

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 7^e jaargang nummer 6 - december 2016



**Werkgroep
Lindenholt in
Beweging**

**De redactie wenst u hele fijne
kerstdagen en alle goeds voor
2017**

Colofon

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

Adres

Hegdambroek 2524 KX Nijmegen
Telefoon: 06 51 17 12 17
E-mail: info@lindholtleeft.nl
Internet: www.lindholtleeft.nl

Redactie

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

Tekstadviezen en -correcties

Ingeborg Hakstege

Foto's

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

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

Correspondenten

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

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 7500 stuks

Bezorging

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

Klachten over bezorging:

(0485) 31 90 50 of

E-mail: wil.rikken@axender.nl

Volgend nummer

Kopijsluiting: zondag 22 januari
Verspreiding: woensdag 16 februari

Foto voorpagina:

Bas Vosbeek

In dit nummer:



AED van start in Lindenholt 6



Nieuws Amalgama 19



Beweegparcours Lindenholt 6 - 7



Nieuws van BOL 4 - 5



Nieuws uit de wijken 20 - 27



Tennisvereniging Lindenholt 26



Bridge in Lindenholt 25



Scholennieuws 16 - 18



Straat van de week 33 - 35

Inhoud:

Planning 2017	3
Verslag BOL bijeenkomst	4
Vrijwilligersfeest in het Zwaantje	5
AED van start in Lindenholt	6
Beweegparcours	6 - 7
Op avontuur met 'ZIN'	8
Nieuwe gezichten bij STIP	8 - 9
Laatste nieuws van BRENG	9
Kerstverhaal	10
Werkgroep Lindenholt in beweging	11
Zwembad Dukenburg weer in gebruik	11
Jonge ondernemer kijkt naar de toekomst	12
Lindholt Loopt	13
Kidsclub	14
Scholen nieuws	16 tm 18
Scouting Amalgama	19
Nieuws uit de wijken	20 tm 27
Lindholt 'Doet'	28 tm 31
Nieuws uit de parochie	32
Straat van de week	33 tm 35

2017

Lindenholt Leeft



Kopijsluiting



Bezorging

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

Zelf een artikel aanleveren: Heel eenvoudig: mail het naar info@lindenholtleeft.nl. Ook is het mogelijk het artikel te up-loaden via de website www.lindenholtleeft.nl of te versturen naar het redactieadres (zie colofon) De redactie behoudt zich het recht kopij aan te passen, in te korten of zonder opgave van reden te weigeren

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

Aanleverspecificaties:

• 1 kolom = 200 woorden, 2 kolommen 400 woorden en 1 pagina (3 kolommen) 600 woorden. Daarbij is er nog ruimte voor foto's.

• **Foto's altijd onbewerkt en los aanleveren minimale grootte 1 MB**

365

Januari 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
52							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

365

Februari 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28					

365

Maart 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

365

April 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

365

Mei 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

365

Juni 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

365

Juli 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

365

Augustus 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

365

September 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	31

365

Oktober 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

365

November 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

365

December 2017

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

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

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

ed.	Kopijsluiting	in de bus
1	zo. 22 jan	wo. 15 februari
2	zo. 19 maart	wo. 12 april
3	zo. 21 mei	wo. 14 juni
4	zo. 23 juli	wo. 23 augustus
5	zo. 24 sept	wo. 18 oktober
6	zo. 19 nov	wo. 13 december

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

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

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

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

Alvast bedankt!

Verslag van de BOL-bijeenkomst op 29 september 2016

Thema: vitaal ouder worden in Lindenholt



Vroeger kon de tijd me niet snel genoeg gaan. Ik keek uit naar alles wat nog komen ging en vond wat in de toekomst lag, vaak interessanter dan wat er in het heden gebeurde. Veel was ik bezig met "later als ik groot ben" of "als ik oud genoeg ben". Dit proces herhaalde zich, zij het wat milder, toen we zelf kinderen kregen. Straks, als ze kunnen lopen, praten.....vul maar in. Tot ze opeens jou ophalen van een feestje in plaats van jij hen en tot je wilt dat het vroeger was.

Deze thema-avond van het Bewoners Overleg Lindenholt (BOL), staat in het teken van vitaal ouder worden in Lindenholt.

De bezoekers van vanavond zijn er aardig wat en het zijn voornamelijk vertegenwoordigers van de grijze, al dan niet geverfde, golf.

Om half acht wordt het startsein gegeven door BOL-voorzitter Jan ten Dam. Hij verwelkomt alle aanwezigen, stelt de bestuursleden voor en vertelt wat we van deze avond kunnen verwachten.

Er zijn vier organisaties uitgenodigd, die zich (ook) bezighouden met de zelfredzaamheid van de ouder wordende mens. Allevier zijn ze gericht op het stimuleren en ondersteunen van zo zelfstandig mogelijk blijven wonen, in veiligheid en welbevinden. In ongeveer 10 minuten vertellen ze hoe zij daar inhoud aan geven.

Na de 10-minuten ronde is er tijd en ruimte voor de zogenoemde tafelgesprekken. Bewoners kunnen aanschuiven bij de verschillende organisaties en breder of dieper op zaken in gaan. Ook de wijkbeheerder Jeanette Stevens en twee vertegenwoordigers van Handhaving bemannen een tafel



De eerste tien minuten zijn voor het SWON (Stichting Welzijn Ouderen Nijmegen), vertegenwoordigd door Fem Groen. Fem is ouderadviseur en lid van het Sociaal Wijkteam. Zij vertelt over het project Bewust Wonen, waarin behalve het Swon ook de gemeente participeert. In één zin: het toekomstgericht realiseren van veiligheid in en om de woning, eventueel door aanpassingen en veranderingen (denk aan verlichting, niveauverschillen, steunpunten etc.).

Daarnaast kan de kwaliteit van leven en wonen

positief beïnvloed worden door gebruik van de zogenoemde domotica, oftewel huis-automatisering. Voorbeelden hiervan zijn personenalarmering, slimme verlichting, dwaaldetectie en ondersteuning online. Al dan niet met behulp van smartphone of iPad.

Handige site: www.thuiscomfort.nl



Daarna is het de beurt aan de brandweer, in de persoon van Anne-Pauline Sak. Zij was ooit brandwacht maar was zo overtuigd van het nut van voorlichting, dat zij nu bij preventie werkt. Vol vuur vertelt zij over de gevaren én de slimme manieren om deze zoveel mogelijk te voorkomen of te pareren.

Zelfstandig wonen, is ook zelf je brandveiligheid regelen. Het aantal brandslachtoffers onder senioren stijgt. Een van de oorzaken daarvan is dat de zorg wel verandert maar de aandacht voor brandveiligheid niet. Denk bijvoorbeeld aan de afnemende mobiliteit in relatie tot de vluchtijd, de opmerkzaamheid die vermindert en het gehoor wat slechter wordt. Anne-Pauline sluit af met de zin dat brandveiligheid niet iets is wat alleen te doen is, door geen enkel mens én door geen enkele instelling. Samenwerking is van levensbelang!



Vervolgens is Fysiotherapiepraktijk Onder de Linde aan de beurt. Ergo- en fysiotherapeuten Nicole van Dijk en Pim

Zo jong als ze ogen, zo gedegen en bevlogen vertellen ze over de fysieke valkuilen van het oud(er) zijn.

Enkele wetenswaardigheden: Een val, en elke 5 minuten valt er ergens in Nederland een 65+er, is vaak de start van een vicieuze cirkel. Val, angst om te vallen, vermijden, minder fit, valrisico.

Risicofactoren zijn er in de persoon en in de omgeving. Die factoren kennen, is al een begin van het verminderen van valgevaar. Er vervolgens zelf iets aan of mee te doen, is de belangrijkste stap. Denk daarbij aan eenvoudige dingen als regelmatige controle van je ogen, geen slippers dragen in huis, maar steviger schoeisel, kritisch zijn op je medicijngebruik. Geen losliggende kledjes in huis, wel goede

verlichting, etc.

Tot slot wijzen ze nog op de diverse cursussen en checks die er zijn in het kader van valpreventie.



De laatste tien minuten zijn voor het STIP (Steuken en Informatiepunt). Brigitte Haarhuis vertelt dat

een STIP niet alleen een advies- en informatiepunt is. Het is ook het voorportaal van de Sociale Wijkteams, maar bovenal wil het een verbindende factor in de wijk zijn. Een punt waar men elkaar kan ontmoeten én vinden in het ontwikkelen van (buurt-) activiteiten, bijvoorbeeld met betrekking "de latere leeftijd". Brigitte benadrukt dat ook het Stip gebruikt kan worden om te informeren naar en mee te denken over wat te doen in het kader van ouder worden.

Het Stip hier in het wijkatelier is elke maandag en donderdag van 13:30 tot 17:00 uur open.

Na deze enthousiaste vertellingen kan met aanschuiven aan de verschillende tafels. De meeste onderwerpen en vragen die gesteld worden hebben betrekking op persoonlijke situaties. Antwoorden zijn eigenlijk steeds voorhanden en bevredigend.

Aan bijna elke tafel is de woordcombinatie Slechte Busverbinding wel een keer gevallen! Anne-Pauline wist aan veel vragen een waardevolle algemene tip te koppelen.

Het Swon kreeg naast vragen ook aanmeldingen van vrijwilligers.

In de ruimte van de fysiotherapiepraktijk kon geoefend worden op een voor-ouderen-tricky-parcours. Leuk om te ervaren!

Jeannette Stevens, wijkbeheer, noemt nog een aantal zaken die voor alle aanwezigen relevant zijn om te weten. Met name het gebruikmaken van de bel- en herstellijn is belangrijk! En als je vragen hebt over de openbare ruimte waarvan je niet weet aan wie die te stellen: bel Jeannette. Tel 14024 of email: j.stevens@nijmegen.nl.

Tot slot verblijdt Jan iedereen door te melden dat er vanuit de gemeente de belofte is dat met

ingang van 01-01-2017 het openbaar vervoer in Lindenholt verbeterd wordt, zie elders in dit blad.

Na die verheugende mededeling dankt hij de aanwezigen voor hun komst en deelname en sluit de bijeenkomst.

De volgende bijeenkomst is in januari 2017 en heeft als thema **Bijzondere Buurtverhalen**

Vanavond is me opnieuw duidelijk geworden dat het altijd eerder later is dan je denkt en dat anticiperen daarop niet vroeg genoeg kan beginnen. Ik heb gezien dat leven naar later ook betekent dat je daar nu mee bezig moet zijn, voor het (te) laat is.

Tekst: Anja van der Lee- Steenberg

Herinrichting plein en omgeving winkelcentrum Leuvenbroek



Afgelopen zaterdag 26 november konden de bewoners, winkeliers en gebruikers in de Brack het resultaat zien van wat wij als Bewonersoverleg Lindenholt op 12 november hebben ontvangen aan suggesties om het plein en omgeving van het winkelcentrum Leuvenbroek op te frissen.

Een kleine maar enthousiaste groep wilde graag meedenken over alles wat hiervoor nodig is. Eerst hebben wij met elkaar het opgehaalde resultaat van 12 november besproken. Daarna zijn er twee groepen gevormd die met elkaar verder gingen praten wat er nog ontbreekt. Hans Lieskamp en Jan ten Dam begeleiden die groepen. Na wat opstart problemen, werd er al gauw vooral gesproken over wat er veranderd moet worden. Er zijn nog diverse onderwerpen op tafel gekomen die aandacht vergen.

Om een vervolg te realiseren was het wel nodig dat er een programmagroep ontstond die alles ging uitwerken voor het grote overzicht.

In totaal 9 mensen hebben zich bereid verklaard om dit op te pakken. Hannah Dits van het bewonersoverleg Lindenholt gaat deze groep verder ondersteunen. De uitkomst van de komende gesprekken worden begin volgend jaar aan de gemeente gepresenteerd. De gemeente heeft het initiatief al omarmd en vooraf geen restricties opgelegd, behalve de wettelijke normen, wat wel of niet kan in het openbaargebied. Na de presentaties wordt de programmagroep geholpen door diverse professionals om tot een ontwerp te komen. Wilt u nadere informatie; mail ons bewonersoverleglindholt@gmail.com

Tekst: Stichting Bewoners Overleg Lindenholt (BOL)



'De kogel is door de kerk'!

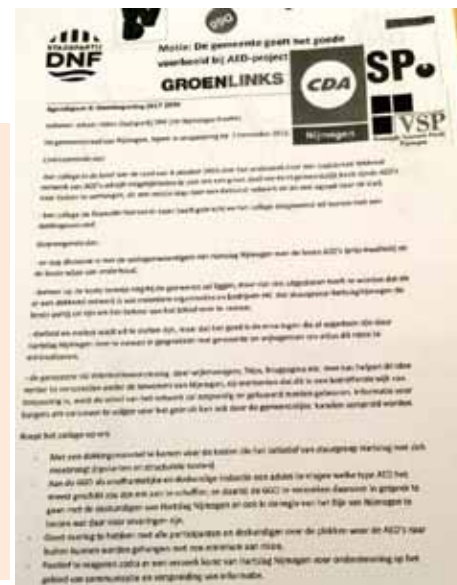
Op de politieke avond van 2 november is er een motie aangenomen met 39 voorstemmen en 0 tegen voor het 'Hartveilig maken van Nijmegen'.

Steun voor het project HartslagNijmegen.

Het behelst onder andere het naar de openbare ruimte brengen van de gemeentelijke AED's. Van groot belang voor de voortgang in Lindenholt waar we met smart wachten op buitenplaatsing van de AED's bij de wijkcentra, maar ook voor Dukenburg bij wijkcentrum De Turf in Malvert.

De motie geeft ook steun voor het formeren van nieuwe stichtingen in Nijmegen met dezelfde opzet als de Stichting AED Dukenburg.

Woensdag 2 november gaf de stichting AED Dukenburg de eerste reanimatie en gebruik AED cursus in Lindenholt. De cursussen worden gegeven in het WijkAtelier Lindenholt, Zellersacker 10-03. Voor bewoners van Dukenburg en Lindenholt zijn deze cursussen gratis! Aanmelden via de website.



De herhaalcursussen beginnen weer! In januari en februari zijn er herhaalcursussen in Meijhorst. In december komen de oproepen per mail! Reageer hier a.u.b. altijd op ook als je niet kunt maar op een volgende gelegenheid wacht. Dan weten we of er meer dagen ingepland moeten worden.

www.aeddukenburg.nl

Voor cursussen in reanimatie en gebruik AED.

Wij zijn geheel afhankelijk van sponsorbijdragen.
Help ons Dukenburg en Lindenholt Hartveilig te maken!

De stichting AED Dukenburg komt graag bij uw vereniging of bedrijf uitleg geven!

Stichting AED Dukenburg, Meijhorst 11-62. 6537 ET Nijmegen. 06-3089 4688 bestuur@aeddukenburg.nl

Het jaarlijks vrijwilligersfeest Lindenholt op 4 november 2016 traditiegetrouw weer in Restaurant het Zwaantje

Ongeveer 80 vrijwilligers zochten elkaar op voor een gezellige avond om eens effe lekker bij te kletsen. Het geheel werd muzikaal professioneel en sfeervol ondersteund door Sowieso All-round Music waardoor er alle gelegenheid was voor een gezellig praatje afgewisseld met dansbare hits. Ook van het wijkmanagement was er alle belangstelling. De aanwezige vrijwilligers hadden een topavond. Alle waardering aan Marja en Willem van Megen, ditmaal extra ondersteund door Lydia Hupkes, voor de organisatie van dit evenement. Met dank aan de gemeente Nijmegen.

Tot volgend jaar.

Tekst Gerard van Bruggen / Foto's: Theo Vermeer



We zijn van start!

Op woensdag 2 november startte de eerste cursus in reanimatie en gebruik van de AED in Lindenholt.

Gastvrij ontvangen door de vrijwilligers van het 'Wijk Atelier Lindenholt' kwam hier een gemotiveerde groep mensen bijeen om de cursus, gegeven door instructeur Frank Hilbrands te volgen. Na een kennismakingsronde rolde Frank zijn 'vrouw' uit over de vloer. "Dit is Annie" zo stelde hij voor. "Om te oefenen veel beter dan mijn vrouw", aldus Frank. Stap voor stap werden de controlehandelingen doorgenomen om te constateren of er ademhaling is en de daadwerkelijke reanimatie op de veel gekuste oefenpop aangeleerd. Na de pauze werd het geleerde aangevuld met een AED apparaat. In een rollenspel moesten de deelnemers ook meerdere minuten reanimeren, de AED aansluiten en elkaar aansturen.

Aanmelden HartslagNu

Na de cursus werd het aanmelden bij HartslagNu besproken. Na aanmelding mogen de cursisten zich 'burgerhulpverlener' noemen en kunnen ze ook opgeroepen worden bij een alarmmelding in hun omgeving. Burgerhulpverleners zijn de basis van de 'Keten van Overleven'. In deze keten kunnen ze de levensreddende minuten overbruggen tot de komst van een ambulance. Naast de door de Stichting AED Dukenburg opgeleide mensen kunnen BHV-ers zich ook aanmelden. Dit kan nog wel eens een veel grotere groep zijn dan de mensen die enkel een reanimatie cursus hebben gevolgd. Een oproep dus voor een ieder zich aan te melden bij HartslagNu!

Het treft in Nederland buiten het ziekenhuis 300 mensen per week, het kan iedereen overkomen. Hoe meer mensen er kunnen ingrijpen en reanimeren, hoe meer levens er gered kunnen worden. Dat stemt ook tot nadenken: 'Kan uw buurman of buurvrouw U reanimeren?'

Tekst: AED Dukenburg / Foto: Peter Saras



Beweegparcours Lindenholt (Maas-Waalkanaal)

Al een aantal jaar ben ik werkzaam als Combinatiefunctionaris binnen Sportservice Nijmegen. Sinds het voorjaar van 2016 ben ik gestart met een wijkgerichte functie in Lindenholt. Ik probeer kansen en mogelijkheden te achterhalen en ondersteun beweeginitiatieven binnen het stadsdeel Lindenholt. Binnen dit proces ga ik voornamelijk vraaggericht te werk en leg verbindingen tussen sport en andere terreinen, zoals gezondheid, zorg, onderwijs, welzijn, etc.

Via mijn collega Lex Opdam kwam ik al snel in contact met de enthousiaste en actieve wijkbewoners Willem van Megen en Jan ten Dam. Al een tijdje speelt bij deze bewoners de wens voor de ontwikkeling van een sportroute met daarin diverse fitnessoefeningen en -apparaten. Het beweegparcours is een mooie aanvulling op het huidige sportaanbod in Lindenholt. Door dit bewonersinitiatief hopen zij zowel jonge als oude bewoners te stimuleren om meer en met plezier in beweging te komen. Het Beweegparcours haakt aan bij sport en bewegen in de openbare ruimte zoals 'Bootcamp' en hindernisparcours zoals de 'Obstacle Runs'.

Zowel in het vorige als het huidige kalenderjaar zijn diverse gesprekken gevoerd met de gemeente Nijmegen over de mogelijkheden van een Beweegparcours in de zone langs het Maas-Waalkanaal. Het gaat hier om een groene strook met een lengte van ongeveer één km en een populair gebied voor o.a. wandelaars, hardlopers en fietsers. Veel sportievelingen kiezen voor een ronde waarbij gebruik wordt gemaakt van de bruggen aan de weerszijden van de Kampwijken over het Maas-Waalkanaal.

Om dit initiatief te ondersteunen zijn reeds bij diverse buurtbewoners en professionele organisaties handtekeningen opgehaald. Door de vele handtekeningen en aanbevelingen vanuit de wijk, kan geconcludeerd worden dat een Beweegparcours een goede investering is voor de wijk Lindenholt. Het beweegparcours is gratis en toegankelijk voor iedereen, je hoeft dus geen lid te zijn van een vereniging.

Vanuit mijn wijkgerichte functie ondersteun ik wijkbewoners/partners in het proces naar de ontwikkeling van een Beweegparcours. Aangezien het parcours ontwikkeld wordt voor de bewoners/partijen uit Lindenholt e.o. vinden

wij het als werkgroep belangrijk dat de 'potentiële' gebruikers ook de mogelijkheid krijgen om mee te denken over de invulling. Hierbinnen is dan ook de mening gevraagd van diverse partijen in de wijk, zoals (sport)verenigingen, informele sportgroepen en professionals.

Het idee van het beweegparcours is zo ingericht dat het door alle leeftijdsgroepen, van jong tot oud, te gebruiken moet zijn. Door het aanbieden van gevarieerde oefeningen en de mogelijkheid tot differentiatie kunnen wij aan deze wens voldoen. Met behulp van instructiebordjes bij de diverse toestellen/oefeningen worden de gebruikers op weg geholpen. Tevens willen wij het beweegparcours zo inrichten dat de natuurlijke uitstraling van dit mooie gebied behouden blijft. Hierbij plaatsen wij robuuste toestellen en gebruiken wij de elementen uit de omgeving, zoals trappen, heuvels, enz.

