

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 7^e jaargang nummer 3 - juni 2016

A photograph of an elderly couple, Marja and Willem van Megen, in their garden. Marja, on the left, has short reddish-brown hair and wears glasses and a colorful patterned blouse. Willem, on the right, is bald with a white mustache and glasses, wearing a blue and white plaid shirt. They are both smiling. Willem is leaning over a wooden table, tending to a large green leafy plant. The garden is lush with green foliage, including tall grasses in the foreground and various trees and shrubs in the background. A wooden fence and a green netting structure are also visible.

**Marja en
Willem
van Megen**

En verder: In gesprek met wethouder Bert Frings, Nieuws van het Bewonersoverleg Lindenholt (BOL), Johan Joren, nieuw in het bestuur van de WAL.

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

Heeskesacker 1203 6546 JD Nijmegen
Telefoon: 06 51 17 12 17
E-mail: info@lindholtleeft.nl
Internet: www.lindholtleeft.nl

Redactie

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

Tekstadviezen en -correcties

Ingeborg Hakstege

Foto's

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

Vormgeving Gerard van Bruggen, Jan ten Dam en Victoria Montis

Correspondenten

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

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 7500 stuks

Bezorging

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

Klachten over bezorging:

(0485) 31 90 50 of

e-mail: wil.rikken@axender.nl

Volgend nummer

Kopijsluiting: zondag 24 juli
Verspreiding: woensdag 17 augustus

Foto voorpagina:

Jacqueline van den Boom

In dit nummer:



Interview met wethouder Bert Frings



Johan Joren nieuw in het bestuur van de WAL



Kunst en Cultuur



Boekenboom in brand gestoken



Medewerkers Wal krijgen training



Examenstunt Leerlingen Mondial

Inhoud:

Interview wethouder Frings	4-5
Scubaxperience	6-7
Nieuwe PC's in wijkcentrum De Brack	7
Marja en Willem van Megen	8-9
Anne Hoekstra	10
NEC buurtbattle	11
Buurtbewoners Gildekamp	13
Lindholt hartveilig	13
Geslaagde Koningsdag	15
Nieuws van het BOL	16-17 -19
Interview Johan Joren	18-19
Rechtswinkel Lindenholt	20
Lindholt Loopt	21
Lindholt Doet	22 tm 25
Scholenieuws	26-27
Brand in Boekenboom Horstacker	28
Training medewerkers WAL	29
Wijkschouwen in Lindenholt	30
1ste Lustrum Maas-Waal complex	30
Jaarmarkt Agneskerk	31
Kunst en Cultuur	32
Nieuws uit de parochie	33
Dag van Lindenholt	37 tm 40

2016

Lindenholt Leeft



Kopijsluiting



Bezorging

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

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

Wanneer u het artikel naar een u bekend e-mailadres van een redactiemedewerker stuurt, kunnen wij niet garanderen dat het wordt meegenomen in het blad.

Aanleverspecificaties:

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

JULI

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AUGUSTUS

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SEPTEMBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OKTOBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DECEMBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Nummer Kopijsluiting

4 zo. 24 juli
5 zo. 25 september
6 zo. 20 november

Verspreidingsdata

wo. 17 augustus
wo. 19 oktober
wo. 14 december

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

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

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

Dag van Lindenholt en Vijverconcert	18 en 19 juni
Special Olympics Nationale Spelen 2016	1,2 en 3 juli 2016
Vierdaagsefeesten	16 t/m 22 juli 2016
100ste Vierdaagse	19 - 22 juli 2016
Bruggenloop	Wo. 14 september 2016
Zevenheuvelenloop	19 en 20 november 2016

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

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

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

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

Alvast bedankt!

Opvang van vluchtelingen

Wat betekent dat voor de wijk?

In gesprek met wethouder Bert Frings

Het aantal vluchtelingen op zoek naar een beter heenkomen zal, zolang de rust niet is weergekeerd in het Midden-Oosten, niet afnemen. Ook niet wanneer Europa er in slaagt deze stroom enigszins te reguleren. Wanneer de kogels om je oren vliegen, wil je maar één ding: een veilig heenkomen.

De overgrote meerderheid - 90 procent - komt niet verder dan de eigen regio. Zo herbergt Libanon, een land veel kleiner dan Nederland, méér vluchtelingen dan de hele Europese Unie. De overige 10 procent zoekt zijn heil in Europa en daarvan weer een klein deel in Nederland. Een jaar geleden telde ons land op elke duizend inwoners vijf vluchtelingen. Daar zullen er in de loop van het jaar vast een paar bij zijn gekomen of gáán er bijkomen, maar het blijft overzichtelijk.

'Op de saamhorigheid in de stad ben ik heel trots'

Toch maken veel mensen zich zorgen. Ook in Nijmegen. Ook bij u in de wijk. Misschien uzelf wel. Volgens een enquête van EenVandaag denkt 72 procent van de Nederlanders dat de toestroom van vluchtelingen naar Nederland een negatieve invloed op de maatschappij zal hebben. Dat zal in Nijmegen niet veel anders zijn. Is die zorg of angst terecht? We spraken met verantwoordelijk wethouder Bert Frings en maken alvast de balans op.

Heumensoord

'In september van het vorig jaar hebben we uitgesproken dat Nijmegen een sociale en gastvrije stad wil zijn voor vluchtelingen', zegt Frings. 'Daarom hebben we een maand later Heumensoord opengesteld voor noodopvang tot uiterlijk 1 juni. We willen vooral voorkomen dat we over moeten gaan tot crisisopvang en je mensen in sporthallen of iets dergelijks op moet vangen. De opvang is in feite een taak van het Rijk, uitgevoerd door het Centraal Orgaan opvang Asielzoekers, het COA. Het COA vraagt de gemeentes hier aan mee te werken. Samen met Heumen hebben we op Heumensoord met 2.800 opvangplekken de grootste noodopvang voor vluchtelingen in Nederland weten te faciliteren. Tot juni, dan komen hier

deelnemers aan de Special Olympics. Daarna is het tot augustus een Vierdaagsekamp. Het is uitgesloten dat het opnieuw voor vluchtelingen opengesteld gaat worden. Het is een natuur- en waterwingebied, daar moet je voorzichtig mee omgaan.'

Belastingkantoor

'Daarom zocht het college in de stad naar geschikte andere opvanglocaties. We kwamen tot een lijst van 88 panden. Voor allereerste noodopvang is het oude belastingkantoor tegenover het station het meest geschikt. Het COA heeft ons dit in een brief vorige maand verzocht. Voor twee jaar worden hier maximaal vijfhonderd vluchtelingen opgenomen. De gemeenteraad heeft zich hiervoor uitgesproken en als wij het niet doen, moet een andere gemeente hiervoor opdraaien. We hebben meteen 1.500 omwonenden een brief gestuurd en ze meegedeeld dat dit vlak na de zomer gaat gebeuren. Op een speciale avond zijn ze hier verder over geïnformeerd. We discussiëren

niet over de locatie, die staat vast. Dat is een weloverwogen besluit geweest. Men hoeft niet te applaudisseren, maar in een stad als Nijmegen verwacht ik ook geen varkenskoppen. We gaan fout gedrag absoluut niet belonen, zoals in enkele andere gemeentes in Nederland wél is gebeurd. Er zal voldoende ruimte zijn om over de leefbaarheid en veiligheid in de wijk te praten. Bij de uitvoering van de plannen zullen we daar ook zeker rekening mee houden.'

Buurtbeheergroep

Frings: 'In Brakkenstein schrokken ze zich een hoedje toen ze hoorden dat er vlakbij 2.800 vluchtelingen opgenomen zouden worden. Er werd een buurtbeheergroep gevormd met zo'n vijftig mensen, waaronder de politie, het COA en de wijkmanager. Er werd ook een inloopteam gerealiseerd waar wijkbewoners met vragen terecht konden. Zo'n buurtbeheergroep gaan we ook bij het belastingkantoor samenstellen. Daar hebben we inmiddels prima ervaringen mee. In Brakkenstein kwam de buurtbeheergroep eerst wekelijks bij elkaar, al gauw tweewekelijks en daarna nóg minder frequent. Meer bleek niet nodig. Ook de inloop werd al vrij snel gesloten,

want er kwam niemand. Of dat nu ook weer zo zal gaan, weet ik niet, maar ik ben daar erg optimistisch over. We zagen in Heumensoord ook dat het aanbod van vrijwilligers die iets voor de vluchtelingen wilden betekenen, gigantisch was. Naast elke vluchteling stond één vrijwilliger die iets wilde doen. Op die saamhorigheid in de stad ben ik heel trots.'

Privacy

Uit de opvang in Heumensoord heeft de wethouder ook lessen getrokken. Frings: 'De privacy voor mensen is heel belangrijk. Het belastingkantoor wordt zó verbouwd dat er vier mensen per unit in gehuisvest worden. Ook zal er op elke verdieping een kookgelegenheid zijn. Daarnaast moet je de mensen perspectief bieden. De inburgering moet hier al beginnen. De asielprocedures moeten versneld worden, dat hebben we in een brief aan staatssecretaris Dijkhoff laten weten. De uitzichtloosheid veroorzaakt spanningen, dat bleek al op Heumensoord.'

AZC

Een asielzoekerscentrum (AZC) zal er zeker niet bijkomen. Frings: 'Niet omdat we met het AZC in Nijmegen-Oost slechte ervaringen hebben, integendeel. Er zijn nauwelijks of geen klachten van overlast. Hiervoor zijn Beuningen en Wijchen in beeld. We hebben wél de capaciteit van 325 naar 400 plaatsen verhoogd.'

Statushouders

De vluchtelingen die uiteindelijk de asielprocedure met goed gevolg doorlopen hebben - de zogenaamde statushouders - mogen in Nederland blijven. Het is een taak van de gemeentes om ze te huisvesten. Dan komen ook de woningbouwverenigingen in beeld. Zij vormen een speciale taskforce om samen met de gemeente voldoende woonruimte te creëren. Frings: 'We krijgen van de provincie elk half jaar te horen om hoeveel mensen het gaat. Voor dit jaar verwacht ik dat we gaan uitkomen op 580 personen. Dat zijn er zo'n 430 in gezinsverband en 150 alleenstaanden. In huizen uitgedrukt ongeveer 100 gezinswoningen en 150 woonruimtes voor alleenstaanden.'

Andere doelgroepen

Er zijn echter nog meer bijzondere doelgroepen die de gemeente moet huisvesten, zoals mensen met een urgentie, of die doorgestuurd worden door de geestelijke gezondheidszorg



of jeugdzorg. Dat zijn jaarlijks in totaal zo'n 170 mensen. Dus dat betekent dat er (580 + 170) 750 mensen dit jaar voorrang hebben op huisvesting voordat de reguliere woningzoeker aan bod komt. Zal de laatste groep niet snel achter het net vissen, op zoek naar een woning?

Frings: 'Nee, die mogen hier niet de dupe van worden. Die 750 urgente woningzoekenden zullen voor een deel gehuisvest worden in sociale huurwoningen. Maar ze hebben niet allemaal een zelfstandige woonruimte nodig, bijvoorbeeld de statushouder die zijn gezin nog moet laten overkomen. Een jongere alleenstaande kan prima en betaalbaar op kamers wonen. Over twee jaar komt hiervoor ook het belastingkantoor in beeld. Dan stopt de noodopvang en kunnen er voor minimaal acht jaar 150 statushouders wonen.'

Nieuwbouw

'Er is de laatste jaren vooral gedifferentieerd - voor elke beurs - gebouwd om de wijken gemêleerd te houden. Met succes. Maar we constateren ook dat er te weinig goedkope

huurwoningen van maximaal 450 euro zijn. Het college wil daarom nog in deze raadsperiode duizend extra woningen voor jongeren en starters bouwen. Denk aan een HAT-eenheid van 40 vierkante meter met een lage huur. Daarnaast gaan we gebruik maken van de lijst met leegstaande gebouwen om die geschikt voor bewoning te maken. Welke dat precies worden, weten we nog niet. Ook gaan we in overleg met de woningbouwverenigingen versneld bouwen op plekken waar we dat toch al van plan waren, bijvoorbeeld het voormalige Hermesterrein in Willemskwartier. Daarbovenop willen we de komende twee jaar 500 prefab-woningen realiseren. We zijn aan het kijken waar dat zou kunnen. Ook hier zullen we de bewoners in die wijken meenemen in onze plannen, zodra we denken een geschikte locatie gevonden te hebben.'

Spreiding

De wethouder weet dat goedkope sociale huurwoningen vooral in de zogenaamde volkswijken te vinden zijn. Frings: 'Bij alle

keuzes die we maken, staat spreiding over de hele stad voorop. Dat weten ook de woningbouwverenigingen. De wijken moeten het aankunnen. Dat geldt ook voor de nieuwe locaties waarnaar we op zoek gaan.'

Integreren

Al die nieuwe medelanders moeten zo snel mogelijk integreren. Ze zullen een inburgeringsexamen afleggen en taalachterstanden worden zo snel mogelijk weggewerkt. Op een aantal scholen komen hiervoor speciale klassen. Frings: 'Het Rijk ondersteunt de gemeente financieel hierbij. Maar uitkeringen voor statushouders zijn voor onze rekening. Daarom moet het beleid erop gericht zijn dat iedereen zo snel mogelijk actief aan de maatschappij deelneemt. Alle vluchtelingen die hier naartoe zijn gekomen willen dat zelf ook.'

Tekst: Michiel van de Loo en René van Berlo
Foto: Huub Luijten

Debora Davidson Descelles, is 41 jaar en runt samen met haar zakenpartner Maarten van den Hazel een bijzondere onderneming

Het is juni 2015 als op de St Agnetenweg een bijzondere onderneming de deuren opent: ScubaXperience, een duikcentrum, dat alle duikopleidingen van PADI (Professional Association of Diving Instructors) aanbiedt. Of je nu wilt leren duiken, jezelf verder wilt ontwikkelen of instructeur wilt worden, ScubaXperience biedt alles wat je nodig hebt.



industriële uitstraling met veel aandacht voor duurzaamheid

Ik ga daar op bezoek en maak kennis met Debora Davidson Descelles, 41 jaar, die samen met haar zakenpartner Maarten van den Hazel deze onderneming leidt.

Bij binnenkomst valt onmiddellijk het bijzondere interieur van de duikschool op. Debora: 'Voorheen was dit een garage en wat we hebben geprobeerd is om het specifieke industriële karakter van deze ruimte te behouden en er gebruik van te maken om deze sfeer te krijgen. Originele wanden en vloeren vormen het decor van verschillende productpresentaties waarbij steeds is gekozen voor materialen die zijn hergebruikt. Met de grote tafel en de koffiemachine willen we ook graag een plek creëren waarbij iedereen ook welkom is die gewoon belangstelling heeft en een praatje wil maken. De verbouwing is vooral het werk geweest van mijn partner Oscar, zelfstandig ondernemer in de bouw en onder andere geveldraggers monteert.

We hebben een oude boerderij gekocht waar wij samen met mijn ouders wonen. Het huis is in twee opgesplitst; een 'meerdere generatie woning' en dus zijn eigenlijk heel erg modern.' Debora straalt het karakter uit van een zakenvrouw die weet waar ze het over heeft en met passie en gedrevenheid praat over deze bijzon-

dere onderneming; het type van doorzetten en aanpakken.

'Het is allemaal begonnen als een plezierige bezigheid in 2002 toen ik mijn eerste opleiding kreeg. Ik ontmoette een leuke groep mensen en die hebben mij uiteindelijk besmet met het duikvirus. Maarten van den Hazel was twee jaar eerder al begonnen en toen mijn instruc-

teur. In 2011 hebben we samen het bedrijf samen opgestart. Wij zijn begonnen met onze duikschool in het Willemkwartier en in juni 2015 zijn we verhuisd naar de St. Agnetenweg. Hoofdmoot is wel het verzorgen van duikopleidingen en daarnaast de verkoop aanverwante materialen die daarvoor nodig zijn. Voor 95 %



Lindenlijn op bezoek



komen de mensen bij ons terecht via mond tot mond reclame. Wij zijn bv heel actief op facebook.'

De sport zelf wordt veel beoefend en per jaar rondt ScubaXperience zo'n 300 tot 350 opleidingen af van 'zero tot hero' zoals zij dat noemen. Bijna alle cursussen bestaan uit theorie en praktijk in zwembadwater en buitenwater.

Debora wil graag een maatschappelijk betrokken ondernemer zijn. 'Ieder jaar streven we ernaar om minstens twee, niet commerciële activiteiten te ondersteunen. Het gaat er dan vooral om de mensen een leuke dag te bezorgen. Of zoals de samenwerking met Sportservice Nijmegen die ons heeft benaderd om een groep tieners (kansarme jongeren) te begeleiden en hen een leuke activiteit te bieden.

Dat hebben we gedaan door mensen en materiaal beschikbaar te stellen zodat enkel het zwembad nog geregeld hoefde te worden, dit laatste werd beschikbaar gesteld door Recreatie Centrum Heumensbos. Ook hebben we

laatst een groepje senioren uit Lindenholt op bezoek gehad; De Lindelijn. Wij maken dan graag tijd vrij om over ons werk te vertellen en dingen te laten zien.

Over de toekomst is Debora niet bezorgd. Op 12 juni hebben we ons eerste lustrum (vijf jaar) gevierd en daar is veel belangstelling voor geweest. Daarna zien we wel verder, we hebben best wel een zwaar jaar gehad maar ik merk dat de belangstelling en ook de omzet in stijgende lijn is. We volgen vooral ook alle ontwikkelingen op het gebied van de 'looks' waar we de laatste tijd veel in zien veranderen. De grootste uitdaging blijft uiteindelijk het behouden van bestaansrecht en het binden van een breed publiek aan onze onderneming dat zich vooral hier moet thuis voelen. Deze (koffie)tafel staat er niet voor niets en voorziet in een belangrijke functie. We besteden ook heel veel aandacht aan duurzaamheid en werken volgens het PADI systeem en dragen Project A.W.A.R.E. een warm hart toe. Deze stichting is o.a. opgericht om mensen bewust te maken van plastic afval en overbevissing. We maken alle cursisten attent op Project A.W.A.R.E. en vragen dan ook om een donatie te doen.'

Of het ondernemersechtpaar thuis alleen maar over werk praat?

