

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt 8^e jaargang nummer 6 december 2017

Kerstsfeer in Lindenholt



Sinterklaas was in Lindenholt, de Lindenhoeve heeft een nieuwe directeur, het RIBW is naar Kerkenbos verhuisd, special over de doktersassistenten WGC Lindenholt, Roadkill rollers beoefenen rollerderby in sporthal Horstacker, de advocaat om de hoek, gemeente maakt plannen bekend en veel aandacht voor de naderende kerst.

Colofon

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

Adres

Hegdambroek 2524 6546 WP Nijmegen
Telefoon: 06 51 17 12 17
E-mail: info@lindholtleeft.nl
Internet: www.lindholtleeft.nl

Redactie

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

Foto's

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

Vormgeving Gerard van Bruggen, René Verriet, Jan ten Dam

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 7500 stuks

Bezorging

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

Klachten over bezorging:

(0485) 31 90 50 of

E-mail: kwaliteit.zuidoost@axender.nl

Volgend nummer

Kopijsluiting: zondag 21 januari
Verspreiding: woensdag 14 februari

Voor advertentietarieven, mogelijkheden en de complete planning voor 2018, ga naar www.Lindholtleeft.nl.

Foto voorpagina: René Verriet
Kerstshow tuincentrum Lindenholt

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 verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

In dit nummer:



Inhoud

Overlijden Monique Stals	3
Wijkplannen 2017-2018	4
KC Advocatuur	8
Vrijwilligersavond	8
Nieuwe dir. Lindenhoeve	9
Doktersassistenten WGC	10
Etser Simon Feddema	11
Kerstconcert NSO	11
Haloween in de Ackers	12
Buurtkoffie Voorstenkamp	12
Rommelmarkt in de Brack	13
Herinneringen aan kerstmis	13
Prachtige kerstshow	14
Sinterklaas was in Lindenholt	15
Lindholt doet	16
RIBW is verhuisd	20
Kerst in de seventies	21
Parochienieuws	22
Ingeborg, bedankt	23
Eberhard	23
Roller derby in de Horstacker	24
Lindholt loopt	25
Buurtsportcoaches	25
Peter ten Haken deel 2	26
Amalgama scouting	27
ZZG: dementie	30
Fotopagina	35

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 **IOS** aanleveren minimale grootte 1 MB



Gelderland-Zuid

Met verdriet hebben wij kennis genomen van het overlijden van

Monique Stals

Monique Stals werkte als gezondheidsmakelaar in de Nijmeegse wijken Dukenburg en Lindenholt. In deze wijken heeft Monique verbindingen gelegd tussen partijen die zich bezig houden met gezondheidsbevordering.

Ondanks haar ziekte is Monique lang blijven doorwerken. Wij hebben bewondering voor haar positieve instelling en kracht en zullen haar missen.

Wij wensen haar familie veel sterkte bij het dragen van dit grote verlies.

Namens collega's en Algemeen Bestuur van GGD Gelderland-Zuid:

Moniek Pieters
Directeur

Bert Frings
Voorzitter Algemeen Bestuur

Met ontsteltenis kennis genomen van het bericht over het overlijden van Monique Stals. Jaren lang was zij de Gezondheidsmakelaar in Lindenholt en Dukenburg en actief op het gebied van bewegen en gezond leven in deze stadsdelen. Het was altijd een aangenaam moment wanneer wij als redactie in gesprek met haar waren over diverse initiatieven met betrekking tot gezond leven in de wijken. Bescheidenheid sierde haar maar doortastend was zij zeker ook wanneer het ging over het concretiseren van plannen. Alle sterkte toegewenst aan alle familie en vrienden.

Wij zullen haar missen.

Redactie Lindenholt Leeft

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

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: kwalityt.zuidoost@axender.nl of info@lindenholtleeft.nl.

Vergeet niet uw postcode en huisnummer te vermelden.

DEEL of LIKE of KNIP

STEUN DE DAG VAN LINDENHOLT

Komt u in de periode vanaf nu tot 17 juni 2018 bij ons eten en geeft u ons deze bon? Dan gaat 5% van uw nota naar Stichting De Dag van Lindenholt.

Op die manier maken we onze buurt met z'n allen nog weer een stukje gezelliger ...

Hier doen wij graag aan mee! U ook?

<https://www.facebook.com/orientplaza>











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

www.lindenholtleeft.nl is voor u de digitale ontmoetingsplaats in Lindenholt. Voor al uw informatie over de wijk en de bewoners is het slechts éénmaal nodig u aan te melden waarna u zelfstandig berichten kunt plaatsen. Tevens is alle mogelijke informatie over het stadsdeel Lindenholt binnen handbereik tegelijk met wat daar allemaal gebeurt en ook door de bewoners wordt georganiseerd. Verbaas u over het ongelooflijk aanbod in activiteiten, aanbiedingen, gratis deelname aan hobbyclubjes

en mogelijkheden voor gezamenlijke dagbesteding. Natuurlijk kunt uzelf ook uw specifieke kennis en vaardigheden aanbieden aan buurtgenoten die daaraan behoefte hebben. Vindt u tuinieren leuk en wilt u graag de handen uit de mouwen steken voor iemand bij u in de straat, dan plaatst u heel simpel een berichtje op de website. Meer dan 500 volgers krijgen daar dan een berichtje over. Hoe eenvoudig kan het zijn. Nieuwsgierig? Wacht niet langer, start de pc / laptop en maak uw profiel aan op de site. Ik zie uw aanmelding met veel plezier tegemoet,

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



KC Advocatuur

de advocaat bij u om de hoek



In Kerkenbos zijn veel bedrijven gevestigd die voor de inwoners van Lindenholt en Dukenburg nog onbekend zijn. Tijd om eens kennis te maken, dit keer met **KC Advocatuur**.

Kennismaking

Vraag een meisje in groep 8 van de basisschool wat ze later wil worden en ze zal waarschijnlijk antwoorden: dokter, onderwijzeres of misschien wel fotomodel. Maar mw Kader Çelik wist het als tiener al zeker: **ik wil later advocaat worden**. Ze had toen al een sterk rechtvaardigheidsgevoel en als mensen vroegen of advocaat niet wat te hoog gegrepen was, motiveerde haar dat juist extra om haar wens in vervulling te laten gaan. Ze is als 5 jarig meisje vanuit Turkije naar Nederland gekomen en groeide op in Doesburg. Na de middelbare school ging ze, na een korte onderbreking van een jaar, rechten studeren aan de universiteit in Nijmegen. Nadat ze deze opleiding had afgerond in 2010, mocht ze zich uiteindelijk advocaat noemen. Haar wens was in vervulling gegaan. Ze werkte vervolgens o.a. bij een gerenommeerd advocatenkantoor in Arnhem waar ze zich met name ontwikkelde op het gebied van aansprakelijkheidsrecht.



De service van KC Advocatuur

Advocaten kosten je handen vol geld, zo denken veel mensen, maar dat valt in de praktijk wel mee volgens mw. Çelik. "Wij doen veel zaken op basis van toevoeging en dat betekent dat de advocatenkosten vergoed worden door de raad van rechtsbijstand en dan hoeven mensen maar een kleine eigen bijdrage te betalen" Tevens is het zo dat bij letselschadezaken de advocaatkosten door de aansprakelijke tegenpartij vergoed worden, de cliënt betaalt dan niets. Veel mensen weten dit niet.

Cliënten worden vaak door een juridisch loket doorverwezen naar ons. Dat gebeurt ook weleens vanuit de rechtswinkel in Lindenholt (elke maandagavond van 19:00-20:00 in de Brack).

Bij KC-Advocatuur willen we eerst graag met de cliënt in gesprek gaan om te horen wat er aan de hand is. Zo'n intakegesprek is bij ons gratis. Aan de hand van de informatie uit dat gesprek bepalen we dan samen met de cliënt hoe verder te gaan en of het bijvoorbeeld wel zin heeft om er een zaak van te maken.

Mw. Çelik runt haar bedrijf niet alleen, ze heeft nog 2 juristen en 2 stagiaires in dienst. **Toegankelijkheid, duidelijkheid en betrokkenheid** zijn belangrijke kernwaarden voor haar en haar team. En **het uiterste eruit halen** voor de cliënt. Tegen haar medewerkers zegt ze altijd **"behandel een zaak als-jeblijft, zoals je je eigen zaak ook zou behandelen"**.

KC Advocatuur
mw. mr. Kader Çelik

Kerkenbos 11-11 (naast Basic Fit)

Tel. +31 (0)24 67 56 289
Mob. +31 (0)6 43 04 97 85
Email k.celik@kc-advocatuur.nl
web www.kc-advocatuur.nl

Toffe vrijwilligersavond in 't Zwaantje



Volle grote zaal, gezellige sfeer, lekker muziekje van band Sowieso, voetjes van de vloer, een verloting en quiz met veel en mooie prijzen en hapjes en drankjes, kortom prima ingrediënten voor deze fijne avond voor de vrijwilligers, die zich inzetten voor Lindenholt. Goed voor een tachtigtal bezoekers, die genoten van dit uitje. Marja en Willem van Megen waren de kartrekkers bij de organisatie van een en ander. Willem maakte van de gelegenheid gebruik de nieuwe opbouwwerker Lotte Zekhuis van Tandem voor Lindenholt voor te stellen. De vlotte bediening en vriendelijkheid van de medewerkers van 't Zwaantje droegen eveneens belangrijk bij aan de verzorging van dit geslaagd vrijwilligersfeest. Tevens een prima gelegenheid om weer eens samen bij te praten en te netwerken.

Tekst en foto's: Theo Vermeer

Kerkenbos

Er was nog een tweede wens: een eigen bedrijf beginnen. Ze twijfelde nog even of ze zich in Arnhem of in Nijmegen zou vestigen, maar ze koos uiteindelijk voor de plaats waar ze al een aantal jaren met veel plezier woont: Nijmegen. En daar heeft ze tot nu toe nog geen moment spijt van gehad.

Een kantoor beginnen op de Oranjesingel zag ze niet zo zitten, daar zijn de huurprijzen erg hoog. Die huurprijzen zou ze dan door moeten berekenen in haar uurtarief en dat stond haar tegen. Ze koos dus 2 jaar geleden voor Kerkenbos, waar ze een laagdrempelige en betaalbare service kon bieden en waar haar cliënten gewoon hun auto gratis voor de deur kunnen parkeren. Voor haarzelf overigens ook erg makkelijk want ze woont dichtbij in Lindenholt.

Fijne feestdagen en een voorspoedig 2018



Theo Vermeer, redacteur

Nathalie Mulders: "Samen moeten we het gaan doen!"

De Lindenhoeve heeft een nieuwe directeur. Bij binnenkomst op school worden we hartelijk ontvangen door haar. Je ziet gelijk dat zij enthousiast en gedreven is.

Vertel eens iets over uzelf.

'Ik ben 37 jaar geleden geboren in Nijmegen. Ik heb 4 kinderen en daar heb ik het gezellig druk mee in mijn vrije tijd. Mijn passie ligt naast het onderwijs bij sport. Ik heb hiervoor met heel veel plezier op de NSV2 gewerkt, ook heb ik op onze buurschool de Bloemberg als leerkracht van groep 7 en groep 7/8 met veel plezier gewerkt. Dus ik ken de wijk. Ik ben startend directeur en kwam uit de taak van bouwcoördinator en dit vond ik een hele leuke uitdaging. Ik kwam hier binnen lopen en kreeg gelijk het gevoel: dit voelt als thuis.'

Hoe bevalt het tot nu?

Het is nog maar kort. Als u over een jaar terugkomt dan kan ik u nog meer vertellen. Ik ben 1 oktober gestart met veel zin en heel veel plezier en passie. Het is een heel dynamische start geweest, de dagen vliegen voorbij. Het is hartverwarmend hoeveel ouders al naar mij toe zijn gekomen om mij beter te leren kennen. Ik ben in de klassen op bezoek gegaan om de kinderen te leren kennen. Ik heb regelmatig overleg vanuit de Brede school; Hannie van der Meer van de Interacker en Harry Clemens van de Bloemberg waarmee we intensief samenwerken. Dat is misschien nog niet altijd zichtbaar voor ouders maar we zijn daar druk mee bezig.

Heeft u plannen voor deze school?

'Als startend directeur ben je wel iemand die nadenkt over wat het ideaalbeeld is van het onderwijs, maar ik ben er heel erg voor om eerst te gaan luisteren naar mijn teamleden, wat is de visie van deze school en hoe dragen wij deze visie uit. Ik heb een hardwerkend team dat met veel passie zich heel hard inzet voor de kinderen en dat wil ik eerst gaan koesteren, borgen en leren kennen. Natuurlijk zijn er dingen die je wilt veranderen en dat komt door de ervaringen die ik op andere scholen heb opgedaan maar het moet wel passend zijn met de kinderen en mensen waar je mee samen werkt.'

Ik ben er voor dat de driehoek gesloten moet zijn, dus school, ouder en kind en niet alleen school en kind. Het team bestaat uit 12 personen waaronder ook onderwijs ondersteunend personeel. We hebben 125 kinderen en zien kansen om te groeien. We hebben daar ook de ruimte voor want op dit moment gebruikt de Bloemberg 2 van onze lokalen voor de schakelklassen. Zij hadden geen ruimte en wij wel. Ik vind dat ook een voorbeeld voor de samenwerking van ons als brede school. Vanochtend hadden wij het nationaal schoolontbijt en dan bieden wij de schakelklassen ook een ontbijt aan. Zij horen er dan ook bij.'

De school staat in een mooie omgeving....

'Ja en daar wordt optimaal gebruik van gemaakt. Onder andere in de pauzes kunnen de kinderen gebruik maken van het Cruijffcourt en het basketbalveld. Maar ook bijvoorbeeld met de Koningssspelen. De omgeving werkt heel positief voor onze school. Ook zijn we nu bezig met de ontwikkeling van een nieuw schoolplein maar dat heeft tijd nodig. Ouders en kinderen zitten vast te wachten wanneer het nu eindelijk gaat gebeuren. Maar we gaan zorgvuldig te werk, het moet ook gelijk goed zijn.'

Onder andere in de pauzes kunnen de kinderen gebruik maken van het Cruijffcourt en het basketbalveld. Maar ook bijvoorbeeld met de Koningssspelen. De omgeving werkt heel positief voor onze school. Ook zijn we nu bezig met de ontwikkeling van een nieuw schoolplein maar dat heeft tijd nodig. Ouders en kinderen zitten vast te wachten wanneer het nu eindelijk gaat gebeuren. Maar we gaan zorgvuldig te werk, het moet ook gelijk goed zijn.'

Waar bent u over 5 jaar?

'Dan ben ik nog hier, zijn we nog volop in ontwikkeling en waarderen we de stappen die we dan inmiddels hebben gezet als school. Nu wil ik eerst een heel goede basis creëren, vanwaar we verder kunnen groeien.'

Wilt u nog iets tegen de lezers zeggen?

'Ja, de ouderparticipatie is groot op deze school. Daar ben ik ontzettend dankbaar voor en dat mag best benoemd worden.'

