

Wijkblad voor alle inwoners van Lindenholt • Jaargang 16, Editie 1 • Februari 2025

LINDENHOLT LEEFT



Nieuwe bankjes in Lindenholt • Van voedselkrat tot winkelwagen •
Verlichte boerderijroute • Seizoensstart groente- en fruittuin • Al in de zorg

Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

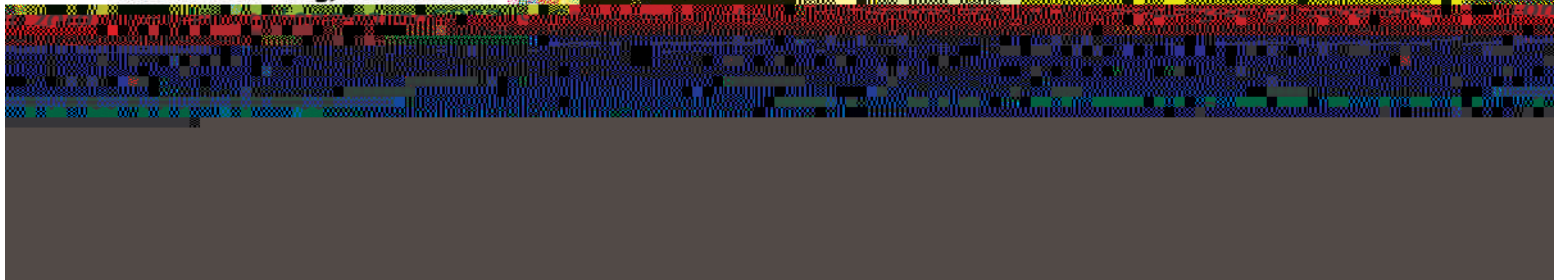
Ook 's avonds geopend

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



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



**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

Inhoud

Colofon

Zondag 9 februari 2025
Jaargang 16
Editie 1 2025

Lindholt Leeft
mail: redactielindholtleeft@gmail.com

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

Redactie

Mike Bogaard (hoofdredacteur)
Bas Steeg (lay-out)
Dick Romkema
Jan ten Dam
Victoria Lammerinks-Montis
Silvano Orvini
Kim van Rossum
Ellen Timmermans
Henk van der Heijden (fotograaf)

Coverfoto

Hert Niks, Creative Commons

Drukwerk

Drukkerij Hendrix
Oplage: 6500 stuks

Bezorging

Lindholt Leeft wordt bezorgd op alle adressen in de wijk Lindenholt met uitzondering van de brievenbussen met een NEE-NEE sticker. Heeft u een klacht over de bezorging?
Bel 06-17484394.

Afhaalpunten Lindholt Leeft

Het blad is verkrijgbaar rond de verspreidingsdatum op de volgende locaties:
Wijkatelier Lindholt (WAL)
Jumbo Leuvenbroek
Spar St. Agnetenweg
Agneskerk Lindholt
Vincentius Horstacker/Voorstenkamp
Bibliotheek Dukenburg
Brede school de Lindenhoeve
Sportvereniging SCE
Tennisvereniging Lindholt
Wijkcentrum De Brack

Volgende editie

Deadline inlevering kopij: 9 maart

Verspreiding vanaf begin april

Zelf een artikel aanleveren? 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 boven).

Aanleverspecificaties: 150 woorden per kolom. Foto's dienen als onbewerkt .jpg- of .png-bestand van maximaal 1 MB te worden bijgeleverd, inclusief vermelding van de naam van de fotograaf. De redactie behoudt zich het recht voor kopij aan te passen of in te korten of zonder opgave van reden te weigeren.



- 4 Nieuwe bankjes in Lindholt
- 8 Van Voedselkrat naar winkelwagen
- 9 Ambities Winkelcentrum Dukenburg
- 10 Column: Victoria Montis
- 10 Lindholt Kookt: Erwtensoepp
- 11 Mooiste kerstfoto 2024
- 13 Walking Dinner
- 14 Interview met de nieuwe voorzitter van SCE
- 16 Lindholt Doet
- 19 Start seizoen groente- en fruituin "Op de Acker"
- 20 Column Bettineke van der Werf
- 20 Vieringen Agneskerk



- 21 Magische verlichte boerderijenroute
- 22 Nieuwe buurtmarkt gelanceerd
- 22 Hulp bij inwoners bij digitale en papieren informatie
- 23 Hulp voor ondernemers met geldproblemen
- 24 Wijkteam Lindholt: Nieuwe gezichten
- 26 Tien jaar BOL en WAL
- 26 Column Kees de Ruwe
- 27 Succesmarkt van Labs
- 28 Bereid u voor op Kunstmatige Intelligentie in de zorg!
- 29 Indiceren: wat is het, en wanneer heb je het nodig?

Bezorgers gezocht!

We hebben weer ruimte voor nieuwe bezorgers om het wijkblad Lindholt Leeft rond te delen. Het wordt 6x per jaar uitgegeven.

Prima verdienen!

Afhankelijk van de grootte van je (vaste) wijk staat er €7,50 per 100 bladen die moeten worden bezorgd. De afronding is naar boven.

De jaarplanning van uit te delen data is bekend, dus je kunt dit prima inplannen naast een andere baan!



Meepraten? Kijk op:

www.lindholtleeft.nl

Minimum leeftijd: 15 jaar.
Jonger mag ook, maar dan in samenspraak (via de app) met een van je ouders

Meer informatie

Bij coördinator Dennis Hermesen 06-17484394

Tekst: Dennis Hermesen

Nieuwe bankjes in Lindenholt



Eindelijk!

De zo gewenste zitbanken zijn geplaatst op plekken waar inwoners van Lindenholt al jaren een goede zitbank wilden. Wij hebben in Lindenholt verschillende wandel- en fietsroutes gecreëerd de afgelopen jaren, maar het ontbrak langs die routes aan zitbanken. Zeker voor degene die een route wilde wandelen, maar daar van af zagen wegens het ontbreken van rustmogelijkheid.

Wat er voorafging

Drie jaar geleden kwam de gemeente bij BOL met de opmerking dat de omgeving rondom de kinderboerderij, met name de waterspeelplaats, aangepakt ging worden. Het laatste was wegens veiligheid en de slechte waterkwaliteit en dan vooral de speelattributen in het water. Het verzoek van de gemeente was of wij konden meedenken over wat wenselijk

was. BOL heeft een van de vrijwilligers gevraagd om dit op zich te nemen. Zij heeft samen met geïnteresseerde ouders en hun kinderen een enquête opgezet en via die enquête kon een ieder aangeven wat ouders, maar met name de kinderen graag wilden. Uiteindelijk zijn daaruit de Pump Track baan, het speelschip, de sportattributen en de aanpassingen bij de kleine speelgelegenheden rondom de kinderboerderij gerealiseerd. Er waren een aantal wensen waar de gemeente onvoldoende geld voor kon vrijmaken. BOL heeft bij de provincie subsidie aangevraagd om die extra wensen ook mogelijk te maken.

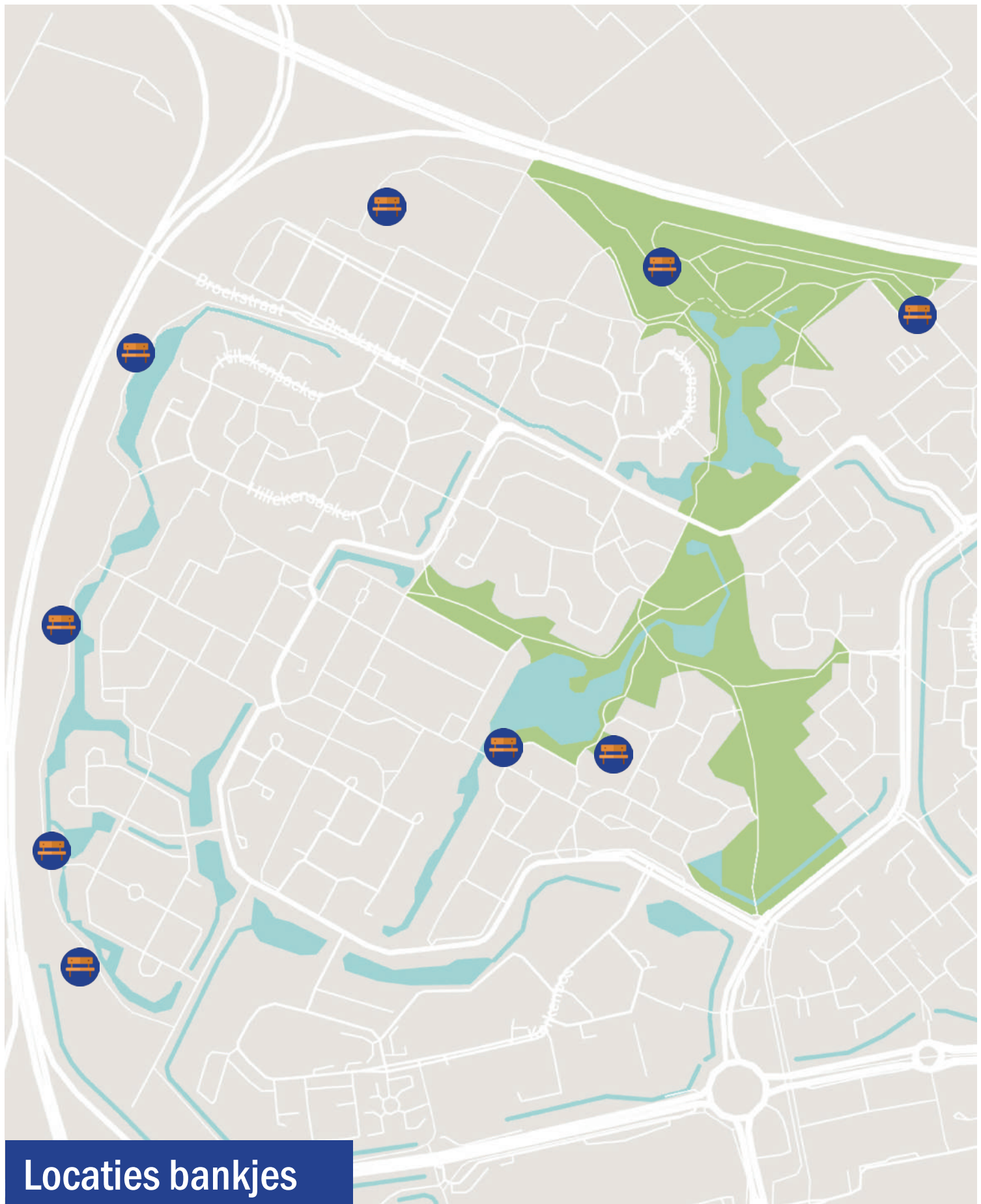
Na de realisering van de speel- en sportattributen was er nog wat geld over om op andere plekken iets te gaan doen. Het moest wel passen binnen de eisen van de gevraagde subsidie. Dat werd dus

het plaatsen van diverse banken langs de wandel- en fietsroutes, in en rondom Lindenholt, waar al langer om gevraagd werd. Het geheel heeft bijna drie jaar geduurd: van de eerste gesprekken tot het plaatsen van de laatste bank. BOL bedankt alle betrokken bewoners en hun kinderen, de Provincie en de gemeente Nijmegen voor hun betrokkenheid en inzet. Dit is een fantastisch voorbeeld van Burgerparticipatie. Om de betrokkenheid en de inzet van de bewoners kenbaar te maken, hebben wij de onlangs naambordjes geplaatst met daarop de tekst "Mogelijk gemaakt door Bewoners Overleg Lindenholt". Veel sport-, speel-, wandel- en fietsplezier!

