

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 10e jaargang - nummer 1 - februari 2019

**en verder ondermeer:
Hoog bezoek aan wijkatelier in Lindenholt,
BOL bijeenkomst over gezondheid,
Sharif Said nieuwe wijkregisseur**



Colofon

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

Adres

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

Redactie

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

Foto's

Zie bij de artikelen

Vormgeving

Gerard van Bruggen
René Verriet
Jan ten Dam

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 7500 stuks

Bezorging

Op alle adressen in Lindenholt met uitzondering van de adressen met een NEE-NEE sticker door Axender Cuijk.
Klachten over bezorging: (0485) 319050 of
E-mail: kwaliteit.zuidoost@axender.nl
vergeet niet uw postcode en huisnummer te vermelden

Volgend nummer

Kopijsluiting: **zondag 17 maart**
Verspreiding: **woensdag 10 april**

Foto voorpagina:



Linda van Aken Nijmegenaar van 2018
Foto: René Verriet

In dit nummer:



▲ P 4 Linda van Aken verkozen tot Nijmegenaar van het jaar 2018



▲ P 6 Hoog bezoek aan het wijkatelier



▲ P 10 BOL avond over gezondheid



▲ P 18 Sharif Said nieuwe wijkregisseur

Inhoud

Linda van Aken Nijmegenaar van 2018	4
Hoog bezoek aan wijkatelier Lindenholt	6
De rode typemachine	7
Theatergroep Lindenholt	7
Wijksafari in Lindenholt	8
Column Annet Hogenbirk	8
Kerstmarkt Vincentiusvereniging Nijmegen	9
Winter diabetes challenge	9
Column Gemma Sanders	9
BOL bijeenkomst over gezondheid	10 - 11
Column René Verriet	11
Duurt te lang	12
Mondial college excellente school	13
Column Raafat Monther	13
Parochiennieuws	14
Column Bettineke van der Werf	14
Angelique Saba opent nagelatelier Dynamic	15
Column Victoria Lammerinks-Montis	15
Aankondiging Dag van Lindenholt	16
Mehran en moeder Gulden over Beweeg je fit	16
Jeanine Vermeulen nieuwe opbouwwerker	17
Bindkracht 10	17
Nieuws van STIP Lindenholt	17
Lindholt Doet	18 - 21
Sharif Said nieuwe wijkregisseur	22 - 23
Jongerencentrum de Sprok vernieuwd	27
Lindholt Loopt	29
Fotopagina: ingezonden winterfoto's	32



▲ P 28 Fraaie winterfoto's

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

www.Lindholtleeft.nl

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

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

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

2019

Lindenholt Leeft

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

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

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

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

Aanleverspecificaties:

1 kolom = 200 woorden, 2 kolommen 400 woorden en 1 pagina (3 kolommen) 600 woorden. Lettertype: Arial 9 pnt. Daarbij is er nog ruimte voor foto's. Foto's altijd onbewerkt en LOS aanleveren minimale grootte 1 MB.

WWW.LINDENHOLTLEEF.T.NL



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

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

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

Waar wacht u nog op?

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

Tekst: webredactie

21 FEBRUARI 2019
MOMENT VAN LEVEN,
HOOP EN TOEKOMST
VAN 20:00 TOT 20:15

STILSTAAN LANGS DE BRANDGRENSEN MET
ZANG, MUZIEK, GEDICHTEN EN VERHALEN

ZELF STILSTAAN BIJ EEN HERINNERINGSPLAATJE?
VERZAMELEN: VANAF 19:00 MOLENSTRAATKERK
AFSLUITING: VANAF 20:15 MUSEUM HET VALKHOF, EXPOSITIES OORLOG



museum het valkhof nijmegen



Linda van Aken verkozen tot Nijmegenaar van het jaar 2018

Linda van Aken heeft de eretitel Nijmegenaar van het jaar 2018 ontvangen voor haar bijzondere prestatie voor het bestrijden van armoede en eenzaamheid, het bevorderen van gezondheid en het stimuleren van sportactiviteiten. Deze heeft zij in ontvangst genomen van burgemeester Hubert Bruls tijdens de nieuwjaarsreceptie in de Vereniging Nijmegen. Linda is 48 jaar, runt 5 jaar als vrijwilliger in de rol van voorzitter de Vincentius Vereniging Nijmegen. Zij is getrouwd met Robert en samen hebben zij een zoon Harm van 15 jaar. Tijdens de uitreiking waren er voor Linda veel belangrijke mensen aanwezig waaronder haar man en zoon, haar moeder en Joop, broer Ronald en veel van de vrijwilligers.

Pay it Forward

De missie die Linda met enthousiasme uitdraagt vanuit de Vincentius vereniging is dat ieder mens telt! Zij helpt mensen vanuit haar hart en draagt deze boodschap ook over op de vrijwilligers. Zij gelooft heel sterk in het principe 'Pay it forward, het begint allemaal bij jezelf wanneer je iets belangeloos voor een ander doet.

"Dat is het idee van Pay It Forward: doe belangeloos iets voor 3 mensen en vraag hun alleen om in ruil voor wat jij voor hen doet, om zelf ook belangeloos iets voor 3 anderen te doen – enzovoort. Pay It Forward gaat over insluiten; iedereen doet ertoe. Het levert een participatiesamenleving in extremo op."

Voelt deze persoon dat hij/ zij geholpen is en hier blij van wordt kan deze op zijn beurt weer iets voor een ander doen. Je creëert hiermee een olievlek die zich langzaam verspreidt. Het is een manier om een steentje bij te dragen aan jouw samenleving – om te participeren.



Een leuk weetje

De Vincentius vereniging maakt deel uit van de internationale Society of Saint de Paul die actief is in 148 landen over de hele wereld met



Linda met haar prijs

bijna een miljoen leden.

De Nijmeegse Vincentius is onderdeel van Vincentius vereniging Nederland. Dat Vincentius Nijmegen is gevestigd in de Lindenholt is geen toeval, dit is gebleken uit de wijkenmonitor en het is dus een bewuste keuze. Vincentius Nijmegen is niet alleen voor Lindenholt, maar voor Nijmegen breed en omgeving. Iedereen is er van harte welkom!

De Nijmeegse Vincentius was een stilstaande trein

In de Gelderlander van woensdag 09-01-2019 staat, en ik citeer; "de Nijmeegse Vincentius was een stilstaande trein"! Door het enthousiasme dat Linda overdraagt aan andere mensen heeft zij de trein weer in beweging gekregen. Het was wel een van de voorwaarden om te starten dat zij een geheel eigen invulling mocht geven aan de invulling van de Vincentius vereniging.

De locomotief van de trein is het dagelijkse bestuur dat bestaat uit Linda in de rol van voorzitter en de rol van penningmeester en secretaris wordt vervuld door Frits Jans. Er zijn daarnaast nog vijf overige bestuursleden.

Het team achter Linda, vrijwilligers die allemaal zijn ingestapt op de trein

Vincentius vereniging telt 80 vrijwilligers inclusief 25 mensen die de harde kern vormen. De harde kern houdt het pand de hele week draaiende, o.a.; gastvrouw/ gastheer voor de huiskamer, vrijwilligers die in het winkeltje staan, amateur koks voor de buurtsoep, daghap en eat & meet, vrijwilligers die het pand schoonhouden, vrijwilligers die de boodschappenpakketten verzorgen, vrijwilligers voor het fietsenproject, vrijwilligers voor de klusjes binnen en

buiten, vrijwilligers voor het tuinonderhoud, voor de buurtmoestuin.

De overige groep vrijwilligers helpen mee met de jaarlijkse en incidentele projecten, o.a.; de Sinterklaas actie die Nijmegen breed 70 kinderen telde, het vullen van positieve rugzakjes voor kinderen die niet op vakantie kunnen, de vele kerstpakketten rondbrengen e.d. Ieder jaar is er weer een specifieke doelgroep!

Alle vrijwilligers hebben hun bijdrage geleverd aan het dagelijkse succes!

Het kloppende hart

Linda is de aanjager en het kloppende hart, zij heeft haar eigen dromen en neemt de vrijwilligers, bewoners, organisaties en bedrijven mee in haar visie. De Vincentius vereniging is vooral bedoeld als maatschappelijk project en zij neemt mensen letterlijk, maar ook in figuurlijke zin mee aan de hand! Het lukt Linda telkens weer om groepen bij elkaar te brengen. Wat de vrijwilligers verbindt met de Vincentius vereniging is vooral het saamhorigheidsgevoel van een familie, het behoren tot één grote familie. De meeste vrijwilligers hobbelen al ruim vijf jaar mee.

Projecten en activiteiten

Persoonlijk ken ik Linda vanuit de denktankbijeenkomst de Boekenboom, deze werd geleid door cultuuraanjaagster, Francoise Braun en bewoners uit de buurt. De boekenboom Horstacker wordt bijgehouden door Joop, die de boeken mooi sorteert en op thema zet. Een maquette van dit project is te vinden bij Vincentius. Het interactieve deel is nog niet echt van de grond gekomen.

Dan is er het Kringloopwinkeltje in de Voorstenkamp, een unieke kans waargemaakt door de samenwerking met Portaal en Talis. Het winkeltje binnen de Vincentius vereniging aan de Horstacker 14-51 en de inloopochtenden in de huiskamer.

De keukens die maaltijden verzorgd voor Eat & Meet, dit is en blijft voor Linda de kroon op haar werk, het sociale restaurant i.s.m. de kerk van de Nazarener en de Agnesparochie. Het is uitgegroeid van 14 bezoekers naar 70 bezoekers. Soep met je burens en koken met kinderen, diverse kookcursussen e.d.

Mensen die in aanmerking komen voor de Dag-hap worden via de hulpverlening doorverwezen. De andere kunnen gebruik maken van een afhaalmaaltijd.

De Jaarlijkse Kerstmarkt, Sinterklaasviering, die het afgelopen jaar in pandig is gevierd telde ruim 70 kinderen uit Nijmegen breed. De verwachting is dat het aantal kinderen dit jaar ver-



Linda temidden van haar vrijwilligers bij Vincentius

dubbeld zal worden.

Linda en haar team investeren veel in de gezondheid van mensen, door gezonde voeding en sportactiviteiten. Er zijn sport en kookprojecten voor o.a. kinderen met obesitas en kinderen met autisme.

Project Ring Ring, een samenwerkingsverband tussen verschillende partijen. 'Fiets voor elkaar 1 miljoen kilometers bij elkaar in Nijmegen en dat is voldoende voor 1000 gezonde voedselpakketten. Meer informatie hierover is te vinden op www.greencapital2018.nl of www.greencapitalchallenges.nl Deze actie loopt gewoon door...!!!

Speciaal voor vrouwen die zijn aangesloten bij de voedselbank wordt er een Ladies Night georganiseerd.

Het is teveel om op te noemen, op de website www.vincentiusnijmegen.nl is verdere informatie te vinden.

Op de Dag van Lindenholt heeft Vincentius een kraam en kunnen de vrijwilligers u meer informatie geven.

Sleutels tot succes

Een van de sleutels die heeft geleid tot haar succes zijn haar eigen enthousiasme, mensen helpen vanuit haar hart! Zij kreeg de kans van Portaal en Talis om geld te genereren uit het kringloopwinkeltje aan de Voorstenkamp, naast de Voorstenpunt. Verder is Vincentius afhankelijk van donaties van bedrijven, subsidies en sponsors.

Ook het feit dat alle projecten via een hulpverlener aangevraagd worden maakt het succesvol.

Linda heeft naast haar dagelijkse werkzaamheden een voorbeeldfunctie voor o.a. Vincentius Nederland. Vastgeroeste oude patronen

worden losgelaten en maken plaats voor innovatie en nieuwe ideeën. Zij maken nu ook meer gebruik van de sociale media en starten o.a hun eigen intranet.

Succesverhalen

Een mooi voorbeeld om te noemen is de ruilkast; een vrijwilliger binnen Vincentius kwam met het voorstel voor een ruilkast met eten, dat niet over de datum mag zijn! Het werkt hetzelfde als het principe van de boekenboom, één halen en één ruilen. De ruilkast staat landelijk op de nominatielijst voor één-van-de-drie beste projecten en dit zal 19 januari bekend gemaakt worden.

Het rugzakjesproject en de vele blijde kindergezichten bij het uitdelen van de rugzakjes blijven bij Linda voor altijd in haar herinneringen. Een fiets voor een kind die drie jaar lang op de skateboard van huis naar school ging of een 11 jarig meisje dat nog nooit in haar leven gefietst heeft en nu leert fietsen zijn hartverwarmend.

Bezoekers

De bezoekers van de Vincentius vereniging zijn niet alleen bewoners uit de wijk Lindenholt maar ook uit Nijmegen breed en omgeving. Ieder mens telt en iedereen is welkom!

Samenwerkingspartners

Er is een lange lijst van samenwerkingspartners. Er is voor gekozen om deze niet in dit artikel te benoemen omdat de reële kans bestaat dat er iemand wordt vergeten.

Hoe voelt het om dit succes te hebben bereikt

Linda moest even wennen aan haar succes maar nu zij dit eenmaal gewend is vindt zij de eretitel een enorme opsteker voor de Vincen-

tius vereniging en geeft zij vooral erkenning en waardering voor alle mensen die haar hebben geholpen haar droom te realiseren.

Dankwoord

Linda wil in het bijzonder haar gezin bedanken voor hun trouwe steun en toeverlaat en hun meegeloven en verwezenlijken van haar droom. Haar moeder die de grondlegger is van hoe Linda in het leven staat. Haar schoonouders voor hun onvoorwaardelijke steun en dank aan alle vrijwilligers, bedrijven en sponsors. "De mensen die zij nog graag extra in het zonnetje wil zetten weten zelf wel wie er mee bedoeld worden!"

Toekomstplannen voor 2019

Linda heeft de ambitie om meer nieuwe projecten op te starten, werkgroepen op te zetten en draaiboeken te maken. Op deze manier kan zij haar kennis delen en overdragen aan anderen. De basis en de grondslag van Vincentius vereniging ligt in een goede fundering voor de toekomst. Linda geeft haar visie aan iedereen mee die betrokken is zodat er groei en persoonlijke ontwikkeling mogelijk is.

