



Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 6e jaargang - nummer 6 - december 2018



Colofon

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

Adres

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

Redactie

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

Foto's

Zie bij de artikelen

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.

Heeft u klachten over de bezorging?

Meldt het binnen 2 dagen na de bezorgdatum via: **(0485) 31 90 50** of

e-mail: kwaliteit.zuidoost@axender.nl of redactielindholtleeft@gmail.com.

Vergeet niet uw postcode en huisnummer te vermelden.

Volgend nummer

Kopijsluiting: **zondag 20 januari**

Verspreiding: **woensdag 13 februari**

Voorpagina: Park de Omloop



Foto: René Verriet

In dit nummer:



P 5
Interview met wethouder Grete Visser



P 7
Wim Zegers ontvangt lintje



P 9
Interview met André Stufkens



P 18
STIP Lindenholt stelt zich voor

Inhoud

Kerstgroet	3
Interview wethouder Grete Visser	5
Wim Zegers geridderd	7
Column Annet Hogenbirk	7
Waalbrugspeld voor André Stufkens	9
Eenmaal een waalstapper	10
Parochienieuws / Column Bettineke	11
Kerst tijdens de zalige zondag	12
Lindholt Loopt	13
Column Silvano Orvini	13
Lindholt doet	14
STIP Lindenholt stelt zich voor	18
WAL ontvangt van oranjefonds	19
Vrijwilligersavond Lindenholt	21
Column Victoria Lammerinks	21
Wandel in Lindenholt	22
Column René Verriet	22
Nijmegen green capital van Europa	23
Workshop stop motion	23
Column Raafat Monther	23
Het kan verkeren [kerstverhaal]	25
Kerststal in Orientalis	26
Nieuw: Kids Café	27
Column Gemma Sanders	28
SLAK: Halloween	29
SLAK: Sinterklaas intocht	29
Opening taalhuisje	31
De Lindenhoeve gezonde school	31
Een goede afloop	33
Fotopagina	35



Voor advertentietarieven, mogelijkheden voor publicatie en de complete planning voor 2019, ga naar

www.Lindholtleeft.nl

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

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

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

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

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

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

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

Aanleverspecificaties:

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

WWW.LINDENHOLTLEEF.T.NL

Steeds meer clubjes, verenigingen, hobbyisten en ook **ONDERNEMERS** hebben de website ontdekt, plaatsen foto's, berichten, aanbiedingen en worden activiteiten gepromoot.

Oproepen voor nieuwe activiteiten worden geplaatst in rubrieken als: Laatste nieuws, Hulp gevraagd/aangeboden, Buurtverbeteringen, Sportief Lindenholt en Ontmoeten in Lindenholt.

Tenslotte is het mogelijk om alle uitgaven van Lindenholt Leeft nog eens digitaal te openen en na te lezen.

Waar wacht u nog op?

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

Tekst: webredactie



Kerstgroet

Namens de redactie mag ik alle medebewoners van ons mooie stadsdeel Lindenholt hele fijne kerstdagen toewensen met familie, vrienden en gelieven.

Voor 2019 roep ik op naar nog meer saamhorigheid, begrip en verdraagzaamheid. Laten we samen er naar streven dat komend jaar minder buurtgenoten zich eenzaam voelen en gezinnen die het moeilijk hebben, financieel maar wellicht ook emotioneel, zich gestrekt weten en ondersteund door burens, vrijwilligers en professionals.

Gerard van Bruggen,
hoofdredacteur Lindenholt Leeft



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 met 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



‘Iedereen is verantwoordelijk voor zijn of haar eigen geluk’

Op 21 maart 2018 waren er gemeenteraadsverkiezingen. Op 16 mei koos de nieuwe raad een college van burgemeester en wethouders. Net als vier jaar geleden spreekt de redactie met (op)nieuw benoemde wethouders over wat zij willen bereiken voor stad en wijken. In dit nummer Grete Visser, wethouder voor onderwijs, welzijn en zorg (diversiteit, asiel, gezondheid, preventief jeugdbeleid, GGD, mantelzorg, vrijwilligersbeleid, vanaf 31 oktober 2020 ook herziening WMO-stelsel) en één van de vier

vrouwen in het college. Grete is wethouder namens D66.

‘De eerste twee maanden na mijn installatie als wethouder kwam er ontzettend veel op me af’, vertelt Grete. ‘Mijn agenda was meteen boordevol met heel veel verschillende onderwerpen en afspraken. Vanaf dag één ben je als nieuwe wethouder volledig in touw. In het reces ben ik goed uitgerust. Bij terugkomst had ik meer overzicht over alle verschillende taken en onderwerpen. Ik heb een afwisselende dagindeling en ben inmiddels al bij veel organisaties op

bezoek geweest. Het is fijn om te merken dat je als wethouder ook daadwerkelijk invloed kan aanwenden.’

Grete is 54 jaar en geboren in Ede. Ze ging naar de hbo-v in Leusden, Utrecht, waar ze ook een tijd woonde. Daarna studeerde ze gezondheidswetenschappen in Maastricht. Naast bestuurs- en adviesbaantjes was ze de laatste zeven jaren vestigingsmanager bij woonzorgcentra en verpleeghuizen, eerst bij de Orangerie in Dukenburg en de laatste jaren bij Boszicht in Brakenstein. Sinds 1994 woont ze in de Wolfskuil.

Grete: 'D66 staat voor het betaalbaar houden van de voorzieningen. Ik was nog maar kort lid toen ik vrij hoog op de lijst kwam voor de gemeenteraadsverkiezingen in 2014. Ik sta voor kansen voor iedereen. Zeker als het gaat om onderwijs, in een gezonde stad. Ik was als raadslid al actief op deze punten. Wat er in een stad gebeurt, zien we in feite ook in verpleeghuizen of op scholen gebeuren, maar dan op kleinere schaal. In de basis van samenleven gaat het erom dat ieder mens gebaat is bij liefdevolle aandacht. Daar draait het op. Aandacht is gratis, zeg ik altijd.'

Collegeprogramma

'In het collegeprogramma staat veel over welzijn', gaat Grete verder, 'en over het onderwijs een wat kleiner stuk. In Nijmegen zijn de scholen verantwoordelijk voor hun onderwijsaanpak en veel scholen ook voor hun gebouwen. De samenwerking met de gemeente gaat vooral over passend onderwijs, voorschoolse educatie, leerplicht, vroegtijdig schoolverlaten of schoolverzuim. Ik zit met alle schoolbesturen om de tafel om te bespreken hoe we samen kunnen zorgen dat leerlingen in onze stad goed onderwijs krijgen en voor de samenwerking tussen basisschool, voortgezet onderwijs, ROC, HAN en RadboudUniversiteit. Belangrijk is dat leerlingen die extra ondersteuning nodig hebben, dat ook krijgen.'

De WMO-portefeuille

Grete: '1 januari 2015 was er de wetswijziging, waarbij heel veel taken van het Rijk overgeheveld werden naar de gemeentes. Nijmegen heeft daar onder leiding van wethouder Bert Frings heel goed op ingespeeld. De sociale wijkteams werken laagdrempelig, Stip is een succes. Die ontwikkeling kost de gemeente méér geld dan er in eerste instantie voor uitgetrokken was. Het is een kwaliteitsslag, die op den duur geld moet opleveren. Bert Frings werkt hieraan tot oktober 2020. Dan komt de hele portefeuille naar mij toe.'

Stadsdelen en wijken

'Iedereen is verantwoordelijk voor zijn of haar eigen geluk', gaat Grete verder. 'Als gemeente moeten we de mensen wel kansen bieden om die te kunnen grijpen. We gaan per stadsdeel en wijk inventariseren wat daar nodig is. In elk stadsdeel is de voorzieningenvraag anders. Dukenburg en Lindenholt zijn aan het vergrijzen. In Oost wonen minder mensen met een andere culturele achtergrond dan in Oud-West. In Noord wonen nu vooral veel jonge gezinnen. Daar moet je de expertise in de sociale wijkteams op inrichten. We moeten flexibel inspelen op wat er in de stad gebeurt. De zorg en welzijn inrichten op stadsdeelniveau is een



maatschappelijke cultuuromslag. Vergelijk het met het streven naar een rookvrije generatie, waar ik me ook sterk voor maak. Dat is ook zo'n maatschappelijke cultuuromslag. Wil je inzetten op minder gezondheidsklachten, dan is preventie erg belangrijk. Ook zal bijna iedereen ooit mantelzorger zijn. Ook dat zal de gemeente moeten faciliteren. Vroeger was er de AWBZ. Die was voor iedereen. De WMO is een vangnet. Tot oktober 2020 werk ik nauw samen met Bert Frings. Daarna ben ik verantwoordelijk voor de ontwikkelingen in zorg en welzijn.'

LHBTI-gemeenschap

Een van haar allereerste werkbezoeken als kersverse wethouder bracht Grete Visser aan het Roze Huis. Ook al als raadslid liet ze haar betrokkenheid met de LHBTI-gemeenschap blijken. Grete: 'D66 was als partij de grondlegger van het homohuwelijk. Ik ben er trots op dat ik 11 oktober op *Coming Out Day* samen met Nijmeegse basisschoolleerlingen de regenboogvlag op de Stevenskerk mocht hijsen. Ik voel me daar ook persoonlijk bij betrokken. Na een huwelijk met een man - waar ik een prachtige dochter aan overgehouden heb, en hij is nog steeds een goede vriend - ben ik nu al tien jaar gelukkig met een vrouw.'

Refugees Welcome

De woorden op een pijler van de Waalbrug die symbool staan voor tolerantie en verdraagzaamheid hebben geleid tot een confrontatie tussen extreemrechtse en linkse actievoerders in Nijmegen. Hoe kijkt de wethouder die over asielbeleid gaat hier tegen aan? Grete: 'Voor de opvang van vluchtelingen heb ik me altijd ingezet. Als gemeenteraadslid en als locatiemanager van woonzorgcentrum Boszicht nodigden

we daar vluchtelingen uit om een hapje te komen eten. Ik ben trots op Nijmegen dat we als stad altijd laten zien hoe gastvrij en verdraagzaam we zijn. Ook voor vluchtelingen. Een grote meerderheid in de stad is het daar mee eens of is tolerant. Er is echter ook een ander geluid. Daar is op zich niks mis mee. Iedereen mag zich uiten, maar men moet wel fatsoenlijk blijven.'

Dukenburg en Lindenholt

'Ik kom vaak in Dukenburg, De grote hoeveelheid zonnepanelen valt me elke keer weer op. Ook dat het er erg groen is. Dukenburgers zijn trots op hun wijk. Ze zijn duidelijk, recht voor hun raap. Lindenholt moet gauw een voorziening voor ouderen krijgen. Iedereen moet oud kunnen worden in de eigen wijk, dus ook in Lindenholt. Voor beide stadsdelen geldt dat we moeten kijken hoe we het wonen er aantrekkelijker kunnen houden om de krimp te stoppen of om er mee om te gaan. Bewoners van Dukenburg en Lindenholt moeten de negatieve beeldvorming over hun stadsdeel niet langer benadrukken. Dan ga je er zelf in geloven. Uitgaan van je eigen kracht met positieve energie, benoemen wat er fijn is, daar bereik je veel meer mee.'

Grootste wens

'Over vier jaar hoop ik dat er voldoende welzijnsvoorzieningen zijn voor iedereen, zodat mensen minder gebruik hoeven te maken van de zorgprofessionals. Dan vind ik dat deel van mijn wethouderschap geslaagd.'

Tekst: Michiel van de Loo en Toon Kerssenmakers
Foto's: Huub Luijten

Wim Zegers benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje Nassau



Als docent Lichamelijke opvoeding is hij gestart op de Stedelijke Scholengemeenschap in Nijmegen en vanaf 1985 heeft hij als conrector de overstap gemaakt naar het Lindenholt College, eveneens in Nijmegen. Door de fusie met het Dominicus College en Maaswaalcollege kreeg de school de naam Mondial College.

De laatste 5 jaar heeft hij gewerkt als directeur bedrijfsvoering en sinds februari 2012 is hij gestopt met werken.

In Lindenholt is Wim bekend door zijn bijdrage aan Lindenholt maakt geschiedenis. Tijdens de officiële opening op vrijdag 12 oktober j.l. van het gebouw SportQube aan de Rosa de Limastraat 23 te Nijmegen, staat Wim een zeer grote verrassing te wachten die hij niet zag aankomen.

Door Burgemeester Hubert Bruls krijgt hij als teken van grote waardering en erkenning een lintje uitgereikt voor zijn langdurige verdiensten voor de samenleving, vooral voor de Hazenkamp Gymsports Nijmegen. De uitreiking vindt plaats in de turnzalen in het bijzijn van zijn hele

familie, zijn vrouw en kinderen, kleinkinderen, broers en zussen, Hazenkampers en vertegenwoordigers van zijn oude school, het Mondial College. Clubleden en zijn naaste familie leden hebben in het geheim de onderscheiding aangevraagd. Voor alle aanwezigen en voor Wim was de opening en de uitreiking van de orde één groot feest om nooit meer te vergeten. Hiermee heeft hij erkenning gekregen van alle mensen uit zijn directe omgeving. Een veel gehoorde opmerking: 'Dat heb je echt verdiend Wim'.



Dit is de kroon op al zijn werk binnen de sport. Waardering.

Het is altijd teamwork

Jarenlang met veel enthousiasme en toewijding op vrijwillige basis heeft Wim en het team zich ingezet en tijd gestoken in de gymsport. Wim is altijd de verbindende factor geweest en dat is ook zijn kracht om de samenwerking binnen het team goed neer te zetten.

Eerder is een stuk geschreven in de Gelderlander over wat Wim allemaal gedaan heeft en ik citeer; 'Wim Zegers was door de jaren heen adviseur, wedstrijdmanager, bestuurslid, trainer, kaderlid, lid technische commissie, redactiecommissielid en lid van de Hazenkamp Gymsports en de senioren turngroep. Bovendien was hij initiator en organisator van activiteiten op sportief en creatief gebied'.

Turnen

Naast zijn werk en zijn gezin heeft Wim een groot deel van zijn leven, bijna 50 jaar consequent en ijverig aan het turnen besteed. Dit heeft hij met heel veel toewijding en passie gedaan. Zijn drijfveer is vooral dat hij weet en merkt aan de kinderen dat zij deze sport heel leuk vinden. Je hebt al heel snel een groep van minimaal twintig kinderen bij elkaar. Zijn liefde voor de sportactiviteiten van kinderen is begonnen in Lindenholt aan het Mondial College en bij De Hazenkamp Gymsports. Kinderen die springen op een minitrampoline of over kasten heen jumpen, balanceren op de evenwichts-

Wim is bevlogen van dit bijna magische idee

balk, op de ongelijke brug hun lichaam trainen of zweven door de ruimte aan de ringen. Kinderen kunnen in het turnen vooral hun energie kwijt en leren tegelijkertijd hun grenzen te verleggen. Het is een individuele teamsport, die de gezondheid ten goede komt. Wim is bevlogen van dit bijna magische idee.

Waar je vroeger in de gewone gymzaal alle toestellen nog moest opbouwen zijn er binnen Sport Qube aparte ruimtes waar alle toestellen al klaar staan. Heel uitdagend om direct te gaan sporten.

Sport Qube

Het splinternieuwe ultramoderne gebouw presenteert zich als 'een House of talents'. De uitstraling die het gebouw heeft aan de buitenkant in de kleur goud is ook de gedachte die zich binnen manifesteert tijdens de verschillende sportactiviteiten. Twee belangrijke voorbeelden die Wim noemt, twee namen van bekende turnsters die goud hebben gewon-

nen, Sanne Wevers en Epke Zonderland. Zij zijn een inspiratiebron voor de sporters die het turnen beoefenen.

Wim verwoordt heel mooi: "SportQube, wij gaan voor goud!"

