

Lindenholt Leeft



Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 15e jaargang februari 2024 editie 1



Jeu de boules-baan gaat er komen

Colofon

Lindenholt Leeft is een onafhankelijk magazine voor het stadsdeel Lindenholt. Het verschijnt zes keer per jaar en wordt gratis verspreid.

Lindenholt Leeft is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen.

Er is een bijdrage verkregen uit het 'budget wijkactiviteiten/ bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen en het Rijk'

Adres

Hegdambroek 2524 6546 WP Nijmegen

Telefoon: 06 51 17 12 17

E-mail: redactielindholtleeft@gmail.com

Redactie:

Gerard van Bruggen

(hoofdredacteur en lay-out)

Jan ten Dam (lay-out)

Dick Romkema (lay-out)

Bas Steeg (lay-out)

Miriam Leenders (lay-out)

Victoria Lammerinks-Montis

Meine Veldman (redigeren)

Silvano Orvini

Kim van Rossum

Ellen Timmermans

Douwe van Klinken

Henk van der Heijden (fotograaf)

Eindcontrole: Mike Bogaard

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 6500 stuks

Bezorging

Op alle adressen in Lindenholt met uitzondering van de brievenbussen met een NEE-NEE sticker.

Klachten over de bezorging: 06 17484394

Volgend nummer:

Kopijsluiting: **zondag 10 maart**

Verspreiding: **vanaf 2 april**

AFHAALPUNTEN LINDENHOLT LEEFT:

- Wijkatelier Lindenholt (WAL)
- Jumbo Leuvenbroek
- Spar St. Agnetenweg
- Agneskerk Lindenholt
- Vincentius Horstacker/Voorstenkamp
- Bibliotheek Dukenburg
- Brede school de Lindenhoeve
- Creatieve broedplaats De Broederij
- Sportvereniging SCE
- Tennisvereniging Lindenholt
- Wijkcentrum De Brack

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Foto cover:

Lindenholt Leeft

Lindenholt Leeft is het wijkblad voor de inwoners van Lindenholt.

Het wijkblad wordt huis-aan-huis bezorgd bij ca. 6000 huishoudens. (ca. 16000 lezers!) Zelf een artikel aanleveren? Heel eenvoudig: mail naar redactielindholtleeft@gmail.com

Ook is het mogelijk het artikel te uploaden via de website www.lindholtleeft.nl of te versturen naar het redactieadres (zie colofon).

Aanleverspecificaties: 1 kolom = 200 woorden, 2 kolommen 400 woorden en 1 pagina (3 kolommen) 600 woorden (Daarbij is er nog ruimte voor foto's).

• **Foto's altijd onbewerkt en gescheiden van artikel aanleveren minimale grootte 1 MB met vermelding van naam fotograaf (!).**

De redactie behoudt zich het recht voor kopij aan te passen of in te korten of zonder opgave van reden te weigeren.

Planning Wijkblad Lindenholt Leeft 2024

Editie nr	Kopijsluiting/ deadline	Naar de drukker	Levering/ verspreiding v.a.
2	Zondag 10 maart	Donderdag 21 maart	Maandag 2 april
3	Zondag 19 mei	Donderdag 30 mei	Maandag 10 juni
4	Zondag 21 juli	Donderdag 1 augustus	Maandag 12 augustus
5	Zondag 15 september	Donderdag 26 september	Maandag 7 oktober
6	Zondag 10 november	Donderdag 21 november	Maandag 2 december

Colofon

Inhoud:

Colofon / planning 2024

Vooraankondiging Ontmoetfestival

Wintertour Lindenholt

NIEUW, Wijkorkest voor Kinderen

Oud wordt nieuw

Jeu de boules-baan gaat er komen

Lindenholt DOET

Spreekuur met de boa's Lindenholt

Wens van de oude wilgenboom

Column Kees de Ruwe, voorzitter BOL

Korfbalvereniging zoekt nieuwe leden

Unieksporten.nl

Gymleraar fietst voor kankeronderzoek

SCE nieuws 18-19

Oproep vrijwilligers Wijkatelier 19

Brede school Lindenhoeve ALS actie 20-21

Interview Dolly van Kronenburg-Bennink 22

HAN studenten in Lindenholt 23

BOL Werkgroep Water 24-25

Fuut als broedvogel in Lindenholt 26

Groen: Leven en dood 27

Parochienieuws 30

Column Bettineke van der Werff 31

Vuurwerk 32

Lindenholt kookt 34

Column Victoria Lammerinks-Montis 34

Speciaal diner voor vrijwilligers WAL 35

Gierzwaluw Lindenholt 35

Expositie Parel

1 t/m 29 februari
bibliotheek Mariënborg Nijmegen

Een selectie van teksten uit de boeken *Over grenzen: voor het wezenlijke, voor zorg en Niet-zichtbare noodzaak* en ondersteunende foto's uit de natuur.

Deze hele persoonlijke teksten – ze worden 'parels' genoemd – komen van (huis)artsen en andere zorgverleners, en van boeren. Ze vertellen hoe zij zelf omgaan met o.a. de onrust, spanning, gedachten die heersen. Om collega's te steunen en te inspireren.

Behalve collega's zijn er mensen in de bredere samenleving die zeggen: "Ik heb er ook iets aan." Daarom deze expositie.

De Nijmeegse ontwikkelingssocioloog en fotograaf Jean Phagoe zocht bij het werken aan deze boeken naar een manier om als sociale wetenschapper meer dienstbaar te zijn, om zo een toegevoegde waarde te hebben.

Voor meer informatie zie het YouTube-kanaal van Jean Phagoe of mail naar expositieparels@gmail.com.



VOORAANKONDIGING



Vrijdag 31 mei 2024, organiseert projectgroep Oog voor elkaar in Lindenholt opnieuw:

Het grote **ONTMOETFESTIVAL**

Het beloofd ook nu weer een spectaculair evenement te worden voor jong en oud, binnen en buiten, dat u niet mag missen!

Zet nu vast
in uw agenda!!

**SAVE THE
DATE !!!**

MEI 2024				
maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	2	3	4	5
	9	10	11	12
	16	17	18	19
	23	24	25	26
	30	31		
		Ontmoet- festival		

Volg alle ontwikkelingen op FB en
de wijkwebsite: www.lindenholtleeft.nl.

Oproep

Voor het organiseren van dit festival heeft het team Oog voor elkaar nog dringend behoefte aan buurtgenoten die even de **handen uit de mouwen willen steken**. Bent u GEEN vergadertijger maar wel op de dag zelf beschikbaar. Laat ons dat even weten. Ook andersom is er behoefte aan vrijwilligers die **mee willen denken** bij de voorbereidingen.

Voor vragen en aanmelden even bellen:
Jeanine Vermeulen 06 53202143.

Conditie-Fit

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

U weet dat bewegen gezond is, maar u wilt niet op eigen houtje starten? U wilt onder deskundige leiding sporten?

maandag 19.00 - 20.00 uur
donderdag 19.00 - 20.00 uur
& 20.15 - 21.15 uur

Maandbedrag:

1 x per week € 35,-
2 x per week € 63,-

In de sportzaal van Wijkgezondheidscentrum Lindenholt kunt u in een kleine groep sporten onder leiding van Patty Krahmer, een bevoegd sportdocente. De doelstelling is om algemene conditie te verbeteren en om u beter te laten functioneren in het dagelijkse leven.

Is uw interesse gewekt, bel dan naar 024-3781818
Of mail naar fysio@wgclindenholt.nl



WWW.LINDENHOLTLEEFT.NL

Dé wijkwebsite voor alle bewoners in Lindenholt en de digitale ontmoetingsplaats in Lindenholt. Voor al uw informatie over de wijk en de bewoners is het slechts éénmaal nodig u aan te melden waarna u zelfstandig berichten kunt plaatsen.

Als betrokken inwoner ken jij Lindenholt als geen ander. Je weet al veel van welke mooie dingen er gebeuren en wat Lindenholt allemaal te bieden heeft aan voorzieningen, activiteiten, mensen, verhalen, nieuwtjes, oproepjes, plekje, ideeën, initiatieven en talenten.

Helaas is deze informatie vaak moeilijk vindbaar voor anderen.

Maar gelukkig hebben wij lindenholtleeft.nl, één handige plek waar al deze informatie wel te vinden is! Deze digitale ontmoetingsplaats is opgezet om inwoners, verenigingen, organisaties en gemeente dicht bij elkaar te brengen en elkaar nóg beter te kunnen vinden.

Op lindenholtleeft.nl kan iedereen nu deel uitmaken van een netwerk aan enthousiaste inwoners, verenigingen, initiatieven en organisaties uit Lindenholt. Buurtbewoners zelf, in de rol van buurtverbinder, zorgen voor meer samenhang in hun eigen buurt of wijk.



WINTERTOUR LINDENHOLT



Bewoners van Lindenholt werden verrast toen zij op vrijdag 15 december een treintje met twee wagons voorbij zagen komen.

Op initiatief van de projectgroep Oog Voor Elkaar vond deze happening plaats. Elk uur reed er een elektrisch treintje een ronde door Lindenholt en stopte op verschillende locaties in het stadsdeel. Daar was steeds iets aan de hand; kerststukjes maken, soep eten, Glühwein drinken, Kerstkaarten maken en Koek-zopie.



Om 11 uur vertrok het treintje voor het eerst. Jullie verslaggever ging mee en nam plaats in het eerste wagonnetje. Het was inmiddels vijf over 11 en een oudere meneer riep; "Hey het noe al vertraging!" "Joa....waarschijnlijk sien er bladeren up de weg!" De sfeer was dus meteen al goed.

We moesten even wachten op de Kerstman wiens gezicht mij wel heel bekend voor kwam. We vertrokken en maakten de eerste tour door Lindenholt. Onderweg verrassende aanblikken gevolgd door zwaaiende handjes.

De eerste halte was de Brack. Daar was een heel programma voorbereid om te delen met de bezoekers; een

warm welkom met koffie en wat lekkers, demonstratie Kantklossen, repetitie en miniconcert van de Concertband Canisius en extra openingsdag van de Dieren voedselbank. Hier kon men eventueel uitstappen om een activiteit te doen om dan een uur later weer verder te reizen of een kop koffie te nuttigen.



Vervolgens stopten we bij de Agnes kerk voor kerststukjes maken, Spar voor wintersoep, Tuincentrum Lindenholt met een mooie Kerstshow en het Grand café waar getrakteerd werd op Glühwein. Ook stapten hier een tiental kinderen in van de speciale opvang van de Kampus. Daarna was het Koek-en-Zopie bij de Agnetenhof, de instelling voor dementerende en somatische ouderen.

Hier stond buiten een grote tent met een vuurkorf en kregen we (opnieuw) Glühwein en een lekker stuk banketstaaf. Daarna werd de reis voortgezet naar de Broederij dat zich de laatste twee jaar zo enorm aan het profileren is op sociaal vlak.



Mensen die zouden uitstappen, konden hier kerstkaarten maken, maar niemand stapte deze rit uit.

Tijdens de reis vroeg ik aan Josien van **OOG VOOR ELKAAR** hoe dit initiatief tot stand is gekomen. Ze wist me te vertellen dat zij tot missie hebben om bewoners van Lindenholt elkaar te ontmoeten en meer met elkaar te verbinden. Dankzij financiële ondersteuning van Bindkracht 10 konden zij dit project uitwerken. Het is voor het eerst in Nijmegen dat een dergelijk treintje door een wijk rijdt. Josien vond de dag al na een half uur geslaagd.



Ik sprak ook met Niels van Stichting Wijkwerk een zeer vriendelijke en enthousiaste man die gedurende de rit alles in de gaten hield en er voor waakte dat alles ook veilig verliep. Hij zei dat er veel activiteiten zijn in Nijmegen maar deze tour door Lindenholt vrij uniek te noemen is.

Tenslotte was de laatste stop bij Vincentius waar vanaf 14.00 tot 16.00 uur Beauty (dames) en knip middag (heren en jongens) was georganiseerd i.s.m. Portaal Uiteindelijk arriveren we na drie kwartier weer bij het Wijkatelier. Hier is het een drukte van jewelste. Mensen slingeren hoefijzers op een grote sneeuwman.

Binnen werd een **MEGA BINGO** met heel veel prijzen georganiseerd. De vrouwen-groep van Taouss deed hier voor het eerst aan mee en hebben daar ongelooflijk veel plezier aan beleefd.



Even later zie ik een camera en een microfoon.

Het zijn mensen van RN7 die komen filmen en die avond een item van twee minuten uitzenden.



Er stonden die dag vier rondes gepland. Dit is afhankelijk van de accu en buitentemperatuur.

Helaas was het bij de derde ronde dat de trein het opgaf en halverwege de tour stil kwam te staan. Gelukkig was daar van te voren rekening gehouden en stond er een busje paraat om de 'reizigers' op te halen om die verder te brengen.

Bijzonder was het wel dat alle deelnemers vooral plezier beleefden aan het ritje door het stadsdeel en iets minder belangstelling toonden voor alle activiteiten op de locaties.



Ten slotte was er om 16.00 uur een gratis buffetdiner bij de Vincentius waar een kleine 80 bewoners gebruik van hebben gemaakt. Dit was een meer dan geweldige afsluiting van het hele evenement met alle vijfsterren complimenten voor de keukenbrigade van Vincentius!

Het treintje van Lindenholt heeft geschiedenis geschreven. Iets voor een volgende keer!!!

Tekst: Silvano Orvini / Gerard van Bruggen

Foto's: Silvano Orvini

HET WIJCLEERORKEST VOOR KINDEREN

Ben je ook nieuwsgierig hoe je moet blazen op een trombone of klarinet? Hoe je met een strijkstok muziek kan maken met een cello of een viool? Bij de Broederij ontdekken kinderen hoe ieder instrument een andere klank heeft en op een eigen manier wordt gespeeld.



Op vrijdagmiddag 23 februari start bij de **Broederij**, het orkest is er voor kinderen in de leeftijd van 8 tot 12 jaar, die wonen of naar school gaan in de wijk Lindenholt of Neerbosch Oost. Door deel te nemen aan het Wijkleerorkest kunnen kinderen ontdekken hoe het is om een instrument te bespelen en hoe leuk en magisch het is om samen muziek te maken. Het Wijkleerorkest zal ook optredens verzorgen in de wijk en stad. Kinderen kunnen dichtbij huis, na schooltijd, samen muziek maken. Er wordt ook samengewerkt met andere jeugdorkesten en muziekverenigingen uit de stad.

Op deze manier kunnen de kinderen samen spelen met al meer ervaren muzikanten uit heel Nijmegen.

De repetities zijn op vrijdagmiddag, duren 1 uur en 45 minuten en bestaan uit een orkestles met de hele groep en een instrumentenles in kleine groepjes. Het eerste jaar wordt er lesgegeven op de volgende instrumenten; trombone, klarinet, viool en cello. De eerste vier weken proberen de kinderen alle vier de instrumenten uit.

Daarna kunnen ze hun voorkeur aangeven en worden er groepjes gemaakt per instrument. Het wijkleerorkest wordt begeleid door een dirigent en ervaren muziekdocenten. Muzikale vrijwilligers spelen mee in het orkest en ondersteunen in de lessen.

Oproep voor materialen: Heb je thuis een opklapbare muziekstandaard hebben die je niet meer gebruikt en wil je deze aan het orkest doneren? Wij zouden er erg blij mee zijn.

Mocht je een van de vier instrumenten bespelen en lijkt het je leuk om als vrijwilliger mee te werken aan het project? Wij maken graag kennis met je.



De eerste periode (23 februari tot 27 juni 2024) zijn de kosten 20,- voor het gebruik van een instrument. Wanneer kinderen na de zomervakantie door willen gaan zijn de kosten per half jaar: 40,- lesgeld en 20,- voor het gebruik van het instrument.

Mochten de kosten een drempel vormen neem dan graag contact met ons op.

Meld je aan. Neemt u voor meer informatie contact op met Anneke Joosten, Arjanne Kuijpers of Jorine de Bruin
info@debroederij.nl of 024-6793232 (di. don. vrij.)

OUD WORDT NIEUW



Het verhaal van Wendy en Sandra en hoe een punt te maken van hergebruik en kunst: UP.ART

Wendy en Sandra runnen sinds kort een webshop met een grote variëteit aan woonaccessoires. Al deze voorwerpen hebben een gemeenschappelijke eigenschap: ze zijn vervaardigd uit afgedankte voorwerpen en materialen.

