

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 9e jaargang nummer 1 - februari 2018

**Jeannette Stevens,
wijkregisseur van
Lindenholt,
vertrekt**

en verder ondermeer:

**de gemeenteraadsverkiezingen, het bewonersoverleg Lindenholt (BOL),
de praktijkondersteuners van het WGCL, het wijk veiligheids team en
Raafat Monther met het aangrijpende verhaal over zijn vlucht uit Syrië**

Colofon

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

Adres

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

Redactie

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

Foto's

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

Vormgeving Gerard van Bruggen, René Verriet, Jan ten Dam

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 7500 stuks

Bezorging

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

Klachten over bezorging: (0485) 319050 of

E-mail: kwiteit.zuidoost@axender.nl

Volgend nummer

Kopijsluiting: **zondag 18 maart**
Verspreiding: **woensdag 11 april**

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

www.Lindholtleeft.nl

Foto voorpagina:

Jeannette Stevens, wijkregisseur
(foto: Ron Disveld)

In dit nummer:



p 4-9: gemeenteraadsverkiezingen



p 12: wijkregisseur Jeannette Stevens vertrekt



p 16: de praktijkondersteuners van WGGL



p 21: Lindenholt maakt geschiedenis



p 25: Veiliger Wijk Team Lindenholt

Inhoud:

Inwoners L. Ongezonderd	3
Gemeenteraadsverkiezingen	4
Raafat Monther	10
Jeannette Stevens vertrekt	12
Gebruikers beweegrout	13
Trailen in Lindenholt	14
Opening Vincentius	15
Estafettetokje naar WAL	15
De praktijkondersteuner	16
BOL	17
Winkelplein Leuvenbroek	20
Lindholt's geschiedenis	21
Kunst in het wijkatelier	23
Te gast bij de Zonnebloem	24
Het veiliger wijk team	25
Het strijkhuis	26
Bridgen in de Brack	26
Lindholt doet	27
Agneskerk Lindenholt	31
De Windroos is excellent	33
De Luithorst gezonde school	34
Paasactiviteit in de Sprok	35
Administratiekantoor Dehue	37
Praten over ouder worden	39
Basketbal de Wild Cats	40
Vernieling AED	41
Beweeg je fit Lindenholt	43
Lindholt fotopagina	45

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

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

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

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

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

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

Aanleverspecificaties:

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

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

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

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

Klachten: Heeft u klachten over de bezorging? Meldt het binnen 2 dagen na de bezorgdatum via: (0485) 31 90 50 of e-mail: kwaliteit.zuidoost@axender.nl of info@lindenholtleeft.nl.

Vergeet niet uw postcode en huisnummer te vermelden.



Het bestuur van stichting **Dag van Lindenholt** nodigt inwoners, sponsoren, alle verenigingen, stichtingen, bedrijven of organisaties uit Lindenholt, die zich op enige wijze willen promoten, van harte uit deel te nemen aan:

Dit jaar vindt de 11e editie van dit evenement plaats op zondag 17 juni 2018.

Vaste locatie is park 'DE OMLOOP'

Ook zal op zaterdag 16 juni weer het POPpodium plaatsvinden.

Dag van Lindenholt is niet alleen een heel gezellige dag waarbij u de gelegenheid krijgt zich te presenteren aan alle inwoners van Lindenholt, u krijgt ook gratis publiciteit voor uzelf, uw organisatie of uw bedrijf: vanaf het moment van inschrijven, tot 31 december 2018 wordt uw (bedrijfs) naam vermeld op de website www.dagvanlindenholt.nl.

Dag van Lindenholt wordt inmiddels bezocht door meer dan 8000 inwoners.

Er wordt een breed scala aan spectaculaire activiteiten georganiseerd, waaronder; diverse sporten, demonstraties, informatie en educatie, kunst en cultuur, verkoop, horeca en muziek, 2de Hands spullen.

De 5 GRATIS kramen voor beeldende kunstenaars uit Lindenholt blijven ook dit jaar beschikbaar.

Hopelijk hebben we uw belangstelling voldoende gewekt zodat u zich inschrijft voor deze 11e editie van Dag van Lindenholt.

De inschrijving voor alle deelnemers verloopt via de website www.dagvanlindenholt.nl en is mogelijk tot 31 mei 2018.

Dag van Lindenholt ...daar gebeurt het ...

Inwoners Lindenholt ongezonderd

Met deze kop boven een artikel in de Gelderlander van 25 januari werden de cijfers van een 4-jaarlijks onderzoek van de GGD Gelderland Zuid gepresenteerd., Daar kwam Lindenholt niet al te best uit. Hoe kan dat en wat kunnen we eraan doen om daar verbetering in aan te brengen?

De redactie van Lindenholt Leeft gaat hier in de volgende nummers extra aandacht aan besteden middels artikelen over sport, gezondheid, veiligheid en sociale activiteiten in de wijk. Dat is ook al in dit nummer terug te zien met o.a. het interview over gebruikers van de beweegroute, het

artikel over de praktijkondersteuners van het WGCL en het onderonsje dat de redactie had met het Veiliger Wijk Team. We gaan er in 2018 samen aan werken dat Lindenholt van dit slechte imago afkomt.

Doet u mee?

Tekst: René Verriet



Gemeenteraadsverkiezingen 21 maart 2018

Stemmen

Op 21 maart mogen we weer gaan stemmen voor een nieuwe gemeenteraad in Nijmegen. Stemmen voor de gemeenteraad gebeurt eens in de 4 jaar voor alle gemeenten in Nederland tegelijkertijd. We stemmen dan op partijen die zich per gemeente kiesbaar stellen. Dat zijn deels de landelijk bekende partijen en deels lokale partijen.

Gemeenteraadsverkiezingen staan bij de bevolking altijd minder in de belangstelling dan tweede kamer verkiezingen. Zo kwamen in 2014 bij de laatste gemeenteraadsverkiezingen slechts 54,6 procent van de kiesgerechtigde Nijmegenaren hun stem uitbrengen. 3 jaar later bij de tweede kamer verkiezingen lag dat percentage met 78,5 procent beduidend hoger. Maar de gemeenteraadsverkiezingen verdienen een hogere opkomst, zeker nu er steeds meer taken bij de lokale overheden worden gelegd. Wellicht dat wat meer duidelijkheid over het gemeentebestuur en haar werk daaraan mee kan dragen.

Daarom besteden we in deze editie van Lindenholt Leeft extra aandacht aan de komende gemeenteraadsverkiezingen.

Uitslag verkiezingen 2014

Nadat in 2014 de stemmen in Nijmegen waren geteld bleek de SP de grootste partij, op de voet gevolgd door Groen Links. De uitslag in Lindenholt komt grotendeels overeen met die in Nijmegen, alleen scoort de SP er beduidend hoger, terwijl GroenLinks er veel minder stemmen krijgt (zie grafiek hieronder).

Na de uitslag kon de gemeenteraad samengesteld worden. Het aantal zetels dat in een gemeente te verdelen valt hangt samen met het aantal inwoners.



	Stemmen Nijmegen	Zetels	Percentage Nijmegen	Percentage Lindenholt	Percentage Nederland
SP	14147	8	18,86 %	27,39 %	6,60 %
Groen links	13819	8	18,42 %	8,92 %	5,38 %
D66	13406	7	17,87 %	10,94 %	12,06 %
PVDA	7972	4	10,63 %	11,38 %	10,25 %
VVD	7887	4	10,51 %	10,77 %	12,21 %
CDA	3689	2	4,92 %	3,89 %	14,43 %
Verenigde senioren partij	2980	2	3,97 %	4,97 %	--
Gewoon Nijmegen	3951	2	5,27 %	9,51 %	--
De Nijmeegse Fractie	3685	2	4,91 %	7,11 %	--
Creatieve partij Nijmegen 2.0	1557	0	2,08 %	1,03 %	--
Christen Unie	1219	0	1,63 %	2,52 %	4,06 %
OPA	261	0	0,35 %	0,93 %	--
ONP / PSP'92	256	0	0,34 %	0,34 %	--
Piratenpartij	182	0	0,24 %	0,29 %	--

Voor een plaats als Nijmegen met zo'n 176.000 inwoners zijn er 39 zetels te verdelen; dat betekent dat er per 2,6 % van de stemmingsuitslag 1 zetel beschikbaar is.

Het college van B & W

Als de samenstelling van de gemeenteraad bekend is kan het dagelijks bestuur van de stad samengesteld worden; het college van burgemeester en wethouders. De burgemeester is voorzitter van het dagelijks bestuur, maar wordt niet via de gemeenteraadsverkiezingen benoemd. De wethouders wel. We hebben er in Nijmegen 6, en die worden benoemd vanuit de coalitie die er gevormd is van SP, GroenLinks, VSP en de Nijmeegse fractie.

De taak van het college van B&W is het uitvoeren van de besluiten van de gemeenteraad. Ook is B&W verantwoordelijk voor het uitvoeren van wetten en regelingen van het Rijk en de provincie, zoals bijvoorbeeld de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO), de Wet werk en bijstand (Wvb) en de Wet milieubeheer (Wm).

De gemeenteraad

De 39 leden van de gemeenteraad hebben drie taken:

- Het vaststellen van de grote lijnen voor het beleid van de gemeente
- Het controleren of het college van B&W zijn taken goed uitvoert
- Het vertegenwoordigen van de inwoners van Nijmegen

Om deze laatste taak goed uit te kunnen voeren, kunt u, als inwoner van Nijmegen, de gemeenteraad rechtstreeks benaderen. Heeft u een vraag over de gemeenteraad of de politieke avond, dan kunt u telefonisch of via de mail contact opnemen met de raadsgriffie, deze ondersteunt de gemeenteraad bij al zijn werkzaamheden.

Ook kunt u een raadslid rechtstreeks een mail sturen, met een vraag, opmerking of idee. Aarzel niet om van dit recht gebruik te maken, de raadsleden zijn er immers voor u. Voor contactgegevens kunt u terecht op de website van de gemeente (www.nijmegen.nl), daar vindt u onder andere de mailadressen van alle raadsleden.

U kunt ook aanwezig te zijn bij de eerdergenoemde politieke avond. Dit is een avond, die eens in de 2 weken wordt gehouden in de hal van het stadhuis. Het eerste deel van deze avond bestaat uit de "Burgerronde", hierin kunt u namens uzelf, of een instelling uw mening of voorstel kenbaar maken. Meldt u zich hiervoor wel eerst aan bij de griffie.

Eind 2017 is er een voorstel behandeld om de werkwijze van de politieke avond te veranderen. De burger ronde zou volgens dat voorstel per maand in 2 opeenvolgende weken gehouden worden. Meer informatie hierover verkrijgt u via de griffie.

Tekst: René Verriet

Illustraties: René Verriet

Informatie: website gemeente Nijmegen



Het huidige college van burgemeester en wethouders

Burgemeester Hubert Bruls



taken:

- openbare orde en veiligheid
- dienstverlening en burgerzaken
- externe betrekkingen
- juridische zaken
- communicatie
- onderzoek en statistiek

Wethouder Renske Helmer-Englebert (SP)



taken:

- wijken
- openbare ruimte
- onderwijs
- vroegtijdig schoolverlaten
- sport en accommodaties

Wethouder Bert Frings (GroenLinks)



taken:

- zorg
- welzijn

Wethouder Ben van Hees (DNF)



taken:

- binnenstad / citymarketing
- horeca en detailhandel
- evenementen / cultuurhistorie
- parkeren
- personeel & organisatie
- ICT en faciliteiten

Wethouder Jan Zoetelief (VSP)



taken:

- werk
- inkomen
- economie en toerisme

Wethouder Bert Velthuis (SP)



taken:

- stedelijke ontwikkeling
- grondbeleid
- wonen
- cultuur

Wethouder Harriet Tiemens (GroenLinks)



taken:

- financiën
- duurzaamheid (klimaat en energie)
- groen en water
- mobiliteit



Op 21 maart kunnen we dus een nieuwe gemeenteraad gaan kiezen. Daarnaast kunt u ook uw stem uitbrengen in een referendum over de zogenaamde sleepwet, maar dat is een landelijke aangelegenheid, en daar gaan we hier dus niet verder op in.

Wij, als redactie van Lindenholt Leeft, hebben de partijen die in Nijmegen mee gaan doen aan de verkiezingen een aantal problemen voorgelegd die we in Lindenholt ervaren. Aan de partijen werd gevraagd om hun standpunt over deze onderwerpen aan ons door te geven en wat men aan het probleem denkt te gaan doen. We hebben 10 partijen aangeschreven, t.w.

- SP (8 zetels)
- GroenLinks (GL) (8 zetels)
- D66 (7 zetels)
- PvdA (4 zetels)
- VVD (3 zetels)
- CDA (2 zetels)
- Gewoon Nijmegen (GN) (2 zetels)
- Stadspartij DNF (2 zetels)
- Verenigde Senioren Partij (VSP) (2 zetels)
- Voor Nijmegen.NU (VN) (1 zetel)

Waarschijnlijk doen er 14 partijen mee, maar de overige 4 waren nog niet bekend ten tijde van het versturen van dxe vragenlijsten.

De Verenigde Senioren Partij is inmiddels gefuseerd met 50plus, en gaat zich in Nijmegen voortaan onder de naam 50plus presenteren. Alle partijen hebben ons vragenformulier beantwoord. De resultaten daarvan staan op de volgende 2 bladzijden weergegeven. Enkele antwoorden zijn om redactionele redenen wat ingekort, maar u kunt de volledige tekst terugvinden op de website van Lindenholt Leeft.

Wellicht bieden de antwoorden u wat houvast bij het invullen van het stembiljet.



René Verriet

Zelf de burgemeester kiezen.

We gaan binnenkort weer naar de stembus voor de gemeenteraadsverkiezingen. Voor een burgemeester gaan we echter nooit stemmen. Is dat niet een beetje vreemd? Er zijn partijen die graag zouden willen dat de burgemeester gekozen wordt door de inwoners van de stad. Maar eigenlijk heeft u toch wel een stem bij de aanstelling van uw burgervader (of burgermoeder natuurlijk, dat kan ook, of moet het genderneutraal burgerouder zijn?). U kiest op 21 maart voor de gemeenteraad en de gemeenteraad stelt het profiel op voor de burgemeester en neemt ook deel aan de sollicitatiecommissie. Dus indirect heeft u wel invloed. In het profiel staat waarschijnlijk dat de burgemeester boven de partijen moet staan. Een mensens mens, met charisma en betrokken bij de inwoners van de stad. Hij of zij moet ook trots zijn op ons Nijmegen en dat ook buiten de stad uitdragen. Sollicitanten die hun roots in Nijmegen hebben, krijgen een voorkeursbehandeling, zoals voormalig burgemeester Thom de Graaf en natuurlijk onze huidige burgemeester Hubert Bruls, die eerder wethouder was in onze gemeente.

Maar stel nu dat u wel rechtstreeks mag stemmen voor een nieuwe burgemeester van uw stad. Welke kandidaat krijgt er dan uw stem? U moet hem of haar natuurlijk wel een beetje kennen om een weloverwogen keuze te kunnen maken. Wat dacht u van Frank Boeijen, singer songwriter met overduidelijke wortels in Nijmegen en getuige zijn songteksten ook gevoel voor zijn medemens. Waarschijnlijk zal Frank zich niet eens verkiesbaar stellen en zijn zijn zangkunsten ver verheven boven zijn bestuurskwaliteiten. Die valt dus af. Marcel Boekhoorn dan, de puissant rijke investeerder. Geboren en opgegroeid in Nijmegen, grote steun en toeverlaat van ons voetbalcluppie enniesee, bezit zijn eigen dierentuin en is nog steeds erg betrokken bij zijn geboorteplaats. Maar dat is een zakenman zal u misschien tegensputteren, geen politicus. Nou en? Dat heeft die andere zakenman uit de VS toch ook niet weerhouden om president te worden; Yes he can. Valt dus ook af. Bruls, Boeijen, Boekhoorn allemaal namen die met de letter B beginnen. Puur toeval, maar zou een naam die begint met een B toch de voorkeur hebben, dan weet ik nog wel een kandidaat. Een echt mensenmens die zich belangeloos inzet om de buurten en inwoners van Lindenholt te verbinden. Gerard, ik stem op jou. Wie doet er mee?

Tekst en foto: René Verriet

Gemeenteraadsverkiezingen: de partijstandpunten

	Lindholt vergrijst en is onvoldoende ingericht om ouderen een passende woonomgeving te bieden.	Lindholt heeft geen centrum voor bewoners waar 24-uurs opvang, dagopvang en zorg ingekocht kan worden.
SP	We laten onze ouderen en gehandicapten niet de dupe worden van landelijk bezuinigingsbeleid. Er wordt niet gesneden in de (thuis)zorg en de eigen bijdragen blijven de laagste van Nederland. Veel ouderen willen in hun eigen wijk blijven wonen, in een kleinere woning met goede zorg. Daarom komen er extra zorgwoningen. En bij verhuizing gaat de huur niet omhoog. De gratis bus voor 65+ blijft overeind en we breiden de regeling uit met gratis vervoer van kinderen tot 13 jaar. We verzetten ons tegen het wegsnijden van buslijnen uit de wijk.	In Lindholt moeten er kleinschalige buurtzorghuizen komen, zodat iedereen over goede en persoonlijke zorg in de eigen buurt kan beschikken. Zo'n buurtzorghuis past bijvoorbeeld in een paar geschakelde rijtjeshuizen, gewoon in de straat. Ouderen en/of chronisch zieken kunnen dan in hun eigen buurt blijven wonen en toch meer zorg krijgen. Daarnaast willen we eenzaamheid aanpakken, onder andere door inzet van meer activiteiten(begeleiders) in de wijk
GL	Op initiatief van GroenLinks is er de afgelopen jaren extra geld gekomen voor veilige looproutes, toegankelijke voorzieningen zoals scholen en wijkcentra. Juist in een wijk als Lindholt moet de openbare ruimte op orde zijn. Voor iedere wijk, en dus ook voor Lindholt is een wijkaanpakplan gemaakt. Daarin komt naast de openbare ruimte ook voorzieningen zoals inloop en dagopvang aan de orde.	We vinden zorg dichtbij mensen heel belangrijk. Het liefst zodanig dat mensen die dat kunnen, zelf regie hebben over de zorg die ze nodig hebben. Daarom is mede op initiatief van GroenLinks ook de "blijverslening" gerealiseerd om als eigenaar je eigen woning voor de oude dag gereed te maken mbv een lening van de gemeente. Lindholt is daarnaast in Nijmegen één van de 4 prioriteitswijken om een voorziening beschermd wonen voor ouderen te realiseren. We hopen daar in 2018 mee te kunnen starten.
D66	Inderdaad. We willen dat kleine winkelcentra een kans krijgen, om zo ouderen, die steeds langer thuis blijven wonen, in omgeving te kunnen laten winkelen. De Spar aan de St Agnetenweg en de voorzieningen in Leuvenbroek moeten dus blijven.	Eens. De zorgaanbieders moeten zich inspannen zo dicht mogelijk bij hun doelgroep te zitten.
PvdA	Dit grote probleem zal de komende jaren ook niet snel kleiner worden. PvdA vindt dat de zaken met meer kracht aangepakt moeten worden. Woningen kunnen aangepakt worden om die meer geschikt te maken voor de ouder worden bewoners. Daarvoor komt de zogenaamde Blijverslening. Maar net zo belangrijk is het beschikbaar krijgen van zorgwoningen voor ouderen. De wijk Lindholt staat wat dat betreft zwaar op achterstand. Het is belangrijk om met zorginstellingen en woningcorporaties tot voldoende nieuwe (zorg)woningen te komen.	Binnen de wijk zijn meerdere vormen van opvang, begeleiding, zorg en ondersteuning. Het kan wel inzichtelijker. Lindholt kent al 40 jaar een groot en goed werkend wijkgezondheidscentrum. De onderdelen zijn beschikbaar. Een goede stap vooruit zal zijn dat de samenhang en de samenwerking meer vorm krijgt. Laat bewoners met de professionals aan de slag gaan om dat in te richten. De grote instellingen moeten de verantwoordelijkheid nemen om dit soort voorzieningen meer gebonden aan de wijk en de bewoners te laten werken.
VVD	Veel ouderen willen graag blijven wonen in de wijk waar ze al lange tijd, misschien al hun hele leven, wonen. Eigenaren krijgen de ruimte om hun woning aan te passen en woningcorporaties maken het mogelijk dat bewoners langer in hun eigen huis of wijk kunnen blijven. Ook het zorgaanbod moet dichtbij de mensen en kleinschalig georganiseerd worden. Daar zetten we ons voor in.	De VVD wil graag dat mensen langer thuis kunnen blijven wonen. Wanneer dit echt niet meer mogelijk is, is (dag)opvang noodzakelijk. Niet elke wijk in Nijmegen kan over een (dag)opvang locatie beschikken vanwege de omvang van de voorziening. We streven naar een goede spreiding over Nijmegen voor wat betreft (dag)opvang locaties.
CDA	Het CDA Nijmegen vindt het belangrijk dat ouderen langer in hun eigen vertrouwde omgeving kunnen blijven wonen, daarom hebben wij de blijverslening in Nijmegen geïntroduceerd. Met deze regeling kan een particuliere woning aangepast worden, bijvoorbeeld een douche op de begane grond. Mocht iemand toch niet meer thuis kunnen blijven wonen, dan streven wij naar voldoende seniorenwoningen binnen de eigen wijk.	Geen antwoord op deze vraag ontvangen
50plus	Nijmegen vergrijst en ook Lindholt omdat het aantal ouderen steeds meer toeneemt. Maar verzorgingstehuizen worden gesloten terwijl daar alle voorzieningen onder één dak worden geboden en mensen de zorg en aandacht krijgen die ze nodig hebben in een veilige omgeving met vertrouwde mensen om zich heen. Geen zorgen over dure huishoudrekeningen of het regelen van huishoudelijke hulp. Eenzaamheid is niet aan de orde omdat er 24-uurszorg wordt geboden.	De Rijksoverheid wil dat ouderen langer zelfredzaam moeten zijn. Dan wil 50PLUS dat dezelfde voorzieningen worden geboden als bij aanleunwoningen van een verzorgingstehuis. Wat 50PLUS betreft zou dit de nieuwe norm moeten worden voor zelfredzaamheid ook voor Lindholt. Zo moeten er in alle grote wijken en specifiek in Lindholt meer laagdrempelige dus betaalbare zorgvoorzieningen komen maar ook meer levensloop bestendige zorgwoningen worden gebouwd.
GN	gN herkent die problematiek. gN wil zich er voor inzetten dat ouderen zo lang mogelijk in hun eigen woning kunnen blijven. Maar helaas kalf de thuiszorg op maat steeds verder af. Teveel wordt geleund op mantelzorg, die vaak niet eens voorhanden is. gN verzet zich daar tegen.	gN vindt dat voor alle ouderen 24-uurs opvang mogelijk moet zijn. Het liefst in de buurt van waar ze vandaan komen en waar familie en naasten snel bij de hand zijn. Lindholt is een grote wijk, waar eigenlijk mogelijkheden zouden moeten zijn. Maar wij kunnen niet inschatten op welke wijze een dergelijke kostbare en complexe bouw gerealiseerd kan worden. Plannen daarover zullen wij met kracht ondersteunen.
DNF	Stadspartij DNF vindt het heel belangrijk dat mensen zich verbonden voelen met hun wijk en hun medewijkbewoners. Zo voorkom je problemen zoals eenzaamheid. Dat betekent dat er meer werk moet worden gemaakt van ontmoetingspunten in de wijken van Lindholt. Wijkcentra, winkels, buurthoreca, sportaccommodaties, dagopvang enzovoort zijn van die belangrijke ontmoetingspunten. In Lindholt moet er meer aandacht zijn voor behoud van die voorzieningen en de komst van vernieuwende initiatieven die ontmoetingen mogelijk maken.	Het tegengaan van eenzaamheid, iets wat onder alleenstaande ouderen te vaak voorkomt, is wat ons betreft prioriteit. Dagopvang en thuisbegeleiding zijn daarom enorm belangrijk. Ook is het belangrijk dat ouderen in de wijk waar zij zich thuis voelen, kunnen blijven wonen. Het is tijd om de revitalisatie van Lindholt weer op te pakken en na te denken over nieuwe woonvormen, waar ruimte is voor ouderen om prettig oud te worden maar ook meer ruimte is voor jongeren om hun eerste woning te vinden.
VN	Het is van het grootste belang dat er meer middel dure huur en koop woningen gebouwd worden in Nijmegen maar in Lindholt en Dukenburg in het bijzonder. Dat verbetert de doorstroming op de huizenmarkt en geeft met name ouderen meer mogelijkheden om te blijven wonen in hun vertrouwde omgeving	De zorg is een groot probleem, niet alleen in Lindholt. Als gemeente moeten we zorgen dat er voldoende opvang is, bij voorkeur in de directe omgeving van bewoners. Uiteraard kunnen we niet in elk stadsdeel die zorg aanbieden maar wel in de delen waar de meeste bewoners wonen die zorg nodig hebben (Hatert, Dukenburg en Lindholt).