In het gebouw zijn verschillende vormen van De Hazenkamp Gymsports o.a.; topsport, 50+gym, free running, springzaal, turnen, ouder-peuter gym en wedstrijd sport voor damesheren.

De peuters en kleuters van 2 tot 6 jaar hebben een speciaal ingerichte ruimte voor gymkids en hun ouders of grootouders gymen samen. Zij kunnen in aanmerking komen voor een Nijntje beweegdiploma.

Voor de meiden is er een aparte zaal voor dans en spelvormen. In dezelfde zaal gescheiden door een gordijnmuur is er sporten voor senioren, bewegen op muziek en ook yoga.

Voor de jongens vanaf zes jaar is er een uitdagende freerunning ruimte waar zij zich naar hartenlust kunnen bewegen, klimmen, klauteren en springen.

De Ultramoderne turnhallen zijn bedoeld voor de jeugd die een uur per week komen sporten of voor de topsporters die tot wel dertig uur per week actief het turnen beoefenen.

Voor onze breedte sport, het recreatieve als ook voor topsport wordt alles verzorgd op het allerhoogste niveau. Er moet sprake zijn van

De sportzalen in Lindenholt; Gildekamp en Leuvenbroek blijven gehandhaafd om de opstap voor de kinderen in de basisscholen naar sportactiviteiten zo laagdrempelig mogelijk te houden

een balans tussen top en breedte sport. Men staat voor kwaliteit, alles moet tot in de puntjes goed geregeld zijn.

Vliegende start

De Hazenkamp Gymsports is de grootste huurder in het gebouw. Er zijn ook andere sportverenigingen die ruimtes huren of andere sportclubs; studenten van het ROC en de HAN, de Rugby academie en top-judo Nijmegen. Sport Qube is de derde turnhal die de Hazenkamp Gymsports heeft verwezenlijkt in de afgelopen dertig jaar.

Wij zijn tien weken aan de slag en Sport Qube kent een vliegende start en dat betekent dat er al 200 nieuwe leden zijn bijgekomen. Het aantal leden is gegroeid naar bijna 1800 leden. Bovendien is de verhuur groter dan voorheen is geschat. Er komen nu al elke dag twee groepen van ROC en twee groepen van de HAN.

Voor de bewoners uit Lindenholt heeft Wim nog een persoonlijke boodschap.

Voor de bewoners uit Lindenholt heeft Wim nog een persoonlijke boodschap

"Maak gebruik van deze prachtige sportaccommodatie voor tal van sporten. Investeer in de gezondheid van uw kinderen en van uzelf!"

Het gebouw staat dicht bij Lindenholt aan de Rosa de Limastaat 23, de brug bij de Anac over. Ook voor bewoners uit Dukenburg is Sport Qube gemakkelijk bereikbaar.

De sportzalen in Lindenholt; Gildekamp en Leuvenbroek blijven gehandhaafd om de opstap voor de kinderen in de basisscholen naar sportactiviteiten zo laagdrempelig mogelijk te houden.

Pensioen

Wim is sinds zijn pensioen in 2011 fulltime voor De Hazenkamp Gymsports actief. Hij is ook Bondsraadslid van de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie en bestuurslid van de stichting Lindenholt om de geschiedenis van Lindenholt en het eerdere Neerbosch in beeld te brengen.

Hij gaat zich nu vooral richten op het beheer van het gebouw en de vele toestellen, dit samen met een groep vrijwilligers.

Daarnaast blijft Wim veel fietsen in de natuur met zijn vrouw en zijn fietsmaatjes.

Tekst: Gemma Sanders

Foto's: Jaqueline van den Boom



Annet Hogenbirk

Kerst is een keuze

Ieder jaar opnieuw wordt het kerst. Een feest dat heel dubbele gevoelens kan oproepen. Aan de ene kant gezelligheid en lichtjes, aan de andere kant familiegedoe en drukte of juist eenzaamheid en gemis. Als kerst alleen het diner is, ben je er na het eten hiervan echt klaar mee. Maar kerst heeft een heel andere betekenis. Het vraagt ons om een levenshouding. Het vraagt jou en mij of we samen het licht willen doorgeven aan elkaar. Het is een feest van licht en dat licht zit niet alleen in de kaarsen op tafel en in de kerstboom! Dat licht zit hem juist in het beschikbaar zijn voor liefde en vrede. Je moet er voor opengaan en openstaan.

Kerst gebeurt daar waar wij ons verwonderen. We beseffen dat er iets bijzonders gebeurt, iets dat onze verwachting te boven gaat. Het kerstkindje dat geboren wordt – het is een Vredevorst – het wil zich verbinden met ons. Het is een mens die in ons groeit. Een mens van liefde en vertrouwen. Hij/zij krijgt handen en voeten, is gericht op vrede. Het is een gebeuren in onszelf dat uitstraalt naar de ander. Liefde gebeurt in en tussen mensen.

Elke dag opnieuw zijn er kansen om ruzies en oorlogen te doorbreken. Kerst is een keuze: het is een vraag aan ons allemaal: de Liefde – het wonder – niet te negeren. Het vraagt onze aandacht voor het goede: voor het licht. Het is niet af te doen met een tijdelijk vredesbestand en vervolgens weer verder te gaan met vechten. Het is niet een diner met elkaar (misschien verplicht) gezellig om het daarna geen feest meer te vinden elkaar weer te zien.

Kerst is een keuze om steeds opnieuw beschikbaar te zijn voor de Liefde. Liefde in je te laten groeien als een kind. Deze Liefde wordt groot en persoonlijk en neemt steeds meer ruimte in. Ze wordt JOU en MIJ!

Een liefdevol en langdurig kerstfeest gewenst!



Waalbrugspeld voor André Stufkens

Bij zijn afscheid van de SSgN, na 38 jaren voor de klas, is docent André Stufkens in juli dit jaar onderscheiden met de Zilveren Waalburgspeld.

De versierselen werden hem uitgereikt door burgemeester Hubert Bruls van Nijmegen. Bruls prees Stufkens niet alleen voor zijn verdiensten voor de school maar ook voor de stad Nijmegen. Als tegenprestatie overhandigde de docent de burgemeester het eerste exemplaar van zijn Liber Amicorum, waarin hij terugblikt op zijn tijd op de SSgN.

André Stufkens woont met zijn gezin al jaren in Lindenholt, op de Zellers Acker maar hij is geen geboren en getogen Nijmegenaar, hij komt oorspronkelijk uit Zeeland, Middelburg. Omdat zijn moeder naar Nijmegen is verhuisd en hij voor zijn studie gekozen heeft voor de Kunstacademie in Arnhem is hij uiteindelijk hier beland.

André: 'Met vrouw en aankomend kind in de buik zijn we naar Lindenholt gegaan. Dat was eigenlijk de enige plek waar je nog iets fatsoenlijks kon kopen. Dat was in de zomer 1982. Ik had toen net een vaste baan bij de Stedelijke Scholengemeenschap Nijmegen. Die opende toen een barak in Lindenholt, wat nu het Mondial College is en daar ben ik ook begonnen.' En toen ben ik meteen op de Zellers Acker neergestreken, waar ik nog steeds met plezier woon met achteruitzicht op het park.'

Onderscheiding

De burgemeester heeft jou bij de uitreiking van de onderscheiding geprezen over wat je allemaal hebt gedaan en nu nog doet voor de stad Nijmegen, maar ook over jouw kwaliteiten als leraar. Wat is jouw fascinatie in het onderwijs?

André: 'Nou fascinatie, weet je, het is gewoon leuk om kennis over te dragen en om daar ook natuurlijk dingen voor terug te zien. Dat is het meest wonderbaarlijke, je begint met lege blaadjes of je begint echt met niks en het wordt uiteindelijk altijd iets en dat is zo interessant. Het zijn allemaal gewoon mooie mensen. Vooral op de middelbare school, de leeftijd van 12 tot 17 en dat is ook een hele mooie leeftijd. Ik heb op de kweekschool les gegeven op de basisschool, dat is ook fantastisch. Die hebben ook nog die onschuld en die ongeremdheid. Natuurlijk, op de middelbare school is het grootste probleem dat ze te braaf zijn, dat ze te weinig durven. Het wordt dan natuurlijk pas echt interessant als ze over hun grenzen heen gaan en daar boven uit stijgen. En dat is ook het mooie van de SSgN, niet voor niks een ex-



cellente school. Het was oorspronkelijk sinds 1865 gewoon een volksschool, een openbare school. Het was altijd het afvoerputje van Nijmegen. Als je Katholiek was mocht je daar voor geen goud naar toe. Maar dat is dus helemaal omgedraaid. Die openbare scholen zijn nu excellent.

Ik ben voor het werk niet in Lindenholt gebleven. Ik kon kiezen tussen Lindenholtcollege dat toen net begon of naar de Lamastraat en daar heb ik voor gekozen. En dat is een excellente school, volksschool, openbare school die ook op cultuur gebied excelleert. Het is onwaar-

schijnlijk hoeveel goede kunstenaars daarvan af komen. Twee weken geleden nog een film gezien van een oud leerling. Over haar oma in Israël. Het gaat maar door. Onwaarschijnlijk wat daar aan talent was en is en dat is de lol van lesgeven.

Maar zeg je hier nou mee dat andere scholen dat te veel laten liggen?

Nou de essentie is ook vrijheid en niet jou zin of jou wil opleggen. Het is net als met een tekenleraar waarvan ik precies kan zien welke tekendocent die heeft gehad. Want die schil-

deren allemaal zo of die doen allemaal dat typische kunstje en dat is volgens mij fout. Want je moet niet mijn kunstje doen, je moet je eigen kunstje doen. Dus als je kan zien van wie het is, van welke docent, dan is het volgens mij mis. Die vrijheid is volgens mij essentieel. Maar ook techniek leren is ook vakmanschap. Het is geen kunstacademie. Dit is gewoon middelbaar onderwijs. Maar het is wel dat je heel snel ziet dat mensen met de technieken die je aanreikt er wat mee doen. En dat is de grootste lol. Het aspect van politieagent spelen ging mij ook veel minder goed af, ben ik ook niet goed in. Maar er zit op die school zo veel vertrouwen en veiligheid en de sfeer is ook zo positief. Ik heb daar 38 jaar voor de klas gestaan en het was altijd fijn.'

Kunst

André is altijd heel erg met kunst bezig, dat vindt hij mooi. Zijn houvast in het leven is, naast de familiebanden en werkzekerheid, met name kunst en wat dat doet met mensen en wat het je zelf oplevert aan zelfinzicht. Het leert je begrijpen hoe mensen over hun leven denken. André: 'Het gaat, als het goed is over je ziel maar ook over de maatschappij. Over hoe de tijdgeest is, over hoe individuen zich proberen te redden in dat hele complexe waar je wel en geen grip op hebt.'

Maar de maatschappij word steeds ingewikkelder, heeft dat ook invloed op jouw kunstbeleving?

André: 'Jazeker, maar andere mensen voor ons hebben dat ook gezegd. Die hebben ook allemaal gezegd het word ingewikkelder en zwaarder. Er zijn leuke stukjes over scholen en over onderwijs, dat jongeren uit de vijftiende eeuw exact het zelfde reageren als jongeren van nu. Dat ze de pest hebben aan huiswerk of de pest hebben aan docenten of wat dan ook. Dat is wel interessant en ik ben natuurlijk met de middeleeuwen bezig, met de gebroeders van Limburg en steeds meer denkers die zeggen die tijd van nu lijkt heel veel op de middeleeuwen. Er zijn steden die met elkaar knokken, die met elkaar strijden. Zoals je vroeger Florence had en Sienna, heb je nu ook Shanghai tegen Hanoi of New York tegen. Het zijn steden die tegen elkaar knokken. Burgemeesters worden steeds belangrijker maar ook dat die loyaliteiten van mensen naar de ander steeds hachelijker worden. Mensen worden steeds vaker bedonderd. In de middeleeuwen had je loyaliteit op basis van dat je van adel was. Dan trouwde je met iemand die ook van adel was en dat moest dan loyaliteit bieden. Dat was ook echte netwerkeconomie en dat heb ik ontdekt met die middeleeuwen. Dat is een echte netwerkeconomie en dat is het nu ook. Je moet voor jezelf,

voor je eigen merk, voor je eigen wapen, voor je eigen huis, voor je eigen toko knokken. En dat is hier in Nederland nog allemaal binnen de perken als je aan de goede kant zit. Maar verderop in de wereld is dat even schandalig als toen. Kunstenaars reageren op heel verschillende manieren en je kan er dan iets van meevoelen, van begrijpen. Je kan er in ieder geval ook optimisme en hoop uit beuren of je nu naar een musical gaat of luistert naar Koos Alberts en het kan ook gewoon een schlager zijn, het maakt allemaal niet uit.

We zijn met school naar een oud leerling geweest Lonneke Gordijn van Studio Drift. Dat voorbeeld geef ik nog steeds aan. Maar dat is ook werkelijk onbegrijpelijk; zij heeft dus van paardenbloemen ledlampen gemaakt. Dan moet er iets in je hoofd heel anders lopen dan bij alle andere mensen want er is niemand die kan bedenken dat je van een paardenbloem, die zo kwetsbaar is en je blaast het zomaar weg, een lamp kan maken en die je kan verkopen. En het gaat de hele wereld over en het wordt in collecties van musea geëxposeerd! Dat kan je je niet voorstellen maar als je het bedenkt en ook nog uitvoert dan heb je daarmee bewezen dat natuur kwetsbaar lijkt maar eigenlijk wonderschoon is en ijzersterk. En dat het ook een boodschap is voor de toekomst.

Tekst: Gerard van Bruggen / Veronique Franken

Foto's: Jeroen Steinmetz / SSGN

Nieuwsgiering naar het hele interview, ga naar www.lindenholtleeft.nl



Waalbrugspeld voor André Stufkens; docent kunstgeschiedenis, film en fotografie bij Stedelijke Scholengemeenschap Nijmegen uitgereikt door burgemeester Bruls

Eenmaal een Waalstapper...

Lijkt het je leuk iets te ondernemen, maar alleen lukt (of doe je) het niet. Waar kun je dan terecht en vind je lotgenoten?



Annette van Dam, Monique Pals, Paul Vaessen en Karin Rheiter besloten een community op te starten. Een half jaar later telt Waalstappers ruim tweehonderd leden en is er een volle, gevarieerde activiteitenkalender. Annette en Monique geven graag wat meer tekst en uitleg.

Ben je nieuw in Nijmegen, net met pensioen, een gevoel van eenzaamheid na een scheiding of het verlies van een partner, 'gewoon' zin je netwerk te verversen. 'Zet de stap en wordt Waalstapper', zegt Annette. Er wordt van alles georganiseerd.

Monique is Waalstapper, omdat ze na een verhuizing naar Nijmegen nieuwe contacten wilde opdoen. Dat is meer dan gelukt. Ik sla bijna geen activiteit over.' Het aanbod van Waalstappers is groot: bioscoop- en concertbezoek, wandelingen, poolen/snookeren, dansavonden in Old Cave, handwerken, een leesgroep, spelletjesavonden, een eetclub. Er is zelfs een koor in de maak.

Genieten

De reden van het succes? 'We zijn gewoon een gezellige club! Iedereen is welkom bij ons. Mensen moeten vaak een drempel over om zich aan te sluiten, maar eenmaal over de streep blijven ze hangen.'

Maar ook het organisatietalent van de crew speelt een belangrijke rol. Een slimme portie PR in de beginfase, een tweeweekelijkse nieuwsbrief, balans tussen gratis en betaalde activiteiten en een goede samenwerking tussen de vier. 'We kenden elkaar amper toen we hieraan begonnen, maar het loopt als een trein. Genieten staat voorop! Bij ons kunnen mensen hun sociale wensen vervullen.' Benieuwd naar of een keer mee met Waalstappers? Stuur een mailtje naar waalstappers@gmail.com. Grote kans dat er een leuke activiteit voor je bij zit!