Ik spreek met ze in de gezellige keuken van een van de dames, in een woning op het oude terrein van het voormalige Kinderdorp Neerbosch aan de rand van Lindenholt.

Wendy en Sandra kennen elkaar van het schoolplein van de kinderen, het zijn vriendinnen en ze hebben allebei een brede achtergrond in de kunstwereld. Naast de webshop hebben ze nog andere activiteiten, maar hun enthousiasme voor deze onderneming is groot en zonder meer aanstekelijk.

Mijn eerste vraag is: hoe kom je tot zoiets? Wendy staat op en pakt een grote vaas en zet het op de keukentafel. Het is voor mij een geheel nieuwe ervaring: ik zie een vaas, die er om vraagt om opgepakt te worden. Heel bijzonder.

Ze licht het toe. "Deze vaas heb ik samen met mijn

"ONZE PRODUCTEN ZIJN TE HERKENNEN AAN ONS LOGO, EEN GOUDEN PUNT. WE WILLEN NAMELIJK EEN PUNT MAKEN."

zoon samengesteld uit allemaal gebruikte spullen uit de kringloopwinkel. Het was een grap, een probeersel of hoe je het maar noemen wil, maar dat leidde wel tot een groter idee. "

Sandra vult aan: "Tijdens een tentoonstellingsbezoek kregen wij de behoefte om samen iets op te starten. Aangezien wij momenteel in een wegwerpmaatschappij leven en er veel mooie spullen worden weggedaan, kregen wij het idee om van deze oude spullen weer

prachtige, nieuwe woonaccessoires maken, zoals vazen, kandelaars, schalen en objecten.

Reuse is hot. UPcycling is helemaal in. Al onze producten zijn HANDMADE. Ieder item is bij UP.ART dan ook uniek; je vindt er geen tweede van! "

Inmiddels is er een grote voorraad spullen uit de kringloopwinkel of van derden in hun bezit. Al deze items stallen ze geregeld uit om te zien wat er mee mogelijk is.

Het gaat om combineren, reduceren en toevoegen, soms kleien, verlijmen, schuren, primeren en een kleur geven met behulp van verf.

Het is ook mogelijk een item met een bepaalde herinnering aan te bieden, dat kan dan (volledig in overleg) vervolgens met behulp van andere zaken vormgegeven worden tot een geheel nieuw voorwerp. Heel persoonlijk, volledig uniek. Daarnaast werkt UP.ART ook in opdracht voor bedrijven.

In de basis gaat het dus om hergebruik en uit het oogpunt van duurzaamheid is dat een sterk punt. Dat is ook het punt, dat Wendy en Sandra willen maken en dat punt is ook letterlijk aanwezig op de door hen gemaakte kunstvoorwerpen, als een waarmerk. Voor een plekje in je huis moet het mooi zijn natuurlijk en ook dat punt wordt helder gemaakt. De getoonde artikelen staan volledig op zichzelf en dat het gemaakt is van afgedankte voorwerpen, dat zie je er niet aan af. Het kan de gevoelswaarde verhogen, het kan prikkelen, maar er is geen compromis in esthetische zin.



Website: www.upart-handmade.nl

Te volgen op instagram: [@upart_handmade.nl](https://www.instagram.com/upart_handmade.nl)

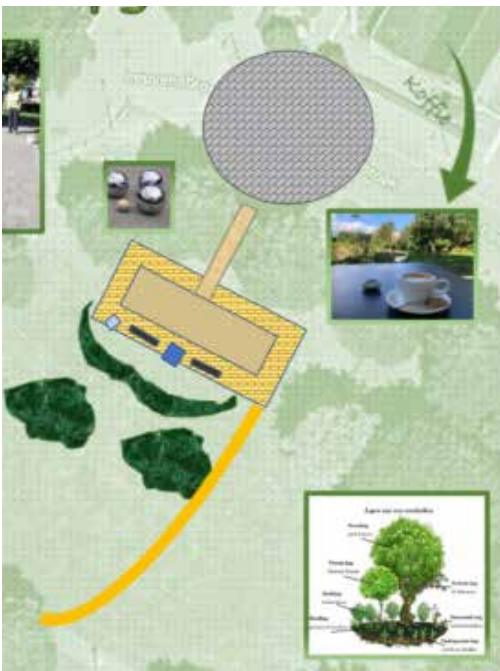
Tekst en foto's: Douwe van Klinken



Hannah en Harry tekenen het convenant

Jeu de boules-baan gaat er komen

Het gaat er nu dus echt van komen. Hannah Dits, bewoner Leuvenbroek, tekende woensdag 17 januari buiten het wijkcentrum De Brack op locatie samen met bewoner Harry Sanderink en gemeentefunctionaris Sara Boumghait de participatieovereenkomst, zodat de gemeente aan de slag kan met de aanleg van de baan.



Hannah is dan verantwoordelijk voor de activiteit op en rond de jeu de boules-baan en we hopen dat nu de aanleg doorgaat dat er meer bewoners zich willen inzetten voor de activiteiten op en

rond de jeu de boules=baan. Hopelijk kan de Brack daarbij een initiërende rol spelen. (wellicht dat ook de komst van de ijssalon Clevers bij het winkelcentrum een positief effect kan hebben op de activiteiten).

Harry Sandrink en ondergetekende zullen dan samen met de gemeente (Maarten de Kam) een beplantingsplan voor het groen rondom de jeu de boules-baan maken. Hierover hebben we al een paar keer overleg gehad. Het onderhoud (behalve de bomen) zal dan door Harry en ondergetekende en buurtbewoners gedaan worden. Daarbij kunnen we ook leden van de onderhoudsploeg van de werkgroep Lindenholt Groen betrekken.

Er wordt een waterkraan aan de buitenkant Brack gerealiseerd, zodat bij droogte de beplanting van water voorzien kan worden. Ook de slang wordt geregeld en beheerd door de Brack.

Op kosten van de gemeente kunnen we de benodigde jeu de boules materialen aanschaffen zoals: 12 jeu de boules ballen, 1 but (het kleine balletje), een scorebord, een plastic werpcirkel en een rolcentimeter. Deze materialen komen in beheer van de Brack en worden door het Wijkcentrum uitgeleend.

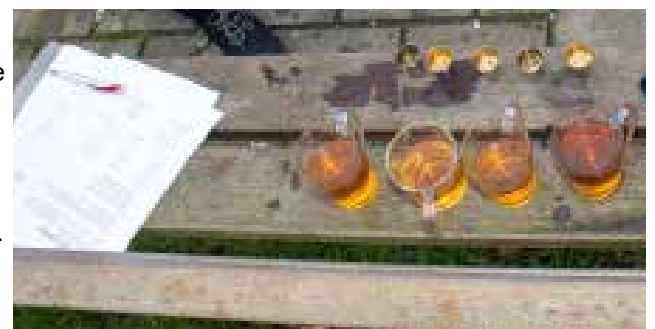
Er komen:

- 2 zitbanken met rugleuning geschikt voor ouderen.
- Tafel (steen) oid tussen de banken.
- Afvalbak(ken).
- Aantrekkelijke perken omzomen het geheel met lang bloeiende planten en struiken.
- Twee bomen; schaduw gevend maar met lichtdoorlatend bladerdek.
- Pad tussen 12e straat en jeu de boules-baan.

De functie van de jeu de boules-baan wordt gekoppeld aan de Brack, Al met al is de jeu de boules-baan een echte aanwinst voor de wijk.

Met dank aan de initiatiefnemers: Hannah Dits, Jaco Pasman, Harry Sanderink, de gemeente Nijmegen en bureau WILTgroei.

Tekst: Jaco Pasman
Foto's: Jaco Pasman
en Dick Romkema



Harry had lekkere winterthee meegebracht om dit moment te vieren.

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 1e editie; 12 februari tot 12 april 2024



Door een misverstand is ons telefoonnummer verwisseld. Wanneer dit geregeld is weten we nog niet. Wilt u ons bereiken dan probeer dit tijdelijke nummer: 024 3788597.
Zellersacker 10-03 6546 HA Nijmegen

email:
welkom@wijkatelierlindenholt.nl
Voor alle overige info:
www.wijkatelierlindenholt.nl

Algemeen

Open Inloop

maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.00 uur

Deel de dag Lindenholt

Dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u - 16.00 u

Aanmelden via email: lindenholt@deelledag.nl of 06-20667174

Meer info www.langerthuisnijmegen.nl of 088-0017121

Maandag

Ouder Kind Centrum: Open inloop van 9:15-11:30 uur. Voor ouders met kinderen van 0-4 jaar. Aanmelden niet nodig. Info: Mail okclindenholt@bindkracht10.nl of app naar Lianne 06-12282015.

Heel Lindenholt beweegt: Samen in beweging in de ontmoetingsruimte. om 10.00 uur. Aanmelden niet nodig.

Wandelen in Lindenholt: Een rondje wandelen door Lindenholt. Ook leuk om Lindenholt te leren kennen. Elke maandag van 13.00 – 15.00 uur. Vertrek vanuit Wijkatelier Lindenholt.

Kinderwerk Groep 1-2:

Naschoolse activiteit groep 1-2 15:00-16:30 uur. Om je kind aan te melden of voor meer informatie kan je contact opnemen met de kinderwerkers in de wijk, Anneke: 06-82159730 Lianne 06-12282015.

Dinsdag

Ontmoetingsochtend Vrouwen;

iedere dinsdag 9.00 – 11.30 uur

De Samen creatief groep: elke dinsdagmiddag van 13.00 -16.00 uur. Neem je eigenspullen mee. Aanmelden is niet nodig.

Kinderwerk Groep 3-4-5: Naschoolse activiteit groep 3-4-5. 15:00-16:30 uur. Om je kind aan te melden of voor meer informatie kan je contact opnemen met de kinderwerkers in de wijk, Anneke: 06-82159730 Lianne 06-12282015

Wandelen in Lindenholt: Wandel met een gezellige groep ongeveer een uurtje door de wijk. Goed voor de beweging, de gezelligheid of om de wijk beter te leren kennen. 3 of 5 km. Vertrek om 18.30 uur vanaf Wijkatelier Lindenholt.

Woensdag

Taalcafé: 10.00 tot 12.00 uur. Open inloop. Verbeteren spreekvaardigheid Nederlandse taal.

Soepie doen: Elke woensdag van 12:30 tot 13:30 uur. De kosten zijn €1,50 pp. Reserveren niet nodig. Op=Op

Schilderen: van 13.00 - 17.00 uur. Aanmelden via Hilly welkom@wijkatelierlindenholt.nl.

Kinderwerk met Jongerenwerk: Kidsclub Groep 6-7-8. Na school worden er gratis activiteiten georganiseerd voor kinderen uit groep 6-7-8. 15:00-16:30 uur. Open inloop, maar eenmalig aanmelden. Om je kind aan te melden of voor meer informatie kan je contact opnemen met de kinderwerkers in de wijk, Anneke: 06-82159730 Lianne 06-12282015

Groente tuin; Elke woensdagmiddag werken we met een kleine groep mensen van 13.30 tot 16.00 uur in onze groente en fruittuin. Wilt u mee helpen? Groene vingers zijn niet nodig, enthousiasme wel. Informatie: meineveldman@hotmail.com

Donderdag

Ontmoetingsgroep vrouwen:

Van 9.00 tot 11.30 uur. Ondersteuning Nederlandse taal. Aanmelden welkom@wijkatelierlindenholt.nl of tel:024 3770098.

Ouder Kind Centrum: Open inloop van 9:15-11:30 uur. Voor ouders met kinderen van 0-4 jaar. Aanmelden niet nodig. Info: Mail okclindenholt@bindkracht10.nl of app naar Lianne 06-12282015.

Digitale vaardigheden en taal ROC:

Aanmelden via Gertie Brandts 06-40960865. Van 9.00-12.00 uur.

Eet mee in het Wijkatelier: Iedere Donderdag van 17.00 – 19.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Driegangen diner voor € 5,00. Reserveren: welkom@wijkatelierlindenholt.nl of tel: 024-3770098

Afhaal Maaltijd: Iedere Donderdag afhalen om 18.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Hoofdgerecht diner voor € 3,50. Reserveren: welkom@wijkatelierlindenholt.nl of tel: 024 3770098 Wijkatelier Lindenholt

Wandelen in Lindenholt: Wandel met een gezellige groep ongeveer een uurtje door de wijk. Goed voor de beweging, de gezelligheid of om de wijk beter te leren kennen. 5 km. Vertrek om 18.30 uur vanaf Wijkatelier Lindenholt.

Bingo: 4e donderdag van de maand. van 19.00 uur tot 21.00 uur. Kaarten € 5 per stuk. Koffie, thee en limonade gratis.

Vrijdag

Schilderen: van 13.00 - 17.00 Aanmelden via Hilly welkom@wijkatelierlindenholt.nl

Zaterdag

Repaircafé Lindenholt; Wij verzorgen kleine reparaties aan huishoudelijke apparaten, computers

"Lindenholt doet" Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 1e editie; 12 februari tot 12 april 2024

en fietsen. Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur. Kosten: Kleine vergoeding.

Kledingherstel; 2e zaterdag van de maand vanaf september 11.00 tot 14.00 uur Kosten: Kleine vergoeding.



Wijkcentrum de Brack

Leuvenbroek 1200 tel: 024-3775784

Maandag

9:00-11:00 Zaal 1: Rekken & Strekken
13:00-16:00 Zaal 3: Dieren voedsel-bank Happy Feet
13:00-15:30 Zaal 4: Teken en & Schilderen
13:30-17:00 zaal 2: 50+ kaarten
18-30-22:30 Zaal 1: Bridgeclub Rijk van Nijmegen
19:00-20:00 Zaal 2: Gym club
20:00-21:00 Zaal 2: Bewegen op muziek
18:30-22:00 Ontmoetingsruimte: Biljartclub de Brackers

Dinsdag

10:30-12:00 zaal 4: St de Inloop
Spaanse les
11:00-12:00 Zaal 1: Bewegen voor Senioren
13:30-15:00 Zaal 1: Bewegen op muziek
13:30-16:00 zaal 4: Schilderen
19:30-22:15: Canisius Harmonie band
19:30-21:30: St de Inloop Naalles

Woensdag

8:30-12:00 zaal 1: St de inloop Yoga

Donderdag

9:00-12:00 Zaal1: St de inloop Kant-klossen
13:00-17:00 Zaal 2: Bridgeclub de Kampenaar
13:00-17:00 Zaal 1: KBO, Bingo iedere 3e donderdag van de maand. Kaarten
13:00-17:00 zaal 1: Zonnebloem, Bingo iedere 2e donderdag van de maand
19:30-22:00 zaal 4: Origami, ieder 2e donderdag van de maand

19:00-22:30 Ontmoetingsruimte: Biljart-club de Brack

Vrijdag

9:00-12:00 Zaal 1: Yoga
9:00-12:00 Zaal 2: St de inloop bewegen op muziek



Vincentius Vereniging

Horstacker 14-51 tel: 024-8440095
info@vincentiusnijmegen.nl
<https://vincentiusnijmegen.nl>

Maandag

Gesloten

Dinsdag

Open voor het 50-centswinkeltje en koffie van 10 – 12 en van 13 – 15 uur

Woensdag

Open voor het 50-centswinkeltje en koffie van 10 – 12 en van 13 – 15 uur
Lunch voor €2,50 Graag vooraf aanmelden. Aanvang 12 uur
Bingo met leuke prijzen. Deelname kost €5,00 . Graag vooraf aanmelden. Aanvang 13.00 uur.

Donderdag

Open voor het 50-centswinkeltje en koffie van 10 – 12 en van 13 – 15 uur

Vrijdag

Open voor het 50-centswinkeltje en koffie van 10 – 12
Eat en Meet iedere 2e vrijdag van de maand (9 februari – 8 maart – 12 april). Een 3 gangen-diner in het gezellige restaurant van ons gebouw in je eigen wijk. Deze activiteit gaat op uitnodiging.



info@debroederij.nl Nieuwstadweg 37

Maandag

19:00 uur Ongedwongen bewegen 65+

Dinsdag

12:00 uur Buurtsoep / Stofatelier

Donderdag

18:00 u - 20.00 u aanschui-ven bij Buurtmaaltijd Van tuin tot Bord 
Gezellig samen eten bij De Broederij. Er wordt gekookt met verse groente uit de moestuin. Driegangenmenu: €8,- (kids t/m 12 jr €4,-). Opgeven via debroederij@vantuintotbord.nl / Gidy van Gaans 06-37192664

Vrijdag

10:00 uur KO-kracht: Inspiratieocht-end voor vrouwen / Voorleesocht-end peuters (om de week) in samen-werking met Bibliotheek Nijmegen
10:30 uur klets en koffie

Elke laatste donderdag van de maand:

18:00 uur pizza-avond.

