

Lindholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 12e jaargang april 2021 nummer 2



**Over veerkracht
gesproken**

**'ZOOM' OVERLEG
HUISARTS MET
BURGEMEESTER**

**Interview met
Lisanne van
Kuppevelt**

**Vier Jongeren
pagina's**

Colofon

Lindholt 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
(hoofredacteur en lay-out)
Jan ten Dam (lay-out)
Victoria Lammerinks-Montis
Theo Vermeer
Gemma Sanders (lay-out)
Veronique Franken
Silvano Orvini
Meda Mercuur
Henk van der Heijden (fotograaf)
René Verriet ↑

Redigeren teksten:
Yvette Onink

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 23 mei**
Verspreiding: **vanaf 21 juni**

Afhaalpunten Lindenholt Leeft:
Wijkatelier Lindenholt (WAL)
Jumbo Leuvenbroek
Spar St. Agnetenweg
Agneskerk Lindenholt
Vincentius Horstacker/Voorstenkamp
Bibliotheek Dukenburg
Wijkgezondheidscentra
Brede school de Lindenhoeve
Creatieve broedplaats De Broederij
Sportvereniging SCE

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Foto cover: Ilonka Leune

2021

Lindholt Leeft

Lindholt 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 up-loaden 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 2021

editie nr	redactievergadering	kopijsluiting/deadline	naar de drukker	levering /verspreiding v.a
1	woensdag 6 januari	zondag 24 januari	donderdag 4 februari	maandag 15 februari
2	woensdag 3 maart	zondag 21 maart	donderdag 1 april	maandag 12 april
3	woensdag 5 mei	zondag 23 mei	donderdag 10 juni	maandag 21 juni
4	woensdag 7 juli	zondag 25 juli	donderdag 5 augustus	maandag 16 augustus
5	woensdag 1 sept	zondag 19 sept	donderdag 30 september	maandag 11 oktober
6	woensdag 20 okt	zondag 14 nov	donderdag 25 november	maandag 6 december

INHOUD:

COLOFON	2	KINDERCOLUMN	14
PLANNING 2021	2	KINDENRBOERDERIJ LINDENHOLT	15
INFO WWW.LINDENHOLTLEEF.NL	2	DE ONDERNEMER	16/17
STIP NIEUWS	3	WIJKCENTRUM KAMPENAAR NIEUWS	17
CARTOON FREEK JANSSEN	3	INTERVIEW LISANNE VAN KUPPEVELT	19
TAKE-AWAY MAALTIJDEN WAL	3	VOLKSTUIN DE VALERIAAN	20
OPENDAG CORONATIJD MONDIAL	4/5	OOK VOOR U IN 2021 - SkinBeauty Salon	21
VINCENTIUS NIEUWS	5	HOUTSTOOK	21
OVER VEERKRACHT GESPROKEN	6	ZOOM OVERLEG HUISARTS MET OABURGEMEESTER	22
STRUINBULETIN	7	SPORTIEF NIEUWS	23
'JUMBO' BERT MET PENSIOEN	8	JONGERENPAGINA'S	24-27
STUDENTEN HAN STAGE LINDENHOLT LEEFT	8	BEDRIJFSHARTJES	28
GOUDEN JUBILEUM	9	COLUMN ANNET HOGENBIRK	28
BELRONDE MET BUURTBEWONERS	9	LINDENHOLT KOOKT	29
BROEDERIJ / VAN TUIN TOT BORD	10	COLUMN RAAFAT MONTHER	29
PAROCHIE AGNESKERK	11	LAATSTE MARKTDAG KAASKRAAM CROMWIJK	30
COLUMN BETTINEKE VAN DER WERF	11	COLUMN VICTORIA LAMMERINK-MONTIS	30
GESLAAGDE ACTIES OOG VOOR ELKAAR	12/13	GROEN DOEN	31
COLUMN HUISARTS VAN DER WEL	13	FOTOPAGINA	35
HERKENBAAR.. STIP	14		



WWW.LINDENHOLTLEEF.NL is 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. Tevens is alle mogelijke informatie over het stadsdeel Lindenholt binnen handbereik tegelijk met wat daar allemaal gebeurt en ook door de bewoners wordt georganiseerd. Verbaas u over het ongelooflijk aanbod in activiteiten, aanbiedingen, gratis deelname aan hobbyclubjes en mogelijkheden voor gezamenlijke dagbesteding.

Natuurlijk kunt u zelf ook uw specifieke kennis en vaardigheden aanbieden aan buurtgenoten die daaraan behoefte hebben. Vindt u tuinieren leuk en wilt u graag de handen uit de mouwen steken voor iemand bij u in de straat, dan plaatst u heel simpel een berichtje op de website. Meer dan 600 volgers krijgen daar dan een berichtje over. Hoe eenvoudig kan het zijn. Nieuwsgierig? Wacht niet langer, start de pc/laptop en maak uw profiel aan op de site. Ik zie uw aanmelding met veel plezier tegemoet.

Gerard van Bruggen Buurtverbinder email: gerardvanbruggen45@gmail.com.

Voor uw telefonische ondersteuning: 06 51 17 12 17



Mensen helpen?

Mensen ontmoeten?

Zorg of hulp nodig?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

STIP LINDENHOLT
Wijkatelier

Bel voor een afspraak
024-3502000
ma-vr
9.00-17.00

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/LINDENHOLT
@StipNijmegenLindholt



Freek Janssen, cartoonist van de Nijmeegse Stadskrant publiceert zijn juweeltjes maandelijks op www.denijmeegsestadskrant.nl



OUDERBIJEENKOMSTEN
Opvoeden & Zo

Heb je vragen over de opvoeding van je kinderen?
Wil je graag praten over je kinderen?
Wil je meer informatie en tips?

Doe dan mee met de cursus Opvoeden & Zo!

Wanneer? 7 vrijdagochtenden: 9, 16, 23 en 30 april, 21, 28 mei en 4 juni 2021

Hoe laat? 9.00 uur tot 11.15 uur.

Waar? Ruimte 14
Wijkatelier Lindenholt
Zellersacker 10-03, Nijmegen

Voor wie? Ouders met kinderen tussen 4- 12 jaar
Er kunnen maximaal 8 ouders meedoen.

Kosten? Geen. De cursus is gratis!

Opgeven of meer informatie?

Ria van Zonsbeek
06-13729869
ria.vanzonsbeek@bindkracht10.nl

Lisanne Welvaarts
06-12282015
lisanne.welvaarts@bindkracht10.nl



TAKE-AWAY, ELKE WEEK OP DONDERDAG, AFHAALMAALTIJD VAN HET WIJKATELIER LINDENHOLT

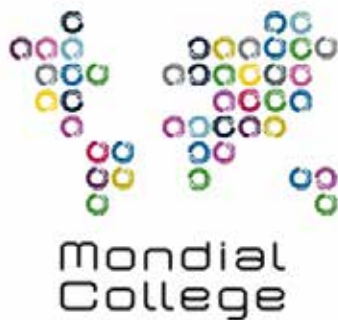
Wijkatelier Lindenholt

Wie in aanmerking wil komen voor een afhaalmaaltijd moet deze telefonisch de woensdag daarvoor bestellen: 024-3770098.

De kosten zijn € 3,00 per maaltijd.

U ontvangt een tijdstip wanneer u uw maaltijd op donderdagmiddag kunt afhalen bij het Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003.





Dit jaar hebben de Open Dagen van de middelbare scholen op een andere wijze plaats gevonden. We spraken directeur Thomas Klein van het Mondial College Meeuwse Acker een paar dagen na de Week van de Open Dag over zijn ervaringen.

Wanneer gingen jullie beseffen dat het anders moest dit jaar?

“Vlak voor de kerst werd er vanuit het bestuur verzocht de traditionele Open Dag niet te laten doorgaan. Het was nu definitief, al spookte het al een tijdje door ons hoofd dat het dit keer anders zou moeten. We hadden dus nog twee maanden van voorbereiding om samen met het Mondial College Leuvenbroek er een andere invulling aan te geven.

We zijn meteen aan de slag gegaan en kwamen met het idee van onder andere de virtuele rondleidingen. Verder waren er livestreams, ofwel de online info-avond waar wij ons gedurende drie kwartier voorstelden en waar ook interactief vragen gesteld konden worden via de chat. Tussendoor presenteerden we filmpjes. We hebben gemiddeld drie keer 250 á 300 bezoekers gehad – dat konden we zien op basis van de unieke inlog en chats. Daarnaast waren er kennismakingslessen van een paar minuten voor ouders en leerlingen met 15 docenten waarbij elke docent afsloot met een quizvraag. Men kon ook iets winnen; drie winnaars hebben een slagroomtaart gewonnen. Daarnaast was er de virtuele tour die ook op sommige dagen was bemand met een echte

Open dag in Corona tijd

docent die de bezoeker live meenam als gids en allerlei vragen beantwoordde. Ook was er ook een gedeeltelijke *ouderwetse* open dag waar men kon komen voor een aanmelding en een laatste vraag.

Andere scholen hadden weer een andere aanpak; workshops, of een pakketje ophalen, *drive thru*. Ieder had zijn eigen aanpak.”

Sfeer proeven

Is dat online en virtueel over te brengen?

“Veel mensen waren blij dat ze al in Groep 7 waren geweest en dus al een beetje sfeer hadden kunnen proeven, maar het klopt dat het nu anders is en dat je het echte gevoel van de sfeer, van het gebouw niet kan vangen. Je probeert die persoonlijke touch er zo goed mogelijk in te brengen. Bijvoorbeeld met die virtuele tour met een echte docent die live allerlei vragen kan beantwoorden.”

De enthousiaste Brugklasser als topambassadeur

Uit mijn eigen ervaring weet ik het laatste restje twijfel vaak door een enthousiaste brugklasser werd weggehaald. Hoe ging dat nu?

“We hebben Roy, een presentatietalent in de dop, brugklasser bij ons op school, ingezet bij de lesjesquiz. Ook hebben we heel wat filmpjes opgenomen waarin brugklasser Anouk uit Lindenholt een rondleiding geeft.”

Thomas laat een filmpje zien waarin Anouk heel enthousiast en professioneel de school presenteert.



Resultaat

Normaal hebben we 1000 bezoekers tegen nu 750 en dat is best goed. Meestal hebben na een Open Dag 120 aanmeldingen omdat het effect dan meteen heel sterk is. Nu lopen we iets achter met 85 aanmeldingen. Aanmelden kan normaal tot 1 maart maar gezien de Corona-situatie wordt dat 15 maart.

We zijn zeer sowieso zeer tevreden over onze aanpak temeer als je beseft dat we het in twee maanden hebben georganiseerd. Ook van de bezoekers horen we positieve dingen onder andere op Facebook.”

Volgend jaar

“Uiteraard gaan we op de klassieke manier door, maar het kan zijn dat er bepaalde aspecten van dit jaar we best weer kunnen gebruiken.”

Actualiteit; de Corona

“We rekenen op 8 maart dat dan minimaal iedereen een keer per week naar school gaat. Dat is best ingewikkeld.

Het online lesgeven gaat toch nu redelijk. Natuurlijk worden kinderen er moe van en zijn ze minder gemotiveerd. We hebben geleerd van de eerste lockdown, er zit meer structuur in. We hebben de lessen wat verkort van 45 naar 30 minuten. In de onderbouw tot maximaal 1 uur les te verzorgen, Niet te veel monoloog van de docent; maximaal 15 minuten.

De kinderen gebruiken bij ons een laptop dus het zit wel goed qua hardware en verbinding. De mentor houdt de leerling sociaal en mentaal in de gaten. Maar er zijn weinig fysieke activiteiten en dat is lastig.

Nieuws Vincentius vereniging Nijmegen

In deze Coronatijd kan helaas veel niet.



Echter hebben we wel een **PUZZELBANK** geopend in Corona tijd.

Iedere woensdag kun je gezellig langskomen

tussen 10:00 en 12:00 uur en 13:00 en 15:00 uur om jouw eigen puzzel te ruilen voor een andere.

Onze vaste vrijwilliger Geraldine Jans zit voor u klaar om uitleg te geven en u te helpen bij het uitzoeken. U Mag natuurlijk ook uw puzzels doneren aan dit mooie doel, let er wel op dat ze dan compleet zijn, want niks is zo teleurstellend als een puzzel maken en er missen een paar stukjes.



