOOYAH!

Meer lezen over onze trainingen of een gratis proefles doen? www.nijmegenbootcamp.nl

Meer succesverhalen: <http://nijmegenbootcamp.nl/referenties/>

Facebook: [nijmegenbootcamp.nl](https://www.facebook.com/nijmegenbootcamp)

Tekst: Roosmarijn van der Hoop
Promotie team Nijmegen Bootcamp

Fysiotherapie houdt u in beweging!



Fysiotherapie in Lindenholt
024-3780991

Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijnck

Wij hebben een ervaren en deskundig team met verschillende specialisaties:

- **Manuele therapie**
- **Geriatrische fysiotherapie (ouderen)**
- **Psychosomatische fysiotherapie (spanningsklachten)**
- **Oedeemfysiotherapie**
- **Neurologie (oa CVA, Parkinson)**
- **Begeleid oefenen of onder begeleiding opstart maken naar reguliere fitness of sport**

Er zijn programma's voor mensen met slaapproblemen, bewegen bij depressie, COPD en we hebben een multidisciplinair beweegprogramma voor mensen tijdens of na de behandeling van kanker.

Voor ouderen hebben we onder meer valpreventie trainingen en gerofitness (fitness voor ouderen)

In onze praktijken in Lindenholt en Neerbosch Oost helpt ons professionele team u op een persoonlijke en respectvolle wijze. Neem gerust contact op voor een advies of consult of kijk op de website.

Locatie Lindenholt

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

Fysiotherapie Lindenholt

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

Locatie Neerbosch Oost

Woonzorgcentrum de Honinghoeve
Fanfarestraat 77
024-3711443, bgg 024-3780991



De weg van HOOP en het kerstgevoel van 2013

Vandaag hebben wij een bijzondere opdracht, een missie...

Vierendertig brieven met een kerstboodschap...

Rond het middaguur na een laat ontbijt stappen wij op onze fiets...

In de stromende regen starten wij de van tevoren uitgestippelde route...

De geadresseerde brieven sturen ons van hot naar her, naar huizen van onbekende mensen, van straat naar straat, van buurt naar buurt..., de dierenbuurt, de bloemenbuurt, de diamantenbuurt en andere vreemde namen... Onderweg vragen wij aan voorbijgangers de weg en zij helpen ons in de juiste richting... Met grote vragende ogen en een brede lach op je gezicht kijk je mij aan als we weer een brief hebben bezorgd op het juiste adres...

Samen deze weg gaan geeft een gevoel van vrede, hoop en kracht...

Onderweg door en door, nat en koud vluchten

wij de AH in voor een gratis bakje warme koffie en strijken wij neer op een bankje om even op adem te komen...

De tijd verstrijkt en langzaam wordt het donker, de avond valt en de straatnamen zijn door de regen nog maar moeilijk te lezen...

Van achter de gordijnen worden wij begluurd en gezien als twee vreemde snoeshanen die hier eigenlijk in deze buurt niet thuishoren...

Wij denken slechts hoe wij de kerstboodschap nog voor de kerst bij de mensen thuis kunnen bezorgen...

Overal op onze weg zijn de huizen versierd met verlichte kerstbomen, kleine lichtjes vol hoop die ons soms de adem benemen en waar je van binnen stil van wordt...

Kerst is al over enkele dagen en het brengt de mensen dicht bij elkaar en juist daarom zijn wij nu hier om dat bijzonder Kerstgevoel met elkaar te delen...

De weg van hoop is vaak eenzaam, zwaar en

moeilijk en ook door de crisis worden de mensen getroffen... zij, die hun hart openstellen voor hun cliënten... Zij helpen hun mensen om letterlijk het hoofd boven water te houden en te overleven...

In onze maatschappij heerst veel verborgen armoede... Het kost veel moeite voor deze mensen om de eindjes aan elkaar te knopen..., mensen van verre landen met een zware rugzak en zij gaan een lange weg met een vaak onzekere toekomst...

Met kleine baantjes, zoals deze er een voorbeeld van is en door een klein gebaar naar de ander wordt het leven weer draaglijk...

Door het Kerstgevoel verdwijnen alle moeilijkheden voor even naar de achtergrond...

Vierendertig brieven, vele kilometers en tien uur later is onze missie voor vandaag voltooid en met een warme omhelzing sluiten wij de dag af. Wij wensen u allen fijne feestdagen en een gezond 2014.