Gemeenteraadsverkiezingen: de partijstandpunten

	De wijkcentra worden amper gebruikt en zijn alleen open als er een activiteit plaatsvindt. Openingstijden dienen verruimd, zodat ieder wijkcentrum ook echt een ontmoetingsplek wordt voor alle bewoners.	Bewoners van het gebied rondom winkelcentrum Leu- vensbroek hebben regelmatig last van ongewenst gedrag van 'hangjongeren'. De jeugd vraagt om meer activiteiten en faciliteiten in Lindenholt.
SP	De afgelopen periode heeft de SP ervoor gezorgd dat activiteiten voor en door bewoners in wijkcentra gratis konden blijven. Dat is vrij uniek in Nederland. Toch horen we ook genoeg verbeterpunten. Het wijkcentrum moet open wanneer bewoners een activiteit organiseren. De SP accepteert geen bezuinigen op belangrijke ontmoetingsplekken als het wijkcentrum, ook de prijzen van consumpties gaan niet omhoog. De SP trekt jaarlijks een half miljoen euro extra uit voor de Lindenholtse wijken. Bewoners kunnen zelf plannen indienen.	Verloedering en overlast gaan hand in hand. Door flink te investeren in aanpak van achterstallig onderhoud in de wijken gaan we ook de overlast tegen. Maar dat is niet genoeg. De SP zorgt voor 500 nieuwe stadsbanen. Daarmee helpen we ouderen aan het werk, en garanderen we jongeren een baan Met o.a. meer toezichthouders wordt de stad veiliger en met meer wijkvegers wordt de stad schoner. Met de half miljoen die jaarlijks voor Lindenholt beschikbaar komt, kunnen bewoners kiezen voor extra jeugd- en jongerenvoorzieningen.
GL	GroenLinks is voorstander van zelfbeheer door bewoners in wijkcentra. Het is belangrijk dat wijkcentra open zijn op de momenten dat bewoners(groepen) dat graag willen	Op initiatief van GroenLinks is er de afgelopen jaren meer geld beschikbaar gekomen voor jongerenvoorzieningen. Daarbij ging de aandacht veelal uit naar Nijmegen-Noord, omdat daar heel veel jongeren wonen. Het is goed om te kijken of ook Lindenholt meer aandacht voor jongeren moet krijgen. Voor de zomer van 2018 komt een plan in de gemeenteraad hoe het geld voor jeugd-en jongerenwerk over de stad verdeeld zal worden.
D66	Openingstijden en het aantal wijkcentra staan onder druk. Aan de hand van activiteiten blijkt waar en wanneer er behoefte is. Openstelling kan in samenwerking met welzijnswerk en vrijwilligers worden verruimd.	Rondhangen en overlast zijn verschillende zaken. De gemeente moet echte overlast, in samenwerking met welzijnswerk en toezicht aanpakken. Activiteiten voor jongen zijn een mogelijke oplossing.
PvdA	Het is belangrijk dat de wijkcentra vaker open zijn. De wijkcentra kunnen een belangrijke rol spelen als ontmoetingscentrum voor bewoners. Wij hebben veel waardering voor de actieve bewoners en het bewonersoverleg. Al 5 jaar goed aan het werk. Helaas dat de bewoners organisaties weinig steun krijgen vanuit het college om meer zelf regie te krijgen op het gebruik van de wijkaccommodaties. PvdA wil die steun wel geven en wil de wijkactiviteiten uitbreiden. Een ontwikkeling van een passende centrum op de Horstacker komt dan in beeld.	Een tekort aan activiteiten en faciliteiten kan nooit een 'excuus' zijn om rotzooi te trappen. Overlast moet actief worden tegengegaan. Samenwerken met de wijkagenten kan leiden tot betere beheersing. Maar er moet vooral gedacht worden aan positieve insteek dmv een zinvol en aantrekkelijk aanbod van activiteiten en voorzieningen voor jongeren. Ook meerdere vormen van zelf organiseren door jongeren is dan een goede aanpak. Daarvan zijn er al goede voorbeelden in de wijk.
VVD	Wijkcentra dienen als ontmoetingsplek voor jong en oud en zijn bedoeld om plek te bieden aan activiteiten die een wijk leefbaar maken en houden. Het is jammer om te vernemen dat het wijkcentra niet veel wordt gebruikt, dit is een gemiste kans. Het combineren van functies kan hiervoor mogelijk een oplossing zijn.	Deze klachten zijn bekend bij de VVD, ook als het gaat om intimidatie en het veiligheidsgevoel van bewoners. Het wijkcentrum zou een goede locatie zijn voor het aanbieden van activiteiten die de jongeren aanspreekt en hen van straat houdt. Gemeente moet samen met politie, bewoners en jongeren bekijken wat een goede oplossing voor iedereen zou zijn.
CDA	Door het organiseren van buurtactiviteiten vergoten we de saamhorigheid, het onderlinge begrip voor elkaar en bovendien gaan we hiermee eenzaamheid tegen. De wijkcentra vormen hierbij een grote rol. Het CDA is hier een groot voorstander van. Gerund door buurtbewoners/vrijwilligers zelf, zodat nog beter ingespeeld kan worden op wensen en behoeften uit de wijk. Voor ons is het belangrijk dat iedereen mee kan doen.	Om de veiligheid te vergroten geven we de wijkagent van Lindenholt een grotere rol en zorgen we ervoor dat er voldoende straatcoaches aanwezig zijn. Zodat er genoeg aandacht besteed wordt aan (hang)jongeren, er activiteiten georganiseerd worden en genoeg voorzieningen voor de jeugd aanwezig zijn. We willen per wijk een eigen veiligheidsagenda. Deze wordt samen met inwoners opgesteld en uitgevoerd. We ondersteunen gezamenlijke initiatieven zoals buurtapps om de veiligheid en saamhorigheid te vergroten.
50plus	Een wijkcentrum niet gesloten zijn als mensen daar willen samenkomen want dit werkt vereenzaming in de hand. Er moeten dus ruimere openingstijden worden geboden in Lindenholt en dat kan onder andere met vrijwilligers worden gedaan. Denk hierbij aan de grote groep van bijna 8.000 bijstandsgerechtigden die Nijmegen telt. Veel van die mensen kunnen hier een belangrijke bijdrage leveren en het biedt voor hen mogelijkheden om opnieuw te participeren in de maatschappij met zicht op een baan.	Wijkcentra kunnen een belangrijke rol spelen om verveling en baldadigheid onder jongeren te voorkomen. Er zouden meer activiteiten moeten komen onder goede begeleiding zodat jongeren zich daar thuis voelen en niet op straat ongewenst gedrag veroorzaken. Welzijnsorganisaties en vrijwilligers kunnen allerlei activiteiten opzetten gericht op jongeren, hiervoor bestaat ook voldoende belangstelling. Er zijn veel 50-plussers in de bijstand met ruime vakkennis en werkervaring die hiervoor kunnen worden ingezet.
GN	Wij vinden dat wijkcentra centrale ontmoetingsplekken moeten zijn, maar de wijk heeft daar ook een eigen verantwoordelijkheid in. Dat betekent dat, als wijkcentra de gehele dag of delen daarvan open moeten zijn, dat in de wijk een vrijwilligersgroep bereid moet zijn om het wijkcentrum dagelijks te runnen, activiteiten te organiseren en het geheel te besturen. De gemeente kan dan behulpzaam zijn bij de organisatie, het beheer en een bijdrage in de kosten. Plannen vanuit de wijk hierover zullen wij graag omarmen.	Dit herkent gN zeker. Wij vinden dat te laks wordt opgetreden tegen die overlast. Jongeren faciliteren bij de organisatie van bij de jeugd passende activiteiten ondersteunen wij zeker. Ook vinden wij dat de jongeren in de wijk zelf met plannen moeten komen voor activiteiten. Goede plannen zullen wij zeker bepleiten.
DNF	Geen antwoord op deze vraag ontvangen	Geen antwoord op deze vraag ontvangen
VN	Wat ons betreft speelt de wijk en de bewoners een belangrijke rol bij de wijkcentra. Nu is het zo dat deze gerund worden door professionals. Door meer vrijwilligers te betrekken kan een wijkcentrum ook vaker open zijn.	Zie hiernaast. Door meer inzet van wijkbewoners kunnen wijk centra langer en vaker open

Gemeenteraadsverkiezingen: de partijstandpunten

	Lindholt kent meer locaties waar bewoners zich in mindere mate veilig voelen. Zichtbaar cameratoezicht kan helpen ongewenst en bedreigend gedrag, vernielingen etc. te voorkomen.	Er zijn plannen om de komende jaren met vrachtwagens gigantisch veel zand af te voeren van de Beuningse Plas naar het Maas-Waalkanaal. Dit heeft gevolgen voor de gezondheid (fijnstof) en veiligheid van onze inwoners. Ook de bedrijven ter plaatse zijn er niet blij mee.
SP	Langdurige overlast van drugsdealers wordt niet langer geaccepteerd. Hotspots met dealers worden binnen een half jaar opgeruimd en criminelen waar mogelijk opgepakt. De politie moet kunnen garanderen dat omwonenden niet langdurig aan overlast worden blootgesteld. Cameratoezicht kan daarbij helpen, maar zeker ook meer toezichthouders in de wijken.	Voor omwonenden zou de beste oplossing zijn dat het Beuningse zand met een ondergrondse lopende band zou worden weggevoerd. Grootste tegenstander van dat plan was Synthon, waarbij deze lopende band onder de tuin zou lopen. Er komen geen zandvrachten uit Beuningen door Nijmeegse woonwijken.
GL	GroenLinks is geen voorstander van camera-toezicht. Alleen als de overlast op een specifieke plek te groot wordt, kan tijdelijk cameratoezicht een optie zijn. Wij zien meer in aanwezigheid van goede voorzieningen, jongerenwerkers en de wijkagent.	GroenLinks maakt zich grote zorgen over het zandtransport door in totaal ruim 280.000 vrachtwagens. Dat gaat ten koste van de luchtkwaliteit en de bereikbaarheid. We willen dat de gemeente Beuningen en Nijmegen alles op alles zetten om tot een duurzaam alternatief te komen voor het zandtransport. GroenLinks werkt daarbij samen met bedrijvenverenigingen.
D66	Cameratoezicht is wat ons betreft altijd onderdeel van een bredere aanpak en bij voorkeur tijdelijk. Alleen het ophangen van camera's doet overlast slechts een straathoek opschuiven	Eens. Gekeken moet worden naar mogelijkheden om de routes van de vrachtwagens zo ver mogelijk van woningen te houden.
PvdA	De PvdA is voorstander van zorgvuldig gebruik van camera's om de veiligheid van bewoners te vergroten. Het is goed als bewoners hier ook bij betrokken worden, zij kennen immers hun wijk het beste. Een meer duurzame weg is het vergroten van verbindingen in de wijk. De wijk moet meer geholpen worden om dat te versterken. De eerder genoemde wijkactiviteiten zullen daar zeker bij helpen.	Tijdelijke overlast door het afvoer van zand zal voor Nijmegen onvermijdelijk zijn. Maar daar moeten wel grenzen bij aangegeven worden. De veiligheid en de gezondheid van de bewoners mag niet aangetast worden. Kritisch blijven kijken naar routes en vervoersmiddelen is geboden.
VVD	Zonder veiligheid geen vrijheid. De VVD vindt het onacceptabel dat mensen zich niet veilig voelen in hun eigen buurt en omgeving. Er zijn verschillende maatregelen om de veiligheid te vergroten. Meer inzetten op handhaving en toezicht zijn de eerste instrumenten die we moeten inzetten en vergroten. De VVD is voorstander van cameratoezicht op plekken waar dit de veiligheid kan vergroten. We hebben elders in de stad gezien dat cameratoezicht helpt (bijv. Kronenburgerpark en Tunnelweg)	Dit probleem baart de VVD Nijmegen ernstig zorgen. Enerzijds omdat het wegnemen extra belast wordt en anderzijds omdat milieu en geluidseisen overschreden dreigen te worden. De VVD zit bovenop dit dossier en houdt alles scherp in de gaten. De extra toename van vrachtverkeer betekent een verslechtering van het leefklimaat van o.a. inwoners van Lindenholt maar zorgt ook voor economische tegenslag voor bedrijven. De VVD wil graag naar een echte oplossing en is geen voorstander van 17 vrachtwagens per dag vanuit Beuningen.
CDA	We treden hard op tegen overlast. Maar regels zijn pas regels als ze ook gehandhaafd worden. Daarom stelt CDA Nijmegen meer geld beschikbaar voor handhaving. In risicogebieden maken we gebruik van camera's. Zo gaan we huffertigheid en onveiligheid lik-op-stuk tegen. Iedere wijk moet 'schoon en veilig' zijn.	Wat betreft de zandafvoer van de Beuningse Plas naar het Maas-Waalkanaal lijkt het ons verstandig om verder onderzoek te verrichten naar gezondheidsrisico's van aangrenzende wijkbewoners
50plus	Geen antwoord op deze vraag ontvangen	Plannen om jarenlang en grootschalig met vrachtauto's zand af te voeren uit de Beuningse plas via Lindenholt zijn naar de mening van 50PLUS niet meer van deze tijd. Nijmegen heeft al geen goede naam op het gebied van luchtvervuiling en dit kan hierdoor alleen maar erger worden. Het past ook niet voor een 'Green Capital' stad zoals Nijmegen zich graag noemt. Zandtransport via een perspijp of over het water zijn betere keuzes want die ontlasten het milieu en Lindenholt aanzienlijk.
GN	Hard optreden tegen overlast en hufterig gedrag in onze wijken is één van onze speerpunten. Cameratoezicht kan daarbij zeker ondersteunend zijn. Is er ooit een voorstel bij de gemeente ingediend? Daar denken wij graag in mee.	Dit is een lastig verhaal met veel veiligheids- en milieurisico's. Maar de vraag is eigenlijk 'wat zijn de voordelen voor de gemeente Nijmegen' en in hoeverre wegen die op tegen deze risico's. En wat betekent het als Nijmegen niet meewerkt. Onze boodschap: Maak hiervan een kosten-batenanalyse en gebruik de 'winst' voor Nijmegen en vooral voor de wijken die de overlast ondervinden. Als dat niet gebeurt, zijn wij tegen deze plannen, dan is een pijpleiding wellicht een betere optie, maar daar bestaat ook weer veel weerstand tegen.
DNF	Bureau Toezicht is normaal gesproken in de avond niet bereikbaar. Dat vinden wij niet goed. De politie is vaak te druk met zeer urgente zaken en kan niet altijd optreden tegen overlast. Daarvoor juist zijn er toezichthouders. Daarom pleiten wij al langer voor een 24-uurs bereikbaarheid van toezichthouders. Wij vinden dat zij ook in de avond en nacht bereikbaar moeten blijven. Ook zijn wij voorstander van meer zichtbaar cameratoezicht. Dit geeft mensen een veiliger gevoel op plekken waar men zich nu onveilig voelt.	Wij zijn er geen voorstander van dat deze transporten over Lindenholt's grondgebied gaan plaatsvinden. Wij vragen de gemeente om samen met Beuningen te blijven zoeken naar een minder belastende oplossing.
VN	Camera toezicht inzetten levert resultaat op. Dat bewijst het Kronenburg park al jaren. Preventieve (tijdelijke) inzet is wat ons betreft dus prima	Wat ons betreft komt er (toch) een pijpleiding. Dat kost meer geld, zeker, maar levert echt het minste overlast op. Het kan niet zo zijn dat een probleem van de gemeente Beuningen (te weinig geld) op het bordje van de inwoners en ondernemers van Lindenholt komt te liggen.

Gemeenteraadsverkiezingen: de partijstandpunten

	De gemeente vraagt op dit moment aan woningbouwcorporaties woningen toe te wijzen aan bewoners die begeleid worden door hulpverlenings instanties. Mensen met psychische problemen krijgen niet altijd voldoende begeleiding en zorgen daardoor niet zelden voor overlast.	Wat zijn volgens u, buiten de voornoemde aandachtspunten, nog meer onderwerpen in Lindenholt waarvoor uw partij zich de komende jaren zal gaan inzetten?
SP	Met de bouw van 2000 betaalbare huurwoningen en 2000 extra kamers voor jongeren kunnen Nijmeegse woningcorporaties mensen met problemen beter spreiden over de stad. Lindenholt mag niet het afvoerputje van de stad worden, doordat er relatief veel betaalbare huurwoningen staan.	Lindenholt moet net als alle andere stadsdelen kunnen beschikken over minimaal één bibliotheek op loopafstand. Sporthal De Horstacker wordt op korte termijn flink opgeknapt De SP blijft zich inzetten voor één bustarief voor de hele stad. Het kan immers niet zo zijn dat bewoners uit Lindenholt twee keer zoveel betalen voor een los buskaartje dan mensen uit andere wijken. Openbaar vervoer moet voor iedereen betaalbaar zijn. Ook blijft het centrum per bus bereikbaar.
GL	Dit probleem herkennen wij zeer. Teveel mensen worden aan hun lot overgelaten en zorgen –ook in Lindenholt- voor overlast. De oorzaak voor dit probleem ligt bij de landelijke politiek: er wordt veel te veel bezuinigd. De gemeente heeft inmiddels teams opgericht om snel te kunnen reageren op meldingen. Ook werken we hard aan preventie van verdere problemen. Er moet echt landelijk meer geld beschikbaar komen voor leefbaarheidsproblemen in wijken. Onze wethouder heeft dat meerdere malen in Den Haag laten weten.	GroenLinks staat voor een groene, gezonde en sociale stad. Dit jaar is onze mooie stad Europese Groene Hoofdstad. Een prachtige kans om verder te werken aan lokale, schone energie en schone lucht.
D66	Wij vinden dat verwarde personen door middel van hulp in de wijk geholpen moeten kunnen worden. Bovendien moet de spreiding van mensen met ggz-zorgproblematiek evenredig door alle delen van de stad worden opgevangen.	Meer kleine winkels in de wijken Meer gemengde wijken: extra middeldure huur in Lindenholt Meer woningen met zorgmogelijkheden in de wijken van Lindenholt Iedere school een conciërge Schonere lucht in heel Nijmegen
PvdA	Het is belangrijk dat bewoners met psychische problemen en anderen met ernstige beperkingen passende woning toegewezen krijgen. Het is ook belangrijk wijken niet overmatig belast worden. Er is in Nijmegen plek voor alle bewoners, maar een goede spreiding over de hele stad is belangrijk. Lindenholt heeft al een groter aantal bijzondere zorgwoningen in de wijk. Dit geheel maakt het ook noodzakelijk om de zorgorganisatie verder te verbinden in de wijk zodat opvang, hulp en ondersteuning nabij is en goed werk aflevert.	Lindenholt bestaat al vele jaren. Bewoners komen in een andere fase in hun leven. De vergrijzing is merkbaar. Inwonersaantallen gaan omlaag. Draagvlak voor voorzieningen wordt minder. Welke nieuwe agenda moet opgesteld worden om de volgende periode van 30-40 jaar in te gaan. Hoe wordt de wijk duurzaam ingericht en doorontwikkeld. Hoe wordt de omschakeling naar andere energievoorziening aangepakt. Kunnen we de wijk groen houden en toch ruimte maken voor nieuwe voorzieningen en woningen.
VVD	Wanneer er sprake is van overlast moet er gehandhaafd worden. Daarvoor hebben we regels en afspraken met elkaar gemaakt. Zorginstellingen, woningcorporaties en de gemeente moeten wat de VVD betreft beter met elkaar communiceren over waar eventueel probleemgevallen zich voordoen en elkaar op de hoogte houden van ontwikkelingen.	Geen specifieke punten voor Lindenholt opgegeven, wel algemene punten.
CDA	Geen antwoord op deze vraag ontvangen	Lindenholt is een mooi stadsdeel en met deze plannen wil CDA Nijmegen de wijken van Lindenholt nog sterker maken. Wij geven de wijkbewoners de ruimte om initiatieven te ontplooiën in hun wijk. Met hulp van de gemeente als dit nodig is!
50plus	Geen antwoord op deze vraag ontvangen	Naar de mening van 50PLUS liggen er in Lindenholt veel kansen die door de nieuwe gemeenteraad in 2018 kunnen worden opgepakt en wij hopen daar een belangrijke rol in te mogen spelen.
GN	Dit is inmiddels, ook landelijk, een ernstig probleem. Toewijzing van woningen aan deze doelgroepen moet direct worden gekoppeld aan voldoende gerichte en passende begeleiding. Wij zullen dit in de komende raadsperiode zeker onder de aandacht brengen en wij verwachten van het college dat ze gericht met oplossingen komen.	Geen antwoord op deze vraag ontvangen
DNF	De diversiteit van bewoners in Lindenholt maakt het stadsdeel bijzonder. Maar diversiteit kan alleen slagen als iedereen in de wijk erbij hoort en er genoeg aandacht is voor integratie en begeleiding. Wij vinden dat de mix in een wijk genoeg in balans moet zijn. Die balans is er in Lindenholt nu niet voldoende. Dat betekent dus meer aandacht voor een meer evenwichtige spreiding over de stad.	Lindenholt is een prachtige groene wijk. Wij vinden het belangrijk dat daar aandacht voor blijft en er een kwaliteitsimpuls komt voor het groen in wijken. Daarom moet er meer ruimte zijn voor initiatieven vanuit de buurt zelf. De gemeente kan die beter ondersteunen.
VN	Nijmegen is een gastvrije stad. We bieden opvang aan iedereen. Echter worden sommige wijken boven gemiddeld belast met de huisvesting van speciale doelgroepen. Wij kiezen ervoor om deze wijken (Hatert, Neerbosch-Oost, Dukenburg en Lindenholt, te ontzien	Wij willen weer een stem geven aan de inwoner van Nijmegen. De wijsheid ligt op straat en niet in het stadhuis. Als er ergens de mogelijkheid tot inspreken is dan moet de gemeente ook iets met deze inspraak doen. Daarnaast willen we spreken door de stad organiseren waar de raadsleden en wethouders aanwezig zijn om te luisteren naar de wensen van de bevolking

Het aangrijpende verhaal van de Syrische vluchteling Raafat Monther



Raafat Monther met zijn vrouw Hanan en dochter Sandra

De burgeroorlog in Syrië

In 2010 is de situatie in het midden oosten verre van stabiel. In diverse landen komt de bevolking in opstand tegen de regering. De Arabische lente is begonnen. Ook in Syrië rommelt het. De bevolking is het bewind van hun president Bashar al-Assad meer dan zat. Syrië kent geen gekozen president, de huidige leider heeft zijn functie overgenomen van zijn vader. In maart 2011 laten opstandelingen tegen de regering autobommen ontploffen, waarbij veel doden en gewonden vallen. Het leger van de regering slaat met geweld terug. Meer partijen gaan zich met het conflict bemoeien en er ontstaat een burgeroorlog. Onder Assad konden de religieuze minderheden zoals de Christenen en de Druzen nog in redelijke vrijheid hun geloof belijden, maar dat verandert nu drastisch. De opstandelingen ontvoeren de Christenen en Druzen en laten hen tegen betaling van veel losgeld weer vrij, of vermoorden hen. Turkije en Rusland gaan zich met het conflict bemoeien en als Assad chemische wapens gaat inzetten tegen zijn eigen bevolking is voor Amerika de maat vol en mengen zij zich, samen met de NAVO, ook in de strijd. Er is inmiddels een enorme vluchtelingenstroom op gang gekomen; veel Syriërs ontvluchten hun land en zoeken een veilig heen komen in West-Europa.

Daar worden de vluchtelingen opgevangen in met spoed ingerichte tentenkampen, zoals bijvoorbeeld in Heumensoord in de winter van 2015.

Het is januari 2018 en we zijn te gast bij Raafat Monther (39), vluchteling uit Syrië en nu inwoner van Lindenholt. Hij vertelt ons het aangrijpende verhaal over zijn vlucht naar Nederland.