Iedere Donderdag kunt u bij ons vers bereide GRATIS maaltijden komen halen.

Tussen 13:00 en 14:00 uur zijn de ouderen, alleenstaanden (jong of oud) en de oudere echtparen en alle mensen die door hun hulpverlener maaltijden aangevraagd hebben welkom. Aangevraagd betekent dus altijd gegarandeerd een maaltijd.

Na 14:00 uur worden de maaltijden die er dan nog zijn weggeven aan iedereen die langs komt, dus ook gezinnen met kinderen, meerpersoonshuishoudens en mensen die hun gespaarde fitcoins



spullen op komen halen. Echt iedereen!

Let wel het is op=op en max vier maaltijden per persoon. Dit start echt pas na 14:00 uur!

Ons 50 cent winkeltje is ook weer geopend,

Horstacker iedere woensdag en donderdag van 13:00-15:00 uur, **Voorstenkamp** enkel iedere woensdag van 13:00-15:00 uur. I.v.m. Corona maximaal twee bezoekers per keer en nog steeds verplicht handen reinigen en mondkapje dragen voor ieders veiligheid.

Ondanks Corona gaat het **sporten bij ons buiten** verder, inmiddels maken al veel mensen hier dankbaar gebruik van. **Factory Sports** en **Time to Change** lifestyle coaching verzorgen bij ons diverse lessen van bootcamp tot zumba, boksen voor volwassenen en kids.

Factory Sports

Maar ook personal trainingen.

Binnenkort starten er extra lessen fitkidzzzz, neem een kijkje op hun site www.factorysports.nl of op hun facebookpagina factory sports

Jeu-de-boule

Tevens laten wij de poorten open zodat iedere bewoner die het wil in Coronatijd gebruik kan en mag maken van onze mooie beweegtuin, met jeu de-boules-baan.

let er wel op dat de geplande lessen van onze instructeurs altijd voor gaan op de recreanten.

Ook is er een mooie samenwerking tussen diverse partijen en bewoners in Lindenholt waar wij ook bij aangehaakt zijn, Oog voor Elkaar.



Samen maken we hiermee het stadsdeel Lindenholt een beetje mooier.

Tekst: Vincentius

De docenten zijn gelukkig toch wel vaak op school en ook de eindexamenstudenten komen naar school. Wij als docenten zijn ook een vriendenclub die samen dingen doen buiten school en ook dat wordt gemist. We proberen wel wat dingen te doen zoals online Bingo en een pubquiz.

De besmettingen en ziekteverzuim zijn nul. Noch bij de docenten noch bij de leerling sinds de kerstvakantie.

De eindexamens worden versoepeld in die zin dat je een extra onvoldoende mag wegstrepen. De eindexamens gaan definitief niet door. Dat is dubbel voor de leerling; enerzijds geen stress meer voor het examen, anderzijds kan hij/zij niet laten zien wat hij/zij waard is.

Deze studenten die een diploma halen zijn heus niet minder dan zij die een klassiek diploma halen. Dat wordt door de politiek teveel aangezet. Deze kinderen komen er wel. Ik maak me meer zorgen om de kinderen die van de basisschool kwamen en nu in de eerste zitten. Zij hebben tot nu eigenlijk geen gewone schoolweek meegemaakt. In september waren er al restricties. Normaal doe je veel aan binding en gezelligheid en dat viel weg. Nu zijn ook al weer twee en halve maand niet op school. Dat is hard!

Vanuit de Ouderraad horen we gelukkig positieve geluiden. Dat we goed hebben ingezet de eerste weken op het mentoraat en de leerlingen de mentor goed hebben leren kennen. "

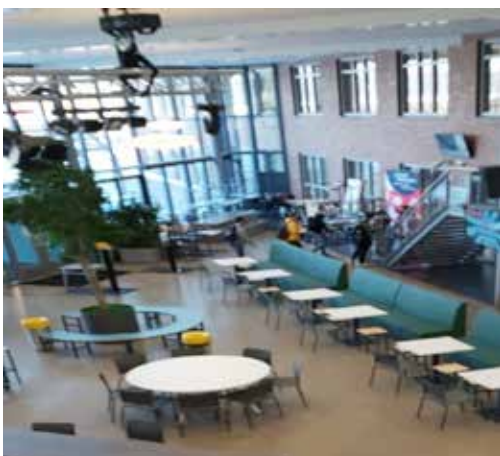
Naschrift 23 maart: Aanmeldingen

We hebben op de Meeuwse Aker een topjaar gedraaid betreft het aantal aanmeldingen. Volgend jaar komen er zeker 135 nieuwe brugklassers bij en daar zijn we heel blij mee!

We zien steeds meer leerlingen uit Lindenholt die voor onze school kiezen, samen met een toename uit Wijchen, Beuningen en de dorpen uit Maas en Waal.

Toen we naar buiten liepen wees de heer Klein op de vernieuwde aula. Een klein lichtpuntje dit jaar.

Tekst en foto's; Mondial / Silvano Orvini



Over veerkracht gesproken

Bijzondere verhalen van wijkbewoners die zich onderscheiden in veerkracht en doorzettingsvermogen.

MIJN LEVEN IS 180 GRADEN GEDRAAID

In gesprek met: Taouss El Bakkal

Vrolijk schalt haar warme lach door de woonkamer. Taouss is een enthousiaste vrouw en woont nu 4 jaar in het stadsdeel Lindenholt en kwam als alleenstaande moeder van 3 kinderen in de wijk wonen. Ze sprak amper Nederlands, terwijl ze al 7 jaar in Nederland woonde. Dus het duurde even voordat het contact groeide met haar burens. Ze leerde de taal spreken en het contact kwam toen vanzelf, inclusief de kopjes koffie en thee.

Taouss praat graag over haar werk en haar enthousiasme werkt aanstekelijk. Toch is haar leven jarenlang heel moeilijk geweest. Ze vertelt daarover:

"Ik heb wel een verdrietig verhaal. Ik had een hele slechte relatie met mijn ex. Hij deed zijn best om het mij moeilijk te maken. Hij accepteerde het niet dat ik wilde scheiden van hem. De 7 jaar van mijn huwelijk zat ik gewoon thuis, sprak ik niet de Nederlandse taal en kende ik niks van de samenleving van Nederland. Ik had geen contact met anderen, dat mocht ik niet van mijn man. Ik kreeg geen ruimte om de Nederlandse taal te leren."

Je wilde dus scheiden. Dat moet een enorm moeilijke stap geweest zijn om dat te doen.

Door de bescherming van familie durfde ik die stap te nemen, ook voor mijn kinderen. Ik kwam met mijn 3 kinderen in de vrouwenopvang terecht in Lindenholt. Na 6 maanden kreeg ik een huis en begon ik mijn leven vanaf 0, met veel moeite. Ik had heel veel problemen met instanties zoals gemeente, belastingdienst en de rechtbank. Ik zag toevallig reclame van Stip in de krant dat ik daar heen kon voor informatie en hulp met brieven lezen. Ik kreeg heel veel steun van hen en ben hen heel dankbaar. Ik leerde hoe ik het zelf moest doen."

Vrijwilligerswerk

Taouss was in die tijd heel verdrietig en had veel stress. Omdat ze bij Stip van haar situatie wisten vroegen ze haar of ze vrijwilligerswerk wilde gaan doen, zodat ze wat te doen kreeg. "Ze vroeg mij wat voor opleiding ik gedaan had. Ik heb een studie Internationaal recht gedaan op de universiteit in Marokko. We zijn samen gaan zoeken naar vacatures en kwamen bij Bindkracht 10 terecht. Ze zochten iemand die veel wist over culturen. Ik werd intercultureel consulent en ik werd sleutelpersoon gezondheid voor de GGD."

Wat doe je als sleutelpersoon van de GGD?

Met Immigrantengroepen praten we over verschillende onderwerpen, zoals het systeem van de GGD in Nederland, opvoeding en vaccinatie." Taouss geeft o.a. informatie aan groepjes zwangere vrouwen uit verschillende culturen over hoe het in Nederland werkt als je zwanger bent. "Voor vrouwen waren de regels in Nederland onbekend. Ik ben ervaringsdeskundige. Ik weet hoe het is, want ik heb zelf ook 2 kinderen gekregen in Nederland."

Wat doe je als intercultureel consulent?

Ik maak een brug tussen culturen en zoek samen naar oplossingen. Ik houd van contact maken en hou van verschillen, dat past bij mijn karakter. Er zijn in totaal 45 interculturele consulenten in Nijmegen. Er zijn veel immigrantengroepen actief in Nijmegen. "Mijn principe is niet met de activiteit komen en daarna deelnemers zoeken, maar juist andersom. Ik begin met de deelnemers, Ik luister naar hun behoeften en sluit daar op aan." Taouss merkte dat er veel eenzaamheid is bij vrouwen. "Ik weet wat het betekent om alleen te zijn, geen Nederlands te spreken en me eenzaam te voelen." In samenwerking met Bindkracht 10 en gemeente Nijmegen is ze daarom een vrouwengroep gestart in het wijkatelier. Ook daar worden veel verschillende onderwerpen besproken. Nu met Corona komt deze groep niet bij elkaar, maar hebben ze via de groepsapp contact. "Er zitten 50 vrouwen van verschillende achtergronden



in de appgroep en zo steunen ze elkaar met klusjes doen, oppas voor de kinderen regelen en informatie geven over de verkiezingen." Iedereen is welkom bij deze groep.

Interesse? Je kunt bij Taouss terecht voor informatie: 06-26291261 / bakkal75@outlook.com

Welke boodschap wil je als laatste nog mee geven?

"Durf te vragen, praat, zoek iemand om je verhaal te delen en leer de taal spreken. Met de taal kun je contact maken, werk vinden en anderen leren kennen."

Tekst en foto: Ilonka Leune

Lindenholt of Neerbosch?

Tekst en foto's: Frans Sijben, Nijmegen



Van prehistorie tot in 19E eeuw wonen mensen in dit huistype

van Gelre. De ontginning krijgt de naam van het gebied: 'Nedere Bosche'. Later ontstaat de verkorting 'Neerbosch'. Dezelfde naam krijgt de nederzetting die erop ontstaat.

Lintbebouwing

Neerbosch groeit in enkele eeuwen uit tot een typisch lintdorp. Met hier en daar een boerderij of buitenhuis langs de centrale hoofdweg door het dorp: de Dorpsstraat. We praten hier niet over het grondgebied van de wijk Neerbosch. Maar het langgerekte dorp bestaat in 1822 uit de huidige wijken Hees, Neerbosch en Lindenholt. Met daarbij nog het gebied tussen Lindenholt en Wijchen: De Heikant, Teersche Broek en Bijsterhuizen. Sinds 1852 is Neerbosch een buitenwijk van Nijmegen; vanaf 1916 een wijk van de gemeente Nijmegen. Het gaat dan om het gebied tussen de Dennenstraat tot aan de gemeentegrenzen van Wijchen en Beuningen.

Dorpskern

Het centrum van het langgerekt lintdorp ligt vanaf het einde van de 14e eeuw bij het huidige witte kerkje aan de Dorpsstraat in Neerbosch. Dit is naderhand nauwelijks veranderd. In 1438 krijgt de kerk een toren, die in 1456 wordt vernieuwd. Later komen nog de lage zijbeuken erbij. De kerk is gewijd aan de heilige Antonius Abt. Maar in 1591 onteigenen de nieuwe machthebbers, de Staten Generaal van de Republiek, het kerkje. Vanaf dan mogen de protestanten het gebruiken. Rond de kerk ligt sinds de 15e-eeuw een begraafplaats waarop verschillende regionale notabelen maar ook militairen met de Willemsorde begraven zijn.

Protestantse weeshuis

In 1867 start de bouw van de "Weezeninrichting Neerbosch". De ingang ligt naast het witte kerkje aan de Dorpsstraat met een oprijlaan van bijna 1 kilometer. Al snel komen er naast het weeshuis ook schoolgebouwen, een boerderij en een kerkje. Deze Beth-el-kerk is gebouwd in 1882. De weeskinderen doen de bouw onder begeleiding van leermeesters. Zelfvoorzienend en dus geld uitsparend. Geheel volgens de calvinistische waarden van 'zuinigheid' en 'werken voor je brood'.



gemoderniseerde gebouwen weeshuis

Neerbosch doormidden

Tot de 20ste eeuw liggen de huizen vanaf Hees langs de hoofdweg, de Dorpsstraat, en het verlengde daarvan naar Teersdijk, Bijsterhuizen en Wijchen. De aanleg van het Maas-Waalkanaal snijdt echter in 1927 het dorp in tweeën. Aan de andere kant van het kanaal krijgt de verlengde 'Dorpsstraat' in Lindenholt vanaf 1924 de naam 'St. Agnetenweg'. Daaraan liggen anno nu nog enkele boerderijtjes uit vroegere tijden.