Tekst: Jan ten Dam (BOL)

Fotografie: Dick Romkema

Afbeelding: Freepik & Snazzymaps



Zilveren Waalboogspeld voor Huub Jansen

De Zilveren Waalboogspeld is een bijzondere onderscheiding voor mensen die zich met hart en ziel inzetten voor de Nijmeegse samenleving. Afgelopen jaar hebben de bewoners van Kinderdorp Neerbosch het verzoek voor deze onderscheiding bij de gemeente Nijmegen ingediend voor hun waardering aan Huub Janssen. Een man die met zijn tomeloze inzet en warme betrokkenheid Nijmegen een stukje mooier maakt. Huub is een man die niets en niemand over het hoofd ziet. Of het nu gaat om het voorzitterschap van de Belangenvereniging Kinderdorp Neerbosch, redactiewerk voor het wijkblad, het onderhoud van de begraafplaats of het regelen van praktische zaken voor sportclubs en musea, Huub staat altijd klaar. Als bezorger van Lindenholt Leeft en contactpersoon voor Stichting Leergeld de Stuwwal voor mensen die een aanvraag willen indienen, heeft hij zich ontelbare uren ingezet voor zijn medemens.

Op 24 augustus werd Huub door burgemeester Hubert Bruls in het zonnetje gezet met de Zilveren Waalboogspeld. Een bijzonder moment dat mij nieuwsgierig maakte naar hoe hij dit had ervaren en wat zijn drijfveren zijn achter alles wat hij doet. Om daarachter te komen, besloot ik bij hem langs te gaan. Vrijwel direct na het aanbellen werd de deur geopend. Met een warme glimlach nodigde Huub me gastvrij uit om binnen te komen. Zodra ik zat met een kop thee en mijn notitieblok had gepakt, kon het luisteren naar zijn verhaal beginnen.

“Ieder jaar organiseren we in onze buurt een gezamenlijke borrel,” begon Huub. “Iedereen neemt dan iets mee, en meestal kom ik zelf als laatste aan. Dit jaar was



dat anders. Het bestuur van de belangenvereniging, waar ik deel van uitmaak, werd gevraagd om op tijd aanwezig te zijn. En alsof dat niet al opvallend genoeg was, vroegen ze me om chique kleding aan te trekken. Dat vond ik raar, want iedereen weet dat ik eigenlijk altijd in een spijkerbroek met T-shirt verschijn.” Huub vertelt met een lach: “Uiteindelijk stond ik daar, in mijn gebruikelijke korte broek en T-shirt, met een biertje in mijn hand. Opeens zag ik de burgemeester binnenkomen, samen met Anne-Marie. Toen mijn kinderen en een goede vriend ook nog verschenen, begon het me langzaam te dagen. De menigte week uiteen, en ineens stond ik in het middelpunt van de belangstelling. Normaal ben ik degene die een toespraak houdt, maar nu ging het over mij. Ik werd overspoeld met complimenten. Het mooiste vond ik dat het echt een totale verrassing was. Ik had geen idee wat me te wachten stond.”

Met een glimlach voegde hij eraan toe: “Als geboren en getogen Nijmegenaar was het een eer om de Zilveren Waalboogspeld te mogen ontvangen. Maar het allerbelangrijkste vind ik dat ik iets voor Nijmegen heb kunnen betekenen – en dat ik dat nog steeds doe!”

Toen ik onderweg naar huis fietste, dacht ik met een glimlach terug aan ons gesprek. Huub is een sprankelende persoonlijkheid, iemand die zich met volle overgave inzet voor anderen en geen enkele uitdaging uit de weg gaat. Zijn betrokkenheid, zijn gevoel voor mensen en zijn oprechte manier van vertellen maken indruk. Huub Janssen is zonder twijfel een mensen-mens pur sang die leeft en werkt vanuit zijn hart met wat hij het liefste doet: het directe contact met mensen.

*Tekst: Kim van Rossum
Fotografie: Huub Janssen*



SOLAR POWERED BY
somfy®



BIJ DE AANKOOP
VAN EEN ROLLUIK OF
ZIPSCREEN UIT ONS
SOLARPROGRAMMA
ONTVANG JE **GRATIS**
DE SOMFY TAHOMA
SWITCH TER WAARDE
VAN € 375,-. HIERMEE
KUN JE ALLES SLIM
BEDIENEN.

- 7 JAAR GARANTIE,
OMDAT KWALITEIT
VOOROP STAAT!

- BEL ONS VOOR EEN AFSpraak OP
+31623808570. WE KIJKEN ERNAAR UIT OM JE
TE VERWELKOMEN IN ONZE SHOWROOM!
- LAAT JE INSPIREREN IN ONZE SHOWROOM!
JE BENT VAN HARTE WELKOM OP ONS ADRES:
HOGELANDSEWEG 101, NIJMEGEN.
- ONTDEK ONS VOLLEDIGE ASSORTIMENT EN MEER
INFORMATIE OP ONZE WEBSITE: WWHS.NL.



- SNELLE EN BETROUW-
BARE LEVERING
GEGARANDEERD!
DE MEEST GANGBARE
KLEUREN WORDEN
BINNEN 15 WERKDAGEN
GELEVERD.

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

Van voedselkrat naar winkelwagen

De Voedselbank in Nijmegen heeft een gratis supermarkt in Winkelcentrum Dukenburg geopend voor mensen die niet, of moeilijk rond kunnen komen. Vanaf dinsdag 5 november kunnen zij er vier dagen per week boodschappen doen.

Voedselbank supermarkt

De supermarkt is de eerste tijd alleen voor klanten van de Voedselbank uit Goffert, Hatert, Dukenburg en Lindenholt. Deze uitdeelpunten zijn sinds 30 oktober gesloten.

Je schrijft je in voor een vaste dag en tijd per week. Op donderdag is de winkel zelfs tot 20.00 uur open. In plaats van elke week op vrijdag een krat ophalen, kunnen de mensen in de winkel aan de hand van een lijst zelf kiezen wat ze meenemen. Het kwam voor dat mensen een product in de krat totaal niet lustten



en dit dan weggooien. Of iemand kreeg elke week als alleenstaande een grote pot pindakaas, en dan de week erna nog een. Pure verspilling dus. Nu bepaalt de klant zelf de inhoud.

“Zelf bepalen wat je op tafel zet versterkt je eigenwaarde,” vertelt bestuurslid Marjan Hendriks. “Als je alleen meeneemt

wat je kunt gebruiken, verdwijnt er minder in de vuilnisbak.” De Voedselbank hoopt dat de supermarkt het makkelijker maakt om voedselhulp te vragen.

“Niemand loopt te koop met armoede, maar iedereen kan erin vastlopen. Ook als je een baan hebt. Hoe eerder er hulp komt, hoe minder schade, zeker voor kinderen.”

Begin dit jaar waren er nog 800 huishoudens klant bij de voedselbank. Dat aantal is gezakt naar 600, maar men vermoedt dat er nog veel mensen onder de radar zitten. Opvallend is dat steeds meer mensen met een of twee banen zich melden bij de Voedselbank.

Officiële opening

Bij binnenkomst in het oude Zeeman pand viel het op dat het er fris, warm en overzichtelijk uitzag. De ramen zijn afgeplakt om de privacy te

waarborgen en de winkelkarretjes vallen meteen op. Ik werd hartelijk ontvangen en geïnformeerd door mensen van het bestuur. Klanten krijgen een lijst en mogen dan uit een bepaalde categorie een aantal producten in hun karretje leggen. Alles is gratis.

Bestuurslid Bert Lagerweij heette vrijwilligers, donateurs, winkeliers en mensen

die zich bezighouden met armoede, welkom. “We zijn niet de grootste supermarkt van Nijmegen maar wel de goedkoopste!” Als eerste beklom Wethouder John Brom het podium. Volgens hem neemt de armoede af, maar is er een toename bij de werkenden die niet kunnen rondkomen. Daarna sprak Lettie Broere van Voedselbank Nederland. Zij bevestigde dat door de verhoging van het minimumloon en het kindgebondenbudget er een verlaging is van het aantal klanten. Helaas is dat weer aan het kenteren en is men bijna weer op het punt van eind 2023.

Daarna was het de beurt aan mevrouw Smits, de allereerste klant in de supermarkt. Zij is al twee jaar klant bij de Voedselbank en is blij dat de supermarkt er is, omdat ze nu zelf kan kiezen wat ze nodig heeft. Ook is er meer variatie in het aanbod.

Tot slot riep directeur Marjan Hendriks drie vrijwilligers naar voren. Zij begonnen een jaar geleden dit project zijn en garandeerden toen al dat ze op 5 november klaar zouden zijn. En zo geschiedde. In Rotterdam heeft dit concept zich al bewezen. Dat gaat hier ook vast lukken! Aanmelden voor de Voedselbank kan met een formulier op de website of via verwijzing door een hulpinstantie.

Tekst: Silvano Orvini

Foto: Silvano Orvini

Ambities Winkelcentrum Dukenburg



Het college van burgemeester en wethouders heeft vandaag ingestemd met de samenwerkingsovereenkomst tussen de Coöperatieve Vereniging van Eigenaren (CVvE), ontwikkelaars BPD | Bouwfonds Gebiedsontwikkeling en Giesbers Ontwikkelen en Bouwen, en de gemeente Nijmegen. Hiermee is de samenwerking bekrachtigd en komt de transformatie van het winkelcentrum en de omliggende gebiedsontwikkeling weer een stap dichterbij. Begin 2025 gaat het participatieproces van start, waarin bewoners, ondernemers en andere betrokkenen actief kunnen meedenken over de verdere uitwerking van de plannen.

Winkelcentrum Dukenburg en de omgeving worden volgens de plannen een veelzijdig gebied met ruimte voor winkelen, wonen en verblijven. Het gebied krijgt er circa 500 nieuwe woningen bij, een extra supermarkt, een moderne bibliotheek, meer groen en een verbeterde openbare ruimte. Een goede aansluiting tussen het gebied en de ov-voorzieningen moet de bereikbaarheid en toegankelijkheid verbeteren. Hiervoor werkt de gemeente samen met de Provincie Gelderland en vervoerspartijen zoals NS en ProRail. Wethouder Noël Vergunst (Stedelijke ontwikkeling): "Met het gezamenlijk tekenen

van deze overeenkomst zetten we een belangrijke stap richting de transformatie van het winkelcentrum en de omgeving tot aantrekkelijk nieuw hart voor Dukenburg, Lindenholt en Winkelsteeg. Goed nieuws dus voor heel veel Nijmegenaren."