We sluiten af en beloven dat we volgend jaar inderdaad nog eens een kijkje komen nemen bij de Lindenhoeve.

Tekst: Victoria Lammerinks-Monti

Foto: René Verriet



#METOO

Op dit moment van schrijven zitten we midden in de #METOO discussie en gaat er geen dag voorbij of de eerste beste semi BN-er meldt dat hij ooit in een ver verleden eens een hand op zijn knie heeft gevoeld. Andere BN-ers worden zonder weerwoord beschuldigd en in de media geëxecuteerd nog voordat er een vonnis is uitgesproken. Leve de Social Media.

Maar #METOO is dichterbij dan u denkt. Zo meteen staan de kerstdagen voor de deur en vervolgens Oud-en Nieuw. Dagen waarop familieleden, vrienden en burens de kans krijgen elkaar eens lekker ongevraagd te zoenen. Er is geen protocol, er is geen wet en iedereen is vogelvrij. We hebben allemaal wel een oude oom in de familie met een donkergeel of bruin gebit waar de vreselijkste dampen en geuren uit komen, en die je tegen je aan drukt of zijn leven ervan afhankelijk om je vervolgens drie keer op een wang te smakzoenen. Dat betekent twee maal een pijnlijk moment dat de monden bij het wisselen van de wangen vervaarlijk dicht bij elkaar komen en de geuren van de oom in kwestie nog meer tot hun recht komen. Tijdens het vuurwerk afsteken op de laatste dag van het jaar komt die ene vieze dronken buurman opeens heel ad rem op alle dames in de straat af om hen heel enthousiast een écht goed jaar te wensen.

Jammer eigenlijk dat er geen protocol is. Ik raad het CDA aan om af te stappen van het idee dat we op school het Wilhelmus moeten kennen maar daarvoor in de plaats een cursus assertiviteit krijgen in combinatie met de lessenreeks "Fatsoen in 10 delen!"

Kunnen we dan niet gelijk af van dat stomme Hollandse 3x zoenen. Geen land in de wereld kust 3x. Waarom ook? Het is zo'n gedoe en het mist elke vorm van genegenheid. Mensen met een bril blijven aan elkaar haken, dikke neuzen schuren tegen elkaar aan, en de al eerder genoemde kerkhofgebitten zijn ronduit walgelijk. Houd het gewoon op 1x. En altijd op de rechterwang. Spreek dat nu bij u in de familie duidelijk af. Dit wordt dan de norm in Lindenholt en vervolgens ook in Nijmegen en misschien ook in Nederland.

Ik wens u fijne prettige zoenige kerstdagen toe....en... pas op voor oom Henk of Neef Berry.

Tekst en foto: Silvano Orvini



De doktersassistent, poort van de praktijk

Wij, patiënten, hebben vaak vage klachten (buikpijn, beetje koorts, al een hele tijd moe, de verkoudheid gaat niet over, enz. enz.) en dan willen we ook nog allemaal direct een afspraak met de dokter. Vandaag nog. En de assistent moet dat regelen. Nu!

Elke huisarts in het WGCL heeft een eigen assistente. Stephanie Christ: Zo leer je de patiënten ook kennen en kun je beter inschatten hoe ongerust iemand is. Of wat de beste manier is om door te vragen en in te schatten hoe urgent het allemaal is. Dat is een groot deel van ons werk: inleven, informatie vragen en dan keuzes maken (is er spoed, kan de beller zelf iets doen, wat staat er in het dossier). Daar zijn we als assistente ook voor opgeleid en we blijven scholingen volgen.

10.000 patiënten

Stephanie Christ, de coördinator van de doktersassistenten (negen in totaal, allemaal parttime en allemaal vrouw) maakt me al heel snel duidelijk dat haar vak veel verschillende talenten vraagt. Even een leeg plekje zoeken in de agenda van de dokter is maar een klein onderdeel van het werk. Er zijn veel patiënten

“Elk jaar zijn er in Nederland dik 58 miljoen contacten met een huisartsenpraktijk. Het merendeel daarvan loopt eerst via doktersassistenten. Niet iedere beller lijkt te begrijpen dat niet alleen hun eigen tijd schaars is, maar ook die van de dokter.”

Huisarts Joost Zaat in de Volkskrant

(“in onze praktijk meer dan tienduizend”), gelukkig krijgen we niet allemaal tegelijk koorts. Elke patiënt is anders en vereist weer andere communicatieve vaardigheden. Dat kan zijn omdat ze slecht of helemaal geen Nederlands spreken, ongeduldig of onredelijk zijn, onder invloed van alcohol zijn of een psychische stoornis hebben, het komt allemaal voor. Elke dag.

“Het is nooit saai”, concludeert Stephanie dan ook. “Gelukkig zijn de meeste bellers beleefd en geduldig en zijn alle assistenten bevoegd en betrokken en invoelend. Anders houd je dit werk niet vol.” Zelf werkt ze alweer 20 jaar bij het WGCL, haar twee kinderen weten niet beter dan dat ze ‘werkt bij de dokter’.

“Voor dit werk moet je bevoegd zijn

Medische taken

De verzekeraars, die ons premiegeld verstandig moeten uitgeven, bepalen veel. Een doktersbezoek ‘mag’ 10 minuten duren en bij hoge nood het dubbele. En dat laatste moeten de assistenten dus aan de telefoon zien in te schatten. Te soepel zijn kost te veel tijd, niet soepel genoeg kan een leven in gevaar brengen.

Naast het slim plannen van afspraken nemen ze de dokter ook medische taken uit handen, onder andere: oren uitspuiten, bloed- en urine-onderzoek en uitstrijkjes voor het bevolkingsonderzoek naar baarmoederhalskanker.

Wat doe jij als coördinator extra?

“Het rooster van alle doktersassistenten sa met elkaar, overleg met collega’s van de andere beroepsgroepen binnen het WGCL. Ik maak deel uit van het MT, het managementteam. En heel belangrijk: vraagbaak zijn voor de directe collega’s, opvang voor als er een keer gescholden is, zorgen dat de werksfeer goed is en dat iedereen het naar de zin heeft. Dan hebben we samen een fijne werkdag.”

Tekst: Mieke Jasper

Foto: René Verriet



Vlnr: Stephanie Christ, Wendy Breuker, Lucia Salak, Margaret van Dijk en Tamara van Dorp. Op de foto ontbreken: Heidi Jans, Mariam Akbari, Jeanette van Mourik, Cristel Kesseleer

De assistente is telefonisch te bereiken, op werkdagen, van **8 tot 12 uur** en van **14.30 tot 17 uur**. Bel met de doktersassistenten van het WGCL liefst **'s ochtend tussen 8 en 10 uur**, dan is de bezetting aan de telefoon het hoogst.

Afspraken maken kan ook via het patiënten portaal (beveiligde toegang tot een gedeelte van uw eigen dossier via de website www.wgclindenholt.nl). Via dit portaal kunt u ook een e-consult voeren met uw huisarts of praktijkondersteuner.

(Herhaal)recepten aanvragen kan via de website, via het patiënten portaal, via de receptenlijn, aan de balie, of via formulieren (die in de wachtkamer liggen).

De spannende etsen van autodidact Simon Feddema

Zeker tot volgend jaar hangen ze nog in het Wijkgezondheidscentrum aan de Horstacker: de etsen van Simon Feddema.

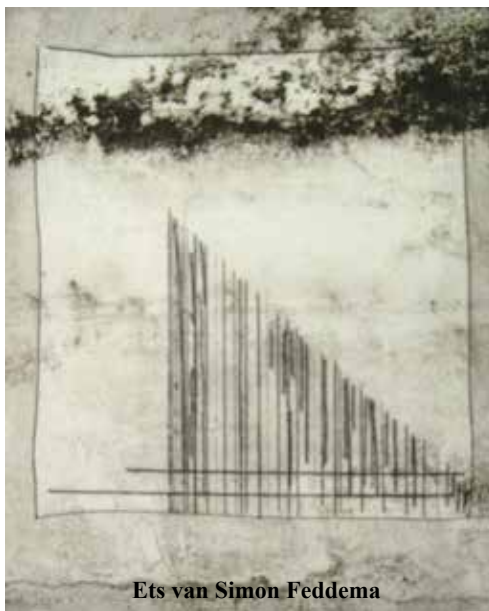


Grafiek heeft veel gezichten. Simon vertelt: "Etsen is een spannende combinatie van ambachtelijk werken (het voorbereiden van een etsplaat en het afdrucken) en een creatief proces (ontwerpen en soms laten ontstaan van een beeld). Dat betekent ook dat het een vrij traag proces is. Aan sommige etsen kun je maanden werk hebben. Deels komt dat ook doordat je tussentijds proefdrukken maakt om te kunnen zien waar het naartoe gaat.

Het is een grafische techniek d.w.z. dat er van een ets meerdere afdrucken kunnen worden gemaakt. Andere grafische technieken zijn bijvoorbeeld de houtsnede en de linosnede. Toch is er nog wel een groot verschil. Bij etsen werk je met diepdruk, de krassen die je maakt in een zink- of koperplaat zullen straks de inkt vasthouden, alles wat 'hoog' ligt wordt schoongemaakt. Daardoor kun je bij etsen ook werken met heel dunne lijnen. Bij hoogdruk zoals de houtsnede en de linosnede blijft de inkt juist op de 'hoge' delen: wat je hebt weggesneden krijgt juist geen inkt."



Ets van Simon Feddema



Ets van Simon Feddema

Autodidact

Simon woont in Lent en werkt in Nijmegen als docent Nederlands aan het Dominicuscollege. Het etsen is laat in zijn leven begonnen: "Ik was altijd jaloers op mijn vrouw die lekker zat te schilderen. Kan ik niet, dacht ik dus. Tot ik de wereld van de grafiek ontdekte. Ik kocht een ets van Jan Montijn, leerling van Anton Heyboer, inmiddels allebei overleden en allebei zeer bekend in de kunstwereld. Dat is nu ruim 15 jaar geleden.

En toen kwam Caroline Koenders (Nijmeegs beeldend kunstenaar, zie www.caroline-koenders.nl) in beeld. Die heeft me op De Lindenberg de basis van het etsen bijgebracht en me aangespoord vrijuit te experimenteren. Daarmee ben ik autodidact onder supervisie. Langzaam maar zeker groei ik naar een eigen stijl, met de onmisbare steun van Caroline."

Hoe begin je?

Simon: "Ik hebt altijd wel iets in mijn hoofd, een vage, abstracte vorm of een landschap of een bouwwerk, maar er gebeurt onderweg ook nog van alles waar je dan wel of niet blij van wordt. Jaren geleden had ik een volkstuinje in Lent waar ik een wat oudere man, Ruud, ontmoette. Behalve dat hij me veel leerde over netjes tuinieren gaf hij me ook een flink aantal grote zinkplaten die jaren waren ge-

bruikt als afscheiding in de tuin. Deze platen gebruik ik soms voor mijn etsen waardoor je af en toe de klei nog bijna op de ets terugziet. Ik heb geen volkstuin meer en Ruud is al weer jaren dood, maar zijn zinkplaten hebben veel mooie etsen opgeleverd en blijven een dierbare herinnering." Een beroepskunstenaar zal van een geslaagde ets zoveel mogelijk prints maken, want al die materialen en uren maken het een duur product. De etsen van Simone Feddema zijn gelukkig zeer betaalbaar, hij hoeft er niet van te leven. En hij maakt ook nog weinig prints, dus je hebt al gauw een uniek werk in huis. Voor meer informatie zie:

www.simonfeddema.exto.nl.

Tekst: Mieke Jasper

Kerstconcert Nijmeegs Seniorenorkest o.l.v. Ruud Böhmer



woensdag 20 december
Aanvangstijd: 14.30 uur

**Ontmoetingskerk
Nijmegen-Dukenburg**

Entree is gratis, maar een vrijwillige bijdrage na afloop wordt zeer op prijs gesteld.



*Zorg goed voor jezelf, voor elkaar
en voor de wijk!
En een heel fijn 2018.*

Mieke Jasper, redacteur

Halloween 2017 in de Ackers



Op een grijze zaterdagmiddag, 28 oktober, was het een gezellige drukte in de Sprok aan de Weteringweg. De bewonersgroepen Drieskensacker/Heeskesacker organiseerden alweer voor de **negende keer hun Halloweenactiviteit.**

Er waren, zoals altijd, veel kinderen en hun ouders op af gekomen en er werd dan ook druk geknutseld aan een lampion om mee te nemen 's avonds in de optocht door de Heeskesacker. Een andere groep kinderen was met behulp



van de ouders een pompoen aan het uithollen en versieren om thuis ook in Halloween sfeer te komen. Wat we ook niet mogen vergeten te vermelden is dat er een team van 3 dames klaar zat om de kinderen te schminken in griezelfiguren! Na nog een leuke traktatie te hebben gehad en wat te drinken, ging iedereen voldaan naar huis om zich klaar te maken voor de optocht 's avonds.



Het weer was er ondertussen niet beter op geworden. Het miezerde behoorlijk toen de optocht van start ging. Boven verwachting hadden zich toch ruim 100 kinderen en hun ouders verzameld bij de Sprok. Verkleed en voorzien van een lampion vertrok men om zich te vergapen aan de mooi versierde tuinen en het lekers dat de bewoners aan de route voor hun klaar hadden staan.



Kortom wij als Bewonersgroepen Drieskensacker/Heeskesacker kunnen weer terugkijken op een zeer geslaagde Halloween activiteit. En willen dan ook de vele vrijwilligers bedanken die zich dit jaar spontaan hebben aangemeld. En natuurlijk ook de bewoners langs de route, die hun tuinen hebben versierd of hebben gezorgd dat er een traktatie voor de kinderen was, bedanken we voor hun inzet en we hopen dat we volgend jaar weer op hun kunnen rekenen.

Lia de Beer en Carla Theunissen.
Foto's Jacqueline van de Geer.



Buurtkoffie Voorstenkamp

Het sport en ontmoetingsplein in de Voorstenkamp bood gezelligheid op een sombere en frisse herfstdag. Buurtbewoners konden in en rond de met vlaggetjes versierde Pipowagen met elkaar van gedachten wisselen over het wel en wee. Het is wat stilletjes geworden daar zeker in dit jaargetijde. Terwijl de Voorstenkamp toch bekend is, zeker als we terugkijken op de diverse activiteiten daar voor jong en oud. Zo onlangs weer de intocht van Sinterklaas met zijn gevolg Pieten. Je had ook het beachvolleybaltoernooi, het zwerfafval opruimen, het overleg bij de bewonersgroep en andere initiatieven om deze wijk leefbaar te houden. We hoorden van opbouwwerker van Tandem Lotte Zekhuis en Mounia El Mouden, gezondheidsmakelaar voor Gezond leven het een en ander waarom dit Buurtkoffie, waarbij de bewoners hun wensen en hun inzet voor de buurt kenbaar konden maken.