Reageren

Wil je iets vragen of een boodschap doorgeven? Dat kan op struinbulletin@outlook.com

Lindenholt, zoals we dat nu kennen, bestaat nog niet zo lang. Pas vanaf eind zestiger jaren 20ste eeuw. Net als de wijken van Dukenburg en Neerbosch.

Maar voorheen bestond Lindenholt vooral uit weilanden en natte gebieden. Alleen de St. Agnetenweg is oud; alhoewel die heel lang de 'dorpsstraat' heeft geheten. Namelijk de dorpsstraat van de gemeente Neerbosch.

Het grote Reichswald

Tot de 13e eeuw ligt het Rijkswoud als een uitgestrekt bos langs Nijmegen tussen Goch/Kleef en Beuningen en Ewijk. Het is het bezit van de keizer van het Heilige Roomse Rijk, startend met Karel de Grote. Alleen de adel had het recht op houtkap, jacht en ander nut daarvan. Zo ook de graven en hertogen van Kleef en Gelre. Vanaf de 15e eeuw wordt het Rijkswald opgesplitst tussen het hertogdom Gelre en Kleef. Kleef krijgt het Hoch Reichswald, gelegen tussen Goch/Kleef en het huidige Groesbeek. Het Nedere Rijkswoud, tussen Groesbeek tot voorbij Nijmegen, is Gelders bezit. De naam daarvan verbastert tot 'Nedere Bos'.

Ontginning Nedere Bos

Eeuwenlang ligt het Nedere Bos, vol moerassig land, op het grondgebied van het huidige Hees, Neerbosch, Lindenholt, Teersdijk en Berendonk.



Kaart gemeente Neerbosch tot begin 19e eeuw

Pas in de 13e eeuw begint de rooi van het bos en drooglegging van de moerassen. Waarom niet al eerder? Nog geen behoefte daartoe? Technisch te moeilijk en/of te duur? Misschien krijgt een edelman of geprivilegieerde nu pas daarvoor toestemming van de hertog/graaf

'JUMBO'-Bert Jansen gaat met pensioen

Al meer dan 23 jaar werkt Bert voor C1000 / Jumbo Leuvenbroek en op woensdag 12 mei is dan zijn laatste werkdag.

Bert woont in Elst, heeft drie kinderen waarvan er nog één thuis is. Voor hij hier in Leuvenbroek kwam, werkte hij 25 jaar in een drogisterij maar die moest vanwege de concurrentie haar deuren sluiten.

Bert: 'Ik ben nu 66 en ik kan wel zeggen dat ik uitkijk naar mijn pensioen. Gelukkig mag ik terugkijken op een heel mooi werkzaam leven, eerst bij de C1000 en later bij de Jumbo. Heel lang heb ik hier enkel bij servicebalie gewerkt samen met de postafhandeling maar de laatste tijd zit ik wat meer achter de kassa met af en toe een uitstapje naar de servicebalie.'

Met de wissel van C1000 naar Jumbo zijn toch de meeste collega's mee over gegaan en heeft dat gelukkig geen negatief effect gehad op de werksfeer. Integendeel, ik ervaar bij Jumbo wat meer vrijheid en ook zelfstandigheid en dat maakte dat ik altijd met veel plezier hier naar het werk toe kwam.' Ook gedurende de ziekteperiode van zijn vrouw heeft hij veel steun ervaren van de bedrijfsleiding en collega's. Twee jaar geleden heeft hij haar helaas moeten verliezen.

Vrije tijd

Bert heeft geen problemen met de zee aan vrije tijd waarover hij gaat beschikken.

'Mijn kinderen wonen redelijk in de buurt en ik heb een kleindochter, daar kan ik voor oppassen. Bovendien heb ik een huis met veel houtwerk dat onderhouden moet worden met een grote tuin voor en achter. Gelukkig vind ik klussen en tuinieren leuk om te doen. Een kennis van mij heeft een zorgboerderij en daar kan ik ook veel vrije tijd in stoppen als ik dat wil. Bovendien is het hartstikke mooi om daar te kunnen werken.'

Bert zegt wel een beetje bezorgd te zijn over het feit dat hij alle klanten, kinderen en uiteraard ook zijn collega's zal gaan missen. 'Zeker Miranda en Carla, zij zijn de enige collega's van het allereerste uur. Ik kijk echt terug op een hele fijn periode. Weet je, je wordt zo'n beetje een bekend persoon in Lindenholt en met heel veel mensen heb ik een klik en ja, dat zal niet zo gemakkelijk zijn dat allemaal los te moeten laten. Ik wil iedereen bedanken en ook de klanten voor de fijne samenwerking de afgelopen jaren.'

Woensdag 12 mei is dus de laatste werkdag voor Bert (tot 11.00 uur) en klanten kunnen dan even langskomen om Bert uit te zwaaien.



Namens Jumbo en alle collega's wordt Bert alle goeds gewenst tijdens zijn pensioen met veel goede gezondheid en welzijn.

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen

Studenten HAN lopen stage bij Lindenholt Leeft

Hoi ik ben Evrim, Ik ben tweedejaarsstudent op de HAN in Nijmegen. Van kleins af aan ben ik geboren en getogen in Oss, hartje Brabant. Verder heb ik zowel een Nederlandse als een Turkse nationaliteit. Ik hoop een aandeel te hebben in Lindenholt, in de redactie als in het stadsdeel. Het lijkt mij erg leuk om met mijn groepje in de wijken actief te zijn. Ik hoop dat we de diverse, leuke en het gezellige Lindenholt ook kunnen weerspiegelen in de edities van Lindenholt Leeft.

Groeten,
Evrim



Hallo Lindenholt! Mijn naam is Tamara Asbroek, ik ben 22 jaar en ben woonachtig in de wijk Lindenholt.

Ik doe de opleiding Social work aan de HAN in Nijmegen.

Dit houdt in dat ik als maatschappelijk werker aan de slag mag gaan. Mijn stage doe ik bij "Lindenholt leeft" en hiervoor mogen wij deelnemen aan de redactie van het wijkblad.

Mijn ambitie is om meer contacten te leggen met jongeren in Lindenholt zodat we ook meer horen wat er leeft onder de jeugd, waar zij zich mee bezighouden in tijden van Corona en wat deze doelgroep interessant vindt.

Aangezien ik zelf in Lindenholt woon lijkt het mij ook super leuk om door middel van "Lindenholt Leeft" meer contacten te leggen in dit stadsdeel.

Bedankt voor het lezen en hopelijk tot snel!

Groetjes, Tamara Asbroek



Mijn naam is Indy en ik ben 19 jaar oud. Ik woon in Asten, Noord-Brabant. Ik kijk er erg naar uit om de mensen uit Lindenholt te ontmoeten en het lijkt me ook leuk om wat meer verbinding in de wijk te gaan creëren! Op dit moment studeer ik in Nijmegen de opleiding Voeding en Diëtetiek en word ik dus opgeleid tot een diëtist. Mijn hobby's zijn: koken, wandelingen maken met mijn hond, films en series kijken, uitgaan en leuke dingen doen met vrienden en vriendinnen. Hopelijk komen we elkaar eens tegen!

Groetjes Indy



Gouden Jubileum

Meneer en mevrouw Roelofs gaan hun Gouden Jubileum tegemoet, beiden in hart en ziel geboren Nijmegenaren.

Op 2 april 2021 zijn Jan en Mia 50 jaar getrouwd. Zij leerden elkaar kennen op de danscursus in de Kolping te Nijmegen. Na 3 jaar sloeg de vonk over en 1 maart 1971 kregen zij de sleutel van hun eerste woning in de Malvert. Zij trouwden op 2 april in datzelfde jaar. Samen hebben zij een zoon, Erwin. De familie Roelofs woont alweer ruim 40 jaar in Lindenholt, waarvan 12 jaar in de Voorstenkamp, 5 jaar elders en 28 jaar in de Wedesteinbroek. Weer terug in Lindenholt hebben zij hun plekje gevonden temidden van het water en het groen aan de



rand van het park. Zij genieten van hun mooie uitzicht en er is altijd wel wat te beleven. De jaren dat zij in Lindenholt wonen zijn zij zeer tevreden. Wel had meneer Roelofs graag wat meer winkels in de buurt op loopafstand.

Mevrouw heeft gezondheidsproblemen en kreeg 10 jaar geleden een herseninfarct waardoor zij halfzijdig verlamd is en in een rolstoel zit. Van een verhuizing was geen sprake. Zij hebben zelf het huis aangepast en wonen in een semi-bungalow met badkamer en slaapkamer, gelijkvloers. Mia ging drie keer per week naar de dagopvang maar is nu vanwege Corona alweer een jaar thuis.

Meneer is in zijn jonge jeugdjaren gestart in een smederij in Weurt. Daarna was bij Willem Smit in

dienst in de functie van 'krasseur'. Honderd gaten maken in jukplaten die in de transformatoren werden geplaatst. En dan in spiegelbeeld... Een technisch beroep waarin hij naar eigen zeggen erg goed in was. Hij volgde een opleiding en werd lasser en werkte 34 jaar bij het ons bekende hefruckbedrijf Hyster. Hier werkte hij aan de verschillende types. Een leuk weetje, een hefruck kan wel 50 ton of meer opbeuren. Een heleboel fabrieken zijn in de loop der jaren dicht maar Willem Smit en Hyster bestaan nog steeds.

Vandaag, 1 maart, is meneer 14 jaar met pensioen. Beiden vinden het leuk in een straal van 100 km rondom Nijmegen uitstapjes te maken, vooral in ons buurland Duitsland. In de tijd voor Corona was het een ijsje eten in Gelderen, een wandeling maken in Moers en dan een lopend buffet bij de plaatselijke Chinees. Vanwege de faciliteiten voor mindervaliden zijn zij graag bij Van der Valk, zowel in Tiel alsook in Nijmegen voor een gezellige brunch. De toegankelijkheid is jammer genoeg niet overal goed geregeld. Meneer Roelofs is ongeveer gelijk met drie broers getrouwd en vanwege Corona wordt er niet gevierd. Dit gaan zij nog wel inhalen op het moment dat er wel weer wat mogelijk is.

Op de vraag wat het geheime ingrediënt is van hun huwelijk geeft meneer als antwoord.

“Goed voor elkaar zorgen en heel veel humor”.

Tekst: Gemma Sanders

Foto's: Henk van der Heijden



Belronde met buurtbewoners

De redactie van Lindenholt Leeft biedt u een luisterend oor.

Iedere woensdagochtend van 10.00 – 12.00 uur

Soms heeft u behoefte aan een goed gesprek. Zeker als u minder mensen ziet dan u zou willen. In de maanden januari, februari en maart is een telefonisch spreekuur ingericht om u de gelegenheid te geven gewoon even gezellig te kletsen of uw hart te luchten. U kunt bellen met Gemma Sanders op 06 82 93 55 11

Bent u woonachtig in Lindenholt en wilt u in contact komen met de redactie om een praatje te maken, mooie herinneringen op te halen of uw wensen en dromen of uw levensverhaal te delen?

De redactie biedt u deze extra mogelijkheid door telefonisch met elkaar in contact te komen.

Een luisterend oor kan het verschil maken!

Ontmoeting en verbinding met buurtbewoners, aandacht voor elkaar houden, ook op afstand blijft belangrijk. We maken er samen een warme en knusse tijd van. Samen een kopje koffie of thee drinken, een wandeling maken of creatief aan de slag gaan kan hopelijk in de toekomst ook weer. Wilt u een gratis hartje plaatsen in ons wijkblad? Wacht niet en bel voor meer informatie. Verhalenlijn de Rode Typemachine is op zoek naar levensverhalen voor de website en de wijkkrant. Heeft u een leuke hobby en wilt u daar iets over vertellen dan maken wij een afspraak voor een telefonisch interview.

De redactie staat u graag te woord.