Plannen uitwerken

Al in 2020 zijn belangrijke wensen opgehaald bij inwoners en ondernemers. Denk bijvoorbeeld aan het verbeteren van verkeersveiligheid en het tegengaan van zwerfafval. Of het rekening houden met mensen met een beperking. BPD en Giesbers verwerken dit in een voorlopig integraal stedenbouwkundig plan. Dit plan bevat uitwerkingen voor winkels, nieuwe woningen en verbinding tussen de verschillende gebieden. Tegelijkertijd wordt gewerkt aan ontwerpen voor verkeer, afvalinzameling en de openbare ruimte.

Op de hoogte en meedenken
Begin volgend jaar zijn inwoners en andere belanghebbenden welkom op een startbijeenkomst. Daar leggen de samenwerkende partijen het proces, de ideeën en de huidige plannen uit. Ook wordt de openbare ruimte verder uitgewerkt en de ideeën daarover worden dan

gedeeld. Inwoners die interesse hebben in de nieuw te bouwen woningen kunnen dit alvast aangeven. Vanaf medio 2025 kunnen inwoners en andere belanghebbenden meedenken over verschillende thema's zoals groen, verkeer & mobiliteit en voorzieningen.
Financiering

De gemeente heeft eerder al subsidies van het Rijk gekregen voor de verbetering van de openbare ruimte. In de nieuwe gemeentebegroting die in november is vastgesteld, zijn middelen voor cofinanciering opgenomen. De ontwikkelaars BPD en Giesbers investeren, samen met de CVvE, ook in de transformatie van het winkelcentrum en de nieuwe woningen. In de loop van 2025 moeten de uitwerkingen, gesprekken en onderhandelingen met verschillende partijen leiden tot een definitief besluit over de voortgang.

Op de hoogte blijven of meer weten? U vindt meer over de ambities op: www.nijmegen.nl/over-de-gemeente/plannen/winkelcentrum-dukenburg/.

Tekst: Gemeente Nijmegen

Afbeelding: Gemeente Nijmegen

Column Victoria Montis
Emotioneel



Het lijkt alweer maanden geleden dat ik in mijn jaarlijkse kerstcolumn schreef over de wereld die in brand stond, maar de tijd is bij ons thuis echt voorbij gevlogen. Ik verheug me elk jaar op de dagen die korter worden, op het samenzijn met familie en vrienden, het samen spelletjes doen aan tafel en lichtjes die de donkere avonden opvrolijken. Ik zing de hele dag mee met kerstliedjes en daarna gaat de top 2000 aan om af te tellen tot Nieuwjaarsdag. De burens zijn dan vast ook heel blij met mij... ;)

Dit jaar pakte alles echter anders uit: mijn moeder werd halverwege december ziek. En wat een buikgriep, in eerste instantie leek te zijn, draaide uit op een spoedoperatie op tweede kerstdag. De dagen voor en met Kerstmis hebben we dus samen op haar slaapkamer doorgebracht. Ik zal u de details besparen, nu kunnen we er gelukkig alweer een beetje om lachen. Die momenten samen maken onze relatie nog sterker. En het was een Kerstmis om nooit te vergeten.

Van alle kanten hoor ik dat het erbij hoort om op mijn leeftijd afscheid te nemen. Helaas, ik ben behoorlijk stijfkoppig en zoals sommigen om mij heen zeggen heel emotioneel en Italiaans. Afscheid nemen blijft een hindernis die ik zoveel mogelijk ontwijk.

Ik hilde als kind bijvoorbeeld als Sinterklaas naar Spanje terugging of een juf van school afscheid nam. De reclame van de kersthamster kijk ik elk jaar ook met natte ogen. Schaam ik mij daarvoor: nee, absoluut niet! In ons gezin is dit gelukkig heel normaal.

Ik zou willen dat iedereen zijn verdriet of emoties durfde te laten zien, misschien voelde de wereld dan niet zo kil aan. Want dat is een ding dat zeker is: sommige mensen op deze aarde zijn behoorlijk hard..

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis



Lindenholt Kookt: Erwtensoep

Deze keer een recept van erwtensoep van Moon. Wilt u ook een keer een recept delen met de bewoners van Lindenholt Leeft: stuur dan een mail naar de redactie t.a.v. Victoria Lammerinks-Montis. Alle recepten zijn welkom, Victoria neemt dan contact met u op.

Ingrediënten:

500 gr spliterwten
2 preien
3 liter water
3 runderbouillonblokjes
250 gr knolselderij
1 winterpeen
1 pastinaak
2 aardappels
2 rookworsten
500 gr spekjes
1 laurierblaadje
1 ui
Peper en zout

Bereiding:

Spoel de spliterwten goed schoon in een vergiet. Doe het water met de erwten, de spekjes en het laurierblad in een pan en breng aan de kook. Laat dit een uurtje doorkoken en schep steeds het schuim weg. Snijd intussen alle groenten in stukjes. Doe deze met de bouillonblokjes erbij, verwijder het laurierblad. Laat dit nog 20 minuten zachtjes koken en voeg dan de rookworst in plakjes erbij. Laat dit 10 minuten doorkoken. Het lekkerst is het als je hem nu gelijk goed laat afkoelen en de volgende dag opwarmt, hij zal dan wat dikker geworden zijn. Voeg peper en zout toe.
Eet smakelijk!

StAAD special 28 februari

Wijkcentrum Meijhorst van 14.00 – 16.00u
De zaal is geopend vanaf 13.30 u.
De toegang is gratis.

Het 'stikke' Nijmegen, de geschiedenis van de steile straten in Nijmegen.
Lezing door historicus René van Hoften.

Een van de belangrijkste kenmerken van Nijmegen dat haar, wat betreft geografische continuïteit, onderscheidt van elke andere stad in Nederland is
Nieuwsgierig geworden?

Mooiste kerstfoto 2024 door Cor Heijmans



Een mooie ontmoeting in Dukenburg of Lindenholt



Een stuk fietsen? Samen een boodschap doen of eropuit gaan? Een potje kaarten of schaken? Of gewoon simpelweg een kop koffie drinken met iemand die veel alleen zit? In Dukenburg en Lindenholt zijn vrijwilligers op dit moment heel welkom. Heb je een paar uur in de week of in de twee weken over en wil je wat betekenen voor een ander en nieuwe verbindingen leggen in de wijk, neem dan contact met ons op. We hebben verschillende vaca-

tures en kijken altijd naar wat bij je past. Hulpdienst Nijmegen bestaat 65 jaar en helpt al sinds 1959 mensen in moeilijke omstandigheden. Voor een vrijwilliger bij de Hulpdienst kijken we naar een fijn en passend contact met een hulpvrager, is er ruimte om te bespreken wat wel of niet bij je past, en worden met regelmaat (scholings-) bijeenkomsten georganiseerd. Zie hulpdienstnijmegen.nl of bel ons op 024-3228280 (9-12 uur maandag tot en met vrijdag) en vraag naar Lieneke

*Tekst: Lieneke Rietdijk
Fotografie: Hulpdienst Nijmegen*



Mensen helpen?

Mensen ontmoeten?

Zorg of hulp nodig?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

STIP LINDENHOLT
 Wijkatelier Lindenholt
 Zellersacker 1003
 ma, wo en do
 13.30-16.00

stip

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/LINDENHOLT
 @StipNijmegenLindenholt

Komt u ook op de koffie? 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



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	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.
donderdag 19.00 - 20.00 uur & 20.15 - 21.15 uur	
Maandbedrag:	
1 x per week € 35,-	
2 x per week € 63,-	

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

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

Walking Dinner

Op 26 oktober 2024 hebben wij ons eerste walking dinner gehouden. Dit was een groot succes en voor herhaling vatbaar. Op 22 maart is er daarom opnieuw een walking dinner. Woon je in de Gildekamp of in de Geerkamp en wil je meer buurtgenoten leren kennen?

Schrijf je dan in voor het walking dinner op 22 maart.

Tijdens een walking dinner koken deelnemers een voor- en/of een hoofdgerecht voor een paar buurtgenoten. De buurtgenoten lopen (of fietsen) van huis tot huis om wat de gastheer of -vrouw gemaakt heeft op te eten. Op het eerste adres eet je het voorgerecht, op het tweede het hoofdgerecht. We eindigen de avond met gasten en koks gezamenlijk bij de Broederij met een dessert.

Mee-eten?

Als gast betaal je vooraf € 10,00, waarvan het voor-, hoofdgerecht en het dessert

worden betaald. Ongeveer 4 dagen van tevoren krijg je van ons de tijden en adressen door waar je mag aanschuiven.

Koken?

Als je het leuk vindt om te koken en om buurtgenoten in je huis te ontvangen, meld je dan aan als kok. Natuurlijk hoeven de gerechten geen culinaire hoogstandjes te zijn, het gaat om de ontmoeting. De koks ontvangen per gast een onkostenvergoeding van € 3,00 voor het voorgerecht en € 5,00 voor het hoofdgerecht. Je betaalt € 2,00 voor het dessert. Ongeveer 4 dagen van tevoren krijg je van ons te horen wie er bij je komt eten.

Extra donatie?

We zouden het graag voor buurtgenoten met een kleine beurs mogelijk maken om ook deel te nemen. Daarbij willen we de organisatie Quiet betrekken. Als je bereid bent om financieel bij te dragen geef dan s.v.p. op het inschrijfformulier aan hoeveel



je zou willen doneren.

Stuur uiterlijk 1 maart een mail naar walkingdinner.gkamp@gmail.com.

Je ontvangt dan een inschrijfformulier. Daar kun je desgewenst ook meer informatie krijgen.

Wij hopen op veel aanmeldingen!

Een hartelijke buurtgroet van de organisatoren Karen, Marja en Hella

Tekst: Hella Meens



Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

**Algemene fysiotherapie | Manuele therapie | Kinderfysiotherapie |
Psychosomatische therapie | Bekkenfysiotherapie kinderen |
Bekkenfysiotherapie 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
- Groepstherapie voor kinderen en volwassenen
- Moderne oefenzaal met professionele apparatuur



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



**Wijkgezondheidscentrum
Lindholt**

Interview met de nieuwe voorzitter van SCE: Arthur Andringa

Dag Arthur, gefeliciteerd met je nieuwe rol als voorzitter van SCE! Zou je je jezelf even willen voorstellen?

“Dank je! Ik ben 46 jaar en getrouwd met Priscilla. We hebben een dochter (Celine, 24) en twee zoons (Noa, 21 en Jaden, 16) die allebei bij SCE voetballen. We wonen in Lindenholt.”

“Ik werk bij de HAN en hou me daar als ‘Specialist Processen’ rondom de opleiding Medische Hulpverlening. Daarvoor ben ik bedrijfsleider geweest in de taxibranche in Noord-Limburg. Ik heb zelf nooit gevoetbald, maar zie dat juist als een voordeel omdat we, zoals in elke organisatie, soms dingen doen omdat we ze al jaren zo doen. Ik stel daar vragen over en wil het ‘waarom’ graag weten.”

een paar keer in gesprek gegaan met het bestuur en voelde de noodzaak, maar ook dat ik iets kon betekenen. Na het artikel in de Lindenholt Leeft, waarin het bestuur de noodklok luidde, meldde zich een aantal mensen die wilde opstaan voor de club. In korte tijd voegde Richard Schür, Jarno Herfkens en Guus Versteegen zich ook bij het bestuur en ontstond er een frisse en energieke dynamiek. In mei heeft de vorige voorzitter (Jos Joosten) aangegeven dat hij me zag als voorzitter; of ik dit wilde overwegen. En zie nu: de wereld kan er snel heel anders uit zien...”