Van Tuin Tot Bord Junior



Ben je 8-11 jaar en gek op koken of wil je dat graag leren?

In februari/maart 2024 organiseert Van Tuin tot Bord bij De Broederij ook weer kookmiddagen voor kinderen uit de buurt. Je leert in 4 middagen veel nieuws over koken én over groente! Fijn als ouders/verzorgers een keer meehelpen. Laat het ons weten!

Data: 19, 26 februari en 4 en 11 maart
Tijd: 15.30 - 18.00 uur / Leeftijd: 8-11 jaar
Kosten: Euro 12,00 (voor 4 middagen)
Locatie: De Broederij, Ouders/verzorgers, broertjes en zusjes zijn elke keer vanaf 17:30 uur welkom om te komen proeven. Neem even contact op als de financiële bijdrage niet mogelijk is.

Aanmelding en info mail: debroederij@vantuintotbord.nl of bel 024-679 3232 (de Broederij).

Van Tuin Tot Bord is een organisatie voor en door (jonge) bewoners in Nijmegen. Wij geloven in voedsel als bindmiddel voor een gezellige en gezonde buurt. Meer info: www.vantuintotbord.nl



Jongeren- groep KIEM

Elke woensdag komt Jongerengroep KIEM bij elkaar. Jongeren tussen de 16 en 24 jaar denken na over hoe ze hun verhaal kunnen omzetten in een kunstvorm. Gastdocenten bieden hiervoor inspiratie. Daarnaast organiseren ze ook activiteiten voor anderen jongeren. Er is nog plek in de kerngroep dus stuur ons een berichtje want we denken graag

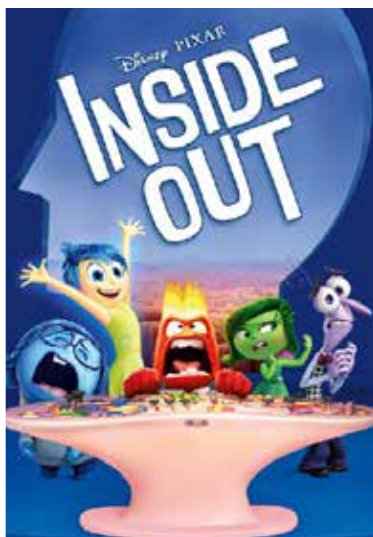
mee. Je kan ons vinden op Instagram @jongerenkiem En op www.debroederij.nl/jongerengroep-kiem De eerste activiteiten voor jongeren staan ook al gepland.

Diner

Op woensdag 14 februari kookt KIEM voor jongeren van 18 tot 25 jaar een driegangendiner. Deze avond is bedoeld voor jongeren om nieuwe mensen te leren kennen en gezellig samen te zijn.

Tijd: inloop vanaf 17:30 uur Kosten: 5 euro

Aanmelden: info@debroederij.nl



Bioscoopavond

Wil jij een gezellige avond met leeftijdsgenoten? Op 13 maart organiseren jongeren voor jongeren een bioscoopavond. De film 'Inside out' wordt vertoond. Na de film gaan we samen in gesprek over de film en het onderwerp 'emoties'. Voor: jongeren van 18 tot 25 jaar

Tijd: inloop 19:00 Kosten: 2 euro

Aanmelden: info@debroederij.nl

Kinder activiteiten

Vakantieactiviteit

In de carnavalsvakantie komt Auke, student aan de kunstacademie, een workshop geven aan kinderen tussen de 9 en 11 jaar oud. In deze twee dagen gaan kinderen aan de slag gaan met het ontwerpen en het



gutsen van eigen stempels. Op de tweede ochtend worden de zelfgemaakte stempels gebruikt om textiel te bedrukken met behulp van natuurlijke pigmenten. Alle kinderen krijgen hun eigen bedrukte tasje mee naar huis.

Wanneer: 13 en 14 februari van 10:00 tot 12:00 Kosten: 4 euro voor beide dagen Aanmelden: voor beide dagen via info@debroederij.nl

Vergeet geen kleding aan te doen die vies mag worden!

Broedplaats voor kinderen

Kinderen van 9 tot 11 jaar werken samen een eigen plan uit hoe ze de wijk leuker kunnen maken en gaan hier creatief mee aan de slag. Tijdens de eerste bijeenkomst wordt er brainstormd: wat zouden wij graag willen leren en wat kunnen we geven aan de bewoners van de wijk. Zes keer op zaterdag ochtend komt de groep bij elkaar onder begeleiding van kunstenares Auke.

Tijd: 10:30 tot 12:00 uur.

Wanneer: Zaterdag 2, 9, 16, 23, 30 maart en 6 april

Kosten: 10 euro voor de hele reeks

Voorlezen voor peuters 2+

Elke vrijdagochtend zit onze buurvrouw klaar om kinderen voor te lezen uit een mooi boek. Na het verhaal wordt er iets creatiefs gedaan in het thema van het verhaal.

Wanneer: elke vrijdag (m.u.v. schoolvakanties) Tijd: 10:00 tot 10:30 uur.

Voor wie: Peuters met hun verzorger / Kosten: gratis

Muziektheatervoorstelling **Net als Fred**



Vanaf september 2023 zijn 21 spelers, in de leeftijd van 65 tot 88 jaar, van de muziektheatervoorstelling Net als Fred wekelijks aan het repeteren. De groep begon met het ophalen van verhalen en het vormgeven van theatrale- en muzikale ideeën. Er werd gedeeld over samenleven, over liefde, over het wonen in een wijk en over het zorgen

voor elkaar, ook als je steeds meer afhankelijk raakt van zorg. Onder begeleiding van theatermaker Jorine de Bruin en muzikaal leider Tessa Zoutendijk.

Sinds oktober werkt een groep van negen behendige creatieven, onder begeleiding van theaterontwerpster Femke Ratering, aan de kostuums en het decor.

Op 11 april gaat de voorstelling in première en hij wordt gedurende twee weken tien keer gespeeld bij de Broederij. De kaartverkoop gaat medio februari van start via www.netalsfred.nl

Wat: Muziektheater Net als Fred

Wanneer: vanaf 11 april

Waar: de Broederij, nieuwstadweg 37 kosten: 12,50 per persoon

special

DE BROEDERIJ

Kook je mee bij Van Tuin Tot Bord?



Elke donderdag kookt het kookteam van Van Tuin Tot Bord bij de Broederij. De verse groente komt zoveel mogelijk uit de eigen moestuin. In dit jaargetijde is dat bijvoorbeeld boerenkool. Mila woont om de hoek bij De Broederij en kookt elke donderdag mee. We stelden haar een paar vragen.



Als je buurtbewoners uitlegt wat je doet op donderdag, wat vertel je dan?

"Ik werk al vanaf 2020 in de keuken. We koken een 3-gangen-menu voor de buurt. We drinken eerst altijd een bakkie thee en gaan dan aan de slag. Meestal gaan we eerst snijden en daarna gaan de pannen op het vuur. Als ik aan het koken ben krijg ik altijd reuze honger van al die lekkere geuren. Om 18:00 uur komen de gasten en gaan we samen eten."

Wat vind je het leukst om te doen?

"Ik vind alle werkzaamheden leuk. Ik vind het eigenlijk vooral gezellig om samen te werken."

Je hebt zelf ook een moestuin vertelde je.

"Ja, ik zaai en plant alles zelf. Mijn hele achtertuin is moestuin. Afgelopen jaar had ik zelfs kousenband."

Moet je een topkok zijn om mee te kunnen helpen?

"Nee, dat hoeft niet. Ik vind het leuk om uit te leggen hoe alles werkt. We gaan ook de tafel dekken, uitserveren en afwassen."

Lijkt het je leuk om, net als Mila, mee te koken in het buurtrestaurant?

Neem dan contact op met Gidy via debroederij@vantuintotbord.nl of kom gezellig op een donderdag even langs vanaf 15:00 uur. Meer informatie vind je op onze website: www.vantuintotbord.nl.

Tekst en foto: Gidy van Gaans

special

DE BROEDERIJ

Gezocht: groene tuinen met weinig onderhoud

Wie door Lindenholt wandelt ziet een diversiteit aan voortuinen: Van weelderig groen tot helemaal bestraat. De Tuinbrigade* is op zoek naar voorbeeldvoortuinen waar (lekker veel) groen in staat en die qua onderhoud meevallen.

We komen er graag achter welke planten het in Lindenholt goed doen, zonder dat het meteen een oerwoud wordt.

We zien in ons werk namelijk dat bestrate tuinen (of tuinen met grind) niet altijd onderhoudsarm zijn: denk bv maar eens aan het onkruidvrij houden en algenaanslag. Daaraan zie je dat de natuur probeert zo'n tuin terug te veroveren.

Het idee is om mede-wijkbewoners voorbeelden te kunnen laten zien van groene tuinen. Dat draagt niet alleen bij aan een gezelliger straatbeeld, maar is ook goed voor insecten en het vasthouden van regenwater.

Heb je een onderhoudsarme en toch groene tuin? We komen graag eens kijken om ideeën op te doen. Aanmelden kan bij Gidy van Gaans: Gidygaans@gmail.com / 06-37192664

** De Tuinbrigade is een initiatief van De Broederij ism Portaal, Woonwaarts en Talis. Vrijwilligers gaan op pad om wijkbewoners te helpen met hun tuin, daar waar het al een tijdje niet lukt. Hoe groener een tuin, hoe blijer de vrijwilligers!*



** De Tuinbrigade op bezoek bij De Hortus (Nijmegen) om inspiratie op te doen.*



Lindenholt Challenge: Kom mee wandelen!

Dit voorjaar starten we weer met wandelingen door de buurt. We wandelen elke week, tot eind september.

In die weken wandel je steeds een klein stukje verder. Het is dus helemaal niet erg als je nu (nog) niet zo ver kunt wandelen.

VOOR IEDEEREEN

Vroeger heette dit Nationale Diabetes Challenge.

Maar je mag natuurlijk ook meewandelen als je geen diabetes hebt. Het is echt voor iedereen.

Daarom hebben we vorig jaar de naam veranderd.

We heten nu Lindenholt Challenge.

Met de nieuwe naam willen we nog duidelijker maken dat iedereen welkom is om aan te sluiten!

WIL JE MEER BEWEGEN?

Andere wijkbewoners ontmoeten?

Gezonder worden of de wijk beter leren kennen? Allemaal mooie redenen om mee te komen wandelen! Informatie en aanmelden op dinsdag 2 april. We hopen dat je met ons mee gaat wandelen.

We begrijpen het als je nog vragen hebt over de Lindenholt Challenge.

Daarom is er op dinsdag 2 april een informatiebijeenkomst in het Wijkatelier (Zellersacker 10-03) om 19.00 uur.

KOM JE OOK?

Als je dat wilt, kun je je op 2 april meteen aanmelden om mee te doen.

We starten op dinsdag 9 april

De wekelijkse wandelingen starten op dinsdag 9 april om 18.30 uur vanaf het Wijkatelier.

Iedere week drinken we na de wandeling, met wie wil, samen thee of koffie.

WANDEL JE MET ONS MEE?



KONINGSMARKT

LINDENHOLT zaterdag 27 april 2024

locatie: grasveld naast wijkcentrum De Brack

aanvang 10.00 uur sluiting 16.00 uur

Meldt u bijtijds aan voor een kraam.

Ga naar www.lindenholtleeft.nl voor alle informatie en scan de QR code.



Wie kweekte in 2023 de GROOTSTE zonnebloem in Lindenholt?

De jaarlijkse zonnebloemwedstrijd in Lindenholt ging deze keer niet om de hoogste maar om de grootste zonnebloem, incl. de gele blaadjes van de bloem.

De uiterste inzend-datum werd ivm de wat mindere groei, verlengd van 1 september naar zondag 1 oktober.

Nadat de jury alle deelnemers heeft bezocht en de zonnebloemen opgemeten, kwamen als de 3 beste winnaars uit de bus:



1e Prijs: Alexandra Maris uit de Broekstraat met 40 cm

2e prijs: Wouter en Marieke Lockeveer uit de Hegdambroek met 39 cm

3e prijs: Ebbo Windt uit de Hegdambroek met 36 cm

De prijswinnaars hebben hun gewonnen prijzen inmiddels ontvangen.

Tuincentrum Lindenholt aan de St. Agnetenweg had ook nu weer 3 hele mooie geschenkbonnen beschikbaar gesteld, waarvoor hartelijk dank.

Het is zeker de moeite waard om mee te doen. En natuurlijk gaan we in 2024 weer een zonnebloemwedstrijd houden.

Wordt het dit jaar de hoogste, de grootste of een combi van beide, dat is nog even een geheim. Details worden in een volgende editie bekend gemaakt.

Opgeven voor de wedstrijd kan vanaf nu via redactielindenholtleeft@gmail.com

Vermeld daarbij uw NAW-gegevens en telefoonnummer.

Foto's: Alexandra Maris en Roel van Es

Tekst: Roel van Es



Spreekuur met de boa's van Lindenholt

Ik ga in gesprek met twee buitengewoon opsporingsambtenaren (boa's) uit de wijk: Merel Ravenstijn, die al drie jaar in de wijk rondloopt, en René van den Broek die dit inmiddels vijf jaar doet. Hoe bevalt het?

Merel: 'Ik vind het mooi werk waarbij ik veel kan leren. Dit omdat je met veel verschillende mensen van verschillende culturen te maken hebt. Dat is meteen ook wel een grote uitdaging. Ik zie daarbij ook wel veel veranderen. De maatschappij wordt steeds harder. Hier zijn wij ook zeker bewust van. Ik haal veel positiviteit uit de samenwerking met verschillende partners. Denk daarbij aan winkeliers, wijkagenten, woningcorporaties, jongerenwerkers, wijkcentra en bedrijfsleiders. En natuurlijk vooral ook de mensen op straat en de inwoners. Ook draai ik met regelmaat combi diensten met de wijkagenten. Verder draai ik sinds december het project als verkennend wijkboa. Dit houdt in dat mensen mij weten te vinden en weten waar ze terecht kunnen. Om de lijntjes kort te houden.

Hoe houden jullie de lijntjes kort?

We gaan binnenkort starten met een inloopspreekuur in de wijk. Dit betekent dat we een keer in de maand op verschillende locaties in Lindenholt, een uur lang gaan zitten, samen met een netwerkpartner. Dat kan variëren van de wijkagent tot beheerder van een woningbouwcorporatie, wijkagent, winkelier of een jongerenwerker. De mensen kunnen dan gewoon binnen lopen met vragen en ideeën die te maken hebben met prettig wonen, veiligheid, overlast en alles daaromheen. We zijn op dit moment bezig met een campagne om dit bekend te maken in de wijk. Op die manier willen we zo laagdrempelig mogelijk iedereen de gelegenheid bieden positieve en ook kritischer verhalen met ons te delen of overlast te melden.



We merken vaak dat bewoners niet helemaal goed weten hoe ze bij de gemeente een melding moeten maken en welke telefoonnummers daarvoor beschikbaar zijn. Wij zullen bij het inloopspreekuur verschillende flyers meenemen die wij uitdelen.'

Wat is er mooi aan jullie vak?

René: 'Ik ben inmiddels vijf jaar boa in Lindenholt. Ik vind het nog steeds mooi dat je in ons vak veel tijd hebt voor de contacten in de wijk. Wij kunnen aansluiten bij activiteiten van de jeugd samen met jongerenwerkers en de scholen. De openbare ruimte moet veilig zijn en leefbaar. Bij problemen worden we steeds vaker ingezet om deze op te lossen. Maar waar we de laatste tijd steeds vaker mee te maken krijgen, zijn de problemen achter de voordeur. Ook dat houdt ons meer en meer bezig. Mensen die ernstige problemen hebben en vaak in onze samenleving net tussen wal en het schip vallen. Dan is het niet alleen een sticker plakken op een vuilniszak, overlast van hondenpoep of vuurwerk. We merken dit steeds vaker in de wijk en dat vraagt veel van ons inlevingsvermogen en creativiteit.