Het doel is dat er meerdere beweegroutes in Nijmegen ontwikkeld worden, hierbij zal het Beweegparcours in Lindenholt als eerste gerealiseerd worden.

Middels het wijkblad Lindenholt Leeft willen wij de inwoners uit Lindenholt, en daarmee potentiële gebruikers, de komende periode op de hoogte houden van het proces.



Tekst: Thijs de Mulder
Combinatiefunctionaris Wijkgericht

Het ontstaan van het Beweegparcours Lindenholt



Een aantal jaren geleden wandelde ik langs het kanaal en kwam daar een wijkbewoner, de heer Bakker tegen die inmiddels overleden is. Het gesprek ging over bankjes langs het kanaal en het feit dat de begeleiders van rolstoelgebruikers nergens even konden uitrusten om samen van de omgeving te kunnen genieten. Wij hebben dit aan de gemeente voorgelegd en ondanks dat het even heeft geduurd zijn de bankjes er gelukkig gekomen.

Daar is toen het idee ontstaan om een oefenbaan met toestellen voor sporters langs het Maas Waalkanaal te realiseren. Dat was ongeveer in 2012 toen Bart Hoeijmakers wijkbeheerder was. Een dergelijke sportvoorziening is diverse keren in de bewoners overleggen besproken en

is toen het een en ander toegezegd maar dit is niet goed uit de verf gekomen. Het bleef bij beloften zonder dat er verdere plannen voor de realisatie werden uitgewerkt.

In 2014 kwam het onderwerp weer boven borrelen tijdens een bijeenkomst van wijkbeheer met bewoners in bistro t Zwaantje. Het idee werd kort besproken met de wijkbeheerder Jeannette Stevens. Zij verwees ons begin 2015 naar Lex Opdam van sportservice van gemeente Nijmegen. Met Lex hebben we vorig jaar over allerlei mogelijkheden gesproken en van het hele traject foto's gemaakt met vermelding van onze ideeën. In het najaar hebben wij alle professionals zoals sportscholen, fysiotherapeuten en gezondheidscentra geïnterviewd: zij staan geheel achter het idee. Een groep van sporters langs het kanaal is hun mening gevraagd en een handtekeningenlijst bewijst dat er meer dan voldoende draagvlak in Lindenholt is voor dit project. Begin dit jaar kreeg



Lex een andere functie bij sportservice en Thijs de Mulder heeft zijn taken overgenomen. Ook in het gemeentehuis is het project voorgelegd aan wethouder Renske Helmers die ook zeer enthousiast is. Het is de intentie om zoveel mogelijk natuurlijke producten (duurzaam hout) te gebruiken met op enkele plaatsen een paar toestellen van molestbestendig materiaal.



Momenteel lopen er gemeente breed diverse initiatieven voor het verwezenlijken van beweegcircuits in diverse stadsdelen. Daardoor is het Beweegparcours Lindenholt een pilotproject geworden dat tussen de Graafsebrug en de Neerbosche brug wordt aangelegd. Hieraan kunnen de stadsdeelprojecten zich profileren. Wij nemen tevens in het ontwerp alles mee wat het landschap biedt mee zoals de trappen



van beide bruggen; de taluds van het kanaal; cross loopbanen door de grasstroken en ook een behoorlijke zandbak waar men doorheen kan ploeteren. In overleg met de gemeentelijke specialist van alle speel- en sporttoestellen, de heer Wijnand van Neerbos, worden de trimtoestellen zo geplaatst dat de aanwonende bewoners geen overlast van zullen ondervinden van de sporters.

Er wordt in het budget ruimte opgenomen voor uitbreiding van het aantal toestellen als een tussentijdse analyse hier aanleiding toe geeft.

Het project is nu in laatste fase beland van het uitwerken van het van alle mogelijkheden in een totaal overzicht en de definitieve begroting. De haalbaarheid van de plannen kunnen dan getoetst worden aan de eerder genoemde bedragen. Bij akkoordbevinding door de gemeente kan met de uitvoering worden begonnen en wordt het Beweegparcours Lindenholt realiteit en is het een voorbeeld voor de rest van Nijmegen. De verwachte aanleg van het Beweegparcours is voorjaar 2017.

Tekst en foto's: Willem van Megen en Jan ten Dam



Op avontuur met 'ZIN'



Als 50-jarige inwoner van Nijmegen (Lindenholt) ben ik altijd wel met 'zin' bezig. Of ik nou aan het werk ben, of thuis in mijn gezin, of op de schaatsbaan, of op de moestuin. Het is dat waar mijn eigen leven om draait: zoeken naar hoe de wereld iets liefdevoller kan worden. Hoe leven glans kan krijgen bij wie de hoop kwijt geraakt is. Ik heb om die reden ooit theologie gestudeerd. In mijn studie hield ik me bezig met hoe je nou gelukkig mens kunt zijn of worden. De Bijbelverhalen die ik bestudeerde lieten mij zien dat vragen zoals "Hoe ga je om met elkaar?", "Hoe zorg je voor de kwetsbare mens?", "Hoe lukt het je om van jezelf te houden?" van alle tijden zijn. En dan blijkt dus dat het helemaal niet saai is om met zoiets 'christelijks' als de bijbel bezig te zijn. Voor mij is het een inspiratiebron van liefde en aandacht. Aandacht geven aan wat je met je leven wilt, en aan houden van jezelf. Dat laatste is zeker geen overbodige luxe! Dat heb ik ook in mijn werk als geestelijk verzorger in de zorg gemerkt: veel mensen houden eigenlijk niet echt van zichzelf. En dat maakt het dagelijks leven veel minder mooi! Als je jezelf meer ruimte kan geven, ga je dat vanzelf ook aan de ander geven en wordt de samenleving veel positiever.



Mensen zijn mooi

Sinds 2008 werk ik in mijn praktijk 'Zin in mijn Leven' in de Geerkamp. Ik begeleid mensen die eindelijk zichzelf wel eens willen zijn, maar dat niet voor elkaar krijgen. Het gaat eigenlijk altijd om mensen die zich niet 'doorsnee' voelen. Onbegrepen zijn door de omgeving en vaak ook door zichzelf. Het is heerlijk om hen hun verhaal te kunnen laten doen en daar met elkaar aandachtig naar te kijken. Er blijkt veel meer samenhang in te zitten dan de ander vaak ziet. En daaronder ligt altijd de vraag wat die ander nou graag met zijn of

haar leven zou willen. Waar het hem of haar ten diepste om te doen is. Want als je dat de ruimte kunt geven hoor je je eigen krachtbronnen aan. Daar voel je dat je leeft!

Ik moet meteen ook denken aan een bespreking van een gespreksverslag die ik gisteren leidde. Ik train ook vrijwilligers die gesprekken met kwetsbare ouderen voeren. Een man die veel ervaring heeft vanuit zijn vroegere werk in het begeleiden van mensen, bracht een lastige gesprekssituatie in. Na de bespreking glansde hij helemaal toen hij mij teruggaf dat hij zo geholpen was. Hij zag weer nieuwe mogelijkheden om zijn gesprekspartner beter de ruimte voor haar verhaal te geven. Geweldige momenten zijn dat! Zo mijn werk te mogen doen dat ik mensen stimuleer. Ze krijgen meer inzicht in zichzelf en leren beter te luisteren en kunnen zo meer voor de ander betekenen.



Uit de verf komen

Ik hou van levendige activiteiten die deelnemers dichtbij zichzelf brengen: meditatieve stiltewandelingen langs de Waal, uitwisselingsgroepen meditatie, retraitsdagen, meditatie atelier, individuele gesprekken en vieringen. Ik maak gedichten en schrijf blogs op mijn site en geef een inspiratiebrief uit. En binnenkort start ik een nieuwe activiteit: (gratis) ontmoetingsgesprekken in bibliotheek Zwanenveld en later ook in het wijkatelier (Zellersacker). Zo doe ik mee met 'Nijmegen Stad van Compassie' een beweging van verschillende organisaties die meebouwen aan een warmere samenleving in Nijmegen!

Ontmoeting in de Bieb (Zwaneneveld)

Er is een inlooppuur vanaf 6 januari wekelijks op vrijdagmiddag van 14.00-15.00 uur.

Je kunt binnenlopen om mee te praten over een stelling of gewoon je eigen verhaal te doen.

Dit is een proef voor 8 weken. Dus maak er in deze periode gebruik van! De eerste stelling is: Zonder oordeel over een ander ben je veel vriendelijker voor jezelf! Wat vind jij daarvan?

Tot ziens! Hartelijke groet, Annet Hogenbirk

Meer weten of contact met Annet Hogenbirk opnemen? Kijk op de website: www.zininmijnleven.nl

Tekst en foto's: Annet Hogenbirk / Wout Moerman

Nieuwe gezichten bij

STIP Lindenholt



Tanja de Vries (l) is werkbegeleider STIP Lindenholt tevens trajectbegeleider bij Het Inter-lokaal en Brigit Haarhuis (r) is sinds kort coördinator (ook in oud-west) .

Brigit: 'Wat mij met name opvalt is dat veel mensen nog niet weten wat de STIP is en wat die kan betekenen voor de bewoners van Lindenholt. Vandaar ook dat wij ansichtkaarten hebben laten drukken om die in Lindenholt te verspreiden. Er is al heel veel gedaan om meer naamsbekendheid te krijgen en dit is een van de acties die wij voeren. Zelfs mensen die hier vlakbij wonen hadden niet in de gaten dat de STIP hier zit. En daar gaan we de komende tijd eens goed mee aan de slag zodat het voor iedereen duidelijk wordt. Wij merken dat Lindenholt uit heel veel kleine 'bloemkool' wijpjes bestaat en misschien is dat wel de reden dat het moeite kost om buiten die vertrouwde directe omgeving bewoners te interesseren voor voorzieningen iets buiten hun eigen wijkje.

Tanja: 'Een van onze doelen is inderdaad om de STIP wat duidelijker op de kaart te gaan zetten en we gaan daar bij ook heel helder maken dat mensen welkom zijn bij de STIP als er problemen zijn of behoefte is aan adviezen, echter ook gewoon binnen kunnen wandelen voor een praatje bij een kop koffie. Wij willen dan de mensen een beetje bijpraten over wat er in de wijk allemaal voor hen te doen is en leggen graag de verbindingen met de verschillende activiteiten die er worden aangeboden.'

Brigit: 'Mensen komen ook op bewonersavonden naar ons toe met de vraag bijvoorbeeld: "Ik zit nu in de WW en wil graag wat doen maar ik weet niet goed wat?" Dan denken we

na over wat nu het beste past bij die persoon; begeleider bij de STIP of bij de FIBON (Hulp bij financiën voor ouderen) of bij de SWON, wanneer er graag geklust wil worden. Dat voelen wij ook echt als een meerwaarde als we daarbij kunnen helpen.'

Tanja: 'We hebben ook het systeem van vraag en aanbod in de wijk. Mensen die graag iets willen betekenen en iets willen doen voor die ander. En dan hebben we het over allerlei zaken als hulp bij het boodschappen doen, keertje mee uit wandelen, Engelse les geven. Laatst hadden we iemand die graag een taalmaatje wilde zijn. Die hebben we ook kunnen koppelen aan iemand die dat nodig had. Ook daarvoor kunnen de mensen naar de STIP.'

Brigit: 'Waar we regelmatig mee te maken hebben zijn de bewoners, vaak van niet Nederlandse afkomst, die vragen hebben zoals: "Ik heb ineens een tuintje maar ik weet niet wat ik daar mee moet, of er moet geschilderd worden maar ik heb dat nog nooit gedaan? Maar de meeste behoefte is ondersteuning bij het invullen van allerlei soorten formulieren.'

Op 26 december 2^e Kerstdag, vanaf 17.00 uur organiseert de STIP samen met Tandem en de WAL, in samenwerking met de Jumbo, een gratis drie gangen kerstdiner voor maximaal 50 personen waarvoor de mensen zich kunnen inschrijven. Iedereen die dan alleen zit, behoefte heeft aan wat gezelschap en over weinig financiële middelen beschikt, is van harte welkom.

STIP Lindenholt is open op dinsdag en donderdag 13.30 uur tot 17.00 uur. Volgend jaar misschien een extra middag, maar dat hangt af of er nog meer vrijwilligers aangetrokken kunnen worden.

STIP Lindenholt Zellersacker 10-03. Tel: 088 0011300

Tekst en foto: Gerard van Bruggen / Stip



Laatste nieuws van

In de vorige editie een reactie van Brenng op de klachten met betrekking tot de bereikbaarheid van Lindenholt-Oost. In een brief het vervolg.

Geachte heer Van der Heijden, beste Henk,

Ik heb vorig keer geschreven dat Brenng bezig is met het onderzoeken van de beste oplossing voor het openbaar vervoer in Lindenholt Oost. Het rijden van een lus met lijn 2 levert voordelen op voor de inwoners van Lindenholt oost, maar nadelen voor inwoners van Lindenholt west omdat zij geconfronteerd worden met een langere route en reistijd. Ook is de overstap vanaf lijn 12 vanuit Druten op lijn 2 richting de middelbare scholen niet meer mogelijk, terwijl daar veel van gebruik wordt gemaakt.

Ik ging ervan uit dat Brenng dat onderzoek klaar zou hebben voor het ingaan van de nieuwe dienstregeling, maar vandaag hoorde ik dat dat nog niet het geval is. Helaas blijven de buslijnen in 2017 hetzelfde rijden als in 2016. Dat betekent dus lijn 11 door Lindenholt Oost, maar die rijdt 's avonds en in de weekenden niet. Wel is het busabonnement voor 65-plussers aangepast, zodat mensen voortaan gratis gebruik mogen maken van alle buslijnen, dus ook de streeklijnen die vanaf Poort Neerbosch vertrekken.

Per 11 december start Brenng met Brenng Flex. De eerste maanden betreft het een testfase, het is de bedoeling om het systeem op 1 februari 2017 definitief in te voeren. Met Brenng Flex is het mogelijk om met kleine flexibele voertuigen halte-tot-halte-vervoer aan te vragen. Mensen kunnen rechtstreeks reizen tussen alle haltes binnen Nijmegen, zonder vaste route en zonder overstap voor een tarief van € 3,50 per rit. De prijs is aantrekkelijk voor mensen die het systeem incidenteel gebruiken, maar eigenlijk te hoog voor mensen die het dagelijks willen gebruiken. Het betreft een proef van een jaar en het is de bedoeling om steeds meer mogelijkheden toe te voegen. Het uiteindelijke doel is om tariefdifferentiatie toe te kunnen passen: een hoger tarief als er ook een bus ter beschikking is, een lager tarief als de bus vanaf de halte niet meer rijdt. Maar dat is vooralsnog niet mogelijk, de vaste ritprijs is € 3,50. In de eerste twee maanden is het de bedoeling dat wordt toegevoegd dat 65-plussers 34% korting krijgen als ze in Brenng Flex betalen met de OV-chipkaart.

Dat is de stand van zaken die ik op dit moment kan melden. Ik had gehoopt dat er vanaf a.s. december al een oplossing zou zijn, maar helaas is dat niet gelukt. Brenng heeft aangegeven graag met bewoners van Lindenholt Oost en West in gesprek te willen over de mogelijke oplossingen, met alle voor- en nadelen. We (Marian en ik) hebben daarnaast een onderzoeksopdracht aan studenten van de Radboud Universiteit gegeven om de mogelijkheden te onderzoeken om de mobiliteit in Lindenholt te verbeteren. Wie weet komen daar ook goede ideeën uit.

Brenng Flex is in elk geval een stap in de goede richting.

Met vriendelijke groet,
Klaas-Jan Gräfe, Senior adviseur Mobiliteit
Gemeente Nijmegen



Happy voet pedicure
Maryam Moini
pedicure (risicovoet) en voetreflexologie
alle zorg voor uw voeten
vriendelijk geprijsd
aangesloten bij Provoet
mmoini@hotmail.com
nagelknippen,
eelt en likdoorns verwijderen,
klovenbehandeling en
voetmassage
De Gildekamp 1114
6546 LH Nijmegen
06 85533806
ProVOET
Landelijk Provoetnetwerk voor de
voetverzorging / Pedicure



Fotografiegroep Lindenholt, nu te vinden op facebook



Is fotograferen jouw hobby en wil je je passie delen, plaats dan je allermooiste foto's in deze groep.

En wil je graag samen met anderen gaan fotograferen, dan kun je in deze groep, behalve het delen van foto's, ook oproepjes plaatsen voor zelf georganiseerde (niet commerciële) fotografie-uitstapjes. Dat is niet alleen gezellig, je kunt ook veel leren van elkaar.

Je hoeft niet persé een inwoner van Lindenholt te zijn om je aan te sluiten bij deze groep. Vind je het leuk om mee te doen, meld je dan gewoon aan.



Ga naar www.lindenholtleeft.nl en meld je aan

Welkom en veel plezier!

Marlies Reimering (beheerder)
foto's: Marlies Reimering en Jacqueline Langenhuijzen

KERSTVERHAAL

Never stop believing..

Met een ontevreden gevoel kijk ik naar de beelden op de televisie. Ik heb niet veel verstand van politiek, ik verdiep me er te weinig in.

Ik zie een emotionele vrouw staan die verslagen is, verslagen door een man die in mijn ogen een zeer slechte acteur is. Junior zegt: "mam, hij is ook een acteur."

Ik ben geschokt. Ik luister naar de verliezersspeech van Hillary. Ik had zo gehoopt dat ze zou winnen. Met tranen in mijn ogen luister ik verder. Het kan toch niet zo zijn dat de muur in Duitsland, waar mensen jaren voor gevochten hebben om af te breken, nu echt door Trump neer gezet gaat worden in Mexico..

Ik word intens verdrietig en als ik terugkijk naar het afgelopen jaar, zie ik op politiek gebied veel zaken die niet goed zijn gegaan. Nog meer onvrede is ontstaan bij de mensen en nog meer hatelijkheid. Er wordt steeds meer geklaagd over de vluchtelingen en misschien kost het 'ons' allemaal teveel. Is het niet zo dat de politiek deze keuzes maakt en misschien heeft Geert Wilders nu dan ineens een dikke kans, want wat in Amerika kan, kan hier toch ook?

Mijn haren gaan al overeind. Het kriebelt me aan alle kanten, de discussie over Piet, wit of zwart. De commotie over iets wat eens een gezellig kinderfeest was is nu ineens reden om elkaar aan te vallen. Hoe ver gaan we hier in door? Het rascismegevoel laait nog verder op. Ik hoor mensen zeggen: "Dan gaan ze toch terug waar ze vandaan komen.." In de social media wordt het nog allemaal even aangedikt en ondertussen weten we eigenlijk niet eens meer wat er precies gezegd is. Niemand neemt de moeite om echt te luisteren naar elkaar.

Ik kijk weer even naar de televisie en hoor Hillary zeggen dat wij nooit moeten opgeven om te geloven en dat vechten voor wat goed is altijd goed is. Dat wij vrouwen en vooral nog jonge meisjes moeten geloven in onszelf, wij zijn het waard en dat wij alles kunnen bereiken wat we willen. Maar dat geldt voor iedereen: wij hebben zelf deze wereld in de hand. We kunnen hand in hand met elkaar lopen maar dat doen we niet. Volgens mij zijn we allemaal verre familie van elkaar, wij zijn allemaal van het ras mens. Of we nou groen of rood zijn, we horen bij elkaar. En misschien vind je de buurvrouw niet zo aardig en wellicht heeft een ander het beter dan jij, maar heeft niet iedereen recht op een leven? En als we dan niet hand in hand kunnen, kunnen we elkaar dan tenminste in onze waarde laten. Volgens mij wordt de wereld dan een heel stuk beter.

Nee ik heb geen verstand van politiek, maar dit had volgens mij nooit hoeven gebeuren.

Mijn wens voor 2017: Geef elkaar een eerlijke kans, we hebben maar één leven. Leef dat samen!

Ik wens iedereen een fijn en vredig 2017 toe. **Tekst: Victoria Lammerinks-Montis**

Vragen over regels en papieren?

EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?

ZORG OF HULP NODIG?

ANDERE MENSEN HELPEN?

NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk



Stip Lindenholt
Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003

Dinsdag: 09:00 - 12:30 uur
Donderdag: 13:30 - 17:00 uur
lindenholt@stipnijmegen.nl

Werkgroep Lindenholt in Beweging

‘Lindenholt in Beweging’ is een werkgroep van professionals uit de wijk die op een collectieve manier ondersteuning biedt aan bewoners die niet uit zichzelf gaan bewegen. Aangesloten organisaties zijn GGD, SWON, Tandem, Sociaal Wijkteam, ZZG en Sportservice Nijmegen.

Wat willen we bereiken?