Hoe was je eerste ALV? Was je nerveus?

“Nerveus wil ik het niet noemen, maar mijn lat lag hoog! Ik was me er erg bewust van dat mijn presentatie als kandidaat-voorzitter tussen nieuwe bestuursleden die al van kinds af aan bij SCE rondlopen, gewoon goed moest zijn. Ik was goed voorbereid en kreeg achteraf best wat positieve reacties”

Ik begreep dat de ALV normaliter niet erg druk bezocht werd, maar deze keer waren er 46 leden aanwezig! Ik ga er vanuit dat het samenhing met de bestuurswissel en het feit dat er iets te kiezen viel. Dat SCE nu een 7-koppig bestuur heeft maakt mij trots!”

Hoe zie jij de club op dit moment?

“Om een metafoor te gebruiken zie ik de club als

een ‘sluiscomplex’. Dagelijks varen vele boten van allerlei formaten in de sluis om naar een hoger niveau getild te worden om dan, aan de andere zijde uit te kunnen varen. SCE bestaat eigenlijk ook uit zeker 50 boten, van vrachtschepen tot



kleine sloepjes. Deze boten zijn de taken en rollen binnen onze vereniging. Veel van deze boten hebben al een kapitein maar veel andere liggen er nog onbeheerd.”

“Het bestuur ziet het als haar taak om de verschillende taken en klussen te gaan duiden; klein maken: wat houdt een taak in en wat is de tijdsinvestering? Hierdoor kan een taak aantrekkelijker worden omdat het afgebakend is.”

“Laat ik in dit verhaal vooral de vrijwilligers die we al wel ‘aan boord’ hebben niet vergeten. Het valt me op met hoeveel passie en inzet zij hun taak invullen. Deze mensen verdienen het om gezien en gewaardeerd te worden!”

“Ik zie de club ook als een warm bad waar mensen iets vinden en zich van waarde voelen (of dit willen zijn). In gesprekken met mensen ben ik altijd benieuwd naar wat hen drijft. Als je ziet hoeveel tijd een trainer investeert in zijn groep of hoe een groep mensen activiteiten organiseert voor jong en oud; ik bewonder dat!”

“Ten slotte verdient het vorige bestuur alle lof. Ondanks dat zij niet meer in staat waren zaken duurzaam neer te zetten in de organisatie, hebben zij wel een mooie, stabiele en gezonde club aan het nieuwe

Hoe ben je in het bestuur van SCE terechtgekomen?

“In februari van dit jaar stelde Irene Brongers me de vraag of een rol in het bestuur iets voor mij was. Mijn eerste reactie was wat afhoudend, maar ik ben



bestuur overgedragen. Op dit fundament kunnen wij nu verder bouwen.”
Hoe gaat het (nieuwe) bestuur te werk en wat zijn de plannen?

“In de aanloop naar de ALV hebben we alle (hoofd)taken binnen SCE in kaart proberen te brengen en daarbij ook het zittende bestuur laten meedenken. Ook hebben we hen gevraagd welke taken in hun ogen prioriteit verdienen. Na de ALV hebben we elk bestuurslid verantwoordelijk (aanspreekpunt) gemaakt voor een pakket aan taken, rekening houdend met persoonlijke interesse en expertise. Ook hebben we onderscheid gemaakt tussen bestuurstaken en taken die binnen de vereniging zouden kunnen (en eigenlijk moeten) worden belegd. Tenslotte hebben we een lijstje gemaakt van taken die prioriteit hebben. Denk hierbij bijvoorbeeld aan ‘100 jaar SCE in 2027’.”

“Als bestuurslid met een takenpakket vallen er geregeld zaken voor je voeten die opgepakt moeten worden. Toch proberen we als geheel de focus te houden en ons niet altijd te laten meeslepen door de waan van de dag. Taken worden zo opgepakt dat we deze duurzaam kunnen borgen in de organisatie. Dit kan soms betekenen dat zaken die worden aangedragen op dat moment niet de prioriteit hebben en zullen moeten wachten. Uiteraard zullen we de personen die iets aandragen wel vragen in hoeverre ze hier zelf een rol in kunnen pakken. Persoonlijk vind ik dit geen gekke gedachte, aangezien we het hier hebben over een vereniging.”

“Als bestuur stellen we onszelf vragen als: hoe werken wij samen, wat is onze (lange termijn) visie en wat stellen we onszelf als doel? Deze vragen dwingen tot nadenken en tot reflectie op het handelen van het bestuur als geheel. Voor nu, in deze fase, is het vooral belangrijk een solide basis neer te zetten waar we de komende jaren op kunnen voortborduren. Van daar uit zullen we dan verdieping gaan aanbrengen; dit kost tijd, maar geeft energie.”

Bedankt voor het gesprek, Arthur. We wensen jou en de andere bestuursleden veel succes in jullie nieuwe rol!

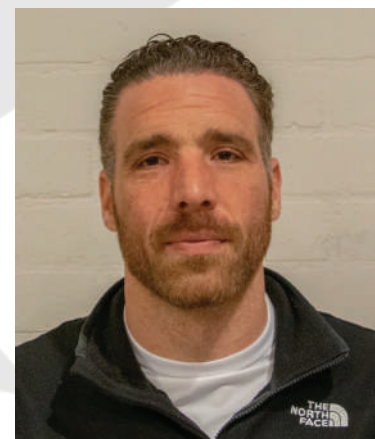
“Dank je wel! Ik kijk ernaar uit om met dit team aan de slag te gaan en qua organisatie, met alle bestuursleden echt iets neer te zetten bij SCE!”.

Tekst: Silvano Orvini
Fotografie: SCE

Bestuur SCE



Guus Versteegen, secretaris



Richard Schür, penningmeester



Irene Brongers, bestuurslid



Jarno Herfkens, bestuurslid



Jos Joosten, bestuurslid



Rik Mulders, bestuurslid

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 1e editie; 9 februari tot 31 maart 2025



Wijkatelier Lindenholt

Zellersacker 10-03 6546 HA Nijmegen
Telefoon 024-3788597
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

Kinderwerk Groep 1-2:

Naschoolse activiteit groep 1-2 14:30-16:00 uur

Om je kind aan te melden of voor meer informatie kan je contact opnemen met de kinderwerkers in de wijk, Lianne 06-12282015

Lindenholt Muziekcafé.

Samen muziek maken, samen zingen & samen ontmoeten.

Laatste maandag van de maand
In het Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003.

(zie ook de flyer elders in dit blad)

Bijdrage 2,50 incl koffie of thee

Dinsdag

Ontmoetingsochtend Vrouwen;

van 9.00 – 11.30 uur

De Samen creatief groep: 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 kinderwerker in de wijk, Anneke: 06-82159730

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

Ouder Kind Centrum;

Open inloop Voor ouders / verzorgers / bewoners, samen lekker kletsen, elkaar leren kennen of iets leuks doen. Kinderen zijn altijd welkom.

Aanmelden niet nodig.

Info: Mail naar okclindenholt@bindkracht10.nl of app naar Lianne 06-12282015

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

Soepie doen: 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 06-23110284

Kinderwerk met Jongerenwerk: Elke woensdagmiddag na school worden er gratis activiteiten georganiseerd voor kinderen uit groep 6-7-8. 14:00-15:30u Open inloop, maar eenmalig aanmelden. Om je kind aan te melden of voor meer informatie kun je contact opnemen met de kinderwerker, Lianne 06-12282015

Meidenclub groep 4-5-6

Elke woensdagmiddag na school worden er gratis activiteiten georganiseerd voor meiden uit groep 4-5-6. Open inloop, met eenmalig aanmelden. Om je kind aan te melden of voor informatie kan je een berichtje sturen naar kinderwerker Anneke, Anneke Peters: 06-82159730

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

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 18.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Menu voor €5,00 Reserveren: tel: 024 3788597

Afhaal Maaltijd: Iedere donderdag om 18.00 uur.

Alleen het hoofdgerecht voor € 3,50 Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur

Reserveren: 024 3788597

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

Vrijdag

Wereldvrouwengroep: Vrijdag van 9.00 tot 11.30 uur. Ondersteuning Nederlandse taal. Aanmelden tel: 024 3788597

Spelletjesmiddag: vanaf 14 uur. Open inloop

Schilderen: van 13.00 - 17.00 Aanmelden via Hilly 06-23110284

Zaterdag

Repaircafé Lindenholt; Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur. Wij verzorgen kleine reparaties aan huishoudelijke apparaten, computers en fietsen. 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

DE BRACK

Maandag

9:15-10:15 Zaal 1: Stretchen en ontspannen
13:00-16:00 Zaal 3: Dieren voedselbank 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

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 Naailes

Woensdag

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

Donderdag

9:00-12:00 Zaal1: Kantklossen
13:00-17:00 Zaal 2: Bridgeclub de Kampenaar
13:00-16:00 Zaal 3: Dieren voedselbank Happy
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: Biljartclub 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, 6546 EK Nijmegen
telefoon: 024-844 0095 voor WhatsApp: 06-24663330
Mail: info@vincentiusnijmegen.nl
Info: www.vincentiusnijmegen.nl

Locatie Horstacker 1451

Maandag

Gesloten

Dinsdag

Van 13-15 uur Winkeltje open en gelegenheid voor koffie/thee
Goederen brengen? Mail: Renate@Vincentiusnijmegen.nl
Van 15-20 uur Koken voor jongeren van 13-17 jaar. aanmelden via info@vincentiusnijmegen.nl o.v.v. naam + leeftijd

Woensdag

Van 13-15 uur Winkeltje open en gelegenheid voor koffie/thee
Vanaf 13.30 u Koken voor kinderen. Voor kids van 6 tot 12 jaar.
Maak met hulp een 3-gangen maaltijd voor jezelf en je familieleden.
Aanmelden via: aanmelden@kinderrestaurant.nl

Donderdag

Van 13-15 uur Winkeltje open en gelegenheid voor koffie/thee
Tussen 13-15 uur Afhalen vers bereide maaltijden à € 2,50
Locatie open van 18.30 – 20.30 uur.

Vrijdag

Open voor het 50-centswinkeltje en koffie van 10 – 12
Iedere 2e vrijdag van de maand vanaf 18 uur Eat en Meet. Een 3-gangenmenu in het gezellige restaurant van ons gebouw

in je eigen wijk. Deze activiteit gaat op uitnodiging.

Locatie Voorstenkamp 1919

Woensdag en donderdag

Van 13-15 uur 50-cent winkeltje open en tevens gelegenheid om een kopje koffie te drinken.

Locatie Meijhorst 1400

Dinsdag, woensdag en donderdag van 12 -15 uur open voor het winkeltje en om koffie/thee te drinken.

Locatie Lankforst 5494

Dinsdag

Van 13 – 15 uur open om koffie te drinken

Woensdag

Van 13 – 15 uur open om koffie te drinken of soep te eten

Algemeen:

Regelmatig liggen er producten op de picknicktafel bij de ingang tussen het Vincentiushuis en het gezondheid-scentrum.

Het is wel de bedoeling dat iedereen die het echt nodig heeft één portie voor zichzelf mee neemt zodat er ook nog wat voor anderen overblijft. Dit wordt aangekondigd op Facebook.