Een grote wens zou nog zijn een personenbus met invalidenlift om de mensen die geen vervoer hebben op te halen naar onze projecten, maar dan wel een die door een bedrijf gesponsord zou worden in onderhoud en overige onkosten, omdat wij daar zelf geen budget voor hebben maar wel deze mensen de mogelijkheid zouden willen bieden om ons te kunnen bezoeken en aan deze grote vraag te kunnen voldoen. Bij veel of langdurige ziekteverzuim of tijdens de vakantieperiode ontbreekt het soms aan mankracht. Versterking van de basisstructuur blijft een punt van aandacht, ook in 2019. Het kan zijn dat er werkzaamheden blijven liggen omdat er altijd veel te doen is of dat er een locatie tijdelijk moet sluiten i.v.m ziekte onder de vrijwilligers

Blikvanger

Nu Linda de eretitel heeft van Nijmegenaar van het jaar 2018 is zij van plan om nog meer te gaan samenwerken. Het is haar droom om de Vincentius vereniging 7 dagen per week te draaien en dat de keuken en andere projecten door meerdere partijen wordt gedragen. De eretitel die Linda mocht ontvangen is een eyecatcher die voor de vereniging deuren naar sponsors kan openen en zij zal deze in de goede zin inzetten ten gunste van de bewoners uit Nijmegen en omgeving.

Tekst: Gemma Sanders

Foto's: René Verriet

Hoog bezoek aan het Wijkatelier Lindenholt



van links: Johan Joren, coördinator - Bea Schouten, gedeputeerde van de provinciale staten - Grete Visser, wethouder - Bert Velthuis, wethouder en Marian Hooijman, wijkmanager

Op initiatief van de gemeente Nijmegen is er op donderdag 10 januari een bijeenkomst georganiseerd met diverse vertegenwoordigers van alle betrokken partijen van het Wijkatelier Lindenholt. Woordvoerders van zorgpartijen, welzijnsorganisaties en de coördinator van het Wijkatelier zaten samen om de tafel met afgevaardigden van bewoners en de gemeente. Dat laatste vooral bij monde van de wijkmanager Marian Hooijman en wethouders Bert Velthuis (wijken, openbare ruimte, vastgoed, sport en accommodatie) en Grete Visser (onderwijs, welzijn en zorg, diversiteit, asiel, gezondheid, preventief jeugdbeleid, GGD, mantelzorg, vrijwilligersbeleid). Hoofdgast was de gedeputeerde van de provinciale staten van Gelderland; namens het CDA mevrouw Bea Schouten, met in haar portefeuille de verantwoordelijkheid voor gebiedsopgaven, milieubeleid, recreatie & toerisme en leefbaarheid. Zij wilde zich vooral persoonlijk op de hoogte stellen van het bijzondere karakter van het Wijkatelier Lindenholt.

Na de opening gaf de wijkmanager een korte toelichting over de wijze waarop de realisatie

van het Wijkatelier vanuit de gemeente tot stand is gekomen.

Gedurende een korte voorstelronde kregen alle deelnemers de gelegenheid om hun specifieke activiteiten toe te lichten. De afvaardiging van het Sociaal Wijkteam, destijds verhuist van het Wijk Gezondheidscentrum naar het Wijkatelier, zag vooral het voordeel van de korte lijnen met de overige zorginstellingen en welzijnsorganisaties in dit pand.

De voorzitter van de Beheerstichting Wijkatelier Lindenholt vertelde vanuit het perspectief van de bewoners over het ontstaan van het Wijkatelier en de oprichting van de beheerstichting waarbij vooral de zelfregievoering van de betrokken bewoners een voorwaarde was.

De vertegenwoordiging van VSA (Vastgoed, Sport en Accommodaties) belichtte het ontstaan en de samenwerking met de bewoners als het vierentwintigste wijkcentrum in Nijmegen wel als geheel afwijkend van de overige wijkcentra in de stad. Mogelijk kan dit ook als voorbeeld dienen voor overige wijkcentra in de gemeente. Wethouder Velthuis gaf uitleg over het standpunt van de gemeenteraad over dit initiatief en benoemde het belang van een goede samenwerking van de betrokken zorgpartijen en de bewoners.

Mevrouw Schouten stelde regelmatig vragen en toonde zich zeer geïnteresseerd over alles wat zij te horen kreeg.

De coördinator van het wijkatelier verzorgde hierna een rondleiding in en rondom het gebouw.

Het bezoek werd afgesloten met een kort informeel samenzijn, het geheel uiteraard zeer goed verzorgd door de vrijwilligers van het Wijkatelier.

Tekst: Gerard van Bruggen en Jan ten Dam
Foto's: Gerrit Visser



Michel Ten Dolle, procesmanager wijkontwikkeling Gemeente Nijmegen, presenteert gezonde snacks



De rode typemachine

Oproep voor vrijwillige nieuwe enthousiaste wijkredactieleden

Oproep voor vrijwillige nieuwe enthousiaste wijkredactieleden

De buurtwebsite; lindenholtleeft.nl is een online buurtplatform waar buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten, vraag en aanbod kunnen vinden om elkaar te helpen en informatie kunnen vinden en delen over Lindenholt en haar bewoners en organisaties.

De buurtwebsite is interactief, voor en door bewoners en organisaties uit de wijk. Een ieder die beschikt over een profiel kan een bericht plaatsen en een bijdrage leveren aan het zichtbaar maken en communiceren op één digitale plek. De redactie van Lindenholt Leeft vraagt méér aandacht te geven aan het online buurtplatform.

Hiervoor is de verhalenlijn gestart met de Rode Typemachine. Deze staat voor ontmoeting en verbinding in de wijk. Officieel is de verhalenlijn gelanceerd op 16 december 2018 op de Kerstmarkt in de Brack.

De Rode Typemachine verzamelt verhalen geschreven door bekende en onbekende bewoners uit de wijk. Actuele verhalen of verhalen van vroeger, ze kunnen ook gaan over werk of iets dat je persoonlijk raakt. De website van Lindenholt Leeft hoopt zo verhalen te bundelen die een beeld geven van wat bewoners en organisaties uit Lindenholt bezig houdt. Om de verhalenlijn leven in te blazen zijn redactieleden op zoek naar verhalen en plannen hiervoor een interview met de verteller. De verhalen worden geplaatst op de website en zijn voor iedereen te lezen. De geïnterviewde van een verhaal kiest een volgende verteller en geeft de rode typemachine (symbolisch) door. Leg jij graag contacten? Is mensen interviewen

die iets te vertellen hebben over de buurt iets voor jou? Ben je nieuwsgierig naar bijzondere activiteiten? Maak jij graag foto's en ben je handig met de computer en sociale media? Schrijf je gemakkelijk ergens over? Wil jij ons team in 2019 versterken en de verhalenlijn ondersteunen?

Vind jij het leuk om iets te doen in je eigen wijk, dan zijn wij op zoek naar jou!

Beschik je (nog) niet over al deze talenten maar ben je wel graag bereid om dat allemaal te leren, ook dan wil het team van de buurtwebsite jou graag binnenhalen. Het allerbelangrijkste is dat je mee wilt gaan doen omdat je het leuk vindt en je daardoor verbonden voelt met de wijk.

Ontmoeting en verbinding staan binnen ons team centraal. Vind elkaar, help elkaar, ken elkaar in Lindenholt. Dat geldt voor bewoners, maar ook voor gemeentelijke instanties en organisaties die actief zijn in de wijk.

Alleen samen maken we een betrokken buurt. Je levert tegelijkertijd een heel concrete bijdrage aan meer saamhorigheid, vertrouwen en welzijn voor alle buurtbewoners.

Nieuwsgierig of wil je direct al mee doen? Neem dan contact op: info@lindenholtleeft.nl

Tekst: Gemma Sanders

Ontdek je talent bij Theatergroep Lindenholt!!!

Wat is er mooier, vrijer, komischer en geeft nergens meer voldoening dan om een keer in de huid van een ander te kruipen!

Vrijwel mijn hele leven heb ik voor mijn hobby amateurtoneel mogen spelen. Eerlijkheidshalve aanvankelijk met weinig talent maar met wel veel doorzettingsvermogen en leergierigheid. Uiteindelijk werd ik toch ook geschikt bevonden om wat grotere rollen aan te kunnen. Naarmate ik ouder werd was ik ook klaar voor het serieuzere werk en heb ik prachttrollen mogen spelen van alle wereldberoemde schrijvers die je maar kon bedenken. Niet zonder trots hoorde ik een tijd geleden een van Nederlands beroemdste comediespelers John van Eerd zijn wens uiten om ooit in zijn leven de rol van George te mogen spelen uit het stuk 'Wie is bang voor Virginia Woolfe'. **Google** deze titel maar eens en dan zie je hoe wereldberoemd dit stuk is, nog steeds gespeeld en verfilmd.

Ik ben ooit **gevraagd** voor deze rol (amateurtheatergroep) en mocht de rol dus daadwerkelijk spelen. Vergis je niet, dat was heel hard werken, uren en uren tekst leren en repeteren. Maar wat heb ik pracht herinneringen hieraan!!

Hier in Lindenholt is weinig te doen op gebied van theater en toneel. Dat vind ik jammer. Er is zoveel ontspanning en vooral ook plezier te beleven door er naar te komen kijken maar vooral ook om dit zelf te doen!

Ik heb plannen om samen met bewoners hier in Lindenholt op bescheiden wijze toneel te gaan maken in het Wijkatelier Lindenholt. Hiervoor beschik ik over een aantal kleine eenakters (10 -20 minuten) die heel geschikt zijn om hier op te voeren.

Doet u mee?

Ervaring is niet nodig, enkel enthousiasme, leeftijd maakt niet uit en beperkingen zijn er niet. Mail me of bel me wanneer je er meer over wilt weten.

Gerard van Bruggen

06 51171217

gerardvanbruggen45@gmail.com

Wijksafari in Lindenholt



Vrijwilliger Veruschka geeft een rondleiding aan de Safari deelnemers in het Vincentius huis

Lindenholt **13 december**

Er zijn veel instanties in Lindenholt die zich met onze gezondheid en welzijn bezighouden. Een groot aantal van hen ontmoeten elkaar een paar keer per jaar tijdens de zogenaamde werkerslunch. Elke keer wordt er een thema voor deze bijeenkomst bedacht. De werkerslunch van 13 december had als thema "Wijksafari".

Bij deze wijksafari gingen zo'n 30 deelnemers, verdeeld over 3 groepen, op pad in Lindenholt langs een aantal instanties waar zorg en welzijn wordt aangeboden.



Safari deelnemers ervaren bij de Sprok zelf hoe zwaar de bootcamp training is.

Omdat er geen tijd was om ze allemaal te bezoeken, werd er een keuze gemaakt: De Sprock, de Broederij, het wijkgezondheidscentrum, het Vincentiushuis en het wijkatelier. Bij elke locatie werden de deelnemers door enthousiaste medewerkers op de hoogte gebracht van wat er ter plaatse geboden wordt.

Veel van de aangeboden activiteiten van de instellingen vind je terug in het katern Lindenholt Doet in ons wijkblad Lindenholt Leeft.

Lindenholt Doet zal binnenkort in een ander jasje gestoken worden, zodat de activiteiten gegroepeerd per categorie getoond gaan worden, wat het voor de lezer een stuk makkelijker moet maken om te kijken of er iets van zijn of haar gading bijzit.



Tekst en foto's: René Verriet



Annet Hogenbirk

Column

Niet vergeven is als een steen

Vorig najaar deed ik mee met een workshop over vergeving. Desmond Tutu – o.a. voormalig aartsbisschop, mensenrechtenactivist – en dochter Mpho hebben over dit onderwerp een lees- en doeboek geschreven. Ik was wel benieuwd hoe je vanuit de zeer pijnlijke situatie van de (geschiedenis van) apartheid in Zuid-Afrika met vergeving zou kunnen omgaan. Als het hun lukt, dan zijn onze kansen op succes ook goed! Vader en dochter Tutu hadden een viervoudig pad beschreven om te komen tot 'harmonie met onszelf en de ander'.

Een heldere methode die wel een flinke inzet van je vraagt. Het gaat er daarbij om dat je je eigen pijn serieus neemt en je verhaal vertelt aan iemand die veilig voor je voelt. Vanuit dat verhaal kun je zelf kiezen om de ander te vergeven. Dat maakt van jou een sterke persoon in plaats van een slachtoffer. Vergeven is je zo losmaken van de pijnlijke dingen die de ander je aangedaan heeft, dat je weer vrij bent om nieuwe keuzes te maken. Als het lukt de ander te vergeven, kun je daarna kiezen of je nog een band met degene die je vergeeft wilt onderhouden of niet. Er komt ruimte voor anders met elkaar omgaan. Die ruimte zit in jouzelf!

Wil je weten of vergeven iets voor jou is? Neem een kleine steen. Houd hem een dagdeel in je hand vast en vraag je af wie en wat je (eigenlijk) zou willen vergeven. Ik deed het en mij werd het duidelijk. Als je een steen in een van je handen vast blijft houden, kom je nooit tot het aanpakken van grote zaken. Je blijft steeds belemmerd worden. Je hebt maar één hand goed beschikbaar. Je kunt niet dragen, niet aanpakken, niet omhelzen...

De steen zei mij genoeg. Mijn interesse was gewekt om verder op zoek te gaan naar wie ik zelf zou kunnen vergeven of door wie ik eigenlijk vergeven wil worden. En eerlijk is eerlijk: het geeft echt ruimte!