De vlucht naar Nederland

Ik begreep dat de situatie in mijn thuisland onhoudbaar werd, zeker als je Drus bent, zo vertelt Raafat. Ik maakte me ernstige zorgen over de veiligheid van mijn vrouw en dochtertje. Er moest iets gebeuren. We moesten vluchten. Maar hoe en waar moesten we heen? Ik begon op internet te zoeken naar de ervaringen van mijn landgenoten, die al eerder gevlucht waren. Mijn besluit stond daardoor vast: ik wilde naar Nederland, want daar werden mijn landgenoten liefdevol ontvangen. Maar hoe kom ik daar en hoe pak ik dat aan? De overtocht over water naar Europa is erg gevaarlijk, veel vluchtelingen verdrinken, dus ik besloot alleen te gaan en daarna te proberen mijn gezin over te laten komen. Ik maakte plannen, maar vertelde niemand daarover; ook mijn vrouw niet. Pas toen veel later mijn voorbereidingen afge-

rond waren en ik op het punt stond te vertrekken, vertelde ik haar dat ik weg zou gaan. Maar ik vertelde niet waarheen, bang als ik was dat mijn plannen zouden uitlekken en dat ik opgepakt zou worden. Ik verliet Syrië en vertrok naar Turkije. Daar sloot ik me aan bij een groep landgenoten en we regelden via de Turkse mafia een boot die ons naar het Griekse eiland Lesbos zou brengen. In een afgesloten vrachtwagen zaten we dicht op elkaar in afwachting van onze overtocht. Maar er gebeurde niets. Na vele uren in de benauwde ruimte doorgebracht te hebben, herinnerde ik me de berichtgeving over vluchtelingen in Oostenrijk, die ook opgesloten zaten in een truck, en het niet overleefden. We raakten in paniek en bonkten met onze vuisten op de wanden van de truck. Er gebeurde niets. We bleven slaan en uiteindelijk werd de deur opengemaakt. Onze 'redders' zeiden dat we stil moesten zijn, omdat anders de Turkse politie op het lawaai af zou komen. Maar we wilden niet blijven en verlieten de vrachtwagen. We regelden een andere boot. Toen we aankwamen bij de rubberboot, bleek die kleiner te zijn dan beloofd. Met veel te veel mensen stapten we erin. De motor wilde niet starten, maar sloeg uiteindelijk toch aan. Alle vluchtelingen in de boot hadden geen ervaring met varen en zaten doodsbang opeen gekropen in de veel te kleine boot. Midden op zee hield de buitenboordmotor er weer mee op. Hul-



Raafat Monther

Niets is onmogelijk

Toen ik nog in Syrië was, begon ik na te denken over vluchten. Er spookten allerlei gedachten door mijn hoofd: Hoe ga ik? Waar ga ik naar toe? Is het verantwoord om mijn dochter achter te laten of moet ik de gevaren op zee met haar trotseren? Ik heb 7 maanden lang getobd, maar omdat de kans op verdrinking in zee bij de overtocht groter is dan om te sterven in de oorlog besloot ik om alleen te gaan en mijn dochter later op een veilige manier over te laten komen. Ik kan u niet vertellen hoe moeilijk die beslissing was: de gedachte om je kind achter te laten in een gevaarlijk oorlogsgebied is onverdraaglijk. Maar dan rijst de volgende vraag op: Waar ga ik heen? Ik heb heel veel vluchtelingenverhalen op internet gelezen. De beste ervaringen hebben vluchtelingen die naar Nederland zijn gegaan. Dus dat werd mijn reisdoel. Vervolgens ging ik me verdiepen in de geschiedenis en de gewoonten van Nederland. Ik las dat Nederlanders in de tweede wereldoorlog dezelfde ervaringen met vluchten hebben gehad. Het leek mij logisch dat niemand de pijn van een ander beter kan voelen dan degene die die pijn zelf ervaren heeft. Bij het lezen over Nederland viel mijn oog bij toeval op een artikel over de toren in Rotterdam (RV.: de Euromast). Vastberaden nam ik mij voor om ooit boven op die toren te staan.

Eigenlijk een onmogelijke gedachte, maar ik begin nu plannen te maken voor een cruciale stap in mijn leven: het redden van mijn familie. Het zou uiteindelijk nog 2 jaar duren, voordat ik mijn eerste doel had bereikt: ik was in Nederland.

Drie maanden na mijn aankomst in Nederland nodigde een Nederlander mij uit om met hem naar een speciale plaats te gaan. Het was de toren in Rotterdam. Ik voelde rillingen over mijn hele lichaam. Het was een gevoel dat ik niet kan beschrijven. Het was meer dan 2 jaar geleden dat ik me voornam ooit op deze toren te staan, ik was het al bijna weer vergeten. Ik beklom de toren helemaal tot in het bovenste gedeelte en maakte daar foto's. Het is een heel belangrijk moment in mijn leven.

Er blijkt maar weer eens dat niets onmogelijk is. Met doorzettingsvermogen en vastberadenheid kan elk doel bereikt worden.

Veel Nederlanders realiseren zich niet hoe geweldig het is dat hun land duizenden vluchtelingen heeft gered.

Tekst: Raafat Monther (samen met RV)
Foto: René Verriet (RV)

peloos dobberde de rubberboot op de golven van de zee en dreigde de bestemming – het Griekse eiland Lesbos – niet te halen. Er werden verwoede pogingen gedaan om de motor weer aan de praat te krijgen. En uiteindelijk lukte dat. De boot bereikte gelukkig toch nog Lesbos, weliswaar was de plaats waar we aan land kwamen niet ideaal, maar we hadden het overleefd! Na een voettocht van ca. 70 km over het eiland bereikten we de hoofdstad Mytilini. Vandaar uit met de boot naar Athene en dan over land richting West Europa. Bij Hongarije mochten we de grens niet over, maar via een omweg lukte het ons toch om via Oostenrijk bij de Duitse grens te komen. Daar wachtte mij een nieuwe teleurstelling: je mocht alleen de grens over als je asiel aanvraagde in Duitsland, maar ik wilde naar Nederland. Via een sluiptroute wist ik toch in de bus te komen, die ons vervolgens naar Trier bracht, aan de grens met Luxemburg. Daar verliet ik de bus en regelde ik samen met een aantal lotgenoten een taxi, die ons naar Amsterdam bracht. Op het plein voor het centraal station maakte ik een selfie, met op de achtergrond het stationsgebouw en stuurde die foto naar mijn in Syrië achtergebleven vrouw. Gedurende mijn gehele tocht door Europa, had ik haar diverse keren laten weten dat het goed met me ging, maar nooit had ik haar verteld waar ik was. Ook nu stuurde ik haar de foto zonder dat ik de locatie prijs gaf. Een uur later ontving ik bericht terug: JE BENT IN AMSTERDAM! Ze had de foto opgezocht met Google en wist dat ik goed terecht gekomen was.

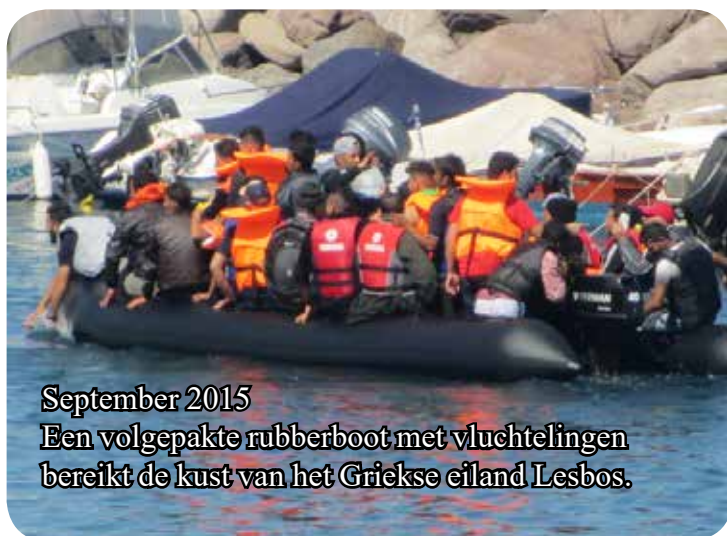
Nijmegen

Het was eind 2015 en ik had mijn doel bereikt: IK WAS IN NEDERLAND. Via ter Apel kwam ik in het vluchtelingenkamp Heumensoord in Nijmegen terecht. De vluchtelingen werden daar bijgestaan door heel veel vrijwilligers uit Nijmegen en omgeving. Ik ben de Nijmeegse

bevolking nog steeds dankbaar voor de gastvrijheid en alle hulp. Die hulp ging zelfs zover dat ik opgenomen werd in het gezin van een van de vrijwilligsters. Ik had het goed in Nijmegen, maar er moest nog iets belangrijks geregeld worden: mijn gezin moest nog overkomen. Het duurde maanden en maanden; de ambtelijke molens draaiden langzaam, althans zoervaarde ik dat. Na een jaar besloot ik dat ik actie moest ondernemen, ik miste mijn dochtertje en vrouw zo erg en er was nog geen uitzicht op hereniging. Het was inmiddels oudjaar 2016. Ik ging naar het centrum van Nijmegen en nam foto's van mijn gezin mee. Die bevestigde ik op de muren van een gebouw tegenover de HEMA op de Grote Markt. Al gauw kwamen er mensen naar me toe die begaan waren met mijn lot en me troostten. Het was hartverwarmend. Inmiddels hadden zich zoveel mensen om me heen verzameld, dat de politie kwam kijken wat daar aan de hand was. Een politieagent vertelde me dat ik de foto's van de muur moest halen en dat ik moest vertrekken. Ik verwijderde de foto's, maar weigerde om weg te gaan. De agente legde me uit dat het voor mijn eigen veiligheid was, omdat er met oud en nieuw veel aangeschoten mensen op straat rondliepen en ze was bang dat die mij wat aan zouden doen. Maar ik wilde niet weggaan en veel omstanders ook niet; zij zouden me wel beschermen. De agente overlegde met het hoofdbureau en ik mocht toch blijven. Inmiddels was er ook een journalist op het gebeuren afgekomen en de situatie van mij haalde de krant.

Alle aandacht heeft er waarschijnlijk voor gezorgd, dat de hereniging met mijn vrouw Hanan (38) en mijn dochtertje Sandra (9) daarna snel geregeld is. We zijn nu gelukkig in onze woning in de wijk Hillekensacker. We voelen ons thuis in Nijmegen en doen vrijwilligerswerk. Hanan heeft zelfs al 3 vrijwilligersbaantjes, ze is naaister. Ik runde in Syrië een winkel in mobieltjes, maar wil in Nederland graag iets in de ICT gaan doen. Ook ben ik veel met taal bezig. Ik heb zelfs een gedichtenwedstrijd in Nijmegen gewonnen en heb recent een brief aan de koning geschreven. Er zijn nog heel veel onderwerpen die de moeite waard zijn om over te vertellen. Daarom ben ik blij met het aanbod om voortaan mijn belevenissen met u te kunnen delen in een column in Lindenholt Leeft.

Tekst en foto's:
René Verriet



September 2015
Een volgepakte rubberboot met vluchtelingen bereikt de kust van het Griekse eiland Lesbos.

Jeannette Stevens: Ik ben trots op de inzet van de bewoners



Na een periode van 7 jaar neemt onze wijkregisseur afscheid.

We spreken af om foto's te maken bij winkelcentrum Leuvenbroek omdat dit een speciale plaats is voor haar.

'Het Leuvenbroekproject is één van de projecten waar ik mij de afgelopen jaren samen met de bewoners voor ingezet heb. Het is nog lang niet klaar. Alles moet eerst getoetst worden door mede bewoners en de Gemeente.

Dat duurt soms erg lang. Ik blijf de bewoners enthousiasmeren en probeer hen het vertrouwen te geven dat het uiteindelijk gerealiseerd gaat worden. Het is een groot project en omdat het zolang duurt verliezen met name de jongeren wel eens het geduld. Binnenkort komt er een informatie bijeenkomst in wijkcentrum de Brack en dan worden de plannen duidelijk zichtbaar. De BOL nodigt iedereen uit. Men is welkom om te komen kijken en zijn mening erover te geven. Ondertussen is de opdracht verstrekt om de verlichting bij de Brack te verbeteren en de locatie van de containers te verfraaien. Dit soort projecten is waar ik het voor doe: ik word blij als ik iets voor elkaar krijg voor de bewoners. Neem een ander voorbeeld

zoals het moestuin project Valeriaan bij het Kanaal. Mensen helpen elkaar en merken dat ze meer contact met elkaar krijgen. Een klein project maar met zoveel effect op de bewoners.'

Wat vind je een specifiek kenmerk van de bewoners van Lindenholt?

'Mij is opgevallen dat er veel bewoners zijn die zich inzetten voor de wijk en voor andere bewoners. Er zijn in Lindenholt ook veel mensen die deze zorg nodig hebben. Ik wil als voorbeeld Linda van Aken van stichting Vincentius noemen. Haar inzet samen met een team vrijwilligers voor deze groep mensen is bijzonder. Ik ga dus regelmatig even langs bij haar, al is het maar om spulletjes af te geven.'

Wat had je beter willen doen?

'Ik had in sommige gevallen strakker moeten communiceren. Meer moeten sturen op de verwachtingen van bewoners. Het is belangrijk dat mensen weten waar ze aan toe zijn. Wat men mag verwachten en wanneer. Dat blijkt nog best lastig!'

Hoe zie je de toekomst voor Lindenholt?

'Heel positief, er staat nog veel te gebeuren. Winkelcentrum Leuvenbroek zal straks een andere uitstraling krijgen. Bewoners hebben plannen voor een botanische tuin in het park. De site www.nijmegen\mijnwijkplan.nl zal binnenkort bekend gemaakt worden. Via deze site kun je ideeën voor jouw wijk opgeven. Er is een wijkbudget beschikbaar. Samen met andere bewoners en de Gemeente kun je dit dan besteden aan mooie projecten in de openbare ruimte.'

Wanneer is je afscheid?

'Officieel 1 maart 2018, ik ga dan in Nijmegen-Noord beginnen, projecten die nog lopen ga ik afronden of heel zorgvuldig overdragen. Ik zal zeker af en toe nog te zien zijn in Lindenholt om te kijken hoe het hier verder gaat lopen. Ik hoop van harte dat bewoners met elkaar nog heel veel wensen en ideeën bespreken en tot uitvoering brengen.'

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto: Ron Disveld

Een goed voornemen voor 2018: ga meer bewegen!

Reinout en Danny, twee enthousiaste gebruikers van de beweegroute in Lindenholt

December, maand van gezelligheid, feesten en veel binnen zitten. Met Sinterklaas genieten we van kruidnoten, speculaas en marsepein. Met kerst van kalkoen, kransjes en stol met oud en nieuw van oliebollen en appelflappen. Voeg daar de nodige lekkere drankjes bij en het gevolg valt te raden: we komen in deze laatste maand van het jaar kilo's aan.

Reinout sport daarnaast nog bij de Pirates (American football in Hatert) en Danny sport verder niet. Een keer per week werken ze aan hun conditie door een deel of het hele parcours langs het kanaal af te leggen. Daarbij blijven ze aan de Lindenholtse kant, want aan de overkant kun je alleen maar lopen en dat is wat saai vinden ze. Het heeft de afgelopen weken behoorlijk veel geregend waardoor het op



Reinout (L) en Danny vinden de ringen het lastigst

Traditioneel maken de meeste mensen dan ook het goede voornemen om m.i.v. het nieuwe jaar af te gaan vallen. Hoe pak je dat aan? Nou simpel: minder eten en meer bewegen. Dat eerste is redelijk makkelijk, want de verleidingen van de feestdagen zijn voorbij. Maar dat bewegen, tja dat is een probleempuntje. Het weer nodigt niet echt uit om buiten te gaan sporten. Naar de sportschool dan? Nou volgens Reinout Jansen (24) en Danny Schattevoet (25) is dat ook niet alles; te saai en geen frisse lucht. Zij hebben ervoor gekozen om hun conditie wat op peil te houden op de beweegroute in Lindenholt.

Vorig jaar hebben we in editie 4 van Lindenholt Leeft melding gemaakt van de opening van deze gratis sportfaciliteit langs het Maas Waal kanaal. De route bestaat uit een hardlooppad van ca. 2,5 km aan beide zijden van het kanaal. Aan de kant van Lindenholt staan langs dit pad diverse fitness toestellen en we zijn benieuwd hoe gebruikers deze faciliteit ervaren. Reinout (hypotheekbemiddelaar) en Danny (elektronica monteur) hebben beide een zittend beroep, dus wat extra aandacht voor je lichaam is dan niet verkeerd. De twee vrienden kennen elkaar van de scouting in Dukenburg, waar beide staf-

diverse plaatsen in het parcours flink modderig is; het hardlooppad is nu zeker geen hard looppad meer. Dat is dan ook gelijk het grootste minpunt dat de beide vrienden noemen. Een betere verharding van het pad zou zeer welkom zijn, want nu moeten diverse onderdelen (zoals bijvoorbeeld het slalomdeel) overgeslagen worden: te gevaarlijk door de gladheid. Reinout en Danny demonstreren enkele toestellen. De fietsapparaten bij het bankje waren vorig jaar kapot, vertelt Reinout, maar dat was in no time verholpen. Verder valt het met vandalisme gelukkig erg mee. De toestellen zijn over het algemeen goed te doen, aldus de twee, alleen hier zegt Reinout, als we bij oefening 5 aangekomen zijn, moet je wel erg klein zijn om je op te kunnen trekken. Dit is echter inmiddels verbeterd; naast de dwerguitvoering staat er nu een nieuwe versie, waar volwassenen beter mee uit de voeten zullen kunnen.

Ook bij oefening 4, waar je je moet opdrukken, lijkt er iets mis, daar heeft de aannemer waarschijnlijk de bouwtekening een kwartslag gedraaid tijdens het plaatsen van de paaltjes. Oefening 2, de ringen, vinden de twee vrienden het zwaarst, maar je hoort hen niet klagen, ze



Oefening 5: optrekken voor kleine mensen

zijn tevreden met deze gratis voorziening in de buitenlucht. Hebben ze dan helemaal niets meer te wensen? Nou zegt Reinout, verlichting langs de route zou in dit jaargetijde erg welkom zijn en voor de zomer zouden de twee graag een water aftappunt langs de route zien, want je krijgt wel dorst van al dat sporten.

Reinout en Danny kunnen het iedereen aanraden om op de beweegroute in Lindenholt aan de conditie te komen werken. En een goed voornemen voor het nieuwe jaar hoeft echt niet precies op 1 januari te starten, zegt Danny, dat kan op elk moment in het jaar. Zelf ben ik pas op 8 januari begonnen met mijn goede voornemen. Wat dat was?

Toen ben ik gestopt met roken.



Oefening 6: Buiktwisten

Tekst en foto's: René Verriet



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

Trailen in Lindenholt?

Wij als hardlopers horen en zien het steeds vaker: trailroutes, trailwedstrijden, lekker off the road. En we zijn enthousiast. Daarom willen we dit graag met jullie delen. Want trailen is ook mogelijk in ons mooie Lindenholt.



een van onze lopers bij een trailwedstrijd

Trailen? Wat is dat dan?

Trailrunning betekent dat je hardloopt over een spoor van niet verharde wegen. En wat je onderweg tegenkomt gebruik je in de training. Zo spring je over boomstronken, klauter je een wal omhoog, zweeg je door

het mulle zand of ga je slingerend over een pad met losse stenen. Het ontwijken van boomstronken op het pad voor je, het balanceren en het soms scheef plaatsen van de voet door de oneffenheid van het terrein geeft een hele andere spierbelasting. Daarom verbrandt je ook meer calorieën, bingo dus! Daarnaast verbeter je je balans, uithoudingsvermogen en coördinatie.

Maar is het ook leuk?

Jazeker is het leuk, je raakt eraan verslaafd. Je bent lekker bezig in de natuur, je voelt je weer

kind en bent bezig met je grenzen te verleggen. Het is op een leuke manier afzien.

Je leert paden zien die er niet zijn. Je leert creatief met je omgeving omgaan. Het is altijd goed weer. Je sporthorloge hoeft niet om. Tempo doet er niet toe en vies worden ook niet.

Waar moet ik op letten als ik wil gaan trailen?

Net als dat je begint met hardlopen, doe je er goed aan het trailrunnen langzaam op te bouwen. Begin met een kort stukje (bijvoorbeeld combinatie van weg en trail) en bouw dit langzaam op. Ook al is je conditie goed, je enkels, coördinatie en balans moeten nog groeien. Daarnaast is het belangrijk om goed op te letten op je omgeving en je pad. Kijk dus een stukje vooruit naar waar het pad je naar toe leidt, zodat je obstakels tijdig ziet en veilig door kunt. Trailrunning is namelijk net hardlopen in 3D.



achter de geluidswal Drieskesacker

Kan dat ook in Lindenholt?

Ook in ons mooie Lindenholt zijn er trailroutes te bedenken. Wie kent er het robuuste stukje achterlangs de geluidswal bij Drieskesacker (zie

foto)? Of de fit beweegroute langs het Maas-Waalkanaal, mooi met (natuurlijke) obstakels. Of het prachtige struinpad wat loopt van parkeerplaats Horstacker binnendoor parallel aan het Bert Oosterbosch pad. (zie routekaartje 2.8 km). Trailen is ook zeer geschikt samen met

NIEUWE BEGINNERSCURSUS

HARDLOPEN (12 weken)

START OP DINSDAG 27 MAART OM 19.00

Voor meer informatie of aanmelden: stuur een mail naar lindenholtloopt@gmail.com

kinderen te doen. Zij zijn natuurtalenten.

Enthousiast geworden?

Meer routes vind je via onze website, op facebook of via <https://www.gpsies.com/mapThumb.do?username=LindenholtLoopt>. Daar staan ook te downloaden gps files op. Op onze website vind je ook alle informatie over de Lindenholt Loopt EXTRA en FREE trainingen. Daarnaast starten we in maart weer een groep Lindenholt Loopt START. In 12 weken van 0 naar 30 minuten hardlopen.

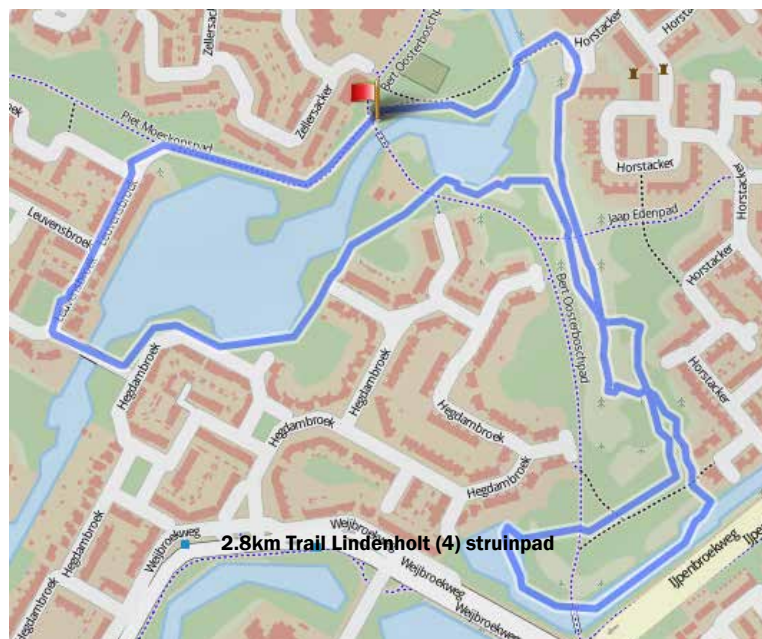


Esther Geenevasen bij een trailwedstrijd

Tot ziens en sportieve groetjes van Esther Geenevasen, Miranda Boom en Andreas Resing, trainers van Lindenholt Loopt.



5.5km Trail Lindenholt Oost langs beweegroute



2.8km Trail Lindenholt (4) struinpad

Horstacker 16 december 2017

Opening Vincentius en kerstmarkt



Een drukke dag voor de organisatoren en de deelnemers aan de Kerstmarkt bij winkelcentrum Horstacker en vanwege de officiële opening van de nieuwe locatie van de Vincentius Vereniging. De tweede nu in Lindenholt. De locatie in de Voorstenkamp blijft tevens gewoon open. De rondleiding die we kregen liet ons de vele mogelijkheden zien, die dit grote pand in de Horstacker biedt. Uitenlopend van lokalen voor gewoon een zitje, voor een maaltijd met uiteraard een grote moderne keuken, voor een kringloop-



winkel, voor een vergaderplek en voor sociaal culturele, sportieve en muzikale activiteiten en anderszins, zo zagen we onder meer een ruimte voor workshops dansen en dies zij meer. Dankzij sponsors en andere bijdragen en middels de inzet van het team van de Vincentius Vereniging zelf en geboden hulp daarbij is er hard gewerkt aan de inrichting van deze nieuwe vestiging. Een kringloopwinkel voor het goede doel is hier eveneens te vinden. Tijdens de openingsdag was binnen en buiten van alles te doen. met onder meer een



Kerstmarkt van deze vereniging. Veel belangstellenden maakten er gebruik van om een en ander te bezoeken. De opening viel samen met de jaarlijkse Kerstmarkt bij het winkelcentrum. Rijen kramen met allerlei artikelen, uiteraard ook voor de kerst, hapjes en andere activiteiten, zoals de rondrijdende kerstman in de slede koets getrokken door een fors en prachtig paard van het Zeeuwse ras. Al met al een heuglijke dag daar.