Tekst: Bart Matthijssen Foto: Monique Pals



VUURWERK LINDENHOLT

St. Agnetenweg 74-76, 6545 AW Nijmegen, tel. 024 - 377 76 62

GOEDKOPER KAN NIET!!!

GOEDKOPER DAN OOI!
VANAF NU OOK DUTS VUURWERK!

- ✓ HET GROOTSTE ASSORTIMENT
VAN NIJMEGEN
- ✓ GROOTS INGEKOCHT
- ✓ CONNECTED / COMPOUND
CAKEBOXENSPECIALIST
- ✓ HET MEESTE GRATIS VUURWERK

Het beste van de
vetste merken



VOLT



DIKKE CAKEBOXEN
VANAF SLECHTS €35,-



500 GRAMMERS
VANAF €16,-



VUURWERKLINDENHOLT.NL



Parochie- nieuws

Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur Eucharistieviering

Donderdag 7.45 uur Meditatief Morgengebed

Bereikbaarheid

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

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

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

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

In de **Advent** vragen we of u een doos wilt vullen met houdbare etenswaren en ook iets feestelijks voor de feestdagen. Deze dozen gaan naar de Voedselbank en de stichting GAST. Meer informatie hierover volgt via onze website.

Dopen

Om uw kind aan te melden voor zijn of haar doop kunt u contact opnemen met ons parochiecentrum. Dit is 's morgens bereikbaar tussen 10:00 uur en 12:00 uur (tel: 024-3777778). De aanwezige gastvrouw zal dan uw gegevens noteren waarna u door iemand van de werkgroep doopvoorbereiding wordt teruggebeld voor verdere informatie en eventuele afspraken.

U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar info@agneskerklindenholt.nl. De data waarop tijdens een viering gedoopt kan worden zijn voor de komende tijd op de laatste twee zondagen van de maand. Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er het traject vanuit het bisdom. U kunt hiervoor contact opnemen met pastor Eskes.



Website

Omdat we in de Agneskerk werken net gastvoorgangers wil het soms wel eens gebeuren dat er een viering van voorganger 'wisselt'. De meest actuele info vindt u op de website www.agneskerklindenholt.nl 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. Op zondag 6 januari is er ook een kindernevendienst

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@agneskerklindenholt.nl een berichtje door?



Vieringen in de Kersttijd

Do 13 dec. boeteviering 19.30 uur

Ma 24 dec. 17.00 uur Herdertjesviering (geen eucharistie)

Ma 24 dec. 19.00

uur projectkinderkoor, eucharistieviering met aandacht voor kinderen

Ma 24 dec. 22.00 uur eucharistieviering met het Agneskoor

Eerste Kerstdag

Di 25 dec. 10.30 uur eucharistieviering met het koor Sub Tilia

Tweede Kerstdag

ma 26 dec. 10.00 uur eucharistieviering Feest van de H. Stefanus, reüniekoor Joli.

Nieuwjaarsdag

Di 1 januari 11.00 uur eucharistieviering

Zo 6 januari 10.00 uur feest van Driekoningen, koor Sub Tilia, kindernevendienst

Week van het gebed:

Dinsdagavond 22 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 20 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.

Het Vietnamees Nieuwjaar vieren we op zondag 27 januari. In de viering zingt het Vietnamees koor wat door het jaar heen de zang verzorgt tijdens de Vietnamese viering.

Wijding van de kerk

Zo 10 februari vieren we de verjaardag van de wijding van onze kerk. In de feestelijke eucharistieviering op deze zondag zingen al onze koren.



**Bettineke
van der Werf**

Licht brengen

In onze gemeenschap is het gebruikelijk dat de kinderen uit de kerk de kaarsen op het altaar aansteken. Ze weten zich belangrijk! Ze zijn de lichtbrengers! Hun kaars wordt eerst aangestoken aan de paaskaars, aan het licht van wie (de christenen geloven) de grote Lichtbrenger is. De zorg en de aandacht van de kinderen is iedere keer weer bijzonder om te zien. Het is een moment waar wij en zij naar uitkijken. De kinderen brengen met heel veel aandacht het licht op een belangrijk moment in de viering, maar daarmee ook in ons leven. Met zorg en aandacht licht brengen in iemands leefomgeving is natuurlijk meer dan een kaars aansteken. Maar het geeft en brengt veel positiviteit in ons leven. Het wordt vaak vergeten dat er twee kanten aan dit geheel zijn. De bringer van licht maakt de dag van de ander mooier. Maar ook de eigen dag van de bringer wordt verlicht door het licht dat gegeven wordt.... Kerstmis en het Nieuwe Jaar staan weer voor onze deur. De tijd van goede voornemens begint weer. Mag één van de goede voornemens zijn dat we lichtbrengers voor elkaar durven zijn? en licht breng je niet alleen maar met een kaarsje... een vriendelijk woord, even nadenken: *wat bedoelt de ander* voor je kwaad zou gaan worden, kortom door het leven gaan met oog voor de ander. 'Klimaatverandering', we horen het woord voortdurend. Zou de ontdekking voor volgend jaar kunnen worden dat we zelf écht mee kunnen doen aan 'klimaatverandering', aan verandering van onze leefomgeving. O ja, laten we het begin van de 'klimaatverandering' niet vergeten... die begint met *luisteren*... met *vragen* bedoel je... met de ander *zien* in plaats van rond te kijken... met ons eigen ik wat minder belangrijk te durven laten zijn...



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

(H)eerlijke Cadeautjes
voor
warme en mooie feestdagen



Diverse
mooie
kerst-artikelen
voor
iedereen!

bestuur en winkeliers
wensen u fijne dagen
en een (H)eerlijk 2019

WERELD WINKEL
de Tuinbouw winkel

TELEFOON: 024 - 3450186
NIEUWSTAD 7001 A
6537 EN NIJMEGEN
WEBSITE: WWW.NIJMEGEN.WERELDWINKEL.NL

Openingstijden:

Maandag	: 10.00 - 17.30 uur
Dinsdag t/m Vrijdag	: 09.30 - 17.30 uur
Zaterdag	: 09.30 - 17.00 uur
Zondag	: Gesloten



rijwielspecialist
scheepers

Bike Totaal



ACTIE- ACTIE-ACTIE-ACTIE-ACTIE-ACTIE-ACTIE-ACTIE-ACTIE-ACTIE-ACTIE

Dealer van Gazelle, Batavus, Sparta, QWIC en Dutch-ID

HERFSTOPRUIMING BIJ BIKE TOTAAL SCHEEPERS !!

De modellen 2019 zijn weer in aantocht.
Zodoende moeten we ruimte maken voor de nieuwe modellen.
Onze huidige voorraad elektrische fietsen gaat daarom weg met fikse kortingen!
Uiteraard blijft de volledige garantie van 2 jaar van kracht.
Ook heeft u de mogelijkheid de garantie te verlengen tot 5 jaar, dus 5 jaar **GEEN ONVOORZIENE KOSTEN!!** Vraag naar de voorwaarden.
Wees er snel bij, op=op!!
Enkele voorbeelden:
- Batavus Wayz E-Go met Bosch Active middenmotor van € 3249,- voor € 2699,-
- Gazelle Orange C7 met Impulse middenmotor van € 2399,- voor € 1999,-
- Gazelle Orange C7 HMS met Shimano middenmotor van € 2649,- voor € 2249,-
- Sparta Pick-Up Heren met E-Go voorwielmotor van € 1599,- voor € 1399,-
Dit is slechts een greep uit onze fietsen op voorraad.
Kom snel kijken, proefrijden en natuurlijk kopen!
Reserveren/Inruil is mogelijk.

ALLE MERIDA SPORT- EN ATB-FIETSEN OP VOORRAAD NU MET 40% KORTING.

Graag tot ziens bij Bike Totaal Scheepers.

DE BROEDERIJ



Kerst tijdens de Zalige Zondag

Zondagmiddag 16 december vieren we kerst bij De Broederij! Tijdens deze Zalige Zondag zijn er diverse activiteiten voor jong en oud. Kom gezellig langs voor een kopje koffie, een hapje van onze zoete/hartige proeverij of om bij ons vuurtje te zitten.

De dag bestaat uit twee delen. Eerst hebben we een kerst-zangworkshop gegeven door Saskia Boersen. Deze is van 13 u tot 14.30 u. Zowel volwassenen als kinderen kunnen hieraan meedoen. (Volwassenen €2,50 en kinderen €1,50)

Daarna hebben we een gezellige middag waarbij iedereen welkom is. Je kunt mee spelletjes spelen, zoals weerwolven, kerststerren maken, verhalen luisteren. Of gewoon langskomen voor een drankje, hapje of een praatje.

Om 16.30 u kun je een kom soep komen eten. Het kampvuur stoken we daarna nog even lekker op.



Wil je meehelpen om onze proeverij goed te doen smaken met een zelfgebakken taart of een lekker hartig hapje? Meld je dan aan bij info@debroederij.nl of meld je aan bij de bar. De middag is gratis toegankelijk. Voor de proeverij vragen we een vrijwillige bijdrage. We hopen jullie de 16e te ontmoeten en samen de kerst in te kunnen luiden!

Tekst en foto: Broederij



Lindenholt Loopt is een hardloop groep voor en door Lindenholt en omgeving. Jong en wat ouder, ervaren hardlopers of juist net gestarte hardlopers inspireren elkaar en ervaren hoe fijn het is om het lijf tot actie te brengen.

Tja, je lijf in actie brengen. Iedereen voelt die noodzaak denk ik wel, maar die eerste stap he! Die valt vaak niet mee om dat zelf te doen. Soms heeft iemand een duwtje in de rug nodig, letterlijk iemand die je meeneemt. Soms is na een zware tegenslag of doorgemaakte ziekte een wake up nodig. De steun van een groep kan je dan helpen gemotiveerd te blijven. Lees hieronder het inspirerende verhaal van Tinie.

'Goedendag, ik zal mijzelf even voorstellen: Ik ben Tinie Kuppers 48 jaar, getrouwd met Mario Kuppers (eveneens bij Lindenholt loopt) en woonachtig in Leuvenbroek. 10 Jaar geleden (2008) heb ik mijn beide borsten verloren, en tevens gelijk borstreconstructie. Daardoor zat ik regelmatig thuis om te herstellen en was sporten niet mogelijk waardoor de kilo's eraan vlogen. 5 Jaar later (2013) was voor mij de maat vol. Ik zag een bericht dat er een beginnende loopgroep was "Lindenholt Loopt". Ik heb me aangemeld en was meteen verkocht. De sfeer en gezelligheid die er in de groep zit is geweldig. Met de nodige ups en downs was ik in 8 maanden tijd bijna 20 kg afgevallen en mijn conditie was aardig op pijl. Lindenholt Loopt is echt een stok achter de deur. Ook al heb je geen zin dan nog ga je want er zit een groep te wachten. Helaas was het in 2016 weer raak, mijn borstprothesen waren stuk en moesten eruit. Ze hebben toen een diep flap reconstructie gedaan. Dat houdt in dat er van mijn buik nieuwe borsten zijn gemaakt. Met gevolg herstellen en opnieuw beginnen. Toen ik hersteld was heb ik alles op alles gezet om terug op niveau te komen. Met het doel dat ik in 2018 de Zevenheuvelenloop zou willen/kunnen lopen als dat mogelijk zou zijn. Dat ging inhouden elke week naar Lindenholt loop groep en daarnaast de laatste 10 weken nog extra training van run2day in Nijmegen. Nu 20 maanden na de operatie heb ik de Zevenheuvelenloop 15 km gelopen in 1 uur en 26 minuten en het was top. Wat een gezelligheid en belevenis. Hardlopen is een deel van het leven van mijn man en mij geworden. Mijn volgende doel is de halve marathon bij de Stevensloop in maart 2019. Hiervoor ga ik binnenkort samen met Mario beginnen te trainen. Mijn motto is dan ook "Opgeven is geen optie". Hoop dat mijn verhaal een inspiratie is voor iedereen om ook te beginnen met hardlopen.'

Mooi verhaal Tinie, wat een doorzettingsvermogen en wat heeft het hardlopen je veel gebracht. Benieuwd welke Lindenholler volgende keer in de spotlights staat? Kijk dan in de volgende Lindenholt Leeft!

Wil je ook een keer met Lindenholt Loopt mee rennen? Op de dinsdag avond of met de zondagochtend groep? Kijk op onze website <https://sites.google.com/site/lindenholtloopt/home> of mail ons via lindenholtloopt@gmail.com

Tot ziens en sportieve groetjes van Miranda Boom en Esther Geenevasen trainers van Lindenholt Loopt Foto: Mario Kuppers



Silvano Orvini

Addios

Een slechte cabaretier zei ooit eens; "Er is een tiet van komen en een tiet van gaan en de tiet van gaan is nu gekomen."

Beste lezers dit wordt mijn laatste column in dit blad. Het aanbod dat ik heb gekregen van de Telegraaf was An Offer You Can Not Refuse maar ook weer niet. Ook het feit dat ik sinds kort een kleindochter heb is niet de ware reden voor dit vertrek. Overigens klinkt opa wel heel erg oud en staat het niet in verhouding hoe ik mij voel en er uit ziet. Ik overwoog nog mijn leeftijd juridisch te laten veranderen maar de een of andere gek uit Arnhem was mij al voor, niet waar Emile R.?

Helaas moet ik concluderen dat er weinig meer is om over te schrijven beste mensen. Ik heb het gehad over SCE, de paardenstaart van de eigenaar van de Spar aan de Nieuwstadsweg, over het feit dat je schroeven per stuk kan kopen bij Het Lindenholtje, ik schreef af en toe over NEC, over de supermarkten in Dukenburg, over de rookworst van de HEMA, weer over SCE, over onze burgemeester en over de Vierdaagse. Soms schreef ik liefdevol, meestal kritisch en cynisch, maar altijd met een knipoog.

Kortom alle paden zijn na drie jaar behoorlijk bewandeld en platgetreden. Ik zou alleen nog maar in herhaling vallen. De koek is op, het is mooi geweest, ik de leg pen erbij neer en geef ruimte aan mijn opvolger.

In het onmogelijke en puur hypothetische geval dat er meer dan 100 petitie's bij de redactie worden aangemeld om mij alsnog over te halen te blijven als columnist, dan wil ik dat zeker overwegen. Als dat niet gebeurt zeg ik dank u wel voor het lezen. Hopelijk hebt u er een beetje van genoten.

Dank ook aan de redactie die mij zonder enige voorinzage van mijn cv, zonder referentiecheck noch VOG Verklaring, mij deze kans als geïntegreerde Italiaan aanbod en nimmer één woord heeft gecensureerd.

Ik wens iedereen een goede kerst en een voorspoedig nieuwjaar.

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 6e editie; 12 december 2018 t/m 14 februari 2019

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



Activiteiten: Wijkatelier
Lindenholt
Adres: Zellersacker 1003

Website: www.wijkatelierlindenholt.nl

Reserveren ruimte zie website.

Contact: info@wijkatelierlindenholt.nl

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

Voor actuele informatie kunt u kijken op:

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

MAANDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Bakkie Doen en Theeleuten

Iedere dag gezellig van 9.00 – 17.00

SOEPie-Doen

Samen genieten van een zelfgemaakte soep. Wanneer: Elke maandag van 12.30 – 13.30 u. Aanmelden: niet nodig. Kosten: € 1,75 inclusief een kop koffie of thee.

Wandelen in Lindenholt

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

Wanneer: Elke maandag van 13.30 – 14.30 u.

Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

Takeaway afhaalmaaltijd.