Er zijn bij Vincentius diverse sportactiviteiten die worden georganiseerd door individuele aanbieders.
Zie <https://vincentiusnijmegen.nl/sporten/>

Voor wie, om wat voor reden ook, in acute nood verkeert, kan een noodhulp pakket worden verzorgd.

Zie: <https://vincentiusnijmegen.nl/noodpakket-boodschappen/> en voor overige hulp kijk op: <https://vincentiusnijmegen.nl/overige-noodhulp/>. Telefonisch aanvragen is mogelijk op 06-24369727 (na 16.00 uur en in het weekend via whatsapp).

De Broederij



info@debroederij.nl
Nieuwstadweg 37

Dinsdag

Buurtsoep: Iedere dinsdag om 12.00 uur staat er lekkere dampende soep op tafel. Buurtbewoners koken samen met kinderen van Basisschool de Luithorst de heerlijkste recepten. Meestal komt de groente uit eigen tuin en iedereen mag aanschuiven. Een vrijwillige bijdrage is fijn.

Sport en spel

Elke dinsdagochtend vanaf 10.30 uur een uurtje sport en spel in de tuin van De Broederij. De inhoud en de intensiteit hangen af van de deelnemers. Iedereen is dus van harte welkom, ook mensen die niet (lang) kunnen staan. Meedoen is gratis. Aanmelden tot maandag 18.00 uur op 024-6793232 (op dinsdag, donderdag en vrijdag) of info@debroederij.nl.

Handwerkcafé

Dinsdag 10:00 tot 12:00
Breng je eigen breiwerk (of ander handwerk) mee, en schuif gezellig aan in de theekamer. Sjuul van atelier Roodkapje is aanwezig om je te helpen met je breiwerk, als je dat wilt.

Ze kan je adviseren of verder op weg helpen bij het zoeken naar een geschikt patroon en de benodigde materialen. Op verzoek kan ze haar wolwikkelaar en een parapluhaspel meenemen, zodat je ter plekke bollen kunt maken van je strengen. Kosten: vrijwillige bijdrage

KreAktief: tussen 14.00 en 16.00 uur

komt KreAktief bij elkaar om dingen op handwerkgebied voor de Broederij te maken. Verschillende technieken komen aan bod zoals naaien, haken en breien. Ook proberen we samen nieuwe technieken uit. Kosten: materiaal kosten bij eigen projecten

Woensdag

Jongerengroep Woensdag 16:30 - 20:30 ontmoeting 18-24 jaar
Ben jij een jongeren (18 tot 24 jaar) en vind jij het leuk om nieuwe mensen te leren kennen? help mee in de keuken, schuif aan om 18:00 of blijf nog even hangen voor een gezellige activiteit. Bijdrage 3 euro
Aanmelden voor maandag bij Anne: 0625227954

Tuincafé 1ste woensdag van de maand | Heb je vragen over je tuin, behoefte aan tips, wil je misschien gereedschap lenen of leuke tuinvehalen delen? De vrijwilligers van De Tuinbrigade staan woensdag voor je klaar.

Donderdag:

Van tuin tot Bord: Elke donderdagavond rond de klok van 18.00 uur wordt een gezonde driegangemaaltijd geserveerd in Buurtrestaurant de Broederij. De biologische groenten komen zoveel mogelijk uit de eigen moestuin. Schuif gezellig aan en ontmoet andere buurtgenoten! Prijs maaltijden: € 8,00. Voor kinderen tot 12 jaar € 4,00
We hanteren een aangepast tarief voor mensen met een kleine beurs. Reserveren voor het Buurtrestaurant is noodzakelijk.
E-mail: debroederij@vantuintotbord.nl

Vrijdag

KO-kracht: Inspiratieochtend voor vrouwen 10:00- 11:30 uur
Ontspanning en creativiteit
Bij KO-Kracht kun je samen met andere vrouwen opladen en onder begeleiding ontdekken waar je goed in bent en van kunt genieten. Hier kun je aandacht geven aan jezelf, tijdens creatieve en ontspannende activiteiten. Kosten: bijdrage in materiaalkosten

Klets en koffie: Vanaf 10:30 uur. Weet jij hoe het met je buurvrouw gaat? Of wat je buurman zoal doet? Het is reuze gezellig en al kletsend ontstaan ook de leukste plannen voor gezellige avondjes, wandelingen of activiteiten. Met mooi weer zitten we heerlijk in onze grote tuin tussen de bloemen. Kom je ook?

Woonzorghuis Agnetenhof.

Sint Agnetenweg 25, 6545 AS Nijmegen

Maandag

Koffieochtend: in de buurtkamer van Agnetenhof Van 10.30 – 12.00 uur

Lindenholt Loopt:

Donderdag

samen hardlopen is een prima stimulans om het ook werkelijk te gaan doen! We starten om 20.00u. (verzamelen vanaf 19.45 in het Wijkatelier) en zijn daar gewoonlijk weer terug, uiterlijk tussen 21.00 en 21.30u. om nog even na te praten en wat te drinken. Gezamenlijk beslissen we over afstand en route. Ieder kan in eigen tempo lopen en als we te ver uit elkaar raken, wordt er gelust. .



STIP

Agenda STIP
Wijkatelier Lindenholt
Zellersacker 1003

Maandag
Stip inloop 13.30-16 uur
Wijkatelier Lindenholt

Woensdag
Stip inloop 13.30-16 uur
Wijkatelier Lindenholt

Donderdag
Stip inloop 13.30-16 uur
Wijkatelier Lindenholt

Start seizoen groente- en fruittuin “Op de Acker”

We nodigen u uit voor de start van het nieuwe seizoen van de Groente- en Fruittuin Lindenholt ‘op de Acker’ op zaterdag 15 maart van 10.00 tot 14.00 uur. We hebben deze dag gekozen omdat dan ook NLdoet plaatsvindt. We organiseren een gezellige plant- en informatiedag met koffie, thee, lekkers en soep. Iedereen is welkom!

De Werkgroep Lindenholt Groen is vorig jaar begonnen met de aanleg van de Acker op het vroegere honkbalveld aan de Weteringweg. De Acker ligt achter het gebouw van Scouting Amalgama. Het proefveld van 300m² heeft in een half jaar gezorgd voor een opbrengst van ongeveer 60 volle kratten. De dertig vrijwilligers hebben de groentes verbouwd en geoogst voor de Voedselbank en de Vincentius Vereniging Nijmegen. Daarnaast mochten ze zelf elke keer een kleine hoeveelheid groente mee naar huis nemen als tegenprestatie.

Eind 2024 hebben we de oppervlakte van de groentetuin vergroot naar 1000 m². Ook zijn er langs de rand van de Acker 120 fruit- en notenbomen en 70 fruitstruiken geplant. Er is een begin gemaakt met een klein voedselbos en het geraamte van de tunnelkas is neergezet. De nieuwe tuin is bijna klaar om te beginnen met zaaien en planten!

Dus, als u langs wilt komen om te kijken of te helpen, als u informatie wilt of overweegt vrijwilliger te worden bij onze gezellige groep, dan bent u van harte welkom!

Zet zaterdag 15 maart alvast in uw agenda!



Vieringen Agneskerk

Column
Bettineke van der Werf

Een beetje langzamer

Na mijn zwangerschap moest ik vaststellen dat de kracht in mijn handen weg was. Dat betekende bijvoorbeeld dat ik geen deeg meer kon kneden. Dat was simpelweg te zwaar werk. Dus bakken van koekjes en taart lukte niet meer. Maar toen kwam er een buurvrouw met een lumineus idee. Een huishoudmachine!! Geweldig idee. En dat vond het thuisfront ook. Ze maakten toentertijd erg goede machines. Maar na 40 jaar was hij toch echt aan vervanging toe. Dus iets anders gekocht. Tegenwoordig is er op internet veel informatie te vinden. Die heb ik goed bekeken. Maar ergens was er toch iets niet helemaal gelukt want de mengkom bleek te klein voor mijn 'normale' hoeveelheid meel enz. Er spatte veel onder de beschermring uit. Tja, wat nu? Een vriendin bracht uitkomst. Op mijn geklaag zei ze, maar op welke snelheid heb je gewerkt? Volle kracht, net zoals bij de oude, zei ik. Nee, Zei ze me, je moet langzaam beginnen! Langzaam aan, en geduld hebben. Dat was wel wennen, maar alles bleef nu netjes in de kom; ze had wel gelijk..... Misschien is dit ook wel een goed voornemen voor het komende jaar. Niet te snel willen, de dingen hun tijd laten en durven wachten. Laat iedereen doen wat zij of hij kan. Augustinus in zijn brief aan Proba zegt het zo: Als je iets niet kunt, doe je dat toch nl. in degene die het wél kan, als je blij en dankbaar bent dat die ander wél kan wat jij niet kunt. Wie minder kan moet een ander die meer kan niet afremmen. En wie meer kan moet een ander die niet zoveel kan niet opdrijven. In ons geweten staan wij voor God, en aan elkaar zijn we onderlinge liefde schuldig. Door Zijn kracht die in ons werkt is de Heer in staat om in ons veel meer tot stand te brengen dan wij zouden willen vragen of zelfs maar kunnen bedenken. Geduld hebben met elkaar en ook met God. Niet alles meteen wensen of af willen dwingen. Het stemt tot nadenken.....

Bettineke van der Werf, Agneskerk Lindenholt



Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur Eucharistieviering
Donderdag 8.45 uur Meditatief Morgen-gebed

Elke tweede zondag van de maand
17.00 uur Poolse eucharistieviering
Zaterdag: Spaanse eucharistieviering:
in overleg met pater Jesús Baena Valbuena s.c.j.

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 'wisselt' van voorganger of van eucharistie naar Woord en Communie. De meest actuele info vindt u op de website www.stefanus.nl/agneskerk of www.agneskerk-lindenholt.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/@AgneskerkLindenholt/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@agneskerk-lindenholt.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@agneskerklindenholt.nl. Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop zelf, twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er een traject voor volwassenen. U kunt hiervoor contact opnemen met pater J. 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 of heer 's morgens (024 3777778) of via secretariaat@agneskerklindenholt.nl een berichtje door?

Bijzondere vieringen:

Aswoensdag 5 maart

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 zondagsviering een speciale deurcollecte voor ons Vastenproject.

Op woensdag 19 maart en op woensdag 9 april zijn er om 19.30 lezingen, meditatieve bijeenkomsten, onder leiding van pater Jesús Baena Valbuena s.c.j.

Over de vieringen in de Goede Week en Pasen komt meer informatie in de volgende editie.

Magische Verlichte Boerderijenroute brengt boeren en burgers samen!



Afgelopen vrijdag vond de sfeervolle Verlichte Boerderijenroute plaats in de regio Beuningen en Wijchen. Ruim 2.150 enthousiaste deelnemers reden in meer dan 500 auto's langs prachtig verlichte boerderijen en indrukwekkende landbouwvoertuigen, terwijl ze luisterden naar boeiende verhalen via een audiotour. Het evenement, dat draait om verbinding tussen boeren en burgers, was wederom een groot succes.