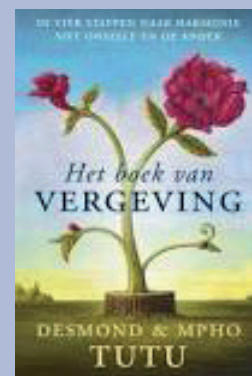


Foto: Annet Hogenbirk

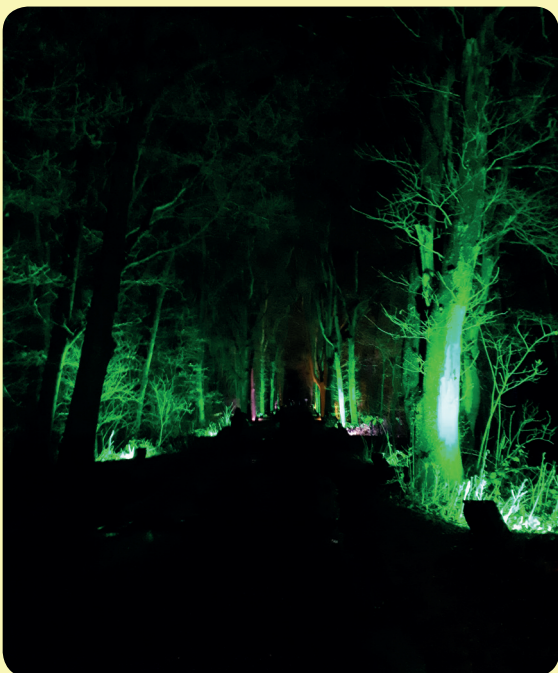
Kerstmarkt Vincentiusvereniging Nijmegen



Een terugblik laat zien, dat deze vereniging aan de weg blijft timmeren. Dit keer opnieuw met een geslaagde markt. Bij de diverse kramen binnen en buiten het Vincentiusvereniging Gebouw in de Horstacker was het gezellig genieten van de de uitgestalde waren en van de heerlijke kop soep. De Kerstman in eigen persoon was op dit evenement present en zeer tevreden over deze activiteit ter ere van hem daar in Winkelcentrum Horstacker.

Tekst: Theo Vermeer
Foto: Theo Vermeer

Winter diabetes challenge



dam onder veel betere omstandigheden met duizenden anderen de finale van de nationale diabetes challenge. Een kleine groep loopt nu ook de winter diabetes challenge. Vanaf 19:00 uur vertrekken de wandelaars vanaf de atletiekbaan. Vervolgens lopen ze – onder de klanken van een doedelzakspeler - richting het bos.

De organisatie heeft alle mogelijke moeite gedaan om de wandelaars in kerststemming te brengen; de bomen zijn erg fraai in diverse kleuren licht gezet en er zijn bloemvormige ornamenten die een sprookjesachtige sfeer geven. Na ruim een uur wandelen horen de deelnemers weer de klanken van de doedelzakspeler; de finish is nabij. De wandelaars die de finish passeren worden getraakteerd op warme chocolademelk en natuurlijk een welverdiende medaille.

Papendal 21 december

Het is de kortste dag van het jaar. Als de negen wijkbewoners met twee begeleiders van het WGCL om 17:00 uur vertrekken uit Lindenholt is het al donker. Het doel is Nationaal Sportcentrum Papendal bij Arnhem, thuisbasis van de Bas van de Goor Foundation.

In september liepen wandelaars uit Lindenholt vanuit het Olympisch stadion in Amster-

Begin mei start weer de training voor de zomer challenge, met een finale in Den Haag. Deze challenge wordt weer georganiseerd door het wijk gezondheid centrum Lindenholt. Doet u dan ook mee? In het volgende nummer van Lindenholt Leeft vertellen we u hoe u zich daarvoor kan opgeven.

Tekst: René Verriet
Foto: Nicole van der Kraan



Gemma Sanders

De wereld luidt de noodklok

Door de oliecrisis in 1973 werd de autoloze zondag geïntroduceerd. Ik herinner mij dat wij op het Keizer Karelplein tegen de wijzers van de klok al rolschaatsend speelden op straat. Het was wel een heel apart gevoel. Het leek wel circus waar wij, kinderen zelf in de hoofdrol acteerden. Auto's waren op een hand te tellen. Dat was de dokter die onderweg was naar een spoedmelding.

Tijden zijn veranderd en we leven in een digitaal tijdperk. De veranderingen in de wereld volgen elkaar in een steeds sneller tempo op. De problemen zijn niet meer te stoppen en de noodklok wordt geluid. Klimaatverandering staat zeer hoog op de agenda en kan catastrofale gevolgen hebben voor heel de mensheid. Zo zijn er meerdere moeilijke vraagstukken.

Via de sociale media is de wereld kleiner geworden en komen er beelden van overal binnen. Nieuws verspreid zich als een lopend vuurtje. Er is in vele landen nog steeds oorlog, kindersterfte en honger, mensen op de vlucht voor een beter leven. Wat gebeurt er eigenlijk met de wereld van nu?

Natuurgeweld neemt toe, rampen zoals tsunamis, overstromingen door hevige regenval, alles verwoestende branden of aardbevingen. Vanuit de ruimte ziet men de wereld in grote nood verkeren!!! Wie of wat is er nog meer nodig om de mensheid wakker te schudden uit deze nachtmerrie? Zijn we op een punt beland dat onomkeerbaar is? 'The point of no return'? Op het wereldtoneel zien we dagelijks de verharding van de maatschappij, vele incidenten van geweld. Sommige beelden zijn zo hartverscheurend dat ze voor altijd gebrand blijven staan op je netvlies.

De veranderingen in de wereld gaan allemaal zo snel en naarmate je ouder wordt lijkt de tijd veel sneller te gaan. Eerst was er chaos in de wereld van nu en men zoekt naar innerlijke rust, tevredenheid en blijheid.

Waar sta jij op de wereld? Op welk werelddeel ben je geboren? In welk land woon je nu en in welke plaats, in welke buurt, in welk huis? Wat doe jij? Weet je wie je burens zijn? Wat doe jij voor een ander om het leven draaglijker te maken? Veel vragen waar alleen jij het antwoord op weet...

De verandering die je zoekt in de wereld zit in jezelf.

Heb uw naaste en de liefde lief.

Foto: Gemma Sanders



BOL bijeenkomst met als thema: Gezondheid in Lindenholt

Wijkatelier 29 november

Bewoners Overleg Lindenholt (BOL) organiseerde op 29 november een bijeenkomst in het teken van Gezondheid. Een kleine impressie.

Vroeger dacht ik dat je gezondheid vooral iets was wat je toeviel. Een kwestie van een mix van genen en geluk. Inmiddels weet ik echt wel dat je ook je eigen aandeel hebt in je gezondheid en in je wel bevinden. Deze avond maakte duidelijk dat dat aandeel niet alleen jezelf en je naasten betreft, maar zich verder uitstrekt. Bijvoorbeeld naar je wijk- en buurtgenoten. En dat je met een relatief kleine inspanning kunt bijdragen aan een gezondere samenleving. Belangrijk daarbij is dat woorden vergezeld (of gevolgd) worden door daden.

Deze avond is de opkomst redelijk en er is een goede mix van jong en oud. Een van de bezoekers merkt op dat er zeker meer aanwezigen zouden zijn als mensen zich veilig genoeg zouden voelen om 's avonds (alleen) de straat op te gaan. Hoewel veiligheid medebepalend is voor je welbevinden, is dat niet waar het vanavond over gaat. Misschien wel een goed thema voor een volgende keer en dan het tijdstip eventueel verplaatsen naar overdag.

Om te beginnen heet Jan ten Dam alle aanwezigen welkom. Hij vertelt dat de aanleiding voor het thema van vanavond het door de GGD gepubliceerde rapport is, waar Lindenholt niet fantastisch uit naar voren komt. Deze avond zal in vier groepen, in

wisselende samenstelling, gesproken worden over gezondheid, zelfredzaamheid, eenzaamheid en armoede.

Jan merkt op dat gezondheid niet alleen een zaak van de overheid of van de zorg is, maar iets waar wij ook zelf én samen verantwoordelijkheid voor dragen. Met die uitspraak geeft Jan het woord aan Marian Hooijman, de wijkmanager van Lindenholt.

Vrijwel meteen zet Marian de aanwezigen in beweging door een soort "petje op-petje-af" te spelen. De stellingen zijn gebaseerd op het genoemde GGD-rapport. Als u de quiz voor uzelf wilt doen, dit waren de vragen (oplossing onderaan de bladzijde): De GGD heeft 600 mensen aangeschreven om mee te doen aan het onderzoek. Hebben daar meer of minder dan 250 mensen op gereageerd?

In Lindenholt drinken mensen naar verhouding minder alcohol dan gemiddeld in Nijmegen. Klopt dat?

22% van de Lindenholt bewoners voelt zich eenzaam. Is dat meer of minder dan gemiddeld in Nijmegen?

De helft van de Lindenholt bewoners heeft geen reserve (€1.000,-) voor onverwachte uitgaven. Klopt dit of klopt dit niet?

Zo'n heel goed beeld hebben we met z'n allen toch niet van onze wijk, want er zijn slechts drie mensen die alle vragen goed beantwoorden.

Marian sluit af met nog een aantal opmerkingen uit het onderzoek, zoals

Veel mensen in Lindenholt hebben 'n hond. Dat staat meestal garant voor beweging.

Lindenholt kent de meeste mantelzorgers. Dit heeft zowel een positieve als een negatieve

kant: goed dat er zoveel bewoners zijn die hulp bieden, maar het betekent ook dat er veel mensen wonen die hulp/ zorg nodig hebben.

In Nijmegen kampt gemiddeld 39% van de bewoners met overgewicht, in Lindenholt is dat 51%. Dat mag minder.

Dan is het tijd voor de vier kartrekkers van de groepen om zichzelf en hun onderwerp kort voor te stellen.

Fem Groen, professional van Sociaal Wijkteam Lindenholt, werkgroep Armoede. Vanuit het STIP zijn daar interviews over gehouden. Gespreksleidraad in deze groep zal zijn "wat is helpend?"

Mounia el Mouden, Gezondheidsmakelaar GGD-Gelderland Zuid, wil haar werkgroep liever Ontmoeten dan Eenzaamheid noemen. Aan de hand van een korte vragenlijst en twee open vragen over betekenisvolle contacten zal met elkaar gesproken worden.

Karlijn Joris, management-ondersteuner van het wijkgezondheidscentrum Lindenholt, werkgroep gezondheid. Zij wil ervaringen met betrekking tot Lindenholt in beweging uitwisselen en inventariseren wat voor andere thema's er in het kader van gezondheid opgepakt kunnen worden.

Sandra Kloppenburg, professional van Sociaal wijkteam Lindenholt, werkgroep zelfredzaamheid. Hier zal gesproken worden over dat wat zelfregie/ eigen regie daadwerkelijk inhoudt voor mensen. Haar oproep: puzzel mee.

Niet lang daarna, slechts een snel kopje koffie of thee, zoeken mensen hun groep op. Na circa twintig minuten zal er gewisseld worden. Dat is niet lang, zeker niet omdat het alle vier thema's zijn waar veel over te vertellen/ uit te wisselen is.

Zelf was ik toehoorder bij twee groepen, Gezondheid en Ontmoeten. Wat me aangenaam trof, is hoeveel ideeën en initiatieven er zijn; van sportcircuit tot theetuintjes tot theater. Geen gebrek aan plannen, wel vaak aan de middelen en mensen om die vervolgens ook te verwezenlijken óf vol te blijven houden. Ondersteuning door professionals en de kracht van de herhaling, (b)lijkt in veel gevallen wenselijk of zelfs noodzakelijk te zijn. Daarnaast is "persoonlijke benadering" een sleutelbegrip.



Ter afronding van deze avond opnieuw het woord aan de kartrekkers, met het verzoek om één highlight te noemen. Een punt waar ze in elk geval, vanuit hun eigen werk, mee verder gaan.

Zelfredzaamheid: vooral het persoonlijke verhaal, hoe belangrijk en betekenisvol de zelfregie kan zijn, was indrukwekkend. En om mee verder te gaan dit: benader mensen actief en "wurm jezelf naar binnen".

Armoede: denk eraan dat een uitnodiging voor een buurt-/ groepsactiviteit duidelijk moet zijn, met name wat betreft kosten die eraan verbonden zijn.

Gezondheid: beide keren kwam het fijnstof in de wijk (door o.a. de steeds drukker wordende A73) als ongezonde factor naar voren. Karlijn wil daar zeker mee aan de slag. Omdat de Bol daar ook mee bezig is, zullen zij de samenwerking zoeken.

Ontmoeting: veel creatieve ideeën waar men, in ondersteunende zin, mee aan de slag kan. Prettig dat veel mensen hun contactgegevens hebben ingevuld (= de bereidheid om deze avond een vervolg te geven). Blij ook met het feit dat men zich realiseerde dat je zelf iemand kunt vragen om samen iets te doen, bijvoorbeeld fietsen. Niet wachten tot de ander een vraag stelt, maar zelf met een aanbod komen. Al met al volop ideeën en nog genoeg te doen!



Tot slot dankt Jan alle vrijwilligers van het wijkatelier en alle aanwezigen, zowel professionals als wijkbewoners, voor hun (gezonde) bijdrage aan deze avond. Met de hoop én het streven dat woorden werkelijkheid zullen worden, keert iedereen huiswaarts.

Antwoorden van de quiz:

Minder (239),
Klopt
Meer
Klopt

Tekst Anja Steenberg
Foto's Jan ten Dam



Nagekomen bericht:

De belangrijkste punten die besproken zijn op 29 november:

Belangrijk signaal tijdens de Werkgroep Gezondheid is de bezorgdheid van inwoners over het effect van fijnstof op de gezondheid.

Daarnaast is door inwoners het belang onderschreven om psychische en fysieke gezondheid als één geheel te zien. Ten slotte was er veel waardering voor het wandelen gedurende en na de Nationale Diabetes Challenge vanuit de inwoners.

Er kwam een aanbod om buddy te worden voor iemand met financiële problemen.

Bewoners willen graag meedenken over hoe je andere bewoners met problemen kunt bereiken. Contactpersoon Werkgroep Armoede & Financiën: Stip coördinator eus.dewit@bindkracht10.nl

Denkt u wel eens na over uw betekenisvolle vriendschappen?