Afhalen tussen 15.00 en 17.00. aanmelden tot 12.00u Hoofd en nagerecht voor €3,75

Bingo

Iedere 1ste maandag van de maand (behalve op feestdagen). Kosten € 2,50 per kaart

GZN: Gymclub zonder naam

Lekker bewegen op muziek. Wanneer: Elke maandag van 19.30 – 20.30 uur. Aanmelden via: Katja de Groot, 024 – 378 51 73 Kosten: € 7,50 per maand.

DINSDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Ontbijten met Stip

Een gezond en lekker ontbijtje om de dag eens goed mee te beginnen. Wanneer: elke dinsdag 9.00 tot 10.30 uur. Aanmelden: niet nodig Kosten: €1,50 (inclusief koffie of thee)

Bakkie Doen en Theeleuten

Iedere dag gezellig van 9.00 – 17.00

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.

Sjoelen

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

Takeaway afhaalmaaltijd.

Afhalen tussen 15.00 en 17.00 u aanmelden tot 12.00 u Hoofd en nagerecht voor € 3,75

Hardlopen: Lindenholt loopt

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

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

Volg Lindenholt Loopt op facebook

Nieuw: Cursus meditatie voor beginners.

8, 15, 22, en 29 januari 2019 van 20 tot 21 u. Gratis. Aanmelden tel. 0650128270.

WOENSDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Bakkie Doen en Theeleuten

Iedere dag gezellig van 9.00 – 17.00

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

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

Wanneer: Elke woensdag van 16.- 17.00 uur.

Aanmelden niet nodig. Kosten: koffie of thee met zelfgemaakte taart voor € 1,00.

Haken en breien

Samen haken en breien en ideeën uitwisselen.

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

Niet nodig. Neem eigen materiaal mee.

DONDERDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Bakkie Doen en Theeleuten

Iedere dag gezellig van 9.00 – 17.00 u

Eet mee in het Wijkatelier

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

Driegangen diner voor € 4,50

Aanmelden: j.joren@me.com / 0650128270

Taalondersteuning voor allochtone vrouwen

Wanneer: Iedere donderdag 9.15 – 11.30 u.

Aanmelden: Niet nodig. Gratis deelname.

Voor informatie: Anke Looijen, 06 33 62 74 05

VRIJDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Bakkie Doen en Theeleuten

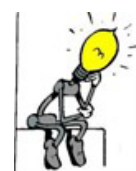
Iedere dag gezellig van 9.00 – 17.00 u

Liederentafel Lindenholt

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

ZATERDAG

Repaircafe Lindenholt



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

Eggelaar (gespecialiseerd in computer reparatie).

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

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

Aanmelden: niet nodig. Kleine vergoeding.

Kledingherstel

Je kunt terecht met je te verstellen of te repareren kleding. Wanneer: Elke zaterdag van 11.00 en tot 14.00 u. Aanmelden: Niet nodig. Kosten: Kleine bijdrage per kledingstuk.

ZONDAG

Lunch

Van 13.00 – 14.00 u prijs € 1,75 met soep € 2,75 aanmelden 024-3770098

Bakkie Doen en Theeleuten

Wanneer: elke 1e, 4e en 5e 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 u) Aanmelden niet nodig Gratis deelname

"Meditatie in Stilte"

De laatste zondagochtend van de maand van 10.00 – 11.00 uur te beginnen op 29 oktober. Nooit gedaan en wel benieuwd? Kom dan een kwartier eerder Aanmelden niet nodig. Nadere informatie Hannah Dits 024-3791017. Geen kosten.

Heb jij een leuk idee of wil je graag iets organiseren in het wijkatelier, mail of bel naar johan.joren@bindkracht10.nl 024-3770098 of 0650128270



Bij de Stip kunt u terecht met allerlei vragen over bijvoorbeeld wonen, inkomen, formulieren, zorg en opvoeding. U kunt er informatie krijgen over activiteiten en cursussen in de wijk. En u kunt er komen met ideeën voor de buurt, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of buurtgenoten ergens mee te helpen. Wanneer: elke maandag woensdag en donderdag van 13.30 – 16.30 uur

Waar: Wijkatelier Lindenholt. Zellersacker 1003

Belastingspreekuur

Is weer gestart in Stip Lindenholt, Alleen in de EVEN weken. Voor toeslagen etc etc.

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



De Brack

Leuvenbroek 12-00
debrack@nijmegen.nl

Tel: (024) 377 57 84

www2.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum_de_brack

Wijkcentrum De Brack nu ook op woensdag en

donderdag tot 23.00 uur open ! Zaterdag 22 december tot en met dinsdag 1 januari: Gesloten i.v.m. feestdagen

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

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 u. Info: Mevrouw P. Broekman 024-6411303

Bridge Instuif in de Brack.

Elke donderdag zijn van 13.30-16.30 u. Aanmelden: niet nodig

Info: Jannetje van der Tol 024-8449288

Expressief Schilderen en Teken

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

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

Lokaal nr. 4 in wijkcentrum De Brack.

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

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

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

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

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

Bingo:

iedere dinsdag in zaal 2 bingomiddag, aanvang 14.00uur



Bewegen op muziek

Vrijdag: 09.15 – 10.15 u
30 lessen: € 90.-- constant (of 2 termijnen 1e en

5e les). Start: 21september Docent: Sharon van Gentevoort

Aangepast bewegen met muziek (m/v)

Vrijdag: 10.30 – 11.30 u 30 lessen: € 90.-- constant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 21 september. Docent: Marie-Jozé Brouwers

YOGA I, II, (mannen toegestaan)

Woensdag: I: 9.15 – 10.15 u Meditatie van 10.15-10.30 u

Woensdag: II: 10.45 – 11.45 u. Meditatie van 11.45-12.00 u 30 lessen Het volgen van de meditatie is facultatief. Cursusgeld zonder meditatie : € 90.- voor 30 lessen mét meditatie € 120.- Het totale cursusgeld bij voorkeur constant 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: 19 september Docent: Anneke Akkers

YOGA III, IV

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

Spaans voor beginners

Dinsdag: 10.45-12.15 uur 28 lessen: € 84.- constant bij de eerste les Start: 18 september Docent: Laura Alonso Boek: Caminos nieuw 1.

Spaans conversatie niveau A1-A2

Dinsdag: 09.00 – 10.30 u 28 lessen: € 84.- constant bij de eerste les Start: 18 september Docent: Laura Alonso Boek: Caminos nieuw 2.

Line dance I en II

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

Start:I 20 september II 21 september

Kantklossen

Donderdag: 09.30 - 11.30 u 30 lessen: € 90.- constant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 20 september Docent: Thea van der Weegen (024 3787793)

Cursus werken met computer/lpod en laptop

Woensdag:09.00-10.30 uur 10 lessen: € 50.-- constant bij de eerste les Start: 19 september Docent: Christiaan Vinke Eigen laptop of iPad meenemen! Bij het werken op een computer: die staan in De Brack ter beschikking!

Tekenen en Schilderen

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

Elke maandag van 13.00 tot 15.00 uur

Darten

Donderdags 19.00-22.00 u. Vrij darten 30+

Bewegen op muziek

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

Trombosediens

Vrijdags van 9.00- 10.00 u.

Diversen

Donderdag 13 december, 10 januari en 14 februari. 14.00-17.00 u: Zonnebloem Bingo

Zondag 16 december: 10.00-13.00 u: ROM-MELMARKT

Donderdag 20 december 14.00- 17.00 u: Kerstbingo KBO

Donderdag 17 januari 14.00- 17.00 u: KBO Nieuwjaarsbingo

Donderdag 7 februari 14.00- 17.00 u: KBO Bingo

Rechtswinkel

Spreekuren op de maandag van 19.00-20.00 u.



Activiteiten: Wijkcentrum de Kampenaar
Adres: Zwanenstraat 1
email:dekampenaar@nijmegen.nl Telefoon: 3738224 **Zaterdag 22**

december tot en met dinsdag 1 januari: Gesloten i.v.m. feestdagen

Bridgeclub Sans Fumer

Iedere maandagavond 19.30- 23.30 u.

Schildergroep

Iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.00 u. Heeft u interesse?

Neem telefonisch contact op met Willy Otten 06 2339 2407



Yogagroep De Kampenaar

Elke vrijdagmorgen zijn er yogalessen van 9.00 – 10.00 u en van 10.30 –

11.30 u. Voor meer info: email: anneke @akkers.nl/ 06-21590904

Jongerencentrum de Casa Kamp

Iedere maandag 15.00- 17.00 u.

Iedere woensdag 15.00- 17.00 u.

Iedere vrijdag 19.30- 21.30 u.

Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad.

Diversen Activiteiten In Lindenholt

Doel: Ontmoeting en recreatie voor kinderen wonend in Lindenholt.

Nadere info: Fred Penninx 06 19151650

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

www.facebook.com/SLAK.NL



Dag van Lindenholt

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

Wanneer: 16 juni 2019 van 12 tot 17 u.
Waar: Park de Omloop, Lindenholt
Info: Info@dagvanlindholt.nl
Web-site: www.dagvanlindholt.nl
www.facebook.com/Dag-van-Lindholt

Popconcert:

de zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lindenholt.
Wanneer: 15 juni 2018 van 20 tot 24 u.
Waar: Park de Omloop, Lindenholt
Info@dagvanlindholt.nl
Web-site: www.dagvanlindholt.nl
www.facebook.com/Dag-van-Lindholt

Buurt- en kinderactiviteiten

Willem van Megen
024-3792627
dekluiskamp@upcmail.nl



Praktijk Yoga-adem-Ontspan Lindenholt



Vanwege prive omstandigheden gaat stoppen.

Wandelen in Lindenholt,

elke dinsdag van 14:30 – 16:00 u, start bij Vincentius, Horstacker. geen kosten, voor iedereen, geen aanmelding nodig.



Workshops bloemschikken "De Vlinderbloem"

Doelgroep: Bewoners Lindenholt en omgeving.
Gezellige workshops

verzorgt door gediplomeerd

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



Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

(Kerstvakantie gesloten)

Maandag t/m Vrijdag

Open inloop iedereen 10:00- 12,00 en 13,00 -16,00 u. 50 cent winkel van 10:00-12:00-13:00 16:00 u

(vakantiestop tot 20 augustus 13.00 u.)

Maandag:

Kickboksen 16+ 10:00-11:00 u.

Enige inschrijfdag Daghap vanaf 13:00 u.

Dinsdag:

Muziek op schoot 0-4 jaar 09:30-10:15 u. (gratis

proefles)

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

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

Daghap 17.30 –18.45 u. maximaal 15 personen

Woensdag:

Bewegen op muziek 2-4 jaar 09:30-10:30 u. (gratis proefles) start bij meer dan 5 inschrijvingen

Seniorenfit 10:30-11:30 u. (gratis proefles) start bij meer dan 5 inschrijvingen

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

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

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

Daghap 17.30 –18.45 u. maximaal 15 personen

Donderdag:

NIEUW: 1e donderdag van de maand inloopspreekuur Bureau Handhaving 11:00-12:00 u. Soep met je burens van 12:00-13:30 u.

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

Kickboksen 16+ 19:00-20:00 en 20.00-21.00 u. (gratis proefles)

Daghap 17.30-18.45 u. maximaal 15 personen

Vrijdag:

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

Eerste vrijdag van de maand, 11.00 -11.45 u.

Bewegen op muziek, seniorenfit

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

EXTRA INFORMATIE: Sporten voor "speciale" kinderen, meld je kind aan via info@vincentius-nijmegen.nl ovv sporten kids

22 december KERSTMARKT 12.00-18.00 u.

kramen te huur meer info via info@vincentius-nijmegen.nl ovv kerst

Let op het mededelingenbord voor meer informatie omdat er steeds diverse nieuwe projecten starten of loop binnen in het Vincentius huis voor meer informatie of mail naar info@vincentiusnijmegen.nl

Locatie Voorstenkamp 1919: De Voorstenpunt (kerstvakantie gesloten)

Dinsdag t/m Vrijdag

50 cent winkel geopend van 13.00-15.00 u.

Dinsdag:

Bingo: 13:00-15:00 u. (kosten € 5 inclusief hapje en drankje) zie poster op raam voorsten-

punt en facebook voor data

Woensdag:

Soep met je burens 12:00-13:30 u.

2e woensdag van de maand Lindelijns 13:30 u. Verzamelen in Voorstentpunt Voor het door- gaan , vraag informatie in het Vincentiushuis, Horstacker 1451



Het Taalsprekkuur

Heeft u moeite met lezen of schrijven?

Of met rekenen en/of

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

U kunt met vragen terecht bij uw huisarts of behandelaar van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. Wijkgezondheidscentrum Lindenholt: Horstacker 1644 6546 EX Nijmegen 024-3781818 kloris@wgclindholt.nl



Voor meer informatie over onderstaand programma, kijk op www.

debroederij.nl. of op facebook. De Broederij Nieuwstadweg 37 Nijmegen Tel: 06 45 17 05 61 info@debroederij.nl

Creatieve broedplaats en ontmoetingsplek.

Elke dinsdag, woensdag en vrijdag is het koffiebarretje van de Broederij geopend van 9.15 u tot 17.00 u.

Buurtsoep

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

Broedplaats voor kinderen

Elke dinsdagmiddag na school tot 16.30 u kunnen kinderen hun creatieve ideeën komen uitbroeden tijdens de Broedplaats.

Consumptie is voor eigen rekening en een vrijwillige bijdrage voor materialen is fijn. Voor kinderen vanaf 7 jaar.

Atelier voor jongeren

Elke dinsdagmiddag van 16.30 u tot 18.00 u is het atelier geopend voor jongeren van 12 tot 18 jaar. In het atelier kun je met leeftijdgenoten schilderen, tekenen, naaien, kleien, attributen voor op je kamer maken, fotograferen en meer. De kosten voor het jongerenatelier zijn € 2,50 per keer. Je koopt een strippenkaart voor 10 x Atelier en deze kaart is het hele jaar geldig. Je kunt eerst een keer komen kijken. Mail dan naar info@debroederij.nl

Broednest

Heb je zin in vrijwilligerswerk? Dat kan bij De Broederij. Samen werken we in de tuin, doen we klusjes in het gebouw, schenken we koffie

in het barretje en verzinnen we nieuwe plannen. Kom gerust langs om te kijken naar de mogelijkheden.

KunstExpress

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

Klets en koffie

Zin om een keer langs te komen, maar weet je niet of er anderen zijn? Op vrijdagochtend zijn er in ieder geval buurtgenoten. De meesten schuiven rond 10.30 u aan. Wees welkom!

Wijkkoor

Altijd al in een koor willen zingen? Dit is je kans.

Een groep enthousiaste mensen komt elke vrijdagochtend van 10.00 u tot 11.30 u samen om te zingen. Dirigent Leo Quaijtaal.

Kosten: € 2,50 per keer.

En verder

Worden er veel cursussen en workshops gegeven in De Broederij. Kijk voor het actuele aanbod op de website

Van Tuin Tot Bord

Ben jij gek op lekker, gezond eten en leuke ontmoetingen met mensen uit de buurt? Kom dan kennismaken met Van Tuin Tot Bord in Lindenholt en schuif gezellig aan op donderdag 13 december. Voor € 5,00 (kinderen € 2,50) eet je een heerlijke driegangenmaaltijd.

Zalige Zondag

Op 16 december vieren we kerst bij De Broederij. Kom deze Zalige Zondag een lekker kopje koffie drinken, een taartje eten (gemaakt door burens), bij het vuur zitten of meezingen tijdens de zangworkshop. Er zijn diverse activiteiten voor jong en oud.

13.00 u – 14.30 u: Kerstzangworkshop door Saskia voor alle leeftijden (volwassenen € 2,50 en kinderen € 1,50)

14.30 u – 16.30 u : Een gezellige middag met de buurt met spelletjes, kerststerren maken en een zoete en hartige proeverij. Wil je meehelpen met koken of bakken? Meld je aan bij info@debroederij.nl of meld je aan bij de bar.