Bewegen is goed voor de gezondheid, voor sociale contacten en voor het plezier. De werkgroep heeft als doel om beweegwinst te bevorderen bij wijkbewoners in Lindenholt. We werken niet met een beweegnorm, maar kijken breed naar de mogelijkheden voor ontmoeting en algemeen welzijn.

Als werkgroep vinden we het belangrijk om vanuit de behoefte en bewegevraag van bewoners uit Lindenholt te werken. Input van wijkbewoners is onmisbaar. Daarom streven we naar een werkgroep waarin professionals én bewoners vertegenwoordigd worden. Zo kunnen we zorg, welzijn en bewegen verbinden.

Hoe willen we dat doen?

In stadsdeel Lindenholt willen we samen met bewoners en professionals een netwerk opbouwen waarin we verbinden en informeren. We vinden het belangrijk dat wijkbewoners zelf initiatief nemen en aangeven waar de vraag en beweegbehoefte ligt.

Daarom ondersteunen we bewoners die iets willen organiseren. Onze rol kan bijvoorbeeld zijn: partijen verbinden, een ruimte regelen, kennis delen, een docent vragen of andere randvoorwaarden organiseren. Kortom: we ondersteunen i.p.v. initiëren.

Waarvoor kun je bij ons terecht?

We horen graag jouw ideeën, kansen en mogelijkheden voor Lindenholt. We zoeken bewoners en partners die met ons willen brainstormen over het bewegen in Lindenholt. Hoewel we ons breed oriënteren, richten we ons in eerste instantie op enkele groepen:

- Jeugd/jongeren
- Kwetsbare volwassenen/senioren
- Jonge moeders

Heb jij een idee of wil je iets organiseren?

Meld je dan bij Lex Opdam (l.opdam@nijmegen.nl), Thijs de Mulder (t3.de.mulder@nijmegen.nl) of Mounia El Mouden (melmouden@ggd gelderland zuid.nl).

Zij zorgen dat jullie met de juiste personen in contact worden gebracht.

Tekst en foto: Thijs de Mulder



vlr: Thijs de Mulder, Monique Stals, Benno Linssen, Martin de Muijnck, Lex Opdam, Linda Antonides, Sophie Miedema, Mounia El Mouden

Zwembad Dukenburg

weer in gebruik

Zaterdag 5 november werd het vernieuwde zwembad feestelijk door wethouder Renske Helmer-Englebert heropend. Het bad dreigde aanvankelijk gesloten te worden. Maar na veel verzet werd besloten om het zwembad grondig te renoveren. De Stichting Zwembad Dukenburg werd opgericht en beroepskrachten zorgen samen met vrijwilligers er voor dat het zwembad open blijft.



Het officiële moment was de onthulling van de plaquette met de nieuwe naamgeving ‘Zwembad Dukenburg’.



De synchroonzwemsters van Aqua Novio gaven vervolgens een show weg. Daarna konden de gasten de vernieuwingen van onder meer het bad en de douche- en kleedruimtes in ogenschouw nemen en bewonderen. Het zwembad biedt vele mogelijkheden. Voor meer info, kijk op: www.zwembaddukenburg.nl

Tekst en foto's: Theo Vermeer



Jonge ondernemer uit Lindenholt kijkt naar de toekomst

Wesley Schiks is 32 jaar en woont samen met zijn vrouw (werkzaam in het Radboud ziekenhuis) en twee kinderen (1 ½ en 6 maanden) in Lindenholt.

Veel mensen zullen hem nog kennen van de toenmalige C 1000 Dix in Lindenholt waar hij chef AGF (afdeling aardappelen, groente en fruit) is geweest.



Hij zegt het ondernemerschap echt te hebben meegekregen vanuit de periode bij de C 1000 in Lindenholt. Sinds een jaar of vijf is Wesley eigenaar van een bedrijf in sportkleding en sportattributen. 'Wij maken speciale sportkleding voor sportverenigingen en bieden via de webshop alle soorten sportartikelen aan, ook voor de particuliere klant. Dan moet je denken aan sport- en vrijetijdskleding, schoenen, ballen, tassen ect.

Wesley: 'Dat is ontstaan uit de periode dat ik voetbalde. Helaas moest ik daarmee stoppen vanwege een knieblessure. Ik zag toen alle soorten kleding voorbij komen en al gauw had ik het idee dat ik dat beter kon. Zodoende ben ik er als het ware ingerold en een eigen bedrijf gestart. Ik ben begonnen om goed te kijken hoe andere webshops het doen en welke punten voor verbetering vatbaar zijn. Daarbij is in het begin vooral gekeken naar de prijzen van de aangeboden artikelen om er voor te zorgen dat we daarin niet te veel zouden verschillen'.

Barcelona

De kleding wordt gemaakt in Barcelona. 'Daar zijn wij opgekomen door goed te zoeken via google. Tegenwoordig krijgen we ook veel aanmeldingen vanuit Pakistan maar daarvan vinden wij de kwaliteit onvoldoende en is er de vraag in hoeverre hier gebruik wordt gemaakt van kinderarbeid. Maar Barcelona hebben wij

enkele malen bezocht, waardoor wij weten hoe de artikelen gemaakt worden. Alle producten die in de webshop staan zijn door ons getest op kwaliteit en wij doen er alles aan om daar waar nodig is verbeteringen aan te brengen'.

Trots



'Waar ik echt trots op ben is ons eigen kledingmerk. De klant kan zelf een voorstel doen op het ontwerp, onze leveranciers tekenen dat dan uit en maken een prototype ter beoordeling. Zo'n ontwerp kan dan ook altijd later worden bijbesteld en is dan niet afhankelijk van een productietermijn van bijvoorbeeld drie jaar'. Dit scheelt een vereniging veel geld! De bekende merken gebruiken wel elke keer een aanpassing waardoor een vereniging eigenlijk verplicht is daar in mee te gaan. Vaak laten de bedrukkingen los of vervagen al in het eerste seizoen. Regelmatig zit er op de kleding geen garantie meer waardoor ook hier de vereniging/lid van de vereniging nieuwe kleding moet kopen. Bij ons worden de bedrukkingen in de kleding gedrukt waardoor dit niet mogelijk is.

Kerkenbos

Wesley zit nu al een tijdje in het kantorencentrum op Kerkenbos. Daarvoor werkte hij twee jaar vanuit huis. 'Ik merkte dat ik naast mijn gewone baan vrijwel alle beschikbare tijd thuis



besteedde aan de webshop en dat was niet goed voor het gezinsleven. Nu is er thuis wat meer rust en heb ik zondag ook echt alle tijd voor mijn kinderen'.

Hij is nu zeer tevreden over zijn artikelen en heeft na drie jaar investeren in de relatie met de fabrikant een prachtige lijn sportkleding in de markt gezet. 'We zoeken elkaar ieder jaar op waarbij zij soms ook hier op bezoek komen'.

Toekomst

Wesley lacht: 'Zoveel mogelijk verenigingen te voorzien van kwaliteitssportkleding. We zien dat verenigingen vaak vast zitten aan vaste afspraken op het gebied van kleding. En dan merk je dat het ook vaak een gun factor is waar moeilijk tussen te komen is. Dat is dan vaak een kwestie van lange adem en veel netwerken. En omdat we willen groeien hebben we de keuze gemaakt om ook vooral de particuliere markt te bedienen. We zijn nu druk bezig om zoveel mogelijk artikelen in te lezen waardoor we van de 500 artikelen in het begin nu al zitten op een aantal van 1850 en dit zal de komende



tijd alleen maar toenemen. We onderzoeken nu vooral wat de klant wil en waar dus behoefte aan is. We kunnen onze webshop snel laten groeien omdat we leveren vanuit de magazijnen van onze leveranciers. Ook op Facebook hebben we steeds meer volgers en aan clubs en verenigingen bieden we folders aan waarbij de leden door middel van codes korting kunnen krijgen op onze artikelen'.

Wesley Schiks wordt door de redactie heel veel succes toegewenst met dit prachtige bedrijf.

<http://www.schikssportwear.com>

Kerkenbos 1097-E 6546 BB Nijmegen T 085-303 36 92 E info@schikssportwear.com

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Henk van der Heijden



Lindenholt Loopt is een hardloop groep voor en door Lindenhollers. Lindenholt Loopt brengt verschillende

hardlopers bij elkaar!

Deze keer: Malden ontmoet Lindenholt Loopt door onze hardloopster Nikkie Meijers



Zondag 12 november. We gaan een middag uit! De groepsapp Lindenholt Loopt zoemt. De puzzel Wie rijdt met wie mee lost zich op. In de Maldense Veldschuur treffen we elkaar weer. Als team doen we mee met de Maldense bosloop Maar liefst 10 km staat op het pro-

gramma. De lachende gezichten zijn een tikje gespannen.

Rondje kinderdorp, rondje kanaal, rondje fietspaden en vijvers, op het Lurvinkpad met Bunswaard zelfs op en neer Berendonck: dat kennen we. Elke dinsdag en/of zondag kiezen we er eentje uit. Wat wonen we in een prachtige gevarieerde omgeving; ons Lindenholt!

Maar Malden? Bosloop? Tijdmeting? Dat is een uitdaging!

Na de start lopen we al snel verspreid in t deelnemersveld. Wat een prachtige route, bospaden, zandverstuiving Mulderskop, langs t zweefvliegveld weer terug. Op een verfrissend spatje na bleef t droog op deze schitterende route vol herfstkleuren.

Dank je wel Maldense pedaleurs voor de organisatie: het was super. De tijd over de 10 km varieert van 44 tot 70 minuten.

Ook in Malden wonen ze mooi!

Zullen we ze 's een keertje terug vragen?

Enthousiast geworden door dit leuke verhaal? Kom gezellig een keer meelopen met Lindenholt Loopt.

De trainingen voor gevorderden worden gegeven op dinsdagavond van 20.15 tot 21.45. Een eerste proefles is gratis en via onze site, of lindenholtloopt@gmail.com, kun je je aanmelden.

Ben je nog niet zo gevorderd, maar wil je graag gratis hardlopen, kijk dan op onze site voor de varianten: Lindenholt Loopt FREE en Lindenholt Loopt START

Volg Lindenholt Loopt op facebook of kijk op www.lindenholtleeft.nl.

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



TVLindenholt staat voor Tennis Vereniging Lindenholt.

Buurtbewoners, die wel eens of vaak (om de hond uit te laten) langs het kanaal lopen zien bij de brug een oranje gloed door de bomen schitteren of horen het geluid van doffe tikken en af en toe een kreet.

Dit zijn voor de "buitenstaanders" een van de kenmerken van een tennispark.

Tennissen was in het verleden een elite sport en door de noodzakelijke hekwerken rondom de parken is de drempel hoog om even binnen de poort te komen, laat staan het clubhuis te bezoeken.

Met open toernooien en competitiedagen is er veel belangstelling langs de velden, is het parkeerterrein vaak te vol en is er een gaan en komen van fietsers. Echter zijn dat dan de deelnemers of supporters en maar zelden willekeurige bezoekers.

TV Lindenholt wil echter van karakter veranderen van een gesloten naar een meer open vereniging.

Het clubhuis is een plek van ontmoeten en wil een sfeer van gastvrijheid uitstralen.

De eerste stap daartoe is gezet. (zie verder in dit blad).

Maar het clubhuis is ook een fijne ruimte voor vergaderingen overdag.

Via deze weg wil ik ook graag, als eerste stap, Lindenholt Loopt uitnodigen om te starten, pauzeren of eindigen op het park. Op de dinsdagavond is het een ongedwongen sfeer door het "door elkaar spelen" van de leden.

De vereniging draait op vrijwilligers. Ben je geen lid maar vind je het leuk om af en toe handen uit de mouwen te steken ben je zeer welkom.

Vanwege veiligheidsmaatregelen voor de barmedewerkers heeft het bestuur wel besloten het verplicht pinnen in te stellen vanaf 1 november, waar iedereen nog wel wat aan moet wennen.

Ik hoop dat deze column voldoende uitnodigend is voor een kennismaking of willekeurig bezoekje, lopers kom langs. Graag wel bij de eerste keer een mailtje naar mij om jullie te ontvangen.

Tekst en foto: Thea de Vries
voorzitter TV Lindenholt
mail@theadevries.nl



Onze Lindenhollers: Siham, Ellen, Astrid, Nikkie, Andreas en Eveline



Hi Kids

Ben jij tussen de 9 en 12 jaar oud?

Kom naar de Sprok

Jij komt toch ook?!

Elke woensdag van 15:00 - 17:00 bij de Sprok adres: Weteringweg 51 6546JZ Nijmegen

Activiteiten: Kids entertainment, Playstation, tafelvoetbal, Pingpongtafel, en nog veel meer




ANNE HOEKSTRA

Gecertificeerd/gediplomeerd (sport)masseur

- Voor de individuele- en groepssporter in Hees
- Blessurepreventie en -behandeling
- Massage
- MTC taping (kinesio)

M: 06 13162140
E: info@massagepraktijkhees.nl
W: www.massagepraktijkhees.nl

NGS sport & wellness massage

Aangesloten bij het Nederlands Genootschap voor Sportmassieurs



Fietsende Whatsappers

Dit artikel is niet bedoeld voor jeugdige lezers. Ik verwacht niet dat zij überhaupt nog lezen laat staan dit in hun ogen ouderwets analoog medium dat vol staat met stukjes over ouderen en hun Nordic Walking avonturen, Crea-Bea verhalen en andere grijze- duiven-hobby's.

Dus beste ouders kan u ik gewoon direct aan spreken. Ik maak me namelijk zorgen. Dat doe ik meestal niet zo snel. Het raakt me niet of dat die Trump nu president is, of NEC wel of niet gaat degraderen of dat we weer een kerst hebben met 15 graden Celsius. Maar waar ik echt over in zit is het verkeersgedrag van u en mijn kinderen. Heeft u wel eens een puber op een fiets gezien? Wel nu dan weet u wat ik bedoel. U ziet een kind met een hand voorovergebogen rijdend en turend naar zijn grote en trouwe vriend de Smart Phone. Elke tien seconden kijkt het kind op om te checken of er geen obstakels zijn en zo niet dan is de volledige focus weer op het toestel gericht. Want stelt u zich voor dat het kind iets mist. U begrijpt dat bijna ongelukken talrijk zijn en het wachten is op een echt zwaar ongeval. In de provincie Utrecht was er verleden jaar al een dodelijk incident toen een dertienjarige jongen al append een drukke rijksweg overreed. De vader is nu met een campagne op scholen bezig om kinderen te wijzen op het gevaar van de smart phone op de fiets maar ik vrees dat dit weinig meer zal uit maken. De telefoon is vergroeid met de arm van de puber. Altijd en overal; in bed, op de wc, waarschijnlijk ook onder de douche en misschien zelfs als het kind de liefde bedrijft.

Het zijn maar fietsers zult u denken, waar maakt die columnist zich nu weer druk over, maar over een jaar of twee beste ouders, besturen deze fietsende whatsappers gewoon een auto en u moet eens raden wat er dan op hun schoot ligt. Het toenemende aantal verkeersongevallen in Nederland is niet alleen te wijten aan dat er meer auto's zijn. Ik verzeker u dat veel weggebruikers met andere zaken bezig zijn. Dus beste ouders leg een cadeau onder de kerstboom en doe daar een leuk maar ook bezorgd gedicht voor uw kind bij. Wie weet komt het bij het eten van de kalkoen nog toch een verhelderende discussie en een beetje inzicht.

*Oh Smart Phone Oh Smart Phone
Je display is wonderschoon.
We hadden zo veel lol toen ik laatst op de fiets zat
Maar door die grote kuil lag ik op mijn gat
Oh Smart Phone Oh Smart Phone
Het is al weer zes weken dat Ik in het ziekenhuis woon*

Tekst en foto: Silvano Orvini

“We blijven positief!”



Wijkverpleegkundige Kelly Willems op huisbezoek bij familie van Kleef.

Gerard (81) en Mary (88) van Kleef hebben samen heel wat meegemaakt. Maar ondanks eindeloze tegenslag op gezondheidsgebied, met name van Mary, geniet het echtpaar nog dagelijks van de kleine dingen. Van poes Minoes bijvoorbeeld, hun oogappeltje. Toch blijft het een kwetsbaar evenwicht. Daarom is wijkverpleegkundige Kelly Willems onlangs op huisbezoek geweest om te horen of het paar behoefte heeft aan ondersteuning.

“Ik ben al sinds 1980 mantelzorger van mijn vrouw”, vertelt oud-marineduiker Gerard. “Wat zij heeft meegemaakt, past niet op één A4’tje. Het begon met borstkanker, daarna brak ze beide enkels, daarna hebben we een afschuwelijk auto-ongeluk meegemaakt door een dronken bestuurder waarbij Mary alles brak wat maar te breken valt. Vervolgens scheurden haar netvliesen, kreeg ze en CVA, is ze gedotterd en kreeg ze een nieuwe heup. Teveel om op te noemen. We hebben altijd een grote kenniskring gehad, maar door alle tegenslag is die behoorlijk uitgedund. Mensen willen niet met ziekte geconfronteerd worden.”

“Ja, het is onvoorstelbaar wat er allemaal is gepasseerd”, beaamt Mary. “Blijkbaar willen ze me daarboven nog niet hebben. We blijven optimist tot in de kist”, lacht ze. “Gelukkig

zorgt mijn man goed voor me. Hij doet alles. Hij wast me, doet de boodschappen, kookt en poetst. In de stille uurtjes zit hij te handwerken. Hij borduurt en haakt de mooiste dingen! Onze woonkamer hangt vol met Gerards kunstig geborduurde schilderijtjes!”

Ondersteuning

Al die zorg is een zware belasting voor Gerard, die zelf longproblemen heeft door zijn werkverleden als duiker bij de marine. “Ik moet kalm aan doen, want anders krijg ik het te benauwd. Maar we kunnen ons nog redden, en dat is veel waard.” Toch kregen ze onlangs bezoek van wijkverpleegkundige Kelly Willems, die door de huisarts op het echtpaar was geattendeerd. Kelly: “We hebben gekeken of ze behoefte hebben aan ondersteuning. Het zorgen valt me neer zwaar. Wij kunnen bijvoorbeeld helpen bij het wassen en aankleden, maar dat zagen ze nog niet zitten. Toch hebben ze het bezoek erg op prijs gesteld en hebben we afgesproken dat ik eens per jaar langskom om te zien hoe het gaat.” Een hele geruststelling vinden ze: “We zijn nu in elk geval in beeld bij ZZG zorggroep. Mocht het nodig zijn, dan weten we hen te vinden, en zij ons!”

Tekst en foto: ZZG zorggroep

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

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



Verrassing

Ik ken mezelf nu ruim 47 jaar en dan zou je denken dat je jezelf onderhand, nou ja, ként. Dat is dus niet het geval. Een tijdje geleden liep ik in de vroege uurtjes met hond Mo en hond Willem de standaard wandeling: kwartiertje heen, kwartiertje terug. Altijd dezelfde route, want ik hou niet van verrassingen. Kom ik Bartina tegen, niet die van voetbaltrainer Koeman overigens, en eerlijk gezegd heet ze ook geen Bartina, maar ik weet niet of ze het waardeert met name genoemd te worden, dus krijgt ze een schuilnaam, die overigens op geen enkele manier bij haar past. Hoe dan ook: Bartina vertelt me dat ze, samen met haar zus, een vakantie naar een Grieks eiland heeft geboekt. De prijs was laag, waarschijnlijk door het verrassingselement dat erbij zat: ze zouden pas bij aankomst ontdekken in welk hotel ze werden ondergebracht. Ik ben zo gecharmeerd van de woorden ‘lage prijs’, dat ik volledig doof ben voor het woord ‘verrassing’. Thuis dus meteen achter de computer om voor de kerstvakantie ook zo’n leuke, voordelige reis te boeken. Ik klikte een klein uur in de rondte, van de ene verrassing naar de andere, en trok toen, in een staat van paniek en drift, nijdig de stekker eruit: hoe kan ik na 47 jaar in dit leven in vredesnaam denken dat een verrassingsreis een traktatie voor me is?!? Want waar beland ik op dat eiland: aan de rotsachtige noordkust of tussen de olijfbomen in het zuiden? Is het daar lekker rustig of zit ik straks in een bruisend stadje dat me een week lang uit de slaap houdt? En het eten: krijg ik al bij het ontbijt acute buikloop van de vetigheid of is het uitstekend te pruimen? Bij zo’n vakantie is dat allemaal, joehee, een verrassing. En daar houd ik dus niet van. Al 47 jaar niet. En Bartina en haar zus? Die hebben het natuurlijk heel leuk gehad. Wat me dan, vreemd genoeg, niet verrast.

Tekst: Ingeborg Hakstege

Foto: Jacqueline van den Boom

SCHOLEN NIEUWS

SO4 De Windroos



school voor speciaal onderwijs cluster 4 sinds 1956

In de wijken Dukenburg en Lindenholt wordt het basisonderwijs verzorgd door stichting Conexus. Hierdoor is er een ruime keuze in mogelijkheden voor ouders.