Vroeg investeren in uw sociale netwerk kan u in de toekomst helpen bij tegenslagen 'des levens'. Op 29 november zijn er ideeën geopperd om ontmoeting in de wijk te stimuleren. De ideeën worden verder uitgewerkt samen met inwoners die hebben aangegeven mee te willen helpen. Heeft u ideeën of wilt u ook helpen? Neem contact op met de Werkgroep Ontmoeting via Jeanine Vermeulen (opbouwwerker): jeanine.vermeulen@bindkracht10.nl

Er kwamen mooie gesprekken op gang over de dilemma's rondom eigen regie.

Vragen zoals; Wanneer kan iemand zelf bepalen wat goed is en hoe ga je daar als buitenstaander mee om? De noodzaak om met dit onderwerp aan de slag te blijven werd nogmaals duidelijk door een persoonlijk verhaal waarin het pakken van de eigen regie allesbepalend is geweest. Waar we mee verder gaan als Werkgroep Regie zijn meerdere acties die de eigen regie versterken. Meer informatie?

sandra.kloppenburger@sociaal-wijkteam.nl

Tekst: Jan ten Dam



René Verriet

Boze geesten verjagen

Het nieuwe jaar is al weer een eindje op gang. Zoals elk jaar gebruikelijk moeten we zo'n nieuw jaar inwijden. Daarom is het absoluut noodzakelijk dat we bij de wisseling van het oude naar het nieuwe jaar alle boze geesten verjagen. En dat valt nog niet mee. In mijn jeugd was het afsteken van wat rotjes, gillende keukenmeiden en wat siervuurwerk al voldoende om dat voor elkaar te krijgen. Maar ja, je weet hoe dat gaat, mensen willen elkaar aftroeven dus de rotjes werden vervangen door donderslagen en 1000-klappers. Door al dat kabaal werden die boze geesten natuurlijk wat hardhorend, dus ook dit vuurwerk was al gauw niet meer afdoende om al dat gespuis te verdrijven; het werd tijd voor zwaarder geschut. Dat moest dan wel illegaal over de grens gehaald worden, want zeker na de vuurwerkkramp in Enschede (13 mei 2000: 23 doden, 950 gewonden en 200 verwoeste woningen) werden de eisen in eigen land aangescherpt.

Nu – in 2019 – is wat ooit als een redelijk onschuldig feestje begon, uitgegroeid tot een ware oorlog. Bij de afgelopen jaarwisseling vielen in Nederland 2 doden door het vuurwerk, raakten tientallen mensen (ernstig) gewond, met soms blindheid tot gevolg. Er werd voor vele miljoenen euro's schade aangericht. We kunnen inmiddels niet eens meer veilig over straat lopen; er zijn landgenoten die het geen probleem vinden om vuurwerk met de kracht van een handgranaat naar omstanders, politie of hulpverleners te gooien. We wensen elkaar aan het eind van het jaar fijne feestdagen, maar de jaarwisseling heeft inmiddels op straat weinig weg meer van een feestdag. En dan te bedenken dat het merendeel van de bevolking tegen het afsteken van vuurwerk is. Ik zou zeggen STOP MET DEZE ONZIN.

En dan valt daar die mail van een van onze lezers in mijn postbus: waarom plaatst Lindenholt Leeft 2 paginagrote advertenties voor vuurwerk in het decembernummer. Tja, als het aan de redactieleden had gelegen, was dat niet gebeurd, maar zonder reclame inkomsten kan ons wijkblad niet bestaan en had ik in deze column dus niet kunnen schrijven, dat het tijd wordt om te stoppen met het verjagen van die niet bestaande boze geesten; **het zijn juist de verjagers die verjaagd moeten worden.**

Foto: René Verriet

Duurt te lang.....

Help milieu en natuur waarvan ons bestaan afhangt. Want de tijd dringt. Het milieu- en klimaatprobleem dreigt zelfs toe te nemen. Stort je niet op het groen van de commercie. Maar maak groene plannen en voer ze uit. Want 2019 is net los; dus tijd zat. Bezorg onze kinderen geen moeilijk leven; dus doe iets.

Net na 2000 waarschuwen de eerste kartrekkers dat wij door onze levenswijze ons bestaan in gevaar brengen. Bekend is Al Gore, een vicepresident van de VS, met zijn lezingen en baanbrekende filmdocumentaire 'An inconvenient Truth'. We putten de aarde uit. Stropen de aarde af op zoek naar fossiele brandstoffen. Strippen de laatste natuurlijke gebieden voor landbouw, industrie of woonplek.

Een ongemakkelijke waarheid

Begin 2000 maakt Al Gore met zijn lezingen de wereld bewust. Er ontstaat bezorgdheid over de ecologische toekomst van de aarde. Vooral over de rol van de mens daarin. Geïnspireerd op zijn lezingen volgt de documentaire "An Inconvenient Truth". Een film over het broeikas-effect en de gevolgen ervan voor de mens in de komende vijftig jaar. De documentaire krijgt in 2007 de 'Oscar voor Beste Documentaire'. Hoewel inspirerend vinden wetenschappers dat sommige zaken in de documentaire niet kloppen. In 2017 is er een vervolgdokumentaire: "An Inconvenient Sequel: Truth To Power".

Commercie vindt groen

De boodschap over de klimaatverandering door ons economisch handelen slaat aan. Er komt een bewustzijn dat het anders moet. Maar hoe? Oplossingen liggen ver in de toekomst en vragen om ons leven rigoureuus te veranderen. De handel ziet een gat in de markt. Groene producten spelen in op de ontstane angst en onrust. Niet dat ze een oplossing bieden aan de uitputting van de aarde. Ze veroorzaken vaak een grotere economische productie en



Onze toekomst is keuzes maken

meer afzet. Waardoor ze zelfs strijdig zijn met het principe 'duurzaamheid'.

Overheden nemen verantwoordelijk niet

Een totale kanteling van de leefwijze van de mensen op aarde komt er niet als de verantwoordelijkheid in handen blijft van ieder individu afzonderlijk. Overheden hebben daarin hun verantwoordelijkheden. Enerzijds burgers inspireren en met randvoorwaarden verlokken tot andersoortig (economisch) handelen. Anderzijds de grote economische processen in het land omvormen tot een duurzame vorm die minder de natuur en het milieu belasten.

Maar dat laatste is nog ver weg. Dat blijkt wel uit hoe moeizaam en beperkt landen werken aan klimaatbeleid en de uitvoering daarvan. Nederland is een goed voorbeeld van hoe je grote ingrepen op de lange baan schuift. Daarnaast praten veel landen wel over maar doen

feitelijk nog niets aan verbeteringen. Hooguit tegenstribbelen. Door het opwerpen van tegenargumenten die echte ombuigingen niet mogelijk maken. Denk aan het met moeite bereikte klimaatakkoord van Parijs. Dit heeft nauwelijks tot positieve resultaten geleid. Daarom zitten de landen nu weer samen aan tafel in Polen om de onheilspellende vooruitzichten nu écht aan te pakken. Maar weer praat ieder land vanuit de eigen economische belangen. Of dat leidt tot een werkzaam slotakkoord? Blijft het eigen belang voorop staan zonder echte aandacht voor klimaat en leefmilieu, dan zullen we alleen maar kunnen toekijken hoe onze toekomst verslechtert. Door onderlinge verdeeldheid Zonder iets eraan te kunnen doen.

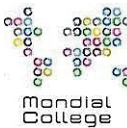
Kom zelf in actie

Ga je afwachten en toekijken hoe snel de natuur rondom ons verdwijnt? Of kom je zelf in actie? Al is het op microscopisch klein niveau. Maar dan draag je wel iets bij. Volg het voorbeeld van 'Operatie Steenbreek' door je tuin groen te maken door deze te 'ontstensen'? Of doe mee aan initiatieven in de wijk om het wijk-groen te veranderen in wijknatuur. Natuurlijk in je eigen tuin het eerst. Daardoor geef je insecten, vogels en de bodem weer nieuwe levenskansen.

Tekst en foto's:
Frans Sijben - Nijmegen



Mondial college vwo-opleiding Lindenholt ontvangt predicaat Excellente school



De directie, samen met de mensen van de onderwijsinspectie, de alliantie VO en de gemeente.

Het college ontving op maandagmorgen 21 januari in het bijzijn van trotse bestuursvoorzitter Han Elbers, Hanneke Taat (jurylid excellente scholen) en Henk Peerenboom (medewerker onderwijs gemeente Nijmegen), het predicaat Excellente School voor de vwo-opleiding.

Voor de onze havo is dat predicaat in 2017 al toegekend.

Een excellente School word je niet zomaar. Voorwaardelijk voor deelname aan het traject Excellente scholen is eerst een waardering 'goed' van de onderwijsinspectie. Een excellente school is in de basis een goede school die daarnaast excelleert op een onderwijskundig of pedagogisch thema. Een onafhankelijk jury wijst het predicaat toe na gedegen onderzoek op de school.

De jury is vol lof over de wijze waarop onze school vorm geeft aan modern bèta-technisch onderwijs, in het bijzonder middels het succesvolle Technasium en het leergebied Science. De jury is vooral onder de indruk van de structurele verbinding met de wereld van buiten de

school. Zo wordt er samengewerkt met zo'n zestig bedrijven, instellingen en opleidingsinstututen, die concrete opdrachten én expertise aanleveren waarmee de leerlingen op een projectmatige manier aan de slag gaan.

Uit het juryrapport: 'Het Mondial College is een voorloper in de regio en een inspirerend voorbeeld voor anderen'.

Om met de woorden van de rector Gert-Jan Jansen te spreken: "Het predicaat Excellente School is een enorme stimulans en blijk van waardering voor onze school, onze medewerkers én onze leerlingen". Het is een erkenning voor de kracht van betekenisvol en contextrijk onderwijs. Het komt op een mooi moment, omdat we dit jaar het 10-jarig jubileum vieren van ons Technasium."

Iedereen is vanzelfsprekend hartstikke trots. Daarnaast gaan iedereen in alle nuchterheid ook weer gewoon over tot de orde van de dag. Met kind(eren) centraal, met ambitie en vol vertrouwen in de toekomst.

Tekst en foto: Mondial College

Ben jij onze nieuwe vrijwilliger?

De zonnebloem afdeling Lindenholt is opzoek naar mensen die per maand 2-4 uurtjes tijd hebben om (oudere) mensen met een (lichte) lichamelijke beperking een onvergetelijke middag te bezorgen. We zoeken mensen die activiteiten mee helpen op te zetten en te begeleiden dat kan een boottocht zijn, een bingo een middagje shoppen of naar een kerstmarkt gaan, een concertbezoeken of simpel een pannenkoekje pikken. Ook zoeken we vrijwilligers die het leuk lijken om mensen thuis te bezoeken. Meld je aan bij Leon Janssen, tel 024-3782238, mail naar leonjanssen@kpnmail.nl of doe een briefje in de brievenbus op de Horstacker 22-06, dan neem ik contact met je op. Mensen die graag (kostenloos) gast willen worden bij onze afdeling, kunnen zich ook aanmelden.



Raafat Monther

Column

Stop met stereotyperen.

Drie jaar geleden had ik ondraaglijke pijn in mijn buik. Die werden veroorzaakt doordat mijn behandelende artsen mij niet serieus namen en daardoor niet de juiste diagnose stelden. "Je moet je niet zoveel zorgen maken" zei de ene specialist tegen mij "neem een paracetamol als je weer pijn voelt" De blik in zijn ogen sprak boekdelen: hij denkt dat ik me mijn pijn inbeeldt. Een andere dokter kijkt me meewarig aan en zegt dat de pijnen veroorzaakt worden door psychische problemen. Een derde arts vraag ik om meer onderzoeken te doen om er achter te komen wat de oorzaak van mijn klachten is , maar ze vindt dat onzin; "sorry meneer maar ik kan verder niets meer voor u doen".

Dit is slechts een klein deel van de veranderingen die ik ervaren heb in de medische zorg bij mijn zoektocht naar een behandeling van de pijnen, die mijn leven soms tot een hel maakten. Veel van de dokters, die ik ontmoette, missen respect voor hun patiënt.

Ik werd door mijn huisarts vervolgens doorverwezen naar een ziekenhuis in Uden en ik weet nu dat het gelukkig ook anders kan. Nadat de specialist in Uden aandachtig naar mijn verhaal had geluisterd, zei ze: "Meneer, ik zal alle nodige onderzoeken uitvoeren, voor zover ze tot mijn vakgebied behoren. En als we de oorzaak van uw probleem niet kunnen achterhalen, zal ik u naar een ander specialisme in ons ziekenhuis doorverwijzen".

Ik kon niet geloven wat ik had gehoord. Het is de eerste keer dat ik een arts vertrouw. Zelfs als uiteindelijk zou blijken, dat ze mij niet kan helpen vanuit haar specialisme, heb ik respect voor haar.

Ik zou aan alle artsen willen vragen: Stop met jullie vooroordelen en stereotypering. Niet elke patiënt beeldt zich zijn ziekte of pijn in en niet elke patiënt is onwetend. Door het stellen van foute diagnoses lijden mensen onnodig veel pijn. En er zijn er zelfs die sterven, omdat ze niet serieus genomen werden door hun arts.

Behandel uw patient daarom s.v.p. zoals u zelf ook behandeld zou willen worden, als u zelf patient zou zijn.

Deze column kwam tot stand met hulp van de redactie.

Foto: Raafat Monther



Vieringen in de
Agneskerk
Zondag 10.00 uur
Eucharistieviering
Donderdag 7.45
uur Meditatie
Morgengebed

Bereikbaarheid

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

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

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

In het parochiecentrum is er na de viering verkoop van loempia's. De opbrengst komt ten goede aan de oorlogsslachtoffers in Vietnam. Verder is er verkoop van sieraden en kleding uit Indonesië voor scholing en gezondheidszorg op Bali. Er is ook inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare levensmiddelen mee, die naar het depot van de Voedselbank Nijmegen gaan. In de Advent vragen we of u een doos wilt vullen met houdbare etenswaren en ook iets feestelijks voor de feestdagen. Deze dozen gaan naar de Voedselbank en de stichting GAST. Meer informatie hierover volgt via onze website.