Stuur een mail naar de redactielindenholt-leeft@gmail.com

Groen-Team De Broederij zoekt versterking

Heerlijk dat het voorjaar is! Overal beginnen planten, bomen en struiken weer te ontkiemen uit hun winterslaap. Fris groen blad en bloeiende voorjaarsbollen: een mooi seizoen. Tijd om weer lekker in de (moes)tuin aan de slag te gaan.

Afgelopen jaren zijn er al heel wat liefdevolle uren door buurtbewoners in de tuin van De Broederij gestoken: onkruid wieden, het snoeien van de 150m lange heg, grasmaaien, blad harken, kippen voeren, bestrating aanleggen, terrasmeubels timmeren, etc..



Amando en Jan-Willem aan het werk bij De Broederij

De laatste weken is buurtbewoner Amando bijna dagelijks aan het werk om de tuin weer helemaal netjes te krijgen. Dat doet hij met enorm veel plezier en energie: dat is aan hemzelf te zien en zeker ook aan hoe de tuin er nu bijligt: schitterend!

Elke donderdagochtend sluiten deelnemers aan de dagactiviteit (en buurtbewoners) aan bij de tuinwerkzaamheden. Uiteraard is hulp op andere dagen ook welkom. Nu de tuin en de aangrenzende openbare ruimte weer op orde raken wil het Groen-Team meer.

Meer handen uit de mouwen, meer groene actie in de wijk!

Rondom De Broederij wil het Groen-Team graag buurtbewoners helpen om hun tuin op orde te krijgen, als dit om wat voor reden dan ook niet lukt. Het uitgangspunt hierbij is samenwerking met bewoners en de focus op groen.

Als eerste zal de voortuin van Jan-Willem worden aangepakt. Jan-Willem woont semi zelfstandig met hulp van zorginstatie Pluryn. Hij is zelf actief in het Groen-Team en een echte groenliefhebber.

Echter lukt het hem niet om zonder hulp een



De huidige voortuin van Jan-Willem

plan te bedenken voor zijn voortuin. Bij uitstek een klusje voor het Groen-Team.

Het Groen-Team zoekt versterking en zou het leuk vinden om met buurtbewoners in contact te komen die graag in het groen bezig zijn en andere buurtbewoners in De Gildekamp willen helpen.

Ook als je een hulpvraag hebt, planten over hebt of een leuk groen-idee, dan kun je ook contact opnemen: Gidy van Gaans via info@debroederij.nl of 024-6793232.

Tekst en foto's: Gidy van Gaans

Van Tuin Tot Bord: samen de lente in!

Het is lente en we zijn weer lekker aan de slag in de moestuin. Ondertussen zijn we in de Gildekamp ook bezig met een uitbreiding van onze moestuinen. Samen met buurtbewoners willen we o.a. een buurtmoestuin realiseren, een levendige plek om elkaar te ontmoeten en om samen groente telen.

Met de vers geteelde groente kunnen vrijwilligers bij Van Tuin Tot Bord elke donderdag een heerlijke gezonde maaltijd koken voor buurtbewoners. Ook kan De Broederij op dinsdagen groenten verwerken in de Buurtsoep.

Er is vanuit de buurt veel steun en interesse voor dit plan!

We gaan daarom nu samen met de gemeente en buurtbewoners kijken wat er nodig is om de moestuin te realiseren en zullen ook met de buurt in gesprek gaan. Voor meer informatie kunt u ook de pagina op mijnwijkplan.nl in de gaten houden: <https://mijnwijkplan.nl/project/buurtmoestuin-de-kamp>. Wie graag mee wil doen en de handen uit de mouwen wil steken hebben we nog plek in onze moestuin-groep. Meer info via: gidy.vangaans@vantuintotbord.nl

Gezellig samen eten

Wij kunnen niet wachten totdat we weer echt met elkaar aan tafel mogen. Zo gauw de Corona maatregelen het toelaten, gaat ons buurtrestaurant bij De Broederij weer open. Dat kan helaas nog even duren. Gelukkig hebben we ook leuke plannen om elkaar buiten te ontmoeten, bijv. in de tuin bij De Broederij. Hier wordt een mooie pizza-oven gerealiseerd en een overkapping zodat we lekker beschut kunnen zitten.



Ook willen we komende maanden weer samen met buurtbewoners gezellige etentjes in de buurt organiseren. Dat kan zijn op een pleintje of parkje bij u in de buurt. Vind u het leuk om dit samen met enkele buurtbewoners én met ons te organiseren? Neem dan even contact met: gidy.vangaans@vantuintotbord.nl We gaan er dan samen iets moois én lekkers van maken!

Afhaalmaaltijden

In ons wekelijkse buurtrestaurant bij De Broederij, blijven we voorlopig afhaalmaaltijden koken. Iedere donderdag koken buurtbewoners bij de Broederij een verrassend menu met zoveel mogelijk verse groenten uit de moestuin.

Voor €7,00 (en €3,50 voor een halve portie) eet u al een heerlijke maaltijd. We hebben een aangepaste prijs voor mensen met een kleine beurs. Graag even vooraf reserveren: debroederij@vantuintotbord.nl

Tekst Elly Janssen, foto's: Gidy van Gaans





Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur
Eucharistieviering
Het Meditatief
Morgengebed (met
teksten van h. Augustinus)
8.15 uur
Tweede zaterdag

van de maand 16.00 uur Poolse viering.

Zie de website van de Agneskerk (www.agneskerklindholt.nl of www.stefanus.nl) voor corona-aanpassingen!

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. Let op: In de vakantietijd is er alleen op woensdag een gastvrouw/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 een noodgeval iemand van de parochie kunt bereiken. In andere gevallen kunt u een mailtje sturen naar info@agneskerklindholt.nl

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. De andere activiteiten zijn i.v.m. de coronamaatregelen voorlopig opgeschort. Natuurlijk is het ook erg fijn wanneer u een financiële bijdrage overmaakt.

De zondagsviering

(onder voorbehoud van nieuwe coronamaatregelen)

Tijdens de vieringen zijn alle RIVM maatregelen van kracht. Dat betekent o.a. dat er 1,5 m tussen twee zitplekken aangehouden moet worden voor mensen die niet uit 1 huishouden komen.

Er zijn enkele en dubbele zitplekken. U moet zich aanmelden voor de zondagsviering. Dat kan op woensdagmorgen van 11.00 -12.00 uur of vrijdagavond van 19.00 uur tot 20.00 uur.

Door alle coronamaatregelen kunnen er maar een beperkt aantal mensen in onze kerk. U mag altijd op zondagmorgen komen, maar wanneer u uzelf niet aangemeld heeft, kan het voorkomen dat er in de kerkruimte al het maximale aantal kerkgangers zijn. En dan mogen we u in verband met de coronamaatregelen niet toelaten.

Tijdens de viering mag er geen koorzang of samen zang zijn. Er wordt wel gezorgd voor muzikale ondersteuning van de viering. De commu-

nie wordt uitgereikt vanachter een scherm met behulp van een pincet.

Na de vieringen is er voorlopig geen mogelijkheid meer om koffie te drinken. Op het kerkplein kunt u natuurlijk nog steeds elkaar spreken, op corona-afstand.

Vanuit onze kerk hebben we ook een livestream van de vieringen. Zo kunt u op afstand op het moment van de viering met ons meedoen. De link naar de livestream vindt u op: <http://www.agneskerklindholt.nl/livestream>.

In verband met de coronamaatregelen is het al regelmatig gebeurd dat er voor parochianen geen fysieke aanwezigheid kan zijn bij de vieringen. De vieringen zijn dan alleen maar via de livestream mee te vieren!

Via de website of een telefoontje naar de gastvrouwen/gastheren kunt u hiervan op de hoogte blijven!



Communie Thuis

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

Hemelvaart



Donderdag 13 mei vieren we het feest van Hemelvaart. De eucharistieviering is om 10.00 uur.

Pinksteren

Zondag 23 mei vieren we het feest van Pinksteren.

Maandag 24 mei, Tweede Pinksterdag is er om 10.00 uur een eucharistieviering



Bettineke van der Werf

Hopen

Hoop hebben op, is dat een illusie, bij de steeds weer oplopende coronagolven? Is dat jezelf en anderen een rad voor ogen draaien om de werkelijkheid niet te hoeven zien? Of heeft hoop te maken met vertrouwen.

Henri Nouwen schrijft: Hopen is toch blijven leven in de vertwijfeling. Hopen is weten dat er liefde is. Is vertrouwen in het morgen. Is in de ogen van de ander lezen dat je wordt verstaan. We zijn in deze tijd meer dan anders aangewezen op de ogen van de ander. De rest is simpelweg bedekt met een mondmasker. Al te dicht bij mag je niet komen, dus de ogen van de ander zijn bakens geworden in een wereld die totaal anders is dan we gewend waren.

Ogen zijn de spiegels van je ziel, wordt ook wel gezegd. Zijn we zelf bang voor onze ziel, ons eigen binnenste? Of durven we daar in deze tijd meer aandacht voor te hebben? We worden teruggeworpen op onszelf. Veel zaken waar we aan voorbij raasden in ons drukke bestaan zijn tot stilstand gebracht.... Nee, je kunt niet even vlug op vakantie of er een paar dagen tussenuit. Je moet het doen met je eigen omgeving en met mensen dicht bij je. Je binnenste heb je altijd bij je. Maar durf je er ook naar binnen?

Durf je daar hoop en liefde binnen te laten? Of zetten we juist deze twee buiten de deur? En als we hoop en liefde binnen laten, durven we dat dan ook aan anderen te laten zien?

Ja, we moeten nog even geduld hebben om 'naar buiten' te mogen. Maar laten we durven zien, dat er om ons heen hard wordt gewerkt.

En wij, aan ons wordt gevraagd hoop te houden.

Lislore Gerritsen schrijft het zo mooi; geloof hoop en liefde, en de meeste van deze is de hoop, omdat de hoop altijd weer z'n weggetje vindt naar het punt daar waar de liefde begint. En liefde is het begin van alle leven, ook van ons eigen leven.

Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat Agneskerk Lindenholt

Geslaagde Spreuken- en Paasactie

Spreukeactie

Het was een verrassing voor bewoners in Lindenholt. Al wandelend en fietsend door de wijken kwam je na 23 februari aan lantaarnpalen, hekken en bomen steeds weer andere opbeurende en inspirerende spreuken tegen. De spreuken waren 2 weken zichtbaar, waarna ze net zo snel weer zijn verwijderd als destijds aangebracht.

Deze actie was een initiatief van de projectgroep "Oog voor elkaar". Een projectgroep van wijkbewoners, vrijwilligers en organisaties, die zich in zetten voor ontmoeting en verbinding in Lindenholt.

De bedoeling was om in deze moeilijke tijden positieve gedachten te delen met alle wijkbewoners en iedereen een hart onder de riem te steken, te inspireren en te relativeren. Zeventien verschillende spreuken zijn door een groepje bewoners geselecteerd en op 23 februari verspreid in alle 18 wijken van Lindenholt.

Het was een mooi gezicht te zien dat bewoners ineens de spreuken ontdekten, even stopten om te lezen om daarna hun weg met een glimlach te vervolgen. Er zijn heel veel positieve reacties binnengekomen op deze ludieke actie.

Oog voor elkaar maakt zich ook nu sterk om gedurende de pandemie en alle beperkingen die dit met zich meebrengt, in Lindenholt zo veel mogelijk inwoners met ludieke acties en activiteiten te bereiken en te verbinden. Zeker voor eenzame ouderen en alleenstaanden is het belangrijk het gevoel te geven dat zij niet worden vergeten.

Ook met Pasen staat er weer een project op stapel en gaan vrijwilligers langs de deur met heel bijzondere paaseitjes om even te horen hoe het met u gaat en of er wellicht iets voor u gedaan kan worden.

Heel voorzichtig wordt er ook al gewerkt aan nieuwe activiteiten voor de rest van het jaar wanneer er hopelijk iets meer 'vrijheid' mogelijk is.

Wordt vervolgd...

Goedendag,

Good day,

Merhaba, Bonjour,

Deze verrassing wordt jou aangeboden door alle partijen, die deelnemen aan Oog voor Elkaar, samen in Lindenholt!

Wij zijn er voor jou, ook al is het nu moeilijker om elkaar te ontmoeten. Wij zetten ons gezamenlijk in voor ontmoeting en verbinding in Lindenholt.