Wij zien dat wel als een uitdaging om deze problemen en conflicten in goede banen te leiden en het is altijd extra motiverend wanneer je daarin slaagt.

Wat ook opvalt de laatste tijd is, dat we steeds vaker meldingen krijgen van de politie over verwarde personen. Mensen hebben ook steeds minder begrip voor elkaar, het is altijd ikke, ikke en nog eens ikke, en daarbij heeft het corona-tijdperk er ook geen goed aangedaan. Daar hebben veel mensen toch wel wat aan overgehouden, zeker de jeugd. Weet je, mensen denken vaak dat we enkel de straat opgaan om daar eens lekker te gaan bekeuren, maar dat is een grote misvatting! Er komt wel degelijk meer bij kijken. Zo krijgen we bijvoorbeeld een telefoontje over een plaat die op de oversteek ligt of is er een parkeerprobleem. Je moet echt van alle markten thuis zijn.

Je weet dus niet wat er op een werkdag gaat gebeuren?

Ik doe het werk al een poosje en ik maak iedere dag dingen mee waarvan ik weer iets kan leren. En dat is het mooie ervan. Zo hebben we de laatste tijd veel te maken met daklozen. Waarvan ik er veel heb zien komen en ook zien gaan. Niet zelden komen ze te overlijden als gevolg van een ernstige verslaving. Vooral rondom de Kerst is dat heel triest. Ik heb vaak meegemaakt dat ze dan met de tranen in de ogen staan te vertellen hoe erg zij hun kinderen missen. En dan is het schakelen tussen 'streng en rechtvaardig' en 'woorden van troost en aandacht voor de medemens'. Daar haal ik de meeste voldoening uit.' Zijn er vragen of heb je goede ideeën waardoor wij nog beter ons werk kunnen doen, bezoek dan een van onze spreekuren in de verschillende wijken in Lindenholt, of kijk op lindenholtleeft.nl.

*Tekst: Gerard van Bruggen
Foto: Merel Ravenstijn
Editing en lay-out: Bas Steeg*

De wens van de Oude Monumentale Wilgenboom in

U zult het waarschijnlijk niet meer geloven, als u mij nu nog zo afgeblakerd ziet staan langs de sloot en her fietspad bij de platte brug, maar eens was ik de trots onder de wilgen van heel het park De Omloop in Lindenholt!



Nog voor dat de woonwijk Lindenholt in de 70-er en in de 80-er jaren van de vorige eeuw werd aangelegd, stond ik daar al op mijn plekje, groot en fier langs een kleine oude sloot. Ik had toen al een dikke stam en mijn brede kroontakken waren in totaal wel 15 meter in diameter breedte.

Vroeger toen de woonwijk Lindenholt nog in aanbouw was, lieten de mensen mij wel met rust. Ik mocht op mijn plekje langs de sloot staan groeien en bloeien alsof het een lieve lust was. En dat deed ik dan ook.

De mensen van de gemeente Nijmegen waren in die tijd druk bezig met het planten van jonge bomen en struiken in plantsoenen die daarvoor net waren aangelegd. Zo ontstond langzaam aan het park De Omloop. Er was in die tijd ook een andere paden structuur. Er was nog geen echte fietspad. En de grote waterplas was nog niet zo groot als hij nu is. Er liep toen ook nog niet een wandelpad en fietspad vlak langs mijn groeiplaats. Dat was pas later toen de bomen en struiken in het park begonnen te groeien.

Kennelijk vonden de mensen mij toen erg mooi en bijzonder, want een deel van het park werd speciaal om mij heen extra mooi ingericht. Er werden extra sierbomen aangeplant, die net als ikzelf goed tegen natte voeten kunnen. Een treurige broeder, de treurwilg, en enkele moerascipressen. Verder werden er een wandelpad en een fietspad onder enkele van

mijn takken aangelegd met een platte brug over de oude sloot, vlakbij waar ik sta.

De mensen vonden mij dus, zoals eerder gezegd, destijds, zo rond eind 90-er jaren, begin deze eeuw, erg "decoratief". Vandaar deze inrichting. Maar.....het was wel gedaan met de rust. Fietsen en bromfietsen reden en rijden af en aan langs mij heen. Wandelaars die met hun honden langs mij heen liepen en lopen, lieten en laten de dieren tegen mij aanplassen. Allemaal niet zo fris dus.

Toch voelde ik me wel trots! Wie zou dat nou niet zijn met zoveel aandacht.

En zo stond ik daar met mijn nieuwe burens te floreren en te groeien, als maar mooier en groter.

Toen opeens sloeg het noodlot toe. Op 25 juli 2015 stond er ineens een van de zwaarste zomerstormen in Nederland ooit gemeten, 2 jaar later nog een zomerstorm op 6 juni 2017. Zou dat een gevolg zijn van klimaatverandering? Er brak van mij één van mijn mooiste takken af in die tijd. Tot overmaat van ramp scheurde er ook nog een stuk stam van mij af. Ik was aan één kant gehavend. Maar ik was sterk genoeg om dit te overleven. Tenslotte had ik nog vele mooie brede takken over, dus kon ik deze tegenslag wel aan. Ik was intussen wel wat gewend gedurende mijn leven.

Maar..... de mensen zagen in mij ineens een groot gevaar. Inplaats van een mooie boom, was ik ineens gevaarlijk voor hen geworden. Stel dat er nog meer van die grote takken zouden afbreken en op de mensen hun hoofd zouden terecht komen. De mensen moesten er niet aan denken. Ik stond ook nog eens dicht bij het voetpad en het fietspad, welke beiden erg druk worden gebruikt.

Als boom denk je dan: "Ik ben kwetsbaar en niet gevaarlijk... De mensen zouden ook de paden en de brug weer verder van mij vandaan kunnen leggen, zoals het ooit eens was." "Of mijn lange grote takken een klein beetje insnoeien, zodat ik weer in 'balans' kan worden gebracht."

Maar mensen denken, helaas voor mij, toch anders. Mijn mooie grote lange takken werden van mijn lijf afgezaagd also mijn statige verschijning er niet meer toe deed. Dus was ik in één keer een soort van knotwilg geworden. Dat ik hierdoor hele grote wonden heb gekregen en daarvan moeilijk kan herstellen is blijkbaar ook niet van belang.

Mijn stam was onbedekt geraakt door de rigoureuze ingreep en in enkele jaren begon deze op de oude scheur in te rotten. Mensen begonnen mijn deels holle lijf te gebruiken als prullenbak.

Uiterst vernederend en onaangenaam, al die blikjes, papieren drinkpakjes, sigarettenpakjes en andere rotzooi in je herstellende lijf!

Alsof dat nog niet genoeg was heeft er ook nog eens één of andere 'slimmerd' al die rommel in mijn holte in de brand gestoken. Dit alles is zeer pijnlijk voor mij. Hopelijk kunt u dat wel begrijpen.

De Omloop van Lindenholt

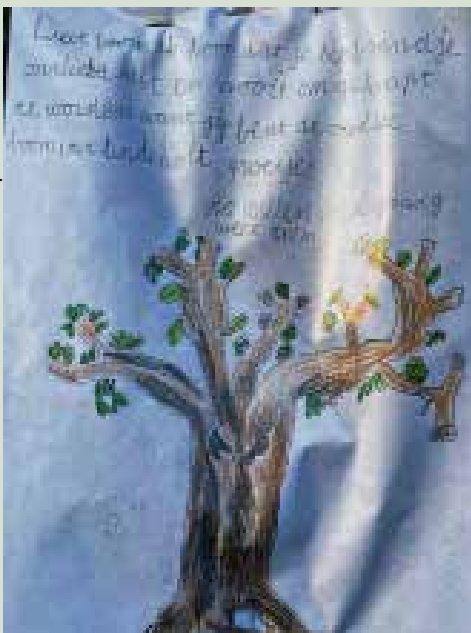
Één of andere pyromaan of meerdere pyromanen, zonder respect voor andermans leven, hadden bedacht, dat het wel een 'leuk gezicht' zou zijn om mijn holle lijf opnieuw in de brand te steken. Dit is dodelijk voor mij. Ik ben een survivor, maar ook ik heb mijn grenzen, mensen!

Inmiddels is mijn vertrouwen, als boom, in de Mens wel vervlogen!

Al hoewel?

Er is één klein lichtpuntje van een héél jong mensje, die begrijpt hoe ik lijd. Voor dat mensje zou ik lang willen blijven leven om dit mensje een leven lang zuurstof te blijven geven!

Tekst: C.A. (Chris) van den Hoven, BOL Werkgroep Lindenholt Groen Foto's BOL Werkgroep Lindenholt Groen/ Chris van der Hoven.



Met een beetje hulp langer thuis

Praktische hulp
Ouderenadvies
Deel de Dag
Veilig wonen



Langer Thuis is er voor ouderen in Nijmegen die zelfstandig wonen en dat zo lang mogelijk op hun manier willen blijven doen.

Langer
Thuis
NIJMEGEN

www.langerthuisnijmegen.nl
088 - 00 17 121

Onderdeel van Sterker sociaal werk

Kees de Ruwe,
Voorzitter Bewonersoverleg
Lindenholt



Column

Overpeinzingen van een voorzitter

Toen ik mij aan het schrijven van deze column zette, kwam precies op dat moment groen licht van de gemeente Nijmegen voor stadslandbouw in onze mooie wijk, op de plek van het vroegere honkbalveld. Ik had al wat ideeën over mooie nieuwe initiatieven die ook de moeite waard zijn; een natuurwandeling die wordt opgezet door onze Werkgroep Lindenholt Groen en een wandeling voor volwassenen én kinderen. Genieten voor groot en klein van alles wat onze wijk aan natuur te bieden heeft. Binnenkort horen we er meer over. En ik dacht aan de Buurkalender 2024 die door De Broederij is uitgegeven voor de bewoners van de Gildekamp. Daarin vind je informatie van dag tot dag over wat er te doen is in de buurt, maar ook over activiteiten in De Broederij. Erg handig en misschien ook iets om in andere buurten op te zetten.

Ook dacht ik aan dingen die bedacht zijn door eerstejaarsstudenten van de HAN en die ze begin januari hebben gepresenteerd in het Wijkatelier. Zo zijn ze met een idee gekomen om mensen die naar het Gezondheidscentrum komen, aan te sporen om niet meteen te gaan zitten in de wachtkamer, maar staande te wachten tot de dokter hen roept. Denk aan statafels met koffie en thee, leunbanken en een voetbaltafel. Zo kom je ook makkelijker met elkaar in gesprek. Het Gezondheidscentrum is er al mee bezig. En weer anderen verzinnen tips voor als je je niet zo goed voelt, slecht slaapt, snel boos bent of nooit buiten komt. Wat kun je daar zelf aan doen? Wandelen, yoga, op tijd naar bed gaan, lekker naar muziek luisteren, liever een appel dan een lolly en wat je allemaal nog meer kunt bedenken om het leven aangenaam te maken.

En ik dacht aan mooie initiatieven voor buurthulp. Even een boodschap doen voor iemand, een ritje naar de fysiotherapeut, een boek ophalen bij de bibliotheek. En zo kun je nog veel meer bedenken, waarmee je elkaar in de buurt kunt helpen.

Allemaal prachtige initiatieven, waaraan ik moest denken, toen ik aan deze column begon en toen kwam in één keer dat nieuws over stadslandbouw.

Nu zul je wel denken: wat is dat eigenlijk, stadslandbouw? Nou, heel simpel, stadslandbouw is de productie van voedsel in en om de stad. Ouderwets boeren overal waar het maar kan, dicht bij huis. Bijvoorbeeld in stadsboerderijen, volkstuinten en schooltuintjes. Kleinschalig en veel minder bedrijfsmatig dan de grote akker- en veeboeren die we kennen. En dan is het de bedoeling dat we dat als bewoners met elkaar doen en ook voor elkaar. Wel op vrijwillige basis natuurlijk. Wie wil doet mee. En wie wil eet ervan. En van het een komt het ander. Je leert andere wijkbewoners kennen, werkt samen aan iets moois en het is ook nog eens hartstikke gezond. De Werkgroep Lindenholt Groen is al een plan aan het maken. Binnenkort hoor je er veel meer over. Dus bereid je maar vast voor. Wie doet er mee?!

G-TEAM KORFBALVERENIGING KEIZER KAREL ZOEKT NIEUWE LEDEN



Het G-team van Keizer Karel bestaat al meer dan 20 jaar. Na het afscheid nemen van enkele leden die zich verder ontwikkeld hebben zijn we nu op zoek naar nieuwe leden.

Korfbal is een balsport waarbij jongens en meisjes samen in een team spelen. Wij doen verschillende loop- en balspellen om de vaardigheden en het samenspelen te bevorderen. Naast het korfballen organiseren wij veel andere leuke activiteiten, zodat je je teamgenoten goed leert kennen.

Het G-team is voor iedereen vanaf 14 jaar met een verstandelijke beperking. Elke woensdag trainen wij van 19.00 tot 20.00 uur onder begeleiding van meerdere trainers. In de periode van november tot maart trainen wij in de zaal in Sporthal Meijhorst en in de andere maanden trainen wij buiten op het veld op sportpark Staddijk.



Iedereen kan gratis meedoen. Lijkt het jou leuk om een keer mee te trainen? Meld je dan snel aan!

Aanmelden kan door een mail te sturen naar:

g-korfbal@kvkeizerkarel.nl

Kijk ook naar ons promofilmje van het g-team. Deze kunt u vinden op onze Facebookpagina
KV Keizer Karel | Nijmegen | Facebook

Een sporthulpmiddel op maat gratis uitproberen? In de regio Nijmegen is Uniek Sporten Uitleen!



Uniek Sporten Uitleen biedt een unieke kans voor sporters met een fysieke beperking in de regio Nijmegen.

Het doel is om mensen vanaf 18 jaar en ouder te ondersteunen bij de zoektocht naar een geschikte sport en het uitproberen van aangepaste hulpmiddelen.

Sport en beweging dragen niet alleen bij aan fysieke fitheid, maar ook aan plezier en welzijn.

De uitdaging ligt echter vaak in het vinden van de juiste sport en bijpassend(e) sporthulpmiddel(en).

Uniek Sporten Uitleen maakt dit proces gemakkelijker door een divers assortiment sporthulpmiddelen beschikbaar te stellen via een uitleenpool.

Hierdoor kunnen sporters verschillende hulpmiddelen uitproberen gedurende een uitleenperiode van minimaal een week

tot maximaal vier maanden. Monique Kalkman van Uniek Sporten Uitleen benadrukt het belang van het vinden van een sport die niet alleen aansluit bij de interesse, maar ook bij de fysieke gesteldheid van de sporter. Gedurende de uitleenperiode ontvangen sporters niet alleen de benodigde hulpmiddelen, maar ook persoonlijk advies en aanpassingen om het optimale gebruik ervan te garanderen. Technische service en onderhoud zijn beschikbaar tijdens de uitleenperiode, en na afloop ontvangt de gebruiker een rapport met de benodigde maten voor het gewenste hulpmiddel. Dit rapport kan vervolgens worden gebruikt om het juiste sporthulpmiddel aan te vragen bij de gemeente.

In de uitleenpool van Uniek Sporten Uitleen zijn diverse hulpmiddelen beschikbaar, waaronder aankoppelbare handbikes, vastframe handbikes, running frames, allround sportrolstoelen en courtrolstoelen. Het project wordt mogelijk gemaakt door de samenwerking tussen Uniek

Sporten, Welzorg, NOC*NSF en Fonds Gehandicaptensport.

Sporters die gebruik willen maken van Uniek Sporten Uitleen kunnen contact opnemen via de website www.unieksporten.nl/uitleen of bellen naar 020-5840751.

Voor specifieke vragen over de regio Nijmegen kunnen zij terecht bij de regio coördinatoren Erik Groenen (e.groenen@unieksporten.nl) of Rinske Preijde (r.preijde@unieksporten.nl).

Meer informatie is ook te vinden op www.unieksporten.nl.



Nijmeegse gymleraar fietst voor onderzoek naar kanker

Onder het motto 'opgeven is geen optie' doen op 6 juni volgend jaar 5000 mensen mee aan het sportieve evenement Alpe d'HuZes. Lopend of fietsen gaan ze de Alpe d'Huez op om zo veel mogelijk geld in te zamelen voor onderzoek naar kanker en naar verbetering van de kwaliteit van leven van mensen met kanker. Een van de deelnemers die in juni samen met zijn vrouw en drie kinderen naar Frankrijk afreist is Tim Gerritsen, een gymdocent uit Lindenholt.