Tekst: Theo Vermeer

Foto's: Theo Vermeer, René Verriet

Zellersacker 20 december 2017

Estafettestokje van BUUR naar Wijkatelier Lindenholt



Het Wijkatelier Lindenholt ontving eind december het Duurzame Estafettestokje binnen het thema Sociale duurzaamheid en co-creatie. Johan Joren en Jan ten Dam namen het stokje over van Werner van de Wiel van Wijkplaats Buur.

Bewoners van Lindenholt en professionals in de wijk sloegen in 2013 de handen ineen. Samen werd het initiatief genomen tot het 'Wijkatelier', een ontmoetingsplek voor, maar vooral ook dóór bewoners. Je kunt er wijkbewoners ontmoeten, koffie drinken, een krantje lezen, activiteiten organiseren & eraan meedoen en informatie en advies krijgen over bijvoorbeeld financiële zaken, wonen en zorgen (= Stip).

Het wijkatelier is de 60ste houder van het duurzame estafettestokje en de laatste van 2017. Tijdens het Green Capital jaar reist het stokje uiteraard ook weer langs allerlei duurzame initiatieven in Nijmegen. Benieuwd wat voor mooie verhalen dat op gaat leveren. Het laatste nieuws over de activiteiten van mensen voor de groene hoofdstad vind u op www.greencapitalchallenges.nl

Foto: René Verriet

Blind date met een boek



foto: Marcel Krijgsman

Een blind date met een goed verhaal? Van 12 tot en met 18 februari kunnen bibliotheekleden bij de balie in de bibliotheek een verrassingstas met boeken lenen. Het type 'blind date' kies je zelf.

Een romantische blind date, of liever een sportieve of culinaire blind date? Kies een thema en ontvang een tas met drie boeken. Te lenen voor acht weken. Een leuke manier om nieuwe boeken en auteurs te ontdekken. De boeken worden uitgekozen door de bibliotheekmedewerkers. Het zijn verrassende boeken die minder vaak de kast uit komen en die passen bij het thema op de tas. De bibliotheek verleidt leners op deze manier tot een uitstapje naar andere boeken dan ze normaal zouden pakken, echt 'out of the box'. Er zijn verrassingstassen voor jeugd en voor volwassenen.

Datum: 12 t/m 18 februari

Tijd: tijdens openingstijden

Kosten: gratis **Meer informatie:**

www.obgz.nl/agenda-heteren



De praktijkondersteuner somatiek (POH)

De functie 'praktijkondersteuner POH' is rond 2000 ontstaan en inmiddels niet meer weg te denken in een huisartsenpraktijk.

Nora Aalbers en Mascha van Mil vertellen waarom ze het zo'n mooi vak vinden.

Nora: "Ik kom uit de wijkverpleging en ben de opleiding POH gaan doen toen er een opleiding kwam voor deze nieuwe functie in de huisartsenpraktijk. Ik werk hier nu sinds 2006. Werken in een huisartsenpraktijk was voor mij een totaal andere wereld. Gaandeweg ging ik ervaren dat het is erg prettig is de wijkverpleging als achtergrond te hebben.

Ik kan me makkelijk verplaatsen in een thuissituatie, bijvoorbeeld wanneer patiënten vertellen over een dementerende partner of als mantelzorger voor een ernstig ziek familielid.

Mascha heeft een andere route genomen. Zij was eerst werkzaam als doktersassistente en slaat zo een bruggetje met deze collega's in de huisartsenpraktijk. Ook zij heeft de opleiding praktijkondersteuner huisarts gevolgd.

Naast Nora en Mascha is **Marije** als POH werkzaam. Met z'n drieën verdelen ze de zogenaamde somatische taken, dat zijn de patiënten met lichamelijke aandoeningen.

Daarnaast zijn er ook nog 3 POH'ers GGZ voor de geestelijke gezondheidszorg.

Taken

De POH is geschoold om patiënten met een chronische ziekte te zien en te controleren. Deze patiënten hoeven niet allemaal altijd door de huisarts zelf gezien te worden. Zo hebben wij in totaal meer tijd voor de patiënten.

Dat zijn controles bij patiënten met meestal chronische aandoeningen zoals diabetes, COPD, astma (luchtwegziekten), hart- en vaatklachten maar ook hulp voor bij het stoppen met roken.

Meer dan alleen metingen

Niet iedere patiënt is op de hoogte van ons werkveld. Het is wel eens gebeurd dat een patiënt dacht alleen te komen voor een meting. Even prikken en de jas weer aan. Maar wij willen ook weten of het lukt met de aanpassing van de leefstijl en om de adviezen van de diëtist toe te passen is, medicatie gebruik en of er bijwerkingen zijn. Wij kijken als POH naar chronische aandoening en hinder die iemand daarvan

kan ondervinden. Soms heeft iemand geen klachten, wij leggen dan uit waarom het verstandig is om een aantal gewoontes in je eet of beweegpatroon toch te veranderen. Daarnaast is het erg belangrijk om oog te hebben voor iemands achtergrond, om een beeld te krijgen van de persoonlijke situatie.

Meer tijd voor een afspraak

Wij kunnen meer tijd uittrekken voor een afspraak. Daardoor komt ons accent naast de metingen ook te liggen op hoe patiënten omgaan met hun chronische ziekte. Wij geven hierover uitleg. Wij zien patiënten ook terug en kunnen informatie nogmaals uitleggen of vragen beantwoorden. We vinden het belangrijk dat uiteindelijk de patiënt zelf bepaalt welke keuzes hij maakt voor zijn gezondheid. Bijvoorbeeld bij medicatie gebruik. Wij geven uitleg over de werking, eventuele bijwerkingen en het belang van regelmatig gebruiken van de medicatie. Belangrijk is het vertrouwen in elkaar. Kennis van een goede gespreksvoering heb je hiervoor nodig. Wij proberen leefstijl op een tactische en laagdrempelige manier te bespreken.

Soms zijn er situaties, ervaringen die ook de gezondheid negatief kunnen beïnvloeden.

Denk aan slecht slapen, stress, spanningen, zorgen om familie, werkloosheid, dakloos, financiële zorgen, somberheid.

Doordat wij een patiënt gedurende de jaren vaker zien, leren wij patiënten beter kennen. Dat kan helpen in het goed afstemmen van de zorg en het samen hebben over doorverwijzen, of ergens anders hulp

vragen. Zorg op maat aanbieden, echt preventief bezig zijn. Zorgen dat de klachten verminderen, dat gezondheid en welzijn verbetert. Dat is voor ons de mooiste uitdaging.

Nora heeft de zorg voor de kwetsbare ouderen in onze praktijk. Vaak wordt dan iemand thuis bezocht op verzoek van de huisarts. Dan komen ook onderwerpen als vaker vallen, vergeetachtigheid, slechter zien en horen, isolement, eenzaamheid en somberheid aan bod.

Samenwerking

We hebben regelmatig overleg met de huisartsen en proberen zo de gegeven zorg goed af te stemmen. Er is ook veel samenwerking met de doktersassistenten, diëtist, fysiotherapeuten, de thuiszorg, collega POH geestelijke gezondheidszorg, podotherapeut, pedicure, de conditie fit groep, allen werkzaam in het gezondheidscentrum.

Voor veel ziektebeelden is het bijvoorbeeld beter geen overgewicht te hebben en regelmatig te bewegen en dan kan een diëtist, fysiotherapeut of de conditie fitgroep je hierbij helpen.

Nora, Mascha en Marije vinden het werken in Lindenholt erg afwisselend en uitdagend.

De bevolking is divers en elk patiëntencontact is weer anders. We ervaren ook veel plezier en humor met de mensen waarvoor we werken.

Tekst: Nora Aalbers

Foto: René Verriet



vlnr: Nora Aalbers, Marije van Haaren en Mascha van Mil



Stichting Bewonersoverleg Lindenholt

Nadat de gemeente Nijmegen het platformoverleg niet meer wilde organiseren, hebben een aantal bewoners uit Lindenholt de koppen bij elkaar gestoken in 2015. Deze bewoners vonden dat het platformoverleg overgenomen moest worden door de bewoners van Lindenholt en namen zelf de regie op zich. Hannah Dits, Hans Lieskamp, Henk van der Heijden, Ronald Gerrits en Jan ten Dam hebben daarom de Stichting Bewonersoverleg Lindenholt opgericht. Ronald Gerrits heeft zich ivm privé omstandigheden teruggetrokken.

Doelstelling,

(uit de oprichtingsakte)

De stichting heeft ten doel: het leefklimaat in het stadsdeel Lindenholt te bewaken en waar nodig te verbeteren, de inspraak, medezeggenschap en burgerparticipatie in het stadsdeel Lindenholt op gebied van zorg, welzijn, werken, wonen en dagbesteding op democratische wijze mee vorm te geven.

De stichting tracht haar doel onder meer te verwezenlijken door:

- Als gesprekspartner optreden naar de Gemeente Nijmegen: ze treedt op als vertegenwoordiger van stadsdeel Lindenholt in nauw overleg met de bewoners, de wijkdoelgroepen en de diverse wijk overleggen in de Broek- Acker- en Kampwijken;
- Als gesprekspartner voor/met de professionele organisaties die in de wijken werkzaam zijn op de in lid 1 genoemde gebieden;
- Het bevorderen van de samenwerking tussen vrijwilligers en de professionele organisaties;
- Het oprichten van autonome stuurgroepen voor nieuwe initiatieven, van wijkbewoners, soms met professionele organisaties;
- Informatie geven aan en het raadplegen van de wijkbewoners via bijeenkomsten, ontmoetingen, activiteiten en de media;
- Het organiseren van ontmoetingen en bijeenkomsten in het stadsdeel Lindenholt;
- Het initiëren en aangaan van samenwerkingsovereenkomsten met professionele organisaties en visa versa.

Bovenstaande doelstelling roept ook vragen op: wie vertegenwoordigen wij? Er wordt door de betrokken bewoners wel goed gekeken wat



er in Lindenholt gaande is en wat er verbeterd kan worden; vaak in overleg met organisaties en de Gemeente, maar zijn wij wel vertegenwoordigers van de bewoners van Lindenholt. Wat is het draagvlak hiervoor?

Wij realiseren ons dat, willen wij de gesprekspartner zijn voor de verschillende inwoners van Lindenholt, het wenselijk is dat er een breed overleg is met de inwoners.

Daarom zouden wij graag het volgende gerealiseerd willen zien:

Oproep

Stadsdeel Lindenholt bestaat uit 17 wijken, waar een kleine 16 duizend mensen wonen. Nu is het ondoenlijk om met iedere inwoner een gesprek aan te gaan maar het zou prettig zijn als er van elke wijk een persoon of meerdere personen (bv bewonersvereniging van de wijk) zich in wil zetten voor zijn wijk, om te achterhalen wat speelt in mijn wijk, welke zaken moeten onder de aandacht gebracht worden om verbeteringen te realiseren. Dit kan op diverse vlakken zijn: Openbare ruimte, Veiligheid, (Ouderen)



Huisvesting, Overlast, Armoede enz.

Ben jij die persoon, wordt dan de ambassadeur van je wijk!

Samen met de andere ambassadeurs en de Stichting zijn wij in staat om de dingen in je wijk en eventueel in heel Lindenholt te verbeteren. Wij als stichting weten nu na drie jaar (en daarvoor Platform overleg Lindenholt) wel de weg om dit voor elkaar te krijgen.

Je bent niet verplicht om zitting in het bestuur

te nemen maar wel 2 keer per jaar om met elkaar te overleggen wat er in Lindenholt speelt en wat er aangepakt moet worden.

Samen zijn wij in staat om Lindenholt te verbeteren zodat het een fijn stadsdeel is om er te wonen, te werken en te recreëren.

Wat heeft de Stichting BOL kunnen realiseren de afgelopen drie jaar?



Zelf mogen zorgen en invloed kunnen hebben in de wijk.

Een groep actieve inwoners van Lindenholt, zette enkele jaren geleden het Wijkatelier op. Veel activiteiten in dit ontmoetingscentrum worden door en voor de bijna 16.00 bewoners verzorgd, ook vaak samen met de organisaties binnen de WAL. Er was echt behoefte aan een activiteiten- en ontmoetingsplek, want ook in deze wijk is veel vraag naar zorg en samen(actief) zijn..



Er komen steeds meer mensen naar Wijkatelier Lindenholt. Op werkdagen tussen negen en zes voor een kopje koffie, cursus of een praatje, het weekend met aangepaste tijden. Ook hebben welzijnsorganisaties er hun spreekuren en dagbesteding. Je kunt dit project zeker een succes noemen. De samenwerking verloopt uitstekend. De bewoners in Lindenholt beheer zelf het budget en krijgen waar nodig ondersteuning.

Het kostte in het begin moeite, want de binding in de wijk is nog niet zo sterk. En toch lukt het, stap voor stap.

Levensloopbestendig Lindenholt

Ons stadsdeel Lindenholt bestaat al weer 40 jaar. Daar staan we dit jaar terecht bij stil. Veel bewoners zijn hier komen wonen om een gezin te stichten want hier is veel ruimte en, veel groen. Velen hebben hun kinderen hier groot

zien worden en komen nu in een andere levensfase.

Sommigen willen meer hulp om thuis te blijven wonen, anderen zijn op zoek naar een woning gelijkvloers, eventueel met zorgvoorzieningen in de buurt. Wat opvalt is dat veel bewoners in die nieuwe levensfase graag in Lindenholt willen blijven wonen!



Als Bewonersoverleg (BOL) hebben we tijdens onze thema-avonden meerdere malen aandacht besteed aan de vragen van onze medebewoners over het ontbreken van zorgvoorzieningen in Lindenholt. We hebben deze vragen met medewerkers van de Gemeente Nijmegen besproken en trekken nu samen op om de noodzakelijke voorzieningen ook naar Lindenholt te krijgen. Dit vergt echter veel tijd en geduld.

Een eerste stap is dat sinds september het SWON op elke werkdag een dagbesteding project is gestart in het Wijkatelier (zonder indicatie!). De deelnemers komen met zichtbaar plezier. Ook hun mantelverzorger zijn tevreden, zij voelen zich gesteund en kunnen het thuis langer volhouden.



De BOL is in gesprek over een zorghuis voor medebewoners die helaas niet meer thuis kunnen wonen bijvoorbeeld door ver gevorderde dementie. Over deze zorgvoorziening willen we als bewoners graag meepraten met de Gemeente, de bouwers- en de zorginstelling. Bewoners willen graag kleinschalige woonvormen met goede, zorg en inspraak, waar we ook als vrijwilliger ingezet kunnen worden. Denk bijvoorbeeld aan hofjes van zes woningen die samen een woonkamer delen. Meerdere hofjes zouden ons toekomstige zorghuis kunnen worden. De locatie wordt waarschijnlijk een plek aan de Agnetenweg.

Terugblik thema avonden 2016-2017



Enge Buren

Bij thema avond 'Enge buren' hadden we aandacht voor onze buitengewone bewoners in Lindenholt. De diversiteit aan bewoners; bewoners met een beperking/handicap, LGBT, verschillende huidskleuren etc. Wat weten we van elkaar, wat niet? Begrijpen en ontmoeten we elkaar? Het Bol bestuur heeft met een breed sociaal netwerk en diverse organisaties en de gemeente Nijmegen contacten. En dat worden er steeds meer!

Toen wij als Bol bestuur en leden over het thema nadachten, hadden we in het bijzonder aandacht voor bewoners met en zonder GGZ achtergrond. Uiteindelijk werd deze focus groter in de hiervoor gevormde werkgroep en hebben we er een prikkelende titel aan toegevoegd; 'Enge buren'.

De werkgroep bestond naast de Bol leden uit Mounia el Mouden (GGD Gelderland Zuid), Anja Maas (project Overbuur en bewoner) Gerard van Bruggen (eindredacteur Lindenholt Leeft), Willy Arts (Tandem), Dieke de Koning (Indigo) en Rob Kuipers (directeur Loco Motion en projectleider Waalzinnig Festival).

U begrijpt; vooraf zijn er diverse discussies en gesprekken geweest, voordat we een programma voor deze avond ingevuld hadden. Ook buitengewoon leerzaam en prettig, zeker als dit in een open en opbouwende sfeer kan plaatsvinden! Op deze avond heeft Anja wat meer verteld over haar project, hebben diverse bewoners iets over hun beperkingen verteld of sketches over hun ervaringen gespeeld. Is er door Cin en Niesje o.l.v. Rob Kuipers muziek gespeeld. En werden er diverse lekkere hapjes en drankjes gemaakt door de vrijwilligers van de Wal gepresenteerd.

Jan Broers (bewoner en voorzitter Onderling Sterk Nijmegen-OSN) vertelde over het Zelf regie centrum (ZRC), waaronder project OSN valt; belangenbehartiger voor mensen met een lichte verstandelijke beperking. Hij wil iets doen aan de negatieve beeldvorming over bewoners met een beperking. "Het is voor mij soms moeilijk uit mijn woorden te komen, maar dankzij trainingen in het Zelfregie cen-

trum gaat dat een stuk beter." Een openhartig samenzijn in een iets te volle Wal met in de na bespreking nog vele gesprekken tussen diverse bewoners, waarin ook veel herkenning met elkaar gedeeld werd en hier en daar een traan weggepinkt werd.

Met Out of the Blues

Met Out of the Blues wilden we aandacht besteden aan het onderwerp depressie. Een zwaar onderwerp in de herfst bespreekbaar maken? We durfde het aan met theatergroep Bint in samenwerking met organisatie Indigo. Zij konden dit onderwerp op een buitengewone speelse en doch ook luchtige ontwapende ma-



nier onder onze aandacht brengen.

Net voor aanvang op deze herfstavond was er een stevige regenbui. Doch ondanks de regen waren er toch bewoners (ongeveer 35) naar deze thema avond gekomen. Een intrigerend theaterspel werd opgevoerd met o.a. een klein popje als depressieve hoofdrolspeler, die werd vertolkt door Bas Keuning, Bartelijn Ouwels en Hetty Willems, ondersteund met muziek en ingezoomd camera werk.

Vrolijkheid werd gewisseld met emoties, waarbij je soms even naar adem moest happen.... Maar o zo veel herkenning bij iedereen(!).... Naar aanleiding van deze thema-avond hebben enkele bewoners een lotgenotengroepje gestart om elkaar te steunen en te inspireren.

Beide thema avonden hebben de verschillende aanwezigen een andere kijk gekregen op de twee onderwerpen die wij vaak tegenkomen in onze wijk.

Grijs, Groen en Veiligheid

De eerste thema avond in 2016 die wij hebben georganiseerd was een groot succes. De diverse sprekers van onder anderen Politie, Toezicht, Corporatie, STIP, Swon en Wijkbeheer brachten hun beleid naar voren en na afloop konden de aanwezigen persoonlijk met hun in gesprek gaan. Het was vanaf het begin al duidelijk dat

er vele aanwezigen diverse vragen hadden en problemen omtrent de onderwerpen. Men stond zelfs in de rij om met bepaalde personen te kunnen praten.

Na afloop van de gesprekken was iedereen er mee eens om een maandelijks spreekuur te organiseren in Lindenholt, zodat de bewoners direct in gesprek konden gaan met Politie, Toezicht en Wijkbeheer. Helaas was de latere opkomst voor het spreekuur zo laag dat besloten is dit niet meer te organiseren. Wel is dit thema meerdere malen aan bod gekomen in sub overleggen in 2017.

Leuvenbroek

In een eerder thema avond werd eerder al de omgeving van Winkelcentrum Leuvenbroek aan de orde gesteld. In deze thema avond werd hier speciaal bij stilgestaan omdat de direct aanwonenden nog steeds veel overlast ervaren. Op initiatief van Bewonersoverleg Lindenholt heeft de Wijkmanager Marian Hooijman een gesprek georganiseerd met diverse organisaties, o.a. Politie, Toezicht en Jongerenopbouwwerker Tandem, om de overlast nu eens goed aan te pakken. De problemen zijn aangepakt en blijvend gemonitord. Het heeft enigszins geholpen maar nog ervaren de omwonenden te veel overlast. Het blijft een probleem dat jongeren, wat zij zelf ook willen, een plek zoeken die voor minder overlast zorgt. En door het aanbod van de verschillende horecabedrijven blijft het aantrekkelijk om rondom het plein te hangen. Ook willen ze het aanzien van het plein bij dit winkelcentrum een vernieuw en verfraaid aanzicht geven.

In samenwerking met de gemeente Nijmegen zijn diverse bewoners, gebruikers en ondernemers van het winkelcentrum bij elkaar gekomen om ook het plein en omgeving een ander aanzicht te geven.

Openbaarvervoer



Sinds de invoering (2016) van de nieuwe rijtj-
den bussen in Lindenholt is ons openbaarver-
voer slechter geworden. Vele gebruikers van
het openbaarvervoer hebben ons hierop attent
gemaakt.

Het betreft de buslijnen 2 en 11. Dat betekent dus lijn 2 door Lindenholt West en lijn 11 door Lindenholt Oost, maar die rijdt 's avonds en in de weekenden niet.

Wij hebben een werkgroep samengesteld en zijn in gesprek gegaan met de gemeente Nijmegen en met de provincie Gelderland.

Per december 2016 is Breng gestart met Breng Flex. De eerste maanden was het een testfase, met Breng Flex is het mogelijk om met kleine flexibele voertuigen halte-tot-halte-vervoer aan te vragen. Mensen kunnen rechtstreeks reizen tussen alle haltes binnen Nijmegen, zonder vaste route en zonder overstap voor een tarief van € 3,50 per rit. De prijs is aantrekkelijk voor mensen die het systeem incidenteel gebruiken, maar eigenlijk te hoog voor mensen die het dagelijks willen gebruiken. Het betrof een proef van een jaar en het is de bedoeling om steeds meer mogelijkheden toe te voegen. Volgens Breng is het zeer geslaagd en is de dienst uitgebreid over de regio's Nijmegen en Arnhem.

Wij willen graag van de gebruikers horen hoe zij het ervaren. Deel uw mening op bewoners-overleglindholt@gmail.com

De eerste beweegroute



Uit de wijk Lindenholt kwam een initiatief voor een beweegroute. Dit initiatief van de beweegroute in Lindenholt paste prima in de Beweegagenda van de gemeente Nijmegen. Een van de criteria voor realisatie van de beweegroute is het peilen van de behoefte aan een route onder de partners van de wijk. Binnen Lindenholt hebben diverse partijen, zoals verenigingen, informele sportgroepjes, bewoners maar ook professionele instanties aangegeven graag gebruik te willen gaan maken van de Beweegroute in Lindenholt.

De nieuwe beweegroute werd op deze avond door Willem van Meegeen aangekondigd en nader besproken. Deze 2,5 km lange trainingbaan is te bewonderen langs het kanaal en door wethouder Renske Helmer op 10 juni van het vorige jaar open gesteld.

Mocht je zelf ideeën hebben of willen meeden-

ken over het gebruik van de beweegroute dan kun je contact opnemen met Thijs de Mulder (Buurtsport coach gemeente Nijmegen); t3.de.mulder@nijmegen.nl

AED



Peter Saras, secretaris van stichting AED Duenburg en Anton van Veldhuijzen, voorzitter, gaven op deze avond nadere uitleg over het plaatsen van AED kasten (automatische Externe Defibrillator) en de cursussen hiervoor. Sinds de zomer van 2017 is de dekking verbeterd. In Leuvenbroek, de Brack en de Wal hangen al AED kasten. In de Hegdambroek

wordt er eerdaags één geplaatst.

En nog meerdere zullen volgen. Bewoners kunnen zich melden bij HartslagNu voor een cursus in de Wal.

Ambassadeur

Heeft je dit allemaal aangesproken en wil je ook een bijdrage leveren aan een beter Lindenholt?

Ben jij die persoon?