Laat het ons weten wanneer we iets voor je kunnen doen tijdens en na de coronaperiode. Dit kan van alles zijn, afhaalmaaltijden, vragen over financiën, hulp bij boodschappen, een buurtbabbeltje, wandelpraatje en nog veel meer!

Neem contact op via:

- Opbouwwerker van Lindenholt: Jeanine Vermeulen
Jeanine.vermeulen@bindkracht10.nl / 06 – 53202143
- de Stijllijn 024 – 3502000
- De Vincentius Vereniging Nijmegen, info@vincentiusnijmegen.nl

Volg Oog voor elkaar Lindenholt op facebook

Of

kijk op www.lindenholtleeft.nl voor meer info



Paasactie

De afgelopen weken zijn een aantal wijkbewoners heel creatief bezig geweest om allerlei kleurrijke creaties te maken om paaseitjes in te doen. 2 vliegen in 1 klap: zij vonden het heerlijk om in deze tijd iets te doen te hebben en ze konden er andere wijkbewoners blij mee maken.

Op dinsdag 30 maart was het zover, de paasactie van Oog voor elkaar!

Wat een heerlijke zonnige lentedag om met maar liefst 22 vrijwilligers en een hele groep kinderen van FC Futsal Chabbab de wijk in te gaan. We hebben bij verschillende huizen in meerdere wij-

es in Lindenholt

ken aan gebeld om Lindenholttenaren verrassen met paaseitjes (in de mooie creaties) en een praatje bij de voordeur. Vooral om even contact te maken, te horen hoe het gaat in deze tijd, een hart onder de riem te steken, een glimlach op het gezicht te toveren, maar ook om te vragen of we ergens mee kunnen helpen.

Dit leverde veel mooie gesprekken en momenten op!

Fijn om bij meerdere mensen een glimlach te zien, terwijl we ze stoorden met een verrassing tijdens een online werkdag. Fijn om te horen dat

er wijkbewoners zijn, die een beetje op elkaar letten. Fijn om te horen dat er mensen zijn, die er iedere dag weer het beste van proberen te maken. Maar ook heel fijn om te zien dat er wijkbewoners zijn, die zo moedig zijn om aan te geven dat ze best wat steun, hulp of contact kunnen gebruiken.

“Oog voor elkaar - Samen in Lindenholt” is een projectgroep van verschillende bewoners, vrijwilligers

en organisaties. We hebben ieder onze eigen identiteit, maar werken samen aan een gemeenschappelijk doel: Wij zetten ons gezamenlijk in voor ontmoeting en verbinding in Lindenholt.

Laat het ons weten wanneer we iets voor je kunnen doen tijdens en na de Coronaperiode.

Dit kan van alles zijn, afhaalmaaltijden, vragen over financiën, hulp bij boodschappen, een buurtbabbeltje, wandelpraatje en nog veel meer!

Neem contact op via:

- Opbouwwerker van Lindenholt Jeanine Vermeulen: Jeanine.vermeulen@bindkracht10.nl / 06 – 53202143
- De Stijlijn: 024 – 3502000
- De Vincentius Vereniging Nijmegen: info@vincentiusnijmegen.nl

Wil je mee helpen met het organiseren of uitvoeren van acties van Oog voor elkaar, je bent van harte welkom, laat het ons weten!!!!

Tekst en foto's: Bindkracht10

Mark van der Wel, Huisarts WGCL

APPEN

Dochter numero 1: “TikTok rules pap”, “maar natuurlijk ook YouTube, Spotify, Mindcraft, Roblocs, ZAPP, TocaBocaLiveWorld en Garageband”.

Dochter numero 2: “Mindcraft toch wel op 1 en dan ook wel Spotify, Gardenscapes, YouTube, Google en Roblocs”.

Dan mijn levensgezellin: “Facebook, Facebook en Facebook, Whatsapp, Netflix, Google, email, punt”.

Voor mij staat meestal op het menu Spotify, Volkskrant, Teletekst, Whatsapp, KinkFM, Evernote, Sonos, Google, Netflix.

Volgt u het nog? Ik ga het met u over apps hebben vandaag. Beste handige dingen wel, die het mobiele leven makkelijk en aangenaam maken.

Ook op gezondheidsgebied valt er van alles te “appen”. En hoewel er niets “gezonds” in de lijstjes van mijn gezinsleden staat, denk ik dat er 2 toch erg de moeite waard zijn om te kennen.

Allereerst gaat het dan om de Thuisarts app. Op vrijwel elk merk mobiel te installeren geeft het u eerste informatie over uw gezondheidsprobleem. En daarmee geeft het u dus kracht en macht.

Om meer grip te hebben over wat u nu weer overkomt. Die gekke paarse plekken op uw tenen, wat is dat dan weer? Of die oorspijn bij u kind, waar komt dat nu zo plots vandaan? En wat kunt u er aan doen? Het geeft u macht om met goede achtergrondinformatie beter voorbereid het gesprek met doktersassistent of huisarts te voeren. Het geeft u kracht om meer dingen zelf af te kunnen handelen en minder afhankelijk te zijn van medische hulpverlening.

En heeft u geen mobiel die met apps werkt? Geen zorg, er is ook nog “ouderwets” een Thuisarts website. De makers zijn huisartsen namens het Nederlands Huisartsgenootschap (NHG). Ze hebben geen financiële belangen of gewin bij de informatie die u ziet. Het is betrouwbare informatie, gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten in heldere taal geschreven, of in heldere filmpjes uitgelegd. Doe er uw voordeel mee!

Nog dichter bij huis is de volgende app die ik onder uw aandacht wil brengen. MijnHuisarts heet die app en sinds 1 maart gebruiken wij die in Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. De app is dus beschikbaar voor alle volwassen patiënten die bij ons staan ingeschreven.

Het is de eerste functionele huisartsenpraktijkapp van Nederland. Met deze app kunt u bijvoorbeeld afspraken inplannen, herhaalrecepten aanvragen, thuis gemeten waarden van bijvoorbeeld gewicht, suiker of bloeddruk doorgeven. Ook kunt u er inzage mee krijgen in uw eigen medische dossier. U kunt zien wat de huisarts met uw heeft afgesproken tijdens een consult. Maar ook kunt u zien welke medicatie u gebruikt en kunt u brieven van andere betrokken hulpverleners lezen.

Net als Thuisarts geeft ook de MijnHuisarts app u meer regie over uw eigen gezondheid. Lijkt u dat wat? Zorg er dan voor dat uw actuele emailadres bij ons bekend is en in uw dossier staat. Om de app te kunnen installeren gaat u op het internet naar <https://transhis.nl/app/>. U zult daarbij contact moeten hebben met de doktersassistent om u te identificeren en uw eigen unieke pincode te activeren.

Ben benieuwd of uw rijtje favoriete apps er binnenkort zo uit ziet: Netflix, Spotify, Bankierapp, Instagram, Facebook, Thuisbezorgd, Thuisarts, MijnHuisarts.



Herkenbaar.....



- Rond de 15e van de maand is mijn geld op.
- Het lukt me niet om deze maand mijn rekeningen te betalen.
- Ik ga mijn niet naar de dokter want ik kan mijn eigen risico niet betalen.
- Mijn kind groeit uit zijn kleren en het lukt me niet om online te betalen omdat ik onder bewind sta.
- Ik heb tandpijn, maar heb geen verzekering.
- Ik heb geen aanvullende verzekering, want deze is voor mij te duur.
- Ik werk dus moet mezelf financieel kunnen redden maar het lukt me niet.
- Corona kostte mij mijn baan. Geen inkomsten en nu?
- Ik durf niet te zeggen dat ik niet meer rondkom.
- Mijn wasmachine is stuk en ik heb geen reservepot.
- Mijn spaargeld is door corona opgegaan omdat mijn bedrijf dicht moest en nu?
- Ik vraag nooit om hulp maar weet het nu niet meer.

Herkenbaar.....U bent niet alleen en zeker niet de enige.

Corona is voor iedereen een moeilijke tijd maar met de juiste hulp geen uitzichtloze tijd.

Laat ons u hiermee helpen:

Bel de Stiplijn 024-3502000; ma t/m vrij van 9-17 uur. Zij kunnen afspraken inplannen voor u bijv bij Stip zodat u bij de juiste hulp terecht komt.

Financieel expert; 024-3298001 van ma t/m vrij bereikbaar. U kunt een afspraak maken zodat zij samen met u kijken naar uw financiële situatie.

Wilt u weten of u van alle regelingen gebruik maakt waar u recht op heeft, maak dan een afspraak met de formulierenbrigade info@formulierenbrigade.nl of bel naar de Stiplijn.

administratie- en belastingconsulent

Administratiekantoor Dehue
"het kantorencentrum"
Kerkenbos 1103b
6546 BC Nijmegen

Telefoon: 024-6637879
E-mail: info@dehue.nl
Internet: www.dehue.nl

Al 35 jaar het betaalbare adres voor uw boekhouding, jaarrekening, salarisadministratie, belastingaangifte, toeslagen, budgetbeheer en overige financiële aangelegenheden.

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

Trainingstijden	
Maandag	19.00 - 20.00 20.15 - 21.15
Donderdag	17.45 - 18.45 19.00 - 20.00
	20.15 - 21.15
Kosten	
28,- per maand (1x per week)	

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@wgclindholt.nl

All Round Klussenier

Voor al uw onderhoud/reparatie in en rond uw huis
Oplossingsgericht vakwerk tegen betaalbaar tarief
voor: Wand, Vloer, Schilder, Behang, Tegel, Sanitair,
en Traprenovatie

Antoon van Kempen

06 17442285

agvankempen@gmail.com

Bel of mail gerust voor een passende oplossing.



Kindercolumn

Het perron van Station Honderdspoor

Langs de historisch route in het leven zijn mensen voortdurend onderweg, oud & jong door elkaar geworpen zoals het lot ze samenbrengt. Reizende mensen hebben vaak boeiende verhalen.

Vandaag reis ik met een gratis treinkaartje. De trein vertrekt kedekedeng, kedekedeng... en rijdt kris kras door het prachtige landschap van 'mijn mooie Nederland... Ik kijk naar buiten, het regent en in gedachten volg ik de regendruppels op het raam... verlies, verdriet en pijn waren de afgelopen jaren mijn trouwste reisgenoten... ergens onderweg laat ik hen vrij en reis alleen verder... ik beluister muziek van Steve Morgan – Lonely Traveller... muziek brengt je in een andere wereld...

Onderweg ontmoet ik allerlei mensen, zij reizen voor vandaag een stuk van het traject met mij mee, onbekende bestemming...

"Het verhaal dat mij het meest ontroert gaat over een oma die met haar kleinkind onderweg is. Een allerliefst meisje met prachtige blauwe ogen en een stralende lach. Zij draagt een mandje bij zich met daarin een kitten, een lapjeskat genaamd Google. Een cadeautje voor haar zevende verjaardag. Zij straalt en vertelt mij dat thuis haar nieuwe broertje of zusje wacht... de baby is nog nooit met de trein gereisd babbelt zij vrolijk verder, maar zij en haar oma wel...!"

Met een oorverdovend lawaai dendert de trein het perron van station Honderdspoor binnen... de eindbestemming van deze trein, mijn stad Nijmegen, mijn thuis.

Mijn volgende reis naar het Spoorwegmuseum staat al gepland, stap in en reis mee in 2021 de zonsongang tegemoet. Kedekedeng, kedekedeng...

Kleine uitstapjes met opa & oma leren je kleinkinderen de weg in de grote wereld!



De Kinderboerderij Lindenholt



Hoe gaat het met Kinderboerderij Lindenholt?

In park de omloop, omringd door groen ligt kinderboerderij Lindenholt. De boerderij werd in 1992 opgericht door het toen nog bestaande wijkcomité Zellersacker. Vanaf 2013 is de boerderij onderdeel van de gemeente. Al jaren brengt de kinderboerderij kinderen in contact met dieren en de natuur. Maar hoe gaat het in deze corona tijd eigenlijk met de kinderboerderij?