Dopen

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



Website Omdat we in de Agneskerk werken 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.agneskerklindenholt.nl.

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

Eucharistievieringen met aandacht voor kinderen

Elke tweede zondag van de maand is er een kindernevendienst. De kinderen gaan tijdens de lezingen en de overweging van de viering naar een van de vergaderkamers voor een (bijbel)verhaal met een knutselactiviteit. Op zondag 10 maart is er een kindernevendienst

Communie Thuis

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

Datum Pasen

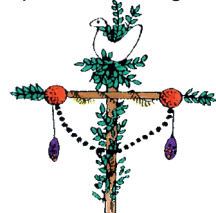
De datum van Pasen valt op de eerste zondag na de eerste volle maan in de lente. Dat kan dus van 22 maart tot 25 april zijn! Voor dit jaar betekent het, dat we Pasen vieren op 21 april. Daardoor valt Carnavalszondag op 3 maart en begint de Veertigdagentijd of Vastentijd op woensdag 6 maart, Aswoensdag

Aswoensdag

Om 19.30 uur is er een viering waarin we met het askruisje de Veertigdagentijd beginnen.

De Veertigdagentijd

In de Veertigdagentijd, de voorbereidingstijd op het feest van Pasen 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 13 april 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?

Jaarmarkt

Voor iedereen die er rekening mee wil houden, het is nog erg ver vooruit, maar noteer de datum vast: de Jaarmarkt 2019 is op zondag 8 september!



Bettineke van der Werf

Liefde vraagt

Februari is de maand waarin liefde centraal staat. Je kunt nauwelijks vergeten dat Valentijnsdag er aan komt. De grote reclameborden zijn moeilijk over het hoofd te zien... Maar liefde is niet alleen een roze wolk. Liefde is niet alleen een mooie bos bloemen krijgen of een mooi sieraad. Liefde vraagt ten diepste om naar de ander te kijken en een deel van jouw vrijheid in te leveren. Je bent niet vrij meer wanneer je lief hebt.

Liefhebben is ook leven met de angst dat er iets met je geliefde gebeurt. Het is leven met de zekerheid dat je je geluk niet meer in eigen hand hebt. Dat je, hoe zelfstandig je ook bent, afhankelijk geworden bent. Is dat een slechte manier om te leven?

Annie M.G. Schmidt omschreef het zo: ja ik zocht naar vrijheid maar ik werd geketend door de liefde. Mijn schip is voor anker gegaan. Maar ik heb me nooit ergens meer veiliger en geborgen gevoeld dan in de liefde...

We horen veel over: zelfstandig worden, niet leunen op anderen, je eigen leven leven! Denk aan je toekomst!

Jammer genoeg horen we niet zoveel over de andere kant, die van liefde.

Liefde is de specie van de samenleving. We kunnen ons daar niet diep genoeg bewust van zijn. Liefde maakt, of het ontbreken eraan breekt, mensen. Liefde is niet te koop, zij wordt 'gratis' gegeven. Tegelijkertijd is zij een ongelooflijk kostbaar geschenk.

Wat je ook doet, wanneer je met liefdesogen kijkt, kun je niet kijken zonder oog te hebben voor diegenen waarvoor je werkt of mee samenleeft. Daarin vraagt liefde, eist liefde en vraagt ze onze hele inzet...

En het grootste geheim, mysterie is misschien zelfs een beter woord, van de liefde is dat we haar allemaal graag van dienst zijn....

Bettineke van der Werf,
werkgroep pastoraat, Agneskerk Lindenholt

Angelique Saba met Nagelatelier Dynamic aan de St. Agnetenweg 45



Mensen gelukkig maken is mijn grote passie.

Wij ontmoeten Angelique Saba op een koude winterdag als de werkzaamheden voor de verbouwing van haar atelier nog in volle gang zijn.

‘Op 23 februari 2019 is om 14.00 uur de feestelijke opening van de nieuwe locatie van mijn nagelatelier Dynamic aan de St. Agnetenweg 45. Ik nodig alle geïnteresseerden dan ook van harte uit om te komen kijken.’

Vertel eens iets over jezelf.

‘Mijn naam is Angelique Saba, alleenstaande moeder, geboren in Nijmegen. Ik ben al sinds mijn 35° zelfstandig ondernemer. Maar tot 2016 had ik nog niet echt mijn plekje gevonden. Ik heb onder andere een uitzendbureau gehad en een cadeauwinkel.

Toen ik een hernia kreeg had ik tijd om na te denken wat ik nu echt wilde. Ik ben mij toen gaan verdiepen in het beroep nagelstyliste. Ik wist al snel toen ik bij de Magnetic Nail Academy met mijn opleiding begon; dit was wat ik wilde, mensen gelukkig maken. Het duurde dan ook niet lang voordat ik met mijn salon begon.

Hoe ben je in Lindenholt terecht gekomen?

‘Ik zit nu ruim twee jaar in het St. Augusti-

nusklooster aan de Graafseweg in Nijmegen. Deze locatie was helemaal niet handig, omdat ik regelmatig ook buiten kantooruren werk en dan was de ontvangstbalie niet meer bemand. Dus als ik dan bezig was met een cliënt moest degene die buiten stond wachten. Tot ik hoorde van mijn nichtje dat de duikschool op de St. Agnetenweg een andere locatie had gevonden en dat er in dit pand ruimte te huur was. Ik heb gelijk mijn slag geslagen. Ik heb vanaf nu een eigen voordeur. Dat voelt goed.’

Wat is er anders aan jouw nagelatelier?

‘Bij mij staat hygiëne en kwaliteit voorop. Ik heb mijn kennis opgedaan door de diverse opleidingen die ik gevolgd heb. Ik ben een allround nagelstyliste en doe ook aan nailart. Maar ook had ik laatst een mannelijke cliënt die zijn duimnagel had ingescheurd, ik heb hem een half jaar behandeld en nu is zijn nagel hersteld. Mannen zijn dus ook welkom, met beschadigde nagels of voor een gewone manicure, dat kan natuurlijk ook. Als ik mijn cliënten met een glimlach naar buiten zie lopen, dan ben ik pas echt tevreden. Dat is misschien dan anders.’

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto: Pim Lammerinks

**Victoria
Lammerinks -
Montis**



Nashvillesound.

Ik kan mijn oren niet geloven; Ik draai aan de volumeknop om het geluid van de autoradio harder te zetten.

Er is echt een pamflet met daarop de Nederlandse vertaling van de Nashvilleverklaring ondertekend door diverse Orthodoxe predikanten en zelfs een aantal politici. In ons Nederland, waar we mogen zeggen wat we denken.. mag je dus niet zijn zoals je jezelf voelt. Ik krijg spontaan het gevoel om het uit te schreeuwen. In welk middeleeuws tijdperk denken deze mensen die dit prediken dat we leven? En wie geeft hen het recht om te oordelen over het gevoel van homoseksuelen of transgenders? ‘Ze zijn misschien nog te redden,’; zeggen ze er dan ook nog bij. Mijn maag draait om. Ik vraag me af of zij die dit pamflet ondertekend hebben überhaupt wel te redden zijn?

In ons land, waar we in december paarse vrijdag gevierd hebben, onze jongste zijn haar paars geverfd heeft om zo ook zijn solidariteit te tonen voor mensen die gewoon zichzelf willen zijn en dat ook zouden moeten kunnen zijn. In dat land kan je niet zomaar in elkaar getrapt worden omdat je hand in hand willen lopen, zoals ieder ‘normaal’ stelletje weleens doet. Of zoals nu gesteld wordt, je jezelf moet bekeren en dan ben je ineens niet meer homofiel. Ik krijg een plaatsvervangend schaamtegevoel voor de uitspraken en gedragingen van mijn medelandgenoten. En dan te denken, enkelen zitten ook nog in onze regering! Mijn fantasie slaat op hol en ik zie beelden van de tweede wereldoorlog door mijn hoofd flitsen. Mensen die anders waren dan de norm die gesteld was door ene Adolf, moesten maar verdwijnen. Misschien draaf ik door, maar mijn bloed kookt en ik ben niet meer te stoppen. Thuis aangekomen loop ik naar de televisie en HET is inmiddels nieuws van de dag. Ons land, waar je gewoon kunt trouwen met iemand van hetzelfde geslacht, zoals het overal zou moeten kunnen zijn, krijgt in een keer een schaduw over zich heen.

Wat een “fijn” begin van het nieuwe jaar..

Foto: Jacqueline van den Boom



Zondag 16 juni is weer Dag van Lindenholt

Dit keer de 12e editie en dat belooft opnieuw een groot spektakel te worden. Zaterdagavond wordt er al begonnen in het Park De Omloop met Vijverpop. Bijzondere optredens zijn daarvoor al gecontracteerd. Voor de zondag staat er ook heel wat spektakel op het programma, voor jong en oud, voor elk wat wils.

Kijk op www.dagvanlindenholt.nl voor meer informatie en 'like' ons op Facebook.

Aanmelden:

Wilt u zondag 16 juni als professional, organisatie of gewoon als particulier zich presenteren en daarvoor een kraam huren? Ga dan snel naar de website en meldt u aan. Het aantal beschikbare plaatsen is nu eenmaal beperkt.



**DAG VAN
LINDENHOLT**
dat wil niemand missen

Mehran (9) en moeder Gulten vertellen over **Beweeg je Fit!**

Beweeg je fit is een activiteit voor kinderen tussen 8 en 12 jaar. In Lindenholt is er ook een groep voor 4 tot 7 jaar. Elke week lekker bewegen met leeftijdsgenoten. En gezellig samen gezond leren eten! Lees verder om te zien wat Mehran hierover zegt.

Mehran (9), wat vind je van Beweeg je fit?

'Beweeg je fit vind ik leuk en het is goed voor mijn gezondheid. Ik vind het leuk dat er verschillende spelletjes worden gedaan. Tijdens de beweegles kom ik lekker in beweging. Er zitten nu ook vrienden van mij bij Beweeg je fit'.

Wat doe je zoal tijdens Beweeg je fit?

'Bij de smulclub hebben we geleerd gezonde hapjes te maken en gezonder te eten.

Van de fysiotherapeut en diëtist krijg ik advies over voeding. Er zijn verschillende testen gedaan om te kijken of ik een gezond lichaam heb'.

Had je ook een bepaald doel bij Beweeg je fit?

'Mijn doel bij Beweeg je fit was gezond afvallen. En gezond eten en gezond bewegen'.

En is dat gelukt?

'Na iets meer dan een jaar voel ik mezelf fitter. zit lekkerder in mijn vel. Mijn conditie is verbeterd. Ook eet ik op een gezondere manier'.

Lukt het gezonder eten helemaal alleen of met hulp van je moeder?

'Ik denk meer na voordat ik iets ongezonder eet zoals chocolade. Als ik vier dagen geen chocolade heb gegeten, dan vraag ik eerst aan mijn moeder of ik chocolade mag. Maar als ik dit op de dag zelf al op heb dan ga ik dit niet nog een keer vragen. Omdat ik weet dat ik dit niet mag'.

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

Welke tips passen jullie thuis toe?

'Ik heb de tip gehad om meer buiten te gaan spelen. En meer te fietsen en extra te sporten bij een sportvereniging. Sinds een paar maanden zit ik bij Krav Maga. Dit is een zelfverdedigingssport. Samen met een vriend zijn we daarmee begonnen. Hij zit ook bij Beweeg je fit.'

Hoe vindt jouw familie het dat jullie dingen anders doen? 'Mijn opa en oma komen uit Turkije. Zij hebben een andere kijk op gezond eten. Hierdoor is het af en toe moeilijk als ik bij opa en oma eet. In overleg met mama kunnen we hier gelukkig toch goed uit komen'.

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

'Dan zou ik misschien minder sporten. En ongezonder eten. En dat zou ik jammer vinden omdat het nu veel beter gaat'.

Zijn er dingen die je moeilijk of spannend vindt?

'Sinds dit jaar hebben we een andere sportdocent. Dit vond ik wel even spannend. Maar gelukkig gaat het nu goed. Ik vind het ook wel spannend als we mijn gewicht gaan wegen. Dit is bij de diëtist'.

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

'Het is heel leuk. Het is eerlijk gezegd leuker dan ik had verwacht. Ik ben ook beter gaan sporten op school. Daardoor ben ik het leuker gaan vinden'.

Beweeg je fit is er in: Lindenholt, Dukenburg, Hatert/Grootstal en Nijmegen-West.

Meer weten of aanmelden?

Mail of bel Marieke Bremer via: MBremer@ggd gelderland zuid.nl of: 088-144 71 11 of: 06-11 62 5770.

Eenmalige bijdrage: €25,- voor max. 2,5 jaar. Financieel moeilijk? Geef het aan!

Tekst en foto: Mounia el Mouden





Een samenvoeging van Tandem Welzijn en Het Inter-lokaal

De mensen van Bindkracht10 vormen een netwerk dat werkt aan krachtige verbindingen. We leggen verbanden tussen mensen en met andere organisaties. We nemen barrières weg, helpen drempels en onderlinge verschillen verkleinen. We signaleren waar het mis kan gaan en reageren daarop.

We zijn er voor iedereen, maar hebben extra aandacht voor mensen met weinig sociale contacten, een klein netwerk of die in een lastige situatie zitten. We maken deel uit van de plek waar mensen wonen. Op straat, in de wijk, online of in de stad. Daar maken we de verbindingen die nodig zijn.

Wij:

- bouwen aan sociale samenhang met activiteiten en ontmoetingen.
- begeleiden mensen van alle leeftijden om hun talent te zien, te ontwikkelen en te gebruiken.
- laten mensen zien hoe ze de regie in hun leven kunnen (her)pakken.
- stimuleren initiatieven die bijdragen aan leefbaarheid, zelfredzaamheid en samenredzaamheid.
- geven advies en informatie. Bijvoorbeeld bij de opvoeding of geldzaken.
- kijken scherp naar risico's en kansen in de leefomgeving en anticiperen daarop.
- lossen concrete problemen op als dat nodig is om mensen (weer) mee te laten doen.