Debora glimlacht: 'Valt wel mee, als we thuis zijn plannen we heel zakelijk een uurtje overleg maar daarna gaat het ook vooral over ons gezin; dochter Eva en de kleine die in september gaat komen.'

Duikschool ScubaXperience, St. Agnetenweg 45 6545 AT Nijmegen +31(0)24 - 750 52 34 email: duiken@scubaxperience.nl / www.scubaxperience.nl

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen



Nieuwe computers in wijkcentrum De Brack



Christiaan Vinke heeft zich destijds aangeboden als vrijwilliger om hier in de wijk aan bewoners computerlessen te geven.

'Ik ben een jaar of zes geleden zonder werk gekomen en dus alle tijd gekregen om mijn kennis en ervaringen op het gebied van computers en verschillende programma's te kunnen delen met wijkbewoners die daar behoefte aan hebben.'

Onder de paraplu van De Inloop (verbonden aan De Brack) verleent Christiaan computerhulp waarbij de mensen zelf kunnen aangeven waar ze meezitten.

Christiaan: 'Of het nu gaat om een dekstop, laptop of een tablet, ik kan ze leren waar behoefte aan is. Vooral bij de wat oudere gebruikers merk je dat er vragen zijn over WIFI, het veilig gebruik van internet en het voorkomen van virussen en allerlei andere mogelijke problemen die zich voordoen. Maar ook: Hoe vraag ik een DigiD aan, hoe kan ik mijn computer opschonen zodat de snelheid weer toeneemt, hoe kun je veilig je bankzaken regelen en welke veiligheidsregels moet ik in acht nemen. Deelnemen is niet geheel gratis. Voor tien lessen moet er een klein bedrag van € 50.00 betaald worden aan de stichting De Inloop dat voornamelijk bedoeld is om de kosten van het gebouw en energie te betalen.'

In het begin stonden er wat oude computers en is met de gemeente gesproken of het mogelijk was om te kunnen beschikken over wat moderner materiaal. Dat is gelukt en we zijn harstikke blij met de nieuwe computers die we nu hebben, ze zijn niet spiksplinternieuw maar wel zo goed als.... De achterliggende gedachte is ook, dat jonge mensen die het geld niet hebben om zelf een pc aan te schaffen hier de gelegenheid te bieden om bijvoorbeeld hun huiswerk te maken. Ook als jongelui in de avonden hier een internetcafé willen opstarten, dat dit kan in hun eigen omgeving en kunnen ze terecht in het wijkgebouw. Dit in overleg met de beheerders in verband met de openingstijden.

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen

Groene vingers gezocht

Vind jij het leuk om te helpen in de moestuin?

De medewerkers van de kinderboerderij helpen bij het beheer/onderhoud van de moestuin naast het Mondial college en er is een stuk beschikbaar voor eigen gebruik voor de Boerderij

We zoeken iemand die het leuk vindt om in de tuin te werken, samen te werken, mee te denken met een tuinplan én natuurlijk te delen in de oogst.

Interesse? Neem contact op met Stanske (skessels@pluryn.nl) 06-20225237 of Lijan (LijanMast@driestroom.nl) of kom langs op de kinderboerderij



Marja en Willem van Megen twee doorzetters



Ik weet dat het lente is, maar ik heb een kerstboom nodig. Om te dienen als voorbeeld en symbool voor wat Marja en Willem van Megen allemaal voor de wijk doen. In de Kluijskamp staat namelijk elk jaar een kerstboom, steeds op een andere plek. En dat betekent een riedel regelwerk.

Elk feest, elk probleem dat ze aanpakken heeft zo'n riedel aan activiteiten en bij elke stap staat afhaken/opgeven op de loer. Dus moeten ze ook over een berg creativiteit en doorzettingsvermogen en een groot netwerk beschikken. "Het is voor ons een principekwestie", vinden ze allebei, "dat als je iets doet, je het goed doet en ook dat je het afmaakt. We heten vrijwilliger, maar dat is eigenlijk niet het juiste woord, omdat bij het aangaan van een toezegging, je

de morele verplichting op je neemt om je belofte ook na te komen."

Marja: "Het is allemaal begonnen in de allereerste jaren. Portiek- en straatfeestjes met de kleine kinderen, onder wie onze eigen zoon. Later werd het breder en serieuzer. We hebben bijvoorbeeld geprobeerd de hoogbouw bij het kanaal tegen te houden maar dat is niet gelukt. Wél heeft het bewonerscomité diverse aanpassingen gerealiseerd die de overlast tijdens de bouw en daarna van de bezoekers beperkt hebben."

In het begin was er in de Kluijskamp een groot buurtcomité, zo'n twaalf personen. Nu zijn dat er nog maar vier.

Willem: "Nieuwe leden? Graag! Er zijn trouwens wel erg veel mensen die hap-snap te hulp schieten als we het vragen, daar zullen

we nooit over klagen." De wijkactiviteiten hangen het hele jaar door op houten borden met gelamineerde overzichten, door de hele wijk verspreid. Marja: "Daar hadden we jarenlang een aantal nieuwsbrieven per jaar voor, die we huis aan huis verspreidden, maar dat werd te duur. Die verschijnt nu nog maar één keer per jaar. We hadden eerst een eigen website in de Kluijskamp en ook verzorgde ik de Lindenholt.info website. Nu kan iedereen op de nieuwe website Lindenholtleeft.nl zelf berichten plaatsen."

Nog een voorbeeld: de stenen trap vanaf de wijk naar de Dukenburgse brug. Een avontuurlijke, steile route naar bushalte en winkelcentrum. Maar: nachtelijke bezoekers van de Matrixx/Monte Carlo, in zeer opgewonden en volgedronken staat, vonden het wel spannend

die trap af te denderen en in Kluijskamp het één en ander te verstieren. Daarom moest er een poort met een slot komen, met burgerbeheer, want 's ochtends moet-ie weer open: weer die riedel..... Die trap heeft trouwens een verleden, want de oorspronkelijke constructie was levensgevaarlijk, met verkeerde verhoudingen. Dan krijgen Willem (want technicus, op de hoogte van de juiste maten) en Marja (want jarenlang gewerkt bij de gemeente en dus op de hoogte van regels en afdelingen) het voor elkaar dat er een nieuwe trap komt (een hele lastige riedel, want veel geld mee gemoeid...).

Tegels en boeken

Waar ze erg trots op en blij mee zijn, is de nieuwe speeltuin. Natuurlijk is de uiteindelijke vorm door veel betrokken buurtbewoners meebepaald, maar Willem en Marja waren belangrijke trekkers. En op het muurtje langs de speeltuin pronken een heleboel mozaïektegels, die Marja ontwierp en samen met kinderen en ouders en technische hulp van Willem op hun plaats bracht. Eén van de laatste wapenfeiten is de Boekenboom bij de Kampenaar. Dat zou de eerste in Lindenholt zijn, maar om bepaalde redenen werd de eerste boekenboom bij de Horstacker geplaatst. Een mooie Willem-actie in dit verband: "Ik ontdekte tot mijn verbijstering dat alle basisscholen regelmatig geld krijgen voor nieuwe boeken en dat ze dan de 'oude', vaak nog zeer bruikbare boeken, bij het oud papier gooien. Die 'oude' boeken heb ik opgehaald. Onze voorraad is enorm en een deel zullen we dan ook 'verkopten' om met de opbrengst een dagje uit te verzorgen voor kansarme kinderen."

De tiende

De tiende Dag van Lindenholt is de aanleiding voor dit gesprek. Niet alleen voor hun eigen buurt en wijk zijn Marja en Willem actief vrijwilliger, ook voor heel Lindenholt werken ze actief mee aan de belangenbehartiging van bewoners en aan het organiseren van feesten of evenementen.



Lindenholt Leeft - juni 2016

Denk hierbij aan het Sinterklaasfeest en dus de Dag van Lindenholt. Willem: "Deze dag vol met activiteiten was niet ons eigen idee, maar kwam voort uit een soort braderie/activiteitenmarkt, die al in Dukenburg was opgezet. De toenmalige wijkmanager zag zoiets ook Lindenholt-breed wel zitten, koppelde ons aan Judith van Tandem (nog steeds een goede vriendin). Deze Dag hebben we drie jaar georganiseerd, maar op een gegeven moment moest de rem erop. Zoonlief vond het wel erg veel wijk-in-huis en helaas ging het met mijn gezondheid ook even helemaal verkeerd. Er is een ander bestuur gekomen die de touwtjes perfect heeft overgenomen. Nu staan we er met drie kramen om de activiteiten in De Kampenaar te promoten."

Vol is vol

Het is moeilijk maar ze moeten toch keuzes maken. Na het oprichten van de buurtvereniging zijn de gezamenlijke schouders gezet onder het behouden van het Wijkcentrum De Kampenaar. Er zijn, samen met de andere wijkcomités, in dit gebouw veel activiteiten opgezet en nu nog wordt er gestreden voor deze buurtontmoetingsplek van de Kampwijken. Niet alleen voor de jeugd in de vorm van het jongerencentrum Casa Kamp maar vooral ook voor de ouderen die de Ypenbroekweg niet over (kunnen) steken om contact te zoeken met anderen en om achter de geraniums uit te komen. Daarnaast lopen er nu nog een aantal projecten zoals de Buurt Whatsapp, AED promotie en Beweegstrook Lindenholt.

Willem: "Maar genoeg is genoeg en als je als gepensioneerde niet meer op vakantie kunt gaan, omdat je agenda te vol zit, dan wordt dat de bekende druppel in de emmer.... Vol is vol en het moet leuk blijven!"

Tekst: Mieke Jasper

Foto's: Jacqueline van den Boom



Gezocht: man met luide stem Welke vader, oom, opa, broer helpt mee opruimen???

Samen met de wijkhelden / buurtrangers is er een tijdlang eens in de maand 'geprik't en geraapt rond de Omloop en het 'Pyramideparkje'. Een mooi gebied waar veel fietsers, wandelaars (al of niet met hond) van genieten. Fijn als er dan geen vuil zwerft.

Dat prikken en rapen gebeurt niet meer, Gerard van Bruggen had echt veel te veel te doen en een opvolger leek niet te vinden.



Waarvoor is het gestopt?

Deze Wijkhelden, jongens en meisjes, moesten lichtjes begeleid worden en daar staan nu alleen nog twee vrouwen voor klaar. Die vrouwen willen er een man bij, daar straalt nu eenmaal meer gezag vanuit, geven ze met tegenzin toe.

Er moet toch een meneer te vinden zijn die daar twee uurtjes per maand over heeft? Bovendien is het gewoon erg gezellig en uitermate nuttig!

Ook is er behoefte aan nieuwe Wijkhelden! De jongens en meisjes die als Wijkheld ingeschreven staan krijgen van de Gemeente Nijmegen een beloning voor het opruimen van zwerfvuul in hun buurt. Dit is € 2,50 voor iedere week waarin ze minimaal een keer gelopen hebben.

Meldt u aan bij de redactie!

Tekst: Mieke Jasper

'Mensen en gezondheid hebben mij altijd geïnteresseerd'

Bent u door uw rug gegaan of wilt u eens lekker ontspannen? U kunt zich laten masseren door Anne Hoekstra, sportmasseur. Daarvoor moet u dan naar Hees, naar het Jan Brinkhofplantsoen, waar hij zijn praktijk aan huis heeft.

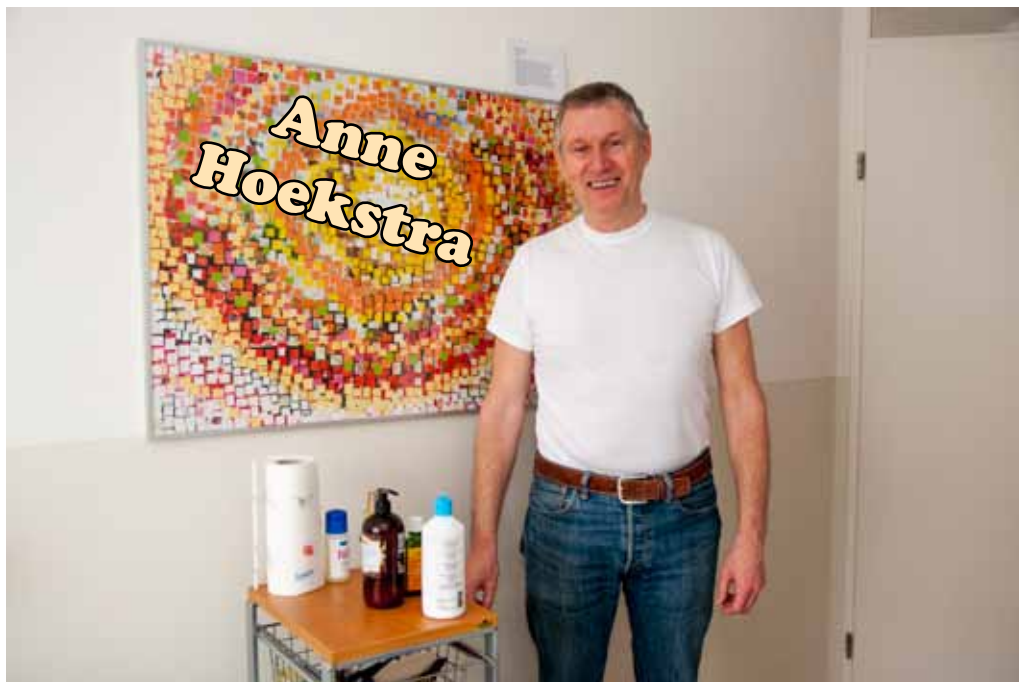
Voordat Anne zich liet omscholen tot sportmasseur werkte hij voor de overheid en hield hij zich bezig met archiefbeheer. Toen hij merkte dat er steeds minder werk voorhanden was begon hij aan deze nieuwe richting in zijn leven. 'Mensen en gezondheid hebben me altijd geïnteresseerd. Dat merkte ik al jaren geleden, toen ik bij een sauna werkte als bedrijfsleider, ook al was ik toen zelf niet direct bezig met de klanten.' Hij is dan ook bepaald niet ontevreden over de drastische overstap. 'Ik ben nu veel beter op mijn plek.'

Specifieke vraag of Wellness-Massage

Trots laat Anne de tot behandelkamer omgebouwde ruimte zien. 'Mensen komen vaak maar twee of drie keer bij mij, dan zijn hun klachten over. Dat is prachtig om te zien, zeker als ze de eerste keer nauwelijks de trap op komen vanwege de rugpijn.' Dit betekent echter wel dat Anne maar weinig vaste klanten heeft. 'Mijn vaste klanten zijn mensen die komen voor een wellness-massage, voor de ontspanning. Dat zijn massages voor het hele lijf. Een sportmassage richt zich op een specifieke vraag. De klant heeft ergens pijn of een blessure en wil daarvan af. Bij sportmassage gebruik ik ook hulpmiddelen, zoals tape.' Voor een sportmassage trekt Anne meestal een half uur uit. Voor een algehele massage staat een uur. 'Maar ik ben niet iemand die de hele tijd op de klok kijkt. Ik neem de tijd die nodig is.'

volgens Anne is de sleutel tot gezondheid en mobiliteit: 'bewegen, bewegen, bewegen.'

Een behandeling bij Anne Hoekstra wordt niet vergoed door de verzekering. Dit noemt hij dan ook een groot verschil tussen zijn massages en manuele therapie bij de fysiotherapie. 'In het kader van bezuinigingen is manuele therapie grotendeels bij fysiotherapie weggehaald. Als daar nog massage wordt gegeven maakt deze deel uit van de algehele behandeling.' Dit heeft helaas als gevolg dat mensen vaak afzien van behandelingen waar ze veel baat bij zouden



kunnen hebben. 'Mensen vinden het vaak ongemakkelijk, ze willen of kunnen het niet betalen en laten het dan weg.'

Bescheiden

Bij Anne Hoekstra kan men elke dag terecht, ook 's avonds of in het weekend, als daar behoefte aan is. Dat zal geen huiselijke problemen opleveren; Anne's partner staat helemaal achter zijn activiteiten. Helaas kan hij nog niet leven van zijn werkzaamheden. 'Dat duurt langer dan ik had verwacht. Het is moeilijk een plek te veroveren in een markt die moet groeien. Ik denk ook dat ik me iets te bescheiden heb opgesteld, dat ik iets te weinig van mezelf heb laten horen', lacht hij. Die bescheidenheid blijkt ook wel uit het feit dat hij zijn diploma's niet in de behandelkamer heeft opgehangen. In plaats

dragen. Daar is geen geld meer voor, dus moeten mensen er nu meer zelf voor zorgen dat ze gezond blijven. Alleen is nog lang niet iedereen daarvan doordrongen.' Het is volgens Anne belangrijk om bewust gezond oud te worden.

Gezondheid

Helaas beseffen veel ouderen niet voldoende dat ze zelf invloed hebben op hun gezondheid. 'Mensen hebben hun zelfredzaamheid afgeleerd.' Zijn eigen schoonmoeder was een goed voorbeeld van hoe het wel moet. 'Na haar heupoperatie is zij oefeningen gaan doen. Ze begon daar elke ochtend mee in bed als ze wakker werd. Daarbij fietste en zwom ze trouw. Zo is ze zo lang mogelijk mobiel gebleven.'

Want dat is, volgens Anne, de sleutel tot gezondheid en mobiliteit: 'bewegen, bewegen, bewegen.' En wie door pijn daarbij wordt gehinderd kan door Anne Hoekstra geholpen worden.

Meer informatie over zijn praktijk vindt u op: www.massagepraktijkhees.nl. Of bel: 06-13162140.

**Tekst: Niel van Daal
Foto: Dave van Brenk**

FC Lindenholt wordt 2^e tijdens de NEC Buurtbattle seizoen 2015/2016



Sinds enkele weken was bekend dat de jongens uit Lindenholt zich geplaatst hadden voor de finales van de NEC buurtbattle. Deze werden op zondag 22 mei gespeeld in sporthal Meijhorst.

Dat de jongens in de finale stonden was meer dan verdiend. Het team onderscheidde zich door keurig 4 buurtbijdrages te doen, goed voetbal en sportiviteit. Wat inhoudt dat ze zich inzetten voor de wijk

door het uitvoeren van klusjes in de buurt of een instelling. Zo hebben deze jongens geholpen tijdens de nationale pannenkoekendag en ook hebben ze verschillende keren geholpen tijdens diverse activiteiten in het Wijkatelier Lindenholt Zelleracker.