Voor alle informatie:

06 16 68 66 91

info@hazenkamp.nl

www.hazenkamp.nl

Turnen / gym voor de jeugd in de Sportzaal

Sportzaal Mondial College Leuvenbroek

Maandag Toesteltturnen

16.45 – 17.45 u. v.a. 5 jaar / 17.45 – 18.45 u.

v.a. 8 jaar / 18.45 – 19.45 u. v.a. 10 jaar

Sportzaal Gildekamp

Donderdag Toesteltturnen 16.15 - 17.15 u v.a.

4 jaar / 17.15 - 18.15 u v.a. 7 jaar en 18.15 -

19.15 uur v.a. 9 jaar

Senioren Gymnastiek en Spel

Gymnastiekgroep voor Senioren vanaf 45+.

Iedereen kan in deze les volop bewegen.

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

Sportzaal Gildekamp

Maandag 20.30 – 22.00 uur Gymnastiek en Spel



Reanimeren leren?

Voor bewoners in Lindenholt en Dukenburg

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



Judovereniging Dukenburg

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

Maandag: 17:30 - 18:30 u

4 - 8 jaar, 18:30 - 19:30 u 9

- 12 jaar, 19:30 - 21:00 u 12 jaar en ouder

Donderdag: 18:15 - 19:15 u 4 - 8 jaar, 19:15

- 20:15 u 9 - 12 jaar, 10:15 - 21:30 u 12 jaar

en ouder. Voor meer informatie: 0651193364

/ 0243779369 / 0652684780 Email voorzitter

terjvd@gmail.com www.jvdukenburg.wix.com/jvdukenburg

jvdukenburg

Tafeltennisvereniging D.V.S.

Wil je graag sporten en hou je ook

van gezelligheid? Dan is tafelten-

nissen bij D.V.S. een goed idee. Het is een

sport voor alle leeftijden en een leuke manier

om je gezondheid te verbeteren. We spelen

vrijdagsavonds vanaf 20:00 uur in de Gilde-

kamp. Er kan zowel recreatief als competitie

(Nijmeegse Bedrijfs Tafeltennisfederatie, www.nbt.nl) gespeeld worden.

Of je nu een beginnende tafeltenniser bent of

een ervaren speler, je bent van harte welkom!

Er is ook gelegenheid om gezellig wat te drin-

ken. De contributie is € 70,- per jaar. D.V.S. is

bedoeld voor spelers vanaf 25 jaar.

Loop maar binnen om eens uit te proberen of

je het leuk vindt om bij ons te komen spelen!

Het adres is: Sporthal is De Gildenkamp 6018.

Voor meer informatie kun je contact opnemen

met Frans Wienk, telefoon (024) 3731640 of

kijken op de website www.freewebs.com/ttvdvs.





Lindenholt stelt zich voor...



Achteraan Soukayna Chabb, Eus de Wit, Marie-Louise Evertse, Margreet Reynen, Voor de muur achteraan in het groene vest Diny Boons, Veronique Franken, Gerry Hofman en Gemma Sanders

Kom eens lang voor koffie of thee!

Midden in de Zellersacker, in het gebouw van de oude InterAcker kun je verschillende organisaties vinden. Als je binnenloopt zie je links gelijk de vrolijke kleuren van de Stip Lindenholt. Je kunt er een kopje koffie drinken en met al je vragen terecht. In dit artikel stellen de medewerkers van Stip Lindenholt zich voor.

Voor al je vragen

Stips zijn er voor informatie, advies en ontmoeting in de wijk. In een Stip kun je allerlei vragen stellen, bijvoorbeeld over wonen, inkomen, formulieren, zorg en opvoeding. En je kunt er informatie krijgen over de wijk. Je kunt er komen met ideeën voor de buurt, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of buurtgenoten ergens mee te helpen. De Stips zijn er voor alle bewoners van Nijmegen. Ze zijn er in alle negen stadsdelen van Nijmegen. Je kunt zonder afspraak binnenlopen. De Stips zijn onderdeel van welzijnsorganisatie Bindkracht 10.

Even voorstellen

In de Stips werken bewoners en beroepskrachten samen. Samen staan ze klaar voor de

bewoners van de wijk. Het team van Stip Lindenholt bestaat uit momenteel twaalf medewerkers, ieder met zijn of haar eigen expertise.

Marie-Louise Evertse is gastvrouw, het eerste aanspreekpunt voor de mensen die langskomen. Zij biedt de bezoekers koffie of thee aan, vraagt met welke vraag ze naar de Stip komen en kijkt wie er beschikbaar is om te helpen. Dit doet zij al bijna twee jaar met veel plezier. Als je niet gelijk geholpen kan worden kun je even wachten aan de tafel. Marie-Louise kan ook uitleggen waar je in de wijk terecht kan voor welke activiteiten. Werken bij Stip geeft Marie-Louise voldoening, energie en positiviteit.

Vanaf dag één

Gerry Hofman is stipmedewerker en vraagbaak binnen het team. Zij helpt bewoners uit de wijk met hun vragen. Soms kun je die direct oplossen, gericht doorverwijzen of een andere oplossing zoeken. Gerry is vanaf dag één werkzaam binnen Stip, nu ruim 4,5 jaar. Haar expertises zijn regelingen en hulp bij financiële vragen. Zij heeft bij de gemeente gewerkt en veel ervaring opgedaan. Zij is betrokken bij de bewoners, aardig en klantvriendelijk.

Ook Margreet Reijnen gaat samen met je op zoek naar antwoorden op je vraag. Zij is eveneens vanaf dag één betrokken bij de Stip. Haar expertise is vragen rond schoolgaande kinderen, maar ze weet ook van zaken op het gebied van huisvesting, gezondheid en financiën. Margreet weet dat gezondheid en eenzaamheid een belangrijk thema is in Lindenholt. Zij hoopt dan ook dat meer bewoners de Stip weten te vinden. De drijfveer voor Margreet is dat bewoners met een tevreden gevoel naar huis gaan.

Ook in de wijk

Diny Boons gaat als stipmedewerker vaak de wijk in. Ze heeft een achtergrond als psychiatisch verpleegkundige en werkt al 2,5 jaar met veel enthousiasme voor de Stip. Ze zoekt bewoners op die in een isolement zitten, psychisch of fysiek beperkt zijn. Samen gaan ze wandelen, naar buurtactiviteiten zoals soepie doen of boodschappen doen. Diny is een echte bruggenbouwer! Zij draagt een steentje bij aan een eventuele oplossing. Diny wordt vaak herkend op straat en staat altijd open voor een praatje.

Uit eigen ervaring of juist opdoen

Veronique Franken is nog niet zo lang geleden begonnen bij de Stip. Zij is ervaringsdeskundig op het gebied van kinderen en zorgvragen. Zij helpt met het invullen van formulieren en het uitleggen van brieven. Binnen het team voelde Veronique zich direct welkom. Zij vindt het belangrijk dat mensen bij de Stip terecht kunnen voor ontmoeting & verbinding, een kopje koffie of thee en een praatje of voor informatie en advies. Veronique is zeer betrokken en ook creatief bezig in de wijk met en voor bewoners.

Neslihan Demir is eerstejaarsstudent Sociaal Work aan de Hogeschool Arnhem-Nijmegen. Zij werkt soms mee in de rol van gastvrouw en kijkt mee met de Stipmedewerkers. Zij leert elke dag weer nieuwe dingen uit de praktijksituaties van de bezoekers aan Stip.

Serius genomen

Soukayna Chabb is werkbegeleidster van de Stip. Haar taak is het ondersteunen, aansturen, coachen en adviseren van de vrijwilligers. Zij is gespecialiseerd in bijna alle vragen die bij Stip binnenkomen. Ze bewaakt de kwaliteit en vrijwilligers kunnen gemakkelijk op haar terugvalen voor advies. Soukayna is een teamspeler,



Kom langs!!

De Stip bereikt al veel mensen, maar dat kan altijd beter. Heb jij als bewoner een leuk idee? Ben je op zoek naar vrijwilligers-werk? Wil je meedenken in Stip? Kom dan langs bij de Stip. De koffie (of thee) staat klaar!

De Stip vind je in het Wijkatelier, Zellersacker 1003 en is open op maandag, woensdag en donderdagmiddag van 13:30 tot 16:30 uur.

Ook kun je Stip Lindenholt mailen op lindenholt@stipnijmegen.nl. Voor meer informatie kijk op www.stipnijmegen.nl/lindenholt. Kun je niet langskomen? Elke werkdag van 9:30 tot 12:30 kun je de algemene Stip-lijn bellen op 024-3502000.

Tekst: Gemma Sanders

Foto: Dennis Vloedmans

de steunpilaar van haar collega's. Ze is tevreden als de bezoekers zich gehoord en serieus genomen voelen en opgelucht zijn na hun bezoek aan de Stip.

Eus de Wit is de Stip Coördinator.

Samen met Soukayna biedt zij ondersteuning aan het team van vrijwilligers en stagiaires. Zij zorgt voor het werven van vrijwilligers en houdt de lange termijn plannen in de gaten. Eus laat vaak haar gezicht zien in de wijk en sluit aan bij activiteiten en bewoners-avonden. Zij is zeer betrokken bij de bewoners van de wijk Lindenholt. Ze nodigt alle bewoners van Lindenholt van harte uit om eens samen een kopje koffie of thee te drinken en in gesprek te gaan over onderwerpen die er leven in de wijk of bij jou.

Van de Stip aan bewoners

Thao Nguyen, is als publieksvoorlichter werkzaam bij de Gemeente Nijmegen en gekoppeld aan de Stips. Thao deelt de informatie over regelingen die binnen de Gemeente gelden met het Stipteam. Zoals zij zelf zegt voert zij als het ware het team met de juiste informatie zodat zij adequaat hun werk kunnen uitvoeren. Ook schuift Thao aan als iemand veel verschillende vragen heeft. Een andere taak van Thao is het geven van voorlichting aan groepen bewoners in de wijk over gemeentelijke regelingen.

Gemma Sanders, is betrokken bij de communicatie van Stip Lindenholt en is verbonden aan de redactie van Lindenholt Leeft. Haar kracht ligt vooral in de werkbezoeken bij de organisaties in de wijk Lindenholt. Schrijven van stukjes en mensen interviewen geeft haar enorm veel plezier.



Wijkatelier Lindenholt
Het wijkatelier, een ontmoetingsplek voor bewoners uit Lindenholt



Persbericht

Wijkatelier Lindenholt ontvangt van het Oranje fonds € 20.000.

Dit bedrag wordt verleend voor aanschaf apparatuur, inventaris en aankleding gebouw.

Het Wijkatelier is een ontmoetingsplek in Lindenholt waar alle bewoners zich altijd welkom weten en zich gerespecteerd voelen. Het Wijkatelier maakt verbindingen tussen bewoners mogelijk.

Een laagdrempelige wijkvoorziening, waar je te allen tijde kunt binnenstappen voor een kopje koffie en een praatje, waar je ook altijd een luisterend oor treft en advies kunt halen. Het gaat om ontmoeten, warmte, kleur, luisterheid, empathie, samen zijn en gezelligheid. Het gaat om burgerkracht; wijkbewoners voeren in de vorm van de Stichting Wijkatelier Lindenholt zelf de regie en stimuleren en ondersteunen bezoekers/wijkbewoners, samen met de deelnemende zorg- en welzijnprofessionals, bij nieuwe activiteiten en initiatieven.

Het Wijkatelier Lindenholt voorkomt sociaal isolement en bevordert maatschappelijke participatie en burgerkracht.

Het Wijkatelier Lindenholt bestaat dan ook uit een algemeen open deel en een beschermt deel. Vanuit het beschutte deel worden de maatschappelijk kwetsbare wijkbewoners uitgenodigd, gestimuleerd en ondersteund om deel te nemen aan de activiteiten in het algemene deel. Hiervoor ontwikkelen de zorgpartijen en de Stichting Wijkatelier Lindenholt gezamenlijk alternatieve vormen van ondersteuning (experimenten), niet aanbod, maar vraag gestuurd.

Noot voor de redactie: Voor informatie over het Oranje Fonds neemt u contact op met Nerine Vilchez, Adviseur Publiciteit via: nerine.vilchez@oranjefonds.nl of 030 23 39 348.

Voor informatie over het Wijkatelier Lindenholt: Jan ten Dam, voorzitter van de stichting Wijkatelier Lindenholt, himtendam@gmail.com of 06 20 44 2040



MijnWijkplan

Heeft u een goed idee voor de openbare ruimte in uw wijk?

Is er een plek in uw buurt die u wilt verfraaien, of anders gebruiken (bijvoorbeeld voor spelen, ontmoeten of groen)? Of heeft u een ander idee voor de openbare ruimte?

Plaats uw idee op de website nijmegen.nl/mijnwijkplan. Met het nieuwe wijkbudget stelt de gemeente jaarlijks een miljoen euro beschikbaar om ideeën van wijkbewoners uit te voeren.



Op Mijn Wijkplan vindt u:

- wijkinformatie: algemene informatie over de ontwikkelingen in de wijken
- wensen en ideeën voor de verbetering van de wijken
- informatie over de uitwerking en planning van de plannen en ideeën
- de uitvoering van de plannen: u kunt de werkzaamheden hier volgen
- de wijkaanpakprogramma's

Deel uw ideeën over wonen, veiligheid en welzijn in uw straat en 'Like' die voorstellen over verbetering/aanpassing waar u achter staat. Op die manier wordt het bij de gemeente duidelijk waar de budgetten naar toe moeten.



Noodoproep M/V

Bewonersvereniging Hegdambroek is dringend op zoek naar nieuwe bestuursleden en vrijwilligers die iets willen betekenen voor de wijk.

Vind je milieu, gezondheid of veiligheid belangrijk, wil je iets ondernemen voor kinderen in de wijk, wil je weer een groot ontmoetingsfeest organiseren of wil je juist de verantwoordelijkheden meer per straat verdelen? Dit is je kans om je ideeën en visie betreffende je leefomgeving handen en voeten te geven!

Het huidige bestuur heeft met elkaar een leuke tijd gehad, een goede band opgebouwd en vindt dat het na bijna 12 jaar tijd wordt om het stokje over te dragen aan andere (jongere?) bewoners van de Hegdambroek.

Wij zoeken per 01 januari 2019 een penningmeester en bestuurslid.

In de loop van 2019 komt de functie van secretaris ook vrij.

Ook bij het ophalen van oud papier zijn dringend vrijwilligers nodig.

Eenzijds omdat mensen dit al erg lang -30 jaar!- doen, anderzijds door een verhuizing.

Het oud papier wordt de 1e maandag van de maand opgehaald en kost u ongeveer 2 uur.

Wat is belangrijk

Je woont in de Hegdambroek en je voelt je betrokken bij de bewoners en vindt het leuk iets te doen voor je leefomgeving. Ervaring is niet nodig, wel de motivatie en de gedrevenheid er iets van te willen maken. Soms heb je overleg met officiële instanties zoals wijkagent, gemeente en DAR.

Het is mooi meegenomen als je van cijfers en/of letters houdt, maar dit is niet perse noodzakelijk. Immers alles valt te leren.

De tijdsbesteding is normaal gesproken per kwartaal 2 uur en valt dus erg mee, al is dit wel afhankelijk van het aantal activiteiten en overlegmomenten dat wordt ondernomen.

Wat bieden wij?

Het is in de basis een gezonde vereniging, want de vaste financiële middelen worden maandelijks verzorgd door de vrijwillige opalers van het oud papier.

We zorgen voor een goede overdracht en ondersteuning.

Het is een mooie kans om jouw leefomgeving en die van de andere bewoners positief te beïnvloeden.

En hoe nu verder?

Heb je interesse of wil je meer informatie dan kun je contact opnemen met het secretariaat hdb.secretariaat@gmail.com

Beweeg Je FIT

Doe mee aan BEWEEG JE FIT!