Nieuw in de wijk: Jeanine Vermeulen sinds kort werkzaam als opbouwwerker in Lindenholt

U zult mij dus tegen gaan komen in de wijk, ik zal aansluiten bij wijkactiviteiten, bewonersinitiatieven en bewonersavonden. Ik zal helpen bij het organiseren van activiteiten, die gericht zijn op ontmoeting en ik zal initiatieven ondersteunen om het leven in Lindenholt nog fijner te maken.

De eerste maanden zal ik vooral nader kennismaken met Lindenholt en u als bewoners.

Daarom wil ik ook uw hulp vragen. Wilt u mij meer vertellen over het wonen in Lindenholt, heeft u ideeën, vragen of een nieuw of bestaand initiatief waar u mij over wilt vertellen neem dan contact met mij op. Ik zorg dat de koffie of thee klaar staat.

Tot in de wijk!

jeanine.vermeulen@bindkracht10.nl

06 – 53202143

Tekst en foto: Jeanine Vermeulen

Nieuw in de wijk; Kortom even voorstellen: Ik ben Jeanine Vermeulen en sinds kort werkzaam als opbouwwerker in Lindenholt. Ik ben geboren en getogen in Nijmegen oost, maar sinds een aantal jaren woon ik met mijn man en drie dochtertjes in de Ooijpolder. Ik heb veel werkervaring opgedaan als begeleider in de zorg, maar ik vond het tijd voor een hele nieuwe uitdaging. En ik ben erg blij dat ik die uitdaging in Lindenholt gevonden heb!

Ik zet mij in voor de mensen van Lindenholt. Ik richt me op samenwerking, gemeenschapsvorming en het verbinden van wijk- en buurtbewoners.



Stip Lindenholt

Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003

lindholt@stipnijmegen.nl

Maandagmiddag: 13.30 - 16.30 uur

Woensdagmiddag: 13.30 - 16.30 uur

Donderdagmiddag: 13.30 - 16.30 uur

Nieuws vanuit Stip Lindenholt

Meedoen-regeling

Wilt u graag een activiteit gaan doen, maar zijn de kosten te hoog dan kijken of de meedoenregeling iets voor u is.

Tot 1 oktober 2019 kunt u de Meedoen-regeling aanvragen. Met de Meedoen-regeling kunnen mensen met een laag inkomen voor maximaal € 150,- een cursus of activiteit doen. Bijvoorbeeld zwemmen, zangles, yoga, taalles of naar het theater.

Wat u moet weten:

Van tevoren weten waar u aan mee kunt doen?

Bekijk het aanbod

- Het aanmelden voor een activiteit gaat

dit jaar anders dan vorig jaar.

- U krijgt in de toekenningbrief een activa-tiecode. Deze voert u online in.
- Volg de stappen uit de brief en onder het kopje 'Aanmelden' op deze pagina. Komt u er niet uit? Ga voor hulp naar een **Stip**
- De gemeente stuurt u zo snel mogelijk (maximaal 8 weken) een brief met het besluit
- U krijgt een digitale voucher van maximaal € 150,-.
- Kiest u voor een duurdere activiteit, dan moet u de extra kosten zelf betalen aan de organisatie
- U krijgt geen geld terug als u uw cursus niet afmaakt of het tegoed niet opmaakt

Voorwaarden

U bent 18 jaar of ouder, geen student en U woont in Nijmegen

Als meer personen op uw adres in aanmerking komen voor de regeling, vult u allemaal een eigen aanvraagformulier in.

Lever het aanvraagformulier voor 1 oktober 2019 in bij de gemeente.

U mag het hele jaar door starten met uw activiteit, maar uiterlijk op 31 december 2019 (de

activiteit mag doorlopen in 2020.

In de tabel vindt u wat uw maximale inkomen mag zijn om recht te hebben op de regeling. U moet uitgaan van uw maandinkomen voorafgaand aan de maand waarin u de regeling aanvraagt. Voorbeeld: vraagt u 13 april 2019 aan, dan kijkt de gemeente naar uw inkomen van maart 2019.

Aanmelden voor activiteit

Als u een toekenning voor de Meedoen-regeling heeft, kunt u zich aanmelden voor een activiteit. Houd uw activatiecode uit de toekenningbrief bij de hand.

Ga naar nijmegen.forus.io en vul de activatiecode in.

Komt u er niet uit?

Wilt u kijken of u hiervoor in aanmerking komt, kom langs bij Stip Lindenholt Zellersacker 1003.

We zijn open op maandagmiddag, woensdagmiddag en donderdagmiddag tussen 13.30 en 16.30 uur. U kunt zonder afspraak binnen lopen.

We helpen u graag met allerlei vragen!!! Koffie en thee staat klaar.

Tabel: Maximale inkomensgrens voor de Meedoen-regeling 2019

Situatie	Vanaf 18 jaar tot pensioenleeftijd	Vanaf pensioenleeftijd	Indicatie Zorg met verblijf (vanaf 18 jaar)
Alleenstaand	€ 1.055,-	€ 1.210,-	€ 370,-
Alleenstaande ouder	€ 1.350,-	€ 1.510,-	€ 505,-
Getrouwd/samenwonend	€ 1.505,-	€ 1.640,-	€ 590,-

“Lindholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 1e editie; 14 februari t/m 10 april 2019

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



Activiteiten: Wijkatelier
Lindholt
Adres: Zellersacker 1003

Website: www.wijkatelierlindholt.nl
Reserveren ruimte zie website.
Contact: info@wijkatelierlindholt.nl
Het Wijkatelier is van maandag tot en met vrijdag open van 9.00 – 18.00 u. Loop binnen voor een kopje koffie of thee, een gezellig praatje of iets leuks uit de weggeefkast. Voor actuele informatie kunt u kijken op: www.wijkatelierlindholt.nl. Bij de meeste activiteiten zijn consumpties voor eigen rekening.

MAANDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Bakkie Doen en Theeleuten

Iedere dag gezellig van 9.00 – 17.00

SOEPie-Doen

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

Wandelen in Lindenholt

Aansluitend aan SOEPie-Doen een rondje wandelen door Lindenholt. Ook leuk om Lindenholt te leren kennen. Wanneer: Elke maandag van 13.30 – 14.30 u. Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

Takeaway afhaalmaaltijd.

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

Bingo

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

GZN: Gymclub zonder naam

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

DINSDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Wijkontbijt

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)

Vrouwengroep

Wanneer: iedere dinsdag 9.00 – 11.30u

Bakkie Doen en Theeleuten

Iedere dag gezellig van 9.00 – 17.00

Creatief met stoffen en garens en patchwork

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

Sjoelen

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

Gratis deelname

Mandela tekenen

Wanneer: oneven weken van 14.00 – 16.00u

Takeaway afhaalmaaltijd.

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

Hardlopen: Lindenholt loopt LL

Wanneer: Elke dinsdagavond
LL START: beginnerscursus voorjaar 2019
LL FREE om 20.00: gratis samen 5 -10 km hardlopen met elkaar (zonder trainer), voorwaarde: je kunt min 5 km hardlopen

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

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

Volg Lindenholt Loopt op facebook

Nieuw: Cursus meditatie voor beginners.

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

WOENSDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Bakkie Doen en Theeleuten

Iedere dag gezellig van 9.00 – 17.00

Heel Lindenholt Bakt

Kom gezellig mee bakken in het Wijkatelier. Ook leuk voor kinderen. Wanneer: Iedere woensdag van 13.30 tot 16.00 uur.

Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

Proeverij

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

Deel de dag Lindenholt

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

Bakkie Doen en Theeleuten

Iedere dag gezellig van 9.00 – 17.00

Eet mee in het Wijkatelier

Iedere Donderdag van 17.00 – 19.00 u (aanmelden uiterlijk t/m de woensdag ervoor)
Driegangen diner voor € 4,50

Aanmelden: j.joren@me.com / 0650128270

Taalondersteuning voor allochtone vrouwen

Wanneer: iedere donderdag 9.15 – 11.30 u. Aanmelden: Niet nodig. Gratis deelname. Voor informatie: Anke Looijen, 06 33 62 74 05

VRIJDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Bakkie Doen en Theeleuten

Iedere dag gezellig van 9.00 – 17.00

Mandela tekenen

Wanneer: even weken 14.00 – 16.00u

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 huishou-

"Lindholt doet" Overzicht van Activiteiten in Lindholt

1e editie februari 2019

delijke apparaten, computers en fietsen.

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

Aanmelden: niet nodig. Kleine vergoeding.

Kledingherstel

Je kunt terecht met je te verstellen of te repareren kleding. Wanneer: Elke zaterdag van 11.00 en tot 14.00 uur. Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: Kleine bijdrage per kledingstuk.

ZONDAG

Lunch

van 13.00 – 14.00 uur prijs € 1,75 met soep € 2,75 aanmelden 024-3770098

Bakkie Doen en Theeleuten

Wanneer: elke zondag van 13.30 tot 17.00 uur
Aanmelden niet nodig

Gezellige zondagmiddag

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

Wanneer: Elke 2e en 54 zondag van de maand (13.30 tot 17.00) Aanmelden niet nodig
Gratis deelname

Diner

2 gangen(hoofd en nagerecht) Wanneer: 2e en 4e zondag van de maand Kosten: € 3,75
17.00 – 19.00 uur

"Meditatie in Stilte"

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

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



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

gen over activiteiten en cursussen in de wijk. En u kunt er komen met ideeën voor de buurt, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of buurtgenoten ergens mee te helpen. Wanneer: elke maandag woensdag en donderdag van 13.30 – 16.30 uur

Waar: Wijkatelier Lindholt. Zellersacker 1003

Belastingspreekuur

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

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

Activiteiten: Wijkcentrum de Brack



centrum_de_brack

Wijkcentrum De Brack nu ook op woensdag en donderdag tot 23.00 uur open !

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 Lindholt 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 Lindholt.

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: 21september Docent: Sharon van Gentevoort



De Inloop
Cursus organisatie

Aangepast bewegen met muziek (m/v)

Vrijdag: 10.30 – 11.30 uur 30 lessen: € 90.--
contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 21 september. Docent: Marie-Jozé Brouwers
YOGA I, II, (mannen toegestaan)

Woensdag: I: 9.15 – 10.15 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. 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: 19 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: 18 september Docent: Laura Alonso Boek: Caminos nieuw 1.

Spaans conversatie niveau A1-A2

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

Line dance I en II

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

Start:I 20 september II 21 september

Kantklossen

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

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

Tekenen en Schilderen

Wij zijn een gezellige groep die zelfstandig schildert en/of tekent en zo nodig elkaar op weg kunnen helpen . Nieuwe mensen welkom, 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 u

Darten

Donderdags 19.00-22.00 uur. Vrij darten 30+

Bewegen op muziek

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

Trombosedienst

Vrijdags van 9.00- 10.00 uur.

Diversen

Donderdag 14 februari. 14.00-17.00 uur: Zon-
nebloem Bingo

Zondag 24 februari 10.00- 13.00 uur: ROM-
MELMARKT

Donderdag 28 februari 13.30- 17.00 uur: KBO
Bingo 19.30- 22.30 uur: Vrouwen van Nu
Zaterdag 2 maart 14.00- 16.00 uur: Kindercar-
naval

Donderdag 14 maart 14.00- 16.30 uur: de Zon-
nebloem Bingo

Woensdag 20 maart: Stembureau Provinciale
Staten en Waterschap

Donderdag 21 maart 13.30- 17.00 uur: KBO
Bingo, 19.30- 22.30 uur: Vrouwen van nu,
19.30- 22.30 uur: Origami

Iedere dinsdag 14.00- 16.00 uur: Bingo

Rechtswinkel

Spreekuren op de maandag van 19.00-20.00
uur.



Activiteiten: Wijkcen-
trum de Kampenaar

Adres: Zwanenstraat 1
email:dekampenaar@
nijmegen.nl Telefoon:

3738224

Bridgeclub Sans Fumer

Iedere maandagavond 19.30- 23.30 uur

Schildergroep

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

Neem telefonisch contact op met Willy Otten
06 2339 2407



Yogagroep De Kampenaar

Elke vrijdagmorgen zijn er
yogalessen van 9.00 – 10.00
uur en van 10.30 – 11.30

uur. Voor meer info: email: anneke @akkers.nl
mob.tel: 06-21590904

Jongeren centrum de Casa Kamp

Iedere maandag 15.00- 17.00 uur

Iedere woensdag 15.00- 17.00 uur

Iedere vrijdag 19.30- 21.30 uur

Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad.

Diversen Activiteiten In Lindholt



Doel: Ontmoeting en recre-
atie voor kinderen wonend in
Lindholt.

Nadere info: Fred Penninx
06 19151650

pr@stichting-lak.nl www.stichting-lak.nl Face-
book: www.facebook.com/SLAK.NL



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

Wanneer: 16 juni 2019 van 12 tot 17 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindholt.nl

Web-site: www.dagvanlindholt.nl

www.facebook.com/Dag-van-Lindholt

Dag van Linden- holt

Wegens prive om-
standigheden en
om gezondheids
redenen moeten

de zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lin-
denholt.

Wanneer: 15 juni 2019 van 20 tot 24 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info@dagvanlindholt.nl

Web-site: www.dagvanlindholt.nl

www.facebook.com/Dag-van-Lindholt

Popconcert:



Buurt- en kinderactiviteiten

Willem van Megen

024-3792627

dekluijskamp@upcmail.nl



Praktijk Yoga-adem- Ontspan Lindenholt

IWebsite: www.

yoga-adem-ont-

span.nl

Facebookpagina: https://www.facebook.com/

YogaAdemOntspanNijmegen

Wandelen in Lindenholt,

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



Workshops bloem- schikken "De Vlinder- bloem"

Doelgroep: Bewoners Lin-
denholt en omgeving.