De bewoners hadden een uitnodiging hiervoor gekregen en tevens werd nog eens extra toen ze langs kwamen gevraagd om in te haken bij deze samenspraak bij een beker thee en koffie en de heerlijke zelf gebakken koekjes dankzij vrijwilligers van het WAL. Jong en oud konden er aan deelnemen. Ze vulden een en ander in op een vragenlijst. De woningvereniging Talis en Portaal schoven eveneens aan bij dit samenzijn.

Tekst en foto : Theo Vermeer

**2017 is weer bijna vervlogen
2018 staat reeds voor de deur
Een jaar met nieuwe dromen
Alles krijgt een nieuwe kleur
Zorg voor veel geluk en vrede
En ook veel liefde voor elkaar
Meer aandacht voor de naaste
En het wordt een prachtig jaar**

**Jan ten Dam
redacteur
vormgever**



Rommelmart in De Brack



De Brack was omgetoverd in een marktplaats binnen op zondagochtend.

De veelsoortige artikelen van goede kwaliteit gingen voor een koopje weg.

Een mooie gelegenheid om iets te bemachtigen met de feestdagen in aantocht. Bovendien gezellig en een praatje met elkaar hoort er ook bij. Deze traditie daar wordt een paar keer per jaar georganiseerd door de beheerscommissie van De Brack.

Tekst: en foto's: Theo Vermeer



Herinneringen aan Kerstmis

December. De regen klettert tegen de ruiten, een gure wind waait rond het huis en het is om vier uur al tijd om de lampen te ontsteken. Niet bepaald aangenaam zou je zeggen en toch is december voor de meeste mensen de leukste tijd van het jaar. Want december is ook de maand van gezelligheid, van feestdagen en samen thuis genieten van elkaar. Rondom de tafel spelletjes spelen met de kinderen. Romantisch bij kaarslicht samen rond de open haard met een goed glas wijn. Met vrienden en familie lekker eten met kerst. Oud op nieuw vieren met veel oliebollen, champagne en vuurwerk. Uiteraard het liefste thuis, want dan hoef je je niet in te houden als je van de alcohol geniet. Je hoeft immers niet meer te rijden.

Thuis is voor de meeste mensen synoniem aan in het eigen huis en dat huis wordt dus gezellig gemaakt door het te versieren. De commercie springt daar handig op in. Tuincentra beginnen in oktober al hun schappen vol te leggen met kerstballen, slingers, kunstbomen en lichtjes, heel veel lichtjes. Niet alleen lichtjes voor binnen, maar vooral ook voor buiten. De hele straat mag meegenieten van onze versierwoede, dus wordt elke boom en struik in de tuin vol gehangen met lampjes. LED lampjes natuurlijk want we zijn wel milieubewust. Onze straten zijn in deze donkere dagen zo helder verlicht dat een piloot makkelijk een verkeerde landingsbaan zou kunnen kiezen om zijn toestel aan de grond te zetten.

Waarom doen we dat? Waarom geven we kapitalen uit aan het versieren van de binnen- en buitenkant van ons huis? Waarschijnlijk omdat we daar mee opgegroeid zijn en omdat we gehersenspoeld worden door de commercie. Kerst is niet compleet zonder een kerstboom met veel ballen en lichtjes. We verheugen ons al weken van tevoren op die gezellige dagen aan het eind van het jaar en halen alles uit de kast om er een groot succes van te maken. Onze verwachtingen zijn zo hoog gespannen dat het

eigenlijk alleen nog maar tegen kan vallen.

In plaats van een vredig samenzijn van de hele familie, worden de kinderen vervelend van de hele dag binnen zitten en maken ruzie over wie er mag spelen op de zojuist cadeau gekregen XBOX.

Vader probeert voor de tiende keer de 2 katten uit de kerstboom te halen, zonder dat er nog meer ballen sneuvelen. Hij is toch al chagrijnig. Hij is teleurgesteld in het kerstcadeau van zijn baas. Geen grote versierde doos met allerlei lekkernijen dit jaar. Nee hij kreeg een envelop met een bedankbriefje en een code. Met die code mag hij op internet een keuze maken uit honderden goed bedoelde maar veelal nutteloze zaken.

Moeder staat in de keuken te stressen want de kalkoen wil maar niet gaar worden en ze was gisteren, in de hectiek bij het winkelen, vergeten haricots verts mee te nemen. Nu kan ze haar gasten nog maar drie verschillende groenten voorschotelen.

Opa zit aan het eind van de middag al te knikkebollen in zijn stoel en had na dat derde glas wijn eigenlijk moeten stoppen...

En oma? Die zit stil voor zich uit te staren. Ze kan niet meer zo goed tegen al die herrie en stress. Haar gedachten dwalen af naar de tijd dat ze zelf nog een klein meisje was. Dat ze op kerstavond aan de hand van haar vader naar de kerk liep om met het hele gezin de nachtmis bij te wonen. In de kerk rook het heerlijk door de dennengeur die door tientallen vers gekapte sparren werd verspreid. De honderden kaarsjes die overal brandden met echte vlammetjes en als hoogtepunt de kerststal met levende schapen, die in een hoek van de kerk was opgebouwd. En dan midden in de nacht naar huis teruglopen, met het krakende geluid van de vers gevallen sneeuw onder je voeten. Ja, want in haar herinnering had je vroeger alleen maar witte kerstdagen. Haar dochter doet er ieder jaar alles aan om die sfeer van vroeger te laten herleven, maar zo'n kerst als uit de herinneringen van oma, die zal ze nooit kunnen evenaren....

Tekst: René Verriet



Ik wens alle lezers van Lindenholt Leeft heel gezellige kerstdagen een geweldig oud en nieuw en ik hoop dat al uw wensen voor 2018 in vervulling gaan.

René Verriet, redacteur en vormgever



Invriezen

Terwijl we aan tafel zitten hoor ik onze jongste zeggen dat hij zich wil laten invriezen. Het valt ons steeds vaker op dat hij denkt dat de wereld die via zijn tablet en smartphone binnenkomt gebaseerd is op realiteit. Sterker nog, hij vindt films fantasie en nep maar wat je op You-tube ziet: 'Dat is echt mam!' Ik ben met stomheid geslagen. En we kijken elkaar een beetje bevreemd aan.

Ik probeer me voor te stellen hoe het zou zijn als mijn kinderen niet met social media en internet waren opgegroeid. Als je in onze tijd iets aan een vriendje wilde vragen rende je naar buiten en liep je naar het huis waar hij of zij woonde. Soms schreef je wel briefjes met geheimpjes aan elkaar. Mijn vriendin en ik deden aan cassettepost; om beurten spraken we dan onze geheimpjes die we met elkaar wilden delen in. Ze had een groot boek uitgehold en daar paste een cassettebandje in, zodat niemand onze geheime post kon zien. Op die manier durfden we dan soms iets te vertellen wat je in het echt niet durfde. Tegenwoordig is het echter heel normaal als je virtuele vriendjes hebt en bespreek je de diepste geheimen gewoon online met iemand die je nog nooit gezien hebt. En dan komt niemand achter jouw geheim.. Toch? En te hard door je headset schreeuwen is ook niet handig.

Zo weet onze jongste dus precies te vertellen welke vader of moeder nu weer iets raars heeft gezegd tegen zoonlief. En is het heel normaal dat zomaar iemand in het hoge noorden precies weet wat er bij ons thuis gebeurt. Ik hou me vast aan de gedachte dat er aan de andere kant van de lijn ook een moeder zit die denkt dat vast niet alles waar zal zijn? En zo leeft hij zich helemaal in, in de wereld van You-tube. Hij denkt na over alles wat hij ziet en hij gelooft vooral ook alles. Terug naar ons gesprek aan tafel over het invriezen: het lijkt hem wel cool want dan kunnen ze hem over 100 jaar weer ontdooien en zijn eventuele ziektes genezen. Als wij hem er vervolgens op wijzen dat de rest van zijn familie al lang dood is zegt hij simpelweg: 'Dan vriezen jullie je toch ook in?' Dat wij dat niet willen begrijpt hij niet. Pas wanneer we het voorbeeld van de cowboy uit het Wilde Westen geven die verdwaasd met zijn paard en wapen hier de wijk in komt rijden schiet hij in de lach. Ik ben heel benieuwd wat hij morgen aan tafel vertelt.

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto: Jacqueline van den Boom

Prachtige Kerstshow Tuincentrum Lindenholt



Het centrum is helemaal in kerstsfeer omgetoverd. Je kijkt je ogen uit bij het bewonderen van deze expositie, die niet alleen de kijker laat verbazen over de veelzijdigheid van het gebodene maar tevens over de grote ruimte, waarin al dat moois is uitgestald.

We spraken met eigenaar Oswald Peters en zijn vader Gerard. Gerard vertelt dat de kerstshow alweer een twintigtal jaren georganiseerd wordt, elk jaar opnieuw een hele prestatie. Waar halen jullie met je ploeg medewerkers de energie vandaan? Oswald: 'We zijn heel gemotiveerd, het is een ware passie en echte hobby van ons, en we halen het uit het gegeven, dat we zien, dat veel bezoekers er van genieten. We zijn een zestal weken bezig met het opbouwen en uitstellen, eigenlijk wel het hele jaar door met de voorbereiding. Vanaf januari begint het met beurzen bezoeken, keuzes maken, de modetrends volgen en het bestellen tot in het buitenland toe. Tijdens een bezoek van mij aan Amerika heb ik verschillende speciale kerst winkels bezocht, je hebt er die het hele jaar door daarvoor open zijn! Daarmee doe je kennis en inspiratie op. Eigen creativiteit met zorgvuldige opbouw en inrichting heb je eveneens nodig'. Gerard, verrassend is ook de hoeveelheid gebruikt materiaal en de overzichtelijkheid van de verschillende thematische ingerichte ruimtes met allerlei soorten ornamenten'.

Kun je een tipje van de sluier oplichten? 'Maar liefst een twee honderd duizend lampjes, veelal LED met klassiek beetje gelig licht of gekleurd, een vijf en dertig honderd ornamenten, een vier honderd huisjes om enkele voorbeelden te noemen. Uiteenlopende thema's, de Efteling,

een dorp, een winterlandschap, een grand cafe treintjes en trams om er maar enkele te noemen zijn er te vinden, evenals verschillende soorten kerstbomen, kunst- en echte, groot en klein. U bent van harte uitgenodigd en welkom om te genieten van al dit moois.



3 generaties familie Peters

Openingstijden: Dagelijks van 8.00- 18.00 uur, zaterdag van 8.00- 17.00 uur en zondags van 12.00- 17.00 uur.

Tuincentrum Lindenholt, St. Agnetenweg 74-76, 6545 AW Nijmegen.

E-mail: info@tuincentrumlindholt.nl
www.tuincentrumlindholt.nl

tel: +31(0)24-3777662

Tekst: Theo Vermeer

Foto's: Theo Vermeer en fam. Peters



Het was weer groot feest met Sinterklaas en zijn gevolg in Lindenholt



Nadat Sinterklaas en de Pieten op zaterdag 18 november waren aangekomen in Nederland, bezochten zij op zondag 19 november alweer Lindenholt. Gelukkig was het weer in Lindenholt beter dan op zaterdag.

Dit bleek ook uit het aantal kinderen die op de been waren om Sinterklaas en de zwarte Pieten te begroeten in de wijken in Lindenholt.

De eerst toer begon in de Wellenkamp en het was vanaf het begin al lekker druk. Een hele stoet volgde de stoet tot aan de grote stopplaats bij firma 't Lindenholtje. Daar stond een grote schare kinderen met hun ouders al te wachten op Sinterklaas. Daar werden zij een tijdje vermaakt door de vrolijke Pieten en Sinterklaas kon een praatje maken met de kinderen. Ook kon iedereen hier een foto maken met hun kinderen samen met Sinterklaas. De eerste toer in de ochtend eindigde in de Voorstenkamp, waar het al net zo druk was. De middagtoer begon in de Horstacker. Ook daar was het al erg druk met kinderen en hun ou-

ders. Deze toer ging via de Steekseacker, langs de Heeskesacker en Drieskensacker, via de Hillekensacker naar het Mondial College in de Leuvenbroek. Vanaf de Horstacker liep iedereen mee naar het Mondial College, alwaar er twee voorstellingen plaatsvonden.

Tijdens deze voorstellingen worden de kinderen vermaakt door de Zingpiet en hadden de andere Pieten bij het opruimen van de werkkamer van Sinterklaas een foutje gemaakt. Zij hadden per ongeluk de doos met de kleurplaten in de vuilniswagen gegooid. Hierdoor dreigde de kinderen natuurlijk hun prijsjes mis te lopen. Maar gelukkig had Sinterklaas en de chauffeur van de vuilniswagen dit op tijd in de gaten en had de chauffeur de doos met kleurplaten bij Sinterklaas gebracht. Zo konden alsnog 10 kinderen hun prijsjes krijgen voor de mooiste kleurplaat.

Na afloop kreeg ieder kind nog iets lekkers en een klein cadeautje en ging iedereen voldaan en tevreden weer naar huis. Sinterklaas zei ook nog aan het eind van de voorstelling dat ieder kind die avond hun schoentje mocht zet-

ten. Dus voor de Sint en zijn zwarte Pieten was de dag nog niet helemaal voorbij. Ze moesten die avond ook nog alle huizen bezoeken om de schoentjes te vullen natuurlijk.

Sinterklaas en zijn gevolg hebben deze dag enorm genoten en zij hebben ons verteld dat zij volgend jaar weer naar Lindenholt komen.

Tekst: Fred Penninx (SLAK)

Foto's: René Verriet

Organisatie:



“Lindholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

6e editie; 13 december 2017 t/m 14 februari 2018

In dit overzicht ziet u welke activiteiten er beschikbaar zijn voor alle bewoners van dit stadsdeel. Veel ervan zijn gratis, voor een bescheiden aantal staan tarieven vermeld. Het is de verantwoording van de eigenaar van de activiteiten om de informatie actueel te houden. Wanneer blijkt dat de aangeboden informatie onvoldoende actueel is zal de redactie zich gemachtigd voelen het item uit het overzicht te verwijderen. Ook geldt dit wanneer er voor een aangeboden activiteit gedurende een jaar geen enkele mutatie is geweest. Op die manier wil de redactie voorkomen dat het aangeboden materiaal ‘vervuld 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
Lindholt

Adres: Zellersacker 1003

Website: www.wijkatelierlindholt.nl

Reserveren ruimte zie website.

Contact: info@wijkatelierlindholt.nl

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 actuele informatie kunt u kijken op:

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

MAANDAG

SWON deel de dag Lindenholt

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

SOEPie-Doen

Samen genieten van een zelfgemaakte soep.

Wanneer: Elke maandag van 12.30 – 13.30 uur.

Aanmelden: niet nodig.

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

Wandelen in Lindenholt

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

Wanneer: Elke maandag van 13.30 – 14.30 uur.

Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

GZN: Gymclub zonder naam

Lekker bewegen op muziek

Wanneer: Elke maandag van 19.30 – 20.30 uur.

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

Kosten: € 7,50 per maand.

DINSDAG

SWON deel de dag Lindenholt

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

Ontbijten met Stip

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

Wanneer: elke dinsdag 9.00 tot 10.30 uur.