In Lindenholt staan zes basisscholen, een school voor speciaal basisonderwijs en een school voor speciaal onderwijs, cluster 4. Eén van de basisscholen is gespecialiseerd in het taalonderwijs voor nieuwkomers.

De acht scholen in Lindenholt hebben korte lijntjes met elkaar op het gebied van directie-overleg, deskundigenoverleg en op het gebied van schoolwisseling/aanmelding van leerlingen.

In de kampwijken vormen basisscholen Kampus, Luithorst, SBO de Windroos-Lindenholt en SO4 de Windroos samen 't Kompas. 't Kompas staat voor onderwijs, zorg en welzijn.



SO4 de Windroos Lindenholt is gespecialiseerd in gedrag. Verder is het een gewone school die letterlijk middenin de samenleving staat.

Sommige kinderen komen op een reguliere basisschool niet tot hun recht. Ze hebben gedragskenmerken die om een speciale aanpak vragen. Tegelijkertijd wil je als ouder dat jouw kind gewoon meedraait, zich veilig voelt en zich goed ontwikkelt. Op SO4 de Windroos werken leerkrachten die gespecialiseerd zijn, om met deze leerlingen te werken en hen tot rust te laten komen.



Respect voor elkaar. Blij naar school gaan. Je veilig voelen. Veel leren. Regelmaat en voor spelbaarheid. Welk kind wil dat niet?

Van kinderen met gedragskenmerken vraagt dit om iets extra's. SO4 de Windroos helpt hen daarbij.

De school richt zich op kinderen vanaf groep 3 tot en met groep 8, die in hun ontwikkeling, gedragsmatig op problemen zijn gestuit. Bijvoorbeeld als gevolg van de diagnose ADHD en autisme.

Daardoor redden ze het niet op het regulier onderwijs. Op SO4 de Windroos kijken we naar de mogelijkheden van deze kinderen, zodat zij zich positief kunnen ontwikkelen.

SO4 de Windroos is een regionale school en heeft dit jaar zijn 60 jarig jubileum gevierd. De leerlingen zijn afkomstig uit Nijmegen en omliggende gemeentes. In Boxmeer is de andere locatie. Ook daar wordt onderwijs gegeven vanaf groep 3 en verzorgen zij thuis-nabij onderwijs voor leerlingen uit het Land van Cuijk.



De onderwijsbehoeften van de leerlingen kunnen sterk variëren.

Er kan namelijk ook zorg zijn op het gebied van bijvoorbeeld motorische ontwikkeling en werkhouding.

Daarom zijn de klassen klein en hebben de leerkrachten aanvullende scholing en opleiding gevolgd.

De ligging van SO4 de Windroos in Nijmegen (en zelfs in Nederland) is uniek. De school staat midden in de kampwijken en samen met



de omringende scholen van 't Kompas worden er ook gezamenlijke activiteiten georganiseerd zoals studiedagen, sportdagen, de bibliotheek op school en Koningsdag.

4 Scholen rondom, die aan elkaar grenzen en aansluiten. Behalve andere scholen bevinden zich in nabijheid ook een sporthal, peuterspeelzalen en kinderdagverblijven van KION en 't Broekie.

Elke dag is een nieuwe dag voor de leerlingen. Dat klinkt als een cliché, maar voor leerlingen is het een hele belangrijke houvast.

Uit ervaring weet de school, dat de leerlingen behoefte hebben aan duidelijkheid, een consequente benadering, behoefte hebben aan warmte, waardering en voorspelbaarheid.

SO4 de Windroos heeft daarom een ondersteunende leeromgeving gecreëerd, waarin de structuur en de regels helder zijn en de eisen haalbaar. Respect en regelmaat staan centraal. Daardoor kunnen de leerlingen in alle rust leren: ze doen positieve ervaringen op, worden zelfstandiger en werken aan sociale vaardigheden en een goede werkhouding.

Om een leerling aan te kunnen nemen op SO4 de Windroos is een zogenaamde toelaatbaarheidsverklaring nodig. (TLV)

Voor meer informatie: www.so4-dewindroos.nl
In het volgende Lindenholt Leeft, kunt u meer lezen over één van de basisscholen in Lindenholt.

Tekst en foto's: Jos Knoben, directeur

Basisscholen de Bloemberg en de Lindenhoeve gaan samen met Interacker en Kion voor een gezamenlijke speeltuin



Harrie Clemens en Kees de Jongh

Aan het woord de twee directeuren:: Harrie Clemens; directeur De Bloemberg en Kees de Jongh directeur van De Lindenhoeve.

Harrie: 'Wat mij al snel opviel toen ik hier met mijn werk begon in mei was het speelplein. Weinig uitdaging, leeg plein en verwilderd groen. Aan dat groen hebben we meteen wat gedaan. Het leek ons zo mooi als we samen met Lindenhoeve, Kion, Interacker en buurtbewoners een nieuw plein gaan ontwerpen en aanleggen. Kinderen spelen graag en kinderen spelen graag samen. We willen een speelplein voor de hele buurt.'

Kees: 'We hebben overleg gehad met de verschillende teams van de scholen; wat zijn de ideeën en wat missen we, vervolgens zijn kinderraden, de kinderen zelf en ouders erbij betrokken en hebben we ook de pleinen bekeken. Allerlei verhalen, ideeën en ook tekeningen zijn verzameld waarbij ook de bewegingsdocent van het Interacker aanwezig was en onlangs is er een bijeenkomst geweest waarbij zoveel mogelijk alle betrokken partijen en ook omwonenden waren uitgenodigd. Daar is gevraagd om mee te denken over wat de plannen zijn.'

Harrie: 'Nu zitten we in de fase dat we met een ontwerper een verkennend gesprek voeren en ook op zoek gaan naar fondsen die het geheel moeten gaan financieren. Wanneer het ontwerp bureau het plan klaar heeft zullen de partijen, ouders en omwonenden worden uitgenodigd om daar commentaar op te geven als dat nodig is.'

Kees: 'We hebben een dubbel doel, we willen het allemaal mooier hebben maar ook vooral dat de beleving van de buurt groter wordt. Denk mee, doe mee en als het gerealiseerd is voel je dan ook betrokken en verantwoordelijk als er bijvoorbeeld 's avonds iets gebeurt. Hoe meer mensen denken 'het is ons plein', hoe beter het is. Dat geldt ook voor de ouders van de Pino speelzalen, die moeten zich ook hierbij verbonden voelen.'

Harrie: 'Het zou mooi zijn als we een deel kunnen afsluiten waarbij vooral de allerkleinsten beter beschermd kunnen worden. Wat we graag willen is dat het twee dingen uitstraalt; beweging en cultuur. Wij opteren voor een groene speelplaats waar veel bewogen kan worden.'

In Engeland heb je een beweging waar de kinderen iedere dag een afstand gaan rennen (Daily mile). Onze kinderen hebben behoefte aan veel bewegen en dan moet je het niet beperkt houden tot een kwartiertje 's morgens en een half uurtje tussen de middag. Het moet een gevarieerd onderdeel uitmaken van het gehele onderwijsprogramma.'

Kees: 'Net zo goed als er kinderen zijn die dolgraag even willen rennen, zullen er ook zijn die even willen chillen zoals zij dat noemen. Dat moet elkaar niet in de weg zitten en moeten er dus ook plekken zijn waar de kinderen even rustig kunnen zitten om lekker te kletsen. De ontwerper had het er over dat wanneer een schoolplein heel erg groot en open is dat zoiets voor kinderen ook angstaanjagend kan zijn.'

Harrie: 'De kinderen leren dan ook een keuze te maken, iets dat in het onderwijs ook alle aandacht krijgt; het leren maken van keuzes. Uniek aan dit project is vooral de samenwerking tussen de vijf partijen; Pino, Activiteitenplein, de twee scholen en de buurt. Voorheen bestond er tussen de twee scholen best wel enige vorm van rivaliteit. Ook bij de kinderen is dat goed te merken en hiermee wordt die vorm van rivaliteit bij dit project gemakkelijk overstegen. De eerste aanvankelijke sceptis begint al een beetje om te slaan in positief denken. Wat we de kinderen duidelijk kunnen maken is dat als de twee scholen samen gebruik maken van het speelplein dat daardoor de diversiteit toeneemt. Wat het je er aan als er twee kabelbanen zijn en je het geld van de ene kabelbaan beter kan gebruiken voor iets anders waardoor er meer is om te kiezen.'

Kees: 'Het gehele project wordt begeleid door de Gelderse Sportfederatie. Die hebben daar ervaring mee, kennen goede ontwerp bureaus en kwamen al snel met een stel ontwerpen aan die we moesten bekijken. Zij hebben ervaring met fondsenwerving en dus hoeven we het wiel niet helemaal zelf uit te gaan vinden. Als brede school; Interacker, Lindenhoeve en De Bloemberg hebben wij al belangrijkste elementen, gezondheid en cultuur. Wij besteden ook buiten schooltijd aandacht aan gezondheid, traktatiebeleid, gezond eten, bewegen. Vandaar dat wij Sportservice hebben ingehuurd voor bewegingslessen en op het gebied van cultuur huren wij ook projecten in van De Lindenberg.'

Dit nieuwe speelplein zal de verbindende factor zijn tussen de twee scholen en Activiteitenplein InterAcker (Tandem), KION (met de peutergroepen van Pino en de BSO Twinkel) en Sportservice Nijmegen. Ons gezamenlijk plein moet een meer waarde opleveren voor allereerst de kinderen: er is al heel veel in de buurt maar vooral voor de oudere kinderen. Maar ook een meer afgebakende en vooral veiligere plek met sociale controle voor kleinere kinderen en kinderen met een beperking, in kader van passend onderwijs.

Wanneer ouders en bewoners vragen hebben over dit gezamenlijke project dan kunnen ze altijd terecht bij een van de scholen of sportservice Nijmegen

Tekst: Gerard van Bruggen / Foto: Thijs de Mulder

Bezoek museumpark Orientalis.

Vrijdag 14 oktober zijn de groepen 7 en 8 gezamenlijk naar museumpark Orientalis geweest.

Met z'n allen in de bus zijn we vanaf school vertrokken. Op het park aangekomen, werden we ontvangen door de begeleiders. Daar kregen we eerst een inleiding over de 'Eeuwige verhalen'. Vervolgens zijn de drie groepen in twee groepen verdeeld, waarbij de ene groep als eerste de tentoonstelling in het museum bezocht en de andere groep een rondleiding kreeg over het park waarbij er kennis gemaakt werd met de monotheïstische godsdiensten en gebedshuizen. De eerste groep kreeg een rondleiding over de godsdienst 'Jodendom'. De andere groep kreeg een rondleiding over de godsdienst 'Islam'. Hierbij hebben de kinderen gebedshuizen gezien en hoe ze vroeger leefden. In het museum kregen de kinderen een boekje en konden ze zelf aan de hand van het boekje het museum rondlopen en verschillende vragen beantwoorden. Dit werd met veel enthousiasme gedaan.



Sponsorloop

Op 17 oktober organiseerde Basisschool de Luithorst weer een sponsorloop.

Nadat de afgelopen zomer het speeltoestellen op het schoolplein vernield waren werd besloten om de helft van de opbrengst hier aan te besteden. De andere helft gaat naar Stichting Vincentius- Nijmegen toe. Stichting Vincentius is een stichting die zich onder andere inzet tegen de stille armoede. Alle kinderen van groep 1 t/m 8 werden door een grote groep ouders/grootouders aangemoedigd.

De opbrengst is fenomenaal te noemen!

Bij de eerste telling was dat als 1440 euro en de tweede telling was 500 euro. Er komt nog steeds geld binnen maar je kunt dus spreken van een succes.

Een geweldige opbrengst door de inzet van de kinderen. Donderdagavond 22 december is er op de Luithorst een kerstmarkt en de opbrengst hiervan is ook voor het schoolplein. Wilt u meer informatie over Vincentius kijk dan op de site: www.vincentiusnijmegen.nl. Ook hebben zij een kringloopwinkel in de Voorstenkamp 1919.



Tekst en foto's: Victoria Montis-Lammerinks

Meedoen-regeling Met de Meedoen-regeling geeft de gemeente Nijmegen mensen met een laag inkomen maximaal € 150,- om te sporten, een cursus te volgen of een culturele activiteit te doen. Kijk onderaan deze pagina voor het aanbod.

De Meedoen-regeling is voorlopig een eenmalig regeling die geldt van 1 oktober 2016 tot 1 oktober 2017. Ga voor het aanvraagformulier naar tabblad Regelen.

Voorwaarden

- U bent 18 jaar of ouder.
- U bent geen student.
- Als meerdere personen op uw adres in aanmerking komen voor de regeling, vult u allemaal een eigen aanvraagformulier in.
- U levert het aanvraagformulier voor 1 juli 2017 in bij de gemeente.
- U kiest 1 organisatie uit om een activiteit of cursus te volgen. Bij die organisatie mag u dan voor € 150,- een of meerdere activiteiten doen. U kunt alleen terecht bij de organisaties in het overzicht (zie onderaan deze pagina).
- U start uw activiteit of cursus vóór 1 oktober 2017.
- Uw inkomen (en het inkomen van uw partner) was in augustus 2016 niet hoger dan de voor uw geldende inkomensgrens. In onderstaande tabel vindt u wat uw maximale inkomen mag zijn om in aanmerking voor de regeling te komen.

Maximaal inkomen voor de Meedoen-regeling:

Categorie	Vanaf 18 jaar tot uw pensioenleeftijd	Vanaf uw pensioenleeftijd	Indicatie Zorg met verblijf (vanaf 18 jaar)
Alleenstaande	€ 1.045,-	€ 1.150,-	€ 365,-
Alleenstaande ouder	€ 1.345,-	€ 1.445,-	€ 495,-
Gehuwden/samenwonenden	€ 1.495,-	€ 1.580,-	€ 590,-

Voor alle overige informatie, ga naar www.lindenholtleeft.nl.



Jotihunt 2016 met scouting Amalgama



Scouting Amalgama, de scoutinggroep van Lindenholt en Nijmegen West (Hees, Hezeveld, Neerbosch Oost) heeft ook dit jaar weer meegedaan aan de grootste vossenjacht van Gelderland: de Jotihunt.



Jotihunt is een 36 uur durende vossenjacht door heel Gelderland waarin 70 scoutingteam met elkaar strijden om punten in een spel van vossen jagen, gejaagd worden en opdrachten vervullen van knutselen, puzzelen en foto's maken. De groep met de meeste punten op het einde van de race heeft gewonnen.

Vrijdagavond hebben we ons hoofdkantoor ingericht op



ons clubgebouw aan de Weteringweg. De computers geïnstalleerd en de eerste foto opdracht voltooid: een mooie foto van onze zelfgemaakte draak. Een reus van minimaal 4 meter lang en een hoofd van 1 bij 1 meter. Gefotografeerd in een Aziatisch decor. Opdracht gelukt, want we hebben er de volle 3 punten voor gekregen.



Op zaterdagochtend klokslag 9.00 uur begint het spel. Via een eerste puzzel worden de coördinaten van de vossenteams achterhaalt. De jacht kan beginnen. Met diverse auto's wordt er op pad gegaan om de vossen te vinden en de opdrachten te voltooien. Vele vossen hebben we te pakken gekregen!



Met de scouts, explorers, stamgroep, staf en bestuur zijn we vanaf zaterdagochtend 9.00 uur tot en met zondag 15.00 uur actief. De Bevers en de Welpen komen af en toe eens kijken met hun ouders.

Vanuit ons clubgebouw hebben we contact met alle auto's die op zoek zijn naar vossen. We hebben contact met de mensen die foto's aan het maken zijn op locaties. Diverse plekken in Gelderland moeten worden bezocht om als typisch Japanse toeristen op de foto te gaan. Zichtbaar met paraplu, fototoestel, hoedje, selfiestick, kaart en souvenir!



Er wordt gegeten in ploegen, omdat iedereen onderweg is. Vele vrijwilligers hebben zich ingezet om 's avonds een heerlijke maaltijd op tafel te kunnen zetten. Er is altijd wel iets aanwezig wat onze hongerige magen kan vullen.

Het spannendste is als we weten dat de vossen in onze buurt zijn om een tegenhunt te maken. We moeten dan binnen 30 minuten een sticker zoeken in een gebied van 500 meter om ons clubgebouw heen. Als we de sticker die de vossen hebben geplaatst in dat gebied binnen 30 minuten kunnen vinden, hebben we de tegenhunt ongedaan gemaakt en krijgen we geen strafpunten. Het was ons gelukt. Tweemaal hebben de vossen ons niet genoeg kunnen verrassen en hebben we ze al gespot als ze in onze buurt zijn. Door zo onopvallend mogelijk ze in de gaten te houden kenden we hun route en was de sticker snel gevonden.

Vele opdrachten zijn er weer vervuld. We kijken terug op een zeer geslaagde Jotihunt met voor ons een record

aantal punten van 122. Goed voor een 25ste plaats. Niet slecht voor een kleine scoutinggroep als Amalgama. Trots, moe en voldaan sluiten we het weekend af.

Het was weer een geslaagde Jotihunt! Dit was mede mogelijk door alle staf die er weer 200% voor is gegaan. Staf aanvulling kunnen we altijd gebruiken. Dus ben je ouder als 18 jaar en lijkt het je leuk een speltak te begeleiden. Neem dan ook contact met ons op info@scoutingamalgama.nl.

Informatie over scouting Amalgama:

Adres: Weteringweg 50 6545 JZ Nijmegen

En www.scoutingamalgama.nl waar we je graag een kijkje laten nemen hoe het er bij ons aan toe gaat.

- Kijk bijvoorbeeld naar de verschillende groepen die we hebben en misschien zien we je binnenkort wel een keertje op ons clubgebouw!
- Elke zaterdag weer een feestje!
- Zodra het kan, lekker actief en naar buiten!
- Samen, samen en samen...we doen lekker alles samen!



Enthousiast geworden? Word dan nu lid!

Draaitijden.

Bevers 5-7 jaar op zaterdag van 9:30 tot 11:30

Welpen 8-12 jaar op zaterdag van 12:00 tot 14:00

Scouts 13-15 jaar op zaterdag van 9:30 tot 11:30

Explorers 16-18 jaar op zaterdag van 9:30 tot 11:30

Stam >18 jaar op vrijdag 2x keer in de maand van 21:00 tot ?

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

Meld je nu aan via de website of via info@scoutingamalgama.nl, en kom eerst eens 4x gratis meekijken

Tekst en foto's: Amalgama



NIEUWS uit de wijken

Kinderkoor Agneskerk vrolijkt St. Maartenviering op



Bijzonder in deze tijd blijft deze viering daar. De ingrediënten: "mooie kleurplaten met Sint Maarten erop maken, het verhaal van Sint Maarten vertellen, samen met het kinderkoor de liedjes zingen, de lichtjes aanmaken, de ingevallen duisternis buiten daarmee verlichten en buurtbewoners verblijden met een liedje met als beloning een lekkernij".

De kinderen en hun begeleiders hebben er schik in. Het zorgt in deze donkere en kille maanden voor een sfeervolle happening met elkaar en dat nog met het verhaal en de boodschap van Sint Maarten om samen te delen.



Tekst en foto: Theo Vermeer

Knutselactiviteiten in De Brack, Leuvenbroek

Imke en Sharon, 2 jonge moeders uit Leuvenbroek, organiseren inmiddels al weer een jaar of acht knutselactiviteiten voor de kinderen uit de buurt.



Een aantal keren per jaar komen er ongeveer 30 kinderen en moeders naar het Wijkcentrum de Brack in Leuvenbroek. Imke en Sharon hebben de activiteit telkens goed voorbereid, er is een keuze gemaakt van wat er gemaakt gaat worden, er is een voorbeeld gemaakt en met de gekochte spullen soms al wat voorwerk verricht.

Als de kinderen komen staat alles al klaar op de tafels zodat ze gelijk aan de slag kunnen. De jongere kinderen worden geholpen door hun moeder. Na een uurtje zijn de meeste kinderen wel klaar met hun werkje en nemen ze dit vol trots mee naar huis.

Het is telkens weer een verrassing wat er geknutseld gaat worden en de keuze voor het onderwerp hangt meestal wel samen met het seizoen of een aankomend feest.



Op 19 oktober werden er bijvoorbeeld mooie lampions gemaakt voor de Halloween. Tijdens de Halloween optocht op 29 oktober in Leuvenbroek hadden dan ook de meest kinderen die zelfgemaakte lampions bij zich. Het was een schitterend gezicht die lichtjes in de duisternis. Het is iedere keer weer een mooi gezicht om te zien hoe Imke en Sharon met veel enthousiasme en vakkundigheid de kinderen een leuke middag bezorgen. Zelf zijn ze daar erg bescheiden over, die ingetogen houding bemerk je ook tijdens de knutselactiviteit, de sfeer is erg vriendelijk en vrolijk. De kinderen helpen elkaar of laten zich door een van de moeders helpen. Daarmee is het voor hen ook een leuke middag.