**Wordt dan de ambassadeur van je wijk.
Voor meer informatie mail naar:
bewonersoverleglindenholt@gmail.com**

Tekst en foto's: BOL

Opknappen Winkelplein Leuvenbroek



Huidige situatie

Sinds de bouw van de winkels en aanleg van de huidige parkeervoorziening begin jaren tachtig is er eigenlijk weinig meer veranderd aan of op het plein. Daarna is er nog een horeca voorziening (Prego) bijgekomen, en weer later 2005/2006 de appartementen met daaronder twee commerciële ruimten. (New York Pizza & Bloemist)



Na zoveel jaren is het tijd voor een opknappbeurt - zo vinden de initiatiefnemers en de Gemeente Nijmegen, want ook ideeën en behoeften veranderen.

Wat zouden wij willen?

Wij willen het plein meer van "deze tijd" maken: schoner, mooier, gezelliger en veiliger. Wij streven naar meer woongenot/leefbaarheid voor de bewoners, een veilige verblijfsruimte voor alle bezoekers van het plein. Daarnaast is belangrijk dat het een aantrekkelijk plein wordt voor de ondernemers met uiteraard handhaving van het huidige aantal onbetaalde parkeerplaatsen.



Hoe willen we dit bereiken?

De initiatiefnemers (Bewonersoverleg Lindenholt, bewoners en ondernemers) hebben de krachten gebundeld en na een aantal bijeenkomsten zijn daar de onderstaande wensen/aandachtspunten uit voort gekomen:

- Herinrichten parkeerplaatsen / aandacht voor verkeer rondom het plein
- Herinrichten / meer fietsenrekken
- Meer en sfeervolle verlichting en meer en ander groen / beplanting
- Ontmoetingsplekken voor bewoners / bezoekers
- Meer kleur
- Aandacht voor voetgangersveiligheid op het plein
- Aandacht voor uitstraling buitenzijde winkels / horecazaken
- Aandacht voor een schoner plein / meer afvalbakken
- Aandacht voor het parkje / grasveld tegenover De Brack (gezellige omgeving met beplanting,
- Eventueel een botanische tuin)



Deze ideeën zijn door de initiatiefnemers in een schets verwerkt en bij de Gemeente Nij-

megen ingediend. Deze schets wordt door een stedenbouwkundige en verkeersdeskundige uitgewerkt. Medio maart 2018 zullen enkele concepten aan de initiatiefnemers en betrokkenen worden voorgelegd.

Hoe nu verder?

In maart 2018 zullen de eerste schetsen van en door de Gemeente Nijmegen worden opgehangen in De Brack, zodat iedereen een voorlopig beeld kan krijgen van de eventuele mogelijkheden.

Daarna volgt een uitnodiging voor een bijeenkomst waarbij bewoners en ondernemers hun voorkeur kenbaar kunnen maken. Uitvoering van de definitieve plannen en de termijn waarop, kunnen pas daarna worden gemaakt.

Tenslotte nog dit:

Overlast en vervuiling zijn voor iedereen vervelend en doen afbreuk aan de leefbaarheid van onze wijk. Daarom vraagt Bureau Handhaving de bewoners nadrukkelijk om hier melding van te maken. Dit kan via telefoonnummer 14024. In het geval dat u alleen een antwoordapparaat krijgt, wordt u altijd teruggebeld of gemaild. Daarnaast wordt er overwogen om een "spreekuur" te houden in De Brack.

De Gemeente begint met het opknappen van het hoekje met de glascontainers en plaatst tegenover De Brack meer verlichting. Tegenover De Brack komen meer bankjes oftewel een multifunctionele picknickplaats voor jong en oud.

Een initiatief van:

Bewonersoverleg Lindenholt, bewoners en jongeren van Leuvenbroek en Wedesteinbroek en de ondernemers winkelplein Leuvenbroek.

Met medewerking van: Gemeente Nijmegen (wijkmanager, wijkregisseur openbare ruimte, wijkcentrum De Brack, bureau handhaving, stedenbouwkundige en verkeerskundige), de wijkagent, de jongerenwerker en Talis.

Heeft u nog vragen of reacties? Deze kunt u mailen naar:

bewonersoverleglindholt@gmail.com
onder vermelding van: winkelplein Leuvenbroek

Tekst en foto's: BOL / De initiatiefnemers Leuvenbroek

Bewoners Overleg Lindenholt (BOL) organiseerde op 25 januari een bijeenkomst in het teken 40 jaar Lindenholt.



Een kleine impressie.

Vroeger stond ik er nauwelijks bij stil dat vóórdat de wijk Lindenholt er was, hier al heel veel geschiedenis lag. In mijn hoofd was het een soort blanco gebied, wat pas echt werd ingevuld en ging leven toen hier de eerste nieuwe huizen en hun bewoners kwamen. Vanavond heb ik geleerd dat niets minder waar is dan dat.

Drukker dan druk is het deze avond. Het officiële gedeelte zou om 20:00 uur beginnen, maar al een uur voor aanvang stromen de bezoekers binnen. Overweldigend groot is de belangstelling. Zelfs zo groot dat er voor minstens honderd geïnteresseerden geen plaats meer is. Voor hen het opbeurende bericht dat er een herkansing komt.

Hoe bijzonder is het dat niet alleen Lindenholt bewoners van het eerste uur aanwezig zijn, maar ook veel tweede- en misschien wel derde generaties?!

De avond wordt, als vanouds, geopend door BOL-voorzitter Jan ten Dam. Na zijn welkomstwoord en korte introductie van de sprekers in het nu, begint Vroeger.

Vroeger



Jacqueline Veltmeijer, van de Canon van Dukenburg, start met het landschappelijk verleden. Zij neemt ons mee van de ijstijd, via de verschillende geografische tijdperken, naar de aanleg van het Maaswaalkanaal.

In haar meandertocht, attendeert ze ons onderweg op dat wat we nu nog kunnen herkennen in wat ooit was. Zo is de St. Agneskerk aan de St. Agnetenweg een verwijzing naar het St. Agnesklooster dat in 1584 grotendeels werd afgebroken. In de Romeinse tijd was dit gebied al was bewoond gezien de bodemvondsten.



Martin Pothof, van de Stichting Lindenholt maakt geschiedenis, leidt ons via historische gebeurtenissen en foto's naar het oude dorp Neerbosch. Toen nog strekte zich dat uit tussen Dennenstraat, Teersdijk, Bijsterhuizenstraat

en Jonkerstraat. Het rond 1920 gegraven kanaal heeft het dorp als het ware doormidden gekliefd en daarmee uiteindelijk plaats gemaakt voor Lindenholt. **Wim Zegers**, met de oude eigenaar, de heer Teunissen van het Zwaantje, doet tussendoor nog het strategische belang van het kanaal uit de doeken. Vervolgens laat Wim foto's zien van karakteristieke (boeren-)huizen, waarvan een aantal nog steeds overeind staat. Ook toont hij de pijlers van de toenmalige gemeenschap: de KPJ en de Boerinnenbond. Al met al is het een feest der herkenning!!



Bouwkundig ontstaan

Hierna vertelt **Jan ten Dam** over het bouwkundige ontstaan van de wijk en de ideologische gedachtegang die eraan ten grondslag lag. Gericht zijn op de medemens en Ontmoeten, waren de uitgangspunten. Waarbij een zo natuurlijk en groen mogelijke omgeving werd nagestreefd. Dit maatschappelijke karakter is terug te vinden in de vorm van Lindenholt. Een langgerekte gezamenlijke kern met uitlopers naar de woonwijken. Een zogenoemde bloemkoolwijk.



Dan volgde de film van **Dorus Broekman**. Dorus brengt ons met zijn film terug naar de periode 1973 – 1976. Hij heeft de bijzondere

gebeurtenissen van toen vastgelegd met zijn camera, vanuit het perspectief van de belangstellende dorpsbewoner. Prachtig om te beelden van toen voorbij te zien komen. Vroeger komt tot leven. Met gepaste weemoed en vooral met veel plezier wordt teruggekeken op een tijd die voorgoed voorbij is.

Voorbij is ook bijna deze avond.

Jan sluit, inmiddels traditiegetrouw, de avond af. Hij dankt alle aanwezigen voor hun medewerking, inbreng en/ of belangstelling en vermeldt dat alle vanavond besproken en getoonde informatie straks terug te lezen en te zien is op de site van Lindenholt Leeft. Daarnaast roept Jan de Lindenholt bewoners op om lid te worden van het Bewoners Overleg Lindenholt, zodat het draagvlak om de wijk te verbeteren breed blijft.

Tot slot:

Pas hoorde ik de zin “met gisteren (*vroeger*) achterop heb je altijd tegenwind”. Na vanavond weet ik dat je met gisteren achterop misschien wat langzamer gaat, maar dat je daardoor wel de tijd hebt om alles goed in je op te nemen en te weten waar je bent.

Tekst: Anja Steenbergen

Foto's: René Verriet

Excuus

Voordat de avond begon kregen wij al berichten dat het misschien druk zou worden, maar zoals de opkomst nu was dat hadden wij nooit verwacht. Nadat de zaal helemaal vol zat (170 bewoners) moesten wij helaas de deuren sluiten. Nog meer mensen toegang verschaffen dat was niet verantwoord. Via deze weg willen wij de bewoners die onverrichte zaken weggestuurd werden onze verontschuldiging aanbieden. Om degene die er niet bij aanwezig konden zijn organiseren wij een tweede avond over 40 jaar Lindenholt. In de tweede editie van Lindenholt Leeft kunt u straks lezen wanneer dat gaat gebeuren. Dit komt half april uit, hou dat in de gaten.

Namens Bewoners Overleg Lindenholt, Jan ten Dam



Silvano Orvini

De Reünie

Verleden week stapte ik een tijdmachine die mij 35 jaar terug in de tijd bracht. Er was een reünie van mijn middelbare school. Om er goed uit te zien was ik even naar de kapper geweest, had ik nieuwe kekke jeans gekocht en een hipster-baardje laten staan. Je wilt toch niet dat oud klasgenoten je zien als die oud geworden jongen met zijn Specsaver-tweede-montuur-gratis-bril-met-dubbele-leeftijdskorting die alleen maar iets te melden heeft over zijn zojuist afgesloten tweede hypotheek.

Waarom gaan mensen naar een reünie? Het is de drang naar nostalgie, even weer dat jongentje willen zijn, een zoektocht naar ex-vriendinnetjes van de eerste kus in het fietsenhok, maar ook nieuwsgierigheid wie het ver geschopt heeft of totaal is mislukt. Wanneer ga je niet naar een reünie? Als je een saaie Stappenteller uit Assen bent geworden, of als je al vijftien jaar werkloos bent en zojuist voor de derde keer bent gescheiden en een kop hebt als een beerput.

Ik overwoog nog even om een Ferrari te huren en deze bolide vlak voor aanvang zo te parkeren dat iedereen wel moest zien dat ik het was. Dit was geen goed idee te meer omdat dit toch wel behoorlijk duur is en de kans dat je in het donker wordt herkend wordt, niet gegarandeerd is.

Eenmaal binnen zag ik dat er vijf tijdvakken waren – de school bestond vijftig jaar. Ik zat in zone 2 zijnde de groep 1975- 1985 gerekend vanaf het eindexamen. Ik was wat later en stond in een file bij de garderobe die vlak voor mijn zone was. Ik voelde hoe de ogen in mijn richting gingen en ik hoorde gesmiepel; “Dat is Silvano. Die is ook niet veranderd!”

Ik betrad mijn vak en werd hier en daar begroet door oud leerlingen. Vreemd dat je mensen na 35 jaar gewoon weer herkend ondanks dat ze kaal, grijs of lelijk zijn geworden. Waar was Ria, dat meisje uit de brugklas met wie ik voor het eerst op twaalfjarige leeftijd had gezoend toen ik als groentje uit Heerlen Noord in aanraking kwam met dat meisje uit Brunssum dat lichtjaren verder was qua mode en gedrag.

Er was ook een zone van oud leraren waarvan ik de meesten niet kende. Geen wonder; de jongste leraar die ik had moest nu wel tachtig zijn, dus ik vermoedde dat de meesten inmiddels toch wel op het kerkhof lagen.

Toch besloot ik op die groep fossielen te stappen. Ik wilde met terugwerkende kracht mijn excuses aanbieden voor dat vervelende puberale jongetje dat ik toen was. Als we destijds kinderen hadden gelabeld, was ik er met ADHD vanaf gekomen waarbij de letters zouden staan voor Asociale Drukke Horkerige Dwangneuroot.

Na een dik uur had ik het weer gezien. Ik was weer op de hoogte van ieders leven en eigenlijk waren er geen spectaculaire verhalen. Grijze muizen eigenlijk. Ik vermoedde dat zij dat ook van mij dachten.

Tekst en foto: Silvano Orvini

Kunst in het Wijkatelier



Er is een nieuwe kunst-aanwinst te bewonderen in Wijk Atelier Lindenholt. Het betreft een groot schilderij dat in de keuken van het wijkatelier is opgehangen. Dit schilderij is geschonken door het creatieve team van 3-kracht.

Het team heeft het afgelopen jaar (2017) gebruikt gemaakt van het beschutte deel van het wijkatelier. Aldaar hebben de leden gewerkt en les gekregen van 3-kracht begeleidster Hilly. Zij hebben geleerd over perspectief, compositie, kleurenleer en de gulden snede.

Als bedankje naar het wijkatelier toe, werd besloten om als groep een schilderij te maken en te doneren.

De oplettende toeschouwer zal zien dat elk kwadrant van het schilderij een eigen stijl heeft. De vier kwadranten zijn 'verbonden' door losse elementen en de achtergrond van het schilderij. Omdat het schilderij in de keuken kwam te hangen werd als gemeenschappelijk thema gekozen voor "eten en drinken". Zoals dat wel eens gebeurt in de kunst was het af en toe nodig om stukken te herzien en opnieuw te maken. Maar uiteindelijk was iedereen tevreden over.



Tekst: Theo
Boots
Foto: 3-kracht

van l naar r: Colin, Cor, Joop en Theo

Sinds januari van dit jaar is er, in de praktijk van Jager van der Kamp therapie & training op Kerkenbos 1077, een osteopaat gevestigd.

Osteopathie is een 5-jarige opleiding die je kan starten indien je fysiotherapeut of arts bent en waarna je jezelf mag vestigen als osteopaat.

Wie ben ik? Mijn naam is Ramon van Haalen; ik ben geregistreerd osteopaat D.O.-MRO en ik kom uit Nijmegen. Tijdens mijn studie osteopathie werkte ik als fysiotherapeut bij Jager van der Kamp op Kerkenbos en nu slaan we de handen inéén om samen nog complexere gezondheidsproblemen aan te kunnen pakken.

In m'n vrije tijd houd ik me graag bezig met wielrennen (recreatief), muziek luisteren, film, lekker eten en op z'n tijd een goed glas rode wijn.



Wat is osteopathie? Osteopathie is een manueel vak dat zijn oorsprong kent in Amerika. Vanuit het vak osteopathie, zijn andere bekende behandelvormen ontwikkeld zoals bijvoorbeeld chiropractie en manuele therapie (als specialisatie van fysiotherapie).

Het vak osteopathie bekijkt het lichaam vanuit de drie systemen:

- Het pariëtale systeem, de botten, spieren en gewrichten.
- Het viscerale systeem, de organen en daarbij behorende structuren
- Het cranio-sacraal systeem, de schedel en daarbij behorende (hersens)zenuwen

Veel klachten en blessures hebben hun weerslag op de verschillende systemen van het lichaam zoals hierboven beschreven. Zo zijn de meeste mensen bekend met de relatie tussen een hartprobleem en pijn in de linker schouder, of bijvoorbeeld de menstruatieperiode in relatie tot rugpijn. Naast deze voorbeelden zijn er nog tal van andere relaties te benoemen waar mensen in het dagelijks leven hinder van kunnen ondervinden. De osteopaat is gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van deze onderlinge relaties.

Met welke klachten kan ik terecht? Een osteopaat behandelt klachten en blessures variërend van een lokaal enkeltrauma tot meer uitgebreide problematiek zoals bijvoorbeeld



WWW.LINDENHOLTLEEF.NL is dé wijk-

website voor alle bewoners in Lindenholt

www.lindenholtleeft.nl is voor u de digitale ontmoetingsplaats in Lindenholt. Voor al uw informatie over de wijk en de bewoners is het slechts éénmaal nodig u aan te melden waarna u zelfstandig berichten kunt plaatsen. Tevens is alle mogelijke informatie over het stadsdeel Lindenholt binnen handbereik tegelijk met wat daar allemaal gebeurt en ook door de bewoners wordt georganiseerd. Verbaas u over het ongelooflijk aanbod in activiteiten, aanbiedingen, gratis deelname aan hobbyclubjes en mogelijkheden voor gezamenlijke dagbesteding. Natuurlijk kunt u zelf ook uw specifieke kennis en vaardigheden aanbieden aan buurtgenoten die daaraan behoefte hebben. Vindt u tuinieren leuk en wilt u graag de handen uit de mouwen steken voor iemand bij u in de straat, dan plaatst u heel simpel een berichtje op de website. Meer dan 500 volgers krijgen daar dan een berichtje over. Hoe eenvoudig kan het zijn. Nieuwsgierig? Wacht niet langer, start de pc / laptop en maak uw profiel aan op de site. Ik zie uw aanmelding met veel plezier tegemoet. Zijn er vragen, bel me gerust!

Gerard van Bruggen Buurtverbinder email: info@lindenholtleeft.nl

Te gast bij de zonnebloem



Te weten bij de afdeling Lindenholt van de Zonnebloem in wijkcentrum de Brack. Dit keer konden we aanschuiven bij de deelnemers aan de Kerstviering.

Ik sprak met de groep vrijwilligers om meer te weten te komen over de organisatie van de Zonnebloem en wat er zoal gedaan wordt in het bijzonder in de regio.



de vrijwilligers

Het hoofdkantoor van de Zonnebloem bevindt zich in Breda. De structuur is verder verdeling in provincies, vervolgens in regio's, zoals de regio Nijmegen een dezer, vervolgens heb je de afdelingen, zoals Lindenholt er een is. Van penningmeester Wim Verhoogt en de vrijwilligers, Wim, Henk, Jan (al 32 jaar vrijwilliger bij de Zonnebloem), Paula en haar man Cor, Wilma en Secretaris Leon, Ida, Marjo, Marieke en voorzitter Huub horen we over een aantal activiteiten. De bin-

go is stevast op de tweede donderdagmiddag van de maand. Dit keer als onderdeel van de Kerstviering een speciale Kerstbingo met fraaie prijzen voor de volle rijtjes met Jan als bingomaster. Hapjes en drankjes, broodjes en oliebollen brachten de vrijwilligers rond bij de gasten, gezeten aan lange gedekte tafels in de grote zaal van de Brack. Er zijn altijd bijzondere momenten om uit te pakken, zoals Pasen en diverse jubilea.

Er zijn traditioneel uitstapjes ook buiten Nijmegen zoals samen winkelen, Kerstshow Intratuin, bezoek aan een circus, het jaarlijks Lionsconcert in De Vereniging, zelfs een week vakantie, de komende keer naar Lemele, een boottocht of een busreis naar een bezienswaardigheid. Een verpleegkundige gaat indien nodig mee ter ondersteuning.



Om een en ander te financieren wordt een kleine bijdrage gevraagd en is er lotenverkoop onder meer tijdens de Dag van Lindenholt, waar ook de informatie-stand te vinden is. De werving gaat meestal van mond tot mond; de Zonnebloem is een begrip! Meldt een gast zich aan, dan kan huisbezoek mee helpen ter introductie. Bij uitstapjes en dergelijke zijn er vaste begeleiders zo nodig een op een. Is iemand slecht ter been, dan haalt een vrijwilliger de gast thuis op. De vrijwilligers hebben eens in de drie maanden overleg voor een goede gang van zaken, ook regionaal. Ad hoc hulp bij een activiteit is eveneens welkom. Gestreefd wordt naar steeds een vaste dezelfde begeleider bij dezelfde gast.



Aanmelding als gast kan op verschillende manieren, bij de hoofdvesting in Breda, die het doorgeeft aan de betreffende regionale afdeling. Dat het goed toeven is bij de Zonnebloem Lindenholt bewijst mevrouw Rikie Bouwman (84) die zich al negentien jaar als vrijwilliger inzet en daarvoor beloond werd met een bijzonder beeldje als onderscheiding en een fraaie bos bloemen. Alle gasten kregen een leuk kerststukje en een doosje chocolade mee naar huis en kunnen terugkijken op een gezellige kerstviering met elkaar.

Informatie:

www.zonnebloem.nl

en bij de sekretaris van de afdeling Lindenholt,

leonjanssen@kpnmail.nl

Tekst en foto's : Theo Vermeer

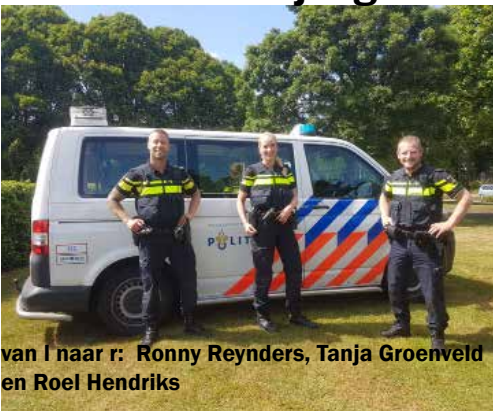
Het VWT (Veiliger Wijkteam) Lindenholt zet alle moderne middelen in om Lindenholt nog veiliger te maken



Niet zo lang geleden stond het Mobile Media Lab in de Horstacker geparkeerd. Met deze testtruck rijdt de politie door Nederland om onderzoek te doen naar uw mening over uw ervaringen met de verschillende communicatiemiddelen waar de politie gebruik van maakt. Denk hierbij aan de website: politie.nl, de Politie app, diverse folders of de social media-accounts (Facebook en Instagram).

Deze vrachtwagen is speciaal omgebouwd als mobiele onderzoeksruimte en is ingericht met de nieuwste technologieën. Het bestaat uit een onderzoeksruimte en een interviewruimte. Met het innovatieve Mobile Media Lab test de politie op een laagdrempelige manier haar communicatiemiddelen. De politie staat midden in de maatschappij en heeft op verschillende manieren contact met de inwoners van Nederland. Door in verbinding te staan, te luisteren en vervolgens de middelen te verbeteren, werkt zij, samen met u, aan een veiliger Nederland.

Benaderbare wijkagenten



van links naar rechts: Ronny Reynders, Tanja Groenveld en Roel Hendriks

De drie wijkagenten in Lindenholt willen graag hun bevindingen delen met bewoners en op welke wijze moderne communicatiemiddelen een bijdrage kunnen leveren aan een nog veiliger en overlastvrij wonen in dit stadsdeel. Tanja Groenveld is inmiddels het langst gestationeerd in Lindenholt (Ackerwijken) en sinds kort zijn daar Ronny Reynders (Broekwijken)

en Roel Hendriks (Kampwijken) bijgekomen. Tanja: 'Als VWT proberen we Lindenholt veiliger te maken en ook zo te houden door er voor de burgers te zijn. Wat we met name willen benadrukken is dat melden zin heeft. De politie kan veel efficiënter optreden als er daadwerkelijk door buurtbewoners gemeld wordt. In dit VWT werd geconstateerd dat er in Lindenholt een aantal locaties waren waar extra aandacht nodig was. In de omgeving Horstacker en Zellersacker (er zijn meerdere locaties maar deze steken er boven uit volgens Veiliger Wijkteam) ervaren omwonenden overlast vanwege het vermoeden van het dealen van drugs, het rondscheuren van/met scooters en andere vormen van geluidsoverlast. Met name in de avond- en nachtelijke uren is de hinder het grootst. Reden temeer om daarmee daadwerkelijk aan de slag te gaan.'

Ronny: 'De afgelopen periode (en nog steeds) staat in het teken van extra surveilleren, de ene keer opvallend om overlastgevers af te schrikken, de andere keer juist minder opvallend om de pakkans te vergroten. We lopen dan in burger de wijken door en zien dan niet zelden de raddraaiers aan het werk. Overlastgevers worden ter plekke aangesproken en bij constatering van strafbare feiten op heterdaad volgen er gepaste maatregelen.'

Roel: 'Laatst heeft afdeling Verkeershandhaving opvallend en onopvallend gecontroleerd hier in de verschillende wijken en de toegangswegen van Lindenholt. Hierbij hebben wij gehoor gegeven aan de wens van de inwoners van Lindenholt die klachten hadden via de enquête uit het Mobile Media Lab en de vele reacties op de Facebook- en Instagrampagina van wijkagenten Lindenholt.'

Melding doen

Bij dit alles doen zij dan ook vooral een beroep op de burger: zie je een verdachte situatie of heb je enig idee van een misstand of overtreding, meldt dit dan bij de betrokken instanties (woningbouwcorporaties of wijkagent). Houdt de facebookpagina van de wijkagenten Lindenholt in de gaten voor actueel nieuws en plaats daar eventueel uw bericht.