Aanmelden: niet nodig

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

Creatief met stoffen en garens en patchwork

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

Creatief met papier en mandala

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



Hardlopen: Lindenholt loopt LL

Wanneer: Elke dinsdagavond

LL START: beginnerscursus volgt in 2018, startdatum nog onbekend.

LL EXTRA om 19.30: gevorderden techniek professionele trainer, 37,50 euro voor 10 strippenkaart, gratis proefles

LL FREE om 20.00: gratis samen 5 km hardlopen met elkaar (zonder trainer)

Zie voor meer informatieve Facebook, onze website of mail ons. Aanmelden: via lindholtloopt@gmail.com of via onze website sites.google.com/site/lindholtloopt. Volg Lindenholt Loopt op facebook.

WOENSDAG

SWON deel de dag Lindenholt

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

Moedergroep

In de **oneven** weken 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.

DONDERDAG

SWON deel de dag Lindenholt

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

Eet mee in het Wijkatelier

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

Driegangen diner voor € 4,50

Aanmelden: j.joren@me.com of tel: 0650128270

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

SWON deel de dag Lindenholt

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

Sjoelen

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

Gratis deelname.

Liederentafel Lindenholt

Samen zingen onderbegeleiding van live muziek.

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

ZATERDAG

Repaircafe Lindenholt

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.

Qi Gong Ba Duan Jin

Qi gong van 10.00 – 11.00 uur.

Kung fu van 11.00 – 12.00 uur

aanmelden bij Danny Derks 06 15611151, Kosten

vraag Danny Derks(info@kungfupowerr.nl)

Wanneer iedere zaterdag

ZONDAG**Spelletjesmiddag**

Gezellig samen (bord)spelletjes spelen

Wanneer: elke 1e zondag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur. Aanmelden niet nodig.

Gratis deelname

Gekke Zondag

Alles kan en alles mag. De aanwezigen beslissen zelf wat er gedaan wordt.

Wanneer: Elke 2e en 5e zondag van de maand (13.30 tot 17.00)

Aanmelden niet nodig.

Gratis deelname

Gezellige zondagmiddag:

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

Aanmelden: niet nodig.

Gratis deelname.

Naaicafé

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

Aanmelden niet nodig

Gratis deelname.

"Meditatie in Stilte"

Laatste zondagochtend van de maand van 10.00 – 11.00 uur. Nooit gedaan en wel benieuw? Kom dan een kwartier eerder. In verband met de kerst is de meditatie op 17 december.

Aanmelden niet nodig. Nadere informatie Hannah Dits 024-3791017.

Heb jij een leuk idee of wil je graag iets organiseren in het wijkatelier, mail of bel 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 / informatie

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

Wanneer: Elke maandag, woensdag en donderdag van **13.30 – 16.30 uur.**

Waar: Wijkatelier Lindenholt. Zellersacker 1003

Belastingspreekuur

Is weer gestart in Stip Lindenholt, 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 **Gesloten van zaterdag 23 december tot en met dinsdag 2 januari i.v. m. Kerst en Oud en Nieuw****Bewegen op Muziek**

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

Vrouwen van nu

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

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

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 14.00 uur.

**Bewegen op muziek**

Vrijdag: 09.15 – 10.15 uur 30 lessen: € 90.-- contant

(of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 22 september

Docent: Sharon van Gentevoort

Bewegen op muziek 50+

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

Aangepast bewegen met muziek (m/v)

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

YOGA I, II, (mannen toegestaan)

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

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

YOGA III, IV

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

Spaans voor beginners

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

Spaans 5

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

Line dance I en II

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

Start:I 21 september II 22 september

Workshop mozaïk maken

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

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

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

Docent: Wilma Eggenhuizen

Kantklossen

Donderdag: 09.30 - 11.30 uur 30 lessen: € 90.-- contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 21 september Docent: Thea van der Weegen (024 3787793)

Workshop decopatch met servetten

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

Cursus werken met computer/Ipod en laptop

Woensdag:09.00-10.30 uur 10 lessen: € 50.-- contant bij de eerste les. Start: 20 september.

Docent: Christiaan Vinke Eigen laptop of iPad meenemen!

Bij het werken op een computer: die staan in De brack ter beschikking!

Tarot**Een eeuwenoud mysterieus kaartspel.**

In de beginnerscursus worden in acht lessen de 78 kaarten besproken. In de cursus voor gevorderden wordt het een en ander herhaald en via 'Tarot Challenges' leer je met de kaarten invulling te geven aan een bepaald thema. De cursussen starten vanaf januari 2018; de exacte data volgt.

De kosten zijn ongeveer 20 euro per 8 lessen.

Je kunt je tot eind december 2017 opgeven via www.deinloop.nl of via een aanmeldingskaart in De Brack. Zolang de exacte data nog niet bekend zijn, verplicht deze aanmelding NIET tot betalingsverplichting.

Tekenen en Schilderen

Maandags van 13.00- 15.30 uur.

Helderziende waarnemingen (Psychometrie)

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

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

Darten

Donderdags 19.00-22.00 uur. Vrij darten 30+

Bewegen op muziek

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

Trombosedienst

Vrijdags van 9.00- 10.00 uur.

Diversen

Donderdag 14 december 13.00- 17.00 uur: De Zonnebloem, Kerstbingo

Donderdag 14 december 20.00- 22.00 uur: Origami

Donderdag 21 december 13.00- 17.00 uur: KBO, Kerstbingo

Donderdag 21 december: 20.00-22.00 uur: Vrouwen van Nu

Donderdag 11 januari en 8 februari 13.00- 17.00 uur: De Zonnebloem:Bingo

Donderdag 18 januari 13.00- 17.00 uur: Nieuwjaars KBO Bingo

Rechtswinkel

Spreekuren op de maandag van 19.00-20.00 uur.

**Activiteiten: Wijkcentrum de Kampenaar**

Adres: Zwanenstraat 1

E-mail: dekampenaar@nijmegen.nl

Telefoon: 3738224

Gesloten van zaterdag 23 december tot en met dinsdag 2 januari i.v.m. Kerst en Oud en Nieuw.

Bingo

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

Info: Leen Weijers 024-3733010

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.

Op 12 september start het nieuwe seizoen.

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

Yogagroep De Kampenaar

Elke vrijdagmorgen zijn er yogalessen van 9.00 -

10.00 uur en van 10.30 - 11.30 uur. Voor meer info:

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

Jongeren centrum de Casa Kamp en de Sprok

Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad.

**Diversen Activiteiten In Lindenholt**

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

Nadere info: Fred Penninx Mobiel: 06 19151650 pr@stichting-lak.nl



Wanneer: 17 juni 2018 van 12 tot 17 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info:dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl

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

Popconcert: de zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lindenholt.

Wanneer: 16 juni 2018 van 20 tot 24 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl

**Buurt- en kinderactiviteiten**

Willem van Megen.

024-3792627.

Mail: dekluijskamp@upc-mail.nl

Bewonersgroepen Drieskensacker/Heeskesacker

Info: bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com

**Praktijk Yoga-adem-ontspan Lindenholt**

Dynamische Hatha yoga

Voor mannen en vrouwen.

Op dinsdag, woensdag en donderdag in de sfeervolle ruimte op de Nieuwstadweg 5 Lindenholt. Op maandagavond wordt er les gegeven in de wijkcentrum de Turf in Dukenburg.

In deze hatha yoga ligt het accent op het rustig uitvoeren van actieve dynamische yogahoudingen en bewegingen. Door yoga te beoefenen word je bewust van je eigen lichaam. De oefeningen geven een rustige en totale ademhaling wat tot innerlijke rust en evenwicht kan leiden. Nieuw is de yogales op donderdagmorgen in Lindenholt van 10.00 tot 11.00 uur.

Methode van Dixhoorn

Ontspanningstherapie is het bewust worden en het leren hanteren van lichamelijke- en mentale gespannenheid. Je leert de spanning te reguleren middels een aantal instructies/oefeningen.

De ademtherapie die aangeboden wordt is het helpen herstellen van een natuurlijke- en ontspannen adembeweging, die door het hele lichaam voelbaar is. Voor informatie en aanmelden: 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.**

Workshop Winterschilderij, sfeer schilderij, materie schilderen.

Thema: Winter: sneeuw

en ijs, rijp op de bomen. Wit en blauw. Maar ook groen en rood, lichtjes en Kerstmis.

Met natuurlijke en andere materialen en verf, maken we in 2 ochtenden een sfeervol winterschilderij. Een manier om materialen als zand, blad, papier, steen enz. op een collageachtige wijze in een schilderij te verwerken. Kleine gezellige groep.

Locatie: Lindenholt

Kosten: € 47.50 inclusief doek, verf en diverse materialen. Koffie, thee met iets lekkers.

Data: 10 en 17 november van 9:30 tot 12:00 uur.
Info en aanmelden: bel of mail: 024 3779561 /
mghogeweg@gmail.com www.mariekehogeweg.com



Stichting Gildegein
Nieuwstadweg 37 Tel:
06-48645080 (alleen
bij bezetting) Kijk voor
onze programma's www.gildegein.nl



**Workshops bloemschik-
ken "De Vlinderbloem"**
Doelgroep: Bewoners Lin-
denholt en omgeving.
Gezellige workshops ver-
zorgt door gediplomeerd
Bloembindster gepland en op aanvraag, leuk voor
vriendinnen dag, Familiedag, personeelsuitje etc.
Zie agenda op de website voor actuele workshops.
Ook voor speciaal bloemwerk kunt u bij mij terecht.
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

Bingo

Wanneer: 3e vrijdag van de maand
Waar: Horstacker 14-51 Tijd: 13.30-15.30 Kosten: 5
euro incl drank en hapje
Aanmelden niet nodig. Start 15 december

Creatieve middag

2e dinsdag van de maand wordt nu creatieve mid-
dag van 13.00-15.00 uur. Met elke keer een andere
activiteit

Let op miv januari ook op Horstacker 14-51!

Soep met je burens

Wanneer: iedere woensdag
Waar: De Voorstenpunt, De Voorstenkamp 19-19
Tijd: 12.00-13.30 uur

Lindenlijn

In samenwerking met bewonersgroep De Wellen-
kamp. 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

let op nieuwe locatie

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

Wanneer: iedere 1e vrijdag van de maand
Waar: Vincentiushuis Horstacker 14-51 Tijd: 18.00 -
21.00 uur
Kosten: 3,50 inclusief een drankje,

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

50 Eurocent winkeltje:

Waar praatje en kopje koffie of thee voorop staat,
maar waar je tevens van alles kunt kopen voor
slechts 50 cent en met de opbrengst steun je al onze
projecten. Dinsdag, Woensdag, Donderdag, Vrijdag
13.00-15.00 uur. Iedere 1e maandag van de maand
koopavond van 19.00- 21.00 uur

Het Taalspreekuur



Heeft u moeite met lezen
of schrijven? Of met
rekenen en/of werken op
de computer? Of kent u iemand die hier moeite mee
heeft?

U kunt met vragen terecht bij uw huisarts of behan-
delaar van het Wijkgezondheidscentrum Linden-
holt.

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt: Horstacker
1644 6546 EX Nijmegen
024-3781818 kloris@wgclindholt.nl



Voor meer informatie
over onderstaand pro-
gramma, kijk op www.
debroederij.nl. of op
facebook. De Broederij

Nieuwstadweg 37 Nijmegen Tel: 06 45 17 05 61
info@debroederij.nl

Het koffiebarretje van de Broederij is elke dinsdag,
woensdag en vrijdag open van 9.15u tot 16.30 u.

Creatieve Broedplaats voor kinderen

Dinsdagmiddag na school. Kosten: consumptie voor
eigen rekening en eventueel een vrijwillige bijdrage
voor materialen . Om 16.30 u sluiten we.

Wijkkoor

Voor wie: Iedereen Wanneer: Vrijdagochtend, 2,50
per keer.

Aanbod voor kinderen

KunstExpress

Woensdagmiddag Kinderen van 10-15 jaar

Gitaarles

Donderdagmiddag Alle leeftijden

Teken- en schildercursus

Maandagmiddag 16.30 – 17.30 uur

Kinderyoga voor 8-12 jaar

Om de week op donderdagmiddag 16.30-17.30 uur

Kindertheater

Vrijdag 4-7 jaar: 15.30-16.30 8-12 jaar: 16.30-17.45

Kinderdans

Zaterdagochtend 4-5 jaar: 10.00 – 10.45 6-8 jaar:
11.00 – 12.00 uur



Factory Dance

Start van een bijzonder initia-
tief voor jongens vanaf 8 jaar:
Wereld-Jongens. Jongens wor-
den uitgenodigd om te komen
dansen op Hip-hop en overige

moderne dansvormen. Ben je ouder dan 8 jaar en
heb je nu al een passie voor dansen, dan is dit jouw
kans. Onder leiding van Manuel Teca wordt er aan
jouw talent gewerkt om uiteindelijk te komen tot
een heuse voorstelling waarin je kunt laten zien wat
je individueel en ook in groepsverband hebt geleerd.

Voorop staat het plezier in het dansen.

Start op dinsdag 31 oktober van 17.00 tot 18.00
uur. Kosten voor 25 lessen: € 125 eventueel ook in
termijnen te betalen.

Heb je belangstelling: info@factory-dance.nl, bellen
kan ook: 06 58832386.

Aanbod voor volwassenen

Tekenen bij Jos Sustrunk

Maandagochtend van 9.30 u tot 12.30 u. (wekelijks)
Kundalini Yoga

Woensdag: 09.15-10.30 uur

Workshop Artjournaling

Kijk op de site voor verschillende data

Cursus Finding your inner story

5 dinsdagen van 19.30 – 22.30 uur

Cursus fotografie voor beginners

Vrijdagochtend 10.00 – 11.30 uur

Je eigen tarotkaart is goud waard

16 september of 11 november 11.00 – 16.00 uur

Numerologische mandala maken

14 oktober of 16 december 11.00 – 16.00 uur

Dru yoga

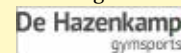
Donderdag 8.45 – 10.00 uur

Voor meer informatie: 06 16 68 66 91 / info@
hazenkamp.nl www.hazenkamp.nl

Turnen/gym voor de jeugd in de Sportzaal

**Sportzaal Mondial
College Leuvenbroek**

Maandag



16.45 – 17.45 uur

v.a. 5 jaar Toestelturn-

nen

17.45 – 18.45 uur v.a. 8 jaar Toestelturnen

18.45 – 19.45 uur v.a. 10 jaar Toestelturnen

Sportzaal Gildekamp

Woensdag 14.00 – 15.00 uur v.a. 7 jaar Gym

Donderdag 16.15 - 17.15 uur v.a. 4 jaar Toestelturn-

nen. 17.15 - 18.15 uur v.a. 7 jaar Toestelturnen

18.15 - 19.15 uur v.a. 9 jaar Toestelturnen

Senioren Gymnastiek en Spel

Gymnastiek groep voor Senioren vanaf 45 plus.

Gymnastiek (op muziek) wordt afgewisseld met
diverse spelvormen.