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

Kosten: slechts € 25,-

Dit houdt in:

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

Aanmelden/meer informatie:

mbremer@ggdgelderlandzuid.nl

of bel: 024-3297111



Vrijwilligersavond Lindenholt gezellig feest!



De vrijwilligers werden in het Zwaantje getraakteerd op een fijne avond voor hun inzet in dit stadsdeel. Een jaarlijkse traditie met hapjes en drankjes, live music, dansen en een tombola met veel en mooie prijzen dankzij de sponsors. Wethouder Bert Velthuis was een van de gasten op deze goed bezochte vrijwilligersavond, mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van de gemeente ende inzet van de vrijwilligers, die dit feest organiseerden.



Tekst en foto's: Theo Vermeer

Bouwtotaal de Wit

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



duurzaamheid door kwaliteit

Voor al uw:

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



**Victoria
Lammerinks -
Montis**

Eindtijd

Vanochtend lees ik in de krant dat de asteroïde waarvan we dachten dat hij gewoon langskwam waaie mogelijk een buitenaards ruimteschip is. Hij maakte ineens een snelle beweging en was uit ons zonnestelsel verdwenen. Mijn gedachten dwalen een ogenblik af naar Battlestar Galactica en Star Wars (voor de niet-kenners: een tv-serie en films met en over buitenaardse wezens.)

“De wereld lijkt echt op zijn einde te zijn” klinkt het ondertussen in mijn hoofd.

In Rome hagelde het vorige week zo hard dat de metrostations overstroomden. De ijsschotsen dreven door de straten en in het Colosseum. Gewoon bizar. In de herfstvakantie was het nog zo warm dat ik in Zeeland in mijn bikini naar buiten kon en gisteren, 6 november, was het nog 20 graden!

Ik weet gewoon niet meer welke kleren ik zal aandoen en hoewel mijn dikke Noorse truien allang klaarliggen, pak ik regelmatig nog dat zomershirtje omdat het heerlijk warm is in de middag.

Ook weet ik niet meer wat ik moet geloven; is het de eindtijd of is het gewoon een klimaatverandering? Want om heel eerlijk te zijn dacht ik dat de Bijbel voornamelijk gevuld was met wat mannen in die tijd graag in de bijbel zagen.. Maar dit lijkt toch echt steeds meer te gaan lijken op die eindtijd; met stormen, aardbevingen en oorlogen.

Het blijft maar knagen en ik word ondertussen onzeker... Zou dit het dan zijn, is de wereld echt aan zijn einde toe?

Onze jongste loopt naar de kast om zijn jas te pakken en vraagt met zijn dikke winterjas al in zijn handen: “Mam, wat voor een weer wordt het vandaag?” Ik zeg lachend: “Lenteweer met maar liefst 19 graden... de wereld staat op zijn kop.”

Hij kijkt me aan en zegt heel serieus: “Nee mam, de wereld heeft gewoon een paar Red Bulletjes op.”

Foto: Jacqueline van den Boom

Ja ik **WIL** - Wandel In Lindenholt -

Na de finale van de Nationale Diabetes Challenge op 29 september j.l. in het Olympisch stadion in Amsterdam was het wel duidelijk dat dit niet het einde zou zijn van de wekelijkse wandelingen in Lindenholt. Bijna iedereen wilde doorgaan. Niet alleen omdat bewegen zo goed is voor je, maar vooral ook omdat het zo gezellig is om samen iets aan je conditie te doen.

Wandelen is een van de weinige sporten waarbij je tijdens het bewegen gewoon een gesprek kan voeren met een ander. Daardoor is wandelen ook DE manier om met anderen in contact te komen.

Omdat het in de winterperiode vroeg donker is en dan ook de temperatuur daalt, is besloten om in deze periode niet meer 's avonds in beweging te komen, maar 's middags. Wel jammer voor de paar medewandelaars die moeten werken, maar het is anders haast niet te organiseren.

We starten elke dinsdagmiddag om 14:30 voor het Vincentius gebouw en wandelen dan een uur of iets langer door de mooie natuur van Lindenholt en omgeving. Er is een groep die dan 5 km of meer loopt en een groep die het wat rustiger aandoet. Beide groepen genieten daarna nog van een kopje koffie of thee bij Vincentius.

Het is ons doel om nog veel meer mensen in beweging te krijgen.

Je hoeft geen diabetes of copd te hebben om mee te wandelen, iedereen is welkom.

Ben je alleen en zoek je contact; wandel met ons mee!

Ben je niet uit Nederland afkomstig, maar zou je graag kennis willen maken met mensen in je wijk; wandel met ons mee!

Ben je niet zo'n sportfanaat, maar wil je toch gezond worden/ blijven; wandel met ons mee!

Het is heel erg laagdrempelig, want je hoeft geen lid te worden of contributie te betalen en dure sportkleding heb je ook niet nodig. En je bent nergens toe verplicht; kan je een keer niet of heb je geen zin; even goede vrienden. De praktijk heeft ons echter geleerd dat zij die meelopen het zo leuk en gezellig vinden, dat ze elke week present zijn.

Hopelijk zien we jou ook bij onze wandeling, **elke dinsdag van 14:30 – 16:00 uur.**

We starten en finishen bij **het Vincentiusgebouw** in de Horstacker (naast het wijkgezondheidscentrum). Je bent van harte welkom!

Tekst en foto: René Verriet



René Verriet

Koprol

De hele dag door worden we bestookt met informatie. Vroeger alleen door de krant en de radio en televisie. Maar tegenwoordig ook door e-mail, whats app, social media, Netflix, Youtube etc. Zelfs zo erg dat het ons dagelijks leven voor een groot deel vult en bepaalt. Bij elk piepje of belletje pakken we onze smartphone of tablet om te kijken wat er nu weer gebeurt in de wereld, dat absoluut onze aandacht vereist. Doordat we zo gigantisch veel informatie op ons bordje krijgen, moeten we selectief worden, we hebben het te druk om alles tot ons te nemen. We kijken immers ook niet klakkeloos een hele avond naar TV, maar zoeken bewust naar programma's die ons (zouden kunnen) interesseren. Dagbladen weten al veel langer dat de lezer niet meer de hele krant wil en kan lezen, maar selectief de artikelen die voor hem/haar interessant kunnen zijn. Een belangrijk middel dat de redactie daarvoor ter beschikking staat is de kop boven het verhaal. Liefst in grote letters, zodat het de aandacht van de lezer trekt. Een kop moet in een paar woorden aangeven, waar de tekst over gaat en het moet de lezer prikkelen om het artikel te gaan lezen.

Ik hoop natuurlijk dat u als lezer het hele blad Lindenholt Leeft van voor tot achteren tot u neemt, maar dat is een ijdele hoop. Bijna alle artikelen in ons blad gaan over Lindenholt en het is bekend dat nieuws uit de directe omgeving veel aandacht trekt. Maar dat wil nog niet zeggen, dat elk artikel voor u als lezer interessant is. Daarom is de koprol zo belangrijk. En natuurlijk zet deze kop u op het verkeerde been, want een koprol verwacht je op de judomat. Maar kijk, dat bedoel ik nu met een kop moet u ook nieuwsgierig maken. Hij moet prikkelen om te lezen, want ik wil ook graag een groot aantal lezers trekken. Om dat te bereiken had ik eerst als kop voor deze column in gedachten:

Seks in (de) Omloop.

Met zo'n kop had ik misschien wel het dubbele aantal lezers getrokken. Maar dan was het fake-nieuws geweest en daar zit u niet op te wachten. Toch?

Ik wens u ook in het nieuwe jaar weer veel leesplezier met Lindenholt Leeft en als redactie beloven we u dat we er weer een prettig leesbaar blad van gaan maken.

Foto: René Verriet

Nijmegen, nog heel even Dé Groene hoofdstad van Europa!

Door: Elma Vriezolk / Dirk-Wim in 't Hof

Nijmegen is nog heel even Dé Groene hoofdstad van Europa. Heel veel inwoners hebben op de een of andere manier een duurzame stap gezet. Via de Green Capital Challenges hebben we alle inwoners van tips te voorzien waarmee men zelf duurzame stappen kan zetten. Maar hoe zorgen we ervoor dat Nijmegen voor altijd een groene stad blijft?

De Groene Prijsvraag was het afgelopen jaar een manier om mensen enerzijds van tips te voorzien en anderzijds mee te laten spelen voor duurzame en mooie prijzen. Zo gaven we zonnepanelen weg, diverse kaartjes voor de Schouwburg, een elektrische fiets, jaarabonnementen voor zwembaden en nog veel meer.

Denkt u met ons mee op 18 december?

Tijdens het Duurzaamheidscafé van 18 december blikken we kort terug op wat er allemaal gelukt is. Wie weet haalt u daar nog leuke ideeën uit om zelf op te pakken.

Maar we kijken vooral vooruit: Hoe zorgen we ervoor dat als u over tien jaar Nijmegen binnenrijdt en bezoekt, dat u dan ziet en voelt dat Nijmegen een groene hoofdstad is geweest? Zien we minder auto's en meer fietspaden?

Zien we minder stenen en meer groen? We nodigen u van harte uit om met ons hierover mee te denken. Kijk op de website van www.duurzaamheidscafenijmegen.nl hoe u (gratis) kaarten kunt reserveren. Het duurzaamheidscafé vindt deze keer plaats in cultureel centrum De Lindenberg vanaf 20:00 uur.

Meegespeeld met De Groene Prijsvraag?

Tijdens dit laatste café van 2018 verdelen we ook de hoofdprijzen van de groene prijsvraag: een elektrische scooter of drie maanden gratis rondrijden in een BMWi3. Iedereen die het afgelopen jaar heeft meegespeeld, maakt kans op deze prijzen. Heeft u het afgelopen jaar dus meegedaan met een of meerdere rondes? Zorg dan zeker dat u erbij bent de 18e!

Iedere Nijmegenaar is welkom

We zien graag een zaal vol met mensen uit alle wijken van Nijmegen. Uiteraard zijn ook burgemeester Bruls en wethouders Tiemens aanwezig. Na afloop van het café (rond 22:00 uur) is er de mogelijkheid met elkaar na te praten onder het genot van een borrel. Graag tot dan!

Kijk voor meer informatie over de afsluiting op 18 december op:

www.duurzaamheidscafenijmegen.nl

Ga voor meer informatie over de Challenges naar: www.greencapitalchallenges.nl

Raafat Monther



Cursus kinderopvoeding

Dit onderwerp heb ik enige tijd geleden op mijn school als discussie item ingebracht. Ik begon met een vraag: "Wat komt erbij kijken om een ingewikkeld apparaat, zoals bijvoorbeeld een MRI-scanner te bedienen?". De antwoorden kwamen allemaal op hetzelfde neer; de bediening van zo'n apparaat vergt kennis van zaken dus opleidingen zijn noodzakelijk. Ik vroeg vervolgens: "Zou u een sollicitant voor de functie MRI-operator aannemen, als die niet over de vereiste diploma's beschikt?" Iedereen was unaniem: "Niet aannemen." "Ok" zei ik, "en wat zou u ervan vinden om iedereen die een kind wil, verplicht een half jaar een opleiding kinderopvoeding te laten volgen?" Er werd wat gelachen door de aanwezigen en er ontstond een levendige discussie. Ik stelde hen nog een vraag: "Denkt u dat de negatieve gevolgen van het verkeerd omgaan met zo'n apparaat groter zullen zijn dan bij het maken van een fout bij het opvoeden van een kind?"

Twee jaar geleden zat ik in een auto met een Nederlands gezin. Ik vroeg hen: "Wat kan jullie nog gelukkiger maken?" Het 12 jarige meisje zei dat ze voor alle dieren in de wereld wilde zorgen en haar jongere zusje van 9 antwoordde dat ze zou willen dat alle ziektes uit de wereld zouden verdwijnen. Ik was ontroerd door wat ze zeiden. Hoe kwam het dat zij zo sociaal betrokken waren? Maar toen de moeder zei dat ze zou willen dat er een eind zou komen aan de oorlog in Syrië en de vader mij toewenste dat ik gauw herenigd zou zijn met mijn familie, begreep ik het. Wat stond dit in schril contrast met een film op Youtube¹, die ik laatst zag. In deze video vertellen een vader en moeder uit Syrië hoe trots ze zijn op hun dochters (meisjes van nog geen 10 jaar oud), die ze op een zelfmoordmissie sturen. De vader heeft explosieven op de lichamen van zijn onschuldige dochters aangebracht.

Het bewijst eens te meer dat vooral ouders de veroorzakers zijn van kindermishandeling. Sommige ouders zorgen door een goede opvoeding dat hun kinderen later uitvinder, wetenschapper of arts worden. Andere ouders maken van hun kinderen toekomstige criminelen of terroristen. Misschien toch geen slecht idee, zo'n verplichte cursus kinderopvoeding? (alles in het leven begint als een idee)

¹ Youtube: Shocking video shows parents sending 7 and 9 year old daughters on suicide mission

Workshop Stop Motion in Bibliotheek Zwanenveld

Ben jij nieuwsgierig en wil je op ontdekkingstocht in de digitale wereld? Kom dan samen met andere kinderen (8-13 jaar) experimenteren in Bibliotheek Zwanenveld. Op 19 december kun je aan de slag met stop motion: een animatiefilmpje gemaakt van foto's.

Wel eens van stop motion gehoord? Je kunt met deze techniek leuke filmpjes maken van foto's die je snel achter elkaar afspeelt. In de workshop op 19 december in Bibliotheek Zwanenveld leer je tussen 15.30 en 17.00 uur hoe je zelf een animatie kunt maken. Laat je fantasie de vrije loop! De workshop wordt gegeven door fotograaf Nienke Wiering en is gratis.

Meld je vooraf aan via zwanenveld@obgz.nl of in de vestiging zelf.

Wil je graag experimenteren met andere technieken in de Digi Playground van de bibliotheek? Een overzicht van alle Digi Playground activiteiten van de Bibliotheek Gelderland Zuid kun je vinden op www.obgz.nl/digisplayground. Meld je vooraf aan in de vestiging waar de workshop plaatsvindt. Alle workshops zijn gratis.



INGANG

ftz FYSIOTHERAPIE TOLHUIS-ZWANENVELD



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

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



En kijk ook op onze Facebookpagina.

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

Telefoonnummer: 024-3443638

Mailadres: info@fysiotherapie-ftz.nl

Aangesloten bij COPD- en Claudicatio-netwerk

ZONNECENTRUM DUKENBURG

Ontspannen, Genieten en Bruin worden

Telefoonnummer: 024-3444607

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



Orthodontistenpraktijk Dukenburg
voor kinderen en volwassenen

Trots
op je
lach



Persoonlijke benadering



Snel een afspraak



Perfekte locatie

www.orthodukenburg.nl

024 3440837

ADVOCATENKANTOOR BOS

mr. B.F.M. Bos

advocaat & belastingkundige sinds 1983

Zwanenveld 9080

6538 SC Nijmegen

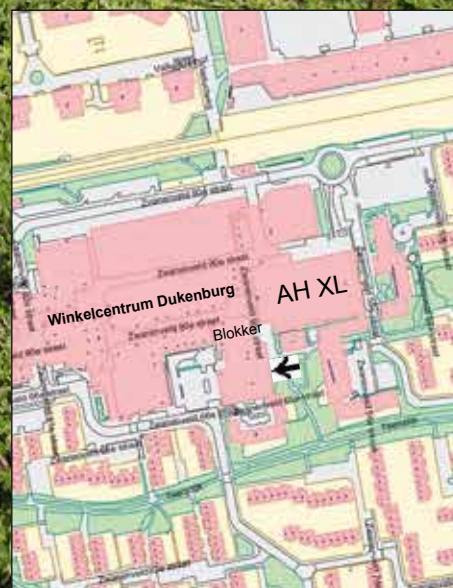
024-3451144

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



Het kan verkeren. - een eigentijds kerstverhaal -

tekst: René Verriet

December, de dagen worden alsmaker korter. Als ik op mijn horloge kijk zie ik dat het al tegen half vijf loopt. Hoogste tijd voor de dagelijks wandeling door de wijk, voordat het donker is. Gehuld in een winterjas tegen de gure noordoostenwind trek ik de voordeur achter me dicht. Hoewel het zonnetje schijnt en doet vermoeden dat het wel aangenaam zal zijn, zorgt de ijzige wind voor een gevoelstemperatuur die aardig richting vriespunt loopt. Vandaag maar niet zo'n groot rondje lopen, besluit ik en druk de dopjes van mijn mini-ipod in mijn oren. Met het toepasselijke nummer Walk Of Life van Dire Straits in mijn oren ga ik op pad. Door de muziek sluit ik me enigszins af van mijn omgeving, maar ik heb wel oog voor de vele gezellige lichtjes in de straten. Veel buurtbewoners hebben weer moeite gedaan om hun tuin om te toveren tot een oase van licht. Ik houd er wel van.