Gezellige workshops verzorgt door gediplo-
meerd

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



Locatie Horstacker

1451: Vincentius huis

Maandag t/m Vrijdag

Open inloop iedereen 10:00- 12.00 en 13.00 -16.00
uur 50 cent winkel van 10:00-12:00-13:00 16:00 uur
(vakantiestop tot 20 augustus 13.00 uur)

Maandag:

IKickboksen 16+ 10:00-11:00 uur

IKickboksen kids 18.00-19.00 uur

Kickboksen 16+ 19:00-20:00 uur

Daghap is veranderd: Alle inschrijvingen via Hulpver-
lener of na goedkeuring Vincentius

Dinsdag:

Muziek op schoot 0-4 jaar 09:30-10:15 uur

Voor Sporten speciale kinderen kunt u opnieuw
inschrijven

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

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

Daghap 17.30 –18.45 uur

Woensdag:

Bewegen op muziek 2-4 jaar 09:30-10:30 uur (gratis
proefles).

Seniorenfit 10:30-11:30 uur (gratis proefles)

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

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

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

Daghap 17.30 –18.45 uur

Donderdag:

Eerste donderdag van de maand inloopspreekuur

Bureau Handhaving 11:00-12:00 uur

Iedere donderdag Spreekuur STIP 13:30-15:00 uur

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

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

Kickboksen 16+ 19:00-20:00 (gratis proefles)

Daghap 17.30-18.45

Vrijdag:

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

Eerste vrijdag van de maand, peutergym 10:00-
10:45 uur, Bewegen op muziek, seniorenfit 11.00
-11.45 uur.3e vrijdag van de maand Bingo 13:30-
15:30 uur (kosten 5 euro inclusief hapje en drankje)

EXTRA INFORMATIE: Voor de Kinderkookcursus-
sen kunt u opnieuw inschrijven Kinderrestaurant
10+ hiervoor kunt u opnieuw aanmelden. Let op het
mededelingenbord voor meer informatie; diverse
nieuwe projecten starten of loop binnen in het Vin-
centius huis voor meer informatie of mail naar info@
vincentiusnijmegen.nl of www.vincentiusnijmegen.nl

"Lindholt doet"

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 1e editie februari 2019



Locatie Voorstenkamp
1919: De Voorstenpunt
Dinsdag t/m Vrijdag
50 cent winkel geopend
van 13.00-15.00 uur

Dinsdag:

Bingo: 13.00-15.00 uur (kosten 5 euro inclusief hapje en drankje) zie poster op raam voorstenpunt en facebook voor data

Woensdag:

Soep met je burens 12.00-13.30 uur



Het Taalsprekkuur

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

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

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



Voor meer informatie over onderstaand programma, kijk op www.debroederij.nl.

debroederij.nl. of op facebook. De Broederij Nieuwstadweg 37 Nijmegen Tel: 06 45 17 05 61 info@debroederij.nl
Creatieve broedplaats en ontmoetingsplek. Elke dinsdag, woensdag en vrijdag is het koffiebarretje van de Broederij geopend van 9.15 u tot 17.00 u.

Buurtsoep

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

Broedplaats voor kinderen

Elke dinsdagmiddag na school tot 16.30 u kunnen kinderen hun creatieve ideeën komen uitbreiden tijdens de Broedplaats. Consumptie is voor eigen rekening en een vrijwillige bijdrage voor materialen is fijn. Voor kinderen vanaf 7 jaar.

Atelier voor jongeren

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

Broednest

Heb je zin in vrijwilligerswerk? Dat kan bij De Broederij. Samen werken we in de tuin, doen we klusjes in het gebouw, schenken we koffie in het barretje en verzinnen we nieuwe plannen. Kom gerust langs om te kijken naar de mogelijkheden.

KunstExpress

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

Klets en koffie

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

Wijkkoor

Altijd al in een koor willen zingen? Dit is je kans. Een groep enthousiaste mensen komt elke vrijdagochtend van 10.00 u tot 11.30 u samen om te zingen. Dirigent Leo Quaijtaal. Kosten: € 2,50 per keer.

En verder

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

Van Tuin Tot Bord

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

Zalige Zondag

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

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

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



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

Turnen / gym voor de jeugd in de Sportzaal

Sportzaal Mondial College Leuvenbroek

Maandag Toesteltturnen

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

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

Sportzaal Gildekamp

Donderdag Toesteltturnen 16.15 - 17.15 u v.a. 4 jaar / 17.15 - 18.15 u v.a. 7 jaar en 18.15 - 19.15 uur v.a. 9 jaar

Senioren Gymnastiek en Spel

Gymnastiekgroep voor Senioren vanaf 45+. Iedereen kan in deze les volop bewegen. Gym (op muziek) wordt afgewisseld met div. spelvormen.

Sportzaal Gildekamp

Maandag 20.30 – 22.00 uur Gymnastiek en Spel

Reanimeren leren?

Voor bewoners in

Lindholt en Dukenburg gratis. Aanmelden www.aeddukenburg.nl



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



Judo Vereniging Dukenburg

Judo voor iedereen vanaf 4 jaar Sportzaal Leuvenbroek (bij de Montessori school)
Maandag: 18.30 - 19.30

uur 9 - 12 jaar, 19.30 - 20.30 uur 12 jaar en ouder

Donderdag: 18.15 - 19.15 uur 4 - 8 jaar, 19.15 - 20.15 uur 9 - 12 jaar, 20.15 - 21.15 uur 12 jaar en ouder

Voor meer informatie: 0651193364 / 0243779369 / 0652684780 Email voorzitter: jvd@gmail.com www.jvdukenburg.wix.com/jvdukenburg

Interview met de nieuwe wijkregisseur van Lindenholt: Sharif Said, opvolger van Maryse Slingerland



Sharif woont in Ede, samen met zijn vrouw en 2 dochters van acht en zes jaar. Hij is afgestudeerd bedrijfseconoom in Utrecht en heeft twee jaar geleden mee gedaan aan een traineeship bij de Gemeente Nijmegen.

Sharif: 'Een van de doelen van het traineeship is om zoveel mogelijk van de Gemeente te leren kennen, en te kijken waar iedereen het beste past. Ik ben destijds begonnen bij de afdeling Wijkmanagement. Samen met de wijkmanager heb ik me bezig gehouden met het opstellen van een lange termijn agenda voor de wijk Neerbosch-Oost; wat gaan we op sociaal gebied de aankomende jaren doen om de wijk te verbeteren. Dat vond ik een heel leuke opdracht, vooral omdat ik toen veel met bewoners bezig was. Wat speelt er eigenlijk bij de bewoners en hoe vertaal je dit in de beleidsvorming van de gemeente. Dat heb ik 6 maanden gedaan en is mij altijd bijgebleven. Samen met de bewoners kijken naar de wensen en mogelijkheden. Het had niets met mijn opleiding te maken, maar ik voelde me hier heel erg in thuis. Daarna heb ik nog meegewerkt bij de afdelingen Financiën

Samen met de bewoners kijken naar de wensen en mogelijkheden. Het had niets met mijn opleiding te maken, maar ik voelde me hier heel erg in thuis

en Economische Zaken. Ook heel leerzaam en interessant, maar mijn passie bleek toch echt te liggen bij de samenwerking met de bewoners. Ik ben dan ook heel blij dat ik nu hier sta als de nieuwe Wijkregisseur van Lindenholt. Ik ga graag samen met de bewoners deze uitdaging aan!'

Voorheen was er voor Dukenburg en Lindenholt

één Wijkregisseur. Dat bleek te zwaar en dus is er besloten voor Lindenholt en Dukenburg ieder apart een Wijkregisseur te benoemen. Maryse heeft nu Dukenburg als aandachtgebied en Sharif Lindenholt.

Sharif heeft veel belangstelling voor milieu en de natuur en voelt zich helemaal happy in deze functie

Sharif heeft veel belangstelling voor milieu en de natuur en voelt zich helemaal happy in deze functie. Zo is parkeerbeleid iets dat veel bewoners aanspreekt. Iedereen wil zijn of haar auto voor de deur parkeren en iedereen snapt ook dat zoiets niet kan. Er kan wel 'grijs' weggehaald worden voor 'groen' maar niet andersom, dat is nu eenmaal het beleid.

Sharif: 'Zoals de vraag die ik tegenkwam op Mijn Wijkplan: "Voor mijn huis staat een boom, die wil ik graag weghebben, dan kan ik gemakkelijker mijn auto voor de deur parkeren." Parkeerproblematiek blijft een lastig vraagstuk waar wij samen met alle deskundigen bij de gemeente alle aandacht aan geven. Mijn rol is om vragen op te nemen en samen met mijn team te zoeken naar oplossingen. In dit geval kon het niet, maar gelukkig zijn er ook veel vragen waarbij we wel een oplossing kunnen bieden.

Soms komt het voor dat bewoners op- en aanmerkingen hebben over de aanpak van het groen in Lindenholt. Wat adviseer jij dan wat ze moeten doen?

'Iedereen mag mij altijd bellen, appen of mailen. Ook de Meld-en-herstellijijn werkt prima, binnen vijf dagen wordt er altijd gereageerd. Dat wil niet zeggen dat ook binnen die vijf dagen een oplossing wordt gevonden. Eén keer in de twee weken hebben we kernteamoverleg waarbij

opzichters van Groen en Grijs samen met iemand van handhaving bijeen komen om de verschillende probleemstellingen te bespreken en te zoeken naar oplossingen.'

We hebben gemerkt dat er veel struiken en bomen zijn gesnoeid langs de snelwegen en bij navraag bij de gemeente werd er gezegd dat dit geen enkele invloed zou hebben op geluidsoverlast. Toch is het opmerkelijk dat het geluid van de snelwegen in de verschillende wijken veel duidelijker hoorbaar is dan voorheen.

Sharif: 'Ik weet niet hoeveel bomen er gesnoeid zijn, maar het lijkt mij wel duidelijk dat zoiets veel beter gecommuniceerd moet worden. Mijn doelstelling is juist om altijd helder te communiceren naar de bewoners, en dat zij hier ook altijd op kunnen reageren. Ik ga dit daarom ook bespreken met mijn beheerders en zal hier een terugkoppeling over geven.

De gemeente heeft veel geïnvesteerd om van Lindenholt een mooi groen stadsdeel

Ik wil heel graag Lindenholt mooier en beter leefbaar maken, maar ik kan dit niet zonder de bewoners

te maken en wij mogen ons gelukkig prijzen hier te wonen, ook met veel waterpartijen met gelegenheid voor kinderen om daar in te spelen. Vervolgens zien we de laatste zomers regelmatig borden met de tekst dat het gevaarlijk kan zijn in het water te spelen en te vissen vanwege geconstateerde Botulisme. Dat is toch bizar, bij zomerse temperaturen kunnen de kinderen gebruik maken van een bijna unieke waterspeelplaats alleen je moet de kinderen tegenhouden vanwege de slechte kwaliteit van het water.

Sharif: 'Ik ken het verhaal en ik heb begrepen dat er helaas nog geen oplossing is gevonden voor dit probleem. Ik ga me hier verder in verdiepen aankomende tijd en hoop dat hier zo snel mogelijk een passende oplossing voor is.'

Het heeft het afgelopen jaar al op de agenda gestaan bij de gemeente en ook bij de waterschappen. De indruk bestaat nog dat steeds de bal naar de andere partij wordt toegespeeld zonder dat er aan een definitieve oplossing wordt gewerkt. Ontbreekt het ook hierbij aan communicatie naar de betrokken bewoners?

Sharif: 'Ik ben niet op de hoogte van alle details van wat er afgelopen jaren heeft afgespeeld. Wel kan ik zeggen dat ik dit verder ga oppakken en ik de communicatie met bewoners daarbij heel belangrijk vind. Ik wil heel graag Lindenholt mooier en beter leefbaar maken, maar ik kan dit niet zonder de bewoners. Het keyword is voor mij echt samenwerking. 'Mijn Wijkplan' is onder andere de manier om de mening van bewoners met elkaar te delen. Daarnaast ga ik mij zeker inzetten om regelmatig via 'Lindenholt Leeft' de bewoners te informeren zonder al te technisch te moeten uitwijden. Nieuwe projecten komen er aan, zoals de aanpassing van het gebied rondom het winkelcentrum Leuvenbroek. De schetsen staan op Mijn Wijkplan en dit jaar zal het uitgevoerd worden. Ook komt er een nieuwe beweegroute speciaal voor senioren rondom het Wijkatelier in het park De Omloop, daarover is binnenkort in het blad alle informatie te lezen. De huidige beweegroute zal worden aangepast waardoor het veel minder modderig wordt. De behoefte van een watertap op deze beweegroute kan ook als initiatief worden opgenomen in 'Mijn Wijkplan'.



'Tenslotte is het voor mij vooral de bedoeling alle verschillende doelgroepen hier in dit stadsdeel te bereiken zodat iedereen mee kan doen en het gevoel leeft dat ieders mening er toe doet. Maakt niet uit wat jouw achtergrond is, iedereen hoort erbij.'

Email: s.said@nijmegen.nl / 0625231767

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's: René Verriet

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

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

- 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



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

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

WOUTER
FIETS
SERVICE NIJMEGEN

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

Reparaties op afspraak

U kunt bij ons terecht voor onderdelen en diverse fiets-accessoires

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

INGANG

FYSIOTHERAPIE
TOLHUIS-ZWANENVELD
ORTHODONTIE
DUKENBURG

ZONNECENTRUM
DUKENBURG
ADVOCATENKANTOOR
BOS

 **Orthodontistenpraktijk Dukenburg**
voor kinderen en volwassenen

Trots
op je
lach

 Persoonlijke benadering

 Snel een afspraak

 Perfecte locatie

www.orthodukenburg.nl
024 3440837

Dehue

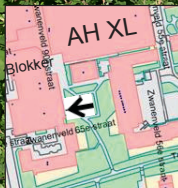
administratie- en belastingconsulent

Administratiekantoor Dehue
"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.



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

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

ZONDAG 24 februari

Rommelmmarkt

in

Wijkcentrum De Brack Leuvenbroek 1200 Lindenholt

Geopend van 10.00-13.00 uur

Toegang: €1,00



Voor een tafel a €5,00 bel:

024-3783358 / 024-3790801

Depressie, blijf er niet mee zitten



In Lindenholt is er voor bewoners uit de wijken Lindenholt en Dukenburg een lotgenotencontactgroep voor wijkbewoners met depressieve klachten

Hoe werkt het?