Sportzaal Gildekamp

Maandag 20.30 – 22.00 uur Gymnastiek en Spel

Reanimeren leren?



De cursussen zijn voor
bewoners in Lindenholt
en Dukenburg gratis,

aanmelden kan via www.aeddukenburg.nl Op deze
website vindt u ook veel informatie en de locaties
van de AED's.

Hoofdkantoor RIBW Nijmegen & Rivierenland is verhuisd naar Lindenholt

De RIBW Nijmegen & Rivierenland is een regionale instelling voor begeleiding bij wonen, dagbesteding en werk voor mensen met een ernstige participatie aandoening (EPA).

Afgelopen zomer is het kantoor van de organisatie verhuisd van het Keizer Karelplein in Nijmegen centrum naar Kerkenbos in Lindenholt.

Interview met bestuurder Edwin Ten Holte

De reden om te verhuizen

Edwin: “Voor een organisatie die beschermd wonen en begeleiding bij zelfstandig wonen biedt, zaten we op een te mooie A1-locatie. Dat voelde toch niet zo goed en ik vond dat ook niet passen bij onze organisatie. In feite ben je bezig met mensen de basis te leveren voor het wonen en het ondersteunen daarbij. Ons hoofdkantoor op zo’n mooie plek was dus nergens voor nodig. Daarbij werd het oude gebouw ervaren als een ivoren toren. Je kon niet zomaar naar binnen lopen. Als organisatie willen we ook een andere uitstraling hebben, elkaar anders treffen. We hebben tegelijkertijd ook meteen besloten om de naam te veranderen van ‘Centraal Bureau’ naar ‘Serviceorganisatie’.

De keuze voor Lindenholt is niet zomaar uit de lucht komen vallen.

Edwin: “We hadden net zo goed in Druten kunnen gaan zitten. Uiteindelijk is het Lindenholt geworden omdat de locatie precies matchte met wat we wilden; de plek is goed bereikbaar, je hebt hier op loopafstand een fantastisch treinstation en de omgeving is vooral groen waarbij ook het aanrijden hier naar toe heel prettig is. Tenslotte beviel ons het gebouw heel erg goed. Na wat kleine aanpassingen is het helemaal geworden zoals wij dat wilden: transparante kantoor- en vergaderruimtes en laagdrempeligheid. Op de oude locatie ging iedereen de stad in om te lunchen. Je trof elkaar dus niet. Ik zie nu dat mensen hier komen vergaderen, collega’s die in de teams werken buiten dit gebouw of cliënten, men strijkt er heel



bestuurder Edwin ten Holte

gemakkelijk neer. Men pakt even een kop koffie en ontmoet elkaar en dat is iets dat ik belangrijk vind bij onze organisatie. Ook het team Lindenholt loopt hier nu gemakkelijk naar binnen. Als ze een keer vergadering hebben en het wijkcentrum heeft even geen plek of ze zijn een keer met meer mensen. Maar ook enkel voor die bak koffie, en dat is ook belangrijk”.

Het valt op dat in de buurt verschillende organisaties op het gebied van zorg en welzijn zijn gevestigd.

Edwin: “Wat we nu ook aan het doen zijn is samenwerking zoeken met al met al die andere partijen in de wijk; de verschillende corporaties, Driestroom, Entrea en Pluyn bijvoorbeeld. Maar we kunnen letterlijk en figuurlijk nog meer de toenadering zoeken. Gelukkig is dat hier al wel de tendens. Dat kan bezuinigingen opleveren maar OOK een betere samenwerking. Want we zijn allemaal partners die in dezelfde straat lopen. Net als een begeleider van de Driestroom of van Entrea die bij iemand op bezoek komt. Het zijn allemaal ogen en oren om met el-

kaar gewoon te zorgen dat het in de wijk goed gaat en snel te signaleren. Zo van “ik zie daar wel vaak iets dichtzitten” of “ik zie elke keer dat daar rotzooi ligt”. Dat ziet de wijkbeheerder van de corporatie, of iemand van Entrea die daar voor de jeugd komt, of een van onze mensen. Die lijntjes moeten elkaar goed vinden. Dan is het ook goed dat je bij elkaar de kantoren bezoekt”.

De RIBW werkt intensief samen met de woningbouwcorporaties.

Edwin: “Omdat we toch bezig zijn om beschermd wonen op een goede plek te krijgen, maar ook steeds meer mensen zelfstandig in de wijk gaan wonen met begeleiding op maat thuis. Dat betekent dat we steeds meer woningen nodig hebben. En daar hebben we de corporaties voor nodig, om te zorgen dat er voldoende woningen zijn. Dat is een beweging die we volop aan het inzetten zijn. Waar we natuurlijk vaak wel mee zitten is dat je aan de onderkant van de woningmarkt zit qua prijs. Het gaat om de mensen die toch over het algemeen genieten van een uitkering of een klein inkomen te besteden hebben. Dus het legt wel druk op bepaalde wijkdelen waar vooral de sociale woningbouw aanwezig is. Wanneer het gaat

om beschermd wonen en als het geclusterd is, dan zoeken we ook altijd heel duidelijk contact met de buurt. Omdat het ook zichtbaar is dan. Dan wonen er acht of tien cliënten bij elkaar. Dan is het contact met de buurt heel belangrijk.

Conflictsituaties

Als er een conflict dreigt van een cliënt met de omgeving, dan proberen we te voorkomen dat het escaleert. Dat is belangrijk voor de persoon in kwestie, maar ook voor de buurt.

We laten een cliënt niet zwemmen, als een conflictsituatie of een lastige situatie snel verholpen is, dan woon je zoveel prettiger naast elkaar. Dus zijn we heel goed bereikbaar. Dat weten corporaties ook. Hun buurtbeheerders en wijkbeheerders, die kennen onze mensen die in de wijk zitten. Wij hebben een vast team in Lindenholt met bekende gezichten voor degenen voor wie dat nodig is. Dat kunnen huisartsen, corporaties maar ook de wijkagent zijn. Daar hebben we gewoon korte lijnen mee. En daarmee zorg je dat onze cliënten zo zelfstandig mogelijk kunnen wonen in een wijk. Dat is het principe dat we aanhangen.

Wijkatelier

Het Wijkatelier is bij uitstek het ontmoetingscentrum van Lindenholt waar ook juist mensen die een steuntje in de rug nodig hebben regelmatig op bezoek kunnen komen. Het betekent voor die groep een duidelijke prikkel om ook eens aan de andere kant te kijken wat er allemaal gebeurt en of ze daar wat kunnen betekenen. Dat lukt niet altijd en dat is niet erg. Dat hebben wij ook afgesproken. Als dingen niet gaan, dan gaan ze niet. Dan doen we het de volgende keer anders. En dat vind ik wel het interessante van die samenwerking. Want dan zie je wel dat mensen die belangstelling hebben, zich ook verder ontwikkelen. Als mensen maar een beetje meedoen, al is het een bezoek aan het Wijkatelier of het beschutte deel ervan, dan heeft dit een positief effect. Ze ontmoeten er mensen die ze misschien later een keer tegenkomen in het winkelcentrum. Je wordt eens een keer gegroet. En dan blijken ze schuin achter je te wonen. Dat is de manier om uiteindelijk gewoon sociaal in die samenleving je plek te vinden. We proberen in ieder geval om op allerlei manieren toegangen te creëren”.

Tekst: Gerard van Bruggen.

Foto: René Verriet

Kerst in de Seventies

Grote vlokken sneeuw dwarrelen naar beneden, de lucht is oranje gekleurd. Ineens ben ik terug in ons oude huis. Ik denk dat ik een jaar of 5 ben, ik weet het niet meer heel precies. De straten waren al dagen bedekt met sneeuw. Om niet uit te glijden moesten we van mijn moeder sokken over onze schoenen heen aan, zodat we toch naar school konden lopen. Daar kregen we vervolgens ijsvrij omdat ze de school niet warm genoeg konden stoken..

Later die dag stond mijn moeder in de keuken boerenkool te koken. De ramen waren beslagen van de damp en ik zat met mijn platen-spelertje in een hoekje van de kamer singeltjes en lp's te draaien.

We hadden in die tijd geen verwarming, in het midden van ons huiskamertje stond een open gaskachel. Je kon de vlammen met je vingers aanraken en mijn favoriete plekje was dan ook op de grond voor die kachel.. Daar op die plek, in dat kleine oude huisje dat allang is afgebroken en ons mini kunst kerstboompje, is het allemaal begonnen, ergens midden jaren zeventig.

Als ik soms wat emotioneel ben, komt dat gevoel weer boven en droom ik zachtjes weg, denkend aan een kachel met vlammen die je heerlijk verwarmen, een platenspeler,

een dik pak sneeuw en kerst. Ik geniet dan ook echt als de avonden langer worden en de kaarsjes worden aangestoken. Ik versier mijn huis al voordat Sinterklaas het land uit is in een winterparadijs. Als iedereen op school of aan het werk is gaat de muziek op tien en zing ik vrolijk mee met de kerstliedjes. Het liefst draai ik natuurlijk een LP. Ik voel me dan weer dat kleine meisje dat vrolijk met haar moeder lampjes in die kleine boom aan het vastmaken is. Met kerstballen voorzichtig verpakt in vloeiend papier in een oud grijs doosje. Sommige hangen nu nog in mijn kerstboom. De wereld was mooi en niets leek ons kwaad te kunnen doen. De winters waren lang en wit en Pieten waren zwart en iedereen had daar vrede mee. Buiten maakten we glijbanen in de sneeuw en daar konden we dagen, soms weleens weken van genieten. De sneeuw kwam door de kieren van het dak en dus besloot mijn moeder een plastic tafelkleed als spreid te gebruiken. We

lagen met mutsen op in bed. En bij de voordeur lag een berg sneeuw die door een kier naar binnen gewaaid was. Omdat het ijskoud was in de douche mochten we in de huiskamer in een teil voor de kachel in bad. Het toilet was achterin het huis; je ging dus heel snel voordat je vast gevroren zat! Kerst in de Seventies vergeet ik nooit meer.

Ik kijk naar buiten en zie dat het gestopt is met sneeuwen. Ik roep onze jongste maar hij zit al lang op mij te wachten gewapend met dikke handschoenen, een muts en een schep. Hij lacht naar me en we rennen snel samen naar buiten en heel even.. ben ik weer terug in die goede oude tijd. De tranen schieten in mijn ogen, wat worden we toch snel oud.

Tekst : Victoria Lammerinks-Montis

***Ik wens alle lezers
voor 2018 veel geluk,
gezondheid en liefde toe.***

**Victoria Lammerinks-Montis
redacteur / columnist**



Victoria





Vieringen in de Agneskerk

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. Pastor Eskes is op vrijdagmorgen op deze uren aanwezig. Wanneer u op andere uren voor een ziekenzaling een priester nodig hebt belt u 024 3777778 en krijgt u een telefoonnummer via het antwoordapparaat waarmee u iemand van de parochie kunt bereiken.

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

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

Kerstdoos met levensmiddelen

Voor de oecumenische voedselpakkettenactie kunt u tot 17 december, voor de viering, nog pakketten afgeven. De actie is voor de cliënten van de Voedselbank, stichting Gast enz. Voor meer info hierover zie de website.



Dopen

Om uw kind aan te melden voor zijn of haar doop kunt u 's morgens tussen 10:00 en 12:00 uur contact opnemen met ons parochiecentrum: 024-3777778. De aanwezige gastvrouw zal dan uw gegevens noteren waarna u door iemand van de werkgroep doopvoorbereiding wordt teruggebeld voor verdere informatie en eventuele afspraken. Email kan ook: info@parochielindholt.nl. De data waarop tijdens een viering gedoopt kan worden zijn voor de komende tijd op de laatste twee zondagen van de maand. Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Volwassenen die gedoopt willen worden is er het traject vanuit het bisdom. U kunt hiervoor contact opnemen met pastor Eskes of pastoor van Vught (vanvught@stefanus.nl).



Website

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

Eucharistievieringen met aandacht voor kinderen

Elke tweede zondag van de maand is er een kindernevendienst. De kinderen gaan tijdens de lezingen en de overweging van de viering naar een van de vergaderkamers voor een (bijbel)verhaal met een knutselactiviteit.

Communie Thuis

Wanneer mensen voor wie het moeilijk is om naar de kerk te komen graag thuis de communie willen ontvangen, regelen we graag dat dit kan. Geeft u via de gastvrouw 's morgens (024 3777778) of via info@agneskerklindholt.nl een berichtje door?

Vieringen in de Kersttijd

Ma 18 dec. boeteviering 19.30 uur

Zo 24 dec. 10.00 uur 4e zondag van de Advent

Zo 24 dec. 17.00 uur Herdertjesviering (geen eucharistieviering)

Zo 24 dec. 19.00 uur projectkoorLinderakkertjes, eucharistieviering met aandacht voor kinderen

Zo 24 dec. 22.00 uur eucharistieviering met koor Sub Tilia



Eerste Kerstdag

Ma 25 dec. 10.30 uur eucharistieviering, Agneskoor.

Tweede Kerstdag

ma 26 dec. 10.00 uur eucharistieviering Feest van de H.

Stefanus, projectkoor.

Zo 31 december 10.00 uur eucharistieviering oudjaarsfeest van de Heilige Familie

Ma 1 januari 11.00 uur eucharistieviering

Zo 7 januari 10.00 uur feest van Driekoningen, koor Sub Tilia, kindernevendienst

Na de viering is er vanaf 11.30 uur een nieuwjaarsreceptie voor de gehele parochie H. Stefanus in de Antonius Abt Kerk, Dennenstraat 121, Nijmegen.

Week van het gebed

Dinsdagavond 16 januari is er in de Week van Gebed een oecumenische gebedsviering. Meer info hierover vindt u op de website.

Na alle speciale vieringen in de kersttijd komen we weer aan de 'gewone' zondagen. In de komende tijd zijn er twee zondagen met speciale aandacht.

Agnesfeest

Zo 21 januari Feest van de H. Agnes, patroonheilige van de kerk, met het Agneskoor

De Agneskerk heeft dezelfde naam als de vroegere Agneskapel die weer naar de H. Agnes genoemd is. De feestdag van de H. Agnes is 21 januari.

Wijding van de kerk

Zo 11 februari is het 25 jaar geleden dat de huidige Agneskerk werd ingewijd. In de feestelijke eucharistieviering op deze zondag gaat bisschop de Korte voor en zingend alle koren.