Bel politie: 0900 8844 / spoed of heterdaad 112.

Wanneer je aangifte doet via internet is dat vooral belangrijk voor eventuele verzekeringen. Wanneer daarbij geen indicatie is van daders wordt door de politie geen actie ondernomen. Is dat wel zo dan wordt automatisch de

internetmelding afgebroken en komt het advies om persoonlijk of telefonisch de melding te maken.

Diverse wijken in Lindenholt beschikken over een Buurt Whatsapp. Bij onraad via de app melding doen waardoor ook de politie kennis kan nemen en eventueel over kan gaan tot actie.

Tanja Groenveld is iedere maandag bereikbaar op het spreekuur Vincentius Horstacker van 13.00 tot 14.00 uur.

Het VWT (Veiliger Wijkteam) Lindenholt werkt samen met u aan een veiliger en leefbaarder Lindenholt.

Tekst: Gerard van Bruggen, Ferdi Overeem, Tanja Groenveld, Ronny Reynders en Roel Hendriks.

Foto's: VWT

Na het gesprek van de drie wijkagenten met de redactie hebben ze die nacht 2 overvallers/ straatrovers op heterdaad betrapt en een van hen met hulp van collega's kunnen arresteren. Op Facebook en Instagram hebben ze daar verslag van gedaan.

Lees hier alles over op Facebook en Instagram en zoek naar wijkagenten Lindenholt.



#PolitieNijmegen
Wijkagenten Lindenholt



Nieuw in Lindenholt: Het StrijkhuusNijmegen

Grace Claus is 56 jaar en woont samen met haar man in Lindenholt. Hun drie kinderen zijn al lang uit huis en Grace werkt 24 uur per week bij de Bloedbank. Daarnaast is strijken haar hobby.

Grace: 'De meeste mensen uit Lindenholt zullen mij nog wel kennen van de periode die ik werkte bij Blokker. Toen ik een tijdje geleden een artikel zag in de krant over een vergelijking van strijkijzers en striksystemen, las ik daarbij ook een verhaal over een dame uit Amersfoort die een striksservice bedrijf had. Ik dacht meteen: "Dat is nou echt iets voor mij". Ik ben toen die mevrouw een bezoekje gaan brengen. Dat was best wel apart. Zij stond in een klein schuurtje voor 200 gezinnen de hele dag te strijken. Ik zag daar al die boxen staan met strijkgoed en wist meteen: Dat wil ik ook!!!!'

Zo is het begonnen en is Grace zich met behulp van Internet helemaal gaan verdiepen in verschillende bedrijven op het gebied van striksservice. Uiteraard kom je dan ook terecht bij de verschillende professionele systemen die op de markt zijn en besloot zij uiteindelijk het LauraStar strikssysteem aan te schaffen.

Grace: 'Strijken is gewoon mijn hobby en als ik dan bezig ben met een gezellig muziekje erbij ben ik helemaal in mijn element! Op 1 januari 2018 is mijn bedrijf 'Het Strijkhuus Nijmegen' een feit en ga ik binnenkort naar de Kamer van Koophandel om mijn bedrijf in te laten schrijven.'

Bij haar thuis is er op de eerste verdieping voorlopig een speciale werkkamer ingericht; **Nicotine en huisdier vrij.**

Grace: 'Dit laat ik graag weten aan alle potentiële klanten om de zekerheid te verschaffen dat op een professionele manier met het strijkgoed wordt omgegaan zonder risico van vreemde luchtjes.

Ik denk wel dat ik uiteindelijk ons tuinhuis zal gaan verbouwen tot strijkatelier omdat het trap-op en trap-af slepen met boxen gevuld met wasgoed niet handig is op den duur. Maar dat zien we nog wel tegen die tijd. Naar wens van de klant kan het strijkgoed worden opgehaald waarna het ook weer keurig en volgens afspraak zal worden teruggebracht.

Grace hanteert populaire prijzen die allemaal te vinden zijn op haar website.

'Wanneer mensen zelf niet kunnen strijken vanwege een beperking en beschikken over een PGB (Persoonsgebonden Budget), dan kunnen zij de kosten van het strijken in veel gevallen terug krijgen van de zorgverzekeraar.'

Openingstijden Het Nijmeegse Strijkhuus:
Maandag t/m Vrijdag van 08.30 tot 17.00
Gelieve vooraf een afspraak maken!
Actie: 10% korting op de eerste nota.

Grace Claus Hillekensacker 1313
6546KH Nijmegen
0640418154
Email: hetstrijkhuusnijmegen@gmail.com
Facebook: Het Strijkhuus Nijmegen
Website: www.hetstrijkhuusnijmegen.jimdo.com

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto: Grace Claus

BRIDGE INSTUIF



BRIDGEN IN DE BRACK

Bridge Instuif 'De Kampenaar' verhuist van de Geerkamp naar Leuvenbroek

Begin januari is bridgeclub "De Kampenaar" verhuist van de Geerkamp naar Leuvenbroek en gestart met haar activiteit in het wijkcentrum De Brack.

Zonder aanmelding vooraf kan ook daar de bridger met enige ervaring alsook de gevorderde bridger komen spelen.

Hoog in het vaandel bij "De Kampenaar" staan de gemoedelijkheid en het samen hebben van een gezellige middag. Ook diegenen die geen speelpartner hebben zijn er welkom en zullen dan zo mogelijk gekoppeld worden.

De club is geen lid van de bridgebond en heeft geen officieel reglement. Dat de middagen toch prima verlopen is dankzij de inzet van vrijwilligers die zelf ook meespelen. De inleg per middag is 1 euro p.p. wat onder meer wordt besteed aan de gezamenlijke activiteiten buitenshuis.

OOK ZIN IN VRIJBLIJVEND BRIDGEN?
Binnenlopen kan elke donderdag vanaf 13.15 uur.
De speeltijden zijn van 13.30 tot 16.30 uur.
De locatie is wijkcentrum "De Brack" Leuvenbroek 12-00 in Nijmegen.

Eerst meer informatie? Bel dan met Jannetje van der Tol 024-8449288.

“Lindholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

1e editie; 14 februari 2018 t/m 11 april 2018

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



Activiteiten: Wijkatelier Lindenholt

Adres: Zellersacker 1003

Website: www.wijkatelierlindholt.nl

Reserveren ruimte zie website.

Contact: info@wijkatelierlindholt.nl

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

Voor actuele informatie kunt u kijken op:

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

MAANDAG

SWON deel de dag Lindenholt

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

SOEPie-Doen

Samen genieten van een zelfgemaakte soep.

Wanneer: Elke maandag van 12.30 – 13.30 uur.

Aanmelden: niet nodig.

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

Wandelen in Lindenholt

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

Wanneer: Elke maandag van 13.30 – 14.30 uur.

Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

GZN: Gymclub zonder naam

Lekker bewegen op muziek

Wanneer: Elke maandag van 19.30 – 20.30 uur.

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

Kosten: € 7,50 per maand.

DINSDAG

SWON deel de dag Lindenholt

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

Ontbijten met Stip

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

Wanneer: elke dinsdag 9.00 tot 10.30 uur.

Aanmelden: niet nodig

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

Creatief met stoffen en garens en patchwork

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

Creatief met papier en mandala

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

Gratis deelname.

Hardlopen: Lindenholt loopt LL

Wanneer: Elke dinsdagavond

LL START: beginnerscursus dinsdag 27 maart 2018 om 19.00, opgeven via lindholtloopt@gmail.com

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

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

Zie voor meer informatieve Facebook, onze website of mail ons.

Aanmelden: via lindholtloopt@gmail.com of via

onze website sites.google.com/site/lindholtloopt

Volg Lindenholt Loopt op facebook

WOENSDAG

SWON deel de dag Lindenholt

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

Moedergroep

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

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

Bakkie Doen en Theeleyen

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

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

Gratis deelname

Heel Lindenholt Bakt

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

Wanneer: Iedere woensdag van 13.30 tot 16.00 uur.

Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

Proeverij

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

Wanneer: Iedere woensdag van 16.00 – 17.00 uur.

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

Haken en breien

Samen haken en breien en ideeën uitwisselen.

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

Neem eigen materiaal mee.

DONDERDAG

SWON deel de dag Lindenholt

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

Eet mee in het Wijkatelier

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

Driegangen diner voor € 4,50

Aanmelden bij mail: j.joren@me.com tel:

0650128270

Taalondersteuning voor allochtone vrouwen

Wanneer: iedere donderdag van 9.15 – 11.30 uur.

Aanmelden: Niet nodig. Gratis deelname.

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

VRIJDAG

SWON deel de dag Lindenholt

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

Sjoelen

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

Gratis deelname.

Liederentafel Lindenholt

Samen zingen onderbegeleiding van live muziek.

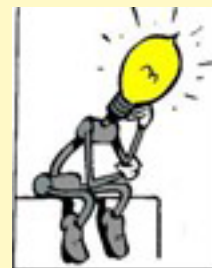
Iedere 3e vrijdag van de maand van 20.00 tot 22.00 uur. Aanmelden: niet nodig. Vrijwillige bijdrage

ZATERDAG

Repaircafe Lindenholt

Ook dit jaar zetten wij weer ons beste beentje voor.

Ons team is uitgebreid met twee vrijwilligers te weten; Ton van Dinther (gespecialiseerd in huishoudelijke apparatuur) en Bert Eggelaar (gespecialiseerd in computer reparatie).



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

Wanneer: Elke 2e zaterdag van de maand

van 11.00 tot 14.00 uur. Bent u voor 13.00 uur bin-

nen dan wordt u tot 14.00 uur geholpen.

Aanmelden: niet nodig.

Kosten: Kleine vergoeding.

Kledingherstel

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

Wanneer: Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur. Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: Kleine bijdrage per kledingstuk.

Qi Gong Ba Duan Jin

Qi gong van 10.00 – 11.00 uur.

Kung fu van 11.00 – 12.00 uur

aanmelden bij Danny Derks 06 15611151, Kosten vraag Danny Derks(info@kungfupowerrr.nl)

Wanneer iedere zaterdag

ZONDAG

Spelletjesmiddag

Gezellig samen (bord)spelletjes spelen

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

Gratis deelname

Gekke Zondag

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

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

Aanmelden niet nodig.

Gratis deelname

Gezellige zondagmiddag:

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

Aanmelden: niet nodig.

Gratis deelname.

Naaicafé

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

Aanmelden niet nodig

Gratis deelname.

"Meditatie in Stilte"

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

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

Heb jij een leuk idee of wil je graag iets organiseren in het wijkatelier, mail naar Eus de Wit Wijkatelier: e.de.wit@tandemwelzijn.nl of mail naar Johan Joren: j.joren@me.com



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

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

Elke maandag van 13.30 – 16.30 uur

Elke Woensdag van 13.30 – 16.30 uur

Elke donderdag van 13.30 – 16.30 uur

Waar: Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003

Belastingspreekuur

Is weer gestart in Stip Lindenholt, Zellersacker 10 03 Alleen in de EVEN weken. Voor toeslagen etc etc.

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



Activiteiten: Wijkcentrum de Brack

Leuvenbroek 12-00

E-mail: debrack@nijmegen.nl

Tel: (024) 377 57 84

Web-Site: www2.nijmegen.nl/content /1016241/wijkcentrum_de_brack

Bewegen op Muziek

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

Vrouwen van nu

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

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

Bridge Instuif in de Brack.

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

Info: Jannetje van der Tol 024-8449288

Expressief Schilderen en Teken

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

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

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

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

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

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

Info: 0646852532 of mail: theocmtomassen@gmail.

com website: www.theotomassen.nl

Bingo:

iedere dinsdag in zaal 2 bingomiddag, aanvang 14.00uur



Bewegen op muziek

Vrijdag: 09.15 – 10.15

uur 30 lessen: € 90.--

contant (of 2 termijnen

1e en 5e les). Start: 22 september

Docent: Sharon van Gentervoort

Bewegen op muziek 50+

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

Aangepast bewegen met muziek (m/v)

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

Docent: Marie-Jozé Brouwers

YOGA I, II, (mensen toegestaan)

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

Woensdag: II: 10.45 – 11.45 uur Meditatie van 11.45u-12.00u 30 lessen Het volgen van de meditatie is facultatief. Cursusgeld zonder meditatie

: € 90.-- voor 30 lessen mét meditatie € 120.00 Het totale cursusgeld bij voorkeur contant betalen op de 1e yogales of anders vóór de 1e yogales overmaken op bankrekeningnummer

: NL63 SNSB 0932 6918 54 t.n.v. A. Akkers-Deen te Nijmegen Start: 20 september Docent: Anneke Akkers

YOGA III, IV

Woensdag: III: 18.45 – 19.45 uur. IV: 20.00-21.00 uur

Start 20 september III en IV: 13 lessen: € 39.--

contant bij de eerste les Docent: Marjon Loonen

Spaans voor beginners

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

Boek: Caminos nieuw 1.

Spaans 5

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

Boek: Caminos nieuw 2.

Line dance I en II

Donderdag: I 20.00 – 22.00 uur Vrijdag: II 20.00 – 22.00 uur

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

Start: I 21 september II 22 september

Workshop mazaik maken

Woensdag: 19.00 – 21.30 uur 4 lessen: € 32,00 incl.

materiaal contant 1e les

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

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

Docent: Wilma Eggenhuizen

Kantklossen

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

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

Workshop decopatch met servetten

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

Cursus werken met computer/Ipod en laptop

Woensdag: 09.00-10.30 uur 10 lessen: € 50.-- contant bij de eerste les Start: 20 september Docent: Christiaan Vinke Eigen laptop of iPad meenemen!
 Bij het werken op een computer: die staan in De Brack ter beschikking!

Tarot

Een eeuwenoud mysterieus kaartspel.
 In de beginnerscursus worden in acht lessen de 78 kaarten besproken.

In de cursus voor gevorderden wordt het een en ander herhaald en via "Tarot Challenges" leer je met de kaarten invulling te geven aan een bepaald thema. De cursussen starten vanaf januari 2018; de exacte data volgt.

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

Tekenen en Schilderen

Wij zijn een gezellige groep die zelfstandig schildert en/of tekent en zo nodig elkaar op weg kunnen helpen. Momenteel kunnen we nog wat nieuwe mensen gebruiken, die het leuk vinden om te komen tekenen of schilderen, zelf materiaal meenemen en er zijn geen kosten aan verbonden
 Elke maandag van 13.00 tot 15.00 uur

Helderziende waarnemingen (Psychometrie)

Op maandag 11 september 2017 zal een openbare avond gehouden worden door Mevrouw J.M.Th. Snik-Bouman Deze avond zal geheel in het teken staan van helderziende waarnemingen (psychometrie). Wanneer u hiervoor een foto/voorwerp wilt meebrengen, doet u er goed aan deze van te voren apart te leggen; pasfoto's of persoonlijke voorwerpen bv. zijn voor dit doel bijzonder geschikt. Natuurlijk zal er ook gelegenheid zijn om vragen te stellen.
 Entree € 7,50. Zaal open 19.30 uur. Aanvang 20.00 uur. Inlichtingen telefoon 026 – 3114114

Darten

Donderdags 19.00-22.00 uur. Vrij darten 30+

Bewegen op muziek

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

Trombosediens

Vrijdags van 9.00- 10.00 uur.

Diversen

22 februari 13.00- 17.00 uur: KBO, Bingo
 22 februari 20.00-22.00 uur: Vrouwen van Nu
 1 maart: 13.00- 17.00 uur: KBO, Kaartmiddag
 8 maart 13.00- 17.00 uur: De Zonnebloem, Bingo
 15 maart 13.00- 17.00 uur: KBO, Kaartmiddag
 15 maart 19.30- 22.00 uur: Origami
 21 maart 07.00- 21.00 uur: Gemeenteraad verkie-

zingen

22 maart 13.00- 17.00 uur: KBO, Bingo

22 maart 20.00- 22.00 uur: Vrouwen van Nu

29 maart 13.00- 17.00 uur: KBO Kaartmiddag

5 april 13.00- 17.00 uur: KBO, Kaartmiddag

Rechtswinkel

Spreekuren op de maandag van 19.00-20.00 uur.



Activiteiten: Wijkcentrum de Kampenaar

Adres: Zwanenstraat 1

E-mail: dekampenaar@nijmegen.nl

Telefoon: 3738224

Bridgeclub Sans Fumer

Iedere maandagavond 19.30- 22.30 uur

Schildergroep

Iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur.

Op 12 september start het nieuwe seizoen.

Momenteel is de groep compleet; geen aanmelding meer mogelijk.

REPAIR CAFÉ: Repareer het Samen

Iedere 3e vrijdag vd maand 13-16 u.

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

VRIJWILLIGER gezocht voor het helpen bij elektrisch huish. App.

Interesse? Mail naar neerbosch@me.com

Yogagroep De Kampenaar

Elke vrijdagmorgen zijn er yogalessen van 9.00 – 10.00 uur en van 10.30 – 11.30 uur. Voor meer info: email: anneke@akkers.nl

mob.tel: 06-21590904

Jongeren centrum de Casa Kamp en de Sprok

Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad.

Diversen Activiteiten In Lindenholt

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

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

Onze jaarlijkse activiteiten zijn:

Koningsdag, Bouwdorp, Halloween, Sinterklaas

**Dag van Lindenholt**

Wanneer: 17 juni 2018 van 12 tot 17 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl

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

Popconcert: de zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lindenholt.

Wanneer: 16 juni 2018 van 20 tot 24 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl

**Buurt- en kinderactiviteiten**

Willem van Megen

024-3792627.

Mail: dekluijskamp@upcmail.nl

Bewonersgroepen**Drieskensacker/Heeskesacker**

Paasactiviteit voor kinderen

Wanneer: zondag 25 maart van 11.00-13.00u

Activiteit: Poppenkastvoorstelling door poppentheater Tingeling, Paasknutsels en Paaseieren zoeken
 Waar: in de Sprok aan de Weteringweg 51

Info: bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com

Halloweenactiviteit voor kinderen

Wanneer: zaterdag 27 oktober

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

's Avonds om 18.30u: optocht door de Heeskesacker

Waar: in de Sprok aan de Weteringweg 51

Info: bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com

**Praktijk Yoga-adem-**

Ontspan Lindenholt

Methode Van Dixhoorn

Individuele Adem en

Ontspanningstherapie

Bij hyperventilatieklachten, gespannenheid, onbegrepen klachten, burnout, problemen met houding, bewegen en ademen.

Individuele behandeling van 30 minuten € 28,50 eens per 2 a 4 weken, max. 4 tot 8 keer. Een verwijsbrief van de huisarts is niet nodig.

Hatha yoga voor mannen en vrouwen

Yoga is een gerichte manier om balans, ontspanning, kracht, souplesse en vitaliteit in het lichaam en geest te bevorderen. Yogahoudingen worden staand, zittend en liggend uitgevoerd. Er zijn nog een aantal plekken vrij op de donderdagmorgen van 10.00 tot 11.00 uur op de Nieuwstadweg 5 Lindenholt. In overleg kan eerst een proefles gevolgd worden.

Voor informatie en aanmelden: B. van Graas.

Tel: 024-3783191 www.yoga-adem-ontspan.nl
Email: info@yoga-adem-ontspan.nl
<https://www.facebook.com/YogaAdemOntspan-Nijmegen>

Marieke Hogeweg, Beeldende Kunst.

Geen informatie ontvangen

Stichting Gildegein

Geen informatie ontvangen

**Workshops bloemschikken****"De Vlinderbloem"**

Doelgroep: Bewoners Lindenholt en omgeving.

Gezellige workshops verzorgt door gediplomeerd

Bloembinder gepland en op aanvraag, leuk voor vriendinnen dag, Familiedag, personeelsuitje etc. Zie agenda op de website voor actuele workshops. Ook voor speciaal bloemwerk kunt u bij mij terecht. Meer info en aanmelden: Wilma Becker www.workshopsbloemschikkendeVlinderbloem.nl
T: 06 2419 9613 of becker.wilma@gmail.com



Locatie Horstacker 1451: Vincentiushuis

Maandag t/m Vrijdag

Open inloop voor iedereen 10:00-16:00 uur.

50 cent winkel van 10:00-12:00-13:00 16:00 uur

Maandag:

Inloopsprekuren wijkagent Tanja groenveld 13:00-14:00 uur

senioren gym 10:00-11:00 uur (gratis proefles)

Dinsdag:

kickboksen voor vrouwen 10:00-11:00 uur (gratis proefles)

kickboksen voor kinderen 18:00-19:00 uur (gratis proefles)

Woensdag:

streetdance/hiphop kinderen 16:00-17:00 (gratis proefles)

zumba voor volwassene 19:00-20:00 uur (gratis proefles)

Donderdag:

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

senioren yoga 10:00-11:00 uur

flowyoga 19:00-20:00 uur

hatha yoga 20:15-21:15 uur

voor meer informatie: info@yogadelaluz.com

Mireille de Haas

Vrijdag:

1e vrijdag van de maand Eat en meet in samenwerking met de Kerk van Nazarener en Agnesparochie kosten 3,50 euro voor driegangen menu aanmelden is verplicht via aanmelden@eatenmeet of 06-33360242

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

Let op het medelingenbord voor meer informatie omdat begin februari 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

Maandag t/m Donderdag

50 cent winkel geopend van 13:00-15:00 uur

Dinsdag:

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

Woensdag:

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

2e woensdag van de maand Lindenlijn 13:30 uur

**Het Taalsprekuren**

Heeft u moeite met lezen of schrijven? Of met rekenen en/of

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

U kunt met vragen terecht bij uw huisarts of behandelaar van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt.

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt: Horstacker 1644 6546 EX Nijmegen

024-3781818 kjoris@wgclindholt.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

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

Creatieve Broedplaats voor kinderen

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

Wijkkoor

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

Aanbod voor kinderen**KunstExpress**

Woensdagmiddag Kinderen van 10-15 jaar

Gitaarles

Donderdagmiddag Alle leeftijden

Teken- en schildercursus

Maandagmiddag 16.30 – 17.30 uur

Kinderyoga voor 8-12 jaar

Om de week op donderdagmiddag 16.30-17.30 uur

Kindertheater

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

Kinderdans

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

Aanbod voor volwassenen**Tekenen bij Jos Sustrunk**

Maandagochtend van 9.30 u tot 12.30 u. (wekelijks)

Kundalini Yoga

Woensdag: 09.15-10.30 uur

Workshop Artjournaling

Kijk op de site voor verschillende data

Cursus Finding your inner story

5 dinsdagen van 19.30 – 22.30 uur

Cursus fotografie voor beginners

Vrijdagochtend 10.00 – 11.30 uur

Je eigen tarotkaart is goud waard

16 september of 11 november 11.00 – 16.00 uur

Numerologische mandala maken

14 oktober of 16 december 11.00 – 16.00 uur

Dru yoga

Donderdag 8.45 – 10.00 uur



Voor meer informatie:

06 16 68 66 91 / info@hazenkamp.nl www.hazenkamp.nl

Turnen/gym voor de jeugd in de Sportzaal

Sportzaal Mondial College Leuvenbroek**Maandag**

16.45 – 17.45 uur v.a. 5 jaar Toestelturnen

17.45 – 18.45 uur v.a. 8 jaar Toestelturnen

18.45 – 19.45 uur v.a. 10 jaar Toestelturnen

Sportzaal Gildekamp

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

Donderdag 16.15 – 17.15 uur v.a. 4 jaar Toestelturnen

17.15 – 18.15 uur v.a. 7 jaar Toestelturnen

18.15 – 19.15 uur v.a. 9 jaar Toestelturnen

Senioren Gymnastiek en Spel

Gymnastiek groep voor Senioren vanaf 45 plus.

Een ieder kan in deze les volop bewegen. Gymnastiek (op muziek) wordt afgewisseld met diverse spelvormen.

Sportzaal Gildekamp

Maandag 20.30 – 22.00 uur Gymnastiek en Spel

**Reanimeren leren?**

De cursussen zijn voor bewoners in Lindenholt

en Dukenburg gratis, aanmelden kan via www.aeddukenburg.nl

Op deze website vindt u ook veel informatie en de locaties van de AED's. Heeft u 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



Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur

Eucharistieviering

Donderdag 07.45 uur

Meditatief Morgengebed

Elke derde zaterdag van de maand is er om 16.00 uur een Poolse eucharistieviering

Bereikbaarheid

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

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

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

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@parochielindholt.nl. De data waarop tijdens een viering gedoopt kan worden, zijn voor de komende tijd op de laatste twee zondagen van de maand. Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er het traject vanuit het bisdom. U kunt hiervoor contact opnemen met pastor Eskes of pastoor van Vught (vanvught@stefanus.nl).