Bij de kinderboerderij is altijd gezellig druk. Een echte trekpleister voor wijkbewoners. Ouders, opa's en oma's met peuters en kleuters zijn vaak vaste bezoekers. Maar ook volwassenen komen tijdens een wandeling even de dieren bezoeken. Vaste bezoekers hebben zelfs een favoriete pony, geit, schaap, of konijn waar ze speciaal voor langs komen. Dat we te maken hebben met Corona, vindt beheerder Jesse een domper. 'Je doet het toch voor het publiek' aldus Jesse. Veel vaste bezoekers komen gelukkig nog wel langs de boerderij om een glimp van de dieren op te vangen. 'We kijken er naar uit om bezoekers weer welkom te mogen heten'

Tijd voor een opknapbeurt

Samen met ondersteunend beheerder Peter, die al vanaf de oprichting bij de kinderboerderij betrokken is, wordt er in druk gewerkt



aan het aantrekkelijker maken van de kinderboerderij. Tegelijkertijd kijken de beheerders hoe ze de verblijven van de dieren kunnen verbeteren. 'De mestbak naast de hoofdingang gaat weg en hangbuikzwijn Bulletje krijgt meer ruimte' vertelt Jesse. 'De geitenweide en het konijnenhok worden toegankelijk gemaakt voor kinderen. We zorgen ervoor dat de konijnen makkelijk hun rust op kunnen zoeken als ze even niet geaaid willen worden. Ook komt er een nieuw verblijf. Welke dieren er gaan verhuizen naar dit nieuwe verblijf houdt Jesse nog als verrassing.



Ruimte voor de natuur en biodiversiteit

De natuur en biodiversiteit krijgen nog meer ruimte op het erf. 'Zo besteden we veel aandacht aan het inzaaien van de weides en het verbeteren van de bodem' vertelt Jesse. De beheerders zaaien ook zaden van andere planten die gezond zijn voor de dieren. De bloeiende planten tussen het gras leveren veel op voor vlinders en andere nuttige insecten in de wijk. Gelukkig wordt de boerderij al goed gebruikt door dieren in de buurt. Zo huist er een kolonie mussen in de heg naast de ingang. Ieder jaar komen er boerenzwaluwen de stal in gevlogen om te broeden! 'We kijken er naar uit om bezoekers weer welkom te mogen heten en al dit moois te kunnen laten zien'

De kinderboerderijen zijn door corona helaas gesloten voor bezoek. Kijk op nijmegen.nl voor de actuele stand openingstijden. Volg ook de facebookpagina van kinderboerderij Lindenholt voor updates, openingstijden, leuke nieuwtjes en filmpjes.



Toelichting foto's;

Beheerder Jesse en pony Cindy
Kippenhok waarbij de ren vergroot wordt

Peter is er druk mee
Pony's Bella en Hope
Mus in de heg

Tekst en foto's zijn tot stand gekomen in samenwerking met Paul en Gemma

Maria Terpstra-de Reus is logopediste in Lindenholt sinds 33 jaar. Samen met Servanne Versteegen runt ze een maatschap in Leuvenbroek en ook al weer tien jaar in het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt, waardoor intensief samengewerkt wordt met huisarts, (kinder) fysiotherapeut, kinderpsycholoog en diëtist.

Maria en Servanne vormen samen een maatschap hetgeen inhoudt dat de kosten gedeeld worden en de omzet voor een ieder apart is. De omzet van beiden loopt al jaren min of meer gelijk op aan elkaar.

Er zijn circa 5000 kwaliteitsgeregistreerde logopedisten in Nederland zoals Maria en kinderen vormen de grootste groep van haar patiënten. In de praktijk worden zowel kinderen als volwassenen behandeld.

“Na 33 jaar heb ik, schat ik, 1500 kinderen gezien.”, zegt ze deze vrijdagmiddag tussen twee consulten in.

Wat is logopedie

“Logopedie is de hulp die gegeven kan worden bij problemen met de stem, de spraak, de taal of het gehoor hetgeen invloed heeft op de communicatie. Er kan ook iets mis zijn met het slikken of kauwen door een probleem van de mondmotoriek. Mensen die slecht horen behandelen wij ook. Daarnaast is er ook een preverbaal tak. Bij baby's met een slechte start na de geboorte of motorische problemen kan het zijn dat de borst- of flesvoeding niet goed verloopt. De baby kan dan bijvoorbeeld zijn lippen niet goed over de tepel of de flessenspeen krijgen of heeft te weinig kracht om te drinken. Omdat dit heel specifiek is en er veel vraag naar was ben ik mij hier verder in gaan specialiseren en ben ik officieel geregistreerd preverbaal logopedist.”

Kinderen met spraak- en taalstoornissen

“Een kind van een paar maanden begint met brabbelen en klanken maken. Als ouders daarop reageren voelt het kind zich gestimuleerd om dit meer te doen. Niet alle kinderen pikken dat op en zijn daar gevoelig voor. Het kan zijn dat het kind niet voldoende wordt gestimuleerd. Of er is onvoldoende stimulatie vanuit zichzelf of het hoort niet goed, of het heeft de motorische vaardigheden niet of nog onvoldoende. Een kind moet uitgedaagd worden om de spraak en taal op te pakken. Het kind moet ervaren dat het communiceren effect heeft.

Als een kind met twee jaar weinig nieuwe woorden laat horen en geen combinatie van (twee) woorden maakt, is het verstandig om een afspraak met een logopedist te maken. Deze kan

adviezen geven, behandelen of verder onderzoek adviseren.”

Volwassenen met communicatieproblemen

“Als er door een herseninfarct of bij dementie een probleem ontstaat in de communicatie met anderen kijken we vooral samen met de cliënt en de mensen in zijn of haar omgeving hoe het gesprek zo goed mogelijk kan verbeteren. Zo probeer je door meer inzicht en begrip miscommunicatie te voorkomen, want dat is frustrerend.

De grootste groep volwassen cliënten zijn de mensen met stemproblemen. Vaak gaat dat gepaard met verminderde beweeglijkheid van de spieren in het halsgebied. De therapie die daarbij vaak succesvol is, is de ‘manuele facilitatie van de larynx’. Dit is een soort massage van een aantal belangrijke spieren die betrokken zijn bij het stemgeven en slikken.”

Stotteren

“Dit is ook een specialisme geworden. Er zijn collega's die zich uitsluitend met stotteren bezighouden en daar ook voor geregistreerd zijn. Stotteren is een complexe communicatiestoornis die niet altijd eenvoudig te verklaren of te behandelen is.

Veel stotteraars blijven in meer of mindere mate last houden van hun klacht, maar leren er wel mee om te gaan.

Een voorbeeld is Miss Montreal. Zij heeft geleerd om dingen toe te passen waar zij zich goed bij voelt en om met de situatie om te gaan. Zij kan wel zingen zonder problemen en dat is eigenlijk niet goed te begrijpen. Zingen is een ritme en dat helpt de stotteraar om het vloeiend te doen. Het mooie van Miss Montreal is ze dat gewoon zonder schroom praat en zich ogenschijnlijk niet schaamt.”

Trends in logopedie

“We ontdekken en ontwikkelen steeds nieuwe dingen. Elke patiënt en dus iedere casus is uniek. Door bijscholing komen we tot nieuwe inzichten.

Het bedrijfsleven stuurt wel eens mensen waarbij er toch iets aan de verstaanbaarheid mankeert. Dat is ook wel een trend aan het worden. Als iemand bijvoorbeeld veel telefoongesprekken voert maar daarbij door een accent niet duidelijk wordt verstaan, kan de werkgever met die persoon een verbetertraject afspreken waarbij logopedie wordt ingezet. De



werkgever vraagt ons een offerte voor het behandeltraject. Dit wordt dan dus niet vergoed vanuit de zorgverzekering.”

Spelende peuters

“Het kan zijn dat na drie tot vier jaar (intensief) spelen er een motorisch probleem aan de tong en het gebit ontstaat. Normaliter ligt onze tong in rust tegen het gehemelte aan, maar omdat die speen er vaak tussen zit, zeg twaalf uur per etmaal, is die tong alleen gewend om onder in de mond te liggen waardoor hij slap wordt en het kind lispelachtig praat. Ook is er vaker sprake van open mondademhaling met meer kans op onder andere verkoudheden.

Als het speenzuigen op tijd stopt kan het vergroeien van het gebit en de houding van de tong snel verholpen zijn, maar soms ook niet. En dan wacht er later misschien een beugelbehandeling bij de orthodontist.

In principe heeft een baby een zuigbehoefte, maar dat is tot een maand of zes. Daarna zou dat niet meer echt hoeven. Maar er wordt gespeend omdat de speen het kind rust biedt en het ouders ook vaak wel goed uitkomt of dat het een gewoonte is geworden.

Ik denk dat het goed is als ouders bewust zijn van het nadelige effect van speen- of duimzuigen voor de ontwikkeling van het gebit en de spraak.

Een speen is overigens beter dan de duim want die duim heb je steeds bij je met ook weer alle gevolgen voor het gebit. ”

Ondernemerschap

“We hebben een contract met tien grote zorgverzekeraars. Een contract wordt per logopediepraktijk aangeboden door de zorgverzekeraar en elke twee of drie jaar aangepast. Dat wil zeggen dat zij ons een voorstel doen en dan mag je het er mee eens zijn of niet. Gaan we niet akkoord als kleine ondernemer zorgverlener dan kunnen we nog steeds wel gewoon patiënten behandelen maar die ontvangen dan zelf de nota, waarvan dan maar een deel wordt vergoed door de zorgverzekeraar. We hebben dat wel eens zo gedaan maar toen bleek het erg lastig voor de mensen om dat allemaal te regelen en wij hadden er ook veel meer werk aan.

Uit onderzoek blijkt dat het tarief dat logopedisten door de zorgverzekering aangeboden krijgen, een stuk lager ligt dan de kosten die gemaakt worden om kwalitatief goede zorg te leveren. Naast de directe behandeling met de patiënt is er ook contact met huisartsen en andere zorgverleners, moeten er verslagen geschreven worden, is er overleg met andere betrokkenen zoals een school. Dit betekent dat je veel uren moet maken om uit je logopediepraktijk een norminkomen te halen.”

Andere expertise als ondernemer

“De website onderhouden, de administratie doen, de inkoop van materialen.

Klussen en de tuin bijhouden. Testen en programma's aanschaffen. En voor de kwaliteitsregistratie eens in de vijf jaar is het belangrijk dat we onze kennis bijscholen en up-to-date houden. Dit betekent geaccrediteerde scholing volgen en punten halen en bij een kwaliteitskring horen. Dan pas is er sprake van herregistratie. Haal je dat niet dan krijg je geen contract met een zorgverzekeraar maar ben je mogelijk ook niet goed op de hoogte van richtlijnen en nieuwe ontwikkelingen. Ik verzorg samen met enkele collega's en in samenwerking met de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen een zes-tal geaccrediteerde lezingen per jaar, waarvoor we interessante onderwerpen zoeken en daar de juiste sprekers bij vragen.”

Logopedie en Corona

“Tijdens de eerste lockdown waren we volledig online. Tijdens de tweede lockdown hebben we zowel online als live behandeld. Het was schakelen om ineens online te moeten behandelen, maar het heeft ons ook veel gebracht. In sommige gevallen is het voor mensen een handige oplossing en we zullen het in de toekomst ook blijven gebruiken. Gelukkig kunnen we nu steeds meer live behandelen. Gelukkig gaat het steeds meer live. Er is een groot spat-scherm en we houden afstand.”

Waarom alleen vrouwelijke logopedistes?

“Er zijn helaas weinig mannen die voor dit beroep kiezen, net zoals er weinig mannen in de onderbouw van het basisonderwijs werken.

Dat is jammer, omdat het zo lijkt alsof alleen vrouwen geschikt zouden zijn.

Daarom wil ik een oproep doen aan alle jongens: logopedie is een onwijs leuk en praktisch beroep, dat veel voldoening geeft. Overweeg het als studiekeuze.

Overigens zijn er meer jongens met spraak- en taalproblemen. Dat zit mogelijk toch in het verschil in het brein tussen jongens en meisjes. Noem dit alsjeblieft geen achterstand. We zijn niet gelijk. Respecteer dit en accepteer dat het zo is.”

Bekende Nederlanders en uitspraak

“Ik stoor me wel eens aan de uitspraak van bekende mensen en dan vraag ik mij af, is dat omdat ik logopediste ben en heeft een ander dat niet? Wat dan wel eens opvalt is dat mensen slecht ademen tijdens het spreken. Ik moet zelf wel goed spreken maar ik hoef niet overdreven te articuleren.”

Hoe lang nog door als logopediste?