Gemma Sanders /correspondente Lindenholt Leeft

Adverteren in Lindenholt Leeft

Indien u geïnteresseerd bent, kunt u contact opnemen via info@lindenholtleeft.nl



LANDHUIS
DE DUCKENBURG

ETEN BIJ

Zusje

Kom eten,
drinken en
genieten op
de mooiste plek
in Dukenburg

**Drie gangen-menu
à €24,50**

(024) 344 47 81 www.deduckenburg.nl

www.lindenholtleeft.nl

zoekt enthousiaste buurtbewoners die mee willen werken aan het actueel houden van deze website en een stimulans willen zijn bij het aanleveren van nieuws en wijkverhalen. Het enige dat van je gevraagd wordt is een flinke dosis betrokkenheid bij een nog betere kwaliteit van wonen hier in Lindenholt, samen met de bereidheid om daar ook concreet enige tijd en energie aan te besteden. Veel hoeft dat niet te zijn, het gaat vooral om enthousiasme en een stukje creativiteit. Alles wat eventueel ontbreekt aan kennis en ervaring wordt bijgespijkerd en natuurlijk ontbreekt het niet aan professionele begeleiding door ervaren mensen.

Is het wat voor jou en lijkt het je ook zinvol om hier aan een bijdrage te leveren, schroom dan niet en neem contact op met de community manager van deze website.

Ik kijk uit naar je email of telefoontje.

Gerard van Bruggen, community manager

Info@lindenholtleeft.nl of gerardvanbruggen45@gmail.com

Telefoon: 06 5171217



Wijkcentrum De Brack

Donderdag 12 december

14.00- 17.00 u: De Zonnebloem, Bingo

Woensdag 18 december

13.00- 18.00 u: De Zonnebloem, Kerstmiddag

Donderdag 19 december

13.00- 17.00 u: KBO

20.00- 23.00 u: KVO

Donderdag 9 januari

14.00- 17.00 u: De Zonnebloem, Bingo

Donderdag 16 januari

13.00- 17.00 u: KBO

20.00- 22.00 u: Origami

20.00- 23.00 u: KVO

Donderdag 23 januari

13.00- 17.00 u: KBO

Donderdag 30 januari

13.00- 17.00 u: KBO

Donderdag 6 februari

13.00- 17.00 u: KBO

Donderdag 13 februari

14.00- 17.00 u: De Zonnebloem

Iedere vrijdag

9.00- 9.45 u: Trombose dienst

Info: Wijkcentrum De Brack

Telefoon(024) 377 57 84

Wijkcentrum De Kampenaar

Maandagen

19.00- 21.00 u: Jongeren Huiskamer, inloop

19.30- 23.00 u: Bridge, Sans Fumer

Dinsdagen

13.00- 16.00 u: Schilderen

20.00- 22.00 u: Creatieve activiteiten (17 december)

Woensdagen

9.00- 12.00 u: IVC Lindenholt; SOC Activeringslessen

15.00- 17.00 u: Jongeren Huiskamer, inloop

19.00- 21.00 u: Meidenkamer, inloop

19.00- 21.00 u: Jongeren Huiskamer, inloop

19.00- 21.00 u: Hatha Yoga

Donderdagen

13.00- 17.00 u: Bridge inloop

19.00- 22.00 u: Dartclub Robin Hood

19.00-21.00 u: Jongeren Huiskamer, inloop

Vrijdagen

9.00- 12.00 u: Yogagroep

13.00- 16.30 u: Bewonerscomité De Weltenkamp, Bingo(iedere derde vrijdag van de maand)

20.00- 22.00 u: Liederentafel(elke eerste vrijdag van de maand)

Info: wijkcentrum De Kampenaar

Telefoon: (024) 373 82 24

TE KOOP

PLAN DE MEEUWSE ACKER 20e STRAAT NIJMEGEN

***Super
Eindejaarsactie!***

Gratis spuitwerk alle wanden,
laminaatvloer 1e & 2e verdieping.
Bij aankoop voor 15 januari 2014!

**4 UITGEBOUWDE TWEE-ONDER-EEN-KAP
WONINGEN MET GARAGE:
FRAAI VAN BUITEN, RUIM VAN BINNEN**

KOOPSOMMEN VANAF 259.000 von

Realisatie:



- nieuwbouw
 - verbouw
 - uitbouw
- Nijmegen

Inlichtingen en verkoop:



024 - 677 77 76
www.hansjanssen.nl

LOKAAL IS CRUCIAAL
WIJ HOUDEN NIJMEGEN LEVENDIG!