Website



Omdat we in de Agneskerk werken met gastvoorgangers wil het soms wel eens gebeuren dat er een viering van voorganger 'wisselt'. De meest actuele info vindt u op de website www.agneskerklindholt.nl. Met de

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

Eucharistievieringen met aandacht voor kinderen

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

Communie Thuis

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

Datum Pasen



De datum van Pasen valt op de eerste zondag na de eerste volle maan in de lente. Dat kan dus van 22 maart tot 25 april zijn! Voor dit jaar betekent het, dat we Pasen vieren op 1 april. Daardoor valt Carnavalszondag op 11 februari en begint de Veertigdagentijd op Vastentijd op woensdag 14 februari, Aswoensdag. Op die dag is er om 19.30 uur een viering waarin we met het askruisje de Veertigdagentijd beginnen.

De Veertigdagentijd

In de Veertigdagentijd is er na elke viering een speciale collecte voor Ayawasi op Papoea. We vragen speciaal aandacht voor de jonge weduwen en hun schoolgaande kinderen in dit gebied. Omdat er voor hen geen sociaal vangnet is, moeten zij zelf in hun bestaan voorzien. Met deze actie helpen we hen om opnieuw een eigen bestaan op te bouwen.

Palmpaasstok



Kent u hem nog, de palmpaasstok? Hebt u hem vroeger als kind zelf ook gemaakt, voor uzelf of voor een zieke om weg te geven? We gaan met kinderen (en hun ouders) een palmpaasstok maken. Gewoon om deze traditie weer eens onder de aandacht te brengen. We beginnen op palmpasenzaterdag 24 maart om 15.30 uur. Met een uurtje werken denken we een heel eind te kunnen komen. We sluiten de bijeenkomst af met een korte viering en een kleine optocht met alle palmpaasstokken. U bent van harte welkom met uw kind(eren). Neemt u zelf een houten kruis mee waar een palmpaasstok van gemaakt kan worden?

De viering van de Paasnacht

Samen wachten en waken tot het licht wordt.....

Het is een heel oude christelijke traditie om te waken in de nacht van zaterdag op paasmorgen. In de Agneskerk houden we deze traditie levend.

NACHTWAKE. We lezen, bidden en waken de nacht door tot het nieuwe morgenlicht de nieuwe dag aankondigt. We beginnen de wake met het Scheppingsverhaal, we eindigen de wake met de eucharistieviering om 6.00 uur. Tijdens de nacht gaan er soms mensen naar huis, soms komen er mensen bij. Door de nacht heen zijn er (gebeds)vieringen en ontmoetingsmomenten. Hier komen we, voor wie wil, rond een thema met elkaar in gesprek of zijn we creatief bezig. De hele nacht is er ook veel ruimte voor persoonlijke meditatie. Na de viering van 6.00 uur hebben we een gezamenlijk ontbijt. Iedereen is van harte uitgenodigd om zo met ons mee Pasen te vieren. U kunt tijdens de nacht binnenlopen, u kunt de hele nacht mee waken of alleen bij de viering van 6.00 uur aansluiten. *Heel praktisch, ivm de catering vragen we om voor zaterdag 31 maart op te geven (info@agneskerklindholt.nl) als u de hele nacht of het ontbijt mee wilt maken. Maar mocht u 'ergens onderweg' besluiten om te komen dan bent u ook van harte welkom.*

Morgengebed

In de Goede Week (25 maart -1 april) is er op donderdag-, vrijdag- en zaterdagmorgen om 9.00 uur een meditatief morgengebed. Er is dan op donderdagmorgen geen morgengebed om 7.45 uur.



Vieringen met Pasen

Zondag 25 maart 10.00 uur

Palmpasenviering met palmwijding en kindernevendienst. Agneskoor

Donderdag 29 maart (tijd volgt nog) Witte Donderdag eucharistieviering Sub Tilia

Vrijdag 30 maart 15.00 uur Goede Vrijdag Gezinsviering met bloemenhulde van het kruis. (zelf bloemen meenemen)

19.30 uur Goede Vrijdag viering met bloemenhulde van het kruis Agneskoor (zelf bloemen meenemen)

Zaterdag 31 maart 22.30 uur Eerste (gebeds)viering van de Paasnachtwake. Er zijn meerdere gebedsvieringen gedurende de nacht.

Zondag 1 april 6.00 uur Eucharistieviering met wijding van het nieuwe licht, doopwaterwijding en vernieuwing van de doopbelofte. Deze viering wordt afgesloten met een gezamenlijk ontbijt.

10.30 uur Paaseucharistieviering met kinderkoor en aandacht voor kinderen.

Maandag 2 april 10.00 uur Eucharistieviering met samenzang



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

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

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

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



Email: info@thuiszorgmoc.nl

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

Info: www.thuiszorgmoc.nl



NIJMEGEN DUKENBURG

DICHTERBIJ DAN U DENKT

**Dé Fair Trade
cadeauwinkel
Ook voor ná
14 februari
Valentijnsdag**

OPENINGSTIJDEN

Maandag	: 13:00 uur - 17:30 uur
Dinsdag	: 09:30 uur - 17:30 uur
Woensdag	: 09:30 uur - 17:30 uur
Donderdag	: 09:30 uur - 17:30 uur
Vrijdag	: 09:30 uur - 17:30 uur
Zaterdag	: 09:30 uur - 17:00 uur
Zondag	Gesloten

Meijhorst 7001 A

6537 EN Nijmegen 024-3450196

www.nijmegen.wereldwinkels.nl

Gratis Parkeren



Wij accepteren



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)**



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

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

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

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

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



BASISSCHOOL DE WINDROOS KRIJGT TITEL: 'EXCELLENTE SCHOOL'



Basisschool De Windroos in Nijmegen mag zich sinds vandaag 'Excellente School' noemen. In totaal kregen 49 basisscholen en middelbare scholen dit predicaat uitgereikt. De Windroos, een school voor speciaal onderwijs in de wijk Lindenholt, is de enige Nijmeegse.

Welke scholen zich Excellente School mag noemen, daarover beslist een onafhankelijke jury. De voorzitter van die jury, Titia Bredée, kwam het goede nieuws zelf vertellen op De Windroos. Het is echt een bijzondere presentatie, benadrukte ze. Van de negen basisscholen voor speciaal onderwijs heeft de Windroos als enige SBO school deze onderscheiding gekregen.

De Windroos heeft volgens de jury een bijzondere samenhang gecreëerd van wereldoriëntatie en taal.

Conclusie jury inzake predicaat Excellente School 2017: Sbo-school De Windroos hanteert een helder en relevant excellentieprofiel. Via het aanmeldingsformulier, het dialooggesprek en het schoolbezoek heeft de jury uitvoerig kennis kunnen nemen van een weloverwogen aanpak. Deze aanpak vertoont een goede samenhang met de visie van de school. De aanpak en de geformuleerde korte- en lange termijn doelen maken deel uit van het totale cyclische kwaliteitssysteem van de school. De aanpak wordt breed gedragen door schoolleiding en team. De resultaten worden stelselmatig vastgesteld en geanalyseerd.

Desgevraagd reageert de directeur van de school, Claudia Wiericx hierop als volgt: 'Het meest trots zijn wij op het feit dat alle inspanningen die gedaan zijn door het gehele team samen met de leerlingen om de gestelde doelen te halen is beloond. We hebben er altijd naar gestreefd om die doelen te halen door verder kijken dan geijkte paden. Samen met leerkrachten en de kinderen kun je leren effectief maken door de samenhang van alle elementen die er toe doen te combineren. Leren bestaat niet enkel uit op zich zelf staande vaardigheden. Het gaat om die samenhang van verschillende vakken en vaardigheden, want in de maatschappij van vandaag heb je die ook juist allemaal tegelijk nodig. Van belang is onze onderzoekende houding waarbij veel aandacht uit gaat naar de vraag hoe je de kinderen anders kan laten leren en door permanent op zoek te gaan hoe het morgen weer beter kan dan vandaag. Omdat dat in heel de school terug te vinden is, leidt dit in ons geval tot excellent.'

Wethouder Renske Helmer heeft aangeboden om binnenkort het bordje 'Excellente School' te komen onthullen.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Windroos



Directeur Claudia Wiericx ontvangt jurylid Titia Bredée



**Victoria
Lammerinks -
Montis**

Lindholt, nog steeds.

Ik kijk om me heen en voel me intens verdrietig. Alles wat ik zou willen lijkt zo ver weg. Om mij heen zie ik dozen vol spullen, verfkwasten, afgedekte vloeren en ga zo nog maar even door. Verhuizen is niet mijn favoriete ding, zal ik dan maar zeggen.

Hoe ik ook probeer de chaos in ons huis maar vooral in mijn hoofd te ordenen, Het lukt mij niet.

Ik ben van het ordenen en ik hou van duidelijkheid. Ik vind het prettig als ik weet waar dingen liggen maar ook als ik weet wat iemand nou eigenlijk precies bedoelt.

Dus zeg vooral niet tegen mij dat het wel goed komt, want die onliner tackle ik met: 'Wanneer dan precies?'

Broerlief zegt dan nog heel voorzichtig dat ik rekening moet houden met de mentaliteit van bouwvakkers; zij zijn namelijk nog onbetrouwbarder dan Italianen en aangezien mijn bloed voor 50 procent Italiaans is, moet ik dan toch weten hoe erg het is....

Ineens krijg ik zin om op te geven. Laat die haard waar ik al 35 jaar van droom maar zitten. Waarom zou ik proberen om muren die met behang en al naar beneden komen fraai te maken of te restaureren? Ondertussen is ons droomhuis een bouwval geworden. En manlief staat op een steiger met daarbovenop nog een ladder terwijl ik als contragewicht aan de andere kant hang en lijken we op Laurel en Hardy.

In Toscane staat ook een bouwval en dat noemen we ons spookhuis.. Ik weet zeker dat ik me daar heel gemakkelijk thuis kan voelen. En toch...blijf ik hier.

In het stadsdeel waar ik volwassen ben geworden, mijn kinderen zijn opgegroeid en waar mijn moeder nog steeds woont. Ooit komt de dag.. dat ik los kan laten en Lindenholt achter mij zal laten, maar nu, nee nu nog even niet.

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto: Jacqueline van den Boom



Basisschool de Luithorst, een gezonde school!

Werken aan gezondheid op school loont. Het draagt bij aan betere schoolprestaties, minder schooluitval en een gezondere leefstijl. Zo zorgt de Luithorst voor actieve en gezonde leerlingen, een veilige schoolomgeving, een fris klimaat én heeft de school aandacht voor de persoonlijke en sociale ontwikkeling van haar leerlingen.

De Luithorst is onder meer actief bezig met gezonde voeding, de rookvrije generatie, bewegend leren en naschools sporten. De leerlingen krijgen drie dagen in de week gratis fruit als tussendoortje. In 2017 is het schoolplein van de luithorst rookvrij verklaard om kinderen de kans te geven om op te groeien in een rookvrije omgeving.

Daarnaast zijn docenten actief bezig met bewegend leren, waarbij de leerlingen op een actieve manier de lesstof opnemen. Ook wordt er samengewerkt met de buurtsportcoaches en sportdocenten van de gemeente Nijmegen. Zij ondersteunen de leerlingen en ouders in hun sportbehoefte. Er lopen momenteel vanuit de gemeente Nijmegen verschillende programma's om te sport- en zwemparticipatie op de Luithorst te vergroten, zoals een naschools sportaanbod.

In 2018 is het vignet 'Gezonde School' met drie jaar verlengd. Hieruit blijkt weer dat de Luithorst op het gebied van gezondheid goed bezig is!

**Door Alex van Lieshout - Docent
bewegingsonderwijs van bs. de Luithorst**

Kom ons redactieteam versterken!



Een half jaar geleden ben ik bij de redactie van Lindenholt Leeft terecht gekomen en ik was verbaasd hoeveel werk er gaat zitten in het maken van zo'n blad, maar ook hoe ontzettend leuk het is om te doen. Je maakt contact met veel mensen binnen ons stadsdeel en je kunt veel creativiteit stoppen in de artikelen die je maakt. Het team bestaat momenteel uit 7 enthousiaste medewerkers en daar mogen er nog wel wat bij.

Er zijn 3 expertises binnen het team aanwezig:

- Artikelen schrijven
- Foto's maken
- Grafische vormgeving van het blad

Ik voer ze momenteel alle drie uit, waarbij men voorkeur uitgaat naar de grafische vormgeving, dat heeft ook te maken met mijn ICT achtergrond. Ik heb nog geen moment spijt gehad van mijn keuze om mee te werken aan ons wijkblad.

Heb jij het altijd al leuk gevonden om verhalen te schrijven of heb je fotografie als hobby en zou je je foto's wel eens aan een breder publiek willen tonen? Heb je bovendien affiniteit met Lindenholt en zijn bewoners? Neem dan eens vrijblijvend contact op via info@lindholtleeft.nl.

dan maken we een afspraak om je wat meer te vertellen over ons werk en wie weet wordt jij onze nieuwe collega's onderhoud je liever een website of een facebookpagina? Nou dat komt goed uit want ook voor de website en de facebookpagina van Lindenholt Leeft zoeken we nog redacteurs.

**René Verriet,
redactielid Lindenholtleeft**

Hoofdredacteur: Gerard van Bruggen

We zijn beide bereikbaar via
info@lindholtleeft.nl

Column



**Annet
Hogenbirk**

Maak jij meer van je dag? Rust!

We zijn vaak druk en jagen onszelf maar voort. En als wij het niet zelf doen dan doet een ander dat wel. Maar je kunt er op verschillende manieren mee omgaan. In vier afleveringen besteed ik hier aandacht aan. Leuk om eens uit te proberen in het leven van alledag!

Wil je een (on)bekende beter leren kennen of over iets anders dan gewoonlijk praten? Gebruik dan onderstaande vragen. Je kunt ze gebruiken als een vorm van speeddaten. Je kunt dit in tweetallen of drietallen of met meer mensen doen. Als je maar goed naar elkaar wilt luisteren. Spreek met elkaar af dat ieder tweeënhalve minuut de tijd krijgt om in te gaan op het onderwerp RUST.

De eerste vraag is: Wat is jouw manier om tot rust te komen? *Jouw* manier: want ieder mens is anders. De een wordt rustig van lezen, de ander van wandelen, schilderen of van een moment van stilte. Het heeft ook te maken met de *context* waarin je zit. Ben je aan het werk, ben je druk met je kinderen bezig, vraagt een verbouwing je inzet of ben je veel thuis bij iemand met een handicap? Dat maakt de vraag een vraag die een heel concreet antwoord van JOU vraagt, van jou in jouw bezigheden en omgeving.

De volgende vraag luidt dan ook: Wat moet je daarvoor *doen* of juist *nalaten*? Hiermee activeer je zelf je oplossingsvermogen. Je weet meestal wel wat goed voor je is, maar spreekt het maar zelden uit.

In vijf minuten tijd of langer, als je met meer mensen bent, heb je een boeiend onderwerp op tafel! Het blijkt dat ieder een ander antwoord heeft. En de behoefte aan rust kent iedereen wel. En ook de worsteling met onrust, vermoeidheid, slecht slapen. De eerste stap om daar op een prettige manier beter mee om te gaan, heb je met deze speeddate gezet. Goed plan voor een koffiemoment met bekenden of onbekenden!

Tekst en foto: Annet Hogenbirk



Paasactiviteit 2018 in de Sprok

Zondag 18 maart 2018 organiseren de bewonersgroepen Drieskensacker en Heeskesacker afweer voor de negende keer een paasactiviteit voor alle kinderen tot 10 jaar.

Ook dit jaar vindt de activiteit weer plaats in De Sprok aan de Weteringweg 51.

Het programma van deze dag is:

- 10.45 uur : Zaal open
- 11.00-11.45 uur : Poppentheater Tingeling uit Beuningen speelt de voorstelling: Feestje van Oehoe
- 11.45-13.00 uur : Paaseieren zoeken en Paas-knutselen
- 13.00 uur : Einde



Kinderen mogen deelnemen onder begeleiding van een volwassene. Ook opa's, oma's, ooms en tantes zijn uiteraard van harte welkom.

De kosten voor deelname bedragen €2,50 per kind.

Je kunt je aanmelden via email naar bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com of bij Lia de Beer via telefoonnummer 024-3780795.



OPROEP !!

Om ook in de toekomst de Paasactiviteit en de Halloweenactiviteit te kunnen blijven organiseren zijn wij dringend op zoek naar mensen die ons op deze dagen een paar uurtjes kunnen ondersteunen.

Dank hierbij bijvoorbeeld aan het helpen van de kinderen met knutselen, schminken, en wat opbouw- en opruim activiteiten (tafels en stoelen plaatsen en opruimen, vegen), waarbij vele handen licht werk maken.

Indien u hierin geïnteresseerd bent, kunt u voor meer informatie contact opnemen met Lia de Beer via email bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com of via telefoonnummer 024-3780795.

Natuurlijk kunt u zich ook gelijk aanmelden.



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

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

Malvert 70-17
6538 DP Nijmegen

T (024) 344 63 23

I www.scheepersbiketotaal.nl

E info@scheepersbiketotaal.nl



Scheepers Wielerwinkel van het jaar 2018



Sinds enkele jaren organiseert het vakblad *De Tweewieler* de wedstrijd *Tweewielerwinkel van het jaar*. Voor het eerst is de wedstrijd dit jaar onderverdeeld in gemeente, provincie en landelijk.

De verkiezing wordt enerzijds bepaald door klanten, die voor een winkel kunnen kiezen, maar ook door een 'Mysteryguest' die de winkel en de medewerkers beoordeelt. Bike Totaal Scheepers Rijwielspecialist meegedaan aan deze verkiezing en is met een aanzienlijke voorsprong als eerste geëindigd.

Sjaak Scheepers heeft aangegeven niet door te gaan voor de provinciale en landelijke verkiezing: 'Er zijn zoveel grotere en mooiere winkels dan de onze. Dat heeft geen zin', aldus Sjaak. 'Er worden in dat stadium zoveel eisen aan onder andere de inrichting, uitstraling en omgeving geëist, dat verdere deelname weinig zin heeft.'

'Wij zijn al dik tevreden met deze titel, gezien de concurrentie in Nijmegen. Het is toch een teken dat veel van onze klanten tevreden zijn met onze winkel, maar vooral ook de werkplaats, die een steeds belangrijker onderdeel van een fietswinkel is geworden. Gelukkig hebben we twee vaste krachten die al jaren bij ons werken. Daardoor kennen zij de klanten. Ze leveren kwalitatief goed, maar vooral persoonlijk werk.'

'Ook het feit, dat wij al jaren intensief bezig zijn met e-bikes, leidt er toe dat steeds meer klanten hun e-bike bij ons kopen, in plaats van op internet. Bij ons zijn ze verzekerd van een uitstekende service, goede nazorg en een snelle afhandeling van eventuele problemen.' 'Ook de Bike Totaal Extra Garantie, die drie jaar extra volledige garantie op e-bikes geeft, - dus totaal 5 jaar volledige garantie - is voor veel klanten een argument, bij ons te kopen.'

Tekst: Scheepers Rijwielspecialist
Foto: Sharon Willems

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.

Oproep kraamhuur Koningsdag 27 april 2018



Ook dit jaar organiseert SLAK de Koningsdag in Lindenholt.

Het beloofd wederom een spektakel te worden met nieuwe attracties en we hopen natuurlijk dit jaar op mooi weer zodat we een mooie dag gaan beleven.

In de volgende uitgave van Lindenholt Leeft berichten wij over het programma en de attracties tijdens Koningsdag 2018.

Traditioneel is er een creatief-/rommelmarkt tijdens de Koningsdag.

Hiervoor zijn wij op zoek naar huurders van kramen à € 25,00 per stuk.

Exclusief een borg van € 10,00. Deze krijgt u terug nadat de kraam schoon opgeruimd is achtergelaten.

De aanmelding voor kraamhuur kan per e-mail naar: marktkramen@stichting-lak.nl. Contactpersoon is Amanda Hofman.



Administratiekantoor (Marjolijn) Dehue verhuist vanuit Dukenburg naar Kerkenbos (Lindenholt)



De reden dat Marjolijn deze kant op is gekomen heeft alles te maken met het feit dat zij zich niet meer zo thuis voelde op de locatie Zwanenveld in Dukenburg.

‘Ik wilde eigenlijk wel in Dukenburg blijven omdat ik daar veel particuliere klanten heb die het best gemakkelijk vonden om zo maar even bij mij binnen te komen wandelen. Dat is op zich wel heel leuk, maar het kan ook heel storend werken. Daarbij wilde ik ook weer niet te ver weg gaan om de mensen niet te veel in de benen te jagen. Ik heb ook gekeken bij de Wychense weg maar ik vond hier in Kerkenbos de huurprijzen het meest gunstig. Bovendien is het voor mij en voor mijn lijn heel goed om niet meer vlakbij Albert Heijn en Jamin te zitten. Ik woon zelf in Zwanenveld en loop bij goed weer ook keurig van en naar mijn kantoor.’

Dit jaar is het voor Marjolijn een jubileumjaar. ‘Ik ben 25 jaar geleden begonnen in de Voorstencamp, parttime gecombineerd met een andere baan en werkte vanuit huis. Daarna verhuisde ik naar Zwanenveld en een jaar of vijf geleden ben ik, op advies van thuiszorg (ik ben een half jaar heel erg ziek geweest), gestopt met thuis werken en kon ik dus terecht bij het advocatenkantoor in Zwanenveld.’

Aanvankelijk bestond haar klantenkring vooral uit particulieren die zij adviseerde bij het invullen van voornamelijk de belastingaangiftes. Langzaam aan deed de mond tot mond reclame zijn werk en nu zijn er naast die particuliere klantenkring ongeveer zo’n 40 kleine en middelgrote bedrijven waarvoor zij de volledige administratie verzorgt. Vooral in de periode van april en mei is het voor Marjolijn topdrukke wanneer alle belastingaangiftes de deur uit moeten.

‘Sinds ik adverteer zijn er steeds meer kleine ondernemingen die zich bij mij hebben aangemeld. Ik vind het prettig wanneer de bedrijven niet te groot zijn. Ik ben ook geen accountant en ben daardoor ook stukken goedkoper.’

Veel mensen hebben soms het idee dat zij geen aftrekposten hebben. Maar wanneer ze eenmaal een keer bij mij zijn geweest weten ze wel anders. Vaak zie ik kans om toch een paar aftrekposten te vinden die van invloed zijn op de te betalen (ontvangen) belastingen. En dan vind ik het ook leuk dat ik iets kan betekenen voor die mensen. Als gewezen bijstandsmoeder blijft ik nog steeds op de kosten letten en zorg ik ervoor dat mijn adviezen ook betaalbaar blijven. Wanneer er mensen zijn die twifelen kunnen zij gewoon contact met mij opnemen en wanneer het niks oplevert hoeven zij ook niks te betalen. Er zijn er zo veel die zeggen: “Ach ik krijg toch niks terug van de belasting!” Maar er zijn tegenwoordig zo veel regels op het gebied van ziekte- en zorgkosten waardoor je al heel snel een aftrekpost kan hebben. Wanneer blijkt dat er bijvoorbeeld onterecht geen belasting is terugbetaald, kan er nog tot vijf jaar terug belastinggeld worden teruggevorderd.’

Marjolijn werkt met vaste tarieven zodat je vooraf al weet waar je aan toe bent.

Administratiekantoor Dehue

De betaalbare administrateur voor MKB en particulier

Postbus 7033 6503 GM Nijmegen

Bezoekadres Kerkenbos 1103B 6503 GM Nijmegen

Telefoon: 024-6637870 Email: marjolijn@dehue.nl

Kindercollege over egosurfen & cyberpesten



Voor nieuwsgierige kinderen tussen de 9 en 12 jaar is er op woensdag 21 februari een gratis kindercollege over egosurfen en cyberpesten in de Bibliotheek Zwanenveld. Een goede mogelijkheid om kinderen te helpen bij het gebruik van sociale media.

Online is er een heleboel te beleven, kinderen maken er nieuwe vrienden, ze hebben er soms ruzie, ze vinden er leuke filmpjes en foto's. Iedereen ontdekt weer andere dingen. Maar er zijn ook dingen die je beter niet kunt doen: wat vertel je online wel of niet. Welke foto's kun je beter voor jezelf houden en hoe kun je ervoor zorgen dat cyberpesters afhaken? Een kindercollege met leuke tips en handige weetjes.