De donkere dagen voor Kerstmis

We kennen in Nederland veel uitdrukkingen. Een ervan is: de donkere dagen voor Kerstmis. Tja denk je dan, het zal wel. In november- en decemberdagen worden de momenten dat het licht is steeds korter. We naderen het punt waarop de zon het verste weg staat van het noorderlijk halfcirkel. Zo'n beetje rond Kerstmis draait dat punt om en gaan we weer naar meer zonuren per dag. Natuurlijk zijn de dagen rond Kerstmis donker! Toch hebben we daar met zijn allen wat op gevonden. We versieren ons huis en onze tuin met lichtjes. In huis wordt met kaarsen en (led)lichtjes een sfeer van gezelligheid gemaakt. Prachtig om te zien, als het donker is..... Toch denken we bij donker vaak aan somber, aan onheil, aan niet aantrekkelijk om te zijn. Op de een of andere manier geven de donkere dagen ons mooi de kans om licht te zien. We hoeven alleen maar onze ogen te gebruiken.. Loesje, een collectief van mensen die kernachtig dingen samen kan vatten, heeft de slogan: het was zo donker dat ik alleen maar lichtpuntjes zag. Wanneer het helder licht is vallen er geen lichtpuntjes op. Nu is het natuurlijk niet zo dat je juist daarom wenst dat het donker is, zodat je lichtpuntjes kunt zien! Maar misschien kunnen we er ons in deze dagen bewust van zijn dat wijzelf voor lichtpuntjes kunnen zorgen. Dat kan door lichtjes aan te maken, maar ook door aan acties mee te doen die ervoor zorgen dat mensen die in donkere tijden leven wat aangereikt kan worden wat voor hen een lichtpunt is. Want hoe de gezelligheid rond de donkere dagen ons via reclames mee ingegeven wordt, Kerstmis is óók de geboorte van een kind, dat volwassen geworden, de ellende van mensen in ons gezichtsveld plaatst....

Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat, Agneskerk Lindenholt

Beweeg je FIT

Doe mee aan BEWEEG JE FIT!

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

Kosten: slechts € 25,-

Dit houdt in:

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

Aanmelden/meer informatie:

mbremer@ggdgelderlandzuid.nl of bel:

024-3297111



Ingeborg, bedankt!

Inmiddels sinds 'mensenheugenis' verzorgde Ingeborg trouw iedere editie een vast column. Ik, en vele inwoners van Lindenholt met mij, hebben iedere keer weer genoten van haar sapige verhalen over de vaak alledaagse dingen van het leven. Het is beslist een gave om daarmee iedere keer weer er in te slagen een glimlach op het gezicht te krijgen bij het lezen er van.

Lieve Ingeborg, je bent een goed mens met een heerlijk gevoel voor humor en een levensreddend relativiseringsvermogen. We zullen jouw bijdrage missen en kunnen alleen maar hopen dat er iemand voor in de plaats komt met net zo veel inspiratie en levenslust. Dat zal niet meevallen. Ik hoop je nog vaak in goede gezondheid tegen te komen in ons bescheiden winkelcentrum Leuvenbroek en wens jou en jouw gelieven een mooie Kerst en alle goeds voor 2018.

Tekst: Gerard van Bruggen



Adieu

Je schijnt het beste op je hoogtepunt te kunnen stoppen. Maar ik ben een gematigd mens - nooit heel blij, nooit heel somber - dus de hoogtepunten vliegen me niet om de oren, zeker niet op schrijversvlak. Ik zet dus gewoon nu een punt: ik stop met 'columniseren'. Omdat ik anders, wachtend op de climax, doorga tot de huidige generaties Lindenholters dood, begraven en zelfs al tot stof vergaan zijn. En ik maar doorleven, om mezelf naar een klapstuk toe te schrijven.

Alsof iemand, wie dan ook, in de 22^e eeuw überhaupt nog zou zitten te wachten op de hersenspinsels van een gemummificeerde oude bes uit de 20^e eeuw. Wat heb ik tegen die tijd nog te melden? Niet bijster veel, verwacht ik. Ik zie dan tenslotte niemand meer - want mijn ogen zijn ten prooi gevallen aan staar. Ik spreek ook niemand meer - want ik ben de hardhorendheid allang voorbij. En kom nergens meer - want ik kan de ene poot niet meer voor de andere krijgen. Waarschijnlijk weet ik ook niets meer - want de hersens zijn weggeknagd door de tijd. Wat komt er dan nog in een column terecht? Alleen maar niksigheid. Daar moet je toch niet aan denken: dat je een ander lastigvalt met 300 woorden aan leegheid? Soms moet je dus gewoon stoppen vóór je hoogtepunt. Nu dan maar. Ik wil al die wijkbewoners bedanken die tussen 2011 en 2017 af en toe - en sommigen zelfs regelmatig - welwillend een oog hebben laten vallen op mijn schrijfsels. En zeker degenen die erom moesten grinniken of ongevraagd als figurant in een column voorbijkwamen. Bijvoorbeeld mijn arme bloedjes van kinderen en andere familieleden, die trillend van angst zaten te wachten of ze weer in print zouden verschijnen. Maar ook de mensen uit de wijk, die argeloos hun belevenissen met me deelden, waarna ik hen ter meerdere eer en glorie van mezelf (kijk mij eens grappig zijn) opvoerde in mijn tekstjes. En tot slot ook onze hond Moos, over wie ik in augustus nog hoopvol schreef, maar die inmiddels de geest geeft gegeven: het hoogtepunt duurde hem te lang. Zonder jullie allemaal had ik het niet gekund, want lolig van mezelf, dat ben ik absoluut niet, dus: dank voor de inspiratie! Ik wens jullie allemaal heerlijke kerstdagen en een gezond en gelukkig 2018!

Tekst: Ingeborg Hakstege

Foto: Jacqueline van den Boom

Eberhard

Vandaag het bericht in de krant gelezen over een inwoner uit Lindenholt die de auto van de buurman in elkaar heeft geslagen vanwege onenigheid en frustratie. Daarbij worden er ook nog eens op Facebook allerlei berichten en foto's geplaatst van en over het gebeuren. Dat brengt mijn gedachten op het moment, niet zo lang geleden, dat Nederland afscheid heeft moeten nemen van Eberhard van der Laan, burgemeester van Amsterdam. In die hoedanigheid mag je wel spreken over een extreem ervaringsdeskundige op het gebied van tegenstellingen en conflicten. De hoofdstad staat bekend om onder andere de enorme diversiteit in samenleving, de vele conflicten en de spanningsvelden tussen de boven- en onderwereld. Hoe moeilijk is dat om daar als overheidsdienaar en burgervader objectief en rechtvaardig het gezag te voeren. Soms betekende dat bij hem een snoeihard oordeel over fout handelen en ongenueanceerde meningen van medeburgers, maar ook een ongekennd inlevingsvermogen wanneer dingen echt anders moeten omdat zij de meest kwetsbaren in de samenleving het hardst treffen. Wat mij het meest is bijgebleven in het beroemde interview was zijn boodschap om bij onenigheid en conflicten toch vooral de dialoog te blijven zoeken met elkaar. Want alleen dan kan er gekomen worden tot een oplossing voor beide partijen. In de geest van dit gedachtengoed mogen we nooit toestaan dat vernieling en geweld ingezet kunnen worden om ruzies en verschil van mening te beslechten. Daarin moeten wij als samenleving en dus ook als overheid een helder signaal afgeven. Tegelijk mogen we ons ook afvragen of er echt genoeg energie in de dialoog is gestoken. De ervaring heeft ons nu eenmaal geleerd dat het achteraf vooral blijkt te gaan om gebrek aan aandacht voor elkaar. Ik zou willen dat die gedachte ook hier in Lindenholt mag indalen en er alle mogelijke energie zal gaan naar het nog liever maken van dit stadsdeel.

Dit is mijn Kerstwens en tegelijk ook mijn voornemen voor 2018.

Gerard van Bruggen; redactie

Foto: Jacqueline van den Boom



Sportief Lindenholt

Roller Derby al drie jaar actief in de sporthal Horstacker



Sinds die tijd heeft ook Nijmegen zijn eigen Roller Derby vereniging: Roadkill Rollers.

De redactie bracht een bezoek aan een training in Sporthal Horstacker en sprak met Michel Korthouwer, penningmeester en trainer

De spelers schaatsen in een ovale platte baan met de bedoeling om de tegenstanders zo veel mogelijk te hinderen en te blokkeren. Ieder team bestaat uit 4 blockers en 1 jammer die de punten moet binnen halen. En dat alles op rolschaatsen! lacht hij.

Beoefen je deze sport dan moet je wel tegen

Roller Derby is een full contact sport op rolschaatsen. Bij Roller Derby strijden twee teams tegen elkaar op een ovale baan. De bedoeling is dat spelers van de verschillende teams elkaar inhalen. Maar dat gaat niet zomaar, want spelers mogen hun tegenstanders hinderen.

en zijn vrouw Sabrina. Zij vertellen hoe deze sport hier in Lindenholt terecht is gekomen. Sabrina: 'Oorspronkelijk is deze sport komen overwaaien vanuit Amerika. Samen met vriendin Eva deed ik deze sport al in Arnhem. Toen wij hier kwamen wonen leek het een goed idee om te onderzoeken of er ook hier in Lindenholt belangstelling zou zijn voor deze sport. Met ons drieën (samen met Michel) zijn we een Facebook campagne gestart en posters verspreid waarna we konden beginnen met zo'n 20 leden'. Inmiddels staan 28 leden geregistreerd waarvan vanavond een flink aantal op de training aanwezig is'.

Er wordt altijd begonnen met een warming-up waarna de groep wordt opgesplitst; de wedstrijdgroep apart van de beginners. Michel: 'Roller derby is een full contact sport en dat houdt in dat je niet bang moet zijn voor een confrontatie.

stootje kunnen en dien je je dan ook goed beschermen met behulp van allerlei attributen tegen onnodige blessures van knie, elleboog,



hand en hoofd inclusief een beetje voor de tanden.

Sabrina: 'Oorspronkelijk is deze sport alleen voor vrouwen. Er is ook een variant voor mannen maar dat heet dan weer anders. Naar typisch Amerikaans gebruik hebben alle spelers een 'alter ego', een verzonnen naam dat op de rug van het shirt zichtbaar is. Zo staat ik bekend als ... en Eva als..... Ook de trainer/coach heeft een verzonnen naam: Saint Michel. Tijdens wedstrijden zijn de spelers ook vaak helemaal geschminkt geheel in stijl van het verzonnen karakter'.



Drie keer per jaar wordt er een open dag georganiseerd met demonstraties en op 3 december is hier een wedstrijd geweest tegen een team uit Zeeland: Black Sheep Honey Rollers.

Roadkillers zijn op zoek naar nieuwe leden; 'Fresh Meat' en wanneer je belangstelling hebt meld je dan aan voor een open dag of het bijwonen van een training. Je hebt geen ervaring of eigen skates nodig. Het fijne is dat je alle materialen (ja, dus ook de skates!) gewoon kan lenen! Je leert die avond de basis van het spel en je krijgt een korte demonstratie. Na de demo mag je in het zogenaamde 'Fresh Meat' traject zelf de wieltes onderbinden om het geleerde in de praktijk te brengen. En dat houdt onder andere in: skaten, remmen, veilig vallen en opstaan.

Voor een contributie van 25 euro per maand train je twee keer per week op dinsdag en vrijdag avond mee met de Roadkill Rollers. Tijdens het traject leer je alles wat nodig is om te kunnen skaten en Roller Derby te spelen.

De Nijmeegse club zoekt ook mannen.

Aanmelden Roadkill Rollers: info@roadkillrollers.nl / www.roadkillrollers.nl

Volg ook op FB

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: René Verriet



Lindenholt Loopt is een hardloop groep voor en door Lindenholt en omgeving. Ervaren hardlopers en net gestarte hardlopers, jong en oud inspireren elkaar en ervaren hoe fijn het is om het lijf tot actie te brengen.

Hoe begin je nou aan hardlopen? Wanneer is nu het moment dat je denkt: ik trek mijn stoute schoenen aan en begin gewoon?

Voor onze oudste loper van Lindenholt Loopt Jan Willems was dat ongeveer 10 maanden geleden.

Met stevige wandelschoenen en een gewone broek verscheen hij op zijn eerste training. Tja het leek mij wel leuk om te leren hardlopen, zei hij! En hij bleef trouw komen. En iedere week transformeerde hij meer en meer in een echte hardloper. Dan hardloopschoenen, dan een sportieve broek en ten slotte een hardloop horloge. Ja onze Jan nam de trainingen zeer serieus. En met resultaat. Want onlangs liep hij zijn eerste 7 km wedstrijd.



Jan Willems en Miranda Boom in startvak 7 heuvelennacht

Hieronder zijn verslag:

“Ja, dat was me wat!!! Die zevenheuvelennacht zaterdagavond om 19.00 uur.

Nog op je 68 jaar en 153 dagen aan het hardlopen, maar ik was niet de enige. Duizenden lopers in de startvakken wachten op het startsignaal. Miranda zou meelopen en had me snel gevonden. Toen ging het fluitje.

Ik had er de nacht ervoor over gedroomd: hoe zou het zijn?

Maar het is erg goed bevallen die eerste hardloop van 7 km! En ik heb het gehaald, maar was ook goed getraind en ben lid van Lindenholt Loopt.

Voor mij vind ik dat een prestatie en nog een



trotse Jan Willems met zijn medaille van de 7 h nacht

moete tijd ook 50.25 minuten.

Maar ik had mijn eigen personal trainer bij mij wat ik heel prettig vond de eerste keer. Rustig aan beginnen want na 3 km loopt de weg omhoog en dan moet je je tempo aanpassen.

Pikkedonker die weg, maar het was een

prachtige lichtsensatie en mooie muziek en dat loopt toch wat prettiger.

Het verbaasde me steeds dat veel toeschouwers mijn naam kenden en riepen: ‘Zet ‘m op Jan’, maar later wist ik wel waarom! (op startnummer staat voornaam red.)

Ik heb het prachtig gevonden en hoop dat ik niet de enige (oude) van 68 blijf bij de club Lindenholt Loopt. Dus mannen van 60+ meld je aan en laat me niet in de steek!

Goed voor je lichaam, je blijft gezond en het is heel prettig bij de club.”

Groetjes van Jan Willems

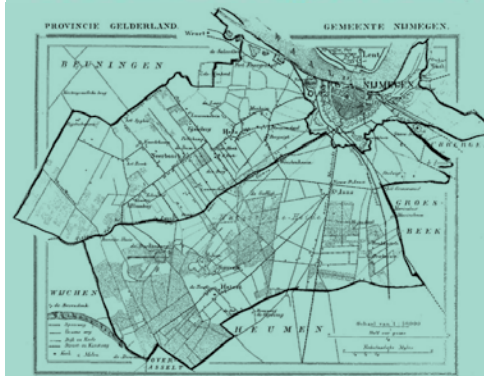
Mooie prestatie Jan. Bedankt voor je verhaal. In totaal liepen er dit jaar 17 Lindenhollers van Lindenholt Loopt mee met de 7 heuvelen loop of 7 heuvelen nacht.

Ook benieuwd welke loper volgende keer in de spotlights staat? Kijk in het volgende nummer van Lindenholt Leeft.

Sportieve groetjes van

Esther Geenevasen, Miranda Boom en Andreas Rensing, trainers van Lindenholt Loopt

Meldt je aan via: onze websites [google.com/site/lindenholtloopt](https://www.google.com/site/lindenholtloopt) of via lindenholtloopt@gmail.com of volg ons op Facebook Lindenholt Loopt.