Naast de buurtbijdrages werd er natuurlijk ook gevoetbald en elke vrijdag waren er trainingen in de sporthal de Gildekamp. Deze werden verzorgd door Jordy Peeters; student aan de HAN. Darrel Jamahl Johanniss die studeert aan het Rijn IJssel college in Arnhem en Zakaria Kerkri die werkt als sportleider van bij Sportservice Nijmegen.

De jongens van FC Lindenholt deden het in de poule fase meer dan behoorlijk en zijn uiteindelijk eerste geworden in hun poule net voor Dukenburg en Hatert. Daardoor mochten ze de finales spelen. Tijdens de halve finale werd er dik gewonnen van team Dukenburg II met 8-0. In de finale speelden we wederom tegen Dukenburg 1 een team dat we al kenden van de poulewedstrijden. Deze leverden toen winst en een gelijkspel op. Maar net in de finale werd een klein momentje van onachtzaamheid de ploeg fataal. De finale ging tot vijf minuten voor tijd gelijk op totdat de bal een keer goed viel voor een Dukenburger en deze de 1-0 op het scorebord wist te zetten. Na deze goal hebben we volop gedrukt op het doel van Dukenburg maar de bal wil de er niet meer in helaas.

Toch overheerst de trots en kunnen we stellen dat de jongens er alles aan gedaan hebben op de cup naar Lindenholt te halen.

Op bovenstaande foto zien we de jongens samen met Burgemeester Bruls en de begeleiders tijdens de prijsuitreiking.

Voor meer foto's en informatie over de NEC Buurtbattle: www.necbuurtbattle.nl / Facebook jongerenwerk Lindenholt.

Tekst en foto Jongerenwerk Tandem

Anne Hoekstra (m) Gecertificeerd/gediplomeerd (sport)masseur in Hees

- Voor de individuele- en groepssporter
- Blessurepreventie en - behandeling
- Massages
- MTC taping (kinesio)

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

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



**Zaterdag 18 juni
2016 is er weer
een**

Sterren- Feest



Thema: 'Het dak eraf!'

Locatie: Gildekamp 60-02 in Nijmegen

Tijd: 13:30 - 15:30 uur (inloop vanaf 13.00 uur: Kom op tijd!)

Entree: gratis

Wie: Het SterrenFeest is voor kinderen van 4 - 12 jaar.

Wat is er te beleven die middag?

- Fijn met elkaar zingen o.l.v. een live-band;
- Bijbelvertelling over de verlamde man en zijn 4 vrienden;
- Verwerking in diverse workshops.

Kom en breng je vriendjes/vriendinnetjes mee.....

Voor meer info: www.hetsterrenfeest.nl

Het SterrenFeest wordt georganiseerd door verschillende kerken samen.

Ouders zijn welkom om (een deel van) de middag te blijven.

Het daaropvolgende Sterrenfeest is op zaterdag 17 september 2016.

ZOMER IN CENTRUM NIJMEGEN



WAT IS ER TE DOEN?

- 1 JULI EILAND RUN
- 1 T/M 3 JULI SPECIAL OLYMPICS
- 16 T/M 22 JULI VIERDAAGSEFEESTEN EN 100^{STE} VIERDAAGSE AFSTANDSMARSEN
- 25 T/M 28 AUG FIETS 4DAAGSE
- 27 T/M 28 AUG GEBROEDERS VAN LIMBURG FESTIVAL, 600 JAAR

KIJK VOOR HET COMPLETE OVERZICHT OP CENTRUMNIJMEGEN.NL

HUIS VOOR DE BINNENSTAD



024 - 397 64 07

Totaal stoffering

tapijtshop - **HAEFKENS** - schilderwerken

Schilderwerk binnen en buiten

www.tapijtshophaefkens.nl

Wolfskuilseweg 67 Nijmegen

Ook voor al uw schilder- en behangwerkzaamheden
voor binnen en buiten

Nu ook 80 soorten PVC-vloeren • Vrijblijvend prijsopgaaf

06-460 808 04

j.haefkens1@chello.nl

www.tapijtshophaefkens.nl

Buurtbewoners Gildekamp

Paul en Arno wonen in de Gildekamp. Ze wonen daar gedeeltelijk zelfstandig, onder begeleiding van De Driestroom. Meedoen lukt het best midden in de wijk, waar je een praatje kunt maken met de burens en je je eigen boodschappen doet. In deze buurt leiden de bewoners een gewoon leven, met alles wat daarbij komt kijken, en vooruit, soms een beetje meer. Bijzonder of juist alledaags?

Alledaags geluk

Net als 28 anderen wonen Paul en Arno in de buurt van het inloophuis van de Driestroom. Het inloophuis is een centrale woning in de wijk waar zij binnen kunnen lopen en waar ze mee kunnen eten. De bewoners doen zoveel mogelijk mee in de maatschappij met zowel wonen, leren als werken, ieder op zijn eigen niveau en eigen tempo. Bij de Driestroom hechten ze veel waarde aan alledaags geluk. Dat zit vaak in kleine dingen, in een vriendelijk woord, een glimlach, een schouderklopje en in aandacht voor een ander. Vóórdat bewoners hier komen wonen, kijken ze samen met de Driestroom welke begeleiding er nodig is. Bewoners die meer begeleiding nodig hebben wonen dicht bij het inloophuis dan degenen die al meer zelfstandig kunnen.



Paul en Arno

Paul is een 49-jarige man die al 8 jaar woont bij de Driestroom in Lindenholt. Paul werkt bij Staatsbosbeheer en vindt het heerlijk om buiten te zijn. Zijn hobby's zijn fietsen, wandelen en films kijken. Na 12 keer de Vierdaagse hebben gelopen is Paul een officiële gouden kruisdrager.

Arno is 39 jaar en woont inmiddels alweer 18 jaar bij de



Driestroom in Lindenholt. Hij werkt bij Van Uden, een logistiek bedrijf. Arno heeft veel hobby's: G-Hockey, puzzelen, modelauto's sparen en op vakantie gaan. Hij gaat dit jaar voor de 29^e keer mee op vakantie met de reisorganisatie Buitenhof. Deze organisatie verzorgt reizen voor mensen met een beperking. Ook zit Arno in de activiteitencommissie van de Driestroom, samen met een aantal anderen organiseren ze activiteiten als bbq's, disco avonden, dartwedstrijden of knutselmiddagen.

Leven in Lindenholt met een beperking

Paul en Arno zijn beide geboren en getogen Nijmegenaren. Ze wonen inmiddels lang genoeg in de wijk Lindenholt om te kunnen weten dat ze hier nooit meer weg willen. Allebei geven ze aan dat de wijk een rustige plek is om te wonen. Hetgeen dat ze wel missen is meer contact met de buurtbewoners. Paul geeft aan dat hij denkt dat buurtbewoners niet goed weten hoe ze met mensen met een beperking om moeten gaan. Maar hij zegt: 'We leven in een moderne tijd, mensen mogen rustig aan mij vragen waar ik last van heb, het wordt tijd dat we dat taboe eens doorbreken'. Arno zou het erg leuk vinden als er meer gezamenlijke buurtactiviteiten zouden komen. Ze hopen dan ook dat dit artikel een bijdrage levert aan meer samenhang in de wijk.

Tekst en foto's: Aafke Koop en Renske Smeets

Nijmegen / Lindenholt Hartveilig

Op 17 mei 2016, precies drie jaar na de oprichting van de Stichting AED Dukenburg is de stuurgroep HartveiligNijmegen geformeerd. Doel is in heel Nijmegen een 'Keten van overleven' op te richten met vrijwilligers die kunnen reanimeren en AED apparaten in de openbare ruimte te plaatsen.



De plannen van de stuurgroep Harts slagNijmegen zijn de stad te verdelen in vijf sectoren. Één van die sectoren is Dukenburg/Lindenholt, vanuit deze sector gaan we de nieuw op te richten stichtingen adviseren en ondersteunen. Hiervoor hebben we met de landelijke Stichting Harts slagNu de stuurgroep Harts slagNijmegen opgericht. Het blijft echter een 'neventaak', hoofdtaak van de Stichting AED Dukenburg is Dukenburg/Lindenholt Hartveilig te maken en houden. Voor Lindenholt zijn onderhandelingen om AED's 'naar buiten' te brengen in volle gang. In de herfst gaan volgens plan de cursussen in Lindenholt starten.

Dag van Lindenholt

Op de 'Dag van Lindenholt' zijn wij ook aanwezig en daar kan men zich inschrijven voor een cursus. Wij geven die cursussen gratis aan bewoners van Dukenburg en Lindenholt en mensen die er werken. Maar men kan op deze dag ook met vragen bij ons terecht. Zo geven we dan ook uitleg hoe men een oproep kan ontvangen, en hoe men zich kan aanmelden bij Harts slagNu. Iedereen die een BHV cursus heeft gevolgd kan zich aanmelden! Ook hopen we dan bekend te maken waar de cursussen gegeven worden. Stadsbreed kunnen we laten zien hoe we denken de stad te verdelen in vijf sectoren als stuurgroep Harts slagNijmegen.

Tekst: Stichting AED Dukenburg

Foto: Jacqueline van den Boom



Gratis Yoga lessen in de maand juli



MAJORIE
voeding en bewegingscoach

Ik heb altijd gesport en geef al jaren BBB lessen op diverse plaatsen in Nijmegen.

Ook begeleid ik mensen voor een gezonde leefstijl en die willen afvallen.

Die mensen kunnen ook in aanmerking komen voor vergoeding van de zorgverzekering. In de meeste gevallen betalen de mensen dan niets voor de begeleiding, en werken aan een goede gezondheid en leefstijl wat tegenwoordig erg belangrijk is.

Tegenwoordig hebben de mensen het druk met alles waarbij ze hun zelf vaak voorbij lopen. Ze gaan maar door en door...

Dit was voor mij ook een moment om de yoga te ontdekken. Wat meer rust te krijgen.

Ik ben een opleiding gaan volgen en heb inmiddels me diploma gehaald.

Ik had altijd een oordeel over yoga. Vond het zweverig en dacht yoga is voor geiten wollen sokken mensen.... Door wat lessen te gaan volgen begon ik het leuk te vinden.

Ook om te voelen wat het met je lichaam en geest doet.

De eerste lessen had ik nog moeite met de ontspanning om me over te geven aan alles. Bij de ontspanning zat ik in het begrip met mijn gedachte bij het boodschappen lijstje en dingen die ik nog moest doen die dag. Door het veel te doen en je over te geven merkte ik al snel wat je het allemaal oplevert.

Voor mij was het een uitdaging om naast de

bbb lessen en de begeleiding van mensen bij voeding en beweging, de yoga eigen te maken.

Nu is het zover dat ik het graag over wil brengen bij de mensen zodat ze zelf kunnen ervaren wat Yoga met je doet. Niet alleen tijdens de les maar ook in het dagelijks leven. Daarbij speelt ook de sociale contacten met de mensen uit de buurt een grote rol. Je leert weer nieuwe mensen kennen en met zijn allen ga je voor iets, ieder op zijn eigen manier.

Wil je het ook proberen dat kan!!

De yoga les is iedere zondagochtend in juli van 10.00 tot 11.00 uur.

Zondag 3,10,17,24,31 juli 2016 in Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 10-03 Daarna start er een groep in september. De hele maand juli kan je GRATIS deelnemen bij aanmelding via de website.

Aanmelding is verplicht via mij website www.majorievoedingenbewegen.nl.

Aanmelden verplicht via mij website ivm beperkte plaatsen. VOL is VOL!!!!

Voor meer info Majorie Holland 0648853841.

Tekst en foto: Majorie Holland



Loslaten

Vanavond is er een groot feest in Huize Orvini; alle drie onze kinderen hebben een diploma behaald op verschillende opleidingen.

Uiteraard zijn

mevrouw O. en ondergetekende berentrots.

Hebben we die kids toch een beetje fatsoenlijk opgevoed.

Dit betekent ook het definitieve einde van de schooltijd voor ons. Nooit meer met een onheilspellend onderbuikgevoel in Magister kijken of de cijfers nog een beetje op orde zijn of er geen absentie heeft plaatsgevonden waar we niets van afweten. Nooit meer ouderavonden, mentorgesprekken en 10-minuten- gesprekken. Nooit meer die overhoringen om je kind te helpen. Eindelijk klaar met woordjes Duits, x- en y grafieken, woordjes Frans, NASK, woordjes Engels, Economie of Pythagoras. Kleine kinderen worden groot en papa ouder. Ik mijmer over mijn vaderschap en allerlei herinneringen komen opeens boven drijven. Ik denk vooral terug aan de zwemles. Onze drie kinderen hadden elk tien kaarten nodig om hun zwemdiploma A en B te halen en dat staat gelijk aan circa driehonderd bezoeken aan de Plons in Beuningen. Bijna altijd zaterdagmorgen op de fiets. Vaak met tegenwind, die dan de hinderlijke gewoonte had om na een uur te draaien.

De Plons was een sauna waar tropische temperaturen heersten in een te kleine kleedkamer met veel te veel opgewonden peuters. Terwijl je kind zwom, hing je wat rond en bladerde je in veel te oude roddeltijdschriften. In die tijd beste jeugdige lezers, had je nog geen mobiele telefoons. Je maakte dus of een praatje met een andere ouder, of je las in oude Prive's of Story's of je keek naar de ontwikkelingen van je kleine kroost. Stiekem observeerde je de badjuffrouwen. Daar was ene Brenda met benen van hier tot Dreumel, en daar was die kleine, ietwat gezette juf, type Oostblok. Ze was letterlijk een blok; klein en vierkant. Ze had een stem die niet bedoeld was om te praten maar om te schreeuwen. Haar instructies leken op bevelen; **"KROM- OPEN-DICHT!!!"** Je zal maar vijf jaar oud zijn en in badje twee met deze mevrouw te maken krijgen; je beenslag schiet spontaan in een kramp. Maar er was ook juf Sheila; jong, slank, een licht spraakgebrek en vooral sympathiek. Zij fluisterde de kinderen haast toe; **"krom-open-dicht"**. Na afloop probeerde je je kind te wassen en daarbij droog te blijven hetgeen een onmogelijke opgave was. Nat verliet je dus die hete sauna en belandde je in de kou of regen of beide, en trapte je weer de lange weg terug langs dat lange fietspad met wind tegen.

Dat is nu meer dan twintig jaar geleden allemaal. De Plons bestaat nog steeds en ook de tegenwind is er nog, merk ik nu ik als buikige wielrenner dit parcours op zondag afleg.

Vanavond sluiten we de jeugd van onze kinderen af. We laten ze los voor hun toekomst. Ik ben klaar voor de volgende ronde. Laat die ooievaar maar zich warmlopen. Misschien fiets ik over vijf jaar weer naar de Plons, maar dan met mijn eerste kleinkind.

Silvano Orvini

Geslaagde Koningsdag 2016

Ondanks slechte weersvoorspellingen en dreigende wolkenpartijen werd het toch een feestelijke happening.

De organisatie van SLAK (Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen) had alles goed voor elkaar. De braderie en de kindervrijmarkt zorgden samen weer voor gezellig met elkaar snuffelen langs de kramen en de uitstallingen door de kinderen op de grasvelden. Verschillende deelnemers hadden voor de zekerheid behalve de kleedjes voor de waar en op te zitten, een tentje opgezet tegen de verwachte buien en de koude. Al met al toch zeker met de vele opgezette kramen best wel een flinke braderie. De grote luchtkussens, waar de kinderen enthousiast opklommen, sprongen en gleden en de muziek uit de luidsprekers zorgden voor een sfeervolle ambiance. Het dansoptreden verviel vanwege het verwachte weer. Het viel reuze mee achteraf: nagenoeg droog en met een winterjas nog aan (27 april!) en door in beweging te blijven was de frisse temperatuur en wind te verdragen. De vrijwilligers die zich ingezet hebben voor deze koningsdagviering in de Wedesteinbroek/ Leuvenbroek kunnen terugkijken op een geslaagde dag.

Tekst en foto's: Theo Vermeer



Tongriempje

Ik vraag me af hoe dat gegaan is, bijna 47 jaar geleden. Ik verscheen toen voor de eerste keer op het consultatiebureau. Vanzelfsprekend onder begeleiding van mijn moeder, want wie zag ooit ergens een pasgeboren baby van een paar weken geheel zelfstandig over de drempel stappen? Eenmaal in de behandelkamer zal de dokter mij afwisselend ruggelings en buikelings op een kussentje hebben onderzocht. Beetje luisteren naar de longetjes, wat vingertikjes op het buikje en onvermijdelijk ook de check van de heupjes. Op dat moment viel ik door de mand. Niet qua heupen, want daarmee was alles kits, maar met de beentjes: het ene pootje was duidelijk korter dan het andere. De arts stelde mijn moeder gerust: 'Dat komt nooit meer goed, mevrouw.' Zo ging dat in 1969. Dokters werden toen nog op geen enkele manier gehinderd door enig inlevingsvermogen. Het onderzoek werd vervolgd. Baby Ingeborgje deed haar uiterste best om de schande van dat te korte beentje uit te wissen en presteerde uitstekend op elk lichaamsgebied waar gescoord kon worden. Tot de dokter bij de tong kwam. Wat bezielt iemand om de tong van een vier weken oud mensje onder de loep te nemen? Dacht die arts misschien: 'Ik zal en moet nóg een gebrek bij deze baby achterhalen, want ik hou van even getallen.' Da's een raar idee, om dat van een dokter te denken, maar het kan, hè? Waarom zou een dokter niet net als andere mensen kierewiet kunnen zijn? Want ze keek dus niet alleen náár die tong, ze ging er ook nog onder zitten graven. En als je maar goed genoeg zoekt, dan vind je wat. En wat was dat? Wat trof de dokter onder mijn jonge tong aan? Jawel hoor: een te kort tongriempje! Een vreselijke handicap. Want wie nauwelijks een tongriempje heeft, zal nooit zijn tong ver kunnen uitsteken. Dus de kerngezonde baby van mijn moeder was ineens een meisje met twee maal het stempel 'te kort'. Ze legde het te korte been én de te korte tongriem in de kinderwagen en liep met afhangende schoudertjes terug naar huis.

Ingeborg Hakstege

Ouder worden in Lindenholt



Een paar jaar geleden fietsten we door Lindenholt met de gemeentelijke wijk-schouw, waarbij één van de deelnemende bezoekers zei : “Fijn hè, Lindenholt is nu af”.