15 jaar onderzoek levert veel op

Tim heeft in zijn omgeving vaak te maken gehad met kanker.

'Ik heb familieleden verloren aan kanker en in april kreeg mijn zus te horen dat ze een agressieve vorm van borstkanker had. Gelukkig kon zij behandeld worden met doelgerichte therapie, die de kans op genezing aanzienlijk zou vergroten. Had zij 15 jaar geleden deze diagnose gekregen, dan waren de vooruitzichten ronduit slecht geweest omdat deze medicijnen er toen nog niet waren. 15 jaar onderzoek levert dus veel op en daarom heb ik besloten de Alpe d'Huez te beklimmen', vertelt Tim.

Iedere euro is welkom

Om de berg te beklimmen moet je een startbedrag van €2.500 hebben. Inmiddels heeft Tim dat bedrag bij elkaar en is hij volop in training. "Het is bijzonder te zien dat er massaal gedoneerd wordt. Familie, vrienden, collega's, bekenden maar ook onbekenden hebben gedoneerd. Dat vind ik bijzonder", zegt Tim. "Het motiveert mij alleen maar om nog meer geld in te zamelen." Tim werft op verschillende manieren donateurs. "Mensen kunnen bijvoorbeeld statiegeldbonnen inleveren bij de SPAR Lindenholt, de leerlingen van de Talita Koemi school in Nijmegen, waar mijn vrouw werkt, hebben knutselwerkjes verkocht op hun kerstmarkt en leerlingen van de school van mijn neefje hebben geld ingezameld met hun kerstactie. En 100% van het geld dat ik op haal, gaat naar onderzoek. Er blijft niets aan de strijkstok hangen."

Opgeven is geen optie

Een op de twee mensen krijgt kanker. Dat is ongelooflijk veel en voor Tim de reden dat opgeven geen optie is. "Mijn streven is om vier keer de Alpe d'Huez te beklimmen", vertelt hij. "Lukt het niet?"

Dan weet ik dat ik mijn uiterste best heb gedaan en gaat het leven gewoon weer verder. Maar wat als je kanker hebt? Dan sta je onderaan die 'berg' en wordt het een helse klim naar boven in de hoop te genezen. Chemokuur in bocht 1, bestraling in bocht 2, 3, 4 en 5. Pfff even uitrusten in bocht 6 en daarna gaan we weer verder: chemokuur in bocht 7... Wat zou het fijn zijn als je dan op voorhand al kunt zeggen dat het een zware klim naar de finish gaat worden, maar dat je het gaat halen. Dat je gaat genezen. Helaas is die zekerheid er nog niet. Haal je het niet tot de finish, dan gaat het leven niet gewoon weer verder..."

Steun jij Tim ook?

Doneren kan via de QR-code of via <https://www.opgevenisgeenoptie.nl/fundraisers/timgerritsen>. Iedere euro is welkom!

Tekst: Sasja Gerritsen

Foto: Helge Gerritsen



Tim Gerritsen die aan het trainen is in Berg en Dal



Damesvoetbal zit al een poosje in de lift. Jonge meisjes kiezen steeds vaker voor voetbal.

Bij veel clubs worden voldoende competities aangeboden om wekelijks een potje te voetballen en te trainen. Maar er is ook nog een groep dames die een balletje wil trappen in het weekend zonder wekelijkse verplichting. Zij kunnen tegenwoordig ook bij SCE terecht voor 7x7 damesvoetbal.

Lindenholt Leeft sprak Jolanda Mondt op vrijdag 6 januari tijdens een mini toernooitje bij v.v. Alverna. Zij vertelde dat er sinds oktober een team bij SCE is opgericht om maandelijks op vrijdagavond een competitie te spelen. Deze competitie valt ook onder de KNVB. Op zo'n avond spelen vier á vijf teams tegen elkaar op een half veld. Ieder team in de poule is één ronde gastclub en organiseert dan de avond.

Een oproep binnen de club voor 7 tegen 7 voetbal wekte het enthousiasme en inmiddels zijn vijftien dames lid van dit team. Een groot aantal speelsters is een voordeel, i.v.m. onregelmatige werktijden

EX-SPEELSTER SCE NAAR JUVENTUS

In het oktober nummer van Lindenholt Leeft besteedden we aandacht aan Onyi Enchechini. Breaking News is dat ze vanaf januari voor de dames van Juventus uitkomt. Ze zei destijds al dat het haar droom was om verder te gaan als professioneel voetballer.

Die droom komt uit.



DAMESVOETBAL



Boven v.l.n.r: Marloes, Lisette, Jolanda, Natascha, Anneke.

Beneden; Lotte, Liz, Bianca en Susanne.

Die avond ontbraken: Avyola, Rowena, Lieke, Sharon, Lotte en Babs.

en andere verplichtingen. De meeste dames zijn de 40 gepasseerd, hebben een SCE verleden en veel kinderen van deze dames voetballen ook met veel plezier bij SCE. Binnen het team verschilt de behoefte aan trainen, een groepje is fanatiek en leergierig genoeg om wekelijks te trainen. Een wedstrijd duurt 20 minuten en voorwaarde is dat iedereen 30+ is. Er mag één jongere dispensatiespeler deelnemen. Afgelopen competitieronde is wel gebleken dat er veel verschil is tussen 30+ en 40+; het fanatisme en de kwaliteit is bij sommige tegenstanders van een ander niveau. Veel tegenstanders spelen ook nog in wekelijkse competities en dat vindt Jolanda eigenlijk wel jammer.

De wedstrijd die Lindenholt Leeft vanavond in de vrieskou zag, was aardig om te zien. Er werd 5 tegen 5 gespeeld op een kwart veld. Op deze avond was ook het 2e team van SCE aanwezig. Een grote groep enthousiaste dames met een nog enthousiastere aanhang. Ze speelden die avond voor het eerst samen en moesten nog wel aan elkaar wennen.

competitie
30 +
7 x 7

Irene Brongers van het bestuur van SCE was ook aanwezig. Zij vertelde dat er naast deze twee seniorenteams, ook nog drie meidenteams zijn. Meisjes mogen overigens zo lang als ze willen gemengd bij de jongens spelen. Wij als bestuur juichen dat alleen maar toe, omdat de meiden daar fysiek sterk van worden.

En wie weet; spelen ze over zo'n 25 jaar bij SCE 30+!!!!

Tekst en foto: Silvano Orvini

De SCE meiden op weg naar Maastricht

Het meidenvoet-balteam van SCE geniet steeds meer populariteit. Zo ook het team MO13-1, dat



onder leiding staat van de trainers: Mathijs Kersten, Perry Kemperman en Jacco de Groot, die in hun vrije tijd deze meiden begeleiden met trainingen en wedstrijden.

En met resultaat!

Periodekampioen en de Nieuwjaarscup in Alverna. Mooie prestaties dus, maar nu willen ze de uitdaging aangaan om mee te doen aan een Internationaal toernooi "De internationale Girls Cup" dat gehouden wordt in Maastricht van 17 t/m 19 mei.

Natuurlijk zijn de meiden hier al hard voor aan het trainen; 2x per week en in het weekend een wedstrijd.

De meiden van deze club uit **Lindenholt** zijn dus erg gedreven, maar het belangrijkste: "Ze hebben het als team ook heel leuk met elkaar"

Toen het idee ontstond om met een internationaal toernooi mee te doen, kwamen er allerlei ideeën, zowel vanuit de meiden als ouders om geld in te zamelen voor dit toernooi. Flessen inzamelen, een sponsorloop organiseren, blind poules maken voor competitiewedstrijden etc.

Familie, vrienden, kennissen en natuurlijk alle buurtgenoten uit **Lindenholt** worden opgeroepen om een bijdrage te leveren aan dit team voor dit toernooi.



Dus mochten deze meiden binnenkort bij u aan de deur komen om lege flessen op te halen of voor andere karweitjes, steun dan de meiden van SCE met hun inzamelingsactie of doormiddel van de QR code. Alle beetjes helpen! Alvast bedankt namens de meiden van SCE MO13-1.

Wijkatelier Lindenholt zoekt vrijwilligers!



Het betreft verschillende functies:

Penningmeester eventueel gecombineerd met de functie van boekhouder(m/v)

Het bestuur van de Beheerstichting Wijkatelier Lindenholt is dringend op zoek naar een nieuwe penningmeester eventueel gecombineerd met de functie van boekhouder. Maar gaat uw interesse meer uit naar de functie van secretaris (m/v) dan kan er geschoven worden met de huidige secretaris. Tijdsinvestering plusminus 2 uur per week.

Algemene Leden van het bestuur

Voor informatie over de mogelijkheden en de inhoud van de verschillende functies kunt u bellen met: Jan ten Dam, voorzitter, telefoon 0620442040,

email hjmtendam@gmail.com

Andere functies zijn:

Gastheer/Gastvrouw

Als gastheer/gastvrouw bent u het eerste aanspreekpunt voor de bezoekers en de andere gebruikers binnen het Wijkatelier. U verwelkomt de bezoekers in de ontmoetingsruimte, zorgt voor koffie en thee. Dit doet u samen met het team van gastheren/ gastvrouwen. U wordt daarin ondersteund door de coördinator. Het betreft een functie voor een of meerdere dagdelen per week. Informatie over de functie kunt u krijgen bij **Dolly van Kronenburg**, coördinator, telefoon 0653323936, email dolly.vankronenburg@bindkracht10.nl

Koks, Assistenten (m/v) in de keuken

In het Wijkatelier wordt in principe 2x in de week een drie gangenmenu aangeboden voor momenteel 5 euro. Op woensdagmiddag wordt er soep gekookt voor € 1.50. Door verloop in het keukenteam wordt er



nu op maandagavond niet gekookt.

Op donderdagavond wel. Bent u een enthousiaste kok/kokkin of keukenprinses/prins schroom dan niet om contact op te nemen met **Dolly van Kronenburg**, coördinator, telefoon 0653323936, email dolly.vankronenburg@bindkracht10.nl

Medewerkers voor de groentetuin

Het Wijkatelier heeft een redelijk grote groentetuin. Het doel van de tuin is dat er zoveel mogelijk groentes geleverd worden aan het keukenteam. Maar het sociale contact staat voorop! Dit geldt trouwens voor alle functies. Er is regelmatig overleg met het keukenteam. We werken in principe op woensdagmiddag en soms ook op andere dagdelen. Groene vingers zijn niet nodig, wel enthousiasme!

Voor informatie graag contact opnemen met **Dolly van Kronenburg**: 0653323936.

email: dolly.vankronenburg@bindkracht10.nl

Vrijwilligers

Voor de begeleiding van activiteiten en andere algemene werkzaamheden zoeken we vrijwilligers. Inhoud van de werkzaamheden en investering in tijd in overleg.

Voor informatie graag contact opnemen met **Dolly van Kronenburg**, coördinator, telefoon 0653323936, email dolly.vankronenburg@bindkracht10.nl

Brede school De Lindenhoeve in actie voor ALS

3FM serious request kwam in december in actie voor Stichting ALS Nederland. In de week voor kerst van 17 t/m 24 december hebben de 3FM DJ's het glazen huis op de Grote Markt betreden. Hier hebben zij zich dag en nacht samen met heel Nederland ingezet om zoveel mogelijk geld in te zamelen door 24 uur per dag live radio te maken en platen te draaien tegen donaties. Het totaalbedrag wat zij met deze actie opgehaald hebben was €7.502.981.

Een week lang liet Nijmegen zich van haar warmste kant zien. In deze bijzondere week ben ik onderweg naar Brede school De Lindenhoeve die hieraan haar steentje heeft bijgedragen. De leerlingen van groep vijf, zes, zeven en acht nemen ons mee in hun mooie hartverwarmende verhaal wat zij graag willen delen. Wanneer zij saamhorig op de bank zitten steken Noa (8), L (8), Fenna (10), Angellina (11), Eliano-Luca (9), Daan(9), Mick (11) en Dean (10) trots van wal.

De kinderen aan het woord over hun kennismaking met de ziekte ALS:

Noa & L: De gastles heeft veel indruk gemaakt. Bram vertelde dat je doodgaat

aan ALS. Dat was niet leuk om te horen. Hij houdt het meeste van zijn familie en kinderen. We hopen dat Bram en iedereen met ALS toch een langer leven krijgt.

Fenna & Angellina: We kregen Bram in de klas die vertelde dat hij een spierziekte heeft. We gingen testjes doen om erachter te komen welke dat zou zijn. Ook zagen we wat hij allemaal niet meer kon. Voor ons was dat vervelend om te zien want je wil niet dat mensen zo leven. Bram heeft ALS. Zijn spieren worden steeds zwakker en op een gegeven moment gaat hij dood. De gastles was interessant maar niet leuk want je weet dat hij doodgaat. Bram was heel vrolijk en lief. Hij probeerde ons te laten zien dat hij nog kon staan. Ook al heeft hij ALS; hij blijft positief, laat zich niet op zijn kop zitten en zet zich in voor deze ziekte.

Eliano-Luca & Daan: We hoorden van de juf dat er een gastles kwam over ALS. Dat was spannend om te horen want je gaat dood als je ALS hebt. We mochten kiezen of we erbij wilden zijn, maar iedereen van onze klas wilde dat. We hopen dat er medicijnen komen zodat mensen er niet meer aan overlijden.

Mick & Dean: Niemand wist voor we de gastles kregen wat ALS was. Het is echt jammer voor deze meneer. Hij heeft een gezin met jonge kinderen en hij weet dat hij dood gaat. Het was schokkend om die meneer te zien want hij zat in een speciale zelfsturende rolstoel. Bram vertelde dat hij met fysiotherapie zijn spieren sterker probeert te maken. Hij is best speciaal want als je ALS krijgt heb je normaal maar drie tot vijf jaar te leven, maar Bram leeft al zes jaar met de ziekte. Hij lachte veel maar praatte moeilijk wat door zijn spieren komt.

Hoe ging het verder?

Noa & L: Het was heel leuk dat we naar het Glazen Huis konden gaan. Alleen niet de reden waarom. Hun klas wilde ook geld inzamelen voor ALS. Dat hebben ze gedaan met zelfgemaakte kerstkaarten die allemaal verkocht zijn.

Fenna & Angellina: Toen wij hoorde dat het glazen huis in Nijmegen kwam om geld in te zamelen voor ALS wilden wij ook wat doen. Onze klas bedacht een sponsorloop. Het gaf een goed gevoel om hieraan mee te doen zodat we konden helpen met geld in te zamelen, want er is heel veel geld nodig voor onderzoek en medicijnen. En als deze





medicatie komt hebben wij daaraan meegeholpen.

Eliano-Luca & Daan: We waren verbaasd dat het Glazen Huis naar Nijmegen kwam. Het was leuk en zielig tegelijk. Wij wilden meedoen om geld op te halen voor onderzoek en medicijnen. Tijdens de gastles zaten we in groepjes om ideeën te bedenken om zoveel mogelijk geld in te zamelen voor ALS. Het leek ons een goed idee om ons verhaal in het wijkblad te vertellen om er meer bekendheid aan te geven en laten zien waarmee we bezig waren. Bram, zijn vrouw en onze juf vonden dat ook een goed idee. Op deze manier weet iedereen dat ze geld kunnen doneren voor ALS en begrijpen hoe erg deze ziekte is.

Wij hebben met onze klas besloten dat we statiegeldflessen gingen ophalen en langs de deuren voor een kleine bijdrage. Iedere maandag gingen we met de juf de flessen inleveren. Het hoogste bedrag was € 44,00. Ook had onze juf een actiepagina aangemaakt waar iedereen op kon doneren. Voor de kerstmarkt hebben we armbandjes gemaakt en deze allemaal verkocht.

Mick & Dean: Wij hadden met de klas bedacht armbandjes te maken van staal en spijkerschilderijtjes.

Het eindresultaat voor de Lindenhoeve: €1816,40(!). Op vrijdagmiddag hebben de kinderen samen met juffen, ouders en verzorgers trots de cheque aan het Glazen Huis overhandigd. Dit bedrag is tot stand gekomen door iedereen die gedoneerd heeft maar vooral door de kinderen van de Lindenhoeve die hiervoor samen met hun juf of meester het initiatief hebben genomen. Als de jeugd onze toekomst is dan zie ik de toekomst positief tegemoet, want deze kinderen hebben met hun inzet en de zorg die zij voor anderen hebben laten zien de wereld al een klein beetje beter te kunnen maken.