Op een enkele hond met baasje na, is het verlaten in ons mooie wijkpark. Na 5 minuten wandelen kom ik bij een bankje. Als het zomer was geweest had ik er misschien plaats genomen om van de warmte te genieten, maar nu loop ik door. Het bankje is bovendien deels bezet door een man. Hij kijkt wezenloos voor zich uit en lijkt zich niet bewust van mijn aanwezigheid. Ik groet, maar hij reageert niet. Hij zal wel wachten op zijn hond in het nabijgelegen hondentoilet denk ik nog, maar in het voorbijgaan ontwaar ik daar geen viervoeter. In gedachten loop ik verder. Wie was toch die man, hij komt me vaag bekend voor.

Veel mensen hebben het erover dat ze hun hoofd leeg maken als ze een eind gaan wandelen of hardlopen, maar bij mij lijkt dat niet te werken. Allerlei wereldproblemen verdringen zich in mijn bovenkamer en vragen om aandacht. In een paar minuten tijd komen de klimaatsverandering, drugsproblematiek, het vluchtelingenprobleem en het daarbij horende asielzoekersbeleid, de zwarte pieten discussie en Donald Trump in mijn gedachten voorbij. Geïrriteerd probeer ik ze uit mijn geest te bannen. De kwesties zijn te groot voor mij, ik kan er in mijn eentje toch niets aan veranderen. Bovendien heb ik wel wat anders aan mijn hoofd, want ik moet nog een kerstverhaal bedenken voor het wijkblad.

► **Allerlei wereldproblemen verdringen zich in mijn bovenkamer**

Terwijl inmiddels de heerlijke zomerse klanken van Carlos Santana mijn oren verwennen ben ik ongemerkt alweer bijna op de terugweg naar huis beland. Als ik de kinderboerderij gepasseerd ben zie ik in de verte weer het bankje. Zo te zien wordt de zitplaats nog steeds door dezelfde man in beslag genomen. Als ik dichterbij kom draait hij zijn hoofd in mijn richting. Een paar droevige ogen kijken me indringend aan. Hij wenkt me. Ik aarzel. Het is al behoorlijk schemerig en er is verder niemand in de buurt. Mijn nieuwsgierigheid wint het van mijn angst en ik loop op hem toe. "Bent u niet die man die tijdens de dag van Lindenholt foto's aan het maken was voor het wijkblad" vraagt hij. Ik bevestig zijn vermoeden. "Ik dacht u daar straks al te herkennen" zei hij. Ik ben Toon – zegt de man – en steekt zijn hand naar me uit. Ik schud zijn hand en neem naast hem plaats. Ik ruik onmiskenbaar alcohol, wat wel kan kloppen gezien de half aangebroken fles jenever naast hem op het bankje. Toon was op de jaarlijkse feestdag in Lindenholt aanwezig geweest om als vrijwilliger de



kinderen te vermaken, zo vertelde hij. "Volgens mij sta ik nog op een van de foto's die u toen gemaakt hebt" gaat hij verder. "Ik doe dat elk jaar met veel plezier, want ik geniet ervan als ik die blije kindergezichten zie. Maar ik betwijfel of ik er volgend jaar weer bij zal zijn" Ik kijk hem vragend aan. "Het zit me de laatste tijd nogal tegen. Een half jaar geleden was ik nog gelukkig. Ik had een leuke baan bij de gemeente en we woonden in een leuk rijtjeshuis hier in Lindenholt. Maar mijn vrouw en ik wilden meer. We wilden een vrijstaande woning in Lent kopen, maar ons spaargeld was daar bij lange na niet toereikend voor. Een vriend van mijn vrouw adviseerde ons om te gaan beleggen" Toon onderbrak zijn verhaal even en nam een flinke slok uit

de fles. Uitnodigend reikte hij me die aan, maar ik bedankte vriendelijk. "Ik was nogal terughoudend" vertelt hij verder "Je kent die waarschuwing wel van de TV: Let op beleggen brengt risico met zich mee, u kunt uw inleg verliezen" "Maar ja een beetje risico.... Ik houd er wel van" had zijn vrouw hem aangespoord. "Dus we hebben ons spaargeld opgenomen en aandelen gekocht in de gezondheidszorg, dat leek ons wel een veilige belegging. Om precies te zijn: we belegden ons geld in aandelen Slotervaartziekenhuis. Maar we waren wel zo slim om het risico te spreiden en dus hebben we de andere helft van ons geld gestoken in aandelen in de Stint, u weet wel die bakfiets waarmee kinderen vervoerd worden door kinderdagverblijven.

“Maar ja een beetje risico....
Ik hou er wel van”

Nou de rest heeft u uit het journaal vernomen" zegt Toon met een diepe zucht. "Mijn vrouw kon er niet tegen, dat we al ons spaargeld in een klap kwijt waren en heeft me verlaten. We moesten ons huis verkopen en ik raakte tot overmaat van ramp mijn baan kwijt na een reorganisatie, waar alle personeelsleden boven de 50 hun biezen konden pakken. In plaats van een vrijstaande woning in Lent overnacht ik nu in de Hulsen". "Weet u", zo rondde hij zijn verhaal af "het is leuk hoor, al die vrolijke verhalen in dat mooie wijkblad van jullie, maar het zou wel fijn zijn als er ook aandacht besteed werd aan de rand van de samenleving. Dit kabinet heeft alleen oog voor ondernemingen, niet voor mensen Het geeft liever geld uit aan rijke investeerders in het buitenland, dan dat ze de salarissen van hardwerkende mensen in de verpleging, de politie of het onderwijs op een niveau brengen, dat recht doet aan hun inspanning. Wel geld stoppen in het overreind houden van een noodlijdende bank, maar een ziekenhuis dat failliet dreigt te gaan krijgt geen cent. Schrijf daar maar eens een stukkie over."

Ik beloof de man erover na te denken, wens hem veel sterkte en vervolg mijn weg naar huis. Het is inmiddels donker en niet bepaald aangenaam meer. Ik begin te twijfelen of ik die man niet had moeten uitnodigen om bij ons thuis op verhaal te komen Dit is geen onoplosbaar wereldprobleem, maar een eenzame medemens die troost zoekt. Aarzelend draai ik me om. Maar het bankje in de verte is nu leeg. Als ik even later thuiskom in ons behaaglijke huis kruip ik achter mijn pc en begin mijn kerstverhaal voor deze editie in te typen. Dank je wel Toon.....



Voor reparaties en onderhoud
aan uw fiets of E-bike.

Reparaties op afspraak

U kunt bij ons terecht voor
onderdelen en diverse fiets
accessoires

St. Agnetenweg 65a , 6545 AT Nijmegen T 06 246 05 897
www.wfsnijmegen.nl info@wfsnijmegen.nl

MUSEUMPARK HEILIG LAND STICHTING ORIENTALIS strikt wereldkampioen voor levensgrote kerststal van zand

Speciaal voor de komende kerstperiode komt er in Museumpark Orientalis (bij Nijmegen) een levensgrote kerstgroep die gemaakt is van zand. Daarvoor is de wereldkampioen zandsculpturen Maxim Gazendam gestrikt.

Gazendam won afgelopen weekeinde in Florida nog een internationale wedstrijd en was eerder ook al Nederlands en Europees kampioen. In Florida is hij begonnen met het schetsontwerp voor de kerstgroep die hij in december in Heilig Landstichting gaat bouwen.

In het museumpark vindt van 21 december tot en met 6 januari het feest van licht plaats, waar elk jaar tienduizenden mensen op afkomen. Het evenement draait om onder meer een kerststallentoonstelling, maar in bijna het hele park zijn ook allereerste activiteiten. Momenteel wordt door de vrijwilligers die het organiseren nog hard gewerkt om het programma rond te krijgen. De komst van Gazendam is een opsteker voor het museumpark. „Hij is echt de Messi van de zandsculpturen“, stelt een woordvoerder van het feest van licht. „Wat hij maakt is echt heel bijzonder. Het is echt heel speciaal dat hij ondanks zijn opdrachten over de hele wereld tijd vrij heeft gemaakt om voor het feest van licht een kerstgroep te maken.“

Voor het feest van licht zijn nu al (met korting) kaarten te koop via www.feestvanlicht.nl. Voor het eerst is het park ook enkele avonden open.

Het feest van licht trekt elk jaar bezoekers uit het hele land.

Tekst: Lianne Gesthuizen

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
- Kindermanueel therapeut
- 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



Hoort u het geluid in gedachte al? Een knisperend haardvuur. Wanneer heeft u dit geluid voor het laatst echt 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.

Optometrie
Schippers Audicien
Optiek

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

MUSEUMPARK
HEILIG LAND STICHTING
ORIENTALIS

Nieuw in Lindenholt

Kids Café



koffiebar, lunchroom & kindervriendelijke winkel



Gemma Sanders in gesprek met Taregh Nabhani

Het idee voor het Kids Café is ontstaan in Keulen. Met veel enthousiasme vertelt Taregh Nabhani over zijn plannen voor de toekomst. Hij heeft in Keulen een eigen zaak gehad in de horeca met 23 man personeel. Hij heeft als achtergrond Hotelmanagement gestudeerd in Eindhoven. Hij is geboren in Iran en sinds zijn tiende levensjaar opgegroeid in de wijk Lindenholt, zijn roots liggen hier.

Hij is bezig met een huis om zich weer te vestigen in de wijk. Hij wil samen met zijn vrouw het Kids Café gaan draaien. Zijn vrouw heeft Marketing gestudeerd aan de HAN in Arnhem. Ook zij staat helemaal achter dit concept. Zij hebben een dochter van 7 jaar en een zoontje van 2 jaar. Als ouder en als vader is dit zijn droom!

Het concept voor een kindvriendelijk restaurant is niet uniek in Nederland. Een soortgelijk concept bestaat ook in Haarlem en Groningen. Het Kids Café is wel uniek in Nijmegen, 'een primeur in Lindenholt'.

Taregh heeft plannen om het Kids Café uit te breiden ook naar de omliggende dorpen rondom Nijmegen. Hij is goed bekend met de omgeving en zijn netwerk is groot.

Het Kids Café is een koffiebar, lunchroom en kindervriendelijke winkel. Een kleinschalige eetgelegenheden waar de volwassenen kunnen relaxen en kinderen vanaf 1 t/m 6 jaar kunnen spelen. Natuurlijk ook voor oma's en opa's en hun kleinkinderen.

Samen genieten van een heerlijk ontbijt of een gezonde lunch van de menukaart. Er is een

ruime keuze van gezond eten; zeven verschillende salades, belegde broodjes en fruit voor de kleintjes. Bij een kopje koffie worden er overheerlijke gebakjes geserveerd.

De ouders, oma's en opa's of begeleiders hebben vanuit iedere hoek zicht op de kinderen (kleinkinderen). Er zijn 40 zitplaatsen, een keuken met horecavoorziening en een gezellig ingerichte speelhoek waar de kinderen naar hartenlust kunnen spelen.

Iedereen uit het stadsdeel wijk Lindenholt en Dukenburg of elders uit Nijmegen is van harte welkom om kennis te komen maken met het allereerste kindvriendelijke Kids Café in Lindenholt.

Kids Café is gevestigd aan de Broekstraat 39 / 6546 AA te Nijmegen.

Komt u met de auto? Er is voldoende parkeergelegenheid aan de overkant, het plein voor de Lidl.

Vanaf half december kan men de ruimte ook reserveren voor een kinderverjaardag of een babyshower.

Stuur een mail naar kidscafenijmegen@gmail.com. of kom even langs voor het maken van afspraken.

Om alvast kennis te maken of voor meer informatie bezoek dan het Kids Café op Facebook of via Instagram. Eenmaal per maand worden er bioscopkaartjes verloot van € 15,00.

Like het Kids Café of deel dit met anderen. Dagelijks komen er veel leuke reacties binnen. Dit mag u niet missen!

Openingstijden van het Kids Café zijn:
Dinsdag t/m zondag van 9.00 – 19.00 uur.
De keuken is open tot 18.00 uur.
Maandag gesloten.

Tekst: Gemma Sanders

Foto: Gerard van Bruggen

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.



Gemma Sanders

Gastvrijheid

Rond de feestdagen, Kerst, Oud en Nieuwjaar worden er allerlei inkopen gedaan, leuke presentjes, 'vaak zijn het van die leuke hebbedingetjes... om jezelf blij te maken of om iemand mee te verrassen; een spannende thriller, een bos bloemen, een fles parfum..., het kan van alles zijn! Misschien ook wel nieuwe kleding met bijpassende schoenen en accessoires niet te vergeten... Boodschappen voor een heerlijke maaltijd, samen met familie, vrienden rond de open haard. De behaaglijke warmte van het vuur verspreid zich door de kamer en de brandende kaarsjes en de lampjes in de kerstboom geven een dromerig licht. In mijn gedachten ga ik terug in de tijd.

"Gastvrijheid...! Een herinnering op mijn tijdlijn die een diepe indruk heeft achtergelaten. De deurbel gaat en er komen gasten binnen, een vader en zijn drie kinderen. De moeder is niet meer..., zij is gestorven. Een van de velen die de vlucht naar Nederland niet heeft overleefd. Het is een 'gebroken familie met een lange geschiedenis van oorlog, verlies, verdriet en pijn. De vader is onlangs met zijn kroost in de wijk komen wonen. 'Nieuwe burens, niet bekend met onze tradities en gewoonten. In het verre land waar zij vandaan komen zijn families altijd samen".

Tijdens de feestdagen zijn veel mensen alleen of eenzaam. Het is dan een schrale troost dat je kunt zeggen:

"In het alleen-zijn ben je dan weer samen met al die anderen die ook alleen zijn".

De feestdagen zijn bedoeld om 'samen te vieren in harmonie, liefde en gezondheid. Er worden over en weer verhalen verteld, lief en leed gedeeld. Mooie en minder gezellige herinneringen op de tijdlijn van het leven. De verhalen over de oorlog verteld door mijn grootouders en ouders staan in mijn herinneringen gegrift. Mijn hart gaat uit naar allen die een dierbare verloren hebben of alleen de feestdagen doorbrengen. Er is even een moment van stilte...

Een nieuw jaar doet zijn intrede en er gaan deuren open, nieuwe ontmoetingen en prachtige kansen...

Moge er vrede zijn in uw hart en vrede voor alle mensen op de wereld!

"Heb de liefde lief!"