Waar ze een praatje met elkaar komen maken en zo elkaar wat beter leren kennen als alleen maar groten in de straat.

In 2008 waren er geregeld overlastincidenten in Leuvenbroek waardoor de wijk negatief in beeld kwam. Imke en Sharon wilde een positieve bijdrage leveren door het opzetten van kinderactiviteiten. Inmiddels zijn hun eigen kinderen al bijna op de middelbare school en zijn ze zelf toe aan iets nieuws. In de wijk is het weer rustig.

Ze hebben het al die jaren met veel plezier en creativiteit gedaan. Daarvoor mogen ze zeker in het zonnetje gezet worden.

Het zou mooi zijn als iemand deze activiteit wil voorzetten. Als je belangstelling hebt laat dan van je horen.

Tekst en foto's: Benno Linssen, opbouwwerker,
Benno.linssen@sociaal-wijkteam.nl

Waalzinnig voetbal toernooi



Op zondagmiddag 9 oktober heeft er een voetbaltoernooi in sporthal de Horstacker (Lindholt) plaatsgevonden.

Een aantal enthousiaste teams hadden zich aangemeld voor dit mooie evenement.

Voordat de teams de strijd met elkaar aan konden gaan, werd het Waalzinnig voetbaltoernooi officieel geopend door niemand minder dan **wethouder Bert Frings** en de mascotte van NEC; Bikkel.

De deelnemende teams hebben gedurende de middag meerdere wedstrijden gespeeld. Het waren spannende potjes met enorme inzet en sportief spel. tevens was er de mogelijkheid om in de pauze een zo hoog mogelijke score te behalen bij het gatendoek schieten.

Daarnaast werd, door vrijwilligers van Trias, gezorgd voor lekkere en gezondere hapjes. Het doel van het toernooi was om mensen met en zonder beperking uit de wijk met elkaar in contact te brengen om er vervolgens een gezellige en sportieve dag van te maken.

Bij de organisatie van het toernooi waren diverse partijen betrokken zoals o.a. vrijwilligers van onderling sterk, Waalzinnig festival, Tan-

dem Welzijn, Iriszorg, Trias, Sportservice Nijmegen en Uniek sporten.

Wij kunnen terugkijken op een geslaagde samenwerking en een ontzettend leuk toernooi.



Het doel is dan ook om dit in de toekomst structureel weg te zetten!! Voor vragen omtrent dit evenement kun je contact opnemen met Thijs de Mulder van Sportservice Nijmegen (t3.de.mulder@nijmegen.nl)

Tekst en foto's: Thijs de Mulder, Sportservice Nijmegen



Winnaars van het evenement



Winnaars van de Fair Play prijs

Vrouwen van nu jubileert



Dames uit Lindenholt en omgeving,

Op vrijdag 16 December vieren wij Vrouwen van Nu voorheen K.V.O. ons 85 jarig bestaan,

Samen met onze leden maken wij hier een gezellige dag van,

Onze groep is echter niet meer zo groot en het zou leuk zijn om in het komende jaar nieuwe dames te mogen verwelkomen.

Iedereen is van harte welkom, een maal per maand komen we bij elkaar.

Wij hebben educatieve, creatieve en gezellige avonden op de donderdag.

Wilt eens komen kijken, U bent van harte welkom.

De kosten voor de eerste twee avonden bedragen 2,50 euro per avond.

De eerst volgende data zijn 19 jan,16 febr,23 mrt 2017.

Wij beginnen op 20.00 uur.

Graag tot ziens in wijkcentrum de Brack , Leuvenbroek 12.00

Bestuur en Leden Vrouwen van Nu afd.Lindholt

Mevr.A Luijbregts 024-3430713

Mevr.P Broekman 024-6411303



Weer een zeer geslaagde Halloween in Drieskesacker en Heeskesacker



Op 29 oktober was 's middags om twee uur Wijkcentrum De Sprok weer een volledig kinderdomein. Vanaf dat tijdstip stond alles in het teken van Halloween en het maken van lampionnen en het uithollen van pompoenen.



Dankzij de spontane hulp van enkele betrokken wijkbewoners was alles goed voorbereid.

Er was zoals voorgaande jaren, een compleet bouw pakket ontwikkeld en zodoende konden alle kinderen helemaal los met het knippen en plakken. Tevens kon er gekozen worden voor het uithollen en bewerken van pompoenen.

In de praktijk kwam het er wel op neer dat vooral de pappa's, mamma's en ook opa's en oma's er het meest druk mee waren. Ook was er veel animo om zich te laten schminken door een paar vrijwilligers. Het resultaat mocht er zijn!

Om 16.00 uur gingen alle kinderen opgewonden met hun begeleiding voorlopig weer even weer naar huis. Trots namen ze de gemaakte lampion met daarin een elektrisch lichtje en of de pompoen mee. Om halfzeven werd er weer verzameld en vanaf De Sprok trok een grote groep van ruim 100 mensen door de Heeskesacker, vol verwachting wat ze tegen gingen komen.

Natuurlijk werd er uitgekeken naar bewoners

die langs de route stonden om aan te moedigen met snoep en andere lekkernijen. Maar niet in de laatste plaats ging het om het griezelgehalte van sommige voortuinen. Nou daar hebben de kinderen volop van kunnen genieten!

De bewonersgroep wil dan ook alle wijkbewoners die hun steentje hebben bijgedragen in de vorm van hulp, het versieren van de tuinen en klaarstaan met wat lekkernijen voor de kinderen bedanken voor hun hulp en betrokkenheid bij de wijk! Tevens willen we ook de gemeente bedanken voor hun bijdrage, waardoor het voor ons ook weer mogelijk was om deze activiteit te organiseren!

We hopen dan ook dat we iedereen volgend jaar weer mogen begroeten of het nu is om deel te nemen aan de activiteit, de tuin te versieren of hulp aan te bieden met de voorbereidingen! Namens de Bewonersgroepen Drieskesacker/Heeskesacker

Tekst en foto's Lia de Beer

Sint en Piet hartelijk verwelkomd in de Voorstenkamp

Het was wel even wachten voordat de Goedheiligman op de kille ochtend met zijn rijdend schip op bezoek kwam. Geen wonder de Sint wordt elk jaar weer een dagje ouder...



Maar dan was hij er weer met zijn grote schare Pieten. Zijn motorPiet, gadege-slagen en bewonderd door jong en oud en even op de foto met hem, kwam alvast vertellen, dat hij spoedig zou arriveren.

Inmiddels waren aardig wat buurtbewoners komen opdagen om Sint en Piet te begroeten. In de Voorstenkamp zorgde de bewonersgroep voor vrolijke Sinterklaasliedjes



en uitgedeeld snoepgoed voor het korten van de wachttijd en voor gezelligheid samen.

De Sint genoot zichtbaar van al deze vrolijkheid en enthousiasme. De kinderen mochten van hem mee op de foto en ze kregen complimentjes van Sint en zijn Pieten. SLAK (Stichting Lindenholt Activiteiten voor Kinderen) organiseerde een leuke dag met deze rondtoer door Lindenholt van de Sint en de speciale Sint en Pieten middag.

Tekst en foto's: Theo Vermeer



Trick or Treat en Griezeltocht 2016



Op 29 oktober was het dan zover... de jaarlijkse Trick or Treat en Griezeltocht van SLAK.

Na eerdere ervaringen van de deelnemers bleek er een enorme belangstelling te bestaan om ook dit jaar weer deel te nemen. Dat kwam tot uiting in de geweldige hoeveelheid aanmeldingen.

Voor de Trick or Treat kregen we 142 aanmeldingen binnen, waarvan 104 kinderen, verdeeld over 25 groepjes. Voor de Griezeltocht hadden zich 98 mensen aangemeld, verdeeld over 15 groepjes.

Van de bewoners in de Steekse Aker hadden we ongeveer 30 bewoners bereid gevonden om kinderen te ontvangen voor de Trick or Treat. Waarvoor onze hartelijke dank.

Om 18.30 uur vertrokken de eerste groepjes langs de huizen in de Steekse Aker. Bijna iedereen had zich griezelig of juist heel lief verkleed en geschminkt. Dit ging door tot ongeveer 19.30 uur en de kinderen kregen na afloop nog wat warme chocolademelk of limonadesiroop. Iedereen ging blij en voldaan huiswaarts met een tas of muts of mandje vol met snoepgoed.

Nadat de kleinsten waren vertrokken, was het om 20.00 uur de beurt aan de andere groepjes om de Griezeltocht te gaan lopen. Ook hier waren weer heel veel fraaie creaties aanwezig onder de deelnemers.



Het begon allemaal met het verhaal van Halloween (zie het verhaal onderaan).

Nadat de groepjes één voor één waren aangeschoven aan de bruiloftstafel, hoorden zij het verhaal en werden op pad gestuurd. Onderweg kwamen zij allerlei griezels tegen (de bruiloftsgasten) die hen de stuipen op het lijf joegen.



Ook kwamen ze het bruidsmisje tegen die al 200 jaar op de schommel zat.

Aan het eind van de tocht werden de deelnemers nog getraakteerd op wat lekkers en werd er een foto gemaakt van de groep.

Deze foto kon gedownload worden en daarmee hebben zij een leuke herinnering aan deze Griezeltocht.

Daarmee kwam rond 22.30 uur een eind aan deze zeer geslaagde activiteit, die zeker voor her-

haling vatbaar is volgend jaar.

De regie van deze Griezeltocht was in de deskundige handen van Harry en Marco. Heren hartelijk dank hiervoor.

De foto's van Trick or Treat en de Griezeltocht kunnen bekeken worden op onze Facebookpagina SLAK.NL.

Tekst SLAK, foto's Ingrid Ekers



Uiteraard ontbrak ook de bruid niet die aan iedereen vroeg of ze de bruidegom al hadden gevonden.

Het verhaal van Halloween 2016

Welkom ware gasten. Welkom op de eeuwige bruiloft van Constantine en Lodewijk.

Waarom eeuwig zult u denken?

Nu... exact 200 jaar geleden op 29 oktober 1816 trouwde op deze plek Constantine en Lodewijk.

Maar op deze mooie dag verdween Lodewijk op mysterieuze wijze.

Constantine is hier ontroostbaar over en ging dood van verdriet.

Haar geest dwaalt hier al eeuwen rond en ieder jaar op 29 oktober komt Constantine terug op zoek naar haar vermiste geliefde.

Maar dat is nog niet alles.

De gasten op de bewuste dag van de bruiloft zijn veroordeeld om ook tot in de eeuwigheid rond te dwalen op deze dag.

Ga heen nu en loop de route die Constantine ieder jaar op 29 oktober loopt op zoek naar haar geliefde Lodewijk en hopelijk eindigt u niet in de eeuwigheid.



Sinterklaas

Spanje, 15 december 2016

Hallo lieve, lieve kinderen in Lindenholt,

Na een lange bootreis terug naar Spanje, wilde ik allereerst een brief schrijven aan jullie, want wat was het weer een geweldige feest in Lindenholt.

In de ochtend maakten we eerst een rijtoer door de Kampwijken. Daar heb ik onderweg bij de 'Sinthalters' al een heleboel kinderen kunnen begroeten. Wat was het druk; leuk dat jullie met zovelen ons kwamen begroeten! En dan in het begin van de middag een rijtoer door de Fleker- en Broekwijken waar het ook al zo druk was; echt geweldig!!!

Nadat ik even heb kunnen uitrusten en de kleurplaten heb kunnen bekijken, was het tijd voor het grote feest in het Mondial College in de Leuvenbroek. Deze werd gepresenteerd door meneer Jeffrey die het geweldige heeft gedaan toch?

Maar toen schrok ik toch wel eventjes hoor! Want alle Pieten waren verdwenen. Wat nu?

Gelukkig was daar bouwpiet die een oplossing had. Hij had namelijk op de boot onderweg naar Nederland gelezen over een 'pietenkopieermachine'. Ik had er zelf nog nooit van gehoord.

Met de hulp van jullie in de zaal, die allemaal hout aan hem gaven om die machine te bouwen, kwam het toch nog goed. Nou ja, niet gelijk dan, want de 'pietenkopieermachine' werkte niet gelijk helemaal goed. Er kwam eerst een Paashaas tevoorschijn, daarna een Piet in een jute zak en weer daarna twee Pieten die de verkeerde kleren aan hadden. Maar aan het eind kwamen toch weer alle goede Pieten uit de 'pietenkopieermachine'.

Toen kon het grote feest eindelijk beginnen. En ik was helemaal verrast dat ik zo'n goede zang- en danspieten had. Ze hebben samen met jullie gezongen en gedanst... prachtig. En ook meneer Jeffrey kon zo goed zingen! Hij heeft jullie wel goed vermaakt geloof ik.

Ook had ik vijf kleurplaten uitgezocht die ik het mooist vond. Die kinderen kregen een extra cadeautje van Sinterklaas. Maar ik vond dat jullie allemaal mooie kleurplaten hadden gemaakt hoor!

En toen kwam er alweer een eind aan het feest van Sinterklaas. Gelukkig had ik voor jullie allemaal een klein cadeautje achtergelaten en wat lekkers erbij natuurlijk. Later, toen ik weer terug was in mijn kasteel in Nederland, merkte ik dat heel veel kinderen hun sehoentje hadden gezet, want de Pieten hebben het die nacht heel erg druk gehad om daar allemaal cadeautjes te bezorgen en de verlanglijstjes op te halen. Dat was een hele grote klus dit jaar.

Rond mijn verjaardag op 5 december, ben ik zelfs nog bij enkele van jullie thuis op bezoek geweest. Dat was ook gezellig hè?!

En nu ben ik alweer terug in Spanje en ik mis jullie nu al.

Maar... volgend jaar komt ik vast en zeker weer naar Lindenholt, want daar is het altijd groot feest.

Willen jullie de ouders ook de groetjes van mij doen, want die waren ook heel geweldig dit jaar.

Oh ja... als jullie de foto's en video nog eens willen bekijken, doe maar even naar de Facebookpagina gaan van SLAK.NL.

Daar kun je alles nog eens terugzien.

Verder wil ik de Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen heel erg bedanken voor het mooie feest en complimenteren met de uitstekende organisatie..



Zo... nu ga ik uitrusten van deze vermoeiende, maar heel mooie reis naar Nederland en zeg ik tegen jullie allemaal: volgend jaar kom ik weer; zijn jullie er dan ook weer bij? Ja? Gezellig!!!

Sint Nicolaas Piet

Groetjes,



Wijkkoor op vrijdagochtend in de Broederij

‘Door samen muziek te maken leer je elkaar op een andere manier kennen’

Het wijkkoor van Lindenholt is een initiatief van dirigent Leo Quaijtaal. Leo woont zelf sinds 1986 in Lindenholt. Hij vindt dat de omgeving waar je huis staat meer mag zijn dan een plek om te wonen. Muziek is zijn passie en met het opstarten van dit wijkkoor brengt hij zijn werk en zijn woonplek bij elkaar, zodat wijkgenoten elkaar kunnen ontmoeten. Door samen muziek te maken leer je elkaar op een andere manier kennen.

Leo heeft na zijn opleiding tot koordirigent aan het conservatorium in Arnhem gewerkt als dirigent voor kerkkoren, kamerkoren, kinderkoren en een koor voor lichte muziek. Het wijkkoor staat open voor iedereen. Volwassenen van alle

leeftijden zijn welkom. Met en zonder zangervaring. De muziekstukken worden samen gekozen. Christmas Carols kunnen bijvoorbeeld op het programma komen in de aanloop naar kerst.

Koorleden mogen voorstellen doen en de muziekstukken waar het koor aan werkt, kunnen in allerlei verschillende stijlen zijn. Lichte muziek, klassieke muziek, Franse chansons, het kan allemaal. Leo kijkt samen met het koor wat aansluit bij de interesses en het niveau van de koorleden. Ook als je nog nooit in een koor gezongen hebt, ben je van harte welkom om een keer te komen kennismaken en uit te proberen of het iets voor je is. Als de leden van het wijkkoor dat leuk vinden, gaat het wijkkoor ook optreden in Lindenholt.

De repetities vinden plaats in De Broederij. Leo is enthousiast over de akoestiek van de zaal daar. Het wijkkoor repeteert vanaf 18 november elke vrijdagochtend van 10.00 u tot 11.30 uur. Het koor start bij voldoende aanmeldingen. De kosten zijn €2,50 per ochtend en consumpties zijn voor eigen rekening. Je kunt na afloop een gezellig kopje koffie drinken in het barretje van De Broederij.

Voor meer informatie en aanmelden neem je contact op met De Broederij. info@debroederij.nl of tel: 06-45170561 (we zijn telefonisch bereikbaar op di, wo en vrij tussen 09.00 en 17.00 uur)

De Broederij- Nieuwstadweg 37- 6545 AM Nijmegen www.debroederij.nl

Tekst en foto: Leo Quaijtaal

HET IS WEER PRACHTIG!!



Bridge in Lindenholt



Al meer dan 30 jaar is er in Lindenholt een bridgeclub actief. Deze bridgeclub heet BC Rijk van Nijmegen en heeft een vaste

speelavond op de maandag in wijkcentrum de Brack. in de komende edities van Lindenholt Leeft willen wij u wat meer vertellen over deze club en over bridge.

Aflevering 1.

Bridge, is dat niet een kaartspelletje voor oudere mensen?

Ja, bridge is inderdaad een kaartspel dat door veel oudere mensen gespeeld wordt. Dat heeft een aantal redenen. De belangrijkste reden is eigenlijk dat het zo'n geweldig leuk spel is: kun je eenmaal bridgen, dan blijf je het doen. Er zijn mensen die 2 of 3 keer per week bridgen en dat niet alleen om het spel zelf maar ook vanwege de leuke sociale contacten die bij het bridge horen. Niet alleen ouderen bridgen, onder studenten is bridge ook erg populair als sociale bezigheid én als topsport. Ook op scholen worden lessen in bridge aangeboden en daar is best wel animo voor.

Wat is bridge dan eigenlijk?

Bridge is een kaartspel. Een spelletje duurt ongeveer zo'n acht minuten. Daarbij gaat het erom, dat je zoveel mogelijk slagen maakt. In competitieverband bij een club speel je op een avond zo'n 24 spellen. Dus mocht er een spelletje wat minder gaan, dan heb je nog kans genoeg om je te revancheren. Bridge speel je met zijn tweeën steeds tegen een ander paar. Dat laatste maakt het een sociale sport. Je ontmoet veel verschillende mensen. Omdat de spelregels wereldwijd hetzelfde zijn en omdat je in de basis niet meer nodig hebt dan 4 mensen en een spel kaarten, kun je het overal en tegen iedereen spelen.

Is bridge moeilijk?

Het is niet zo dat je na een avondje oefenen het spel beheerst. Daar komt wel wat meer bij kijken. Toch kan iedereen het leren. Gezond verstand, dat is alles wat nodig is. Aan de andere kant kun je als je de ambitie hebt, altijd blijven leren en jezelf blijven verbeteren met bridge.

Bridge heeft wel de naam een elitesport te zijn. Dat is zeker tegenwoordig niet meer het geval: bridgers kom je overal tegen. In Nederland zijn er ongeveer 600.000 mensen die kunnen bridgen. Daarvan zijn er 110.000 lid van de Nederlandse Bridge Bond. De leden van BC Rijk van Nijmegen zijn automatisch ook lid van de Nederlandse Bridge Bond.

Wat maakt bridge nou zo leuk?

Alle 52 kaarten uit het kaartspel worden gebruikt, waardoor de mogelijkheden vrijwel onbeperkt zijn: geen enkel spel is hetzelfde. Dus iedere keer weer een nieuwe uitdaging!

Sommigen zeggen: "Bridge is verslavend." Zover willen we niet gaan. Voor de meeste bridgers is bridge pure ontspanning en spelvreugde. Voor velen is het bridge-avondje op de club of thuis een wekelijks terugkerend genoegen. Maar ook voor degenen die aan de weg willen timmeren, zijn er volop mogelijkheden.

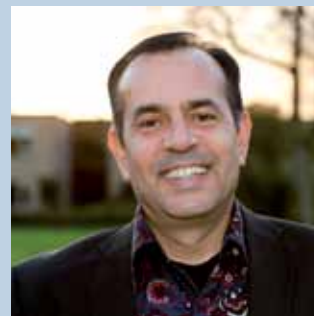
Wanneer je belangstelling hebt om lid te worden of om de cursus te volgen of wanneer je nog andere vragen hebt over BC Rijk van Nijmegen, kun je bellen met Kees Kemper, 06 811 99 183. Je kunt ook een mailtje sturen naar keeskemper@fastmail.nl.

Volgende keer:

- Hoe werkt bridge ongeveer?
- Wat doet BC Rijk van Nijmegen?
- Kan ik ook lid worden van jullie club?
- Kan ik ook leren bridgen?