1977 eerste nieuwe bewoners in Lindenholt

Het is alweer 40 jaar geleden dat de eerste nieuwe bewoners in het stadsdeel Lindenholt gingen wonen.

De eerste wijk in Lindenholt, de Voorstenkamp was een feit.

Stichting Bewonersoverleg Lindenholt, in samenwerking met Stichting Lindenholt maakt geschiedenis, Stichting Zevensprong in Dukenburg, de verschillende woningbouw verenigingen en de gemeente Nijmegen, willen op 25 januari 2018 hier aandacht aan besteden door een avond te organiseren om de geschiedenis van Lindenholt in woord en beeld aan u kenbaar te maken.

De geschiedenis van het gebied gaat al eeuwen terug en is door de tijd veranderd van een bos en moerasgebied in een stadsdeel waar 16 duizend mensen wonen. De verdere uitleg krijgt u begin januari 2018 in uw brievenbus. Heeft u na het lezen hiervan nog interessante beelden en of wetenswaardigheden hebben over Lindenholt dan zouden wij het op prijsstellen als u die met ons wilt delen.

U kunt dit sturen naar: bewonersoverleglindenholt@gmail.com

Tekst: BOL

Buurtsportcoaches en Sportdocenten in Lindenholt



Kent u de buurtsportcoaches en sportdocenten van de gemeente Nijmegen al?

Wij werken samen met bewoners, verenigingen, scholen en organisaties in wijken waarin iedereen kan sporten en bewegen. Graag stellen wij ons aan u voor. Zowel Alex, Sasa als Roy werken op één van de scholen in Lindenholt (Alex-Luithorst,

Sasa-Bloemberg/Lindhoeve en Roy-Mondial College) waarbij ze aandacht besteden aan het stimuleren van een gezonde en sportieve leefstijl bij de leerlingen. Daarnaast zijn er ook twee buurtsportcoaches in de wijk actief (Thijs en Koen). Thijs werkt vooral samen met bewoners en orga-

nisaties op het gebied van welzijn, onderwijs of zorg. Koen werkt juist samen met de sportverenigingen en sportaanbieders.

Heb je een leuk idee om in je buurt of wijk iets met sport te doen? Of heb je een hulpvraag of initiatief vanuit je sportvereniging? Heb je vragen over sport in je wijk, buurt of stadsdeel? Neem dan contact op met de buurtsportcoaches!

Contactgegevens:

- Thijs de Mulder (t3.de.mulder@nijmegen.nl / 06-21597386)

- Koen Seuren (k.seuren@nijmegen.nl / 06-25758829)

Tekst en foto: Gebiedsteam Lindenholt

Reisverslag van Peter ten Haken: 'Klimmen tegen MS 2017 Team Mental Support'

deel 2

Peter ten Haken woont in de Horstacker heeft MS en beklom op zijn aangepaste fiets op 5 juni dit jaar de Mont Ventoux in het kader van de sponsoractie 'Klimmen tegen MS'

In de vorige editie van Lindenholt Leeft deed hij verslag de beklimming.

Hier volgt deel twee van zijn verslag



De top

Eindelijk, en wat mooi, om na zoveel tijd van voorbereiding en training de top van de Mont Ventoux te bereiken. Dit was iets heel speciaals, zeer emotioneel, niet alleen voor mij maar ook voor Karen en de teamleden die zolang mee hebben geleefd en zoveel steun hebben gegeven. Het is een onbeschrijfelijk gevoel dat je iets hebt gedaan wat onbereikbaar leek en wat je al zoveel jaar hebt willen doen toen je nog gezond was, om dat dan uiteindelijk toch te bereiken. Dit is echt geweldig.

Na samen met het team en onze supporters een tijdje te hebben genoten op de top zijn we afgedaald naar Bedoin en hebben genoten in de zon van een paar glazen bier op een terras. Waar het op de top slechts 10 graden was, was het in Bedoin heerlijk in de zon met ongeveer een graad of 23.

Wat nu

Na ongeveer een week of 3 met een euforisch gevoel kreeg ik een terugslag. Ik had geen doel meer, geen punt op horizon. Wat nu, ik blijf wel fietsen, dat is zeker maar..... geen doel,



geen focus. Na wat gesprekken met Karen hoe om te gaan met die leegte uiteindelijk toch besloten om volgend jaar weer te gaan.

Het in beweging blijven is van vitaal belang, om een uitdaging te hebben eveneens. Zolang het fysiek gaat zal ik blijven fietsen en..... wat is er mooier dan dat te doen voor het goede doel, het bereiken van het einddoel van de stichting Moves, EEN MS VRIJE WERELD.

Rosanne, onze dochter heeft sinds kort een racefiets en wil volgend jaar samen met mij en wellicht wat anderen met het team Mental Support weer mee gaan doen aan Klimmen tegen MS. Hiermee is de eerste stap voor een nieuwe uitdaging gezet. Wat zou het toch geweldig zijn als meer mensen in beweging komen tegen MS. De inschrijving is geopend voor de nieuwe editie KTMS op 10 juni 2018.

Kom in beweging tegen MS, het motto van MOVES. Kijk allemaal eens naar de site www.moves.ms en lees wat er allemaal gedaan wordt. Is het beklimmen van de Mont Ventoux een stap te ver, denk dan eens na of "Arena Moves" iets voor je is.

Enige cijfers

Aantal deelnemers aan Klimmen tegen MS 2017; 638

Aantal donateurs van deze editie; 8996

Opgehaald door Team Mental Support;

€ 5462,50

Totaal gedoneerd

€ 564.601,21

Namens alle mensen met MS en mijn team Mental Support, heel, heel hartelijk dank voor jullie steun, zowel financieel als mentaal. Ik hoop dat ik nogmaals op jullie support mag rekenen als ik volgend jaar weer aan de voet van de Mont Ventoux sta om opnieuw de uitdaging aan te gaan!

Tekst: Peter ten Haken

Foto's: Karen ten Haken / Eline Dibbits

Haefkens al 10 jaar aan de top voor veilig vuurwerk

Al tien jaar kunnen de liefhebbers van vuurwerk tijdens de jaarwisseling terecht bij Tapijtshop Haefkens aan de Wolfskuilseweg 67.



Ook dit jaar weer zullen John, Shirley en Juul u terzijde staan met de aanschaf van vuurwerk, maar niet alles is hetzelfde gebleven. Juul Rengers: 'We houden ons altijd heel goed op de hoogte wat er op de vuurwerkmarkt gebeurt, maar ook wat onze klanten willen. Daarom hebben we besloten naar een andere en, in onze ogen, betere leverancier over te stappen. Een nog uitgebreider assortiment van mooi en veilig vuurwerk, maar daarnaast ook gespecialiseerd in vuurwerk voor de mensen die wat meer van extreem vuurwerk houden. Daar hoeft u echt de grens niet voor over.'

Nog altijd staat de veiligheid hoog in het vaandel. De informatie op de verpakking deugt en de kwaliteit is gegarandeerd. Op www.vuurwerktoppers.nl/tapijtshophaefkens kunt u het hele assortiment voor dit jaar vinden en een bestelling plaatsen. De dagen dat er vuurwerk in de winkel verkocht mag worden, zijn dit jaar op donderdag 28 en vrijdag 29 december van 08.00 uur tot 22.00 uur en op zaterdag 30 december van 08.00 uur tot 24.00 uur.

Op zondag 31 december mag er géén vuurwerk meer verkocht worden. Om de overlast tot een minimum te beperken mag het vuurwerk op oudejaarsdag vanaf 18.00 uur afgestoken worden.

Tekst: Haefkens

Foto: Dave van Brenk



Scouting Amalgama, de scoutinggroep van Lindenholt en Nijmegen West (Hees, Hezeveld, Neerbosch Oost) is weer volop bezig in het scoutingseizoen. Maar wat gebeurt er zoal bij Scouting Amalgama?

De scouts zijn begonnen met een ludiek balspel waarbij alles uit de kast werd gehaald om het elkaar moeilijk te maken. Er werd fanatiek gespeeld. Inzet, teamwork en inzicht konden je helpen naar de overwinning.

De Bevers hebben een echt koninkrijk Amalgama gebouwd tijdens een opkomst. Ze hebben zelf een heus kasteel gebouwd. Alle blokken werden gebruikt om een mooie poort te maken. Er werd zelfs een eigen vlag gecreëerd. Iedereen had ook een eigen kroon en wat smaakte de koninklijke limonade lekker in zo'n zelf gebouwd kasteel.



De scouts en welpen hebben tijdens een opkomst zelf pizza gebakken. Maar dan natuurlijk wel in Scouting Style. Dus met 2 tonnen, een steen een vuur om te bakken. Deeg, tomatensaus, kaas en salami voor de pizza. Ze hebben zeker gesmuld.

De Bevers en Welpen zijn ook actief geweest voor de Dierenambulance. Ze hebben namelijk heel veel eikels gezocht en kastanjes voor de dieren in de opvang. Ook zijn er egel slaaphuisjes gemaakt van kranten. De dierenambulance was maar wat blij met hun inzet. Tegelijkertijd was het Nationale Natuurwerkdag dus werd meteen het zwerfvuil opgeruimd!

Voor alle inzet van het afgelopen jaar werd er een bestuur en staf dag georganiseerd. Met een

lunchpakket ging iedereen op weg om 15 foto locaties te zoeken en daar een selfie te maken. Een spannende strijd om zoveel mogelijk foto's te verkrijgen binnen de tijd. De laatste plek was in Ravenstein bij de Binnenwei. Daar werden de groepen in een hooiberg gedropt om binnen het uur uit te ontsnappen.



Na veel gepuzzel waren dan toch alle groepen ontsnapt uit deze escaperoom. Er kon er echter maar 1 de winnaar zijn.

Een van de grote evenementen in het jaar is de Jotihunt. Een Scouting vossenjacht door heel Gelderland. Het thema was dit jaar Vikingen. Dus alles werd omgetoverd in stijl. Buiten werd een Viking Walhalla gebouwd. De bovenverdieping van het clubgebouw werd omgebouwd tot controlekamer. De benedenverdieping tot groot knutsellokaal. Van zaterdag 9.00 uur tot zondag 15.00 uur worden er fanatiek puzzels opgelost om de coördinaten van de vossen te achterhalen waarna deze gehunt kunnen worden. Voor alles zijn punten te verdienen. Foto-opdrachten, knutselopdrachten, bakopdrachten, pionieropdrachten en filmopdrachten. Alles komt voorbij. Iedereen is er dan ook erg druk mee, maar wat een saamhorigheid en gezelligheid. Echt een topweekend!

Het gaat goed met het aantal leden van onze club. Onze stafleden zijn daarin onmisbaar. Staf aanvulling kunnen we altijd gebruiken. Dus ben je ouder dan 18 jaar en lijkt het je leuk een speltak te begeleiden, ga dan naar www.scoutingamalgama.nl en neem dan contact met ons op info@scoutingamalgama.nl.

Tekst en foto's: Amalgama



Ontmoetingen

We ontmoeten elkaar op allerlei plaatsen. Je komt je burens op straat tegen, of bij het boodschappendoen. Je ziet je collega bij de koffieautomaat op je werk of in de lift. Je ziet je kennis juist als je zit te wachten in de wachtkamer bij de huisarts. De plaats waar je bent bepaalt of het mogelijk is om elkaar te spreken. Je praat niet uitgebreid met elkaar in een stille wachtkamer, toch? Maar als je een geschikte plek hebt om elkaar te praten, wil nog niet zeggen dat je elkaar ook echt ontmoet. Ontmoeten is aandacht hebben voor elkaar. En als je druk bent of je hebt teveel eigen zorgen lukt dat waarschijnlijk niet. Dan kan het zijn dat je elkaar voorbij loopt, zelfs als je onder één dak woont! Ontmoetingen beginnen bij jezelf! Bij de keuze even de tijd te nemen om stil te staan. Stil te staan bij jezelf en bij de ander. Ontmoeten doe je zelf en kan bij jou thuis en op allerlei andere plekken. Zo kun je ook meedoen aan Ontmoeting in de Bieb, een wekelijks inloopuur in bibliotheek Zwanenveld. En een aantal mensen ontmoeten in een huiskamer: elke maand op een zaterdagmorgen of woensdagavond. Kijk voor meer informatie op www.zininmijnleven.nl/aandacht/ onder Ontmoeting in de Bieb en onder Ontmoeting Thuis. Misschien wilt u ook wel een boeiende ontmoeting organiseren? Interesses van mensen verschillen en de soort ontmoetingen die daarbij horen dus ook! Het lijkt mij mooi als we in onze stad steeds vaker aandacht voor elkaar hebben. Ik wens ieder een mooi kerstfeest en een goed 2018 met fijne ontmoetingen! Daar wordt ieder meer mens van!

Annet Hogenbirk

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

uw mond, onze zorg

MONDZORG024

Ook op
zaterdag
open!

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

Inschrijven kan eenvoudig via onze site
www.mondzorg024.nl

Kom NU naar:

EXERCISE BODY & MIND

SPORT EN YOGA CENTRUM

Een **kleine** maar **fijne** sportschool waar iedereen welkom is. De tijden zijn perfect voor moeders met schoolgaande kinderen aangezien de lessen om 9.30 uur beginnen. Hele kleintjes mogen altijd meekomen als mama sport! Belangrijk bij ons is dat iedereen zich fijn voelt en veilig traint onder professionele 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)
- Zonnebank (ruime hemel met gezichtsbruiner)

Nu ook:

- **SENIOR BASIC les:** iedere donderdagochtend van 9.30 tot 10.30 uur.

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

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
Kijk voor alle informatie op: www.exercisebodyandmind.nl
Email: exercisebodyandmind@chello.nl



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





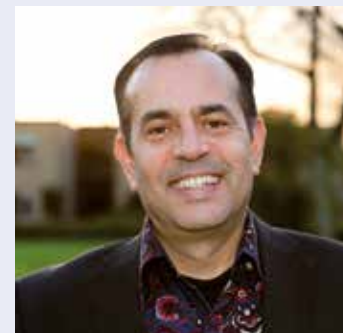
ZO HOORT HET

EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER

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

Schippers Optometrie
Audicien
Ontiek

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



De vluchteling en de lichtinval

Als ik wakker word zonder dat de wekker afgaat, heb ik een heerlijk gevoel: weer een vrije zaterdag. Anders dan gewoonlijk heb ik de radio niet aangezet. Ook niet naar Twitter en Facebook gekeken. Liggend op bed, onder de warme deken luister ik naar het geluid van de regen. Toch maar even op mijn telefoon naar buienradar gekeken: over een uur zou de regen ophouden. Dan ga ik met de hond naar de Hatertse Vennen. Mijn gedachten brachten mij naar de jongste jaren van mijn leven. De mooiste tijd waar ik door mijn dierbaren omringd was. Het paradijs waar sprookjes over verteld werden, leek ontzettend veel op de omgeving waarin ik toen leefde. De warmte van de deken met warme herinneringen aan het vergane leven wilde ik langer vasthouden. Maar het werd steeds kouder. Ik wist niet waar de meeste mensen uit mijn eerste leven nu zijn. Ik gooide de deken weg en stond op. De regen was opgehouden, de hemel klaarde op. We namen de weg van Staddijk die door de herfstbladeren in een mooi tapijt veranderd was. Mijn vriend Jazz, die net als ik gek is op de geur van de herfst, bleef maar kwispelen. Niet alle bomen waren geel en kalend. Er stonden ook nog bomen vol groene bladeren. Net als vogels die zongen, genoot ik van de lichtinval in het bos. Ik wilde deze schoonheid met iemand delen. Met mijn moeder. Zou zij, die de hele week de moordende explosies gehoord heeft, zich dit kunnen voorstellen? Ik belde mijn moeder in Kabul: 'Mama, ik maakte me zorgen om jou. Hoe gaat het met je?' Ze hoorde de stilte van het Nederlandse bos waarin alleen de stappen van haar zoon op goudkleurige bladeren te horen waren. De moeders van Kabul hebben liever verre zonen elders dan in het onleven daar. Net als altijd, bad mijn moeder voor vrede in Nederland. Even later stuurde zij mij foto's om mij gerust te stellen dat Kabul niet alleen naar bloed en kruit geurt. Er bloeien ook nog bloemen. In haar tuin. De tuin die mij roept. De tuin waar de hoop op vrede gewaarborgd is.