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

Nia® dans

Music, Movement, Magic

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

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

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





Grandioze intocht St. Nicolaas in Lindenholt

Nadat Sinterklaas en zijn gevolg in Nederland zijn aangekomen, komt hij traditioneel de volgende dag naar Lindenholt. Op zondag 18 november beleefde Sinterklaas en zijn helpers, de zwarte Pieten, een warm

onthaal in Lindenholt. In de ochtend ging hij met zijn bonte stoet door de Kampwijken en er was een enorme opkomst om hen te verwelkomen. Bij de diverse stopplaatsen was er voor de kinderen volop de gelegenheid om met Sinterklaas en de Pieten een praatje te maken en op de foto te gaan met hen. Daarbij ontving Sinterklaas diverse cadeautjes en tekeningen van de kinderen, die hij erg op prijs stelde.

's Middags was het de beurt aan de Acker- en Broekwijken. En ook daar was de opkomst weer erg groot. Veel kinderen hebben persoonlijk kunnen kennismaken met de Sint en de Pieten en ook hier ontbrak het niet aan de cadeautjes voor de Sint.

Vervolgens waren er nog twee feesten in de aula van het Mondial College in de Leuvenbroek, waar de kinderen konden genieten van een leuke en spannende show van Sinterklaas en zwarte Pieten.

Één zwarte Piet moest op de ring van Sinterklaas letten, maar hij moest ook pepernoten gaan bakken. Terwijl hij het deeg ging maken voor de pepernoten en een appeltaart voor Sinterklaas, is hij de ring verloren. Dus Sinterklaas had geen ring om toen hij de zaal in kwam. En warempel... de ring zat dus in de appeltaart toen de Piet deze aanbood aan Sinterklaas. Die zag gelijk iets glinsteren op de appeltaart en dat leek verdacht veel op zijn ring. Piet schaamde zich en ging de ring direct schoonmaken en bracht hem terug naar de Sint.

Natuurlijk werd er ook veel gedanst en gezongen tijdens de show. De Pieten hadden vooraf een dansje ingestudeerd met de kinderen om deze aan Sinterklaas te laten zien. Fantastisch!!!

Bij beide show's waren er natuurlijk ook 5 winnaars van de kleurwedstrijden. Zij ontvingen uit handen van Sinterklaas mooie cadeau's.

Al met al weer een geslaagd Sinterklaasfeest in Lindenholt en Sinterklaas heeft laten weten dat hij volgend jaar wederom naar Lindenholt zal komen.

Sinterklaas en de Pieten willen graag het bestuur en alle vrijwilligers en rijschool Speed bedanken voor hun medewerking om deze dag tot een succes te maken

Tekst en foto's Slak



SUCCESSVOLLE HALLOWEEN SPOKENTOCHT

Zaterdag 27 oktober was het weer echt GRIEZELEN tijdens de Spokentocht van SLAK.

Door zo'n 40 vrijwilligers was er weer een ware Spokentocht uitgezet op de



Paintballbaan in de Meeuwse-acker op zaterdag 27 oktober. Na wekenlange voorbereidingen onder leiding van bestuurslid Dennis zag de Paintballbaan er uit als een ware veldslag met allerlei monsters die de mensen de stuipen op het lijf joegen.

De groepjes moesten zich vooraf melden in de kantine van SCE om vervolgens aan de tocht te beginnen. Aan het begin van de tocht werd door de Phantom het verhaal verteld wat er zich allemaal in het donker afspeelt en vroeg hij zich af of hij ze allemaal aan het eind wel zou weerzien. Daarna werd de weg vervolgd en werden de deelnemers aan het eind nog getrakteerd op een broodje knakworst (gesponsord door JUMBO) en een heerlijke kop uiensoep.

Er waren in totaal 21 groepen met in totaal zo'n 142 deelnemers, die tien minuten na elkaar startten.

Langs deze weg willen wij de mensen van SCE en de Paintballbaan hartelijk bedanken voor het beschikbaar stellen van hun locaties.

Ook willen wij de vrijwilligers/figuranten heel hartelijk danken voor hun inzet om deze tocht tot een succes te maken.

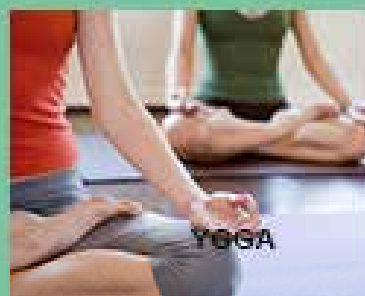
Tekst en foto's Slak



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!



FITTOGETHER voor mensen met een burn-out of psychische klachten. Iedere vrijdag van 10.45 tot 11.45 uur.



Sportzaal Gildekamp tussen de scholengemeenschap
De Gildekamp 60-18 6545 LX Nijmegen
Bel 024 3787936 voor een kennismaking of kom vrijblijvend
naar de **inloopochtend** van 9 tot 11 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.
www.exercisebodyandmind.nl

de Notenhout WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen

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

RELAXED WINKELCENTRUM 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
Dierspecialzaak '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



Opening Taalhuisje 'NOPLICA' bij Basisschool De Bloemberg

'Vandaag is een feestdag en waarom is het een feestdag? Het Taalhuisje is klaar en alle nieuwe spelletjes zijn daarbinnen. Dus daarom is het feest en openen we het huisje.'

Vrijdag 9 november werd het allereerste Taalhuisje geopend van Nederland.

Het huisje staat op het schoolplein van basisschool De Bloemberg. Op die school zitten kinderen die net in Nederland wonen en nog geen Nederlands spreken. Het Taalhuisje kan hen daarbij helpen.

Het is belangrijk dat alle kinderen de taal leren. Een man in India bouwde een huisje met binnen allemaal spelletjes voor kinderen om taal te leren.

Nu hebben we in Nederland ook zo een huisje. Een Taalhuisje in Lindenholt waarin kinderen interactieve computerspelletjes spelen.

Kinderen kunnen gamen waarbij ze ook nog eens veel bewegen en tegelijkertijd de taal leren.

Zo is het Taalhuisje geboren 'NOPLICA'.



Tekst: Veronique Franken

Foto: René Verriet

Basisschool De Lindenhoeve is 'Gezonde School'



Woensdagmorgen 14 november om 09.00 uur was de officiële opening van basisschool De Lindenhoeve als gezonde school. Tientallen ouders en kinderen hadden zich verzameld op het plein voor de ingang waar de plaquette met de vermelding Gezonde school werd onthuld door de schoolcoördinator Marly van Dongen.

Aan de redactie legt Marly uit dat deze landelijke erkenning ook gevolgen heeft voor het voedingsbeleid op deze school. Dat betekent dat er zorgvuldig wordt gekeken wat de leerlingen zoal meenemen naar school aan voeding in het algemeen en traktaties in het bijzonder

en we stimuleren gezond gedrag van kinderen door hier regelmatig aandacht aan te besteden in de klas. We bieden bovendien op 3 dagen EU schoolfruit aan.

Marly: 'Het komt voor dat de kinderen op school komen met bijvoorbeeld een roze koek, maar wij streven naar een gezond tussendoortje en gaan hierover met de kinderen en de ouder in gesprek. Maar deze erkenning houdt meer in dan alleen voeding. Veel aandacht gaat uit naar beweging en sport.

Vandaag worden er verschillende clinics gegeven waarbij wij ondersteund worden door een professionele wielrenner en tennisspeler.

Deze verzorgen de clinic in de midden- en bovenbouw. Voor de onderbouw staan er clinics op het programma op het gebied van voeding en smaak.'

Tenslotte wijst Marly er op dat er plannen bestaan voor een volledige renovatie van de speelplaats. Samen met Activiteitenplein de Interacker, basisschool de Bloemberg en wij als basisschool de Lindenhoeve werken we aan een verbetering van een groener en meer speel- en ontdekkend schoolplein.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Lindenhoeve Gerard van Bruggen



Marly bij plakkaat

Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Fysiotherapie Lindenholt - Ruikes & de Muijnck

Wij hebben onder meer de volgende specialisaties:

- Algemene fysiotherapie
- Manuele therapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Fysiotherapie bij ouderen
- Oedeemfysiotherapie
- Individuele trainingsprogramma's
- Veilig wonen activiteiten (valpreventie)
- Mindfulness: 8 weekse cursus vanaf januari 2019

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

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

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

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



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

EXTRA RUIME OPENINGSTIJDEN:

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

uw mond, onze zorg

**MOND
ZORG 024**

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

Inschrijven kan eenvoudig via onze site
www.mondzorg024.nl

Ook op
zaterdag
open!

Een goede afloop

Nog even. Dan sluiten we 2018 af. Maar niet zonder feest. Kerstmis is tegenwoordig een feest voor alle culturen omdat het los is komen te staan van zijn christelijke oorsprong. Een korte tijd van vreemde, warme sfeer. Daarbij hoort een verhaal dat je een goed gevoel geeft én met een goede afloop!

We weten allemaal dat de natuur in Nederland en in de rest van de wereld onder druk staat. Natuur is echter niet afhankelijk van de mens". Natuur is oerkracht. Dat bewijst het verhaal hieronder.

Een feelgood story

In juni 2014 was ik aan de wandel in de 'Bruuk': een



natuurgebiedje onder Groesbeek. Ik was bijna klaar met mijn rondje toen ik een man zag op een fiets: bellen en roepen. Het was duidelijk: dier of

kind zoek. Iets later kwamen we elkaar tegen. Ik vroeg wie of wat. Het ging om een Duitse herder. Ik insinuerde dat de hond zou zijn weggerend omdat hij losliep. Daarop kwam volgend verhaal.

"De man was een week naar Amerika. Daarom had hij de herder in de kennel gedaan: net buiten de Bruuk. Daar was de hond echter ontsnapt: 4 dagen geleden. De herder was nog gezien in de buurt van dit bosperceel. De hond was wel gewend om 2 dagen alleen buiten te zijn in de vertrouwde omgeving van het huis in wei en bos. Maar nu was de hond al een kleine week buiten zonder eten.

Daarom was de man aan het zoeken: bellend met de fietsbel en roepend. De fietsbel was voor de hond het teken om te wandelen: normaliter kwam hij dan meteen". Na zijn verhaal ging hij gehaast verder: bellend en roepend. Ik liep langzaam naar de uitgang. Opeens hoorde ik geblaf en gejank: telkens als de man riep. Deze was inmiddels al weer een stuk verder. Ik riep hem terug en vertelde dat er ver weg een hond blafte en jankte als hij riep. Wij luisteren: geen hond te horen. Hij opnieuw roepen en bellen. Plotseling ver weg een diep geblaf. De man herkende daaraan niet zijn hond. Maar hij bleef toch bellen en roepen. Een hele tijd geen hond te horen. Opeens een blaffen: enkele meters in het bos. "Dat is ie" zei de man. Opnieuw bellen en roepen. Er komt een hond gekropen door het hoge gras en zwenkt door sloten. Na enige minuten klimt de hond het pad op: een mooie oranjebruine herder. Blaffend naar de baas: deze zit huilend op zijn knieën naast zijn fiets. De hond rent wat om ons heen. Hij is niet gewond. De man geeft brokken die de uitgehongerde herder verslindt. Ontroerd bedankt de man me. Dan fietst hij met de hond achter zich aan weg: naar zijn auto. Wie had ooit verwacht dat hij zijn hond na zoveel dagen nog gezond zou terugvinden?

Tekst en foto: Frans Sijben

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



St. Agnetenweg 65a · 6545 AT Nijmegen T 06 246 05 897
www.wfsnijmegen.nl info@wfsnijmegen.nl



Leren en Werken

Rijk van Nijmegen



Ontdek je loopbaanmogelijkheden!

Het Leerwerkloket Rijk van Nijmegen is de plek waar jij terecht kunt met jouw vragen over leren en werken en over om- en bijscholing. Wij kunnen je op weg helpen met een advies op maat! Een adviesgesprek met een loopbaanadviseur is kosteloos.

Activiteiten waarvoor je je kunt inschrijven:

- Workshop: Van wens naar werkelijkheid:
Verlang je naar werk wat bij je past maar blijft dit tot nu toch nog een wens? We dagen je uit dit verlangen te onderzoeken en je mogelijkheden te ontdekken (13.00-15.30 uur)
- Individueel loopbaangesprek

Wanneer: Vrijdag 14 december van 13.00 tot 16.00 uur

Waar: Nieuwe Dukenburgseweg 21 A in Nijmegen

Je kunt je opgeven door een mail te sturen naar rijkvannijmegen@lerenenwerken.nl. Vermeld in jouw bericht je naam, telefoonnummer, mailadres en geef aan of je je wilt opgeven voor een gesprek of voor de workshop. Na aanmelding ontvang je een mail met achtergrondinformatie.



Tot ziens op het loopbaanevent!



APK KEURINGSSTATION

SERVICE EN ONDERHOUD

Aanbieding!

voor Peugeot 107, Toyota Aygo en Citroën C1

PAKKETPRIJS € 349,- incl.



Grote onderhoudsbeurt+remblokken+schijven+olie- en luchtfilter+bougies+vloeistoffen afvullen

OCCASIONS AIRCO-SERVICE BANDENWISSEL



Autobedrijf Neerbosch

O.C. Hulsmanstraat 149 - Nijmegen - (024) 379 01 86 - info@autobedrijfneerbosch.nl

Lindenholt Leeft - nummer 6 - december 2018

Foto's van Lindenholt gemaakt door inwoners van Lindenholt.

Als je kans wil maken op plaatsing van jouw foto op deze pagina, stuur dan de foto voor de inzendingsdatum (zie pagina 2) naar de redactie: info@lindenholtleeft.nl, onder vermelding van "foto Lindenholtleeft", de naam van de maker van de foto en eventueel een kort zinnetje dat van toepassing is op de foto.

De foto moet gemaakt zijn in Lindenholt en minimaal 1 MB groot zijn, Plaatsing is afhankelijk van het aantal inzendingen dat binnengekomen is.



Michelle van der Zanden: zonsopkomst Jonkerstraat



Michelle van der Zanden: park de omloop



Michelle van der Zanden: mooie vijver Hegdambroek



Gerard van Bruggen: duizenden blaadjes en een hond



Michelle van der Zanden: zonsopkomst Kerkenbos

BESTEL ONLINE

100

Kollmannsperger, D. H.
 Wolf, G. J. (eds.)
 1998. *Handbook of
 the history of the
 earth*. Vol. 1. The
 earth and its history.

www.sagepub.com/resources

THE

Best Buy | 2014-2015

100

1000

Abstract





Abstract The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week, low-intensity, supervised walking program on the physical and psychological health of sedentary, middle-aged women. The study was a randomized, controlled trial. The subjects were 40 sedentary, middle-aged women who were randomly assigned to either a supervised walking program or a control group. The walking program consisted of 12 weeks of supervised walking, 3 times per week, for 30 minutes per session. The control group consisted of 20 women who did not participate in the walking program. The subjects were assessed at baseline and at 12 weeks. The walking program had a significant positive effect on the physical and psychological health of the subjects. The walking program significantly improved the subjects' physical health, as measured by the 6-minute walk test, and their psychological health, as measured by the Beck Depression Inventory and the State-Trait Anxiety Inventory. The walking program also had a significant positive effect on the subjects' quality of life, as measured by the SF-36. The walking program was a safe and effective intervention for improving the physical and psychological health of sedentary, middle-aged women.

11:00 AM

[illegible]

100

- *Caecilia roosevelti*
- *Caecilia* (?) *stejnegeri* *stejnegeri*
- *Polypedates* *sp.* *sp.*



1. **Introduction**

© 2005 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 258: 105–112

WTA TOT 85% KORTING!!



VOORVERKOOPACTIE!!

Buy your book today! www.mhhe.com/9780073375312

100

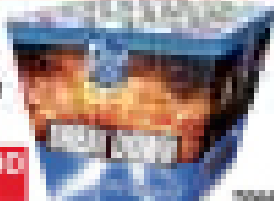
20%



© 2000 Blackwell Science Ltd
Journal of Internal Medicine 247: 353–360

100

50



http://www.elsevier.com/locate/jmb



1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26

100



2000



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

inholt Leef nummer 6 eed inder