Een avond vol beleving en bewustwording

De route van 45 kilometer voerde langs sprookjesachtig verlichte boerderijen en unieke objecten, waarbij deelnemers op een aantal locaties het erf konden betreden. De audiotour bracht het boerenleven tot leven met verhalen over de agrarische bedrijven en de omgeving. "We willen mensen laten zien waar hun eten vandaan komt en hoe hard boeren werken om kwalitatief goed voedsel te produceren," vertelt melkveehouder Peerke Claassen. "Met dit evenement brengen we boeren en burgers letterlijk dicht bij elkaar."

Gezelligheid, traktaties en een kijkje op het erf

Tijdens de route kregen deelnemers de unieke kans om door stallen, een boomgaard en een aardappelschuur te rijden.

Bij Derks Agra was een sfeervolle pauzeplek ingericht, waar bezoekers genoten van onder andere warme chocomel, poffertjes en broodjes ei. Onderweg werden ze verrast met heerlijke traktaties én een levende kerststal, wat zorgde voor extra magie tijdens deze bijzondere avond. "Het is fantastisch om te zien hoe enthousiast mensen zijn over het boerenleven en wat er allemaal bij komt kijken," vertelt een deelnemende boer.

Méér dan een route

De Verlichte Boerderijenroute draait om meer dan alleen gezelligheid. Het evenement is een initiatief van Boert Bewust Rijk van Nijmegen & Maas en Waal, een stichting die de verbinding tussen boeren, tuinders en de samenleving wil versterken. Door activiteiten zoals deze wordt bewustwording gecreëerd over de herkomst van voedsel en het vakmanschap achter de agrarische sector.

"Het is onze missie om een open en eerlijk gesprek te voeren over landbouw en tegelijkertijd trots te delen over wat we doen. Dit evenement is een perfecte manier om die boodschap uit te dragen."

Tekst: Boert Bewust Rijk van Nijmegen & Maas en Waal

Fotografie: Boert Bewust Rijk van Nijmegen & Maas en Waal



Nieuwe Buurtmarkt gelanceerd: Lokale producenten zoeken afnemers

Sinds afgelopen juli hebben Nijmegenaren een verantwoord alternatief voor hun wekelijkse boodschap rondom Neerbosch-West. Wijkbewoners hebben hun handen ineengeslagen om gezonde producten direct bij lokale producenten te kopen. Dit zijn kleinschalige boeren, bakkers, kaasmakers, telers en andere producenten die het verschil willen maken door duurzaam te ondernemen.



Om dit mogelijk te maken is niet een winkel, maar een coöperatieve vereniging opgericht. Iedereen kan lid worden. Tegen een kleine jaarlijkse bijdrage maken leden gebruik van een webshop om de producten te bestellen en een uitgifteplek om de bestelling op te halen. Momenteel bestaat het aanbod uit brood, kaas, soep, appels, paddenstoelen, honing en cider. Dat aanbod wordt binnenkort aangevuld met onder andere eieren, zuivel, granen en pasta.

De gemeente Nijmegen heeft een ophaallocatie beschikbaar gesteld aan de Scherpenkampweg. Hier kunnen leden op zaterdag, tussen 10:30 en 12:30 uur, de bestelling ophalen. Bestellen doen ze online op uiterlijk



donderdag. Leden regelen de uitgifte samen, zo kunnen ze zich opgeven om nu en dan de bestellingen klaar te zetten of op te halen bij de producent. Zo wordt lokaal en duurzaam boodschappen doen toegankelijk en betaalbaar. Meer weten of lid worden? Mail dan naar buurtmarkt-kinderdorp@gmail.com en kom lekker buurten!

Tekst: Buurtmarkt Kinderdorp

Hulp voor inwoners bij digitale en papieren informatie

De gemeente Nijmegen start een proef met de Steffie Sticker. Met deze sticker kunnen inwoners brieven of formulieren terugsturen om aan te geven dat ze die niet begrijpen. Op die manier weet de afzender dat de informatie eenvoudiger moet worden gemaakt. De Steffie Stickers zijn verkrijgbaar bij de Stips en WerkBedrijf Rijk van Nijmegen. Inwoners kunnen met vragen over brieven en formulieren nu ook al voor hulp terecht bij de Stips.

De Steffie Sticker is bedacht door Steffie.nl, een platform dat mensen op een een-

voudige manier helpt ingewikkelde onderwerpen beter te begrijpen. De proef met de stickers loopt tot en met 30 april 2025. Daarna wordt gekeken of de stickers hebben geholpen. Wanneer een inwoner een brief terugstuurt, blijft de informatie die in de brief staat wel gelden. Staat er bijvoorbeeld in de brief dat iemand vóór een bepaalde tijd een bedrag moet betalen, dan blijft dit gewoon zo.

Hulp bij contact

De gemeente Nijmegen wil haar dienstverlening toegankelijker maken voor alle inwoners. Snapt u een brief niet? Of heeft

u bijvoorbeeld hulp nodig bij het aanvragen van een vergoeding? Dan kunt u altijd binnenlopen bij een Stip in uw wijk. Kijk op stipnijmegen.nl voor de adressen, of bel met de Stiplijn: (024) 325 20 00.

Voor het regelen van online zaken met de overheid en hulp bij het aanvragen van een DigiD kunt u ook terecht bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) in de bibliotheek of bel 024 327 49 11. Kijk ook op nijmegen.nl/contact.

Tekst: Gemeente Nijmegen

Hulp voor ondernemers met geldzorgen: “Zet je schaamte opzij, wij kunnen je helpen”



Rood staan, te weinig klanten, stress over geld en daardoor ook privéproblemen. Dit is wat de consultants van het ondernemerspunt geldzorgen dagelijks zien bij ondernemers die zij spreken. Medewerkers Hilda van der Weg en Gijs van Well helpen ondernemers die geldstress hebben. Ze hopen dat ondernemers zich nog sneller gaan melden bij het steunpunt. “Zet je schaamte opzij en maak een afspraak met ons. Het kan je zoveel opluchting geven, wij helpen je altijd een stap verder.”

Het ondernemerspunt geldzorgen is een initiatief van de gemeente Nijmegen. Een heel team consultants met financiële kennis zit klaar om Nijmegenaren met een onderneming te helpen.

Deze hulp kan al heel laagdrempelig zijn. Hilda van der Weg: “Het liefste hebben we dat ondernemers zich al melden voordat er grotere schulden zijn. Vroege hulp is effectief. Samen kijken we dan naar wat de ondernemer nodig heeft. Misschien is er recht op een uitkering of bijstand. Of misschien is de klant wel

geholpen bij hulp bij zijn boekhouding.” De consultants merken vaak veel schaamte en stress bij het startgesprek. “Mensen lopen al vaak maanden rond met hun problemen en zorgen. We merken dat het vaak een hele opluchting is om er over te praten en geholpen te worden met het juiste advies. We beginnen altijd met het creëren van overzicht van de problemen en schulden. Vervolgens gaan we kijken wat we allemaal voor de ondernemer kunnen doen en hoe deze geholpen kan worden.”

Met deze vragen kan je terecht bij het ondernemerspunt geldzorgen. Bij het steunpunt van de gemeente kan je terecht met hele laagdrempelige, maar ook lastige vragen. Voorbeelden zijn: Is mijn bedrijf nog levensvatbaar? Hoe kan ik mijn schulden oplossen? Hoe moeten wij als gezin rondkomen nu het niet goed gaat met mijn bedrijf. Hoe krijg ik weer grip op mijn administratie en boekhouding. Heeft het zin om door te gaan met mijn bedrijf?

Hulp voor Nijmeegse ondernemers
Sinds de start heeft het team van het on-

dernemerspunt geldzorgen al meer dan 450 ondernemers kunnen helpen. “Alle ondernemers hebben we echt een stap verder kunnen helpen. Sommigen wisten niet van bepaalde regelingen, anderen hadden vooral hulp nodig bij de administratie. Belastingaangifte doen, rekeningen maken, inkopen.”

Zo maak je een afspraak

Heb je kleine of grote schulden? Maak jij je zorgen over je bedrijf? Kom je er niet meer uit met je boekhouding? Neem vooral contact op met het ondernemerspunt geldzorgen. Zij helpen je altijd een stap vooruit. Of zoals de consultants zelf zeggen: ‘soms is één stap al genoeg!’. Maak een afspraak via nijmegen.nl/geldzorgenondernemers, mail naar ondernemersengeldzorgen@nijmegen.nl of bel met: 024-3292029.

Hoe de vervolgstap er naar het eerste contact uit ziet bepaalt de ondernemer zelf. Bijvoorbeeld een afspraak op locatie of juist telefonisch.

Tekst: Gemeente Nijmegen
Foto: Gemeente Nijmegen

Wijkteam Lindenholt: nieuwe gezichten



Tamara Huffmeijer



Thijs de Groen

De gemeente Nijmegen heeft in elke wijk van de stad een wijkteam. Het wijkteam is er om samen met u als bewoner en met andere professionals in de wijk, te zorgen voor een fijne wijk om in te wonen. Ieder wijkteam bestaat uit drie regisseurs en een projectmedewerker. Vanwege diverse wisselingen binnen ons wijkteam waaronder de regisseur Fysiek en Veiligheid, stellen zij zich graag aan u voor.

Wij zijn:

Tamara Huffmeijer, regisseur Fysiek: “Ik ben uw eerste aanspreekpunt als het gaat om de fysieke leefomgeving, (de openbare ruimte). Hierbij kunt u denken aan vragen/opmerkingen met meer dan

één onderwerp die bijvoorbeeld over het groen, de bestrating, speelterreinen, verkeersveiligheid of andere activiteiten in de openbare ruimte gaan.