Kort daarna hoorde ik dat een lieve, altijd actieve medebewoonster, dement aan het worden was. Aanvankelijk hielp haar bejaarde echtgenoot om voor haar te zorgen. Maar uiteindelijk moest zij toch naar een verpleeghuis in Groesbeek. Daar gaat geen rechtstreekse bus

Maar uiteindelijk moest zij toch naar een verpleeghuis in Groesbeek. Daar gaat geen rechtstreekse bus naar toe

naar toe. Het overstappen is een zware opgave voor haar man, hij zou haar graag dagelijks bezoeken maar houdt het niet vol, hij raakt uitgeput. Hun kinderen zijn bezorgd; zij hebben ook maar weinig tijd om te helpen, ivm een eigen gezin en werk.

Herkent u iets in dit verhaal? Bent u zoon of dochter en maakt u zich ook zorgen om hoe uw



bejaarde, zorgbehoevende ouders zich moeten redden? De verzorgingshuizen zijn gesloten. Niet iedereen vindt dat een gemis; veel ouderen willen, als ze veel zorg nodig hebben, het liefst thuis blijven wonen. De ruime eengezinswoning met trap en tuin blijkt ongeschikt als bewegen steeds moeilijker gaat. En ouderen die alleen wonen dreigen te vereenzamen. Wat zijn de mogelijkheden als het thuis niet meer gaat?

Vorig jaar hebben wij in maart op een thema avond in ons Bewonersoverleg Lindenholt (BOL) die vraag aan elkaar gesteld. In ons stadsdeel gaat de voorkeur uit naar zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Maar dan wel met goede zorg aan huis. En als thuis blijven wonen niet meer kan, dan willen de meeste bewoners

Wat zijn de mogelijkheden als het thuis niet meer gaat?

in een kleinschalige, beschermde woonvorm in de eigen wijk blijven wonen, vertelden ze die avond allen eenduidig. Deze geluiden hadden we al veel eerder gehoord bij de eerder afgenomen gemeente enquêtes in 2012. De wensen zijn dus het zelfde gebleven.



Ons mooie groene Lindenholt, waar de sociale cohesie groeiende is, waar we zo trots op zijn, is nog niet af! We missen niet alleen geschikte woningen voor ouderen die kleiner, of comfortabeler of met zorg willen wonen. We missen ook betaalbare huurappartementen voor echtparen en alleenstaanden met een laag woonbudget. En bij verhuizing van ouderen komen (goedkope) starterswoningen vrij voor jongeren die in hun wijk willen blijven wonen. Hoe doe je dat; in Lindenholt blijven wonen, als het toewijzingsbeleid Nijmegenbreed is?



Ook krijgen we vragen van volwassen kinderen die hun bejaarde ouders graag in hun buurt willen laten wonen, zodat deze senioren langer zelfstandig kunnen blijven wonen. Maar die dan wel met een oogje in het zeil gehouden kunnen worden door hun kinderen.

Onze maatschappij, onze verzorgingsstaat verandert naar meer zelf organiseren en burgerkracht. Maar woningen en zorg arrangementen die dat mogelijk moeten maken, zijn nog niet mee veranderd, of helemaal niet aanwezig. De

Onze maatschappij, onze verzorgingsstaat verandert naar meer zelf organiseren en burgerkracht

bestaande regels van toewijzing van woningen en bouwvergunningen werken eerder tegen dan mee aan de participatiesamenleving. En de keuzes die burgers zelf willen maken, verzanden nog vaak in de bureaucratie en rompslomp van regelzucht van gemeente en instellingen. Daarom willen we als actieve bewoners van Nijmegen, van Lindenholt, in gesprek met ambtenaren, wooncorporaties en zorginstellingen om samen te kijken naar de belemmeringen, maar nog liever samen kijken en werken aan oplossingen.

Wilt u meedenken met ons, meldt u aan: bewonersoverleglindholt@gmail.com.

Samen kunnen we we meer voor elkaar krijgen in Lindenholt!

**Namens Bewonersoverleg Lindenholt,
Hannah Dits**

Veranderingen Winkelcentrum Leuvenbroek



Midden in de wijk Leuvenbroek liggen drie prachtige , belangrijke voorzieningen voor de bewoners van dit deel van Lindenholt: een mooi groen park, wijkcentrum de Brack en winkelcentrum Leuvenbroek.

Drie voorzieningen waar alle bewoners gebruik van kunnen maken en van genieten. Het winkelcentrum is ook ruim voorzien van horeca voor de snelle hap: twee cafetaria, een pizzeria en op een aantal dagen nog een loempiakraam.

De horeca heeft een grote aantrekkingskracht op jongeren uit heel Lindenholt en ook uit Dukenburg, Wijchen en Beuningen.

Bij het bewonersoverleg (Bewonersoverleg Lindenholt, BOL) vorig jaar maart, bleek dat het niet voor alle bewoners alleen maar genieten is van deze voorzieningen. De horeca heeft een grote aantrekkingskracht op jongeren uit heel Lindenholt en ook uit Dukenburg, Wijchen en Beuningen. Dat kan gezellig zijn, maar helaas is het dat vaak ook niet.

s'Avonds en vooral op de warme zomeravonden ervaren de bewoners rond en boven de winkels



en boven de horeca, overlast van jongeren met lawaaiige scooters tot in de late uurtjes: herrie, rommel en soms zelfs pesterijen. Ook wijkcentrum de Brack en de peuterspeelzaal hebben overlast en de bewoners van woningen rond het park klagen over herrie en zwerfvuil.



Samen met de wijkmanager hebben we in het afgelopen najaar een apart bewonersoverleg gehouden in de Brack voor de flatbewoners. De jongerenwerkers, de wijkagenten, de wijkbeheerder en de toezichthouders waren allen aanwezig. Alle bewoners met klachten hebben hun zegje kunnen doen en een aantal kwamen ook met oplossingen. Een groep studenten van de Hoge School Nijmegen en van de Radboud

De jongeren vinden dat er nergens een plek is voor ze om te "chillen"

Universiteit hebben dat najaar bewoners van de flats en een aantal jongeren geïnterviewd over hun wensen. Met name de bewoners willen graag veranderingen en aanpassingen van het plein, de parkeerplaatsen en meer toezicht op veiligheid. De jongeren vinden dat er nergens een plek is voor ze om te "chillen", dat

er niets te doen is voor ze en ze voelen zich nergens welkom.

De Wooncorporatie heeft intussen gezorgd voor een videocamera bij de buitendeur van de senioren woonflats, zodat de bewoners kunnen zien wie er aanbelt. Er is een bijeenkomst gehouden met de brandweer over veiligheid. Ook zijn verstoppelken achter struiken weggehaald en beschadigde muurtjes hersteld.

Bewoners hebben zelf goede ideeën en willen ook zelf bijdragen aan een fijne woonomgeving, óók de jongeren

Zowel de wijkagenten als de jongerenwerkers houden meer toezicht en het aantal gemelde incidenten zijn sindsdien een stuk lager dan voorgaande jaren. Maar dat is niet genoeg.

Over de herinrichting van het plein hebben we als BOL overleg gehad met onze wijkbeheerder Jeanette Stevens van de Gemeente Nijmegen. We hebben haar gevraagd om de ideeën over een nieuwe invulling van het plein niet aan ambtenaren van de Gemeente, maar eens aan de gebruikers over te laten, dus aan bewoners, winkeliers, jongeren en winkelcentrum- en wijkcentrumbezoekers.

Bewoners hebben zelf goede ideeën en willen ook zelf bijdragen aan een fijne woonomgeving, óók de jongeren. En dat gaan we nu doen met elkaar! Nog dit jaar gaan de gesprekken hierover van start. We hopen dat iedereen enthousiast mee gaat denken en mee gaat doen om van het winkelcentrum en omgeving weer een fijne plek voor iedereen te maken.

Wilt u meedenken met ons, meldt u aan: bewonersoverleglindholt@gmail.com.

Samen kunnen we we meer voor elkaar krijgen in Lindenholt!

**Namens Bewoners Overleg Lindenholt
Hannah Dits**



Johan Joren is nieuw in het bestuur van het Wijkatelier Lindenholt



Hij is 51 jaar en geboren en getogen in Eelde in de kop van Drenthe. 'Ik ben op school geweest in Eelde en Groningen, heb in Assen en Meppel gewoond en tusslotte in Nijmegen terecht gekomen.'

Ooit is hij begonnen in de verzekeringswereld bij Unive en waarna hij 10 jaar zelfstandig ondernemer is geweest. In 2002 is hij bij de Gamma organisatie terecht gekomen en is daar 13 jaar manager geweest. Vanwege de crisis helaas nu een tijdje zonder werk.

'Naar aanleiding van een kleding inzamelingsactie kwam ik bij de Stip terecht. Door Willy Arts van Tandem ben ik in contact gekomen met mensen van de WAL; Hans Lieskamp, en dat klikte meteen heel goed.' Hans wilde hem graag betrekken bij de WAL waarna hij eerst even de tijd heeft genomen om er over na te denken. Sinds kort dus bestuurslid en betrokken bij het opzetten van alle plannen die er zijn voor de korte en ook lange termijn.'

Johan had aanvankelijk geen idee waar aan hij begon. 'Het is wel veel meer dan dat ik had gedacht', zegt hij, 'Echt heel leuk en dan heb ik nu het voordeel dat ik er veel tijd aan kan besteden. Wel heel veel nieuwe aspecten, zoals ge-

sprekken met de gemeente. Dat is nieuw voor mij en vind ik heel interessant. Ik leer daar wel weer heel veel van. Ik was dan ook vanaf het eerste moment heel enthousiast en wordt dat alleen maar meer.'

Nieuw voor mij zijn de gesprekken met de gemeente. Dat vind ik heel interessant leer daar wel weer heel veel van.

Wat zijn jouw kwaliteiten die jij inbrengt in de WAL?

'Ik hoor terug dat ik veel bijdraag in het creëren van structuur binnen het bestuur. Als manager bij de Gamma stond ik er al bekend om dat ik met bijna iedereen goed op kon schieten, jongen, oud en binnen alle diversiteiten. Ik gun iemand altijd het moment om ergens van te leren en zie mijzelf als stress bestendig.

Met name in het organiseren van iets nieuws of het verder uitbouwen van iets bestaands liggen mijn kwaliteiten. Ik doe dat bij voorkeur op basis van het verkrijgen van draagvlak onder alle betrokken mensen die met de verandering te maken hebben. Daarbij kun je van alles zelf bedenken maar ik gun een ander graag de credits

wanneer de dingen ook daadwerkelijk slagen.' Sinds hij zonder werk zit heeft hij alle tijd gehad om na te denken over wat hij verder zou willen.

Johan: 'Ik heb toen wel gezegd dat ik iets totaal anders zou willen zonder precies te weten wat dat dan zou zijn. Ik heb natuurlijk jarenlang in een roes gezeten van presteren-presteren. Dat is hier natuurlijk ook wel een beetje zo maar op een heel andere manier, het is hier toch meer 'voor elkaar met elkaar'.

Het moet een gezonde drive zijn en dat vind ik hier in de WAL wel terug. Hier gaat het er ook om dat je elkaar waardeert. Dat kende ik niet zo. Je moest altijd maar hardlopen en van de successen die je had, kon nauwelijks genieten worden want onmiddellijk stond er weer wat nieuws op het programma. Dat gaat hier op een geheel andere manier. Ik kom er achter dat ik dit wel heel erg leuk vind.

Ik heb natuurlijk jarenlang in een roes gezeten van presteren-presteren.

Wanneer ik een baan ga vinden, wil ik dit zeker blijven doen. Ik denk zelf altijd graag in de positieve sferen en dus ga ik er van uit dat het ook dan zal gaan lukken.'

Wat zijn dingen in de toekomst waar hij zich mee bezig houdt?

'Met name voor de vrijwilligers de duidelijkheid creëren waarmee ze zelfstandig kunnen werken. Toen ik hier kwam, zag je vooral dat iedereen zijn dingetje deed met alle goede bedoelingen maar we miste vooral structuur. En die structuur moet een rode draad zijn waar iedereen houvast aan heeft en waar iedereen wat mee kan. Samen met Willy Arts ben ik bezig om te zorgen dat er een stuk kwaliteitsbewaking komt in de WAL zodat iedereen op haar of zijn eigen manier vooral veilig en voldoende gewaardeerd kan werken. Geen haantjes maar iedereen gelijkwaardig. Dat is wel de uitdaging die ik mijzelf het gesteld.

Wat betreft de bewoners van Lindenholt is een van mijn doelstelling om vooral meer bekendheid te krijgen.

Wat betreft de bewoners van Lindenholt is een van mijn doelstelling om vooral meer bekendheid te krijgen. Voordat ik hier betrokken bij raakte, had ik absoluut idee van het bestaan van de WAL. Nu vraag ik mij af hoe dat kan. Ik denk dat dat te maken heeft met een bepaalde gemiddeldheid in de wijk. Een deel van

de inwoners hier in Lindenholt zijn ouderen, vereenzaamd en bewoners van niet Nederlandse afkomst. We moeten nadenken over de wijze waarop we die mensen weer actief en betrokken kunnen krijgen, als ze dat zouden willen natuurlijk.'

**Ik zie me zelf als een mens-
mens en probeer binnen het
geheel juist van iemands kwaliteiten gebruik te maken.**

Gedurende zijn werkzame leven heeft Johan te maken gehad met alle veranderingen die er gaande zijn in de samenleving.

'Je krijgt als manager bijvoorbeeld de simpele opdracht om een aantal medewerkers te ontslaan. Wanneer ik het dan op zo'n manier kon doen waarbij niemand gedwongen ontslagen hoefde te worden en volgens natuurlijk verloop deze doelstelling kon halen, heeft dat me wel veel voldoening gegeven.

Hier zie ik het ook terug; zoveel verschillende mensen die bezig zijn. Dan is mijn bijdrage om daar een eenheid van te smeden, een familie van te maken. Ik zie me zelf als een mens-
mens en probeer binnen het geheel juist van iemands kwaliteiten gebruik te maken.

Op dit moment wordt er door het bestuur vooral op langere termijn gedacht aan hele concrete plannen. We zijn nu bezig met een driejarenplan om de WAL volledig zelfstandig te krijgen.

Kijken we nog verder vooruit dan willen we het pand op een andere plek, meer naast de sporthal Hortsacker en het gebied verder ontwikkelen voor bewoning voor ouderen en hulpbehoevenden om juist de binding met de wijk te houden en niet te hoeven zeggen: sorry we kunnen u niet verder helpen zoek het maar uit elders in de stad. Dat is wel het grote doel, de droom die we hebben. Het hart van Lindenholt, dat zouden we eigenlijk graag willen worden.

We hebben het in de samenleving veel over 'kanteling' maar toch zien we dat in de praktijk veel te weinig. Bij de gemeente en de zorg maar ook bij bewoners zien we nog te veel dat er achterover wordt gezeten. Dat moet ook weer veranderen en dat zie ik ook als een uitdaging.

**Wij willen vernieuwend zijn om
het als bewoners echt te gaan
doen.**

Dat de bewoners meer in de 'lead' zijn en zich niet alles voor laten schrijven. Ik zie het als een zoektocht waarbij je vooral ook een lange adem moet hebben. Wij willen vernieuwend zijn om het als bewoners echt te gaan doen. Transparant zijn in het uitspreken wat je wil en waar je naartoe wil is een voorwaarde. Vandaar dat we eigenlijk ook altijd zeggen: in de organisatiepiramide zit het bestuur bovenin, wij hebben het omgedraaid, hier zit het bestuur onderin en faciliteert wat de bewoner wil.'

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen

Nieuws van het Bewonersoverleg Lindenholt (BOL)

Werkgroep Openbaar Vervoer Lindenholt bindt de strijd aan!

- Breng laat Lindenholt links liggen!!!!
- Als je in de verkeerde wijk woont in Lindenholt kun je naar het openbaar vervoer fluiten 's avonds en in het weekend!
- Eindpunt (keerpunt) van lijn 2 een lachertje....
- Gaat het enkel maar om het geld bij Breng of hebben de bewoners misschien nog enige invloed op dienstregelingen?

Tijdens de bijeenkomst van het Bewoners Overleg Lindenholt (BOL) in het najaar 2015 in het Wijkatelier is het openbaar vervoer in Lindenholt ter sprake gekomen.

Een kleine groep bewoners heeft ernstige kritiek op het vervoersbeleid van Breng als het gaat om het stadsdeel Lindenholt (16.000 inwoners (!!)).

Deze bewoners willen een werkgroep Openbaar vervoer Lindenholt vormen die zich hard wil maken voor een betere dienstregeling van de vervoersmaatschappij Breng in Lindenholt.

Wij zijn op zoek naar bewoners die zich aan willen sluiten om samen met Breng en de gemeente te zorgen voor betere dienstregelingen van het openbaar vervoer in ons stadsdeel.

Meld je aan bij rovisas@hetnet.nl of reageer op www.lindenholtleeft.nl
Henk van der Heijden



Het is niet zo lang geleden

Ik loop elk jaar onder het motto De afstand is niet zo groot als je denkt de Vierdaagse voor een goed

doel. In 2009 kwam mijn wandelmaatje met het idee om voor de Titus Brandsma Memorial te lopen: 'Er is geld nodig voor de aanleg van een beter zichtbare en toegankelijke Titushof', zei ze.

'Wie is die Titus voor wie ik 200 kilometers moet afleggen?', vroeg ik mij af. Al gauw kwam ik erachter dat hij meer heeft achtergelaten dan een wijkcentrum dat zijn naam draagt. De man, die in 2005 tot de Grootste Nijmegenaar aller tijden werd verkozen, kwam in 1942 in het concentratiekamp Dachau om, omdat hij zich voor de vrijheid van meningsuiting en tolerantie inzette.

Op het balkon van het inmiddels verloren COS Gelderland (centrum voor internationale samenwerking) hadden wij een grote banner met de afbeelding van Titus Brandsma opgehangen. De drukte van de tweede inschrijvingsdag van de Vierdaagse was in volle gang. Beneden op de Prins Hendrikstraat stonden de vrijwilligers van onze actie flyers uit te delen. Ik stond zenuwachtig na te denken hoe ik de zware kilometers van de komende vier dagen zou overleven.