Qader Shafiq
(Foto: Jacqueline van den Boom)

EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?
NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?
VRAGEN OVER REGELS EN PAPIEREN?
ZORG OF HULP NODIG?
ANDERE MENSEN HELPEN?

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk



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

Prettige feestdagen!

Langs deze weg wil ik alle klanten, relaties, kennissen en vrienden bedanken voor het vertrouwen in mijn bedrijf.
Ook in het nieuwe jaar sta ik weer voor jullie klaar met advies, reparaties of onderhoud.

Ik wens iedereen Prettige Kerstdagen en een geweldig en een gezond nieuwjaar met vooral heel veel fietsplezier!

Wouter Gabeler

De Gildekamp 2224, Nijmegen 06 246 05 897



“Na de diagnose vielen de puzzelstukjes op hun plaats”

“De aanwezigheid en de adviezen van Marieke waren een grote steun voor ons.”

Wanneer de diagnose Alzheimer wordt gesteld, heeft dat niet alleen een enorme impact op het leven van de betrokkene zelf, maar natuurlijk ook op dat van zijn of haar naaste. Ook partners moeten leren omgaan met de onzekerheid en angst die de ziekte met zich meebrengt. De ondersteuning van een zorgtrajectbegeleider dementie kan van grote waarde zijn bij het acceptatieproces en het vinden van de juiste hulp om het welzijn en welbevinden van alle betrokkenen zoveel mogelijk te waarborgen.

“Pas nadat er in 2015 bij mijn vrouw Riet de ziekte van Alzheimer werd geconstateerd, vielen er allerlei puzzelstukjes op hun plaats”, vertelt Henk Horbeek (74). “Terugkijkend waren er al langere tijd aanwijzingen dat het niet goed ging met haar. Mijn vrouw kreeg in 2014 een delier na een operatie aan een chronisch ontstoken darm.

Hoewel ze daar van opkrabbelde, werd ze steeds vergeetachtiger. Riet was een vitale en intelligente vrouw en ze werd handig in het verbloemen van haar geheugenproblemen. Maar na een hersenscan op de poli geriatrie in het Radboudumc moesten we onder ogen zien dat Riet ernstig ziek was.”

Ondersteuningsbehoefte

Marieke de Hart is als zorgtrajectbegeleider dementie verbonden aan het team Wijkverpleging Lindenholt. Zij kreeg via de geriater van het ziekenhuis een verzoek om ondersteuning van het echtpaar Horbeek. Marieke: “Begin 2016 kwam ik voor het eerst bij de familie thuis. Ik heb met beiden de situatie besproken en geluisterd naar hun zorgen en ondersteuningsbehoeften. Mevrouw was erg onzeker en afhankelijk van haar man die, naarmate de ziekte zich verder ontwikkelde, een steeds zwaardere taak als mantelzorger te vervullen had. In eerste instantie voerden we maandelijks gesprekken, maar verder in het ziekteproces werd het contact intensiever. Ik heb samen met de twee dochters en meneer een zorgplan opgesteld waarbij dagelijkse structuur, intensieve begeleiding en aandacht essentieel waren. Mevrouw ging al twee middagen in de week naar haar dochters en ze zou daarnaast twee dagen naar de dagbehandeling gaan, om de zorgdruk bij haar echtgenoot te verminderen.”

Constante factor

Maar het mocht helaas niet zo zijn. In december 2016 overleed mevrouw Horbeek enkele dagen voor haar 47e huwelijksdag onverwacht aan een hersenbloeding. Henk: “Het was een

enorme schok; we waren zó bezig met de nabijge toekomst. Het is heel zwaar om na al die jaren samen nu alleen verder te moeten. Ik prijs me gelukkig dat onze twee dochters die vlakbij wonen, zoveel voor hun moeder hebben betekend tijdens haar ziekte. Ook nu kan ik altijd op hen rekenen. En ik ben dankbaar voor de deskundige ondersteuning die we van Marieke hebben mogen ontvangen. Ook waardeer ik het enorm dat ze op de uitvaart aanwezig was. Ik vond het een opluchting om met haar over de ziekte van mijn vrouw te kunnen praten. Je staat zo machteloos als je je partner geleidelijk aan ziet veranderen. Riet was altijd zo’n vlijtige, lieve vrouw, en een geweldige moeder. In de chaos van het ziekteproces was Marieke een constante factor; vraagbaak en luisterend oor tegelijk.”

Onbegrip

Marieke: “Dementie is één van de meest voorkomende ziektebeelden en dat zal in de toekomst alleen nog toenemen. Maar eigenlijk weten mensen er nog zo weinig vanaf. Ik zie dat de omgeving vaak met onbegrip reageert. Alzheimer is niet alleen heel heftig voor de zieke zelf, maar ook voor de partner, die vaak 24-uurszorg levert. Het is heel waardevol om iets voor mensen te kunnen betekenen tijdens zo’n zwaar proces.”

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

Fysiotherapie Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



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

Alle specialisten in huis!

- Wij hebben o.a. de volgende specialisaties:
 - Manuele therapie
 - Kinderfysiotherapie
 - Haptonomie
 - Bekkenfysiotherapie
 - Psychosomatische fysiotherapie
- Onze cliënten beoordelen ons als betrouwbaar, vakkundig en transparant
- Kwaliteit staat op nummer 1! Wij werken intensief samen met andere collega's binnen en buiten het gezondheidscentrum.
- Groepstrainingen voor kinderen en volwassenen
- Moderne oefenzaal met hoogwaardige apparatuur

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



de Notenhout WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen

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

Relaxed winkelen in Neerbosch-oost.

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

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



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



Team zorg

Thuis in thuiszorg

Wij zijn een klein team dat zorg op maat volgens uw wensen levert. Wij vinden persoonlijke aandacht net zo belangrijk als de zorg zelf. Onze gediplomeerde en bekwame zorgverleners staan klaar om u te ondersteunen of (tijdelijk) de zelfzorg over te nemen.

Teamzorg Nijmegen verricht diensten en biedt oplossingen op het gebied van:

- Persoonlijke verzorging
- Verpleging
- Individuele begeleiding en ondersteuning
- Huishoudelijke hulp
- Dagbesteding



Tarweweg 7-5 | 6534 AM Nijmegen
T. 024 205 205 7 | info@teamzorg.eu | www.teamzorg.eu



Thuiszorg
M.O.C

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

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

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

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



Email: info@thuiszorgmoc.nl

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

Info: www.thuiszorgmoc.nl



Nijmegen - Dukenburg
Meijhorst 70-01 A
65437 EN Nijmegen
Telefoon 024-3450196



**....BEGIN DEZE
FEESTDAGEN
MET EEN
FAIRTRADE
BLIK OP 2018**

**Anders-dan-anders
kerstboom**

Uw kerstboom kan worden versierd met kleurrijke ballen en hangers. Kom kijken in onze winkel!



Oxfam Novib kalender



www.nijmegen.wereldwinkels.nl

Dealer van Sparta, Gazelle, Batavus, QWIC, Merida en Loekie kinderfietsen

**december
FEESTMAAND**
bij
RIJWIELSPECIALIST
SCHEEPERS



Geen wijn of bier, maar voordelig fietsplezier!

Door scherpe inkoop hebben we diverse (elektrische) fietsen met wel heel aantrekkelijke kortingen in onze winkel

Wees er snel bij: **OP = OP**

Reservering mogelijk

rijwiel specialist
scheepers

Malvert 70-17
6538 DP Nijmegen
T (024) 344 63 23

www.scheepersbiketotaal.nl
E info@scheepersbiketotaal.nl





WINTER IN CENTRUM NIJMEGEN

WAT IS ER TE DOEN?

16 DECEMBER	KERSTCONCERT STEVENSKERK
21 DECEMBER	SANTARUN
22 DECEMBER	EXTRA KOOPAVOND KERST
23 DECEMBER	TRUCKOPTOCHT
9 DEC T/M 7 JAN	WINTERSTRAATJE MET LAMPIONNENOPTOCHT
ELKE ZONDAG	SHOPPEN IN HET CENTRUM VAN NIJMEGEN

KIJK VOOR EEN COMPLEET OVERZICHT OP CENTRUMNIJMEGEN.NL

HUIS VOOR DE BINNENSTAD

INGANG

Orthodontistenpraktijk Dukenburg
voor kinderen en volwassenen

Trots
op je
lach

♥ Persoonlijke benadering

📅 Gelijk een afspraak

📍 Perfecte locatie

www.orthodukenburg.nl

024 3440837

Dehue

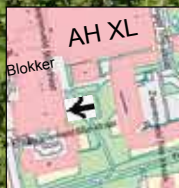
administratie- en belastingconsulent

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

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

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

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



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

ZONNOCENTRUM DUKENBURG

Ontspannen, Genieten en Bruin worden

Telefoonnummer: 024-3444607

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

ADVOCATENKANTOOR BOS

mr. B.F.M. Bos

advocaat & belastingkundige sinds 1983

Zwanenveld 9080

6538 SC Nijmegen

024-3451144

advocatenkantoorbos@planet.nl

voor advies, bemiddeling en procederen bij:

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

1e gesprek (half uur) gratis

Lindholt Fotopagina



Foto's van Lindenholt gemaakt door inwoners van Lindenholt. Als je kans wil maken op plaatsing van jouw foto op deze pagina, stuur dan jouw foto voor de inzendingsdatum (zie pagina 3) naar de redactie: info@lindholtleeft.nl, onder vermelding van "foto Lindenholtleeft", de naam van de maker van de foto en eventueel een kort zinnetje.



Frank Janssen

zomer 2015, luchtballon crasht bijna in water bij kinderboerderij



Rita Worbts

windkracht 10 bij Weijbroekweg



Mieke Jasper

uitzicht vanuit mijn slaapkamer



Miranda Boom

Ackerbroekweg



Hennie Booij

De schapen zijn er weer



Uw goede voornemen voor 2018:

"In het nieuwe jaar zend ik ook eens een zelfgemaakte foto van de wijk in voor Lindenholt Leeft".

VUURWERK



**AZARO
FIREWORKS**

**KORTING
TOT 75%**

BESTEL ONLINE

TAPIJTSHOP HAËFKENS

Klimopstraat 24
Wolfskuijseweg 67
6542 JC Nijmegen
Tel. 024-3976407

www.vuurwerktoppers.nl/tapijtshophaefkens

Ook ingang Klimopstraat 24

Openingstijden:
Donderdag 28 december
08:00 tot 22:00
Vrijdag 29 december
08:00 tot 22:00
Zaterdag 30 december
08:00 tot 00:00

4 HALEN=1 BETALEN

682. Great Sphinx

500 grams 25 shots heavy cake
met extra zware tubevullingen
met dubbele effecten.



79,99

4 halen
= 1 betalen

-75%

Maximaal 1 per klant

2 KG
KRUIT

OP=OP

BESTEL ONLINE

BIZARRE KNALPIJL
MET LICHTFLITS

- Gratis vuurwerk
- Gratis vuurpijl
- Full hd video's bekijken

Bestel online
en ontvang naast het
andere gratis vuurwerk ook nog
een MEGA BANG ROCKET twv 6,59 GRATIS!!

683. Venetian Wave

48 schots waaier cake.
Diversiteit aan golden
willow effecten met
diverse kleuren die
lang in de lucht blijven
hangen. De finale schiet
een zwaar salvo van
6 willow effecten, dit zorgt
samen voor een
mega spektakel.



MEGA KWALITEIT!!
HALVE PRIJS

-50%

65,00
32,50

500 GR
KRUIT

2 HALEN=1 BETALEN

720. Palm Trophy

40 schots cake met
diverse grote groen
en gouden glitters
voor een geweldig
gouds spektakel.



42,50

2 halen
= 1 betalen

Maximaal 1 per klant

2 HALEN=1 BETALEN

735. Future Star

40 schots cake met diverse grote groen
en gouden glitters voor een
geweldig gouds spektakel.



500 GR
KRUIT

Maximaal 1 per klant

57,50

2 halen
= 1 betalen

3 HALEN=1 BETALEN

745. Spitfire

36 schots cake met witte
glitter mine effecten overgaand
in een fantasch zilver glitter spektakel.



500 GR
KRUIT

Maximaal 1 per klant

49,99

3 halen
= 1 betalen

2 HALEN=1 BETALEN

740. Silver Rose

75 schots fanshapp cake met gekleurde staarten,
parels, gouden glitter brocade, fluiteffecten,
red plum en bloemen crown.
Groter zijn ze niet te vinden!



Maximaal 1 per klant

100,00

2 halen
= 1 betalen

500 GR
KRUIT

708. Fabulous

25 schots zwaar
kaliber siercake,
maximaal gevulde
tubes tot 25 gram!
De effecten zijn
mysterieus maar
succes is
verzekerd.



GOEDKOOPSTE
VAN NEDERLAND!!

-60%

50,00
19,99

500 GR
KRUIT

VOORVERKOOPACTIE!!

KIJK VOOR DE VOORWAARDEN OP DE ACHTERZIJDE

GRATIS

Magnolia Dreams

bij uw bestelling vanaf
€ 40,- tot € 75,-

GRATIS twv **20,00**



GRATIS

Space Power

bij uw bestelling vanaf
€ 75,- tot € 125,-

GRATIS twv **35,00**



GRATIS

Detonator

bij uw bestelling vanaf
€ 125,- tot € 200,-

GRATIS twv **50,00**



GRATIS

Exclusive Dream

bij uw bestelling vanaf
€ 200,- tot € 300,-

GRATIS twv **85,00**



GRATIS

Show Crusher

bij uw bestelling
vanaf € 300,-

GRATIS twv **100,00**



770.

ALLEEN GELDIG IN DE VOORVERKOOP
T/M 26-12-2017

VOOR NOG MEER KNALHARDE ACTIES KIJK IN DE FOLDER OF OP
www.vuurwerktoppers.nl/tapijtshophaefkens