Tekst: Kees Kemper

Het geluk van open deuren



Een tijdje geleden kwam Joop, een Nijmeegse dichter en musicus met wie wij aan een project werkten, samen met zijn hond over de vloer. Gedurende het overleg zat de brave hond lief naar ons te kijken. 'Is hij altijd zo lief?', vroeg ik aan Joop.

'Zeer zeker!', antwoordde hij.

Toen hij vertelde dat de hond uit Spanje kwam en ongeveer zeven jaar van zijn leven een zwerversbestaan had geleid, vroeg ik of het moeilijk was om hem op te voeden. Joop vertelde dat hij altijd een brave hond is geweest. 'Een ding hebben wij aan Pablo opgemerkt: als de deur op een kier staat, dan durft hij niet binnen te komen. Blijkbaar heeft hij slechte herinneringen aan half open deuren.'

Nu zag ik in de hond van Joop mezelf toen ik overgeleverd werd aan de willekeur van mijn lot. Toen de deuren achter mij dichtgingen, deuren die half open waren, die angstaanjagende indruk. Als een overlever moest ik voorzichtig op vreemde deuren aankloppen.

Het feit dat ik me nu een volwaardige Nederlander voel, is te danken aan het geluk van vriendschap met mensen die mij met warme, open handen opvingen.

Laatst zag ik een foto van een minderjarige Syrische vluchteling die vorig jaar in Heumensoord verbleef. Hij is op jonge leeftijd geconfronteerd met de vernederingen van de vlucht. De boosdoeners die aan oorlogen verdienen, hebben zijn vaderland in een hel veranderd en hem zijn school, vrienden én de warmte van het eigen huis ontnomen. Hier moest hij de cultuurschok incasseren en het asielsysteem overtuigen dat hij geen gelukszoeker was, maar gevlucht was vanwege een ongeluk. Dit alles moet een behoorlijke impact op hem hebben gehad.

Op de foto zie je een jongeman in de omhelzing van een vrouw. Hij zou hier, op het Schiphol van de lage landen, de voor hem vertrouwde geur uit Syrië geroken hebben. De tranen die over de wangen van de fotografe vloeien, kunnen wij niet zien. Zij nam de jongeman mee naar huis. Om het gemis van moederlijke warmte te compenseren. Een deur die voor een kind onvoorwaardelijk wijd open staat. Zij stond daar te genieten van de hereniging van moeder en zoon. Alle drie hadden hun geluk gevonden. Met diep respect voor vriendin Carla.

Qader Shafiq
(Foto: Jacqueline van den Boom)



Tennisvereniging Lindenholt gooit de poort open



“Er is voor iedereen ruimte bij Tennisvereniging Lindenholt!” Ik schat in dat dit ongeveer de gedachte moet zijn geweest van de voorzitter van deze tennisvereniging, Thea de Vries (67), toen ze op het idee kwam om de poorten van tennispark Lindenholt

open te gooien. (Tennisvereniging Lindenholt ligt aan het Maaswaalkanaal, grenst aan de Wellenkamp en telt zo'n 430 leden).



Maar alleen de poorten opengooien voor de bepaalde groepen wijkbewoners die weinig tot niet sporten is niet genoeg. Dat vraagt toch wat voorwerk en kennis van de wijk; voor wie gooien we de poorten open en waar vinden we deze mensen? Daarnaast moet er bij de tennisvereniging ook een cultuuromslag plaatsvinden; de poort opengooien? Is

dan niet hetzelfde als het 'hek van de dam'?

Een van de problematieken die in veel steden en wijken speelt, en ook in Lindenholt, is vergrijzing (dreigend), isolement en vereenzaming. Het kan zijn dat met het ouder worden en /of het verlies van een partner dat de kennissenkring steeds kleiner wordt en het isolement groter wordt. Maar het kan ook gebeuren doordat iemand zijn baan kwijtraakt en lang werkeloos blijft of dat door de toenemende diversiteit steeds minder mensen de ander kennen. Om dit sociale isolement en vereenzaming tegen te gaan worden er allerlei sociale activiteiten georganiseerd zodat mensen een nieuwe vriendenkring kunnen opbouwen. Dit varieert van taalcursussen tot wandelgroepjes; allemaal initiatieven om iets te leren of om fit te blijven en om andere mensen te ontmoeten. Het ontmoeten, daar draait het om.

Werkerslunch in de Broederij



STIP, wijkmanager Marianne Hooijman, GGD, Sportservice Nijmegen, Entree, allemaal zijn ze er als we 24 november j.l. aanschuiven voor een werkerslunch in 'De Broederij'.

Ook TV Lindenholt is van de partij om het met elkaar over 'Bijzondere Buren' te hebben. Allemaal

instanties die op de een of andere manier actief zijn in Lindenholt op het gebied van zorg en welzijn. Korte presentaties, een carroussel en kaartjes en telefoonnummers worden uitgewisseld. Thea neemt de gelegenheid te baat om te vertellen wat de tennisvereniging voor de wijk kan betekenen.

Wat er uiteindelijk gaat ontstaan bij TV Lindenholt is tegelijkertijd



een verhaal met een open einde. Wat wel zeker is, is dat het ontmoeten voorop staat. De poorten staan open en iedereen is welkom om een kop koffie te komen drinken. Lopersgroepen zijn welkom om hun looproute, of beweegroute, bij de vereniging te laten beginnen of te eindigen met een kop koffie.

Alle 'Bijzondere Buren' zijn bij deze uitgenodigd om ook eens een kijkje te komen nemen.

Tekst: Pieter Hermans

Foto's TV Lindenholt en Thea de Vries



Wij zijn een klein team dat zorgt voor de gewenste zorg op maat. Wij vinden de aandacht net zo belangrijk als de zorg zelf. Heeft u (tijdelijk) zorg nodig dan staan onze gediplomeerde zorgverleners klaar om u hierbij te ondersteunen of het overnemen van zelfzorg. Het (tijdelijk) tekort aan zelfredzaamheid van u wordt door ons gestimuleerd om deze zelf te doen en aan te leren.

Wij als Teamzorg zijn u behulpzaam in de volgende thuiszorgdiensten:

- Persoonlijke verzorging
- Verpleging
- Individuele begeleiding/ondersteuning
- Huishoudelijke hulp



T. 024 206 37 20 | M. 06 1500 62 73

Tanneweg 75 | 6534 AM Nijmegen | info@teamzorg.eu | www.teamzorg.eu

Bewoners Gildekamp zijn overlast beu

Op 20 oktober meldde de Gelderlander: "Bewoners van de Nijmeegse wijk De Gildekamp willen dat de jongerenhangplek naast de basisscholen in hun buurt verdwijnt.

Bewoners klagen over nachtelijk geschreeuw, vernielingen, eieren tegen de ramen en een speeltuin bezaaid met wietzakjes, en zijn dat allemaal beu".

Op 21 oktober 2016 is er een buurtschouw gehouden in de Gildekamp met als start- en eindpunt de JOP. Er waren zo'n 25 buurtbewoners aanwezig, waarvan circa 4 jongeren. Er kan worden teruggekeken op een goede, positieve bijeenkomst waarin een ieder zijn/haar mening kon uiten en oplossingen kon aandragen om de huidige situatie te verbeteren.

De volgende onderwerpen kwamen ter sprake waarop door de verschillende instanties is gereageerd met te nemen acties.

- **Overlast van oudere jongeren op scooters en met auto's** later op de avond en in de nacht met name op de parkeerplaats voor de sporthal en bij de JOP. Er is sprake van geluidsoverlast, vernielingen en zwerfvuil. **Actie:**

De politie neemt deze locatie mee in hun wijk rondes en spreekt de aanwezigen aan als hun gedrag ontoelaatbaar is. De politie verzoekt u om ongeregelde heden te blijven melden. De hangjeugd op het plein overdag en in de avond (tot circa 22.00 uur) geeft niet echt problemen. Zij zijn goed aanspreekbaar. Jongerenwerk en toezichthouders zijn regelmatig op de dag en avond aanwezig om jongeren aan te spreken als dat nodig is.

- Tijdens de discussie om **de ingang van de JOP te draaien** of de JOP te verwijderen kwam door een meerderheid van de aanwezigen naar voren dat dit de overlast niet zou verminderen. Ook zonder JOP blijven de jongeren deze plek als ontmoetingsplek zien. De meeste jongeren zijn goed aanspreekbaar. Derhalve is geconcludeerd dat hier onvoldoende draagvlak voor is. **Actie:** Er worden prullenbakken geplaatst om het zwerfvuil te beperken. Jongeren die zich niet goed gedragen, worden aangesproken op hun gedrag door wijkagent, jongerenwerkers en toezichthouders.
- Bij de **speeltuin voor De Gildekamp/**

achterzijde van de sporthal is weinig verlichting. **Actie:** Er wordt bekeken of er meer verlichting kan komen.

- Op de **voetpaden rondom de sporthal rijden veel brommers en scooters**. Deze paden worden ook gebruikt als sluiptrouwe. Ook rijdt men met brommers en auto's door de speeltuin. **Actie:** Er worden sluisen geplaatst om dit rijgedrag tegen te gaan.
- Bij de sporthal zijn geen **invalideparkeerplaatsen** aanwezig. **Actie:** Er zijn inmiddels twee invalideparkeerplaatsen gerealiseerd.
- **Schoolpleinen:** aan de scholen wordt verzocht om de hekken te sluiten om scooters op het schoolterrein te weren.
- Een drietal burens heeft aangegeven **grond in gebruik te willen nemen of te kopen**. **Actie:** Het contact is inmiddels gelegd met betreffende personen.
- In december zal er een nieuwsbrief worden verspreid met daarin een terugkoppeling over de stand van zaken van genoemde punten.

Kijk ook op www.lindenholtleeft.nl en reageer.

Tekst: Afdeling Wijkmanagement Gemeente Nijmegen



de fairtrade cadeauwinkel



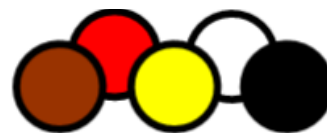
Wereldwinkel
Nijmegen Dukenburg
wenst u
faire feestdagen
en een eerlijk,
maar vooral ook
heerlijk 2017!

EN OOK IN
2017
STAAN WIJ
NATUURLIJK
WEER VOOR
U KLAAR IN
ONZE
WINKEL!

www.wereldwinkelnijmegen.nl

CADEAUS voor
IEDEREEN

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



MULTIDAG

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

CULTUURSENSITIEVE ZORG

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



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

TVN
ZORGT

+ Flexibel en betrokken

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

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

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

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

6e editie; december 2016 t/m januari 2017

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



Activiteiten: Wijkatelier Lindenholt

Adres: Zellersacker 1003

Website: www.wijkatelierlindholt.nl

Reserveren ruimte zie website.

Contact: info@wijkatelierlindholt.nl

Extra info:

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

Voor speciale activiteiten kijk hieronder of kijk op

Voor actuele informatie kunt u kijken op:

www.wijkatelierlindholt.nl

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

MAANDAG

Nieuw: Tabata Workout

Gezellig sportief de week beginnen zonder docent.

Wanneer: Elke maandag en donderdag van 9.00 – 10.00 uur. Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

Wil je meer informatie kom dan gewoon langs op maandag of donderdag.

SOEPie-Doen

Samen genieten van een zelfgemaakte soep.

Wanneer: Elke maandag van 12.30 – 13.30 uur.

Aanmelden: niet nodig.

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

Nieuw: Tabata Workout

Gezellig sportief de week beginnen zonder docent.

Wanneer: Elke maandag van 9.00 – 10.00 uur.

Aanmelden: niet nodig.

Gratis deelname.

Wil je meer informatie kom dan gewoon langs.

GZN: Gymclub zonder naam

Lekker bewegen op muziek

Wanneer: Elke maandag van 19.30 – 20.30 uur.

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

Kosten: € 7,50 per maand.

DINSDAG

Ontbijten met Stip

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

Wanneer: elke dinsdag 9.00 tot 10.30 uur.

Aanmelden: niet nodig

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

Creatief met stoffen en garens en patchwork

in de even weken.

Wanneer: dinsdag van 14.00-16.00 uur.

Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: kleine vergoeding voor gebruik van materialen.

Creatief met papier en mandala

Wanneer: dinsdag van 14.00 -16.00 uur

in de oneven weken.

Aanmelden: niet nodig.

Gratis deelname.

Hardlopen: Lindenholt loopt LL

Wanneer: Elke dinsdagavond Kosten:

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

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

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

De trainingen voor gevorderden worden gegeven

op dinsdagavond van 20.15 tot 21.45. Een eerste proefles is gratis.

Aanmelden: via lindholtloopt@gmail.com

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

WOENSDAG

Moedergroep

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

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

Bakkie Doen en Theeleuten

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

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

Gratis deelname

Heel Lindenholt Bakt

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

Wanneer: Iedere woensdag van 13.30 tot 16.00 uur.

Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

Proeverij

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

Wanneer: Iedere woensdag van 16.00 – 17.00 uur.

Aanmelden niet nodig.

Kosten: koffie of thee met zelfgemaakte taart voor 1,00 euro.

Haken en breien

Samen haken en breien en ideeën uitwisselen.

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

Aanmelden: Niet nodig.

Neem eigen materiaal mee.

Bar Brothers en Sisters

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

Wanneer: Woensdag van 19.30 – 20.30 uur bij slecht weer. Aanmelden: Guerrin, 06 – 33 90 37 67. Gratis deelname.

DONDERDAG

Nieuw: Tabata Workout

Gezellig sportief de week beginnen zonder docent.

Wanneer: Elke maandag en donderdag van 9.00 – 10.00 uur. Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

Wil je meer informatie kom dan gewoon langs op maandag/donderdag.

Taalondersteuning voor allochtone vrouwen

Wanneer: iedere donderdag van 9.15 – 11.30 uur.

Aanmelden: Niet nodig. Gratis deelname.

Voor meer informatie: Anke Looijen, 06 33 62 74 05

VRIJDAG

Sjoelen

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

Aanmelden: niet nodig.

Gratis deelname.

Eat & Meet

Vincentius vereniging Nijmegen in samenwerking met de Agnes Parochie Lindenholt, kerk van de Nazarener en de CGKV

Wanneer: iedere 1e vrijdag van de maand

Waar: Wijkatelier Lindenholt

Tijd: 18.00 - 21.00 uur

Kosten: 3,50 inclusief een drankje,

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

Lindenholttafel

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

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

Aanmelden: Door Francken 024-3773076.

Kosten: € 4,00 exclusief consumpties.

Internationale kookworkshops.

In diverse workshops leren we elkaar internationale gerechten maken. Dit is niet verplicht je mag ook alleen als deelnemer mee doen. Maximaal 10 deelnemers, er zijn nog enkele plekken beschikbaar.

Wanneer: 2e en 4e vrijdag van de maand vanaf 16.00 uur, de eerste 2 data zijn vrijdag 13 en 27 januari. Aanmelden: w.arts@tandemwelzijn.nl

Kosten: € 3,50 per keer.

Liederentafel Lindenholt

Samen zingen onderbegeleiding van live muziek.

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

Kosten: vrijwillige bijdrage

ZATERDAG

Repaircafe Lindenholt

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

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

Aanmelden: niet nodig. Kosten: Kleine vergoeding.

Kledingherstel

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

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

Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: Kleine bijdrage per kledingstuk.

ZONDAG

Gezellige zondagmiddag

Met de mogelijkheid om spelletjes te spelen.

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

Aanmelden: niet nodig.

Kosten: Gratis deelname.

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



Bij de Stip kunt u terecht met allerlei vragen over bijvoorbeeld wonen, inkomen, formulieren, zorg en opvoeding. U kunt er informatie krijgen over

activiteiten en cursussen in de wijk. En u kunt er komen met ideeën voor de buurt, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of buurtgenoten ergens mee te helpen. Wanneer:

Elke maandag van 13.30 – 17.00 uur

Elke donderdag van 13.30 – 17.00 uur

Waar: Wijkatelier Lindenholt. Zellersacker 1003

Belastingspreekuur

Is weer gestart in Stip Lindenholt, Zellersacker 10 03

Alleen in de EVEN weken. Voor toeslagen etc etc.

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



Activiteiten: Wijkcentrum de Brack

Leuvenbroek 12-00

E-mail: debrack@nijmegen.nl

Tel: (024) 377 57 84

Web-Site: [www2.nijmegen.nl/content /1016241/wijkcentrum_de_brack](http://www2.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum_de_brack)

Vakantie sluiting Wijkcentrum De Brack 23 december tot 9 januari.

Bewegen op Muziek

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

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

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

Vrouwen van nu

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

Alle dames uit Lindenholt en omgeving zijn van harte welkom. Wij hebben educatieve, creatieve en ontspannende avonden. Dus bent U opzoek naar gezelligheid en net iets meer, kom dan eens een avond kijken. Wanneer: Elke laatste donderdag vd maand 20.00 - 22.30 uur. Info: Mevrouw P.Broekman 024-6411303

Linedance

Stichting De Inloop verzorgt iedere donderdag- en vrijdagavond van 20.00 - 22.00 uur een cursus linedance. Telefonische informatie tussen 17.00 - 18.00 uur: 0644452655.

Belangstellenden mogen gerust eens komen kijken.

Expressief Schilderen en Teken

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

Elke dinsdagochtend en middag weer een nieuwe

gelegenheid jezelf en je talenten in creatieve zin te ontdekken en ontwikkelen.

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

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

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

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

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

Bingo:

iedere dinsdag in zaal 2 bingomiddag, aanvang 14.00uur

Tekenen en Schilderen

Maandags van 13.00- 15.30 uur.

Darten

Donderdags 19.00-22.00 uur. Vrij darten 30+

Bewegen op muziek

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

Trombosediens

Vrijdags van 9.00- 10.00 uur.

Rechtswinkel

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

Tafeltennissen in Wijkcentrum De Brack

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



Activiteiten: Wijkcentrum de Kampenaar

Adres: Zwanenstraat 1

E-mail: dekampenaar@nijmegen.nl

Telefoon: 3738224

Vakantiesluiting

Wijkcentrum De Kampenaar: 23 december tot 9 januari

Bingo

Iedere 3de vrijdagmiddag van de maand van 13.00-16.30 uur. Aanmelden: niet nodig

Info: Jannetje van der Tol 024-8449288

Bridge Instuif "De Kampenaar"

Voor iedereen – op elk niveau

Elke donderdagmiddag vanaf 13.30 - 16.00 uur.

Aanmelden: niet nodig

Info: Jannetje van der Tol 024 - 8449288

Bridgeclub Sans Fumer

Iedere maandagavond 19.30- 22.30 uur

Schildergroep

Iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur.

Momenteel is de groep compleet; geen aanmelding meer mogelijk.

REPAIR CAFÉ: Repareer het Samen

Iedere 3e vrijdag vd maand 13-16 u.

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

VRIJWILLIGER gezocht voor het helpen bij elektrisch huish. App.

Interesse? Mail naar neerbosch@me.com

Jongerencentrum de Casa Kamp

Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad.



Jongerencentrum de SPROK

Adres: Weteringweg 51

E-mail: t.balvers@tan-demwelzijn.nl

Web-Site: www.facebook.com/jongerencentrum-desprok

desprok

Openingstijden jongerencentrum de Sprok en fitnessruimte:

Maandag: 19:00 – 21:00

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

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

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

Voor activiteiten zie elders in dit blad.

Diversen Activiteiten In Lindenholt

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



Nadere info: Fred Penninx

Mobiel: 06 30779669

Info: pr@stichting-lak.nl

Meer informatie op: www.stichting-lak.nl en op Facebook SLAK.NL

Dag van Lindenholt



Wanneer: 18 juni van 12 tot 17 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindholt.nl

Web-site: www.dagvanlindholt.nl

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

Vijverconcert: de zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lindenholt.

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

Wanneer: 17 juni 2017 van 20 tot 24 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindholt.nl

Web-site: www.dagvanlindholt.nl



Wat: buurt- en kinderactiviteiten

Agenda 2017: * aanmelden verplicht i.v.m. inkoop materialen

Za 10 juni: straatspeeldag van 12 tot 17 uur*

Wo 25 okt: pompoenen versieren vanaf 14 uur *

Za 28 okt.: Halloween optocht (vanaf 18.00 uur)*

Wo 1 nov: Bloembollenfeest (vanaf 14 uur)

Waar: Speeltuin de Kluijskamp 11e str.

Aanmelden: verplicht . Info en aanmelden:

Willem van Megen ☐ 024-3792627.

Mail: dekluijskamp@upcmail.nl

Paasactiviteit Driescensaker/Heeskesacker

Wanneer: zondag 9 april 2017

S "morgens van 11.00-13.00u

Waar: de Sprok Weteringweg 51

Info: bewonersgroepdriescensaker@hotmail.com

Halloween Driescensaker/Heeskesacker

Wanneer: zaterdag 28 oktober 2017.

s' Middags van 14.00-16.00u knutselactiviteit

s 'Avonds om 18.30u optocht door de Heeskesacker

Waar: De Sprok Weteringweg 51.