Een man met een fototoestel liep naar me toe en vroeg: 'Kunt u mij vertellen waarom hier deze banner hangt?' De man dacht dat er een verband was met het huis en de actie. Hij vertelde mij dat het pand waar het COS gehuisvest was ooit het huis van de Joodse familie Zwarenstein was, die na haar arrestatie in 1942 in 1943 op transport was gezet naar Sobibor om er direct vergast te worden. Vanaf dat moment voelde het werk in het pand - waaruit wij projecten gericht op tolerantie, vrede, veiligheid en gerechtigheid in de wereld uitvoerden - heel anders. Het plafond, de deuren en ramen wisten veel meer dan ik. Ik keek vaker vanaf het balkon naar de prachtige boom voor het pand die regelmatig door de vogels bezocht werd. Ook deze boom zou veel meer gezien hebben.

Ik denk dat deze Nijmegenaren toen, ergens in een concentratiekamp, vaak gedacht hebben aan hun leven hier.

Er zijn vast veel vluchtelingen met meerdere Vierdaagsgen in hun versleten schoenen die met gesloten ogen naar het plafond van hun tenten staren, waarin zij hun verbrande Syrië of Afghanistan zien.

Qader Shafiq

(Foto: Jacqueline van den Boom)

LINDENHOLT HEEFT NU EEN RECHTSWINKEL

Stichting Rechtswinkel Lindenholt kunt u raadplegen in Wijkcentrum De Brack op Leuvenbroek 12-00.

Wekelijks kunt u hier op de woensdag kosteloos terecht voor uw juridische vragen en uw verzoek om hulp hierbij. Het advies wordt gegeven door het initiatief en de samenwerking van juristen en studenten op dit vakgebied.

Voor vragen over het arbeidsrecht, het huurrecht, het personen- en familierecht, over letsel-schade en het verzekeringsrecht stellen zij onder meer hun kennis voor u ter beschikking. Ook zijn ze op de hoogte van het belastingrecht en kunnen zij u bijstaan bij het invullen van het belastingbiljet en formulieren. Tevens kunnen ze u helpen bij het opstellen en indienen van een bezwaarschrift. Stichting Rechtswinkel Lindenholt beschikt verder over de mogelijkheid om zo nodig u door te verwijzen naar advocatuur in wie deze rechtswinkel vertrouwen heeft. Dit kan bijvoorbeeld nodig zijn, indien een procedurele voortgang en rechtsbijstand nodig mochten zijn.

Ik sprak met een van de medewerkers en de penningmeester van de Stichting Rechtswinkel Lindenholt, Claudia Dekkers. Ena Talić is voorzitter en Dilan Çiçek secretaris. Dilara Taş werkt verder mee.

Ze zijn nu enkele weken bezig en konden zo al bezoekers ter zijde staan. Hun werk wordt mede mogelijk gemaakt door giften en sponso-

ren, zoals Bruggink en van Beek Notarissen, deze verzorgde de stichtingsakte, KC Advocatuur voor de inschrijving bij de Kamer van Koophandel en drukkerij Adar voor de flyers. Vrijblijvend kunt u de rechtswinkel steunen met een bijdrage voor hun dienstverlening. Zo wordt het mogelijk gemaakt met elkaar laagdrempelige hulp te verlenen. Overigens is in principe voor alle inkomensgroepen advies mogelijk.



Claudia Dekkers, Ena Talić en Dilan Çiçek

Om goed overzicht te kunnen hebben over de verschillende aan de orde komende adviesvragen wordt van elk gesprek vertrouwelijk verslag gemaakt. De bewoners van Lin-

denholt kunnen zo in hun stadsdeel geholpen worden. Overigens sluit dit niet uit, dat van elders komende bezoekers niet welkom zouden zijn. Er is bewust gekozen voor De Brack in Leuvenbroek omdat dit centraal is gelegen in dit stadsdeel.

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

Komende keren dus: woensdagen 22 juni en 6 juli van 15.00- 17.00 uur en woensdagen 15 juni, 29 juni en 13 juli van 19.00-21.00 uur.

Voor meer info: www.facebook.com/rechtswinkellindholt of bel 0645441847.

Tekst: Theo Vermeer en foto: DD fotografie

Oproep aan alle hondenbezitters

Beste bewoners van Lindenholt,

De lente is aangebroken en de zomer is in aantocht. Graag zijn we veel buiten om van de zon te genieten en van ontwakende natuur om ons heen. Wijkhelden houden de wijk schoon. Wat echter irritatiefactor nummer 1 blijft in onze wijk is hondenpoep die overal ligt, waar je maar je blik werpt: op de stoep, in de grasvelden, rondom en soms ook op de speelvelden voor kinderen. Zo smerig en respectloos naar uw medebewoners! Rondom de grote plas in Lindenholt is het zo mooi om te picknicken op de warme dagen...maar dit kan niet zolang grasvelden als we voor honden worden gebruikt. Wil je in het bos bramen plukken of paddenstoelen zoeken? De kans dat je hondenpoep aan je schoenen heb zitten als je thuis komt is zeer groot.

Laat me u eens de officiële regels herinneren. Er zijn speciale voorzieningen voor honden, ook in Lindenholt: hondenlosloopgebieden, hondenuitlaatplaatsen en hondenpoepbakken. In de losloopgebieden hoeft uw hond niet aan de lijn. Zij zijn gemarkeerd met een geel paaltje op de kaart. U moet wel de hondenpoep opruimen. Hiervoor staan er hondenpoepbakken (en anders gooit u het zakje in een afvalbak thuis). In de hondenuitlaatplaatsen mag uw hond ook los lopen. Ze zijn herkenbaar aan het blauwe bordje. De hondenuitlaatplaatsen worden regelmatig schoongemaakt. Dat zijn de enige plaatsen waar u zelf niet hoeft op te ruimen.

Als hondeneigenaar bent u verantwoordelijk voor het opruimen van de hondenpoep en het aanlijnen van uw hond. Toezichthouders van de gemeente controleren dagelijks en houdt u zich niet aan de regels, dan riskeert u een boete van € 140,-.

Nog even een gewetensvraag, hoe zou u het vinden als uw buurman bij u op de stoep poept of op een grasveld? Dat dacht ik al, dus laat ook uw hond dit niet doen of ruim het op!!!!

Beste bewoners van Lindenholt, heeft u nog ideeën hoe we dit probleem kunnen aanpakken?

Laat svp weten via www.lindholtleeft.nl of aan de redactie van Lindenholt leeft.

Alvast bedankt!

Tekst: Inna van Eck



Lindenholt Loopt is een hardloop groep voor en door Lindenhollers. Vrijwillige trainers brengen mensen bij elkaar.

Ervaren hardlopers en net gestarte hardlopers, jong en oud inspireren elkaar bij de sport hardlopen. Iedere dinsdag avond lopen er drie tempo groepen hun eigen routes en training. Lindenholt Loopt streeft ernaar mensen te laten ervaren hoe fijn het is om je lijf tot actie te brengen.

Deze keer: van beginner tot marathon loper!

Behalve op facebook is Lindenholt Loop ook actief op onze eigen website. Op deze site: <https://sites.google.com/site/lindenholtloopt/> staan diverse tips over het zelf oppakken van hardlopen. Ook staat er een makkelijk trainingsschema hoe je zelf van die eerste minuut naar meer hardlopen komt. Ook heeft onze collega club MIEP (Met Inspanning En Plezier) in Staddijk ieder jaar beginners cursussen. En zo'n beginnerscursus sluit natuurlijk weer prima aan bij onze groepen van Lindenholt Loopt. Mocht je al 20 minuten achter elkaar kunnen rennen.....dan ben je van harte welkom in onze groep 1. Het tempo maakt niet uit, want voor ieder tempo hebben we een groep. Van rustige joggers op leeftijd tot snelle marathon lopers. En gaat het iets te snel, dan halen we je op (dat heet lussen), want bij ons loopt niemand alleen.

Ook Miranda (trainster LL) herinnert zich haar eerste minuut hardlopen van lang geleden nog goed. Met stopwatch in de ene hand en de buurvrouw aan de andere kant, hijgend en puffend de seconden aftellen tot die rotminuut voorbij is. 'Ik dacht dat lukt me nooit!' En zie nu ...in april heeft ze haar eerste marathon (42 km en 195 meter) uit gelopen. Rustig aan, tijd deed er niet toe, maar toch maar mooi 1245 euro voor het goede doel (de Nierstichting) opgehaald. Ook de andere trainster van Lindenholt



Loopt, Esther heeft inmiddels al twee marathons op haar naam staan met de tweede keer een prachtige verbetering van haar tijd. Dat ging niet vanzelf. Vele uren training gingen eraan vooraf. Ook dat geeft al veel plezier om door ons mooie Nijmegen en omstreken te rennen.

Veel lopers starten met een goed doel voor ogen. Ipv de traditionele collecte zie je steeds vaker dat er geld via sponsor lopen wordt opgehaald. Zo loopt onze Nikkie Meijers binnenkort de alpe d' Huzes op met als goed doel de strijd tegen kanker. Wilt u haar steunen zie de site: www.opgevenisgeenoptie.nl en klik op haar naam.

Misschien heb jij ook wel een goed doel waar je voor zou willen lopen. Dit kan enorm stimuleren om de hardloop schoenen aan te trekken of de trainingen vol te houden.

En als je door dit stukje geïnspireerd bent geraakt vind je hiernaast een paar routes ter illustratie. Achtereenvolgens zie je de routes van 3.9km Verkort Ommetje, 5.1km Ommetje, 7.0km Ommetje & Nieuw fietspad Kinderdorp en 9km Ommetje & Kanaal

Iedere week streeft Lindenholt Loopt er weer naar om leuke en uitdagende routes voor de lopers te plannen. Dit wordt via onze site (<https://sites.google.com/site/lindenholtloopt/>) en via FaceBook gepubliceerd zodat de lopers kunnen zien wat er op het programma staat.

We maken 3 routes per week en we zorgen er voor dat de afstanden wat verschillend zijn zodat er voor elke loper wat wils is.

We hopen dat dit stukje de inwoners van Lindenholt uitdaagt om eens de wandel- of hardloop schoenen aan te trekken en een van de routes gaat lopen zie: <https://sites.google.com/site/lindenholtloopt/training>

Op deze manier kan iedereen veilig en verantwoord gaan lopen in Lindenholt!

Op onze site staan nog veel meer mooie routes met de afstanden die je daarmee loopt. Ga op onderzoek uit door onze wijken en ontdek al rennend ook nog de mooiste stukjes van Lindenholt. En dan nog even een korte terug blik op Jolanda uit ons vorige stukje in dit blad. Jolanda liep op 22 mei haar 10 km Marienloop uit. Samen met 7 andere loopsters van Lindenholt Loopt. En ondanks het benauwde weer liep ze een prachtige tijd op de 10 km met een verbetering van haar persoonlijk record.

Benieuwd welke loper volgende keer in de spotlights staat? Kijk in het volgende nummer van Lindenholt Leeft

Groetjes van Esther Geenevasen en Miranda Boom, trainers Lindenholt Loopt

SCE B2 Kampioen



Ongeslagen en dus dubbel en dwars verdiend zijn de jongens van de B2 van SCE kampioen geworden. De laatste wedstrijd was tegen de nummer twee van poule, Orion.

Op een gezellige warme maandagavond werd deze wedstrijd op het hoofdveld gespeeld bij Orion.

Alle ouders van het team maar ook familieleden waren voltallig aanwezig. De sfeer was gezellig en er werd volop meegejuicht.

In de eerste helft werd het 0-1 voor SCE. Orion leek in de 2^e helft nog even zich te herpakken maar de keeper van SCE maakte een geweldige redding. Toen scoorde superspits Jayrell zijn tweede doelpunt en brak het feestgeweld op het veld los. Er moest nog even gevoetbald worden. Iedereen was het

erover eens onze jongens hebben verdiend gewonnen. Met dank natuurlijk aan Dephlin Holland, de leider en de twee trainers Roger van der Hoop en Patrick Holland.

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis / Foto: Nicole Trebus-van Delft

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

3e editie; juni 2016 tot en met augustus 2016

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



Activiteiten: Wijkatelier Lindenholt

Adres: Zellersacker 1003

Website: www.wijkatelierlindholt.nl

Reserveren ruimte zie website.

Contact: info@wijkatelierlindholt.nl

Voor actuele informatie kunt u kijken op:

www.wijkatelierlindholt.nl

of op de borden bij het wijkatelier.

Bij de meeste activiteiten zijn consumpties voor eigen rekening, tenzij anders vermeld.

MAANDAG

SOEPie-Doen

Bewoners komen bij elkaar om samen zelfgemaakte soep te eten.

Wanneer: Elke maandag van 12.30 – 13.30

Aanmelden: niet nodig

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

Wandelen in Lindenholt

Aansluitend aan SOEPie-Doen een rondje wandelen door Lindenholt

Wanneer: Elke maandag van 13.30 – 14.30

Aanmelden: niet nodig

Kosten: Gratis deelname.

Bommen

Bewegen op muziek

Wanneer: Elke maandag avond 19.30 – 20.30

Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: € 5,00 per maand.

DINSDAG

Ontbijten met stip

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

Wanneer: elke dinsdagochtend 9.00 tot 10.30

Aanmelden: niet nodig

kosten: 1,50 (inclusief koffie of thee)

Handwerkmiddag incl. Patchwork

in de even weken.

Wanneer: dinsdag van 14.00 – 16.00 uur

Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: kleine vergoeding voor gebruik van materialen.

Hardlopen: Lindenholt loopt

Op een sportieve manier Lindenholt leren kennen.

Start bij het wijkatelier.

Wanneer: Elke dinsdag om 20.00 uur

Aanmelden: via Lindholtloopt@gmail.com

Kosten: Gratis deelname.

Contact via: facebook Lindenholt Loopt of <https://sites.google.com/site/lindholtloopt/>

WOENSDAG

Moedergroep

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

Wanneer: woensdag van 9.00 tot 12.00

Aanmelden: niet nodig

Kosten: gratis deelname

Heel Lindenholt Bakt

Kom gezellig mee bakken in het wijkatelier, en als je niet van bakken houdt kun je komen proeven! Ook leuk voor kinderen.

Wanneer: Iedere woensdag bakken van 13.30 tot 16.00 en proeven van 16.00 tot 17.00

Aanmelden: niet nodig

Kosten: bakken gratis, koffie of thee met taart proeven voor 1,00 euro.

Bakkie Koffie en Theeleuten

Per keer een andere activiteit.

Wanneer: Elke laatste woensdag van de maand. Van 10.00 – 12.00 uur

Aanmelden: niet nodig.

Kosten: Gratis deelname.

Haken en breien

Samen haken en breien en ideeën uitwisselen.

Wanneer: Iedere 3de woensdag van de maand.

Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: Neem eigen materiaal mee.

Bar Brothers en Sisters

Sporten voor mannen en vrouwen, alleen bij slecht weer in de sportzaal van het wijkatelier.

Wanneer: Woensdagavond bij slecht weer.

Aanmelden: Guerrin, 0633903767.

Kosten: Gratis deelname.

DONDERDAG

Kledingherstel

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

Wanneer: Elke 4de donderdag van de maand van 14.00 tot 16.00 en elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 13.00 uur

Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: Kleine bijdrage per stuk.

VRIJDAG

Sjoelen

Lekker oudhollands sjoelen in het wijkatelier.

Wanneer: elke 2de en 4de vrijdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur

Aanmelden: niet nodig

Kosten: Gratis deelname

Eat & Meet

Samen genieten van een driegangenmaaltijd voor en door bewoners uit Lindenholt.

Wel even reserveren, beperkt aantal plaatsen.

Wanneer: Elke 1e vrijdag van de maand van 18.00 - 21.00 uur

Aanmelden via: aanmelden@eatenmeet.nl

Kosten: 3,50 inclusief een drankje, eventueel een vrijwillige extra bijdrage.

Lindholttafel

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

Wanneer: Eens per 3 maanden op vrijdag.

Aanmelden: Via Door Francken 024 3773076

Kosten: € 4,00 exclusief consumpties.

Liederentafel Lindenholt

Iedere 3e vrijdag van de maand van 20.00 tot 22.00 uur.

Aanmelden: niet nodig.

Kosten: vrijwillige bijdrage

ZATERDAG

Repaircafe Lindenholt

Kleine reparaties aan (huishoudelijke) apparaten en fietsen.

Wanneer: Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur. U kunt tot 13.00 uur binnenlopen. Aanmelden: niet nodig.

Kosten: Kleine vergoeding.

Kledingherstel

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

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

Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: Kleine bijdrage per kledingstuk.

ZONDAG**Yoga**

Elke zondag yoga in de sportzaal van het wijkatelier. De hele maand Juli proefflessen van 10-11 uur. Per september: start nieuw seizoen.

Gezellige zondagmiddag

Met de mogelijkheid om spelletjes te spelen.

Wanneer: Elke 3e zondag van de maand van 13.30 – 15.30 uur (in verband met Dag van Lindenholt is de volgende editie verplaatst van 19 naar 26 juni.) Aanmelden: niet nodig.

Kosten: Gratis deelname.

Filosofen op zondag

Eens in de 6 weken komt een groep bij elkaar om in het **Turks** met elkaar te filosoferen.

13.30 – 16.00 uur.

Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: Gratis deelname.

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



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

Wanneer:

Elke maandag van 13.30 – 17.00 uur

Elke donderdag van 13.30 – 17.00 uur

Waar: Wijkatelier Lindenholt.

**Activiteiten: Wijkcentrum de Brack**

Leuvenbroek 12-00

E-mail: debrack@nijmegen.nl

Tel: (024) 377 57 84

Web-Site: www.2.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum_de_brack

Bewegen op Muziek

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

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

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

Vrouwen van nu

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

Alle dames uit Lindenholt en omgeving zijn van harte welkom. Wij hebben educatieve, creatieve en ontspannende avonden. Dus bent U opzoek naar gezelligheid en net iets meer, kom dan eens een avond kijken.

Wanneer: Elke laatste donderdag vd maand 20.00 – 22.30 uur

Info: Mevrouw P.Broekman 024-6411303

Linedance

Stichting De Inloop verzorgt iedere donderdag- en vrijdagavond van 20.00 – 22.00 uur een cursus linedance.

Telefonische informatie tussen 17.00 – 18.00 uur: 0644452655.

Belangstellenden mogen gerust eens komen kijken.