De bibliotheek blijft steeds op zoek naar mooie activiteiten die ervoor zorgen dat iedereen zich in de bieb kan ontwikkelen op een leuke en laagdrempelige manier. De kindercolleges zijn gratis, maar er is beperkt plaats. Wil je zeker zijn van een plaatsje? Meld je dan aan in de bibliotheek of via zwanenveld@obgz.nl. Andere activiteiten voor kinderen en jongeren in de Bibliotheek Gelderland Zuid? Kijk op www.obgz.nl/agenda-jeugd.

Datum: woensdag 21 februari

Tijd: 15:30 tot 16:30

Locatie: Nijmegen, Bibliotheek Zwanenveld

Prijs: 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

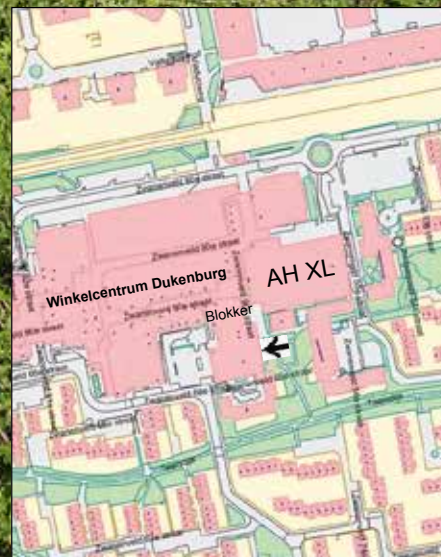
024-3451144

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





Samen praten over ouder worden

Als ik ouder word: het leven van alledag



Ouder worden doen we allemaal.
Wat betekent het om ouder te worden.
Hoe beleeft u dat? Wilt u eens met
anderen uw ervaringen delen? Dat kan!

Wij organiseren een reeks bijeenkomsten,
waar we met elkaar praten over dagelijkse
zaken als wonen, hobby's, gezondheid en
sociale contacten. De deelname is gratis.

We hopen op mooie gesprekken waarin
we van elkaar leren en tips uitwisselen
hoe we zo fijn mogelijk ons eigen leven
kunnen leiden. *Als u zich opgeeft, dan
wordt u op alle bijeenkomsten verwacht.*

We gebruiken een gespreksleidraad
'Samen praten over ouder worden'
die door ouderen van Netwerk100 is
ontwikkeld. Zie: www.netwerk100.nl
Bekijk ook: www.alsikouderword.nu

'Samen praten over ouder worden' wordt
georganiseerd door **Ellen Hollander en
Rob Aalders**

Het gaat om 4 bijeenkomsten, op de
volgende data:

- **dinsdag 6 maart 2018**
- **dinsdag 13 maart**
- **dinsdag 20 maart**
- **dinsdag 27 maart**

Tijd: **10.00 tot 11.30** uur

Locatie: **Wijkatelier Lindenholt**

Straat: **Zellersacker 10-03**

Plaats: **Nijmegen**

U kunt zich opgeven bij Rob Aalders:

E-mail: **r.aalders@sterker.nl**

Telefoon: **0619136204**

Vermeld uw naam en geef aan dat u wilt
deelnemen aan 'Samen praten over ouder
worden'.

Deelname vanaf 60 jaar

Als vervoer een probleem is gaan we een
oplossing zoeken.

Cursus lezen, schrijven en werken met de computer



Vind je sommige brieven en formulieren ook zo ingewikkeld? Is met de computer werken wel eens lastig voor jou? Je bent niet de enige. Veel mensen hebben hier moeite mee. Maar je bent nooit te oud om te leren. Ook jij kunt (beter) leren computeren, lezen en schrijven. In de cursus van ROC Nijmegen leer je in je eigen tempo, in een kleine groep. Je oefent met wat jij wilt leren: taal, maar ook rekenen en omgaan met de computer.

Cursisten zijn enthousiast: 'Ik ben veel zelfstandiger geworden, ik kan nu zelf formulieren invullen, e-mailen en een sollicitatiebrief schrijven', 'Gezellige groep en goede docent'. 'Ik was altijd smoesjes aan het verzinnen. Nu sta ik te kijken van mezelf.'

De cursus is elke donderdagmiddag van 1 tot 4 Uur, Meijhorst 7039, Nijmegen. De cursus kost 45 Euro per jaar.

Wil je meer weten of je aanmelden?

Je kunt gewoon bellen: 024-890 4024.

KOFFIE EN SPELEN

Voor moeders, vaders en kinderen tussen de 0 en 4 jaar !



Gezellig samen een kopje koffie drinken.

Samen spelen met andere kinderen.

Contacten opdoen met andere ouders.

**Elke week op vrijdag tot en met eind april
Niet op 26 jan en 9 mrt**

10:00 – 11:00 uur

**Consultatiebureau
Lindholt
Horstacker 1644**

Spreekt dit u aan?

U bent van harte welkom voor een lekker kopje koffie of thee samen met andere ouders en hun kind(eren).



Constance ten Have, Sociaal Wijkteam
Marieke Bremer, GGD Gelderland Zuid

Vragen?

Mail : jgzlindholt@ggd gelderlandzuid.nl



Basketbalvereniging de Wild Cats verzorgen trainingen voor niet sportende kinderen uit Nijmegen-West en Lindenholt

Vanuit sportbedrijf-sportontwikkeling hebben de gebiedsteams uit Nijmegen-West en Lindenholt de handen ineengeslagen.

De desbetreffende sportdocenten en buurtsportcoaches hebben, middels een vragenlijst, op een aantal scholen de sportparticipatie achterhaald. Na inventarisatie bleek de sport basketbal één van de



populairste sporten onder de niet sportende leerlingen. In samenwerking met basketbalvereniging de Wild Cats uit Lindenholt is er gekeken of er speciaal voor deze kinderen een extra training ingericht kon worden. Dit heeft geresulteerd dat 10 kinderen van 4 verschillende basisscholen, gedurende 6 weken, deelnemen aan een naschools programma.

Binnen dit project staat de ouderbetrokkenheid hoog in het vaandel. Zo staat de laatste week in het teken van een ouder-kind training, waarbij wij ook de ouders bekend willen maken bij de vereniging.

Gedurende het project zal de inzet van de buurtsportcoaches en sportdocenten qua inzet en intensiteit dan ook stapsgewijs afnemen. In Nijmegen west heeft voor de jaarwisseling een soortgelijk project plaatsgevonden met de sport kickboksen in samenwerking met Fudochi.

Aan dit blok deden 8 deelnemers mee, waarvan er uiteindelijk maar liefst 6 kinderen lid zijn geworden. Een doelgerichte aanpak waarmee wij de effectiviteit van sportstimulering willen te vergroten.

Voor vragen neem gerust contact op met één van buurtsportcoaches of sportdocenten die actief zijn in de stadsdelen Nijmegen West en Lindenholt. Zij vertellen u graag meer over de mogelijkheden.

Tekst en foto: Sportservice Nijmegen

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

Fysiotherapie Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



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

Alle specialisten in huis!

Wij hebben o.a. de volgende specialisaties:

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

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

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



**Bettineke
van der
Werf**

Voorrang voor de liefde

Valentijnsdag heeft al jaren een bijzondere klank voor mij. Mijn vader was een 'echte' Valentijn. Hij was elk jaar weer enorm in zijn sas wanneer hij mijn moeder op zijn eigen verjaardag, Valentijnsdag, een bloemetje gaf. Valentijnsdag en je grote liefde hoorden voor hem onverbreekbaar bij elkaar. Aan het einde van de Tweede Wereldoorlog had hij dit 'geleerd' van Amerikaanse soldaten en hij bracht het elk jaar weer in de praktijk. Wij kenden in ons gezin de traditie van Valentijnsdag dus al lang voordat de 'commercie' het belangrijk vond om onze aandacht ermee te trekken. Wanneer ik nu, mijn vader is inmiddels overleden, de reclames van 14 februari zie, komt voor mij zijn gezicht voor de geest, wat straalde van liefde voor mijn moeder wanneer hij zijn bloemetje gaf. Wanneer je op Valentijn zoekt vind je (de legende van) een priester in de Romeinse tijd die geliefden, die niet volgens de regels mochten trouwen, toch trouwde. Zo gaf hij vrouwen wettelijke bescherming wanneer hun man de oorlog in trok. Valentijn keek niet zo op regels, maar meer naar de liefde tussen mensen. De Romeinse tijd ligt al heel lang achter ons. Nog steeds komen er mensen in de knel door regels, die op zich goed zijn. Maar, zoals altijd het probleem is, wanneer je tot regels komt, ze zijn niet in elke situatie goed te hanteren. Nederland liep voorop met het ruimte geven aan mensen die hun liefde niet volgens de 'regels' tot uitdrukking konden brengen, het homohuwelijk. Inmiddels is in heel veel landen ook het besef gegroeid dat liefde tussen twee (volwassen) mensen in het volle daglicht bevestigd mag worden. Natuurlijk zijn regels belangrijk om samen te kunnen leven. En is er wijsheid en soms ook veel moed nodig om van regels af te wijken. Maar laten we vooral goed kijken en voorrang durven geven aan liefde. En niet alleen op ... Valentijnsdag!

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



Op nieuwjaarsdag werden we onaangenaam verrast door de vernieling met zwaar vuurwerk van de buitenkast en AED geplaatst aan sporthal Gildekamp.

Wijkagenten Lindenholt schreven op facebook: "Tijdens de jaarwisseling zijn er een paar 'helden' geweest die het nodig vonden om deze levensreddende AED op te blazen met zwaar vuurwerk. Zoals je ziet is er niks over van het apparaat. Echt zwaar teleurstellend gedrag van degenen die dit hebben gedaan. Voor het geval jullie het niet wisten. Dit apparaat kan maar net nodig zijn voor een van jullie naasten. Leg dat dan maar eens uit. ^RR en ^RH"

We waren stil en verdrietig. Misschien vindt diegene die zo oud en nieuw vierde dit wel heel stoer... De AED en kast moesten vervangen worden. Gelukkig konden we op dinsdag 9 januari 2018 een nieuwe AED aanmelden bij 'HartslagNu'. Wie meer weet over deze 'o zo stoere' daad kan bel-

len: 0900-8844 of meld misdaad anoniem 0800-7000. Maar de Stichting AED Dukenburg blijft niet stilzitten, eind 2017 werd weer een nieuwe AED operationeel in Lindenholt. Het adres is Hegdambroek 10-64, hier is de AED geplaatst aan de zijmuur. En we hopen binnenkort ook in de Akerwijken nieuwe AED's te plaatsen. In de zomer 2017 zijn in de Kamp-wijken huis aan huis brieven bezorgd met de oproep zich aan te melden voor een reanimatie en gebruik AED cursus. De respons was groot en nog steeds komen aanmeldingen binnen. Zomer 2018 gaan we in andere wijken oproepbrieven in de bus doen voor de cursussen in de herfst. Daar hoeft men niet op te wachten, aanmelden kan altijd via de website www.aeddukenburg.nl. Mensen die een cursus bij bijvoorbeeld een sportclub of BHV hebben gevolgd hoeven niet te wachten, zij kunnen zich direct aanmelden bij HartslagNu. **Tekst: stichting AED Dukenburg / Foto's: Peter Saras**

ZO HOORT HET

EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER

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

Optometrie
**Schippers Audicien
Ontiek**

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

Column

**Qader
Shafiq**



**Een compliment
voor Nederland**

Laatst waren we samen met een aantal vrienden uitgenodigd bij een vriendin die ik al heel lang ken. We aten een uitsluitend vegetarische maaltijd, waarvan de ingrediënten grotendeels uit haar eigen moestuin kwamen. Het eerste diner buitenshuis in 2018 inspireerde mij om me voor te nemen dit jaar eigen voedsel te verbouwen en minder vlees te eten. Dit moet mijn grootste bijdrage worden als burger van de stad die dit jaar de groene hoofdstad van Europa is, de *Green Capital*.

Naast de gezelligheid van verantwoord eten en drinken waren we ook met elkaar aan het reflecteren op onze levens. Onze vrienden en vriendinnen, die zeer betrokken zijn bij de samenleving, hadden vooral veel zorgen over de staat van de wereld, de positie van mensen met een andere culturele achtergrond in Nederland en de toenemende angst, onzekerheid en polarisatie.

Ik merkte dat zowel ik als onze Iraanse vriend Siamak zeer kritisch waren over de ontwikkelingen in Nederland. Wij gebruikten een aantal keren de term *witte Nederlanders*. Dit baarde onze vrienden zorgen. Hoezo wij-zij? Of wij-jullie? Van Siamak kon ik zijn kritiek goed begrijpen. Hij was heel lang als uitgeprocedeerde vluchteling uitgesloten van de kansen op een opleiding hier. Zelfs toen hij in aanmerking kwam voor een pardon-regeling wilde de toenmalige Nijmeegse burgemeester hem geen verklaring geven om in aanmerking te komen voor studiefinanciering. Als reactie hierop kwamen vrienden in actie. Ik weet nog dat wij samen met een toenmalige Nijmeegse wethouder de Nijmeegse Vierdaagse liepen om deze jonge gemotiveerde vluchteling zijn studie mogelijk te maken. Siamak, die nu een academicus is met een excellente carrière, voelt zich nog steeds anders bejegend. Dat doet hem pijn. Ik, die mij goed thuis voel in Nederland, vooral in Nijmegen, gedraag me als een puber. Ik schop tegen het systeem, ik ben vaak kritisch. Maar als ik stilsta bij mijn positie realiseer ik me dat ik het heb getroffen een Nederlander te zijn. Inmiddels hadden we een paar flessen leeggedronken. We wisten dat wij de kritiek, die wij op Nederland en op 'witte Nederlanders' hebben, in Afghanistan of Iran, Rusland of Marokko niet zouden durven uiten. Het feit dat wij dit hier wel kunnen, is een compliment voor Nederland. Fijn dat er mensen zijn bij wie je welkom bent, en waar de werelden elkaar kunnen ontmoeten. Door deze ontmoetingen word je geïnspireerd om anders naar jezelf en naar de wereld om je heen te kijken. Ik hoop dat ik dit jaar mijn bijdrage kan leveren aan een betere wereld door een groene flexitariër te zijn.

Tekst: Qader Shafiq

Foto: Jacqueline van den Boom

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

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk



Stip Lindenholt

Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003
lindenholt@stipnijmegen.nl

Maandagmiddag: 13.30 - 16.30 uur

Woensdagmiddag: 13.30 - 16.30 uur

Donderdagmiddag: 13.30 - 16.30 uur

Anne Hoekstra (m)

Gecertificeerd/gediplomeerd (sport)masseur in Hees

- Voor de individuele- en groepssporter
- Blessurepreventie en - behandeling
- Massages
- MTC taping (kinesio)
- Manuele Lymfedrainage/Oedeemtherapie

U kunt - uiteraard vrijblijvend - informeren naar de mogelijkheden en prijzen

Tel: 06 13 16 21 40 - E-mail: info@massagepraktijkhees.nl

www.massagepraktijkhees.nl



Beweeg je fit! in Lindenholt is een leuk en leerzaam programma over gezond eten en bewegen voor kinderen tussen 4 en 12 jaar. Gezellig bewegen met leeftijdsgenootjes staat voorop en dat brengt ook gezondheidsvoordelen met zich mee! Lees verder om te zien wat Hannah hierover zegt.

Wat vind je van Beweeg je fit?

“Het sporten vind ik het leukst omdat je leuke spelletjes doet, je hebt plezier terwijl het ook gezond is. De kinderen die ik leer kennen zijn leuk en je krijgt goede adviezen mee hoe je het beter kan doen thuis.”

Wat doe je zoal tijdens Beweeg je fit?

“Ik sport elke week een keer met een groep kinderen van mijn leeftijd. En ik ga eens in de drie maanden naar een fysiotherapeut en een diëtist die me helpen bij gezonder eten en bewegen.”

Had je ook een bepaald doel bij Beweeg je fit?

“Ik had niet echt een doel, mijn ouders wel, die wilden dat ik wat fitter en gezonder zou zijn.”

Bij Beweeg je fit bewegen de kinderen wekelijks gezellig samen onder begeleiding van een sportdocent. De sportdocent helpt ook bij het vinden van een leuke sport in de buurt. Elke vijf weken gaat de groep samen naar de Smulclub. Daar leren de kinderen, in het bijzijn van hun ouders, over gezonde hapjes. Iedereen krijgt praktische tips mee voor thuis.

En is dat gelukt?

“Ik ben nu halverwege het programma en ik zit beter in mijn vel en ben veel sterker en sneller met rennen dan vroeger. De fysiotherapeut en de diëtist zijn erg trots op ons en ik ben er ook heel blij mee.”

Wat heb je zoal geleerd tijdens de Smulclubs?

“Ik eet minder vaak zoet op mijn brood, bijvoorbeeld minder chocopasta en minder tussendoortjes zoals snoep, en vaker fruit. Ik ga ook vaker naar buiten, vroeger ging ik juist vaker TV kijken in plaats van naar buiten.”

Welke tips passen jullie thuis toe?

“We eten gezonder broodbeleg en iedereen thuis kijkt nu minder TV en gaat dan dingen voor zichzelf doen. In het weekend doen we vaker een spelletje of knutselen, soms mis ik de TV nog wel eens maar het is wel gezellig om dingen samen te doen.”

Hoe vind je familie het dat jullie dingen anders doen?

“Mijn zus is er niet zo blij mee want mijn ouders hebben gezegd dat de televisie voor iedereen minder lang aan mag, niet alleen voor mij.”

Interview met deelnemer Hannah (12) over Beweeg je fit!



Hoe zou je het vinden als er geen Beweeg je fit was?

“Dan had ik nooit een leuke sport gevonden en dat zou wel heel erg jammer zijn.”

Zijn er dingen die je moeilijk of spannend vindt?

“Het was wel moeilijk om minder zoete tussendoortjes te nemen, daar had ik nog wel vaak trek in het begin. Nu is dat minder. Je raakt er wel aan gewend om andere dingen te eten, mama heeft het gewoon niet meer in huis. Dus pak ik iets anders.”

Wat zou je tegen andere kinderen willen zeggen over Beweeg je fit?

“Het is een leuk programma waar je veel van leert, ik was bang dat extra gymmen niet leuk was maar het was juist leuk.”

**Tekst en foto: Mounia El Mouden, Gezondheidsma-
keelaar voor Lindenholt, Dukenburg en Nijmegen-Noord**

Wil je meer weten? Ben je benieuwd of je ook in aanmerking komt voor Beweeg je fit? Neem dan contact op met Marieke Bremer per mail: MBremer@ggdgelderlandzuid.nl of per telefoon: 088 – 144 71 44. Beweeg je fit is er ook in Dukenburg, Hatert en West



Doe mee aan BEWEEG JE FIT!
**Een leuk programma voor kinderen met
overgewicht van 4 tot 12 jaar en hun
ouders.**

Kosten: slechts € 25,-

Ons 'Beweeg je fit' team bestaat uit:
Laura Slebus (kinderdiëtist), Annegien Slager en Judith Dost (kinderfysiotherapeuten) en Marieke Bremer (GGD-verpleegkundige)

We organiseren gezellige en vooral lekkere kookworkshops voor ouders en kinderen.

En je mag een 1/2 jaar samen komen sporten samen met Sasa Brüning, de sportdocent die je waarschijnlijk al van school kent.

Aanmelden/meer informatie:
mbremer@ggdgelderlandzuid.nl
of bel: 088 144 7144

PVDA

ZEKER VAN
EEN STERKE EN
ZORGZAME STAD

Lindholt Fotopagina



Foto's van Lindenholt gemaakt door inwoners van Lindenholt. Als je kans wil maken op plaatsing van jouw foto op deze pagina, stuur dan jouw foto voor de inzendingsdatum (zie pagina 2) naar de redactie: info@lindholtleeft.nl, onder vermelding van "foto Lindenholtleeft", de naam van de maker van de foto en eventueel een kort zinnetje.



René Verriet
deze foto is niet genomen
in Zwanenveld



Rene Verriet
en deze niet in
de Meeuwseacker



Hans Lieskamp
storm velt boom uit 1989 in Hegdambroek



Gerard van Bruggen
Carbid schieten in de Steekseacker



René Verriet
Winter 2017 in Lindenholt



Miranda Boom
Hazelaar kondigt lente aan in Drieskesacker

EXTRA RUIIME OPENINGSTIJDEN:

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

uw mond, onze zorg

**MOND
ZORG 024**

Ook op
zaterdag
open!

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

Inschrijven kan eenvoudig via onze site
www.mondzorg024.nl



Gewoon Nijmegen:

‘Neem de Nijmegenaar nou eens serieus!’

‘Opkomen voor de gewone Nijmegenaar, vooral voor de mensen die het moeilijk hebben. De lasten op maat omlaag brengen voor degenen die het echt nodig hebben. Inwoners en kleine ondernemers snel helpen en niet allerlei moeilijke regels opstellen. Luisteren naar de ideeën en de kritiek uit alle wijken. En er wat mee doen! Uitleggen waar hun geld naar toe gaat in begrijpelijke taal.’

Dat is de boodschap waar lijsttrekker Jo Janssen van Gewoon Nijmegen al jaren op hamert. Dat zijn ook de belangrijkste punten in de campagne voor de komende gemeenteraadsverkiezingen.

Jo Janssen, Nijmegenaar in hart en nieren, is al twaalf jaar ‘hèt gezicht’ van Gewoon Nijmegen in de gemeenteraad. In onvervalst Nimweegs en als ‘luis in de pels’ komt hij in de gemeenteraad op voor de gewone mensen en voor de kleine ondernemer.

‘Gewone mensen snappen echt niet waar de gemeente mee bezig is. Ze snappen niks van plannen die geschreven worden achter de tekentafel. Ze lezen geen dikke pillen gemeentetekst in moeilijke woorden. En ze worden gek van allerlei belachelijke regels en procedures, waarmee ze van het kastje naar de muur worden gestuurd. Vind je het dan gek dat ze de gemeente en de politiek niet interesseert en niet vertrouwen.’

‘Het zijn de bewoners van de gewone wijken die het allerbeste weten wat er in hun wijk gebeurt, maar daar doet de gemeente niets mee. Inspraak? Medezeggenschap? Laat me niet lachen! De gemeente heeft toch allang beslist.’

‘De gemeente is er voor de mensen en niet andersom. De gemeente bepaalt nu eenzijdig waar al het geld naartoe gaat en hoe met de behoeften van mensen wordt omgegaan. Dat moet dus helemaal anders.’



EXERCISE BODY & MIND

SPORT EN YOGA CENTRUM

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

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



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



YOGA

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



Nieuw!! Kids boxing

Sportzaal Gildekamp tussen de scholengemeenschap

De Gildekamp 60-18 6545 LX Nijmegen

Bel 024 3787936 voor een kennismaking!!

Openingstijden: elke ochtend van 9.00 tot 11.00 uur en in de avond van 18.00 tot 21.00 uur.

Zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur. Zondag gesloten.

www.exercisebodyandmind.nl

de Notenhout WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen

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

Relaxed winkelen in Neerbosch-oost.

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

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



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



VOOR JEZELF VOOR ELKAAR VOOR NIJMEGEN



SP-lijsttrekker Renske Helmer: "De SP heeft de afgelopen vier jaar bewezen dat een sociaal alternatief mogelijk is in Nijmegen. Maar dat is alles behalve vanzelfsprekend. Anderen staan klaar om het weer af te breken. Wat mij betreft zetten we geen stap terug, maar maken we juist een sprong vooruit. De SP houdt Nijmegen sociaal, staat naast de mensen en is eigenwijs genoeg om de rechtse wind uit Den Haag te trotseren. Een stem op de SP is een stem voor jezelf en voor elkaar!"

6X VOOR NIJMEGEN:

1. **INVESTEER IN DE WIJKEN: 10 MILJOEN EXTRA VOOR ONDERHOUD EN VOORZIENINGEN**
2. **STOP DE WONINGNOOD EN DE VERKAMERING, BOUW MEER BETAALBARE HUURWONINGEN**
3. **HANDEN AF VAN DE ZORG: WE HOUDEN DE LAAGSTE EIGEN BIJDRAGEN VAN NEDERLAND**
4. **MET 500 EXTRA STADSBANEN MAKEN WE NIJMEGEN BETER, MOOIER EN SOCIALER**
5. **GRATIS BUS VOOR 65+ MOET BLIJVEN, FATSOENLIJK OPENBAAR VERVOER VOOR ALLE WIJKEN**
6. **MINDER WOONLASTEN VOOR DE BEVOLKING**

OP NIJMEGEN.SP.NL LEES JE MEER over onze standpunten, onze mensen en hoe de SP al jaren samen met bewoners in actie komt om onze stad beter, socialer en mooier te maken!