“Ik ga door tot mijn 67ste omdat ik moet maar ook omdat het me nog zoveel voldoening geeft. Misschien ga ik daarna wel boeken inspreken. Dat lijkt me leuk.”

Tekst Silvano Orvini

Foto: Maria Terpstra

Wijkcentrum de Kampenaar krijgt nieuwe invulling



9 februari 2021

Al jaren loopt het gebruik van onder andere wijkcentrum de Kampenaar terug. Het college van B&W heeft nu besloten om de panden voor andere doeleinden in te zetten. Hiermee speelt de gemeente geld vrij om andere wijkcentra in de stad te verbeteren en activiteiten in de wijk te stimuleren.

Het gebruik van wijkcentrum de Kampenaar in stadsdeel Lindenholt is de afgelopen jaren flink teruggelopen. Het gebouw is te warm in

de zomer en door de trappen ontoegankelijk. De laatste activiteiten zijn in 2019 verplaatst naar een ander wijkcentrum in het stadsdeel. De Boekenboom, een gratis leenplek voor boeken, blijft voorlopig aanwezig. Op termijn gaat deze over naar ontmoetingsplek de Broederij of naar een van de andere twee wijkcentra in het stadsdeel. Wat er in de toekomst met het pand van de Kampenaar gebeurt is nog niet bekend.

Vervolg

In het coalitieakkoord is afgesproken dat de wijkaccommodaties efficiënt worden gebruikt en dat wijkcentra moeten aansluiten bij behoeften van de wijk. De gemeente gaat samen met bewoners een plan per stadsdeel maken voor de wijkcentra en wijkactiviteiten.

Omdat dit pand niet tot weinig door de wijk gebruikt worden en geld kost om te beheren is vooruitlopend hierop besloten om deze accommodatie te sluiten.



Het geld dat bespaard wordt met de sluiting wil de gemeente reserveren voor deze stadsdeelbrede aanpak. Het streven is om per stadsdeel een goed aanbod van wijkcentra en activiteiten te hebben. Medio 2021 zijn stadsdelen Lindenholt en Zuid als eerste aan de beurt.

Paul Plantaz

Gemeente Nijmegen

Senior Communicatieadviseur

06-11215799



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

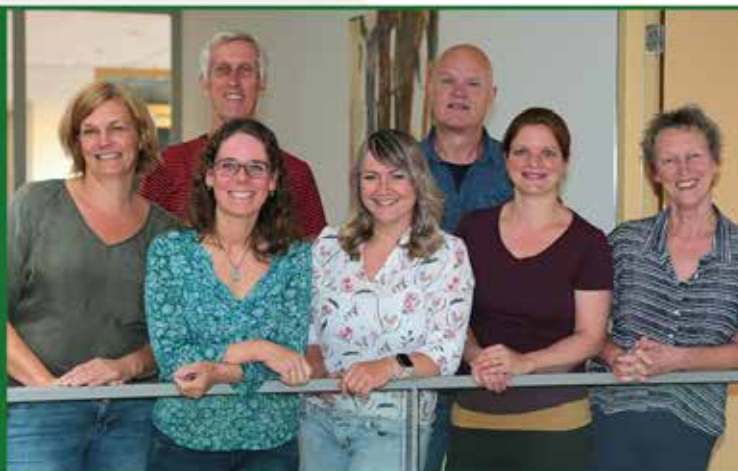
www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl

Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

**Algemene fysiotherapie | Manuele therapie | Kindermanuele therapie
Kinderfysiotherapie | Psychosomatische therapie | Haptonomie
Bekken therapie 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**

Interview met Lisanne van Kuppevelt, coördinator a.i. Wijkatelier Lindenholt



Vanuit de welzijnsorganisatie Bindkracht10 neemt zij voorlopig Johan Joren waar als coördinator Wijkatelier Lindenholt.

Lisanne is geboren en getogen Nijmegenaar, heeft even in Zwolle gewoond en is voor haar studie Culturele Maatschappelijke Vorming op de HAN weer teruggekeerd in haar geboorteplaats.

Samen met vriend Raoul, 3 kippen en een haan woont zij sinds een half jaar tijdelijk in een stacaravan op een bouwterrein in Ewijk. Lisanne: 'Wij hebben samen een stuk grond gekocht in Ewijk om daar zelf ons huis te gaan bouwen, het zal een duurzaam houten huis worden, gedeeltelijk prefab waarvan de fundering inmiddels bijna klaar is.' Op de vraag of zij ervaring hebben met het bouwen van een huis moet ze lachen: 'Mijn vriend is gebarentolk en is dus gewend om met zijn handen te werken,

maar verder lijkt het ons geweldig om eigenhandig te werken aan ons droomhuis.'



BINDKRACHT 10

Voorheen werkte Lisanne als opbouwwerker voor Bindkracht10 in Nijmegen-West en dus voorlopig tot aan de zomer hier in Lindenholt. 'Ik vind het zo vervelend voor Johan met wat er met hem is gebeurd en ik wens hem alle voorspoed met zijn herstel en revalidatie.' Lisanne werkt 16 uur per week als coördinator a.i. in het Wijkatelier. 'Het is een geweldige plek om te werken. Wel heel lastig in verband met Corona maar het is bepaald een uitdaging om er voor te zorgen een goed contact te houden met alle vrijwilligers en de bekende gezichten bij het



WAL en hen het gevoel te geven dat ondanks alle regels het Wijkatelier een betrouwbare uitvalsbasis is en blijft.

Naast de 16 uur die Lisanne aan het werk is voor Bindkracht10, heeft zij ook nog een eigen onderneming genaamd: 'Het begint bij HOI'. Met groot enthousiasme geeft Lisanne uitleg over het ontstaan en de doelstellingen. Lisanne: 'Toen ik acht jaar geleden klaar was met mijn studie heb ik mij meteen laten inschrijven bij de Kamer van Koophandel. Ik voelde me meteen al een soort 'ondernemer' met het idee dat ik wel zou zien waar het toe zou leiden.

Zo kwam ik er achter dat het voor gemeentes soms lastig is om op de juiste wijze contacten te leggen met bewoners. Wanneer er bijvoorbeeld aan bewoners wordt gevraagd maar specifieke wensen en ideeën, komen er soms duizenden reacties binnen. Het is dan de kunst om daarbij vooral op detailniveau de juiste keuzes te maken. Met mijn organisatie help ik de gemeentes het contact op te bouwen met bewoners.



Mijn bedrijf begeleidt gemeentes en bewoners bij het maken van contact op een veilige, laagdrempelige en ook leuke manier om daarna het gesprek aan te gaan.' Een gemeente heeft wensen en bewoners ook en hoe kun je dat op een veilige en leuke manier bij elkaar brengen. Laagdrempelig contact maken en letterlijk hoi zeggen om het gesprek aangaan. Mijn eerste opdracht was in de Biezantijn in Waterkwartier waarna ik met Bindkracht 10 in aanraking ben gekomen.

Heb je vragen over het Wijkatelier in Coronatijd, bel of mail Lisanne: 024-3770098 / lisanne.vankuppevelt@bindkracht10.nl.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Lisanne van Kuppevelt



EINDELIJK HET KAN WEER, zelfs eerder dan gedacht.

Het is voor een heleboel mensen niet gemakkelijk deze tijd. Corona die ons beperkt in onze vrijheid en zeker in de winterperiode is dit voor mij goed te voelen. Maar er is licht aan het eind van de tunnel, niet alleen wat Corona betreft.

Het weer is eind februari fantastisch voor degene die buiten aan de gang willen, ook wij.

Het kriebelde al een tijdje wanneer kunnen we weer in de volkstuin Valeriaan aan de gang. Dus toen de temperaturen omhoog gingen, zijn wij aan de slag gegaan. Spitten, bemesten en grond verbeteren. Nieuw plan maken,

volkstuin Valeriaan

wat gaan we verbouwen en waar gaan we het poten of zaaien.

Wanneer het uitkwam werd iedere keer een stukje van de tuin omgespit en werden de grondverbetering materialen zoals tuinturf en bemeste tuinaarde door de grond geharkt. Zodra er een stuk klaar was konden de stokken en het gaas worden geplaatst waar straks de peulen, bonen en de komkommers tegen aan groeien.

Vaak gingen wij er heen om een uurtje aan de gang te gaan maar dat werden al gauw 2,5 uur, want het mooie weer trok niet alleen de tuinders achter de ramen vandaan maar ook buurtgenoten die langs kwamen. Die nieuwsgierig waren en graag een praatje maakten. En dat was ook precies het uitgangspunt om de Valeriaan op te zetten; een plek voor ontmoeten, ontspanning en samenwerken.

Wij merkten wel dat iedereen zijn of haar verhaal kwijt moest en opgewekt waren om weer lekker naar buiten te kunnen met dit mooie weer. Sommigen net zo vrolijk als koeien die weer voor het eerst na de winter weer de wei in mochten.

Ondertussen heeft men de houtsnippers gebracht en hebben de diverse tuinders samen deze verspreidt over de paadjes. Het ziet er weer fris uit. De diverse struiken beginnen al in de knop te komen en enkele laten reeds blad zien. Het VOORJAAR is in aantocht al is het zeker een maand te vroeg. We zullen goed



op moeten letten dat als het gaat vriezen we maatregelen moeten treffen om vorstschade zo veel mogelijk te voorkomen.

Als u dit leest dan zitten al diverse groenten in de grond en wellicht al volop aan het groeien. Peulen, raapstelen en rucola zijn de eerste die nu al gezaaid of gepoot kunnen worden. Binnen hebben wij diverse bakken staan waar paprika, chilipeper, komkommer en enkele kruiden nu volop aan het groeien zijn om straks medio mei buiten in de groentetuin te poten.

Dit jaar een experiment met het op hoogte telen van aardbeien. Twee pallets dusdanig aangepast dat er bakken ontstonden waar wij de aardbeienplanten in gepoot hebben. De aardbeien liggen dan niet op de grond, met het risico op rot, maar hangen over de rand van de bakken. We zijn zeer benieuwd of het goed gaat. Ander voordeel is dat nu meer geteeld kan worden op het zelfde grondoppervlak.

Dit jaar krijgen ook diverse bloemen de ruimte om in onze tuin te groeien, goed voor de insecten en voor de bijen van een van onze tuinders. Niet alleen de natuur heeft hier voordeel van maar ook wij. Straks kunnen wij genieten van mooie kleuren en geuren. Alle tuinders wensen wij een vruchtbaar jaar en voorbijgangers heel veel plezier met het kijken en het maken van een praatje als u er langs loopt.

Wilt u meer weten dan kan dat via de mail: deValeriaan@outlook.com.

Tekst en foto's: Babs en Jan ten Dam



OOK VOOR U IN 2021

Een tijdje geleden zag ik bij mijn pedicure een bekende folder liggen.

SkinBeauty Salon. Met een glimlach achter mijn mondkapje dacht ik aan de afspraak die ik binnenkort had met Soraya en Nega van deze Beauty Salon voor uw blad Lindenholt Leeft.

Ik was benieuwd hoe het gesprekje zou zijn in dit nieuwe 'eenmans' bedrijf, gerund door vrouwen in de Meeuwse Akker een van de mooie wijken van Lindenholt.

Op een koude maar zonnige zaterdagochtend wordt ik opgewacht door dochter Nega (spreek uit als Negar).

Binnen enkele minuten komt ook haar moeder en eigenaresse van SkinBeauty Salon haar praktijk binnen en op verantwoorde afstand van elkaar begint Soraya met haar verhaal.

Zij vertelt dat zij 2012 begonnen met haar praktijk nadat zij haar opleiding in Den Haag voltooide

'Starten is investeren in je bedrijf', zegt ze en bóvenal in wat de klant ten goede komt.

Daar gaat het om, de cliënt die voor een relaxte en goede behandeling naar de praktijk komt.

'Dit was van jong af aan al mijn droom', vervolgt ze lachend.

Het valt niet altijd mee en zeker niet na een aantal verhuizingen, investeren in je bedrijf en 6 dagen per week werken.

Terwijl er voor koffie gezorgd wordt gaat Soraya verder met haar verhaal.

'Eigenlijk ben ik altijd bezig geweest in deze branche in mijn hoofd.

Als kind in mijn dromen en als volwassene in het studeren hiervoor en dus het waarmaken van die droom.