Expressief Schilderen en Teken

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

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

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

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

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

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

Info: 0646852532 of mail: theoctomassen@gmail.com

website: www.theotomassen.nl

Wij begroeten U graag als nieuwe deelnemer! Tot spoedig.

Bingo:

iedere dinsdag in zaal 2 bingomiddag,

aanvang 14.00uur

Tekenen en Schilderen

Maandags van 13.00- 15.30 uur.

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 30 juni is er een KBO speciale middag van 14.00- 17.00 uur.

Donderdag 7 juli is er een KBO Bingo van 14.00- 17.00 uur.

Vakantiesluiting De Brack

Wijkcentrum De Brack is gesloten van 18 juli tot en met 28 augustus.

Tafeltennissen in Wijkcentrum De Brack

In Wijkcentrum hebben wij sinds kort een tafeltennistafel die beschikbaar is gesteld door een wijkbewoner, daarvoor hartelijke dank.

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

**Activiteiten: Wijkcentrum de Kampenaar**

Adres: Zwanenstraat 1

E-mail: dekampenaar@nijmegen.nl

Telefoon: 3738224

Bingo

Iedere 3e vrijdagmiddag van de maand van 13.00 – 16.30 uur

Aanmelden: niet nodig

Info: Leen Weijers 024-3733010

Bridgevereniging "Sans Fumer"

Elke maandagavond van september tot mei parencompetitie.

Nieuwe leden zijn welkom!

Info: Rudi Eijkemans 024 – 3447007

Bridge Instuif "De Kampenaar"

Voor iedereen – op elk niveau

Elke donderdagmiddag vanaf 13.30 – 16.00 uur.

Aanmelden: niet nodig

Info: Jannetje van der Tol 024 – 8449288

Brei mee

ZOMERSTOP tot eind augustus.

1e en 3e Woensdagmiddag vd maand.

Van 13.30 – 16.00 uur

Gezellig breien en haken NEEM JE EIGEN BREI- of HAAKWERK MEE!.

Uitwisselen patronen, tips & trucs

Info: dekluijskamp@chello.nl of bel: 3792627

Crea-Doe Club

Prijs: afhankelijk van workshop

O.a.: sieraden maken; graveren; mozaïeken; brand-schilderen; werken met stoffen; paas- en kerstworkshop. Per keer verschillend. Voor iedereen – op elk niveau.

Wanneer: Dinsdagavonden van 19.30 – 22.00 uur.

Zie voor meer info: www.lindenholtleeft.nl

Aanmelden: 10 dagen van tevoren

Marja van Megen: 024-379 2627

creadoeclub@upcmail.nl

Dart Club Robin Hood

Wanneer: Iedere donderdagavond vanaf 19.30 – 22.00 uur. Vrije inloop
 Waar: De Kampenaar
 Info: Willem van Megen 024-3792627
 dekluijskamp@upcmail.nl

Schildergroep

Iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur. Momenteel is de groep compleet; geen aanmelding meer mogelijk.

REPAIR CAFÉ: Repareer het Samen

Iedere 1e vrijdag vd maand 13-16 u.
 Heeft u defecte spullen? Kom langs! Onder het genot van een kopje koffie/ thee wordt samen gewerkt aan de reparatie. O.a. meubeltjes, elektrische app.; kleine reparaties aan kleding. Lees onze spelregels op LindenholtLeeft.nl
 VRIJWILLIGER gezocht voor het helpen bij elektrisch huish. App.
 Interesse? Mail naar neerbosch@me.com

SJOELCLUB PIÉSA

Sjoelen voor jong en oud, op elk niveau.
 Houd je van Sjoelen of wil je het eens proberen, kom dan gezellig en GRATIS mee doen.
 Vrije inloop, geen wedstrijden.
 Wanneer: Iedere laatste en eerste vrijdag v/d maand, van 13.00 t/m 15.00 uur.
 In de bovenzaal (traplift aanwezig)
 Info: Mery Keijser, tel.: 0654692832
 e-mail: adriekijser@gmail.com

Jongerencentrum de Casa Kamp

Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad.

Anneke Akkers Yoga

Instromen is elke week mogelijk.
 Er zijn matjes aanwezig.
 Wanneer: lessen op iedere vrijdagochtend
 Van 9.00 tot 10 u en van 10.30 tot 11.30.
 Info: 06 21590904. anneke@akkers.nl



Activiteiten: Jongeren-
centrum de Sprok

Adres: Weteringweg 51
 E-mail: t.balvers@tandemwelzijn.nl
 Web-Site: www.facebook.com/jongerencentrum-desprok
 Openingstijden jongerencentrum de Sprok en fitnessruimte:
 Maandag: 19:00 – 21:00
 Dinsdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 – 21:00 (studio-avond)
 Woensdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 -22:00
 Donderdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 -22:00
 Voor activiteiten zie elders in dit blad.

Diversen Activiteiten In Lindenholt



Info: vragen@stichting-lak.nl
 Bouwdorp Lindenholt
 op het veld aan de Weteringweg 51 (Sprok)
 dinsdag 25 tot en met donderdag 27 augustus
 Inschrijven tijdens Dag van Lindenholt op 19 juni bij de stand van SLAK
 En op woensdagavond 22 juni
 Wijkatelier, Zellersacker 1003
 Meer info: www.stichting-lak.nl of op www.facebook.com/SLAK.NL



Dag van Lindenholt

Wanneer: 19 juni 2016 van 12 tot 17 uur
 Waar: Park de Omloop, Lindenholt
 Info: Info@dagvanlindenholt.nl
 Web-site: www.dagvanlindenholt.nl
 Doel: De leefbaarheid van de wijk positief te stimuleren en de samenhangigheid tussen de bewoners van Lindenholt te vergroten. Hierbij wordt de nadruk gelegd op de participatie van alle bewoners, ongeacht leeftijd, beperking en/of culturele achtergrond. Daarnaast worden alle verenigingen, organisaties en bedrijven uit het stadsdeel betrokken bij de realisatie van het evenement.

Vijverconcert: de zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lindenholt.

Doel: De leefbaarheid van de wijk positief d.m.v. muziek te stimuleren en de samenhangigheid tussen de bewoners van Lindenholt te vergroten.
 Wanneer: 18 juni 2016 van 20 tot 24 uur
 Waar: Park de Omloop, Lindenholt
 Info: Info@dagvanlindenholt.nl
 Web-site: www.dagvanlindenholt.nl



Doelgroep Kinderen van de Kluijskamp
 Deelname gratis uitsluitend voor kinderen van de Kluijskamp en alleen met aanmelding.
 Za 11 juni Straatspeeldag vanaf 13 uur
 Wo 26 okt: pompoenen versieren vanaf 14 uur *

Bouwdorp Lindenholt
 Doel: vakantieactiviteit voor kinderen wonend in het stadsdeel Lindenholt.

Nadere info: Fred Penninx
 Mobiel: 06 30779669

Za 29 okt.: Halloween optocht (vanaf 18.00 uur)*
 Wo 2 nov: Bloembollenfeest (vanaf 14 uur)
 Waar: Speeltuín de Kluijskamp 11e str.
 Aanmelden: verplicht . Info en aanmelden:
 Willem van Megen 024-3792627.
 Email: dekluijskamp@upcmail.nl

Halloween Drieskensacker/Heeskesacker

Wanneer: zaterdag 29 oktober.
 s' middags van 14.00-16.00u knutselactiviteit
 s'avonds om 18.30u optocht door de Heeskesacker
 Waar: De Sprok Weteringweg 51.
 Info: bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com



Praktijk Yoga Adem Ontspan Lindenholt

Hatha yoga groepslessen, individuele yoga, adem- en ontspanningstherapie methode van Dixhoorn. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met B. van Graas. Tel: 024-3783191, email: info@yoga-adem-ontspan.nl of op de website kijken:
 www.yoga-adem-ontspan.nl
 https://www.facebook.com/YogaAdemOntspanNijmegen

Marieke Hogeweg, Beeldende Kunst.



Cursus tekenen en schilderen in eigen atelier.

De cursus tekenen en schilderen vindt plaats op dinsdagavond en woensdagochtend. Deze cursussen starten weer op 13 en 14 september. Kosten € 140,- voor 11 keer 2,5 uur.
 Op aanvraag zijn ook korte workshops mogelijk zoals materieschilderen. Locatie; Leuvenbroek Instromen kan.

Cursus Creatief Boekbinden:

Er start er weer een korte cursus Creatief Boekbinden in oktober. Wil je informatie, bel of mail gerust 0243779561 of mghogeweg@gmail.com
 www.mariekehogeweg.nl



Stichting Gildegein Nieuwstadweg 37

Tel: 06-48645080 (alleen bij bezetting)
 Kijk voor onze programma's op onze site: www.gildegein.nl
 Stichting Gildegein is een organisatie die buitenschoolse activiteiten biedt voor kinderen. Met bestuur en vrijwilligers willen wij een gezellig programma aanbieden.

Knutselclub

Woensdag van 13.30 tot 15.00 uur Kosten 1 euro

Meidenclub

Vrijdag van 19.00 tot 21.00 uur. Kosten 1 euro

Thema- Disco's in t' Zwaantje

Vrijdag van 19.00 tot 21.00 uur Kosten 1 euro

Sfeerclub

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

**Workshops bloemschikken
"De Vlinderbloem"**

Doelgroep: Bewoners Lindenholt

Prijs: afhankelijk van workshop vanaf € 17,50

Meer info en aanmelden: Wilma Becker

www.workshopsbloemschikkendeVlinderbloem.nl

T: 06 2419 9613 of becker.wilma@gmail.com

**De Inloop**
Cursus organisatie

Het cursusseizoen loopt alweer ten einde en het wordt tijd om ons weer voor te gaan bereiden op het nieuwe seizoen. We gaan er weer een mooi cursusjaar van maken!

Hoewel de planning nog niet compleet is, kunnen we alvast wel verklappen, dat de meeste cursussen met een vervolg komen en dat we natuurlijk druk bezig zijn, nieuwe docentes en cursussen aan te trekken. Of dat lukt...?

En we kunnen alvast de datum voor de Open Dag bekend maken: zaterdag 3 september!

In de volgende "Lindenholt Leeft" zullen we u al het verdere nieuws over het nieuwe cursusseizoen meedelen. Kunt u niet zolang wachten: houd dan onze website www.deinloop.nl in de gaten. Zodra daar het nieuwe programma opstaat, kunt u zich ook digitaal aanmelden.

**Koffieochtend**

In samenwerking met de bewonersvereniging Horstacker

Wanneer: iedere laatste vrijdag van de maand

Waar: Gezondheidscentrum lindenholt

Horstacker 16-44 Tijd: 10.00-11.30 uur

Aanmelden niet nodig

Lindenlijn

In samenwerking met bewonersgroep De Wellenkamp, Ronald Gerrits

Wanneer: iedere 2e woensdag van de maand

Waar: ondernemers Agnetenweg

Tijd: 14.00-16.00 uur

Aanmelden verplicht via info@vincentiusnijmegen.nl

of via inschrijfformulier in het winkeltje in de

Voorstenkamp 19-19

Eat & Meet

Wanneer: iedere 1e vrijdag van de maand

Waar: Wijkatelier Lindenholt

Tijd: 18.00 - 21.00 uur

Kosten: 3,50 inclusief een drankje,

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

Waar praatje en kopje koffie of thee voorop staat

Voorstenkamp 19-19 Iedere 1e maandag van de maand koopavond van 19.00- 21.00 uur

Openningstijden: Dinsdag t/m Vrijdag 13.00-15.00 uur

Weggeef middag

De Voorstenpunt: De laatste dinsdag van de maand van 13.00-15.00 uur



Voor meer informatie over onderstaand programma: info@debroederij.nl of op facebook bij De Broederij voor ons actuele programma.

De Broederij, Nieuwstadweg 37 Nijmegen

Creatief lab

Wil je proberen, verzinnen en creëren? Kom naar het creatief lab en ontdek verschillende materialen en kunsten.

Voor wie: Kinderen, jongeren en volwassenen

Wanneer: Ieder dinsdag van 15.30 u – 16.30 u.

Zomerstop tussen 15 juli en 28 augustus

Kosten: 2,50 per middag of 5 keer voor €10,00

(voor het gebruik van exclusievere materialen worden kosten in rekening gebracht)

Handige werkers

Vind je het leuk om samen te handwerken? Kom dan naar de Broederij. Neem je eigen werk mee of help mee aan een gezamenlijk project.

Voor wie: Volwassenen

Wanneer: Elke vrijdag van 09.30-11.00 uur

Zomerstop tussen 15 juli en 28 augustus

Kosten: 2,50 per ochtend, inclusief koffie en thee

KunstExpress

Een maatjesproject voor kinderen in de leeftijd van 9 t/m 13 jaar met een interesse in kunst en cultuur.

Wanneer: Elke woensdagmiddag 14.00-17.00 uur

Geïnteresseerd? Kijk voor meer informatie op www.stichtingaroma.nl**23 juni Introductieworkshop Vilt**

Samen met viltkunstenaar Lisa Stevens ga je verkennen welke mogelijkheden er zijn om van wol vilt te maken. Je maakt een eigen werk. 19.30-20.30 uur.

Kosten 15,- inclusief materiaal, koffie en thee

Aanmelden via: info@debroederij.nl

26 juni

Introductieworkshop Fresco

Kunstenaar Iris Valkenhoef neemt je mee in de bijzondere wereld van frescoschilderingen. 12.30-16.30 uur. Je maakt een eigen paneel met deze oude techniek.

Kosten 45,- inclusief materiaal, koffie en thee

Aanmelden via: info@debroederij.nl**28 juni Muzikantencafé**

Samenspel en speelplezier. Het muzikantencafé is er voor iedereen waar een beetje muziek in zit en die het leuk vindt om samen met zijn buur(t)man of buur(t)vrouw muziek te maken. Buur(t)vrouw en muzikante Mieke Hydra begeleidt de avond. Er wordt wereldmuziek gespeeld. 20.00-22.00 uur.

Kosten: Vrijwillige bijdrage en drankjes voor eigen rekening

3 juli Zonnige Zondag

Kuier, luier, ontdek en ontmoet. Op de Zonnige Zondagen in de Broederij is er voor jong en oud van alles te beleven. 12.00-16.00 uur

Kijk op www.debroederij.nl voor het actuele programma.**Vakantieprogramma voor kinderen**

Dinsdag 19 en 26 juli, 16 en 23 augustus

In de zomer kun je van alles beleven in de Broederij. Er zijn speelse, creatieve, uitdagende, stoere en soms natte workshops

Tijden: 14.00 tot 16.00 uur

Kijk voor het actuele programma op www.debroederij.nl

Kosten: 6,- , inclusief drinken en iets lekkers

21 augustus Zonnige Zondag

Kuier, luier, ontdek en ontmoet. Op de Zonnige Zondagen in de Broederij is er voor jong en oud van alles te beleven. 12.00-16.00 uur

Kijk op www.debroederij.nl voor het actuele programma.**KunstKar**

Je kunt ons ook uitnodigen in je straat!

Deze zomer trekken we er regelmatig op uit met onze KunstKar vol creatieve materialen.

Samen maken we een kunstfeestje op je stoep. De Kar is door kinderen gebouwd!

Kosten: geen

Broeden in de Broederij**Broednest**

De Broederij vindt het leuk om samen met buurtbewoners plannetjes uit te broeden. Heb je een leuk idee? Wij broeden graag mee!

Uitbroeden

De Broederij verhuurt workshop- en vergaderruimtes voor het uitbroeden van plannen.

Broedplaats

Vanaf juni kun je in de Broederij ook iets te drinken en wifi bestellen.

SCHOLENNIEUWS

Schoolvoetbal 2016



De afgelopen weken stonden in het teken van het schoolvoetbal. Met de Luithorst zijn we goed vertegenwoordigd geweest. Twee teams bij de jongens en twee teams bij de meiden. Voor alle teams een groot compliment over de inzet tijdens de trainingen en wedstrijden.

Het jongens 1 team heeft een uitmuntende prestatie behaald. In de 1^e twee voorrondes wonnen ze alle wedstrijden. Door deze overwinningen mochten we de finale om het kampioenschap van Nijmegen spelen. Helaas verloren we de wedstrijd met 4-2. Wel was het een mooie avond op sportpark de Eendracht. Er was veel publiek komen kijken en de jongens maakte er een spannende wedstrijd van.

Ondanks het verlies konden we toch deelnemen aan het regio kampioenschap Gelderland-Zuid. Daar hebben we 1 keer gewonnen, 2 keer gelijk gespeeld en 1 keer verloren. Helaas net niet door naar de volgende ronde, maar wel een ontzettend knappe prestatie.

Tekst en foto: Luithorst

De Luithorst en Introdans



In het kader van kunstzinnige en culturele vorming hebben de bovenbouwleerlingen van de Luithorst een prachtige voorstelling van Introdans mogen bewonderen: Wonderland. Het was inderdaad

wonderlijk, fantastisch en humoristisch! Hieronder leest u een recensie van een aantal leerlingen van groep 8.

Op dinsdag 10 mei hadden de groepen 5 t/m 8 een superleuke gastles van Isabel, een docente van Introdans. Ze had een paar dingen uit de voorstelling die we zouden gaan zien gehaald en toen aan elkaar geplakt. Het was heel erg leuk!! Bedankt Isabel!

Een week later, op 17 mei, gingen we met bussen naar de schouwburg. Daar kregen alle groepen een voorstelling te zien. Die voorstelling was erg leuk en grappig en duurde drie kwartier.

Er was een decor van allemaal dozen en een grote kast. In die kast ging een hele familie dansen, er waren ook vier mannen die in één grote jas zaten. Dit zijn een paar dingen die we erg leuk vonden.

Toen het was afgelopen kwamen alle dansers en danseressen op het podium. We kregen hun namen te horen, hoe oud ze waren en uit welk land ze kwamen. De meesten kwamen uit Nederland en vier uit een ander land en ze konden daarom ook geen Nederlands. Een paar kinderen kregen de kans om een vraag te stellen. Dat was grappig, maar ook erg leerzaam. Een van onze klasgenoten mocht een kijkje nemen achter de schermen en hij vertelde wat hij allemaal zag. Hij zag planken, maar aan de voorkant vanuit de zaal zag het eruit als allemaal dozen. Mooi!