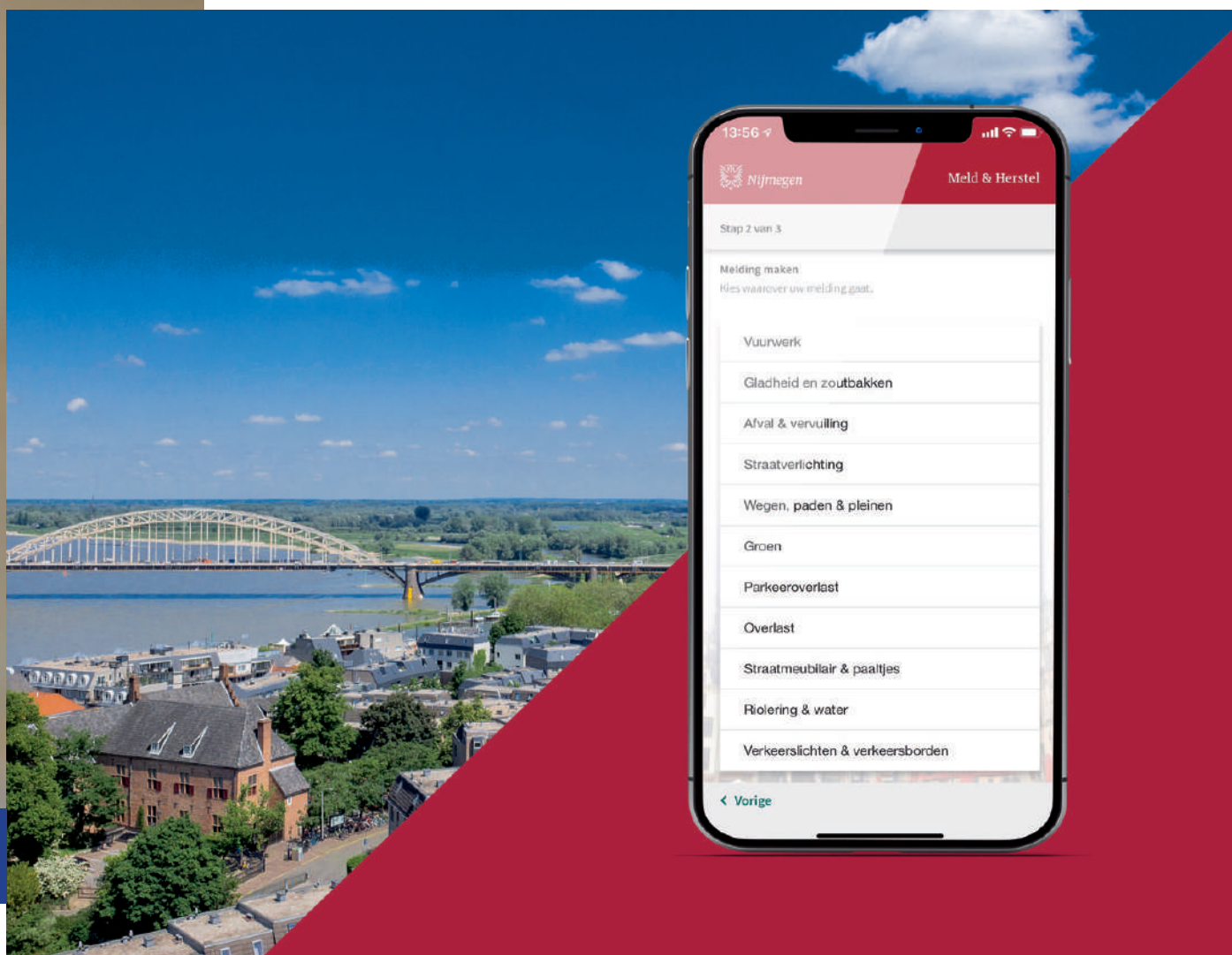
Heeft u een eenvoudige vraag (één onderwerp), dan verwijs ik u graag door naar onze Meld & Herstellijn: www.nijmegen.nl/diensten/melden-aan-de-gemeente/meld-herstel.”

Thijs de Groen, regisseur Veiligheid: “Ik ben betrokken bij zaken rondom maatschappelijke onrust, of in andere woorden, het gevoel van veiligheid op straat. Ik heb veel contact met organisaties zoals de politie, toezicht en handhaving, de woningcorporaties en ook met bewoners van de wijk.”

Er zijn verschillende manieren om in contact te komen met de gemeente. Dat kan per mail, via de website, per telefoon, via social media, of door persoonlijk contact op te nemen met een medewerker die u kent. Als u iets wilt melden, zijn daar ook nog verschillende kanalen voor, zoals de meld & herstel app en de website van Meld Misdaad Anoniem. Bij ons als wijkteam kunt u terecht voor vragen die gaan over uw eigen wijk. Dit kan het makkelijkst via het e-mailadres: wijkregisseur-lindenholt@nijmegen.nl. Als u liever belt, kan dat met 14024: vraagt u dan naar een van ons. Tot ziens in de wijk!

Tekst: Thijs de Groen en Tamara Huffmeijer

Fotografie: Gemeente Nijmegen



Melden bij de gemeente

Iets kapot in uw buurt? Zwerfafval, onkruid of overhangende takken?

Overlast van personen? Meld het bij de gemeente in de Meld & Herstel app of op nijmegen.nl/meld&herstel. U kunt ook bellen met 14024.

Binnen 5 werkdagen reageren wij op uw melding. Of sneller als dat nodig is.

Tien jaar BOL en WAL



**SAMEN STERK
IN LINDENHOLT**

Hoera! We bestaan 10 jaar. 2015-2025
Een heel jaar feest met diverse festiviteiten.

Op **18 maart** a.s. trappen we af.
Alle vrijwilligers van BOL en WAL
en alle andere geïnteresseerden
zijn welkom om ideeën te spuien
over vorm en inhoud van ons jubileumjaar.

Denk mee! Doe mee!
Tijdstip: 19.30 uur – 22.00 uur.
Plaats: Wijkatelier Lindenholt.
Zellersacker 1003
Wij zorgen voor gratis koffie en thee



*Column
Kees de Ruwe*



Overpeinzingen van een voorzitter

Dit jaar organiseerde ik samen met studenten van de HAN en het ROC een nieuwjaarsborrel voor de mensen in mijn straat. Dat was voor het eerst sinds ik in Lindenholt woon en dat is al bijna veertig jaar.

Ik had vooraf een opdracht geformuleerd voor de studenten: 'Probeer een buurtcomité te vormen bij mij in de buurt'. Vol goede moed – met een flyertje in de hand – zijn ze met die opdracht langs de deuren gegaan. Maar aan bijna elke deur kregen ze te horen dat zo'n buurtcomité misschien nog wel wat voorbarig was. Was ook een inschattingsfout van mij. Gelukkig waren de meeste buurtbewoners wél in voor activiteiten dicht bij huis. Dat was een aanknopingspunt. We besloten een ontmoeting te organiseren. Niet zo moeilijk. En dus stroomde mijn huis op 10 januari vol met buurtbewoners, die graag op het nieuwe jaar wilden toosten. De studenten hadden zich voorbereid op een wat moeizaam op gang komende avond. Dus hadden ze een babbelbox meegenomen en een vraag-antwoordspel om de boel aan de gang te krijgen. Bleek helemaal niet nodig.

Het werd een zeer geanimeerde avond. Ondanks dat lang niet alle bezoekers elkaar kenden, voelde iedereen zich op zijn gemak. We wisselden verhalen uit over van alles en nog wat en er werd heel wat afgelachen. Iedereen sprak zich uit voor meer van zulke activiteiten. En er werd de belofte gedaan om elkaar te helpen, als daarom gevraagd wordt. Zo simpel kan het dus zijn. Organiseer een ontmoeting bij je in de buurt en er ontstaat verbinding voor langere tijd.

*Kees de Ruwe,
Voorzitter Bewonersoverleg Lindenholt*

Successenmarkt van Labs & werkplaats Lindenholt



Iedere dinsdag komen er studenten van de HAN en ROC Nijmegen in jongerencentrum 'De Sprok' samen. Deze studenten zijn van verschillende zorg & welzijn opleidingen, en ze werken samen aan verschillende projecten voor en in de wijk.

Op dinsdag 14 januari was er een successenmarkt in het Wijkatelier. Hier lieten studenten zien aan wat voor project ze gewerkt hebben de afgelopen maanden. In de gesprekken die ze bij de successenmarkt met de bezoekers hadden gingen over wat hun project heeft opgeleverd voor de wijk, en ook over wat de studenten ervan geleerd hebben om aan het project te werken.

Hieronder lichten we 3 van de 6 projecten verder toe:

Projectgroep: 'Student op bezoek'

Bram van Erven (social work), Floor Boudestein (verpleegkunde) en Luuk Smeets (fysiotherapie) zijn de studenten die het project vorm hebben gegeven en voor het eerste keer hebben uitgevoerd. Mensen uit de wijk Lindenholt die behoefte hebben aan bezoeken of activiteiten kunnen zich hiervoor opgeven. Zij kunnen elke week bezoek krijgen van een student, en eventueel met de student uitstapjes in de wijk gaan maken.

In de toekomst blijft dit project in volle vaart doorgaan en hopen wij dit uit te bouwen naar een steeds groter en beter lopend project. Onze ervaringen als studenten waren zeer positief en wij hebben met veel plezier het project vormgegeven en uitgevoerd.

Projectgroep: 'De Broederij'

Het doel van ons project was om verbinding te creëren door een jaarafsluiting te organiseren voor de bewoners van Lindenholt. In opdracht van Anne en Anneke van de Broederij hebben we deze bijeenkomst met en voor de bewoners opgezet. Het resultaat was een geslaagde afsluiting van het jaar, waarin nieuwe contacten werden gelegd en verbindingen werden versterkt. Het zorgde voor een warme, gezellige sfeer en bracht de gemeenschap dichter bij elkaar.

Projectgroep: 'Lindenholt leeft'

Wij zijn Tindra, Sterre en Julia, wij hebben ons de afgelopen maanden beziggehouden met het verbeteren van de taaltoegankelijkheid van het wijkblad Lindenholt



Leeft, dat informatie deelt over activiteiten en ontwikkelingen in de wijk. Omdat sommige bewoners in Lindenholt de Nederlandse taal niet goed beheersen, kunnen zij moeite hebben met het begrijpen van de inhoud van het blad. Dit belemmert de verbinding binnen de wijk. Daarom onderzochten we hoe het wijkblad aangepast kan worden om toegankelijker te zijn voor deze mensen. We verzamelden achtergrondinformatie, voerden een enquête uit en spraken met ervaringsdeskundigen. Op basis hiervan gaven we advies aan de redactie om de leesbaarheid van het blad te verbeteren.



Bereid u voor op Kunstmatige Intelligentie (AI) in de zorg!

Het is een zonnige, frisse najaarsochtend. De autorit naar de praktijk was in ochtendmist en ochtendgloren. Een mooi begin van de dag.

Ik kijk in mijn agenda, wie is er aan de beurt?

Een patiënt heeft met onze MijnHuisarts app zelf een afspraak gemaakt in mijn agenda.

Reden van komst staat genoteerd als: "ik moet een plekje laten zien volgens mijn app".

Ik glimlach. "Gaart kunstmatige intelligentie nu dan echt mijn werk overnemen? Ik ben benieuwd."

"Dokter, ik heb een app gebruikt die plekken op mijn huid checkt. Hij adviseerde me om u te bezoeken, misschien is het een vorm van huidkanker." Hij liet zijn geïllustreerde zien, en ja, ik twijfel ook. Ik haal een stukje weg voor onderzoek in het ziekenhuis om zeker te zijn wat het is.

Terwijl ik de papierwinkel regel hiervoor bedenk ik me: AI is onze zorg aan het veranderen. Dokters gebruiken sinds kort steeds vaker een app als ChatGPT of Juvoly om hulp te krijgen bij hun werk. Bekijk het maar eens op het internet, ik ben benieuwd wat u er van vindt.

De aankomende jaren zullen ook patiënten steeds betrouwbaarder apps krijgen om bijvoorbeeld zelf diagnoses te stellen. Neem eMed UK in Engeland. Deze AI-gestuurde app werkt als een digitale huisarts. Patiënten voeren hun symptomen in. Ze krijgen advies over mogelijke aandoeningen en vervolgstappen. Het

systeem wordt met elke nieuw gebruik verder getraind en leert zo continu bij. Of het goed genoeg werkt, of het echt betrouwbaar is en of het fijn is moet nog blijken, maar technisch gezien kan dit dus al.

Voorlopig zal ik nog niet vervangen worden door een robot. Want laten we eerlijk zijn, AI heeft ook beperkingen. Een collega vertelde over een patiënt met een zelfdiagnose via een app. Volgens de app had hij "mogelijk malaria". Het bleek een simpele griep te zijn.