Info: bewonersgroepdriescensaker@hotmail.com



Dynamische hatha yoga Nieuwstadweg 5

individuele adem- en ontspanningstherapie methode van Dixhoorn

Veel klachten hangen samen met een te hoge spanning. Deze spanning (of overspanning) wordt vaak opgebouwd in periodes van drukte, thuis of op het werk. Door deze spanningen kunnen verschillende klachten ontstaan zoals slecht slapen, hoofdpijn, een opgejaagd gevoel, stress, burn-out, nek- en

rugklachten of hyperventilatie. Adem- en ontspanningstherapie kan helpen met deze overspanning om te gaan en de spanningsklachten te verminderen.

Aanmelden en informatie: B. van Graas. Tel: 024-3783191 www.yoga-adem-ontspan.nl

Email: info@yoga-adem-ontspan.nl

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



Marieke Hogeweg, Beeldende Kunst.

Cursus tekenen /schilderen in eigen atelier.

Kleine groep, persoonlijke begeleiding door kunstenaar en docent. Kies je eigen materiaal en werkwijze en maak een mooi werk.

Cursus tekenen en schilderen in eigen atelier.

De Cursus Teken en Schilderen is op dinsdagavond en woensdagochtend. Start weer op 10 en 11 januari

Locatie: Leuvenbroek. Kosten € 140,- voor 11 keer

2,5 uur.(inclusief koffie/thee, exclusief materiaal)

Info: Wil je informatie, bel of mail gerust.

0243779561 Of mghogeweg@gmail.com

www.mariekehogeweg.nl

Stichting Gildegein Nieuwstadweg 37



Tel: 06-48645080 (alleen bij bezetting)

Kijk voor onze programma's op onze site:

www.gildegein.nl

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

Knutselclub

Woensdag van 13.30 tot 15.00 uur Kosten 1 euro

Meidenclub

Vrijdag van 19.00 tot 21.00 uur. Kosten 1 euro

Thema- Disco's in t' Zwaantje

Vrijdag van 19.00 tot 21.00 uur Kosten 1 euro

Sfeerclub

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



Workshops bloemschikken "De Vlinderbloem"

Doelgroep: Bewoners Lindenholt

Prijs: afhankelijk van workshop vanaf € 17,50

Wanneer: woensdagavonden van 19.30 – 21.30 uur.

Meer info en aanmelden: Wilma Becker
 www.workshopsbloemschikkendevlinderbloem.nl
 T: 06 2419 9613 of becker.wilma@gmail.com

**Bingo**

Wanneer: iedere eerste dinsdag van de maand
 Waar: De Voorstenpunt De voorstenkamp 19-19
 Tijd: 13.00-15.00 uur
 Kosten: 5 euro incl drank en hapje
 Aanmelden niet nodig

Lindenlijn

In samenwerking met bewonersgroep De Wellenkamp, Ronald Gerrits
 Wanneer: iedere 2e woensdag van de maand
 Waar: Verschillende ondernemers op de Agnetenweg. Tijd: 14.00-16.00 uur
 Aanmelden verplicht via info@vincentiusnijmegen.nl of via inschrijfformulier in het winkeltje in de Voorstenkamp 19-19

Eat & Meet

In samenwerking met de Agnes Parochie Lindenholt, kerk van de Nazarener en de CGKV.
 Wanneer: iedere 1e vrijdag van de maand
 Waar: Wijkatelier Lindenholt. Tijd: 18.00 - 21.00 uur. Kosten: 3,50 inclusief een drankje,
 Aanmelden verplicht want vol=vol via: aanmelden@eatenmeet.nl Of 06-33360242

Ideële kringloopwinkel

Waar praatje en kopje koffie of thee voorop staat
 Voorstenkamp 19-19 Iedere 1e maandag van de maand koopavond van 19.00- 21.00 uur
 Openningstijden: Dinsdag t/m Vrijdag 13.00-15.00 uur

Weggeef middag

Tijdens deze middag gratis spullen, kleding en speelgoed en nog veel meer uitzoeken dus vergeet niet grote tas mee te brengen!!!
 Wanneer: iedere laatste dinsdag van de maand
 Waar: De Voorstenpunt De Voorstenkamp 19-19
 Tijd: 13.00-15.00 uur

**het Taalspreekuur**

in het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt:
 elke maandag van 10.00-12.00 uur
 Horstacker 1644
 6546 EX Nijmegen 024-3781818
 kjouris@wgclindholt.nl



Voor meer informatie
 onderstaand programma:
 www.debroederij.nl tenzij
 anders hieronder aangegeven. of kijk op facebook

bij De Broederij voor ons actuele programma.
 Waar: De Broederij, Nieuwstadweg 37 Nijmegen
 Het koffiebarretje van de Broederij is elke dinsdag, woensdag en vrijdag open van 9.15u tot 16.30 u.
 Kom kletsen, ontmoeten of werken in De Broederij.
 De Broederij verhuurt ook ruimtes voor workshops, ontmoeting en bijeenkomsten.

Creatieve Broedplaats voor kinderen

Dinsdagmiddag na school. Je kunt komen spelen, ontdekken, plannetjes uitbroeden en creëren.
 Kinderen onder de 7 jaar kunnen samen met een volwassene komen. Om 16.30 u sluiten we.
 Kosten: consumptie voor eigen rekening en eventueel een vrijwillige bijdrage voor materialen

Creatieve Broedplaats voor volwassenen

een mooi plekje om te schrijven, tekenen of schilderen? Kosten: consumptie voor eigen rekening en eventueel materiaalkosten.

Creatieve Broedplaats, Wijkkoor

Koordinator Leo Quaijtaal begeleidt het koor op vrijdagochtend in de Broederij.
 Voor wie: Iedereen Wanneer: Vrijdagochtend, 2,50 per keer.

De "Ken ik Jou?"

Kinderen bouwen een vriendschapsmachine.
 Wanneer: 18 december
 Tijd: Open inloop tussen 14.00-17.00 uur
 Live muziek: 16.15-17.00 uur

Kerstvakantie in de Broederij

Op 27,28 en 30 december is het koffiebarretje geopend serveren we soep en taart.
 Er zijn diverse inloop- en aanschuif activiteiten.

Cursusaanbod en workshops**Kinderkoor**

Mieke Hydra begeleidt het koor. Voor kinderen van 8- 14 jaar. Wekelijks op maandag van: 16.00-17.00 uur. Kosten: 20,- per maand en eenmalig 5,- materiaalkosten.

Dreumes muziekgroep

Voor jonge kinderen vanaf 6 maanden tot 4 jaar samen met hun (groot)ouders. Op maandagochtend, 10 lessen. Tijd: 09.00-10.00 uur. Kosten: 80,-
 Voor meer informatie: Sabine Vieregge: 0615419318 of sabine.vieregge@gmail.com

Moeder dochter(s) Yoga door Wortels en wolken

Voor wie: moeders (van alle leeftijden) en hun dochter(s) vanaf 8 jaar
 Wanneer: drie donderdagen in januari en februari
 Tijd: 14.45-16.45 u.
 Kosten: 24,- p.p. voor drie lessen.
 Aanmelden kan via info@wortelsenwolken.nl

Teken en schilder cursus

Voor wie: kinderen van ca. 6 tot 10 jaar
 Wanneer: vrijdagmiddag 14.30-15.45 u (niet tijdens schoolvakanties) Start: 13 januari
 Kosten: € 50 voor 10 lessen, inclusief materiaal
 Voor meer informatie en aanmelding, hanneke.tax@gmail.com
 16 december (14.15-15.45 uur) een gratis proefles!

Theater vanuit improvisatie

We werken aan rolinleving, emoties en scene opbouw. Voor wie: Kinderen van 8-12 jaar
 Wanneer: Vrijdagmiddag 13 januari, wekelijks 8 lessen. Tijd: 16.15-17.30 Kosten: 52,-
 Voor meer informatie: Jorine de Bruin, 06-16860971 of jorine@kunstmeteenp.nl

Kinderklassen voor geestelijke opvoeding

Kinderen worden gestimuleerd zich zelfbewust en doelgericht te ontwikkelen.
 Door Mieke Hydra. Wanneer: om de week op vrijdagmiddag. Tijd: 16.00-17.30 uur. Kosten: geen
 Voor meer informatie neem contact op met: Mieke Hydra, miekehydra@gmail.com of 024-3731009

Tekenen bij Jos Sustrunk

Je gaat tekenen in de breedste zin van het woord. Beelden worden gevormd met potlood, pen, kwast of klei.
 Voor wie: volwassenen
 Wanneer: maandagochtend van 9.30 u tot 12.30 u. Kosten: €11,- per ochtend. Voor aanmelden en informatie: Jos: 024-3790692

Salsa

Je leert binnen 10 lessen de basis van de salsapassen Geschikt voor alle leeftijden.
 Dinsdagavond, 20.00-21.00 uur
 Kosten: 80,- voor 10 lessen
 Voor meer informatie: Sabine Vieregge: 0615419318 of sabine.vieregge@gmail.com

Frescocursus

10 lessen €300,-
 In de fresco cursus leert u hoe u een stuc laag kunt aanbrengen. U leert wat pigmenten zijn en hoe u ze kunt gebruiken. U leert ontwerpen en procesmatig werken. Tijdens de cursus werkt u naar een gezamenlijke fresco toe op groot formaat.
 minimaal aantal deelnemers 4 max. 6
 zaterdag van 10.00- 12.00 om de week start 21 januari

Cursus iconen maken

werken met bladgoud met de techniek van de oude monniken maak je een hedendaags icoon.
 Wordt het kunst of kitsch?
 voor volwassenen met geduld
 4 lessen €50,00
 dinsdagochtend 10.00 - 11.00 iedere week
 Start 10 januari



Vieringen in parochie Lindenholt

Zondag 10.00 uur Eucharistieviering

Donderdag 7.45 uur Meditatief Morgengebed
Elke derde zaterdag van de maand is er om
16.00 uur een Poolse eucharistieviering

Bereikbaarheid

Het parochiecentrum, en dus ook de kerk en
het Stiltecentrum is elke werkdag open van
10.00 uur tot 12.00 uur. Tijdens deze uren is er
een gastvrouw of gastheer aanwezig. De andere
uren kunt u ons bereiken op 024 3777778 via
het nummer dat u te horen krijgt op het ant-
woordapparaat.

Eucharistievieringen met aandacht voor kinderen

De komende vieringen met aandacht voor kin-
deren zijn op zondag 25 december en zondag
15 januari. Het kinderkoor de Linderakkertjes
zingt in deze vieringen. De vieringen beginnen
om 10.00u. Elke tweede zondag van de maand
is er tijdens de eucharistieviering een kinder-
nevendienst.



Dopen

Om uw kind aan te
melden voor de doop
kunt u contact opne-
men met ons parochie-
centrum. De aanwezige
gastvrouw zal uw gege-

vens doorgeven aan de werkgroep doopvoorbe-
reiding. U kunt ook een mail met de doopvraag
sturen naar info@parochielindenholt.nl Houdt
u er svp rekening mee dat vóór de doop twee
voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor vol-
wassenen die gedoopt willen worden is er een
apart traject. U kunt zich hiervoor aanmelden
bij pastoor van Vught (vanvught@stefanus.nl)

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

In het parochiecentrum is er na de viering
verkoop van loempia's. De opbrengst hiervan
komt ten goede aan oorlogsslachtoffers in Viet-
nam. Er is verkoop van sieraden en kleding uit
Indonesië voor scholing en gezondheidszorg
op Bali. En we nemen van huis langer houd-
bare levensmiddelen mee voor de Voedselbank
Nijmegen.

Rooster vieringen:

De meest actuele info vindt u op onze website

www.agneskerklindenholt.nl
Alle informatie over de paro-
chie H. Stefanus is te vinden
op www.stefanus.nl



Communie Thuis

Wanneer wij weten van mensen dat ze graag
thuis de communie ontvangen, willen we graag
regelen dat dit ook mogelijk is! Geeft u via de
gastvrouw 's morgens (024 3777778) of via
info@agneskerklindenholt.nl een berichtje
door?



Vieringen in de Kersttijd

Do 15 dec. boeteviering 19.00uur

Za 24 dec. 17.00 uur Herdertjesviering (geen
eucharistieviering)

Za 24 dec. 19.00 uur Linderakkertjes, eucharis-
tieviering met aandacht voor kinderen

Za 24 dec. 22.00 uur projectkoor Joli

Eerste Kerstdag

Zo 25 dec. 10.30 uur Agneskoor

Tweede Kerstdag

ma 26 dec. 10.00 uur Feest van de H. Stefanus.
Koor Sub Tilia.

Van 9.30 uur – 10.00 uur zingt het koor in de
ontmoetingsruimte al kerstliederen.

Nieuwjaar

Zo 1 jan. 11.00 uur Samenzang

Driekoningen

Zo 8 januari Feest van Driekoningen, met het
koor Sub Tilia, kindernevendienst.

Agnesfeest

Onze kerk heeft dezelfde naam als de vroegere
Agneskapel die weer naar de H. Agnes ge-
noemd is. Omdat 21 januari de feestdag van de
H. Agnes is, vieren we 'haar' dag altijd uitge-
breid op de zondag 'in de buurt'. Voor 2017 is
dat op zondag 22 januari.

Vietnamees Nieuwjaar

Zondag 29 januari vieren we feestelijk het be-
gin van het Vietnamees Nieuwjaar. We hebben
dan een Vietnamese en een Nederlandse voor-
ganger en een Vietnamees koor.

Kerkwijding

Op 7 februari is het 24 jaar geleden dat de nieu-
we Agneskerk ingewijd werd. Dit vieren we op
zondag 12 februari met een eucharistieviering
om 10.00uur waarin alle koren zingen.

**Tekst: werkgroep pastoraat Agneskerk
Lindenholt**



Liefdesvuur

Wanneer je Kerstmis hoort, denk je
dan aan gezellig samen zijn? Lekker
eten? Mooie kleren? Een mooie boom
uitzoeken en die naar de allerlaatste
trend versieren? Het huis met kaarsen
verlichten? De tuin vol met lichtjes
hangen? Of denk je dan aan de mensen
in en rond de kerststal.....? Wie van
hen krijgt je meeste aandacht? De
wijzen, omdat ze van zo ver komen, en je
bewondering hebt voor hun gedrevenheid
om de ster te blijven volgen? De herders
die toch maar mooi als eersten bij
de stal waren terwijl ze bij de meeste
mensen niet bepaald als eersten op het
genodigdenlijstje stonden? Maria, die
de uitnodiging van God aanneemt... en
een lastig verhaal aan haar verloofde
uit te leggen heeft? Jozef, omdat hij de
moed gehad om, heel goed wetend dat
het kind dat zijn verloofde droeg niet
zijn 'bloed'eigen kind was, hen toch de
ruimte te geven heeft om als gezin
verder te gaan? We weten niet zoveel
van Jozef. Hij komt niet zo vaak voor in
de bijbel. En na het 12^e jaar van Jezus al
helemaal niet meer. Maar in de schaduw,
de luwte, waarin hij voor ons staat is hij
van onschatbare waarde geweest voor de
jeugd van Jezus.

Zijn het de engelen die onze aandacht
krijgen? Boodschappers van boven, die
ons aantrekken door de sfeer van mystiek
waarin we ze ervaren? Of gaat onze
aandacht vooral naar het pasgeboren
kind? Het feest van Kerstmis biedt ons
veel om over na te denken, het biedt
ons veel om ons hart te laten raken
Laten we ons vooral warmen aan het
liefdesvuur dat Kerstmis heet, om zo het
Nieuwe Jaar binnen te gaan.

**Bettineke van der Werf, werkgroep
pastoraat, Agneskerk Lindenholt**

Valkenaerhof



De Valkenaerhof is een uitzonderlijk geval: deze openbare ruimte ligt niet in het stadsdeel Dukenburg, maar in de wijk De Kamp in het stadsdeel Lindenholt. Op 16 december 1992 heeft de gemeenteraad conform het collegevoorstel besloten: “Aan de wegenstructuur bij het woongebied met kantoren, gelegen ten zuiden van de onder 7 genoemde weg, ten oosten van de onder 11 genoemde weg en ten westen van de onder 10 genoemde weg, de naam Valkenaerhof te geven met straatcode 23590.” (raadsvoorstel 271/1992, beslispunt 12)

Met de onder 7 genoemde weg wordt de Wijchenseweg bedoeld. De onder 10 en 11 genoemde wegen zijn de Viaductweg en Spijkerhofweg. De naamgeving houdt verband met de vergunningaanvragen voor het bouwen van zes blokken met in totaal 116 woningen met parkeergarages.

Opdrachtgever is de *Brabantse Poort Nijmegen B.V.* uit Rosmalen. Op de eerste aanvraag is de naam doorgestreept en vervangen door de Stichting Verantwoord Wonen uit Nieuwerkerk aan de IJssel. Het ontwerp is van het architectenbureau *Reijenga Postma Hagg* uit Voorburg. De bouw laat een aantal jaren op zich wachten. Twee van de drie vergunningen die 1992 zijn aangevraagd, worden pas in 1994 verleend. De laatste bouwvergunning voor het derde en vierde blok volgt in 1997.

De woningen zijn doorlopend genummerd

(huisnummers 1 t/m 116) van de Spijkerhofweg naar de Viaductweg. De ontsluiting vanaf de parallelweg van de Wijchenseweg ligt halverwege. De parkeergarages zijn niet als verblijfsobject geregistreerd.

De naam Valkenaerhof kwam in 1992 niet helemaal uit de lucht vallen. Valkenaer stond op de reservelijst. In de periode 1969-1988 was er een plein in het stadsdeel Dukenburg met de naam Valkenaerplein (raadsbesluit d.d. 12 maart 1969). Deze naam moest het veld ruimen in het kader van de strijd tegen het apartheidsregime in Zuid-Afrika.

De gemeenteraad wilde in 1988 een aantal straten vernoemen naar Zuid-Afrikaanse verzetsstrijders. Omdat dit praktisch niet uitvoerbaar bleek, stelden burgemeester en wethouders voor om de naam Valkenaerplein per 1 januari 1989 te wijzigen in Steve Bikoplein en ervan af te zien een aantal nieuw aan te leggen straten te vernoemen naar Zuid-Afrikaanse anti-apartheids/verzetsstrijders.

De raad stemde hier op 7 september 1988 mee in. Een motie van Peter Lucassen (SP) e.a. om een straat, plein of brug naar Nelson Mandela te vernoemen werd verworpen. Hetzelfde gold met voor een amendement van Monique Wiedijk (Radikaal Links) om de naam van het Takenhofplein in plaats van het Valkenaerplein te wijzigen. Elders in Nijmegen is 26 jaar later op initiatief van Noël Vergunst (GroenLinks) alsnog een plein naar Nelson Mandela genoemd (raadsbesluit d.d. 17 september 2014).

Valckenaer

Vanaf 1967 zijn de hoofdwegen in het stadsdeel Dukenburg genoemd naar voormalige eigenaren en bewoners van het kasteel en landgoed Duckenburg. Daartoe behoorde ook het geslacht Valckenaer.

Verskillende generaties hebben hun sporen in de geschiedenis nagelaten:

- Hendrik Valckenaer († 1566), trouwde met Margaretha van Boetberg († 2 juli 1585)
- Herman Valckenaer († 4 mei 1623)
- Hendrik Valckenaer (Rhenen 14 april 1601 – Utrecht 24 juni 1669)
- Carel Valckenaer (5 maart 1637 – Utrecht 17 augustus 1684)

Margaretha van Boetberg, de weduwe van Hendrik Valckenaer, erfde de Duckenburg in 1576 van haar vader Johan van Boetberg. Florentina Valckenaer, de erfgename van haar broer Carel Valckenaer, verkocht de Duckenburg in 1687 aan Willem van Schuylenburch.

Het Valkenaerplein lag op een historisch verantwoorde locatie. Waarom in 1969 en 1992 gekozen is voor een schrijfwijze zonder c is niet duidelijk. Op 11 mei 2005 heeft de gemeenteraad voor het pad van de van Apelterenweg naar het Duckenburgpad de naam Valckenaerpad vastgesteld. Sindsdien is er een Valkenaerhof (zonder c) in Lindenholt en een Valckenaerpad (met c) in Dukenburg. De afstand tussen hof en pad bedraagt hemelsbreed minstens 1,3 kilometer. De openbare ruimte met de naam Valkenaerhof ligt in het ‘verkeerde’ stadsdeel.