Tekst en foto's: Kim van Rossum

Editing en lay-out: Bas Steeg

Wat willen jullie nog meegeven?

Noa: Ik hoop dat het mensen lukt met en zonder ALS om vrolijk te blijven.

L: Doorzetten!

Fenna: Ook al zit je niet lekker in je vel laat je dag daar niet door verpesten.

Angellina: Blijf sterk en positief!

Eliano-Luca: Geniet van het leven, want je weet niet of je dat morgen nog kan.

Daan: Maak het beste van het leven dat je leidt!

Mick: Blijf lachen!

Dean: Je hebt pas wat te zeuren als je ALS hebt.



Interview met Dolly van Kronenburg-Bennink coördinator van het Wijkatelier Lindenholt



Ik ben Dolly van Kronenburg Bennink. Ik ben getrouwd met Paolo en heb een dochter van 11, genaamd Bess. Ik woon in Nijmegen en we zijn net verhuisd van Oost naar West. We hebben eindelijk een huis gekocht. Al heel lang en heel duur gehuurd en nu eindelijk een eigen opknappertje waaraan we al lange tijd aan het klussen zijn. En daar wonen we nu fijn sinds april.



Wat heb je gedaan qua opleiding en hoe ben je hier terechtgekomen?

Ik kom uit de zorg. Mijn laatste baan was bij "Onder de Bomen" als werkbegeleider in de dagbesteding. "Onder de Bomen" is een plek voor mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid en een verstandelijke beperking. Het zat ook in Oost en ik woonde daar ook. Mijn dochter zat daar op school en mijn moeder woont ook in Oost. Dus alles was heel erg geconcentreerd op één plek en nu ontdekken we langzaam de andere kant van de stad. Dat is wel grappig. Ik heb altijd in de hulpverlening gewerkt, van hulpverlening in de jeugdgevangenissen tot aan dagbesteding. Ik heb ook een dagbesteding in een kringloopwinkel opgezet. Altijd met mensen gewerkt. Ik

vind het mooi dat ik nu op deze prachtige plek mag gaan helpen om het Wijkatelier nog meer en beter te laten floreren. Toen ik deze vacature tegenkwam, was ik eigenlijk niet bezig met een nieuwe baan, want ik zat goed bij "Onder de Bomen". Het was een leuke werkplek met fijne collega's. Maar ik had wel zin in een nieuwe uitdaging en die heb ik gekregen.

Waarom hebben ze voor jou gekozen?

Nou, omdat ik daadkrachtig ben en doe wat ik zeg. Omdat ik oprecht ben en me kwetsbaar kan opstellen. Ik heb oog voor mensen en wil hen graag stimuleren om het beste uit zichzelf halen. Ik denk dat ze dat snel hebben gezien, maar dat daadkracht ook nodig is om af en toe tegengas te geven. En dat kan ik ook. Ik denk dat ik veel leuke ideeën heb die van pas komen in het wijkatelier.

Wat is je indruk van het stadsdeel Lindenholt?

Toen ik de vacature zag, ben ik hier rond gaan wandelen en fietsen om te zien wat voor een omgeving dit is. Lindenholt is natuurlijk onderdeel van Nijmegen, maar het voelt wel als een apart dorp op zich met zijn eigen inwoners. Het was interessant om te ontdekken wat er allemaal speelt in dit stadsdeel en hoe mensen hier leven. Er gebeuren hier veel mooie dingen.

Wat heeft jou verrast aan deze plek?

De ontzettende inzet van alle vrijwilligers, van jong tot oud. Het is fantastisch om te zien hoeveel tijd en energie zij willen steken in deze plek. Sommige mensen zijn hier zelfs vaker dan op hun reguliere werk of komen hier graag om gewoon even koffie te drinken en bij te praten.

Ze zijn echt betrokken en houden elkaar in de gaten. Hoe gaaf is het dat een vrouw van 85 hier de hele dag staat te koken voor een driegangen maaltijd voor 25 mensen voor € 5,00 p/p? Dat vind ik mooi.



Wat zijn je plannen voor het wijkatelier?

Mijn prioriteit is het werven van meer vrijwilligers, zodat we nog meer activiteiten kunnen organiseren en de buurt nog beter kunnen bedienen. Ik wil dat mensen hier graag komen en zich betrokken voelen. Of het nu gaat om een kaartclub of een biljartclub of mensen die graag willen sjoelen. Ik kijk naar de behoeften van de bewoners en wil daarop inspelen.

Wat zou je willen zeggen tegen potentiële vrijwilligers?

Het is een leuke plek om vrijwilliger te zijn, omdat je er een soort familie bij krijgt. Je hebt contact met andere mensen en krijgt de mogelijkheid om dingen te doen die je leuk vindt. Of dat nu koken is of werken in de tuin, er is altijd ruimte voor jouw talenten. Daarnaast draag je bij aan iets waardevols voor de gemeenschap. Dus ja, ik heb er heel veel zin in! Ik wil het Wijkatelier nog verder te laten groeien en bloeien, samen met alle vrijwilligers en bewoners van Lindenholt.

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's: Freek Bökking

Studenten HAN (Hogeschool Arnhem en Nijmegen) presenteerden de resultaten van hun onderzoek in Lindenholt

De HAN organiseert in lab&werplaats Lindenholt onderwijs voor 2^e jaars studenten van zorg en welzijn opleidingen. Deze studenten werken aan projecten die bijdragen aan de gezondheid en welzijn van de wijkbewoners in dit stadsdeel. Op dinsdag 9 januari presenteerden zeven projectgroepen de resultaten van al hun werk aan belangstellenden in het Wijkatelier.

De studenten zijn van verschillende opleidingen, zoals Verpleegkunde, Fysiotherapie, Logopedie, Voeding en Diëtetiek en Social Work. Zij werken in interprofessionele groepen, samengesteld uit een mix van studenten van al deze verschillende opleidingen.

Een wijkbewoner of professional uit de wijk is de opdrachtgever. Over de voortgang van het project houden de studenten contact met hun opdrachtgever. Ze krijgen begeleiding bij het project van wijkdocenten: Suzan de Bruijn en Jeroen Wolters.

Voor deze gelegenheid was de grote zaal van het Wijkatelier omgebouwd tot een soort projecten markt. Een veelheid aan tafels met flyers, posters en materialen waarachter de studenten met groot enthousiasme het resultaat van hun studie/onderzoek toelichtten.

Project 1: Minder zitten, meer bewegen



Doel: Onderzoeken welke ingrepen makkelijk te doen zijn om medewerkers en bezoekers van het Wijk Gezondheidscentrum Lindenholt minder te laten zitten en meer te laten bewegen in en rond het gebouw.

Opdrachtgever: Louky van Orsouw, huisarts **Projectgroep:** Myrthe Huysmans, Emma Heuvelman, Jimla de Visser, Swen Schreurs, Sara van der Kamp.

Project 2: Mentale Gezondheid – Vrouwengroep Lindenholt

Doel: Verbetering van de kennis over het belang van mentale gezondheid en over hoe je zelf kan zorgen voor die mentale gezondheid.

Opdrachtgever: Nadia Khanfour en Taouss El Bakkal. **Projectgroep:** Bloem Stuijbergen, Lotte Bouwman, Kim-Lian Thio, Yasemin Yildirim.

Project 3: Eenzame jongeren in de wijk Lindenholt



Doel: Eenzaamheid aanpakken met een klein initiatief. Lukt het om een activiteit neer te zetten waar eenzame jongeren weten aan te haken. Is de activiteit dusdanig dat er duurzame onderlinge verbinding ontstaat?

Opdrachtgever: Linda van Aken, Vincentius Vereniging. **Projectgroep:** Evelien Hempenius, Jiske Schoppers, Jill van Kimmenade, Bo Willemsen.

Project 4: Lokale support bij armoede



Doel: Mensen in Lindenholt en eventueel later uit te breiden buiten Lindenholt wegwijs maken binnen de deelgemeente Lindenholt met de mogelijkheid van voedselbank, kledingbank, dieren voedselbank.

Opdrachtgever: Fabian Ekers, voorzitter Dag van Lindenholt **Projectgroep:** Iris Thijchon, Jesse Steinau, Julia Hendriksen, Dario Prestia.

Project 5: 'Inclusief koken'–De Broederij

Doel: Maak verschillende receptenkaarten. Deze kaarten worden door ons zelf gebruikt en uitgedeeld in de wijk. De recepten kaarten moeten voor iedereen toegankelijk zijn en rekening houden met duurzaamheid en gezondheid.



Opdrachtgever: Anne Blaauw, De Broederij. **Projectgroep:** Nardin Yonan, Floos Baas, Max Roosenboom, Shizin Ali, Murat Cetin.

Project 6: Verbeteren digitale vaardigheden

Doel: Mensen kennis laten maken en activeren om aan de slag te gaan met het ontwikkelen en verbeteren van hun digitale vaardigheden.



Opdrachtgever: Liz van Marcke, Openbare Bibliotheek Gelderland Zuid en Bibliotheek Wijchen. **Projectgroep:** Lieke Meulenberg, Daniela Vink, Sefikcan Usanmaz.

Project 7: Gesprekstoels voor de Stip

Doel: De gesprekken die vrijwilligers voeren met bezoekers van de Stip ondersteunen met gesprekstoels.

Opdrachtgever: Eus de Wit, coördinator en Wisem Mabtoul werkbegeleider beiden Stip Lindenholt (Bindkracht10). **Projectgroep:** Iris Paalman, Mara Noten, Lente Mateman.



Wat kunnen we doen aan de Gemeente en het waters

Kwelwater en het watersysteem Lindenholt en Dukenburg



Bron: Wit, M.M.P. de (2016). Het Watersysteem van Dukenburg en Lindenholt. Bachelor thesis Gemeente Nijmegen. HZ University of Applied Science of Vissingen, Nijmegen.

Lindenholt heeft veel vijvers die met elkaar verbonden zijn. De vijvers worden vooral gevuld door water dat ondergronds vanuit het Maas-Waalkanaal naar de vijvers stroomt. Water dat op deze manier omhoog komt, noemen we kwelwater. Het water uit het Maas-Waalkanaal is helaas van minder goede kwaliteit.

De vijvers worden ook gevuld door

(blauw)alg. Minder slib kan daardoor leiden tot minder algen. Het baggeren zorgt wel voor opwoelen van stoffen in het water. Dit kan in het begin tot een slechtere waterkwaliteit leiden. Na een tijd komt het water weer "tot rust". Baggeren heeft dus een positief effect op het watersysteem. En een uitgebaggerde vijver is ook veiliger, omdat het water beter afgevoerd kan worden.

zorgt voor een betere doorstroming wat goed is voor de waterkwaliteit.

Aanpak van de waterspeelplaats

Bij de waterspeelplaats in Lindenholt kwam blauwalg en botulisme voor. Door de waterspeelplaats was er weinig stroming en door het ondiepe water



Wat hebben gemeente en waterschap gedaan voor waterkwaliteit in Lindenholt?

regenwater (hemelwater) dat bijvoorbeeld via wegen en daken naar de vijvers stroomt. Water wat over de straat stroomt is niet helemaal schoon en heeft invloed op de waterkwaliteit.

Maar ook water wat via de oevers het water instroomt is niet helemaal schoon door bijvoorbeeld honden- en vogelpoep. De kwaliteit van het Maas-Waalkanaal kunnen we als gemeente en waterschap niet veranderen, maar er zijn wel andere dingen die we hebben gedaan voor een betere waterkwaliteit.

Baggeren

Het waterschap heeft in 2022 de wateren van Lindenholt gebaggerd. Hierbij is het slib uit het water gehaald. Doel is om de water-doorstroom te verbeteren. Het slib zorgt ook voor voedingsstoffen voor

Betere doorstroom van water

Stroming is belangrijk voor een goede waterkwaliteit. Algen houden bijvoorbeeld niet van veel stroming. Op sommige plekken in Lindenholt was de stroming



minder goed. Betrokken inwoners van Lindenholt lieten dit aan de gemeente weten. Het waterschap en de gemeente hebben daarna samen een stuw geplaatst (zie foto hiernaast). Deze stuw

warmde het water snel op, (waardoor blauwalg en botulisme juist goed kunnen groeien). De gemeente heeft de waterspeelplaats en de houten vlonders uit het water gehaald. Hierdoor is de doorstroom van het water nu verbeterd. Op de oever is een nieuwe speelplaats gemaakt (zie foto's voor en na). De kans dat er (blauw)alg komt, is hierdoor kleiner.

Minder verspreiding van botulisme

Botulisme ontstaat bij warm weer, soms ook in schoon water. Vogels en vissen verspreiden botulisme. Vooral dode dieren in warm water zijn een bron van infectie. Aan de temperatuur van het weer en het water kunnen de gemeente en het waterschap niet veel doen. Wel ruimt de gemeente sinds 2021 dode dieren nog sneller op. Sindsdien

waterkwaliteit in Lindenholt?

Waterschap werken er hard aan



zijn er bijna geen botulisme-uitbraken meer geweest. Het lijkt er dus op dat deze maatregel goed heeft gewerkt om botulisme-verspreiding te voorkomen.

Goed werkende duikerriolen

Een duikerriool is een waterdoorgang die onder de weg doorloopt.



De gemeente controleert de duikerriolen in Lindenholt om te zien of ze nog werken

en nog in goede staat zijn. Vroeger was dit veel werk met tankwagens, veel pompwerk en vaak moest er groen verwijderd worden om er bij te kunnen. Op die manier werken is verstorend voor de natuur en omgeving.

Daarom gebruikt de gemeente nu een meer natuurvriendelijke techniek om duikerriolen te controleren, namelijk met onderwaterdrones (zie foto hiernaast). Als er schades ontdekt worden aan een duiker, pompen we deze wel leeg voor grondige inspectie en reparatie, maar voor de controle hoeft dat dus niet meer.

Heeft u vragen of meldingen over het water in Nijmegen?

U kunt contact opnemen met de gemeente via de meld & herstel app (online of op de telefoon), via de mail: gemeente@nijmegen.nl, of bel 14 024 . Wij proberen zo snel mogelijk uw meldingen en vragen in behandeling te nemen. Voor vragen over bijvoorbeeld het waterpeil of de waterkwaliteit kunt u contact opnemen met Waterschap Rivierenland via de mail: info@wsrl.nl of telefoonnummer (0344) 64 90 90.

Tekst en foto's / afbeeldingen: Gemeente Nijmegen

BLAUWALG Blauwalg, zijn alg achtige bacteriën die voorkomen in oppervlaktewater zoals vijvers. Als de watertemperatuur stijgt, leidt dat tot een sterke groei van algen. Algenbloei komt het meeste voor van augustus tot september. Sommige blauwalgen produceren stoffen die giftig zijn.

BOTULISME Botulisme is een vorm van voedselvergiftiging in het water die voornamelijk in de zomer slachtoffers maakt onder watervogels en vissen. Botulisme komt vaker voor wanneer er een langere tijd een temperatuur hoger dan 20 graden Celsius is geweest. Bij het zoeken naar eten kunnen dieren gif van de bacterie binnenkrijgen, verlamd raken en doodgaan.. Meer informatie is te vinden op : <https://www.waterschaprivierenland.nl/blauwalg-botulisme-en-dode-vissen>

Aanvullende reactie van de BOL werkgroep water:

- Het is niet zo dat de vijvers in hun geheel zijn gebaggerd. Er zijn knelpunten gebaggerd in de kleinere gedeeltes, die officieel zijn gemarkeerd als A-watgang, waar het waterschap een onderhoudsplicht heeft te vervullen. Dat is echter niet op royale wijze gebeurd. Veel bagger is door de baggermethode met duwboden ook verspreid over een groter oppervlak en op de waterkwaliteit heeft dat echt geen positieve invloed gehad.
- Vervelend is ook dat er op de punten waar de bagger op vrachtwagens is geladen (vaak bij duikers), hopen grind en zand zijn achtergebleven die de waterstroming door de duikers hinderen. Daar moet nog wel wat worden opgeruimd!
- Ook de doorstroming in Lindenholt is door het baggeren niet verbeterd, want voor waterstroming heb je een verschil in waterhoogte nodig, van hoog naar laag, en dat is er in Lindenholt niet. Lindenholt is eigenlijk een plat bord, waarvan alleen het overvloedige regenwater over de rand stroomt (bij het Takenhofplein).
- Ook de 2 nieuwe stuwen die aan de Ypenbroekweg zijn geplaatst helpen de doorstroming niet, want die stuwen staan gewoon open, dus ze stuwen niet en beantwoorden dus niet aan het doel waarvoor ze zijn geplaatst.
- In veel gevallen ligt het initiatief voor de vermelde acties niet bij de gemeente, maar bij de werkgroep Water, die daar soms lang voor heeft moeten ijveren.
- De andere vervuillingsbronnen (stikstof- en fosfaten) die het stukje noemt, zijn niet verminderd, dus ook daar is geen waterkwaliteitsverbetering van te verwachten, tenzij er een extra (gezuiverde) waterbron wordt ingezet die voor doorspoeling kan zorgen. Daar zou de werkgroep Water graag over willen praten met gemeente en waterschap!