Dit was onze recensie, we hopen dat jullie het leuk vonden

O ja, en neem zeker een kijkje op deze site: www.Introdansvoorjou.nl

Groetjes van Lotte, Britt en Fleur van de Luithorst.



Dode hoekles

Op vrijdag 13 mei hebben de groepen 7 en 8 van basisschool De Luithorst in Nijmegen een dode hoekles gevolgd.

Met het lesprogramma Veilig op Weg leerden de kinderen wat je het beste kunt doen als je een vrachtauto, bus of landbouwvoertuig op straat tegenkomt. Dankzij de inzet van Verkeersschool Westeldijk en de verkeersouders van Veilig Verkeer Nederland op deze school, kregen de kinderen een leuke les over de dode hoek en andere zaken waar bestuurders van grote voertuigen mee te maken hebben.



Dode hoek in het verkeer

Chauffeurs van vrachtauto's, bussen en andere grote voertuigen hebben geen zicht op verkeer rechts naast hun auto en pal voor en achter hun auto. Jaarlijks vallen door ongelukken met de dode hoek rond de 10 doden en enkele tientallen zwaar gewonden te betreuren. Het doel van de 'dode-hoek-les' is nul verkeersslachtoffers door de dode hoek van vrachtwagens.

Verschillende maatregelen, zoals spiegels en camera's op grote voertuigen, maken de dode hoek kleiner, maar lossen het probleem niet helemaal op. Daarom is voorlichting letterlijk van levensbelang, vooral aan de meest kwetsbare verkeersdeelnemers: kinderen.

Tekst: De Luithorst

Enthousiaste leraren tijdens examenstunt Mondial College



Geslaagde examenstunt, je moet het maar kunnen...

Op donderdag 21 april werd op het Mondial College locatie Leuvenbroek de examenstunt van de HAVO gehouden. Deze stunt is bedacht door leerlingen uit de examenstuntcommissie van 5 HAVO.



Het winnende team HeCaJaQui

Zij hebben de stunt op eigen houtje bedacht en uitgevoerd. In tegenstelling tot andere scholen, waar de school vaak niet zo blij was met de ideeën van de examenstunt, pakte dit bij het Mondial College fantastisch uit. Het thema van de dag was "Leger". De school zat onder de legernetten en takken en in de gymzaal stond een heuse stormbaan gemaakt met hulp van de scouting. Tijdens het vierde en vijfde uur vond er een wedstrijd plaats tussen de leraren. De leraren waren van tevoren in zeven groepen van vier ingedeeld waarbij elk team verschillende vakdocenten bevatte en de eigen teamnaam mocht bedenken. De strijd begon met een stoelendans en werd gevolgd door een touwtrekronde tussen de teams. Het touwtrekken werd gevolgd door de stormbaan waar de leraren fanatiek over heen gingen.

Als vierde onderdeel was er de limbo met als hoogtepunt de duik van meneer Schaeffer! Na de limbo kwam Twister, waar we vooral de soepelheid van meneer Klaassen hebben kunnen zien! Als zesde onderdeel gingen de leraren spijkerpoepen, waar we concentratie bij leraren hebben gezien die we tijdens de lessen nog nooit hadden gezien. Na het spijkerpoepen werd de finale gehouden: het letterpakken-spel. De finale ging tussen team bruin/ Charlie brown and the snoopies en team rood/HeCaJaQui (voorletters van de teamleden). Dit werd nog erg spannend aangezien allebei de teams negen woorden hadden gemaakt. Uiteindelijk heeft team HeCaJaQui gewonnen doordat het bij twee eerdere spellen als eerste geëindigd was. Door alle enthousiaste reacties van de leraren en leerlingen die hun leraren hebben aangemoedigd vielen na het vijfde uur alle lessen uit en kon iedereen nagenieten van de leuke momenten tijdens de spelletjes. De dag werd afgesloten met een lekker buffet. Het was een mega gezellige leuke dag waarbij wij als groot compliment kregen dat het de beste examenstunt sinds jaren was! Wij willen alle leraren op het Mondial College locatie Leuvenbroek bedanken voor de leuke jaren en wij gaan nu hard leren voor onze examens. Wilt u een impressie zien van hoe de leraren te werk zijn gegaan deze dag, zoek dan op YouTube naar "examenstunt 5 HAVO Mondial College"!

Tekst en foto's: de examenstuntcommissie

Mannen



Mannen hebben het maar makkelijk in het leven. Misschien moet ik mij beperken tot mijn eigen mannen. Ik hoor junior al weer roepen: 'Dat klinkt zo verkeerd, mam!'

In een huis met alleen maar mannen om mij heen, mag ik zeggen: mijn mannen.. Vind ik. Elke dag raak ik er meer overtuigd van dat mannen op deze wereld gezegend zijn met een ongecompliceerd leven. Zij worden knapper naarmate ze ouder worden, hun grijze haren zijn sexy, getuige George Clooney. Als wij onze uitgroei niet bijwerken horen we gelijk: 'Hoog tijd voor een spoeling.' Wij komen in de overgang als we net in de bloei van ons leven zijn. Alles verzakt en gaat hangen. De hormonen gieren door het lichaam met alle gevolgen van dien. Alsof je al niet genoeg lichamelijke ongemakken gehad hebt tijdens je zwangerschappen. Eerst wordt je opgeblazen tot formaat skippybal en vervolgens mag je een watermeloen eruit persen. Daarna beginnen jarenlange slapeloze nachten. Als je dan eindelijk denkt dat je lichaam helemaal hersteld is en je eigenlijk best wel goed in je vel zit en komt die overgang. Met weer die hormonen en opnieuw slapeloze nachten. Terwijl mannen in de penopauze zich juist superieur voelen. Vaak slaan ze een jonge blom aan de haak en ondergaan ze een totale metamorfose. Mannen bezitten daarnaast ook de eigenschap om problemen op te slaan in een zogenaamde lege doos. Die staat ergens tussen al die andere dozen in hun hoofd en elke doos heeft een eigen opslag-functie. Als je aan manlief vraagt waar denk je aan en hij zegt: 'Ik denk nergens aan.' Bevindt hij zich in die lege doos. Hij kan dan niet vertellen wat hij denkt, omdat hij echt niets denkt. Hoe fijn zou dat soms zijn. Wij vrouwen denken dan gelijk dat er iets niet klopt. Want wij denken toch altijd iets? Als onze kinderen 's nachts uit gaan liggen wij wakker. Als de was nog niet gedaan is, kijken we die serie maar even niet. Als wij de muziek op tien willen zetten en manlief komt toch eerder uit zijn werk, doen we het maar niet. En dus zijn wij vrouwen, zo gezegd, een complex wezen en hebben mannen een veel relaxter leven. De marketing doet er nog een schepje bovenop en de reclames van vrouwen die pillen nodig hebben om zich energiek en vrolijk te voelen, vleugeltjes die je dag en nacht beschermen tegen doorlekken en haarverf reclames vliegen je tegemoet. Terwijl mannen aanbeden worden omdat ze met hun grijze haar koffie drinken, in snelle auto's rijden en een bitterballetje naar binnen werken. Er is zelfs een speciaal kanaal voor mannen gevuld met veel sport en stoere films.

Wie wil er dan eigenlijk nog vrouw zijn?

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto: Jacqueline van den Boom

Boekenboom Hortsacker in brand gestoken



Wat pessimisten al jaren hadden voorspeld, is helaas uitgekomen. Vandalen hebben 8 mei in de nacht van zaterdag op zondag de Boekenboom in brand gestoken.

De brandweer van Nijmegen werd die zondagochtend om 5:42 gealarmeerd voor een buitenbrand in de Hortsacker. Ter plaatse stond de boekenboom in brand. Deze is bedoeld om boeken met elkaar te ruilen en had een sociale functie in de wijk. Zo kunnen de mensen achter de deur vandaan komen en ook eens met elkaar in contact komen bij de boom. Helaas is een van de bomen geheel in vlammen op gegaan, zwart geblakerd, en onherstelbaar beschadigd. De laatste tijd worden in Lindenholt meerdere brandstichtingen gemeld; de haag bij het Mondiaalcollege Leuvenbroek en ook meerdere containers moesten er aan geloven. Je vraagt je af wat je bezielt om tot zulke misselijkmakende acties over te gaan. Ik reken er dat de daders gepakt zullen worden en hun straf niet zullen ontlopen. Inmiddels is er met de gemeente overleg om de verwoeste boom binnekort te vervangen.

Heeft u iets gezien of gehoord neem dan contact op met de politie via 0900-8844

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's :Ellen van Engelenburg

Hallo creatieve dames uit Lindenholt

Sinds enkele maanden is er in het Wijkatelier in de Zellersacker een patchwork groepje van start gegaan. Op de dinsdagmiddagen in de even weken van 14-16 uur.

Wat is patchwork? Is van lapjes leuke creaties maken bv. pannenlappen, placemats, of iets leuks voor aan de muur.

Het zou leuk zijn als er nog wat dames bij zouden komen. Zowel beginners als dames die met het patchwork bekend zijn. Iedereen is van harte welkom. Om zo ervaring met elkaar te delen. Geen lapjes? Geen nood. Tegen een kleine vergoeding is er wel het een en ander voorhanden. Lijkt het u wat? Kom dan op de even dinsdagmiddagen eens een kijkje nemen in het Wijkatelier Zellersacker 1003.

Tot ziens dames uit Lindenholt

Nolda Bongers en Anneke de Heiden



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

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk



Stip Lindenholt
Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003
Maandag: 13:30 - 17:00 uur
Dinsdag: 09:00 - 12:30 uur
Donderdag: 13:30 - 17:00 uur
lindholt@stipnijmegen.nl

Medewerkers van het Wijkatelier Lindenholt volgen een communicatietraining.



Steeds meer bewoners vinden de weg naar de WAL en beleven veel plezier aan het grote aanbod van activiteiten.

Deze ontwikkelingen rondom het activiteiten-aanbod en bezoekersstroom hebben vooral gevolgen voor de vrijwilligers die zich hierbij inzetten. Het omgaan met veranderingen, alle aanpassingen en soms ook verzwaring van taken en verantwoordelijkheden vragen om extra ondersteuning.

Het is dan ook op verzoek van al die vrijwilligers zelf dat het bestuur van het Wijkatelier Lindenholt een viertal korte informele bijeenkomsten heeft georganiseerd waarin verschillende thema's worden belicht. Beslist geen saaie trainingen met veel theorie, maar wel gezellige middagen waarin vooral veel aandacht gaat naar ieders persoonlijke ervaringen als vrijwilliger en het leren van elkaar. De eerste keer waren er 11 belangstellenden naar het Wijkatelier toegekomen. Bassim Essediki (stagiair Tandem)

en Gerard van Bruggen traden op als gastheren en lieten de deelnemers eerst wat kennismaken met elkaar. Dat leverde meteen al mooi verhalen op van verschillende deelnemers. Daarna werden in groepjes gewerkt aan het benoemen van positieve eigenschappen waarover medewerkers van het Wijkatelier moeten beschikken. Dat had meteen een lijst van van minstens 24 punten tot gevolg. De deelnemers werden uitgenodigd om de drie belangrijkste te waarderen. Op die manier kwam er een prachtig functieprofiel tot stand waarmee vrij eenvoudig een volgende keer op kan worden teruggekomen. De twee en een half uur waren zo om en iedereen liet weten deze middag zeer zinvol te hebben gevonden. De volgende keer gaat het over samenwerken en zullen verschillende opdrachten ook tot komische situaties leiden. Wie blinkt uit en wie moet nog wat leren? Wordt vervolgd.

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen



Schrijf je nog snel in

Femke Willemse is al jaren vrijwilliger bij de jaarlijkse kampen van SOR. Veel van de kinderen die meegaan komen uit Lindenholt. Omdat we dit jaar natuurlijk ook weer zo veel mogelijk kinderen tussen 6 en 12 jaar mee willen nemen, wil ik nog even een oproepje doen. Dus lijkt het je leuk om met ons heerlijk een weekje mee op avontuur te gaan, schrijf je dan zo snel mogelijk in. Informatie is te vinden op de website www.sorvakantiecampen.nl

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto: Femke Willemse



Een zonnige zondag in Lindenholt

Op 1 mei jongstleden was de eerste zonnige zondag van De Broederij, Nieuwstadweg 37. De sfeer tijdens de zonnige zondag is ontspannen en iedereen wordt met open armen ontvangen.

Je kunt allerlei workshops volgen zoals yoga, mosgrafitti of zelf papier maken. In de tuin is een terras en mogelijk om een kopje soep of koffie te nuttigen. Mieke Hydra is ook aanwezig en zingt met de aanwezigen. Een van de initiatiefnemers is Jorine de Bruin en zij vertelt: 'De eerste zonnige zondag was een succes; er waren ongeveer 70 deelnemers waarvan 50% uit Lindenholt. We gaan deze zondagen maandelijks organiseren en hopelijk kunnen we volgend jaar om de week een zondag inplannen. Zowel ouders als kinderen zijn van harte welkom, om actief deel te nemen aan workshops, maar ook om gewoon samen te zijn en elkaar te ontmoeten. Het is de bedoeling dat mensen zich hier fijn voelen, en niet verplicht om iets te doen. Wij zijn gericht op kunst en cultuur. Samen met bewoners willen we kijken wat de interesses zijn en waar wij bij kunnen helpen.

Om een voorbeeld te noemen; we hebben met de kinderen geïnventariseerd wat zij leuk zouden vinden. Daar is de Regenboog-uitklapbrugtafel uitgekomen. De kinderen geven dan workshops en wij komen op uitnodiging bijvoorbeeld met de tafel in de straat. Deze tafel is te bewonderen op de dag van Lindenholt waar wij ook met twee kramen aanwezig zullen zijn. Er zijn ook plannen om een muzikantencafé te starten. Mieke Hydra, bekend van de Liederentafel begeleidt dit. Maar elke muzikant is van harte welkom op deze bijeenkomsten, om samen muziek te maken. 28 juni staat deze muzikale avond gepland. We hebben veel plannen; een moestuin, water en zand en een takelbaan met een boomhut.'

Informatie over de Broederij is te vinden op www.debroederij.nl.

Tekst en foto: Victoria Lammerink-Montis

Wijkschouwen in Lindenholt

Elk jaar maakte de wijkbeheerder van de gemeente Nijmegen met bewoners een rondgang door de wijk: de wijkschouw.

De wijkbeheerder nodigde bewoners, ondernemers van de wijk uit om samen te kijken wat er goed gaat en wat er beter kan in de openbare ruimte (straten, pleinen en 'het groen'). Omdat ú weet wat er speelt en wat belangrijk is.

We gaan het anders doen. Waarom?

- Er is een terugloop van het aantal deelnemers aan de wijkschouw.
- De meeste aandachtspunten die tijdens de wijkschouw ingebracht worden betreffen klein onderhoud of herstelwerkzaamheden die het hele jaar door gemeld kunnen worden bij de Bel- & Herstellijn (via de Bel&Herstel app, telefonisch via 14024 of via de digitale balie www.nijmegen.nl). Deze meldingen lossen we snel op.
- Er zijn diverse digitale ontwikkelingen waardoor u het hele jaar door uw wensen en behoeften kenbaar kan maken. Dat kon al via de e-mail (wijkbeheer@nijmegen.nl of uw eigen wijkbeheerder). Vanaf september 2016 kan dat ook interactief via de website www.mijnwijkplan.nl

Dit betekent dat u niet meer automatisch jaarlijks uitgenodigd wordt voor de wijkschouw.

Niettemin bieden wij u nog steeds een mogelijkheid de aandachtspunten die u heeft voor de wijk aan ons op locatie te laten zien. Dit kunt u doen via tel: (024) 329 8068 of via wijkbeheer@nijmegen.nl. Vermeldt u a.u.b. uw naam, adres, telefoonnummer en e-mailadres en in welke wijk u woont. Bij voldoende aanmeldingen ontvangt u een uitnodiging voor een wijkschouw. Anders benaderen wij u voor een individuele afspraak. Heeft u nog vragen hierover dan kunt u bellen of mailen met de wijkbeheerder van uw stadsdeel.

Wijkbeheerder van Nijmegen Lindenholt & Dukenburg

Jeannette Stevens j.stevens@nijmegen.nl
06 – 51359711

Lustrumviering bewoners Maas-Waalcomplex



Voor de mijlpaal '5 jaar Maas-Waal-complex' zette de bewonerscommissie samen met hun medebewoners de bloemetjes buiten. Gezorgd werd voor een grote partytent en deze kwam goed van pas tegen de koude voorjaarswind. Voor lekkere muziek uit de jaren '60 en '70 zorgde de band Corazon 4 Music.

Met een barbecue erbij werd dit heuglijke feit een extra feestelijk tintje.

Het gemeenschappelijk plein was opgevrolijkt met vlaggetjes en andere versieringen. En daar was alle reden voor. In 2011 werd dit nieuwe hoogbouwcomplex aan het Maas-Waalkanaal opgeleverd en in het zelfde jaar al werd de eerste bewonersvergadering gehouden. Daaruit is de huidige bewonerscommissie voortgekomen. Het complex bestaat uit huurappartementen en eigen woningen. Verhuurders zijn Standvast en Woongenoot. De eigenaren zijn verenigd in VVE's. De bewonerscommissie werkt aan een goede leefomgeving in en om het complex voor alle bewoners. Ze realiseerde onder andere een gezelligere en fraaiere inrichting met planten voor het gemeenschappelijke plein, een vlaggenmast en zithoekjes met banken. Een andere belangrijke verbeteringen was een vernieuwd

opslag van het huisvuil met ondergrondse containers. De hoofdtak van de bewonerscommissie is het behartigen van de belangen voor een goed woon- en leefklimaat. Een gezellige ontmoeting met elkaar hoort daar zeker ook bij, met Kerstmis of zoals nu als er een extra reden is om samen feest te vieren.



vlr. Gerry Hofman, Wim Huveneers, Jan Bugter en Ria van Kempen, het dagelijks bestuur van de Bewonerscommissie

Voor bijzondere gebeurtenissen als dit lustrum betalen de bewoners een kleine bijdrage. Teruggekeken kan worden op een gezellige goed verzorgde avond, het koude weer was wel wennen, maar deze speciale happening met elkaar zorgde voor warme en dierbare herinneringen. Speciale dank aan de bewonerscommissie voor haar inzet!