De integratie van AI in de zorg biedt kansen. Het kan gaan helpen bij vroegtijdig opsporen van ziekten. Het monitoren van chronische aandoeningen. En daardoor gaat het misschien onze drukke wachtkamers een beetje ontlasten. Tegelijk roept het ook vragen op. Bijvoorbeeld over onze privacy, over ethiek en de menselijke maat in de zorg.

Als huisarts zie ik AI nog niet als een bedreiging, maar eerder als een hulpmiddel. Hoe geavanceerd technologie ook wordt, sommige dingen kan een computer niet. Een troostende hand op de schouder. De nuance in een verhaal aanvoelen. Of de patiënt geruststellen als de app voor de vijfde keer deze week een ernstige aandoening vermoedt.

Ik vroeg de patiënt met het huidplekje al knipogend "Heeft die app je al een rekening gestuurd?" Hij lachte. "Nog niet,

maar misschien wordt op dit moment mijn bankrekening automatisch leeggezogen" We lachen samen. Voorlopig kan AI dit onderonsje nog niet vervangen lijkt me zo.

Ik ben begonnen te leren hoe ik deze nieuwe AI ontwikkeling goed kan inzetten voor uw, de bewoners van onze mooie wijk Lindenholt. En ik adviseer u ook om er mee te gaan "spelen". Gewoon door nieuwsgierig te zijn naar wat er kan en verschillende apps en programma's uit te proberen.

Als een app u dan adviseert om naar de huisarts te gaan, weet dat u welkom bent voor een echt gesprek. Misschien leren we dan samen iets van die slimme technologie. En ondertussen blijf ik gewoon uw huisarts met een luisterend oor en, als u pech heeft, een flauwe grap.

P.S. Deze column is geschreven samen met het AI-programma ChatGPT, na een uitgebreide instructie over hoe de column te schrijven kreeg ik een tekst die ik zelf aangepast en verbeterd heb. Ik schat in dat ongeveer 60-70% van de huidige tekst door ChatGPT opgesteld is, de rest door mij.

Tekst: Mark van der Wel (Wijkgezondheidscentrum Lindenholt)

Afbeelding: ChatGPT (prompt door redactie)



Indiceren: wat is het, en wanneer heb je het nodig?

Ik ben op zoek naar informatie over 'indiceren', iets wat je nodig is als je hulp van professionele zorgverleners nodig hebt.

In De Agnetenhof ontmoet ik Wendy Verbruggen, teamleider in dit moderne zorgcentrum. Zij kan me hier alles over vertellen. Alle bewoners hebben namelijk een indicatie voor langdurige zorg (WLZ), waarbij ook is gekeken naar het zorgzwaartepakket (ZZP) dat iemand nodig heeft. Meer daarover later in dit artikel.

De Agnetenhof is een verpleeghuis dat onderscheid maakt tussen verschillende zorgbehoeften. Vijftien plaatsen zijn bedoeld voor mensen met lichamelijke aandoeningen, die niet langer zelfstandig kunnen thuis wonen. De overige dertig plekken zijn speciaal voor mensen met dementie, oftewel voor bewoners met een psycho-geriatrische aandoening (PG).

De zorg voor de bewoners richt zich vooral op het behouden van de kwaliteit

van leven, het bieden van structuur en het ondersteunen in/van hun dagelijks functioneren.

De Agnetenhof heeft een wachtlijst, met name voor mensen die een PG-indicatie hebben. Mensen willen graag hier komen wonen. Voordat iemand naar een verpleeghuis verhuist, heeft deze persoon meestal al gebruik gemaakt van verschillende vormen van hulp die het thuis wonen kunnen ondersteunen.

Een veelgebruikte vorm van ondersteuning is de dagopvang.

De dagopvang is bedoeld voor ouderen met een lichte zorgvraag, of die tijdelijk meer zorg nodig hebben. Het biedt vooral structuur aan de dag en gezelligheid. Daarnaast kan het helpen bij het behouden en verbeteren van eigen vaardigheden.

Dagopvang valt onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO) en

vraag je aan bij het WMO-loket van de gemeente. Zodra je gebruik maakt van de dagopvang betaal je een eigen bijdrage.

Daarnaast kan de thuiszorg hulp op maat bieden bij handelingen die te maken hebben met verzorging, verpleging, huishouding en begeleiding, zodat men langer thuis kunt blijven wonen. Hiervoor dient iemand een WLZ-indicatie te hebben. Vaak helpt een casemanager van de thuiszorgorganisatie met het aanvragen. De zorg die geleverd wordt door de thuiszorg, wordt betaald uit de basiszorg door de ziektekostenverzekeraar.

In de volgende editie van Lindenholt Leeft gaan we dieper in op de mogelijkheden en verschillen van de thuiszorg.

Wanneer de zorgvraag verder toeneemt en thuis wonen (op termijn) niet meer mogelijk is, wordt de WLZ-indicatie opnieuw beoordeeld op hoe veel zorg iemand

nodig heeft.

De WLZ-indicatie wordt uitgevoerd door het Centraal Indicatieorgaan (CIS). Mensen met lichamelijke aandoeningen vanaf ZZP 6 en mensen met een PG-indicatie vanaf ZZP 5 komen in aanmerking voor wonen in een verpleeghuis. Voor deze laatste PG indicatie heb je ook nog formeel de diagnose dementie nodig. Deze wordt, meestal al vroeg in het proces, gesteld door een geriatr. Dit is een arts die gespecialiseerd is in diagnostiek en behandeling van oudere mensen met ingewikkelde ziekteproblemen, die veroorzaakt of beïnvloed worden door veroudering.

Maar ja, met de juiste indicatie woont iemand nog niet zomaar in het verpleeghuis, je komt dan op de wachtlijst. En die is, zoals we weten, in het geval van dementie erg lang!

Het komt vaak voor dat mensen te laat besluiten tot aanmelding voor een wachtlijst/opname in een verpleeghuis, waardoor er een crisissituatie kan ontstaan. En dat betekent opname daar waar plaats is en mogelijk niet eens in de regio.



Plaatsing op een wachtlijst betekent nog niet dat er al snel plek is. Vooraf is regelmatig contact met de zorgbemiddeling van de zorginstelling. Er kan dan beter worden ingeschat wanneer hulpvraag dringender wordt en wanneer er mogelijk

plek zal zijn.

Belangrijk om te weten

Voor degene op de wachtlijst is het belangrijk te weten dat, zodra er plek is in het verpleeghuis, de verhuizing al vaak binnen een paar dagen een feit is. Na overlijden van een bewoner moet de organisatie binnen 8 dagen de ontstane plek her-bezetten. Vanaf die datum stopt alle zorg die in de thuissituatie verleend wordt en heeft het verpleeghuis een zorgplicht. En dit is zorg die niet in de thuissituatie wordt verleend.

Bij de Wet zorg en dwang (Wzd) wordt getoetst of iemand vrijwillig naar het verpleeghuis gaat.

In situaties van weigering, twijfel of bij onduidelijkheid zijn er, afhankelijk van de situatie, een aantal mogelijkheden die in werking kunnen treden, waarbij de maatregel van inbewaringstelling (IBS) de meest zware maatregel is om toe te passen. Dit houdt in dat iemand tijdelijk onder toezicht wordt geplaatst als de situatie thuis niet langer houdbaar is. Gelukkig is dit in verre weg de meeste gevallen niet aan de orde. De toekomstige bewoner erkent vaak dat wonen op een andere plek dan thuis gewoon niet meer anders kan.

Bij dementie kan het vooraf opstellen van het levensverhaal van de bewoner helpen om de overgang beter te laten verlopen. Er is meer contact, omdat het zorgpersoneel meer inzicht heeft in de persoonlijke geschiedenis en het (arbeidzame) leven van de nieuwe bewoner.

Financiële aspecten en eigen bijdrage
Wat betreft de kosten van verblijf in een verpleeghuis,

deze wordt in principe vergoed via de Wet langdurige zorg (WLZ), mits er een indicatie is voor zorg.

Of er een eigen bijdrage moet worden betaald en hoe hoog deze is, is afhankelijk van het vermogen van de bewoner. De

bijdrage wordt berekend en geïnd door het CAK (Centraal administratiekantoor) en betreft een vermogenstoets van 2 jaar geleden.

Verwachtingspatroon.

Familie veronderstelt vaak ten onrechte dat het zorgpersoneel en de organisatie alle zorg overneemt. Niets is minder waar!

Familieleden blijven vaak nauw betrokken bij de zorg en het welzijn van hun naasten.

Er wordt er veel waarde gehecht aan het welbevinden van de bewoners. Soms kan de inzet van vrijwilligers een waardevolle aanvulling zijn om het welzijn/welbevinden van de bewoner verder te ondersteunen. Vooral wanneer er een hele kleine sociale kring is, met weinig familie en kennissen.

Kwaliteit van leven

Bij de diagnose dementie zie je vaak gebeuren dat de wereld van deze persoon en zijn directe familie ingrijpend gaat veranderen. Je ziet enerzijds dat het netwerk kleiner wordt, omdat de omgeving onwetend is of niet met de situatie om kan gaan, waardoor contacten vermindere(n) of worden vermeden. Als omgeving is het belangrijk toch te blijven komen. Je bent altijd van betekenis voor degene met dementie en zo blijf je betrokken.

Anderzijds kan degene met dementie een gevoel van schaamte krijgen of wil anderen niet tot last zijn. Hoe moeilijk ook, je moet mensen wel toe blijven laten en/of hulp accepteren.

Uitgangspunt is we zorgen met elkaar, voor elkaar.

En met deze mooie woorden bedank ik Wendy hartelijk voor haar tijd en professionele deskundigheid.

Ze geeft nog het advies mee om op de site van een organisatie te kijken naar de visie die zij belangrijk vinden bij het verzorgen en verplegen van hun bewoners. Daarnaast kun je altijd kijken op de site van zorgkaart Nederland waar alle verpleeghuizen staan vermeldt. Je vindt hier de waardering/het cijfer die er aan de zorg wordt gegeven door bv. familie. Daarnaast kan het je helpen bij de keuze voor de juiste zorgaanbieder.

Tekst: Ellen Timmermans

*Foto's: Agnetenhof, De Waalboog
ZorgkaartNederland,
www.zorgkaartnederland.nl*

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



Maak het jezelf makkelijk!

- Is het een verpakking?
- Is het leeg?
- Komt het uit de keuken of badkamer?

Is het antwoord op alle drie de vragen ja?
Dan mag het bij plastic+.

www.dar.nl/plastic



Met een beetje hulp langer zelfstandig.

Wilt u nog veel zelf ondernemen?

Wij ondersteunen u hierbij met
praktische hulp en advies.
Voor 65-plussers in Nijmegen.

Neem gerust contact op:

Telefoon: 088 - 00 171 21

E-mail: ouderenwerk@sterker.nl

Website: www.sterkerouderenwerk.nl

Samen staan we Sterker



bekijk hier
onze acties:



VOLOP VARIATIE

Alle woonwinkels op één plek!



WOONBOULEVARDNIJMEGEN.NL

Homan Makelaardij

Woning verkopen?

Maak een **goede** start
met **dé makelaar** uit
uw **eigen** buurt!



U vindt ons tussen
het busstation en
winkelcentrum Dukenburg

024 – 344 84 97