Rob Essers

Guus en Helma

Lindenholt Leeft is te gast bij Guus en Helma Kroon. Het is de tweede keer dat de vaste columnist van uw wijkblad aan de Straat van de Week zijn medewerking verleent. Bijna drie jaar geleden woonden Guus en zijn vrouw nog in Zwanenveld. Guus is 78 jaar en komt oorspronkelijk uit Alkmaar. Helma is twee jaar ouder en is geboren in Den Bosch. Daar leerden ze elkaar kennen bij dezelfde werkgever. Guus als arbeidsanalist en Helma als secretaresse. In 1963 stonden voor het altaar en vijf jaar later verhuisden ze naar Nijmegen. ‘Eén jaar eerder was ik als directeur van het Sportfondsenbad in de van Beethovenstraat aan de slag gegaan,’ vertelt Guus. ‘Later werd dat in Dukenburg. We kozen toen niet uitdrukkelijk voor Nijmegen, maar een plaats onder de grote rivieren was mooi meegenomen. In Malvert waren we de eerste bewoners aan de 33^{ste} straat.’ ‘Qua voorzieningen was er nog helemaal niks,’ gaat Helma verder, ‘veel kale vlaktes en het oude bruggetje bij de kerk in Hatert was de enige



Vlnr Helma Kroon, Guus Kroon, Arnold van der Pol en Riet Lamkamp

toegangsweg.' In 1976 werd in Dukenburg het laatste lapje grond volgebouwd: Zwanenveld 63xx en ook daar hoorden Guus en Helma bij de eerste bewoners. Twee jaar geleden werd Zwanenveld verruild voor de Valkenaerhof. Guus: 'We woonden bijna veertig jaar heel fijn in Zwanenveld, maar konden dit op een van de mooiste punten aan de Valkenaerhof tegen een aantrekkelijke prijs kopen. Hemelsbreed is het nog geen 400 meter dus ons sociale netwerk hoefde er niet onder te lijden. Helma en ik zijn nu nog redelijk gezond; beter te vroeg dan te laat verhuizen, als anders de achterblijver het alleen moet opknappen.' Ze wonen in het eerste blok het dichtst bij het station.

Arnold

Arnold van der Pol is geboren in 1947 en groeide op in Nijmegen-Oost aan de Corduenerstraat. 'Mijn ouders huurden daar een woning van woningbouwstichting *De Gezonde Woning*,' begint Arnold, 'die hadden een regeling waarbij de oudste van elk gezin recht had op een woning van de vereniging elders in de stad. Toen ik 1970 trouwde, maakte ik daar dankbaar gebruik van. Veel keus was er niet, want er werd alleen maar in Dukenburg gebouwd en zo kwamen we in Aldenhof terecht. Daar woonden we twee jaar en verhuisden daarna naar Meijhorst.' Arnold werkte bij ABN/Amro en volgde een interne directeursopleiding, die hem noodzaakte te verhuizen naar de plekken waar hij aangesteld werd. Zo belandde het gezin in onder andere Bommel en Cuijk. In 1998 zag zijn vrouw appartementen te koop staan in de Valkenaerhof. 'Er stonden toen al vier van de zes blokken. De eerste, tweede, vijfde en zesde blok waren twee jaar eerder gebouwd. Wij namen een optie op een appartement in het

derde blok. Toen we in de straat gingen kijken, nodigde een huurder van een appartement in het eerste blok ons uit om bij hem binnen een kijkje te nemen. Toen waren we verkocht. Die huurder heeft inmiddels óók in het derde blok een appartement gekocht. Wij betaalden 250.000 gulden; tien jaar later, vlak voor crisis was de vraagprijs 2,5 ton in euro's. Ik heb me wel altijd afgevraagd wat hier stond vóórdat er gebouwd werd. Was het braakliggend terrein?'

Riet

Riet Lamkamp is 80 jaar en woonde tot 1954 in Amsterdam. 'De liefde bracht me naar Nijmegen,' begint Riet, 'mijn man werkte bij bouwbedrijf Tiemstra, daar huurden we in 1957 ook ons huis van aan de Energieweg. Later in 1995 hebben we het gekocht. Er kwamen al gauw kinderen en de tijd die ik overhad stopte ik in het vrijwilligerswerk. Dat doe ik nu nog steeds bij onder andere Stichting de Waalboog, een organisatie voor zorg en welzijn. Toen mijn kinderen naar school gingen, zat ik in de ouderraad; zo ging ik met mijn tijd mee. In 2014 hebben we ons huis aan de Energieweg verkocht om hier in het tweede blok een appartement te huren. Mijn man heeft dat helaas niet meer mogen maken. Hij zat inmiddels in een verpleeghuis en is vorig jaar overleden.'

Patrizia

Woningcorporatie Vestia investeerde in de blokken aan de Valkenaerhof. De financiële crisis, maar vooral het wanbeleid van een aantal zichzelf verrijkende topbestuurders, dwong Vestia tot verkoop van een deel van haar bezit aan Patrizia, een Duitse vastgoedgigant en actief in tien landen. Het beheer en het innen van de huurpenningen is in handen gegeven van

MVGM Vastgoedmanagement. Guus: 'Patrizia heeft het 1 januari 2015 overgenomen, maar ze mogen het de eerste drie jaar niet op de markt gooien en met veel speculatiewinst meteen doorverkopen. Daarom willen ze de kosten zo laag mogelijk houden en bezuinigen vooral op het onderhoudsbudget. Riet: 'Als er iets kapot is, zijn ze er snel bij, dat wel, het zet vooral veel kwaad bloed dat ze voor identieke appartementen verschillende huurprijzen hanteren. Dat kan wel honderd euro schelen. Ik ben € 815 kwijt, dat vind ik best wel veel, maar ja, de vrije sector hè.' Riet zit namens de eerste twee blokken in de bewonerscommissie. 'Klachten van de bewoners gaan vooral over de hoogte van de huur, maar ook over de schoonmaak, het gemis van een gemeenschappelijke ruimte of het houden van honden.' Vijf van de totaal 36 appartementen in blok 1 en 2 zijn verkocht en de eigenaars hebben zich, zoals dat wettelijk hoort, verenigd in een Vereniging Van Eigenaren (VVE). Guus is voorzitter. 'De belangen van eigenaars zijn nu eenmaal anders dan die van de huurders.'

Het derde blok zijn allemaal koopflats en het vierde weer allemaal huur. Arnold: 'Die zijn eigendom van het spoorweg pensioenfonds. Ik ben bestuurslid van de VVE en als bestuur komen we regelmatig bij elkaar. Minimaal één keer per jaar is er een ledenvergadering. Bij grote uitgaven, zoals het vervangen van het dak, houden we een extra ledenvergadering.'

Golden boy

In blok een en twee wordt een huismeester node gemist. Helma: 'Maar gelukkig hebben we hier Leo, een golden boy van begin zeventig. Hij woont hier al lang en is de smeerolie van het complex. Hij weet alles, ziet alles, houdt alles bij en is als centrale figuur onmisbaar geworden. Als hij weg zou vallen hebben we een groot probleem. Leo weet voor alles een oplossing.'

Parkeren

De Valkenaerhof is een wandelallee. Je mag er ook niet parkeren, want elk blok heeft een eigen parkeergarage en het bezoek wordt geacht de auto aan de ventweg te parkeren, maar hoe kom je daar? 'Dat is niet uit te leggen,' vertelt Guus, 'ze rijden bijna allemaal verkeerd en komen vaak op de busbaan terecht. Je moet de situatie echt kennen.' Hij veroordeelt ook het nieuwe algemene systeem van betaald parkeren. 'Hier geldt dat gelukkig niet, maar wel in bijvoorbeeld Zwanenveld. Mensen die daar bezoek verwachten moeten het kenteken van de auto doormailen of bellen. Als ze vertrekken dezelfde procedure. Alsof iedereen alle kentekens van zijn kennissen paraat heeft! De gast-



heer moet het parkeren betalen of voorschieten. Wie bedenkt zo iets? In Zwanenveld is ooit de bewonersorganisatie ontstaan, juist door parkeerellende.'

Zorg

De onderlinge verstandhouding is prima. Riet: 'Er is wel meer verloop de laatste jaren. Wanneer jongeren hier komen wonen, zijn ze vaak na een paar jaar weer weg.' In de huurappartementen is de verhouding senioren/jongeren ongeveer fifty/fifty. In het koopblok overheersen de ouderen. Guus: 'De sociale controle is erg groot, vooral onder de ouderen. Dat is heel karakteristiek voor hier. Er wonen twee hoogbejaarde mensen van in de negentig. Als die zich een dag niet laten zien, gaat er altijd wel iemand controleren of er niks aan de hand is.' Riet: 'Ik was ooit vergeten door te geven dat ik drie dagen weg zou zijn, nou, dat kreeg ik met thuiskomst meteen te horen.' Guus: 'Er wonen een aantal ouderen die regelmatig zorg nodig hebben en dat ook krijgen. Ik zie op één dag wel eens vijf verpleegkundigen van vijf verschillende zorginstellingen hier naar binnen gaan. Dat moet toch veel efficiënter kunnen, denk ik dan.'

Matrix

In het blok van Arnold wordt regelmatig wat georganiseerd voor en door de bewoners. 'Drie dames zijn daar heel actief in. In de garage houden we 's zomers een barbecue en we proosten ook elk jaar op het nieuwe jaar. Ook gaan we elk jaar eten bij de Goffertboerderij.' Riet: 'Zo'n Nieuwjaars borrel zou ik hier ook wel willen. De verhuurder heeft er zelfs geld voor beschikbaar, maar we missen écht zo'n gezamenlijke ontmoetingsruimte. De garage is te koud. Ik

heb zelfs ooit voorgesteld om het maar bij mij in de flat te doen, maar dat zou voor sommige mensen een drempel kunnen opwerpen.' Natuurlijk is er wel eens fiets gejat of een auto opengebroken, maar de overlast dáárvan is tot een minimum beperkt. Arnold: 'Ik moet met een afkloppen, maar in ons blok is zelfs dát niet gebeurd. De enige overlast kwam in de beginperiode van de Matrix. Stonden de auto's hier driedubbel geparkeerd. Daar is later wel iets aan gedaan.'

Winkelcentrum

De appartementen zijn ruim: 105 vierkante meter. Alles ligt op loopafstand. De woonboulevard, de bushaltes, het station en het winkelcentrum. Met de auto zit je in een mum op de snelweg. Geluidsoverlast van bus of trein is er nauwelijks. Riet: 'Ik hoor 's nachts alleen de goederentrein wel eens; ik slaap vaak met het raam open. De appartementen zijn wél te gehorig. Vooral van boven naar beneden. Dat is soms hinderlijk, maar het is nog nooit ergens uit de hand gelopen.'

Er is alom bewondering voor de bloembakken die dit jaar geplaatst werden ter ere van het jarige Winkelcentrum. Er is ook kritiek en die is niet nieuw. De leegstand, veel van hetzelfde, maar één supermarkt - Albert Heijn - en Bakker Bart wordt gemist. Gunstige uitzonderingen zijn de Action en Amazing Oriental, een Aziatische supermarkt, waar het volgens Riet altijd druk is.

Lindholt of Dukenburg

Hoort volgens de gemeentelijke grenzen de Valkenaerhof bij de wijk *De Kamp* en dus bij Lindholt, Post.nl rekent de straat bij Dukenburg. Bij de bewoners valt én Lindholt Leeft én de Dukenburger in de bus. Guus: 'Voor mij en Helma voelt het als Dukenburg, omdat we alle activiteiten daar hebben.' Voor Arnold voelde het ook als terugkeren naar Dukenburg. Voor Riet is het om het even, zij voelt zich, ook door haar activiteiten nog vooral betrokken bij Neerbosch-Oost en Hees.

Guus, Helma en Arnold ontmoeten elkaar ook wekelijks bij de *Valkatties*, de oudste jeu de boules vereniging uit de regio gevestigd aan de Goffertweg, waar buiten én binnen gespeeld kan worden. Nu de bladeren vallen, hebben ze weer een vrij uitzicht richting het Takenhofplein, waar straks weer een grote kerstboom verrijst. Helma verheugt zich er nu al op.

Tekst: Michiel van de Loo en Rob Essers

Foto's: Jacqueline van den Boom



Rust in de hectiek

Even stil zijn in de drukke decembermaand. Het lijkt bijna niet te kunnen. Er zijn zoveel dingen die moeten. Drukte op het werk, thuis in de familie. Allemaal verwachtingen. En er moet veel af komen. Het MOET gezellig zijn deze maand. In elk geval met de kerstdagen. We duwen onszelf er wel doorheen. We krijgen vaak maar weinig tijd om even stil te staan bij wat we nu eigenlijk diep van binnen - zelf - willen. Een ander geeft ons die tijd niet. Maar we kunnen onszelf ook de gelegenheid geven. Advent - de periode van vier weken voor Kerst - is van oudsher een vorm van jezelf gelegenheid geven. Advent is bedoeld als een periode van inkeer. Bij jezelf naar binnen kijken naar wat je nodig hebt om een liefdevolle mens te zijn. Om als liefdevolle mens kerstfeest te kunnen vieren als een feest van vrede. Met de komst van het kerstkindje groeit de hoop dat die vrede in jezelf en tussen jou en anderen groeit. Alles wat aandacht krijgt groeit, is een uitspraak. Tot rust komen zit in met aandacht leven. Stil mogen en ook durven staan bij je leven hier en nu.

Loslaten - even alles op afstand bekijken: dat is belangrijk.

Even een eilandje van rust creëren waarop je niets hoeft.

- Stille.
- Gewoon jezelf zijn.
- Goed zijn zoals je bent zonder dat je iets doet.
- Hoe wil je zijn?
- Wat maakt jouw leven waardevol?

Ook eens proberen: een kwartiertje per dag stil zijn met jezelf?

Tekst Annet Hogenbirk

foto: Wout Moerman



WINTER IN CENTRUM NIJMEGEN



WAT IS ER TE DOEN?

17 DEC T/M 8 JAN	KERST IN DE STEVENSKERK
21 T/M 23 DEC	GROTE MARKT KERSTMARKT
21 & 28 DEC	OUD HOLLANDSE SPELLEN
23 DECEMBER	EXTRA KOOPAVOND
23 DECEMBER	VERLICHTE TRUCKOPTOCHT
27 DECEMBER	SFEERVOLLE LAMPIONNENOPTOCHT

KIJK VOOR EEN COMPLEET OVERZICHT OP CENTRUMNIJMEGEN.NL

HUIS VOOR DE BINNENSTAD



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

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

PORTAAL

Ga naar kopenbijportaal.nl

Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



Geen wachtlijst voor algemene fysiotherapie, kinderfysiotherapie en manuele therapie.

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

Kom ook in beweging!

Conditie-Fit (fitness in een gezellige groep):

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

Blijvend Fit:

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

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

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

Informatie:

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



rijwielspecialist
scheepers

De vriendelijke fietsenmaker!

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

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

Bezoek onze webshop. Levering binnen een dag!

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

Bike Totaal

www.scheepersbiketotaal.nl/fietspaspoort

Fietspaspoort

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

Bike Totaal Fietspaspoort

Dealer van Ortliebfietsassen



Social media of science fiction ?!

Ik weet dat ik er ooit zelf mee ben begonnen: een mobieltje met internet.

In het begin wist ik echt niet hoe alles werkte.

Langzaam maar zeker sloeg mijn mobiel toe.

Steeds vaker betrapte ik mezelf erop dat ik me bij elk piepje niet meer kon bedwingen want het zou toch weleens belangrijk kunnen zijn. Hij ging zelfs mee onder de douche.. aan tafel lag hij standaard naast mijn bestek.

Onze puberzoon is natuurlijk door mij besmet en loopt met het grootst mogelijke toestel rond.

Zijn broeken worden zelfs op maat gekocht, want zijn mobiel moet toch wel in de broekzak passen.

Broeken waar zijn toestel niet in past blijven eenzaam op het schap in de kast liggen.

Junior mocht het kleinere en verouderde exemplaar van zijn broer hebben en loopt nu ook al overal met zijn toestel rond en maakt net als zijn moeder van elk gerechtje dat we eten een foto.

Zelfs mijn moeder heeft ondertussen ontdekt dat je kunt facebooken als je buiten bent.

Manlief, die eerst nog riep dat zijn telefoon alleen werkgericht is en anti social media is, maakt het nog bonter door gewapend met mobiel en tablet op de bank te liggen. Terwijl hij op het ene apparaat twitter checkt, op het andere Nu Sport bijhoudt, kijkt hij ook nog via On Demand de Moto GP. En dan durft hij gerust te zeggen dat ik door kan praten want hij volgt het allemaal echt wel hoor..

Ik mis de tijd dat we op zaterdagavond met een grote zak chips op de bank zaten en samen naar de televisie keken. Je kon dan kiezen uit 6 kanalen..

Als ik dat tegen junior zeg, kijkt hij me ongelovig aan. Ik vertel hem dat mijn leraar van de vijfde klas ooit zei dat we later wel meer dan 100 kanalen zouden hebben en een televisiegids zo dik als een telefoonboek. We moesten in de klas allemaal erg hard lachen, hoe kon hij het verzinnen. Dat was science fiction, dachten we toen..

Ik vraag me af hoe de wereld eruit ziet als we weer 34 jaar verder zijn en junior net zo oud is als ik nu.. Hebben we dan allemaal een ingebouwde chip zodat we alleen nog maar onze ogen dicht hoeven te doen om alles te zien? Praten we dan nog wel met elkaar of gaat dat via een transmitter via je gedachten? Hoeven we de deur dan helemaal niet meer uit en worden we via een laserstraal verzonden? Waar gaan we naartoe met de wereld en is dat wellicht de reden dat we niet meer normaal met elkaar kunnen communiceren.. ?

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto: Jacqueline van den Boom



ftz FYSIOTHERAPIE TOLHUIS-ZWANENVELD



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

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



En kijk ook op onze Facebookpagina.

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

Telefoonnummer: 024-3443638

Mailadres: info@fysiotherapie-ftz.nl

Aangesloten bij COPD- en Claudicatio-netwerk

ZONNECENTRUM DUKENBURG

Ontspannen, Genieten en Bruin worden

Telefoonnummer: 024-3444607

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



Orthodontistenpraktijk Dukenburg
voor kinderen en volwassenen.

*Trots
op je
lach*



♥ Persoonlijke benadering

📅 Snel een afspraak

📍 Perfecte locatie

www.orthodukenburg.nl

024 3440837

Dehue

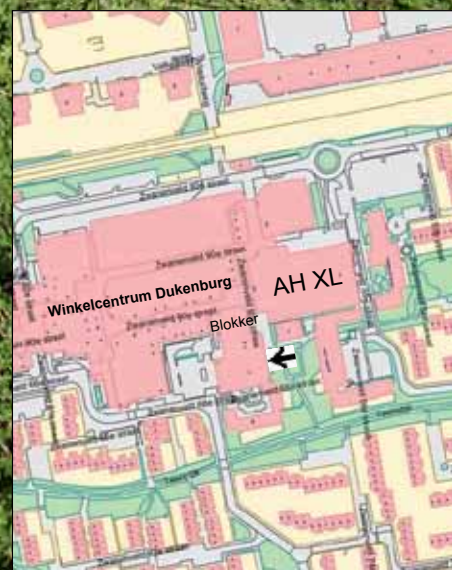
administratie- en belastingconsulent

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

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

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

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



Kom NU naar:

EXERCISE BODY & MIND

sport- en yogacentrum

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

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

Exercise Body & Mind biedt voor iedereen:

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

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

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

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

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



de Notenhout WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen

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

Relaxed winkelen in Neerbosch-oost.

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

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



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



VEEL **VOORDEEL** TIJDENS DE VOORVERKOOP! T/M 28 DECEMBER

VUURWERK

02462 The show must go on
t.w.v.

69.95

GRATIS!*

NIEUW!

VOOR HET EERST
IN NEDERLAND!

**GEKOPPELD
VUURWERK!**

1x aansteken!

**GRATIS
VUURWERKBRIL**
BIJ ELKE BESTELLING
IN DE VOOR-
VERKOOP

Importeur is aangesloten bij:
uurwerkCheck
BE WISE, PROTECT YOUR EYES!



t.w.v. **24.95** **GRATIS!***

02801 Momentum 25's



t.w.v. **39.95** **GRATIS!***

02803 Blue blood 36's



t.w.v. **99.95** **GRATIS!***

02464 Ghetto blaster

VERKOOPDAGEN: DO 29 DEC • VR 30 DEC • ZA 31 DEC

TAPIJTSHOP HAËFKENS

**TAPIJTSHOP
HAËFKENS**

Klimopstraat 24
Wolfskuilseweg 67
6542 JC Nijmegen
Tel. 024-3976407
www.tapijtshophaefkens.nl

TAPIJTSHOP HAËFKENS

Ook ingang Klimopstraat 24

Openingstijden:
di t/m za 10.00 - 17.00 uur

Verkoopdagen:
do 29 dec 08.00 - 22.00 uur
vr 30 dec 08.00 - 22.00 uur
za 31 dec 08.00 - 19.00 uur

Voorverkoop dagen:
di 27 dec 10.00 - 17.00 uur
wo 28 dec 10.00 - 17.00 uur