Tekst en foto's: Theo Vermeer



Lustrumviering bewoners Maas-Waalcomplex, muzikaal opgeluisterd door Corazon 4 Music



PAROCHIE H. STEFANUS
locatie LINDENHOLT

Agneskerk Lindenholt: Jaarmarkt 2016

**Niet meer weg te denken in Lindenholt:
De onovertroffen, zeer gezellige jaar-
markt aan de St. Agnetenweg 90 bij de
Agneskerk!!**

Het organiserend team heeft er weer zin in!!



Vlnr: Paula Klein, Bart Klein, Theo Jongmans, Chris Engelaar en Gerda Faaij

Het geweldige gevoel is er weer om op zondag 18 september 2016 de jaarmarkt te organiseren.

- Wat is er allemaal te doen:
- fantastische spullen in de verkoop
- groot terras met exotische drankjes, heerlijke hapjes maar ook koffie en gebak
- muziek
- kinderspelen
- schminken
- loterij met een zeer bijzondere hooftprijs en vele andere fantastische prijzen



Graag willen wij u als buurtbewoner of geïnteresseerde ontmoeten om zo elkaar te leren kennen. U te informeren over de activiteiten die de Agneskerk zoal doet. Maar uiteraard ook met als doel om financiële middelen te verkrijgen waarmee we onze kerkgemeenschap ondersteunen en diaconale activiteiten, dus hulp aan wie dat nodig heeft, kunnen geven; aandacht voor zieken, ouderen of andere hulpbehoeftigen.

De Agneskerk als deel van de **Parochie H. Stefanus** heeft gelukkig veel enthousiaste

vrijwilligers. Of het nu om het onderhoud van de kerk gaat, de organisatie van de kerkdiensten, het papier ophalen, de organisatie van de jaarmarkt, etc. etc.



Vele vrijwilligers helpen mee om ook dit jaar de jaarmarkt tot een succes te maken. Het inzamelen van de goederen maar ook de publiciteit, de vergunning, informeren van de buurt, het opbouwen en afbreken van de markt, verkoop van de loten, het vergt allemaal veel tijd en aandacht.

Op de zaterdagen 20 en 27 augustus en 3 en 10 september kunt u spullen voor de markt brengen bij de Agneskerk, St. Agnetenweg 90, van 09.00 – 12.00 uur. We willen alleen goede spullen; we zijn zeer kritisch omdat wat niet verkocht wordt door ons tegen hoge kosten moet worden afgevoerd!



De markt start op **zondag 18 september 2016** om ca. 11:00 uur door niemand minder dan Wethouder **Renske Helmer-Engelbert**, na afloop van de mis van 10:00 uur. Er is veel aandacht voor kinderen met allerlei spelletjes en schminken maar ook voor de inwendige mens. Koffie + gebak, broodjes worst en de overheerlijke loempia's. Er is live muziek aanwezig en om ca. 15:30 uur zal een loterij plaatsvinden met veel geweldige prijzen en een sensationele hoofdprijs ter waarde van € 250,-. Kortom: uw winstkans is hoog!

Tot ziens op 18 september of al eerder om uw spullen te brengen!!!

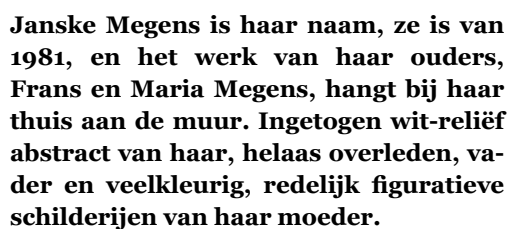
Tekst en foto's Kernteam Jaarmarkt 2016.



Vaderdag

Veel mensen ergeren zich aan de reclames over vaderdag. Het is alleen maar een reclamestunt! , hoor je hen zeggen. Natuurlijk zijn er mensen die niets met 'vader' of vaderfiguur hebben, of waarvoor 'vader' alleen maar pijnlijke herinneringen geeft. Maar er zijn gelukkig ook veel mensen die met dankbaarheid (terug)denken aan hun vader. Mijn eigen vader is al een aantal jaren geleden overleden. Eigenlijk heb ik pas na zijn overlijden goed beseft wat hij mij als 'erfgoed' meegegeven heeft. Om Cruijf te citeren: *je weet pas wat je mist als je het niet meer hebt....* Mijn vader kon zich niet zoveel van zijn eigen vader herinneren. Hij was pas elf jaar oud toen zijn vader overleed. De zorg dat zijn eigen vrouw, mijn moeder dus, onverzorgd achter zou kunnen blijven, mocht hem iets overkomen, heeft zijn leven lang als een donkere wolk boven hem gehangen. Het woog in al zijn beslissingen zwaar mee, ondanks dat zijn vrouw wél pensioen zou krijgen, daar waar er voor zijn eigen moeder en de weduwen in die tijd alleen de Vincentiusvereniging was. Met de steun van haar familie opende mijn oma een winkel, waardoor ze onafhankelijk van de 'armensteun' werd. Nu zouden we zeggen ze kreeg een Mini-crediet. Doorleren op de HBO mocht mijn vader van zijn voogd niet, maar wij werden zwaar gestimuleerd met de woorden: jullie kunnen (en mogen!) leren, dus aan de slag! Diploma's vond hij belangrijk voor je toekomst, maar zei hij wel altijd: een diploma zegt niet alles. Het gaat om de man of vrouw achter het papierje! Na het papierje halen moet er wel iets waar gemaakt worden! Daarmee voedde hij ons ook op in een sfeer van 'niet omhoog kijken naar een titel'. Kijken naar wat iemand doet, hoe hij of zij is... daar ligt de echte grond van respect hebben voor elkaar. Al die dingen komen bij mij boven bij **Vaderdag**..... Ik hoop dat iedereen zo iemand in zijn leven kent of gekend heeft en dan mag hij ook moeder, oom, tante..... heten.

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



Foto's: Gerard van Bruggen / Janske Megens



Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur Eucharistieviering

Donderdag 7.45 uur Meditatief Morgengebed

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

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 woensdagmorgen en 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.

Dopen



Om uw kind aan te melden voor zijn of haar doop kunt u contact opnemen met ons parochiecentrum. Dit is 's morgens bereikbaar tus-

sen 9:30 uur en 11:30 uur (tel: 024-3777778). De aanwezige gastvrouw zal dan uw gegevens noteren waarna u door iemand van de werkgroep doopvoorbereiding wordt teruggebeld voor verdere informatie en eventuele afspraken. U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar info@parochielindholt.nl De data waarop tijdens een viering gedoopt kan worden zijn voor de komende tijd op de laatste twee zondagen van de maand. Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er het traject vanuit het bisdom. U kunt hiervoor contact opnemen met pastor Eskes of pastoor van Vught.

Website

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

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



Eucharistievieringen met aandacht voor kinderen

Het kinderkoor de Linderakkertjes zingt in deze vieringen. De komende viering met aandacht voor kinderen is op zondag 26 juni. Na de zomervakantie volgen er weer nieuwe data.

Vormselviering

Als gemeenschap is het fijn vormelingen te hebben, het draagt een stukje naar de toekomst. Onze vormelingen vinden het heel erg fijn wanneer wij als gemeenschap bij hun vormsel willen zijn. Maar in de parochie heilige Stefanus is er maar op één plaats een vormselviering. Dit jaar zal dat in de Mariageboortekerk aan de Berg en Dalseweg zijn. Vandaar dat locatieteam en werkgroep pastoraat, de ongebruikelijke stap genomen hebben om **op 19 juni in onze Agneskerk geen viering** te hebben. We vragen u gezamenlijk, liefst met zoveel mogelijk mensen, naar de vormselviering in de Mariageboortekerk te komen. Daar begint de viering om half elf. Dus als iedereen gewoon om 10.00uur op ons kerkplein is kunnen we bv met carpoolen mooi op tijd zijn voor de vormselviering!

Volkorendag

Zondag 10 juli sluiten we het werkjaar feestelijk af met een viering waarin alle koren zingen. Na de viering is er een uitgebreid gezellig samenzijn met een hapje en een drankje. Natuurlijk is er tijdens de vakantieweken elke week op zondag om 10.00 uur een eucharistieviering of

als dat niet kan een woord en communieviering. Tijdens deze vieringen is er samenhang. De koren zingen weer vanaf 1 september. Ook de vieringen met aandacht voor kinderen beginnen weer in de maand september.

Mariatenhemelopneming

Het feest van Mariatenhemelopneming (15 augustus) vieren we op zondag 14 augustus.

Zingen maakt gelukkig



Zingen maakt je vrolijker, het zorgt voor ontspanning, je gaat beter ademen en er komen feelgoodstoffs vrij.

(citaat uit de Gelderlander) Wij willen u graag helpen om gelukkig te zijn!

U/je kunt meezingen bij:

Het Agneskoor repetitie dinsdagavond 20.00uur- 22.00uur

Het kinderkoor de Linderakkertjes repetitie vrijdagmiddag 16.30uur- 17.30uur

Het koor Sub Tilia repetitie vrijdagavond 20.00uur- 22.00uur

In alle stemmengroepen zijn mensen van harte welkom!



Sinds 1954 stond er een kapel in Lindenholt. Vieringen werden er gedaan door de paters Dominicanen van de parochie Antonius Abt kerk aan de Dennenstraat.

In oktober gaan we vieren dat het 40 jaar geleden is dat parochie Lindenholt opgericht werd. We zijn op zoek naar foto's en verhalen uit deze 40 jaren.

Natuurlijk is er een archief. Maar, hebt u een mooi, leuk of aansprekend verhaal voor ons?

Hebt u foto's? Wilt u dan alstublieft contact opnemen via een van de gastvrouwen of info@agneskerklindholt.nl We willen u er graag op wijzen dat foto's gescand kunnen worden, zodat u de originelen niet af hoeft te staan! Alvast heel veel dank voor het mee zoeken met ons.



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

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

PORTAAL

Ga naar kopenbijportaal.nl



www.wereldwinkel nijmegen.nl

**Bohemian Fair Trade,
voor de wereldse vrouw
met een vrije geest**

De opbrengst komt ten goede aan schoolprojecten waardoor honderden Maya kinderen naar school kunnen.
Jij een mooie tas, zij een gevulde schooltas!

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



MULTIDAG

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

CULTUURSENSITIEVE ZORG

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



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

**TVN
ZORGT**

+ Flexibel en betrokken

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

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

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

Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



Geen wachtlijst voor algemene fysiotherapie, kinderfysiotherapie en manuele therapie.

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

Kom ook in beweging!

Conditie-Fit (fitness in een gezellige groep):

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

Blijvend Fit:

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

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

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

Informatie:

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



Oproep voor vrijwilligers in Lindenholt

Lindenholt heeft uw hulp nodig! Vindt u het ook belangrijk dat betrokken vrijwilligers zich inzetten voor het welzijn en veiligheid in uw wijk en wilt u zich een paar uur in de maand beschikbaar stellen? De laatste oproep in ons blad heeft al aardig wat reacties opgeleverd waar we vanzelfsprekend heel tevreden over zijn. Mocht u voor uzelf of voor een buurman \ buurvrouw mogelijkheden zien, kom langs of neem contact op met mij.

Er is er op dit moment een grote behoefte aan invulling van de volgende vacatures:

- Gastvrouwen en of -heren die de bezoekers willen verwelkomen en bedienen.
- Vrijwilligers die bij toerbeurt als "conciërge" de dagelijks voorkomende 'regelingen' op zich willen nemen zoals klein onderhoud en het verrichten van alle voorkomende lichte activiteiten.
- Vrijwilligers die de webmaster van www.lindholtleeft.nl willen ondersteunen en de site actueel houden.

De concrete invulling van dit alles is altijd afhankelijk van uw tijd en mogelijkheden samen met die van de andere vrijwilligers.

Wilt u zich inzetten voor Lindenholt en is een van vacatures iets voor u, aarzel niet en zoek contact met ondergetekende.

**SAMEN MAKEN WIJ
LINDENHOLT, WAAR JE
GRAAG WOONT, LEEFT EN
WERKT.**

Jan ten Dam, voorzitter
024-3791186/06-20442040
email: hjmtendam@gmail.com

rijwielspecialist
scheepers

De vriendelijke fietsenmaker!

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

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

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

**Bike
Totaal**

www.scheepersbiketotaal.nl/fietspaspoort

Fietspaspoort

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

Bike Totaal Fietspaspoort



Bezoek onze webshop. Levering binnen een dag! Dealer van Ortliebfietsassen

INGANG

ftz FYSIOTHERAPIE TOLHUIS-ZWANENVELD



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

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



En kijk ook op onze Facebookpagina.

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

Telefoonnummer: 024-3443638

Mailadres: info@fysiotherapie-ftz.nl

Aangesloten bij COPD- en Claudicatio-netwerk

ZONNECENTRUM DUKENBURG

Ontspannen, Genieten en Bruin worden

Telefoonnummer: 024-3444607

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

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

Dehue

administratie en belastingadvies

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

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

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

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



Kom NU naar:

EXERCISE BODY & MIND

sport- en yogacentrum

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

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

Onbeperkt yoga voor maar € 35,- per maand

Exercise Body & Mind biedt voor iedereen:

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

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

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

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

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



de Notenhout WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen

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

Relaxed winkelen in Neerbosch-oost.

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

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



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



Dag van Lindenholt 2016 beloofd weer een heel spektakel te worden.



Op **19 juni 2016** is het park De Omloop bijna geheel omgetoverd tot een heus festivalterrein. Nog nooit eerder zijn er zoveel aanmeldingen geweest van organisaties, ondernemers, activiteiten-groepen en welzijnsinstanties die zich die dag zullen presenteren.

Uiteraard wordt het Vijverconcert op zaterdagavond weer spectaculair waarvoor Zanger en musicalster **Arno Kolenbrander**, destijds winnaar soundmixshow 1995 en deelnemer Voice of Holland 2013 en de **Hottube Heroes**, zes muzikale helden die zich als ware podiumbeesten hebben ontwikkeld en de hits om je oren doen vliegen ondersteund door een spectaculaire lichtshow.

Voor de zondag zal het podium voornamelijk worden gevuld door:

- **Sound Waverz**
- onze eigen Lindenholtse Popformatie **After 9**
- zangeres **Peggy Maes**
- **Coverband Catch**

Dat wordt dus swingen geblazen



Op de website www.dagvanlindenholt veel meer informatie over dit podiumgeweld.

Dit jaar voor het eerst ook meer ruimte voor bewoners om een kraam te huren voor de verkoop van tweedehands spullen. Er is een heus duurzaamheidsplein en heel veel aandacht voor activiteiten voor en door bewoners. Op het gebied van sport komt niemand wat tekort. Er is een Voetbaltoernooi (sportservice@nijmegen.nl) en kunnen we rekenen op de aanwezigheid van:

Judovereniging Dukenburg JUDO (voorzitter@versatel.nl)

Gevechtssport Sifu KUNG FU en TAI CHI (sifukwee@hotmail.com)

Zitvolleybal (hansenpaulakleinjanssen@hotmail.com)

Badminton (w.engels@xs4all.nl)

Korfbal vereniging De Hazenkamp KORFBAL (patrickkregting@hotmail.com)

Turnvereniging Hazenkamp TRAMPOLINE (berthe.vandeweem@hazenkamp.nl)

Er is een bomvol programma aan overige activiteiten: De Kinderboerderij, Vogelshow, Clown Cees, Circus Jantelle, Draaimolen,



Klimrotswand, Stormbaan en Springkussen. Demonstraties kunnen worden verwacht door Scouting Amalgama, Brandweer Nijmegen en de Politie.

Een speciaal podium is er voor de **Locomotion Theater Show**; mensen uit kwetsbare groepen van onze samenleving presenteren zich via allerlei kunstzinnige en culturele activiteiten: exposities, theater, muziek, film, dans, open podia, circus, bewegen en nog veel meer.

Vanzelfsprekend alle gelegenheid voor een gezellig drankje en lekkere snacks.

Dag van Lindenholt; voor jong en oud, dat wil je niet missen!



Dag van
LINDENHOLT

zaterdag 18 juni

VIJVERCONCERT

Arno Kolenbrander

Hij won in 1995 de Soundmix-show met het nummer Why God why uit de musical Miss Saigon. Met dit nummer stond hij vervolgens 10 weken in de Nederlandse top 40 met nummer 10 als hoogste notering. In 2012 had hij een bescheiden rol in de Passion en deed in 2013 mee aan de voice of Holland.



De HOTTUB HEROES bestaan uit zes muzikale helden die zich door de jaren hebben ontwikkeld als ware podiumbeesten en zich als vissen in het water over de planken bewegen. De hits vliegen je om de oren en gaan naadloos in elkaar over, ondersteund door een spectaculaire licht-show vol visuele hoogtepunten, waardoor het publiek in een greep die nooit verslapt.



Inter Sound & Light

presenteert in
park de OMLLOOP

zondag 19 juni

Dag van Lindenholt



**SOUND
WAVERZ**

Sinds enkele jaren actief als DJ en spelen op verschillende soorten clubs en evenementen. Op het gebied van muziek speel ik commerciële sets, evenals mijn eigen stijl die ik noem vaak 'In the Clouds'; Ik wil het publiek vermaken zo veel dat ze het gevoel alsof ze op een wolk, zijn als ik speel mijn set.



After 9

After 9 is een opkomende Nijmeegse band met invloeden van rock, pop, en blues. Zij spelen met veel passie covers, maar zijn ook druk bezig met eigennummers schrijven.



Peggy Maes

Peggy is bekend van radio en tv. Zij heeft meegedaan aan het Tros programma sterren.nl academy en was een van de finalisten. In 2010 nam Peggy deel aan de Nationale Songfestival met haar versie van Shalalie. Ook deed Peggy mee aan Bloed, zweet en tranen.



CATCH!

Catch! is een allround coverband met ervaren muzikanten uit de omgeving van Nijmegen. Plezier in het maken van muziek staat voorop en dat laten we ons publiek merken: We play and make your day! Met een mix van bekende, altijd dansbare nummers bieden we een verrassend en verfrissend repertoire. Vooral onze medleys doen het goed op de festivals, bruiloften en bedrijfsfeesten waar we komen.

WWW.DAGVANLINDENHOLT.NL



18 JUNI VIJVERCONCERT 20.00 - 24.00

19 JUNI DAG VAN LINDENHOLT 12.00 - 17.00

*** I N P A R K D E O M L O O P ***