BOL-werkgroep Water



De Fuut (*Podiceps cristatus*) als broedvogel in Lindenholt in 2023

Futen zijn in Nederland algemene broedvogels, die leven op het water en nestelen in half in het watergelegen nesten die ze zelf bouwen en aan planten vastmaken. Futen jagen onder water op vis en andere waterdieren. Pas uitgekomen jongen (pullen) worden door één van de ouders op de rug gedragen, terwijl de andere ouder eten voor de jongen vangt.



Van 1985 tot 1990 heb ik al een onderzoekje gedaan naar de Fuut als broedvogel in het Nijmeegse stadsdeel Lindenholt. In die jaren (1985) werd daar het eerste broedgeval geconstateerd en sindsdien broeden er in Lindenholt elk jaar meerdere paren Futen. In 2023 heb ik opnieuw onderzocht hoe het in onze wijk zit met deze soort.

In het broedseizoen (van maart t/m juli) werden alle watergangen in Lindenholt meerdere keren per fiets bezocht en gecontroleerd op aanwezigheid van Futen. Omdat in het oostelijk deel van Lindenholt (Kampwijken) bij de eerste bezoeken geen Futen werden aangetroffen, heeft daar, na maart, geen controlebezoek meer plaatsgevonden. Naast controlebezoeken werden ook incidentele waarnemingen in de resultaten meegenomen.

Bij de controles werd gekeken of er Futen aanwezig waren; hoeveel, of er een nest (in aanbouw of bezet) was, of er jongen waren en hoeveel en in welk stadium. De verzamelde gegevens werden ingetekend op een kaart. In het broedseizoen 2023 werden op 15 verschillende plekken paren Futen aangetroffen. Niet alle nesten werden echt gevonden, maar alle paren hadden tenminste 1 geslaagd broedsel. Er werden in totaal 20 broedsels geconstateerd die gezamenlijk 45 jongen

opleverden.

Bij de start van het onderzoek op 8 maart was er reeds één bezet nest waarop een Fuut zat te broeden. Dit broedpaar heeft dezelfde nestplaats gebruikt voor drie broedsels, die in totaal 5 jongen (2,2,1) opleverden. De pullen (jonge kuikens) van deze broedsels werden voor het eerst waargenomen op 31 maart, 23 mei en 19 september.

De legselgrootte, gebaseerd op het aantal waargenomen pullen/jongen varieerde van 1(4x) tot 4 (3x). Gemiddeld werden per broedpaar 3 jongen geproduceerd. Sterfte onder pullen en jonge vogels werd niet onderzocht, lijkt wel waarschijnlijk, maar was niet te onderscheiden van uitzwermen van de jongen, al dan niet met (één van) de ouders. De meeste jonge Futen van het eerste broedsel waren nog aanwezig - en bedelden nog volop - toen de pullen van een tweede broedsel uitgekomen waren. De vastgestelde nesten werden - op twee na - aangetroffen in overhangende takken van de struik- of boomvormige



oevervegetatie.

Eén nest lag op de oever, tussen oeverplanten aan de rand van het water. Een ander nest lag beschut onder een gebouw aan het Takenhofplein (nog net in Lindenholt).

Alle broedparen bezetten stukken



watergang of vijvers met tenminste één deel dat breder was dan 10 meter. Meestal waren de nesten gesitueerd in een dergelijk breder stuk.

Futen lijken in Lindenholt redelijk succesvol als broedvogels; er waren in 2023 tenminste 12 en maximaal 15 broedparen (Ter vergelijking in 1990: 9 broedparen met 45 jongen).

De productie aan nageslacht lijkt behoorlijk. Bijzonder is dat er geen Futen (meer) broedden oostelijk van de IJpenbroekweg. Hoewel de watergangen hier ook bredere stukken hebben en er in het verleden wel broedende Futen zijn vastgesteld, zijn er hier in 2023 geen paren aangetroffen. Naar de oorzaak hiervan is het gissen.

In de herfst van 2023 zijn op veel plekken de overhangende takken van struiken en bomen weggesnoeid. De vraag is ten eerste wat de noodzaak daarvan was, aangezien de meeste watergangen breed en diep genoeg zijn om het langzaam stromende water door te laten.

De tweede vraag is of Futen in 2024 nog wel voldoende nestgelegenheid zullen vinden nu veel van hun nestplekken zijn weggehaald.

In november bleek één paar Futen al weer aan nageslacht te zijn begonnen en sinds begin december 2023 zaten ze op een nest met uiteindelijk 4 eieren te broeden. Op 7 januari 2024 werd het paar met één, net uitgekomen jong gezien, dat op de rug gedragen werd en met een visje werd gevoerd. Door de vorstperiode in de week erna is dit jong waarschijnlijk bezweken; het is daarna niet meer waargenomen.

Tekst en foto's: Herman Meekes, januari 2024
Werkgroep Lindenholt Groen
Vogelwerkgroep Nijmegen e.o.

GROEN: LEVEN EN DOOD

De natuur op aarde is onderworpen aan fundamentele wetten. Zo geldt voor alle leven dat, wat geboren wordt, ook sterft. Dat geldt voor eencelligen, planten, bomen vissen, amfibieën, reptielen, zoogdieren en dus ook voor de mens. Daarbij is de dood van de een, vaak het brood voor de ander. Wie niet wordt opgegeten, kan doodgaan op een natuurlijke manier: door versterving.



Elke jaar een schijnbare dood

Elk leven is tijdelijk

Alles wat leeft, gaat ook dood. Onder normale omstandigheden zijn er grote verschillen in hoe oud verschillende soorten gemiddeld worden. Zo zijn er soorten die heel oud worden, zoals bepaalde schildpadden. Daar tegenover zijn er veel kleine zoogdieren en vogels, die in het wild gemiddeld maar een jaar of twee oud worden. Denk aan de mezen en merels in onze tuintjes. Elk leven op aarde, maar ook in de kosmos, heeft een zeker einde en biedt het ruimte aan nieuw leven. Want als deze wet niet zou gelden, dan kwam binnen de kortste tijd het voortbestaan van elk leven in gevaar vanwege een gigantisch voedseltekort.

Natuurlijke dood

De natuur kent een natuurlijke manier van doodgaan: het versterven. Deze manier van doodgaan gaat meestal

samen met ziekte, ouderdom, droogte, kou of gebrek aan eten. Bij dit versterven zondert een dier zich meestal af, gaat rustig liggen, eet en drinkt niet meer en gaat, na een tijdje, dan dood aan uitdroging. In de zomer ondergaan veel planten ook dit lot: door uitdroging. In het najaar en winter sterven veel dieren en planten door kou en ondervoeding. Daarom vind je nauwelijks dode dieren, behalve die verongelukt zijn, bijvoorbeeld in het verkeer doordat ze tegen een raam zijn gevlogen.

Meestal zorgt de natuur ervoor dat planten en dieren eerst voor nageslacht zorgen, voordat ze massaal sterven. Maar af en toe komt de natuur met buitengewone omstandigheden, die ertoe leiden dat een groot deel van een soort sterft, voordat er nageslacht is. Dat heeft dan meteen gevolgen voor die soort: deze krimpt namelijk in. De soort gaat



Kaardebol: nieuw nageslacht na de dood
dan in aantal individuele exemplaren flink achteruit. Komen deze inkrimpingen enkele jaren achter elkaar voor, dan kan het voortbestaan van die soort in gevaar komen. De populatie is dan misschien te klein om in de toekomst levensvatbaar te zijn.

Memento mori

Ook voor de mens geldt de wet, waaraan elk levend wezen gebonden is: wie

geboren is, gaat ook dood. Aan de top staand van de voedselketen, als predator (ees roofdier), heeft hij niet de functie van 'voedsel voor andere dieren'. Hij is geen prooidier. Daardoor kan een mens een natuurlijke dood sterven. Maar sterven als slachtoffer van de natuur kan net zo goed. Dat kan dan door bijvoorbeeld een ziekte, klimaatverschijnsel, natuurramp of aanval van een dier of ander mens.



Gestorven pracht

Ook bij de mens is, net als bij dieren, het versterven een natuurlijke manier van doodgaan. Door ouderdom gaat iemand geleidelijk minder en minder eten en drinken en sterft uiteindelijk aan uitdroging.

Maar mensen kunnen ook sterven aan een ziekte. Daarbij zijn kunstmatige ingrepen in het ziekte- en sterfproces mogelijk dankzij de ontwikkelde kennis van de mensheid. Bij een progressief, terminale ziekte is palliatieve zorg mogelijk, die door sedatie, meestal op morfinebasis, pijn, lijden en ongemak verzacht tijdens een geleidelijk doodgaan. Ook kan bij een dodelijke ziekte met een voorspelbaar einde, het ziekzijn verkort worden met euthanasie. Opmerkelijk is dat een zieke, die met zijn naasten zijn sterven versnelt door bewust niet te eten en drinken, wettelijk geen "euthanasie" uitvoert.

Contact met Struinbulletin

Voor het aanvragen van wandelroutes, groenartikelen of van de catalogus struinbulletin, gebruik je het mailadres: struinbulletin@outlook.com. Ook voor het stellen of vragen of het doorgeven van een boodschap.

Tekst en foto's: Frans Sijben

"Door mijn scootmobiel heb ik mijn bewegingsvrijheid terug"



Vegro zorgwinkel Nijmegen; dé expert in hulpmiddelen

- Voor lenen, huren en kopen van zorghulpmiddelen.
- Gratis lenen op basis van jouw zorgverzekering.
- 24 uur per dag telefonisch bereikbaar via **0900 - 288 77 66** (lokaal tarief).

Waar kun je ons vinden?

Vegro zorgwinkel Nijmegen

Hatertseweg 821

Telefoon: 0900 - 288 77 66

Openingstijden

Ma t/m vrij: 09.00 - 17.30 uur

Zaterdag: 10.00 - 16.00 uur

Voor hulp. Voor middelen. Voor jou. | Samen zorgen we ervoor

Omdat we samen sterker staan

(Specialistisch)
Maatschappelijk werk
Ouderenwerk
Vrijwilligersprojecten



Sterker ondersteunt iedereen met een vraag, of situatie in het dagelijks leven, die zij zelf niet of niet alleen, kunnen oplossen.

sterker
sociaal werk

www.sterker.nl
088 - 00 11 333



HET WINKELCENTRUM VOOR UW DAGELIJKSE BOODSCHAPPEN EN MEER IN ÉÉN KEER ALLE BOODSCHAPPEN GEDAAN

LIDL, COOP, TREKPLEISTER, ROBBERT DE ECHTE BAKKER, BLOEM EN PLANT, EASY MARKET, DIERENSPECIAALZAAK 'T HONK, KAPSALON PETIT, BENU APOTHEEK, KAPSALON BUSSCHRA, CAFETARIA NEERBOSCH, DE HAAS DE MODE, KAPSALON ALI, CAFETARIA UGALA III, INT. MARKET NIJMEGEN, STIP.

SYMFONIESTRAAT 6544 TM NIJMEGEN, HARTJE NEERBOSCH-OOST

**DOE ALLEEN
PLASTIC, BLIK & PAK...**
(VERPAKKINGEN)



Met gemak...

doe je ook jouw plastic
verpakkingen uit de keuken en
badkamer in de plastic+zak!

www.dar.nl/plastic



WINNEN MET
PLASTIC+
SCHEIDEN DUS!

Dar®
...en 't is weer fris!

Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Ook 's avonds geopend

Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijnck

- **Ouderen zorg**, geriatrie fysiotherapie & valpreventie
- **Psychische en lichamelijke zorg**, psychosomatische therapie & mindfulness
- **Schouderzorg**, schouder gespecialiseerde fysiotherapie
- **Chronische zorg**, onder meer Parkinson, CVA en MS
- **Long zorg**, COPD en Coronarevalidatie



Algemene fysiotherapie – Manuele therapie –
Psychosomatische therapie – Geriatrie fysiotherapie –
Oedeemfysiotherapie – Oncologische revalidatie

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

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

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

Locatie Neerbosch-Oost
Woonzorgcentrum de Honinghoeve
Fanfarestraat 77
024-3780991 of 024-3711433



Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur
Eucharistieviering
Donderdag 8.45 uur
Meditatief morgengebed

Elke tweede zondag van de maand 17.00 uur Poolse viering

Alle zondagen is er in principe om 10.00 uur een eucharistieviering. Omdat soms op het laatst een priester uit kan vallen, kiezen we dan voor een viering van Woord en Communie. Er is dus elke zondag een viering!

De zondagsviering

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

Met de QR-code komt u snel op de pagina waar de vieringen staan.

Livestream

Vanuit onze kerk hebben we tijdens de vieringen een livestream. Zo kunt u op afstand, op het moment van de viering, toch meevieren. De link naar de livestream is: www.youtube.com/@AgneskerkLindholt/streams

Bereikbaarheid

Het parochiecentrum, en dus ook de kerk en het Stiltecentrum is elke werkdag open van 11.00 uur tot 12.00 uur. Tijdens deze uren is er een gastvrouw of gastheer aanwezig. Wanneer u op andere uren ons nodig hebt belt u 024 3777778 en krijgt u een telefoonnummer via het antwoordapparaat waarmee u in noodgevallen iemand van de parochie kunt bereiken. Tijdens de vakanties is het parochiecentrum op maandag en woensdag open ook van 11.00 uur tot 12.00 uur. U kunt altijd contact opnemen via info@agneskerklindholt.nl of bij noodgevallen via het nummer op het antwoordapparaat.

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

Er is inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare levensmiddelen mee, die naar het depot van de Voedselbank Nijmegen gaan. We kunnen loempia's kopen ter ondersteuning

van oorlogsslachtoffers in Vietnam en er is de verkoop van sieraden en kleding vanuit de gemeenschap in Bali.

Dopen

Om uw kind aan te melden voor zijn of haar doop kunt u contact opnemen met ons parochiecentrum. Dit is 's morgens bereikbaar tussen 11.00 uur en 12.00 uur (tel: 024-3777778). De aanwezige gastvrouw of gastheer 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@agneskerklindholt.nl. 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 pater Baena Valbuena, of pastoor Kimman.

Communie Thuis

Wanneer mensen thuis graag de communie willen ontvangen, regelen we dat dit kan. Geeft u via de gastvrouw 's morgens (024 3777778) of via secretariaat@agneskerklindholt.nl een berichtje door?

Eerste Communie

We nodigen dit jaar niet uit, maar vragen wanneer er gezinnen zijn waar één of meerdere kinderen hun Eerste Communie willen doen om voor 1 maar 2024 contact op te nemen met de locatie. Het emailadres daarvoor is eerstecommunie@agneskerklindholt.nl

Datum Pasen

De datum van Pasen valt op de eerste zondag na de eerste volle maan in de lente. Dat kan dus van 22 maart tot 25 april zijn! Voor dit jaar betekent het, dat we Pasen vieren op 31 maart. Daardoor valt Carnavalszondag op 11 februari en begint de Veertigdagentijd of Vastentijd op woensdag 14 februari op Aswoensdag.

Aswoensdag

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

De Veertigdagentijd

In de Veertigdagentijd, de voorbereidings-tijd op het feest van Pasen is er na elke viering een speciale deurcollecte voor de Actie Waterpompen



Morgengebed in de Goede Week

(24 maart -31 maart) is er op donderdag-, vrijdag- en zaterdagmorgen om 9.00 uur een meditatief morgengebed. Er is dan op donderdagmorgen geen morgengebed om 8.45 uur.