- Je ontmoet wijkbewoners die ook te maken hebben met depressieve klachten waardoor je tijdens de groepsbijeenkomsten veel zaken zult herkennen.
- De groep bepaalt met elkaar over welke onderwerpen je in gesprek wilt gaan en ervaringen uit wil wisselen.
- Doordat je elkaar kent en bij elkaar in de buurt woont kun je elkaar wellicht ook op een andere wijze ondersteunen.
- De lotgenotengroep wordt begeleid door ervaringsdeskundigen.



Waar?

De bijeenkomsten worden gegeven in Wijkatelier Lindenholt
Zellersacker 1003
6546 HA Nijmegen

Kosten?

Geen.

Wanneer?

Iedere eerste maandag van de maand van 15.00 tot 16.00 uur.

Meer informatie of aanmelden?

Mail naar:
lotgenotencontactlindholt@gmail.com



StAAD-Special

Themamiddag 2018-2019
Filmmiddag

GEORGIË en ARMENIË

toegang gratis

Vrijdag 15 februari 2019: 14.00 – 16.00 u
Wijkcentrum Meijhorst

Ver weg in de Kaukasus liggen Georgië en Armenië; landen die bij veel reizigers in vergetelheid zijn geraakt. Liefhebbers van onge-repte natuur, ruige bergen, idyllische dorpen en oude christelijke kerken en burchten kun-nen hier hun hart ophalen. Deze Georgië en Armenië rondreis voert dwars door het Kaukasusgebergte, door met wijnranken bedekte velden, langs diverse UNESCO Werelderf-goederen

De film begint in Jerevan de hoofdstad van Armenië, daar is een cascade met 550 tre-den. Van hieruit zie je de berg Ararat waarop de Ark is gestrand. De Debed vallei is een mooi natuurgebied met een rivier, bossen en

heuvels. Er staan nog veel oude kerken en kloosters in het land, enkele dateren van voor het jaar 800. In sommige kerken zijn nog fres-co's te zien. In het zuiden van Armenië is de langste kabelbaan ter wereld, deze is 5700m. lang en 380 meter hoog. Hij brengt je in 11 minuten naar de overkant.

De Sameba kathedraal dateert uit 2004. De kabelbaan in Tbilisi geeft een prachtig uitzicht over de stad. De Vredesbrug over de rivier wordt in de avond verlicht. In Kacheti in het oosten van Georgië staan nog 15 kloosters, ze zijn uitgehouwen in de rotsen, in sommige wonen nu nog monniken. In Georgië en Ar-menië zijn de hoogste bergtoppen van Euro-pa, de meest gastvrije mensen van de wereld en de oudste bouwwerken uit de Christelijke cultuur. We rijden over de Vari pas die 2400 meter hoog is naar de stad Gori. Hier is de fotograaf Stan Storimans om het leven ge-komen. Daarna bezoeken we de grotten van Prometheus die feeëriek verlicht zijn. We eindigen met een bezoek aan Bordjomi, een mooi stadje met kuuroord en met geneeskrachtige waterbronnen.

De presentatie wordt verzorgd door film-maker Jan Driessen die al jaren bij StAAD zijn reisfilms vertoond.

Beweeg je FIT

Beweeg je fit!

Doe mee aan BEWEEG JE FIT!

Een leuk programma voor kinderen met overge-wicht van 4 tot 12 jaar en hun ouders.

Kosten: slechts € 25,-

Dit houdt in:

- 2 ½ jaar begeleiding van kinderdiëtiste Laura Slebus, kinderfysiotherapeuten Annegien Slager en Judith Dost en
- GGD-verpleegkundige Marieke Bremer
- Lekker kookworkshops voor ouders en kinderen

1/2 jaar sporten in een groepje o.l.v. sportdocent van Sportservice (Sasa Brunning)

Aanmelden/meer informatie:

mbremer@ggdgelderlandzuid.nl
of bel: 024-3297111

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.



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

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk



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

Nia® dans

Music, Movement, Magic

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

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

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



Voorronde

De Dag van het Levenslied tranentrekkers en gezelligheid!

Op vrijdag 15 maart is de voorronde van het Nijmeegs smartlappenfestival 'De Dag van het Levenslied'.

Tijdens deze avond in de Lindenberg bezingen verschillende acts met veel plezier allerlei levensleed. Kaartjes zijn al te koop.

Het levenslied passé?

Niks daarvan! De aanmeldingen voor de voorrondes stroomden dit jaar weer binnen. Maar liefst zeven acts gaan strijden om de eer en de beker. Ze bewijzen dat tranen, gezelligheid en gekkigheid heel goed samengaan. Dus mensen: neem je zakdoekjes mee voor de tranentrekkende acts van Duo Nootmuskaat, Drieka van de Moaskant, Kommer & Kwel, De Brokstukken, Duo T&T, De Bluumkes en l'Haricot.



Foto: Duo Nootmaat: Xandra Storm

Jury én publiek hebben een stem

Tijdens de voorronde bepaalt een deskundige jury wie er door mag naar het echte festival op 12 mei. De juryleden kijken daarbij naar meezingbaarheid, muzikaliteit en de presentatie. Ook het publiek kan van zich laten horen, want er is een publieksprijs.

Koop nu je kaartje

Kaartjes reserveren kan via delindenberg.com of via T (024) 327 3737. De entree bedraagt € 7,50. De voorrondes beginnen om 20.00 uur.

Meer informatie is te vinden op dedagvanhetlevenslied.nl en op facebook.com/dagvanhetlevenslied.

Dit jaar is De Dag van het Levenslied op zondag 12 mei (Moederdag), in het **Valkhofpark** in Nijmegen.

Tekst: Dag van het Levenslied

Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijnck

Wij hebben onder meer de volgende specialisaties:

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

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

Locatie Lindenholt

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

Fysiotherapie Lindenholt Ruikes & de Muijnck

www.fysiotherapielindholt.nl
fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl

Locatie Neerbosch-Oost

Woonzorgcentrum de Honinghoeve
Fanfarestraat 77
024-3780991 of 024-3711443



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



BINDKRACHT10 Jongerencentrum de Sprok vernieuwd!



Het kinderwerk, jongerenwerk en het Sportbedrijf van de Gemeente Nijmegen slaan de handen in één. Op woensdagmiddag 13 februari van 15:00 uur tot 17:00 uur wordt er een start gemaakt met een vernieuwd programma. Een wekelijks programma waar creativiteit, sport en chillen samengaan! Kom snel eens langs en laat zien welk talent jij in huis hebt.



6,7, en 8. Het centrum is dan alleen voor hen toegankelijk! Er zijn diverse activiteiten te doen. Zo hebben we een sportaanbod, een creatieve ruimte maar ook het jongerencentrum is gewoon toegankelijk. Wil je rustig met je vrienden poolen, fortnite spelen of tafeltennissen? Ook dan ben je van harte welkom!



We zullen de kinderraad in een van de volgende edities van het wijkblad aan jullie voorstellen.

Bindkracht10 organiseert diverse activiteiten voor kinderen in Lindenholt. Een van de plekken waar wij deze activiteiten organiseren is jongerencentrum de Sprok, Weteringweg 51. Hier is op woensdagmiddag van 15:00 uur tot 17:00 uur een inloop voor kinderen van groep

Om de activiteiten nog meer aan te laten sluiten bij de wensen en de behoefte van de jongeren is er een kinderraad in het leven geroepen. Deze kinderraad zal in de toekomst een nog groter aandeel krijgen in de voorbereiding en de uitvoering van nog meer activiteiten voor kinderen in Lindenholt.

Vanaf 13 februari, kan je creatief aan de slag in ons art lab, deelnemen aan ons sportaanbod, maar gewoon chillen met je vrienden zoals eerst mag natuurlijk ook!

We hopen dat jullie snel een kijkje komen nemen, ook ouders zijn welkom voor een kop koffie of thee! Tot snel bij de vernieuwde Sprok,

Met vriendelijke groet,
Tekst: Mike Adema & Gabi Verzuu
Bindkracht10

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

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



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





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

Deze keer in de spotlights onze zeer (over) enthousiaste Marc. Dat zijn lijf in actie moest komen dat werd hem steeds duidelijker. Van een bankzitter, groeide Marc uit tot beginnende hardloper met blessures om inmiddels het ene na het andere persoonlijk record te verbreken. Lees hieronder het enthousiaste verhaal van Marc.



Het was een springplank voor mij om te kunnen aansluiten bij Lindenholt Loopt. In deze enthousiaste Lindenholt Loopt groep leerde ik in de beginners cursus hoe je in 12 weken van niets leert hardlopen naar 30 minuten aan een stuk. Ik had, achteraf gezien, dus ook direct al bij deze groep kunnen beginnen. Maar bijkomend onverwacht voordeel was dat ik ruim 10 kilo aan overgewicht verloor. Na het succesvol afronden van de beginnerscursus met een echt Lindenholt Loopt diploma, had ik de smaak te pakken en ben ik actief gaan deelnemen aan runs.

Natuurlijk ging ik met mijn eerste run tijdens de "Cifla nieuw jaars run" (5km) veel te hard van start, was het super koud met de "Stevensloop" (5 km), genoot ik van de eerste Lindenholt Loopt run (10 km) van ons mooi Lindenholt, leerde trail technieken voor de N70 trail (7 km), was het "Molenhoeks Makkie" (10 km) best wel afzien, heb ik super genoten van de City Run Nijmegen (10 km) en maakte een mooi persoonlijk record tijdens de Utrechtse Singelloop (10 km).

Met deze voorbereidingen was ik klaar voor de 7 heuvelen loop. Wat ik mij voor nam lukte: lekker in mijn eigen tempo beginnen en volhouden. Wat is dit een enorm mooie run. Het was de kroon op 2 jaar trainen. In mijn zoektocht naar een betere conditie heb ik geleerd dat er niet één geplaveid pad is naar mijn doel. In deze tocht kwam ik veel goede

adviezen en allerlei hightech apparatuur tegen die je kunnen helpen. Wat mij het meeste helpt is: luister naar je hartslag. Mijn smartwatch heeft mij geleerd hoe een bepaalde hartslag voelt. Tijdens het hardlopen kijk ik inmiddels niet meer op de smartwatch maar voel ik zelf wat ik kan of niet. Ook heb ik zelf als richtlijn gekozen: bij pijn, hoe weinig ook, geeft je lichaam aan dat je even rust moet nemen. Maar een andere die ik iedereen wil meegeven: door niet op te geven bereik je je doel. De routebeschrijving naar je doel is uniek voor jezelf en bepaal je zelf. Gewoon niet opgeven; moeilijker is het niet.

Mocht jij ook op zoek zijn naar enthousiasme om jouw sportdoel te halen: de groep Lindenholt Loopt heeft het gevaar dat ook jij wordt aangestoken met dit gezonde hardloopvirus.'

Bedankt Marc voor deze wijze en inspirerende woorden. Ben jij benieuwd welke Lindenholler volgende keer in de spotlights staat? Kijk dan in de volgende Lindenholt Leeft!

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

Tot ziens en sportieve groetjes van Miranda Boom en Esther Geenevasen trainers van Lindenholt Loopt

'Als een na jongste van een groot gezin werd ik ruim twee jaar geleden geconfronteerd met het feit dat mijn oudere broers allerlei oude mannenkwalen kregen. Nu ben ik zelf de jongste niet meer en ben stiekem de 50 gepasseerd.

Als ik naar mezelf keek zonder spiegel zag ik nog steeds die jonge vent van 18 die met gemak 2 uur kon hardlopen. De praktijk, spiegel en weegschaal vertelden andere feiten; een hardloprondje rondom onze mooie Lindenholtse vijver in 15 minuten was een opgave welke ik helaas in 4 stukken moest klaren. Dus ik ging natuurlijk hardlopen en sporten in mijn eentje.

Ik begon in een hardlooptroepje op zondagochtend in Berg en Dal. Hier leerde ik het nieuwe lopen en andere hardlooptechnieken. Deze groep had als doel het nieuwe hardlopen te leren; voor mij was het een perfecte start om gemotiveerd te gaan hardlopen.

Schildersbedrijf

Gebr. de Wit



duurzaamheid door kwaliteit

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

Voor al uw:

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

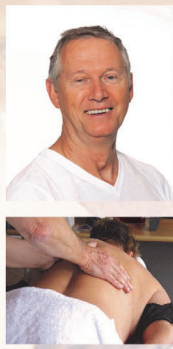
Wij denken graag met u mee voor een advies op maat

Belangstelling?
Bel gerust en wij bieden u vrijblijvend de meest scherpe offerteprijs

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



rijwielspecialist
scheepers

Bike
Totaal

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
www.scheepersbiketotaal.nl
info@scheepersbiketotaal.nl



**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

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

uw mond, onze zorg

MOND ZORG 024

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

Inschrijven kan eenvoudig via onze site
www.mondzorg024.nl

**Ook op
 zaterdag
 open!**

Autobedrijf Neerbosch

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



APK KEURINGSSTATION



SERVICE EN ONDERHOUD



OCCASIONS AIRCO-SERVICE BANDENWISSEL

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 de foto voor de inzendingsdatum (zie pagina 2) naar de redactie: info@lindenholtleeft.nl, onder vermelding van "foto Lindenholtleeft", de naam van de maker van de foto en eventueel een kort zinnetje dat van toepassing is op de foto.
De foto moet gemaakt zijn in Lindenholt en minimaal 1 MB groot zijn,
Plaatsing is afhankelijk van het aantal inzendingen dat binnengekomen is.



▲ En toen kwam de winterzon even vanachter de wolken.

© **Miranda Boom**



▲ Eerste sneeuw in Lindenholt op 16 december.

© **Victoria Lammerinks-Montis**



▲ Winterzon kleurt bomen rond Ontmoeting rood.

© **René Verriet**



▲ Sneeuwplezier in de Hegdambroek

© **Gerard van Bruggen**



▲ Boomgaard bij Mondial college

© **Annemarie van Dijk**



▲ Pindakaas, wie is er niet groot mee geworden.....

© **René Verriet**