DE HAAS DE MODE
DE NOTENHOUT
NIJMEGEN

Winkelcentrum 'de Notenhout'
Hartje Neerbosch-Oost Symfoniestraat 152
024-3771266 www.dehaasdemode.nl

Klanten parkeren altijd GRATIS op ons terrein

Belangrijke nummers

- Alarmnummer: 112
- Politie: 0900 88 44 (ook team Lindenholt)
- Brandweer: (024) 329 75 99
- GGD: (024) 3 297 297
- Gezondheidscentrum Lindenholt: (024) 378 18 18
- Huisartsenpost: 0900 88 80
- Canisius Wilhelmina Ziekenhuis: (024) 3 657 657
- UMC St Radboud: (024) 361 11 11
- Sint Maartenskliniek: (024) 365 99 11
- Dierenambulance: (024) 355 02 22
- Meld Misdaad Anoniem: 0800 70 00
- Meldpunt Kindermishandeling: (026) 442 42 22, 0900 123 123 0
- Slachtofferhulp: (024) 323 33 22, 0900 01 01
- Advies- en Steunpunt huiselijk geweld: 0900 126 26 26
info@huiselijkgeweld gelderland.nl
- Kindertelefoon: 0800 04 32
- Discriminatie, Ieder1Gel1k: (024) 324 04 00
- Maatschappelijk werk (NIM): (024) 323 27 51, info@nim.nl
- Het Inter-lokaal: (024) 373 44 94, Zwanenstraat 1a, lindholt@inter-lokaal.nl
- Tandem: (024) 365 01 70
regio.noord@tandemwelzijn.nl
- Swon het seniorennetwerk: (024) 365 01 90
info@swon.nl
- Wijkcentrum De Brack: (024) 377 57 84
Leuvenbroek 1200, debrack@nijmegen.nl
- Wijkcentrum De Kampenaar: (024) 377 57 84, Zwanenstraat 1a
dekampenaar@hotmail.com
- Wijk- en jongerencentrum De Sprok: (024) 373 32 51, Weteringweg 51
- Sportfondsenbad Dukenburg: (024) 377 15 70, Meijhorst 7041
- Stadsschouwburg en Vereeniging: (024) 322 11 00
- De Lindenberg: (024) 327 39 11
- Lux: 0900 589 46 36
- Gemeente Nijmegen: 14 024
gemeente@nijmegen.nl
- Bel- en Herstellijn: 14 024
bel&herstellijn@nijmegen.nl
- Bureau Toezicht: 14 024
- Milieupolitie: 14 024
- Dar Klantenservice: (024) 371 60 00
- Dar Grofvuilservice: (024) 371 60 26
- Breng Klantenservice: 0900 20 20 121
- De Gemeenschap: (024) 381 78 00
vbz@wbsg.nl
- Portaal: 0800 767 82 25, info@portaal.nl
- Standvast Wonen: (024) 382 01 00
info@standvastwonen.nl
- Talis: (024) 352 39 11, postbus@talis.nl
- WoonGenoot: (024) 344 06 39
info@woongenoot.nl
- Woonzorg Nederland: 0900 123 49 96
klant@woonzorg.nl

gN GEWOON NIJMEGEN

GEDETINEERDEN BETER AF DAN OUDEREN

'Het is schandalig dat de mensen in een verzorgingshuis eruit gejaagd worden', zegt Jo Janssen. 'Als je in de bajes zit, word je beter verzorgd dan wanneer je in een verzorgingshuis terecht bent gekomen. Het personeel doet enorm zijn best om de mensen zo goed mogelijk te verzorgen, maar dat personeel kan niet de goede zorg verlenen met het geld wat ze nu krijgen. Je kunt beter in de bajes zitten!'

Jo Janssen en Ruud Klein Hemmink

E-mail: info@gewoonnijmegen.nl



[jo.janssen.773](https://www.facebook.com/jo.janssen.773)

rijwielspecialist
scheepers

NIEUW!!!

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

Bike Totaal servicepas

Met elke aankoop spaart u voor onderhoud aan uw fiets!

Met de Bike Totaal servicepas bouwt u een servicetegoed op bij aankopen van kleding, accessoires, onderdelen en arbeidsloon bij uw Bike Totaal winkel en in de Bike Totaal webshop. Van het aankoopbedrag wordt 10 procent als servicetegoed bijgeschreven op uw pas.

U kunt de pas in de winkel aanvragen.

ONTDEK DUKENBURG op facebook



VOLG DUKENBURG EN BLIJF OP DE HOOGTE VAN ALLE ACTIES EN AANBIEDINGEN

- Grootste overdekte winkelcentrum van Gelderland
- Meer dan 100 winkels
- Uitstekende bereikbaarheid 1^e uur parkeren voor 50 cent

Kijk ook op www.winkelcentrumdukenburg.nl