Vieringen in de Goede Week en met Pasen (De meeste vieringen zijn via de livestream te volgen.)

Zondag 24 maart Palmzondag

10.00 uur viering met palmwijding. Het koor Sub Tilia zingt.

Donderdag 28 maart Witte Donderdag

Eucharistieviering 19.30 uur. Het koor Sub Tilia zingt.

Vrijdag 29 maart Goede Vrijdag

15.00 uur Gezinsviering met bloemenhulde van het kruis (zelf bloemen meenemen)
19.30 uur viering met koor Sub Tilia. Bloemenhulde van het kruis (zelf bloemen meenemen)

Zaterdag 30 maart 22.30 uur
Gebedsviering bij het begin van de Paasnachtwake.

Door de nacht heen zijn er verschillende gebedsvieringen. (dit is nog onder voorbehoud)

Zondag 31 maart Pasen

6.00 uur einde van de Paasnachtwake: Eucharistieviering met wijding van het nieuwe licht, doopwaterwijding, en vernieuwing van de doopbelofte. Na de viering is er koffie of thee en een broodje.

10.30 uur Pasen eucharistieviering

Maandag 1 april Tweede Paasdag

10.00 uur Eucharistieviering



Bettineke
van der Werf



Column

Blanco

Een blanco stuk stramien voor een borduurwerk, een blanco vel papier, het is allemaal een nieuw begin voor een creatieve uiting. Het is ook een beetje spannend telkens weer. Wat ga je erop maken? Welke kleur kies je als achtergrond voor je werkstuk? Met welke kleur of kleuren ga je aan de slag? Het zijn soms best lastige beslissingen om te moeten nemen. Maar je weet in je achterhoofd ook, dat mocht het niet naar je zin lukken, je altijd weer opnieuw kunt beginnen. Met weer een blanco begin. Dat gaat vaak wel iets anders in je leven van alledag. Je hoort soms wel eens mensen zeggen: ik begin opnieuw. Vanaf nu begin ik blanco, of denk ik alleen maar aan mijzelf. Dat klinkt misschien wel stoer, maar vaak wordt toch wel vergeten dat je op de eerste plaats jezelf altijd meeneemt naar de rest van je leven. Hoe graag jij ook blanco wilt beginnen, meestal moet er toch wel wat uitgepraat, uitgelegd over een bepaalde keuze, of puin geruimd worden in je relaties met anderen.

Een mens is nu eenmaal geen eiland in de wereld waarin we leven. De Veertigdagentijd vroeger de Vastentijd genoemd, is bedoeld als een periode van inkeer. Een reis naar je binnenste, maar ook een reis naar buiten, naar je omgeving. Je kunt dan wel niet blanco beginnen, maar je kunt wel nadenken over de keuzes die jij maakt. En waarom keuzes wel of niet waren. Je mag leren van jezelf, en van anderen. En laten we even eerlijk zijn, is een blanco vel echt blanco? Of had je al een ideetje, een gevoel van.... wat onbewust speelde?

Bewustwording wordt zo'n weg naar binnen ook wel genoemd. Hoe doe je dat? Ik denk door je bewust te zijn van wat je doet en niet blindelings je weg door het leven te gaan. Even een pas op de plaats durven maken. Tijd investeren in jezelf, om daardoor met meer plezier in je eigen leven en dat van anderen te kunnen staan.

Bettineke van der Werf, pastoraal assistent

The infographic features a central green circle with the text "STIP LINDENHOLT Wijkatelier Lindenholt Zellersacker 1003 ma, wo en do 13.30-16.00". Surrounding this are five white speech bubbles with icons and questions: "Mensen helpen?" (handshake icon), "Zorg of hulp nodig?" (bandage icon), "Mensen ontmoeten?" (cup of coffee icon), "Een idee voor de buurt?" (lightbulb icon), and "Vragen over regels en papieren?" (stack of papers icon). A QR code is located next to the "Vragen over regels en papieren?" bubble. At the bottom right is the STIP logo, and at the bottom center is the website "WWW.STIPNIJMEGEN.NL/LINDENHOLT" with a Facebook icon and handle "@StipNijmegenLindholt".



Woning verkopen?

Maak een **goede start** met **dé makelaar** uit uw **eigen wijk**

024 - 3448 497

homanmakelaardij.nl



Voor al uw reparaties en onderhoud aan uw fiets of E-bike en alle onderdelen en fietsaccessoires
Voor nieuwe (elektrische) fietsen kunt u ook bij ons terecht. Kom gerust even langs voor een gratis proefrit en een deskundig advies

Reparaties op afspraak

St. Agnetenweg 65 a 6545 AT Nijmegen
0624605897

www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl

ZO HOORT HET EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER

Hoort u het geluid in gedachte al? Een pianoconcert of een ander prachtig muziekstuk? Wanneer heeft u dit in het écht gehoord? Mocht u vragen hebben of twijfelen over de kwaliteit van uw gehoor, dan bent u van harte welkom voor een gratis gehoortest. Deze duurt nog geen twintig minuten waarna wij u vrijblijvend informeren en een professioneel advies geven. Voor een afspraak kunt u eenvoudig contact opnemen met een van onze audiciens. Zo hoort het...



**Schippers
optiek**

Opticien & Audicien

Julianaplein 142
6641 CT Beuningen
024-6751399
info@schippersoptiek.nl
www.schippersoptiek.nl



gratis parkeren

Schildersbedrijf Gebr. de Wit



duurzaamheid door kwaliteit

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

Voor al uw:

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

Wij denken graag met u mee
voor een advies op maat

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

Vuurwerk

Het nieuwe jaar hebben we ingeluid met champagne, oliebollen en het benodigde vuurwerk waar ik zoals zovelen van genoten heb.

Op nieuwjaarsdag was ik vrij vroeg uit de veren en zag ik mensen de nagelaten sporen van het vuurwerk opruimen. Later op de dag lag er nog veel afgestoken vuurwerk toen ik samen met de kinderen en hond een wandeling in de wijk maakte. "Ach, dacht ik, het is 1 januari. Dit zal morgen of overmorgen vast wel opgeruimd zijn!"

Maar in de loop van de dagen die volgden wekte de vuurwerk-resten irritatie bij mij op.

En dan is het woensdag 10 januari!! Zoals gewoonlijk maak ik de kinderen klaar om naar school te gaan. In de ochtend loop ik een rondje. Vandaag is er een verschil: Het vuurwerk is opgeruimd met dank aan degenen die dat gedaan hebben.

Lieve mensen, zoals reeds benoemd waren er geweldige vuurwerkshows in Lindenholt, maar helaas gold dat niet voor de daaruit voortkomende rommel.

Ik zou het enorm waarderen als de troep van het vuurwerk kort na oudjaarsavond opgeruimd wordt zodat we kunnen genieten van het mooie groene Lindenholt zonder het storende vuurwerkakval.

Tekst: Kim van Rossum



Lindenholt KOOKT

Dit keer een recept van Angela van Dalen. Zij deelt met ons haar recept van een heerlijke Tiramisu.

Wilt u ook een recept met Lindenholt delen dan kunt u de redactie mailen tav Victoria Lammerinks-Montis. Zij neemt dan contact met u op.

Tiramisu

Ingrediënten:

2 pakken lange vingers
500 gr mascarpone
110 gr Suiker
4 verse eieren
250 ml espresso
60 ml Amaretto
Cacaopoeder

Splits de eieren in 4 eidooiers en 3 eiwitten.

Klop in een kom de eidooiers samen met 50 gram suiker in 5 minuten tot een romig mengsel.

Voeg de mascarpone toe en klop dit dan tot een glad mengsel.

Klop in een andere kom de eiwitten stijf voeg dan langzaam lepel voor lepel 60 gram suiker toe.

Wacht tussen elke lepel 30 seconden zodat je zeker weet dat de suiker door de eiwitten is opgenomen.

Spatel dan de eiwitten bij het mascarponemengsel, meng het, maar probeer het zo luchtig mogelijk te houden.

Roer de Amaretto door de espresso en schenk in een lage schaal, doop de lange vingers er 1 voor 1 in en haal ze eruit en begin met het opbouwen van de tiramisu. Bedek een rechthoekige schaal met een bodem van lange vingers. Strijk de helft van het mascarpone mengsel er overheen maak het mooi glad. Bedek dat met de overige lange vingers en strijk vervolgens het restant van de mascarpone er overheen. Zet de schaal 2 uur in de koelkast. Bestrooi de Tiramisu voor het serveren royaal met cacao.

Buon appetito,

vriendelijke
groet,

Angela



Victoria
Lammerinks-Montis



Column

Gelukkig nieuwjaar !?!

Het nieuwe jaar is begonnen en zoals iedereen kijk ik terug op het afgelopen jaar en bedenk ik mij wat het nieuwe jaar mogelijk gaat brengen.

De wereld is in oorlog, daar lijkt voorlopig nog geen einde aan te komen. Iedereen heeft er een mening over en dat mag, maar eigenlijk kan dat niet. Want kies je partij voor de één dan ben je dus tegen die ander en zou je zomaar eens zelf in een conflict terecht kunnen komen. En erger nog, mogelijk wordt je ervoor gestraft.

Ook in ons eigen land groeit de verdeeldheid. Collega's denken dat ze moeten uitleggen waarom ze op een bepaalde partij hebben gestemd. Een partij waar ze eerder niet eens aan gedacht zouden hebben. En zo leven we ineens in een land met extremen en zijn we steeds minder sociaal. Rechts wordt rechtser en links is niet meer wat het ooit was. De demonstraties worden harder. Zelfs de mensen die ons in tijden van nood helpen, moeten vluchten omdat ze worden aangevallen en belaagd.

Het lijkt of iedereen aan het doorslaan is. Dit mooie land, waar iedereen ooit welkom was, is veranderd in een land met haat, nijd en jaloezie. We willen alleen nog maar aan onszelf denken en wat anderen denken of voelen doet er niet meer toe. Is dit de richting we naar toe willen? Willen we echt alleen aan onszelf denken en de ander aan zijn lot overlaten?

U leest het al; ik ben helemaal niet positief over wat dit nieuwe jaar ons gaat brengen.

Ik hoop dat iedereen dit jaar de juiste keuzes maakt. Niet alleen voor zichzelf, maar juist ook voor anderen. Zodat we allemaal op 31 december 2024 om 23.59 uur kunnen zeggen: "Ik ben tevreden met wat ik dit jaar bereikt heb! En ik verheug me op het aankomende jaar."

Luiercontainer openen met jouw afvalpas!

Vanaf 1 februari 2024 open
je de luiercontainer met jouw
afvalpas. Hiervoor vraag je
digitaal toegang via
www.dar.nl/luiers



www.dar.nl/luiers



Dar
...en 't is weer fris!

Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

**Algemene fysiotherapie | Manuele therapie | Kindermanuele therapie
Kinderfysiotherapie | Psychosomatische therapie | Haptonomie
Bekkentherapie voor kinderen en volwassenen**

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



Horstacker 1644 Nijmegen | 024-3781818
fysio@wgclindholt.nl
www.wgclindholt.nl/fysiotherapie



Wijkgezondheidscentrum
Lindholt

Prachtig verzorgde 3 gangen menu in het Wijkatelier Lindenholt



Op maandagavond 15 januari was er een speciaal diner van/voor de vrijwilligers en het bestuur van het Wijkatelier Lindenholt.



De keukenploeg had een heerlijk drie gangen menu samengesteld van heldere vegetarische kippensoep als voorgerecht, vegetarische rijstschotel met naar wens satéstokjes en satésaus, als hoofdgerecht en als nagerecht een flink stuk Schwarzwälder Kirschtorte! Het was weer fenomenaal wat de keukenploeg op tafel heeft gezet.



En zo ontstond er een gezellig en ongedwongen samenzijn tussen bestuur en vrijwilligers en werd de onderlinge samenwerking verstevigd. Terecht kreeg de keukenploeg aan het einde een warm applaus.

Tekst en foto's: Meine Veldman



Een gierzwaluw in een strakblauwe lucht. Beeld: Yvonne Smits

ODE AAN DE GIERZWALUW

Stel je voor: je woont in het mooie Lindenholt en in de zomer hoor je de gierzwaluwen langs de huizen gieren en zie je ze in groepjes door de lucht vliegen en draaien! Dat doen ze omdat ze kunnen nestelen in gierzwaluwnestkastjes die bewoners hebben opgehangen. Het is opeens veel levendiger in de buurt met deze bijzondere vogels. Wat zou dat een verrijking zijn!

Deze bijzondere vogels kunnen enorm snel vliegen, zijn heel wendbaar, eten en slapen(!) in de lucht en ze kunnen al vliegend ook paren. De gierzwaluw leeft in Afrika en ieder jaar vliegen ze enorme afstanden om hier in Europa te komen broeden. Eind april komen de broedparen van de vorige jaren, die hun oude nestkasten opzoeken. Iets later volgen de *singles* die op zoek gaan naar

een partner en naar nestgelegenheid. Eind juli vertrekken ze allemaal weer, en de jongen zijn dan zo ver dat ze helemaal mee terugvliegen naar Afrika! Ze zijn dus maar een paar maanden hier.

Het broeden gebeurt in gebouwen en in stadswijken, en in onze tijd zijn die zo goed geïsoleerd dat er voor de gierzwaluwen meestal geen losse dakpan of balk meer te vinden is. Omdat ik het zo leuk vind dat ze in de wijk zouden komen om te broeden, heb ik heb al een paar jaar (ik woon in De Wellenkamp) een nestkast voor gierzwaluwen onder de dakgoot hangen, aan de noordzijde van het huis. Dat is de beste plek voor de vogels: lekker koel en genoeg in- en uitvliegruimte. Ze zijn wel steeds geïnteresseerd in de kast, maar nestelen er niet in, ondanks het feit dat ik elke dag een cd afspeel met gierzwaluwenlokgeluiden. Gierzwaluwen zijn groepsvogels, en als er meer nestkastjes hangen bij elkaar in de buurt, is de kans groter dat ze gaan nestelen en broeden.

Bij deze doe ik een oproep aan alle wijkbewoners, ook aan de bewoners van De Wellenkamp. Als je graag gierzwaluwen in de wijk wil laten broeden, een huisgevel hebt die op het noorden of noordwesten ligt, met een dakgoot waar je een nestkast direct onder kunt bevestigen aan de muur en met goede in- en uitvlieg mogelijkheden, dan zou je, voor eind april, een gierzwaluwnestkast kunnen ophangen. Je kunt ze via internet te bestellen. En je kunt, als je meedoet, een briefje bij mij in de bus stoppen. Dan kunnen we samen kijken wat er nodig is om de zwaluwen te lokken. Ik hoop op veel nestkasten en gierzwaluwen. Het kan zijn, dat het niet direct lukt om ze in de kastjes te krijgen. Maar in De Voorstenkamp is het gelukt en in de Broekwijken vliegen ze ook. Neem een kijkje op Youtube, of voor vragen mail mij via yvits54@gmail.com. Ik hoop op veel nestkastjes en gierzwaluwen!

Met gierende groet,
Yvonne Smits

Editing en lay-out: Bas Steeg



KAPSALON

HOOFDHUID PROBLEMEN

HAARWERKEN / PRUIKEN

CONTRACTEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS

EXTENSIONS

BRUIDKAPSELS

VISAGIE

 ANITA-HAIR-BEAUTY-FASHION.NL

 ANITAHAARWERKEN.NL

 024-378 31 37

HAPPY DOGS HONDENTRIMSALON

 06 218 13 196

Sint Agnetenweg 62, 6545 AW Nijmegen

Komt u ook op de koffie?

Thuiszorg



biedt in
Lindenholt

MAANDAG, WOENSDAG

EN VRIJDAG

DAGBESTEDING

We starten om 10.00 uur met koffie of thee. Daarna lezen we samen de krant of doen we gezellig een spelletje. Ook is er alle tijd voor een goed gesprek. Tijdens de middag eten we samen een gezonde maaltijd. De koffie, thee en het middageten is *gratis*.

Heeft u een andere zorgbehoefte?

Wilt u hierbij zolang mogelijk thuis blijven wonen, met behoud van eigen regie?

Wij bieden ondersteuning zoals:

verpleging, persoonlijke verzorging, huishoudelijk hulp en Individuele begeleiding.

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

Email: info@thuiszorgmoc.nl

Zwanenstraat 1a 6545 AX

Nijmegen

024-6756760

Info:

www.thuiszorgmoc.nl