Niet alleen voor de totale gezonde huid of massages maar ook als kapster, manicure en pedicure ben ik aanwezig voor mijn clientèle. Eveneens geef ik de vrouw de specialisaties van deze tijd, zoals Micro Dermabrasie en Skin Needling.' Ik knipper even met mijn ogen want het is al met al wél veel wat deze praktijk te bieden heeft.

Er is geen tijd om er verder om in te gaan want dochter Nega zit ook al te poppelen om haar verhaal te vertellen.

'In de tijd dat ma begon had ik nog niet zoveel expertises maar ik was door mijn moeder geïnteresseerd in uiterlijke verzorging.

Niet zoals mama hoor, zij heeft háár droom waargemaakt betreft deze praktijk en al haar expertises.

Die droom had ik niet op haar leeftijd. Ik was wel goed in het kappen dat wil zeggen, haar opsteken en zo.

Maar mijn interesse ging meer uit naar permanent make-up en dergelijke. Het bleek dat onze



interesses elkaar perfect aanvullen.

Mijn diploma's en certificaten voor deze specialiteiten kan ik nu samen met mijn moeder in praktijk brengen.

Naast mijn vaste baan buiten de Beauty Salon kan er op afspraak genoten worden van mijn expertises.

Mijn moeder blijft de meeste uren draaien in de praktijk ook op het gebied waar ik inmiddels in gespecialiseerd ben.

Zij is nooit gestopt met het volgen van opleidingen in deze branche en samen blijven up to date.' Nega; even goedlachs en vrolijk als haar moeder zucht even en een schaduw valt over haar gezicht.

'Ja ...nu is het wel extra zwaar geweest voor ons. Natuurlijk niet alleen voor ons in deze tijd. Vol goede moed beginnen aan een 'nieuwe praktijk' dwars door lockdown's tot 3x toe!

Je bent amper geopend of je kunt helemaal niets meer vanwege de Covid 19-maatregelen. Je laat mooie flyers drukken, je maakt een mooie website, allemaal vól goede moed.....en dan krijg je dit!!'

'Ja, zeg ik, 'Echt moeilijk hoor. Net een nieuwe locatie én dan dit maar het komt goed hoor.' Gelukkig galmt er een luide en blijde lach door de ruimte heen.

Ik ben er van overtuigd dat u in de volgende edities van dit wijkblad herinnerd zult worden aan deze praktijk.

Een afspraak voor een van de behandelingen maakt u via - +31651250212- óf via skinnijmegen@gmail.com. En vergeet vooral de website niet; www.sk-inbeautysalon.com

Ik neem afscheid van de twee dames en keer met een goed gevoel huiswaarts.

Wat een fijne mensen om mee te spreken en wat hebben 'ook zij' een pech gehad in deze tijd. Maar zoals gezegd;

Het komt goed in 2021 OOK VOOR U !

Tekst en foto: Meda Donkers

NIEUWS UIT DE WIJKEN



Houtstook

Een brandend haardvuur: veel mensen vinden het gezellig. Maar voor omwonenden kan het een bron van overlast zijn: door onvolledige verbranding, nat of verkeerd hout kan er een scherpe brandlucht door de wijk trekken.

Bij de burelen moeten ramen en ventilatieroosters dicht. Houtkachels en open haarden produceren ook veel fijnstof: onlangs bleek uit onderzoek van het RIVM dat 23 % van het fijnstof in de lucht veroorzaakt wordt door houtstook.

In een tijd waarin gezonde longen meer dan ooit van levensbelang zijn, is het belangrijk de lucht die we inademen zo schoon mogelijk te houden.

Als u een houtkachel heeft en wilt weten hoe en wanneer je die op een verantwoorde manier stookt: op www.stookwijzer.nu staan tips.

Ervaart u overlast of gezondheidsproblemen door houtstook, meldt u dat dan ook op www.stookwijzer.nu (menu- overlast melden)

Voor de gemeente Nijmegen is het een middel om de overlast in kaart te brengen.

Ook op www.milieucentraal.nl kunt u tips vinden voor verantwoorde houtstook.

U kunt natuurlijk ook zelf in gesprek gaan met de buurtbewoner die een kachel stookt met vervelende uitstoot. Komt u er samen niet uit, dan is buurtbemiddeling misschien een optie: www.buurtbemiddelingsterker.nl

In de toekomst komt er zeker wet- en regelgeving op landelijk niveau om vervuiling door (verkeerde) houtstook te verminderen. Stichting Houtstookvrij zet zich hiervoor in.

We vinden het immers allemaal fijn om schone lucht in te ademen!

Tekst: redactie



Huisarts Eva Spijker in Wijkgezondheidscentrum Lindenholt heeft 'Zoom'-overleg met burgemeester Hubert Bruls



Het verzoek kwam van de secretaresse van de burgemeester, om een gesprek te hebben met een aantal vakgenoten. Doel was om bijgepraat te worden over hoe deze professionals het afgelopen jaar hebben ervaren, maar ook gewoon hoe het met ze ging.

Dergelijke gesprekken heeft hij het afgelopen jaar meer gevoerd, nu was een groep Nijmeegse huisartsen aan de beurt. : Rob van Damme, tevens bestuurslid NEO huisartsenzorg, Yvo Goffin, tevens voorzitter NEO huisartsenzorg en Jean Takken, manager op het gebied van huisartsenzorg en huisartsenpost, tevens raad van bestuur NEO huisartsenzorg. Het gesprek van een uur werd gevoerd via Zoom.

Eva: 'Hij was met name heel erg geïnteresseerd hoe het gaat in ons werk en ook met ons persoonlijk en of wij ons een beetje staande weten te houden. Hij vroeg naar onze ervaringen hoe de maatschappij op dit moment met de Coronacrisis omgaat en met de alle maatregelen en of iedereen het nog een beetje vol kan houden.

Hij was benieuwd hoe de samenwerking verloopt met de collega's onderling, met het ziekenhuis en de thuiszorg. Ja, en uiteraard hebben we het gehad over het vaccineren.

De huisartsen in Nederland hebben de taak gekregen om de GGD te ondersteunen in het vaccineren. We hebben benoemt dat het vaccineren wel een hele kluit is.

Aanvankelijk zou het te vergelijken zijn met het vaccinatieprogramma van een gewone griep. Wij hebben er dus JA op gezegd, maar de uitvoering van dit vaccinatieprogramma is echt heel wat anders. Het grote verschil is



dat bij een normale griepvaccinatie gaat om een heel duidelijk omschreven patiëntengroep die we kunnen selecteren en uitnodigen. Op basis daarvan kunnen we het aantal vaccins bestellen en ontvangen. Wij kunnen ons dan goed voorbereiden en in één dag iedereen vaccineren. We zetten daarbij alle beschikbare mankracht in.

Nu krijgen we kort van te voren te horen welke groep van mensen we mogen uitnodigen en hoeveel vaccins er voorradig zijn. Dus dan doen we een plukje van 63- en 64-jarigen. En wanneer er weer voldoende vaccins beschikbaar komen, zijn de 61- en 62-jarigen aan de beurt. Dat alles is een enorme administratieve uitdaging.

Wat ook anders is dat iedereen die geprikt is een kwartier moet wachten voordat zij of hij naar huis mag gaan. Met alle maatregelen op gebied van afstand houden en bescherming. Dit alles maakt dat je nooit zo snel kunt prikken als je wilt. Het is dus vooral ook een hele logistieke uitdaging.

Voor de eerste groep hadden we het helemaal rond maar toen moesten we op de pauzeknop drukken omdat het Astra Zenica Vaccin verder onderzocht moest worden vanwege eventuele trombose risico's. Zo probeer je alles te organiseren en dan moet ja de dingen weer terugdraaien en aan te passen. En we doen dat allemaal naast ons gewone werk! Dit alles konden we heel goed duidelijk maken aan de burgemeester. Hij zei dat hij het helemaal met ons eens was en zag ook dat het allemaal erg onvoorspelbaar en moeilijk te organiseren is.'

Wat Eva opviel in dit gesprek met alle collega-huisartsen is, dat zij allemaal ervaren hoe alle patiënten de Coronamaatregelen beu zijn.

Velen patiënten hebben te maken met problemen met inkomen, uitzichtloosheid, echtelijke ruzies en geen afleidingen. In toenemende mate melden zij zich bij de huisarts met klachten die hier aan zijn gerelateerd. Deze klachten komen niet echt uit specifieke wijken.

Overall is het aan de orde en laten de patiënten merken dat ze het niet meer zo lang vol kunnen houden en weer terug willen naar het normale leven, weer naar iets uit kunnen kijken en dat zij zich daarbij machteloos voelen.

Eva: 'Na afloop kon ik terugkijken op een open gesprek, dat niet echt van te voren was vastgelegd en het voelde fijn dit allemaal te kunnen delen met de burgemeester die heel goed naar ons heeft geluisterd wat wij als huisartsen meemaken in dit gekke jaar.

Natuurlijk kon hij geen belofte doen en dat verwachten wij ook niet. Maar ik vond het initiatief voor dit gesprek heel verrassend en ook heel goed, een hart onder de riem.'

Tekst Gerard van Bruggen

Foto: Eva Spijker



Parkgym Lindenholt

Dat bewegen ontzettend gezond is, is voor de meeste mensen bekend. Dat bewegen lastig is tijdens de lockdown ervaart bijna iedereen. Maar juist nu, is het des te belangrijker om buiten te komen en in beweging te blijven.

Parkgym Lindenholt maakt dit mogelijk. Onder begeleiding van een ervaren sport- en beweegdocent zijn we elke dinsdag (de brack) en donderdag (park Zellersacker) lekker aan het bewegen op muziekklassiekers van vroeger.

De oefeningen zijn op elk niveau uit te voeren, en zelfs met een rollator hoeft je niet te staan.

De maatregelen laten het toe om met 4 personen per groepje lekker buiten te bewegen. 16 maart zijn we van start gegaan, en wat was het leuk!

"Heerlijk om weer lekker te bewegen, en onder de mensen te zijn" Meedoen is uiteraard gratis. Meld je van te voren wel eventjes aan, zodat wij weten dat jij erbij bent!

Je kunt hiervoor onze buurtsportcoaches Merel (06-50057137) of Kira (06-31109440) bellen.

We hopen jou snel te zien bij Parkgym Lindenholt!

Dinsdag – Park bij de Brack	Donderdag – Park Zellersacker
10:00 uur tot 10:30 uur	10:00 uur tot 10:30 uur
10:30 uur tot 11:00 uur	10:30 uur tot 11:00 uur

PARKGYM WORDT UITGEVOERD MET INACHTNEMING VAN DE HUIDIGE CORONA MAATREGELEN.



De bal rolt weer..... een beetje

Sinds medio maart mag er voor spelers tot 27 jaar weer getraind en gespeeld worden. Dat wil zeggen alleen tegen elftallen van de eigen vereniging en omkleden lekker in de buitenlucht.



Lindenholt Leeft was nieuwsgierig en ging de wedstrijd tussen zaterdag 2 en zaterdag 3 bekijken. Nou ja bekijken; naïef als uw verslaggever was, betrad hij het complex als ware het een dag uit het oude normaal. Na een paar meter werd hij vriendelijk door een aardige mevrouw van het bestuur verzocht om elders te gaan staan. Helaas bleek de nieuwe plek ook niet aan de normen te voldoen en werd hij achter het hek geloodst. Hier bevonden zich nog drie ouders die zich ook afvroegen waarom de regering hier zo moeilijk over doet.

Het was niet makkelijk kijken achter de tralies, maar om na zeven maanden weer op een voetbalveld te staan maakte veel goed.

Na afloop polste Lindenholt Leeft enige reacties van spelers.

Hoe is het om weer te ballen?

"Het is fantastisch! Eindelijk! Al ben ik bang dat ik morgen heel veel spierpijn zal hebben."

"Het is heerlijk om weer buiten te zijn. Er moeten wel wat kilo's af."

"Balen....we hebben verloren. Nee, lekker om weer buiten te mogen zijn en zeker met dit weertje."



Achter de tralie. De Regio Cup

Deze wedstrijd was op zaterdag 20 maart, drie dagen voor weer een persconferentie waar misschien er meer versoepelingen zouden worden aangekondigd. Die middag meldde het RIVM echter weer dik zevenduizend besmettingen. Mocht er toch enig optimisme zijn dan gaan alle teams zich voorbereiden op de KNVB Regiocup. Dit zijn kleinschalige regionale competities, die starten vanaf het moment dat de coronamaatregelen dit toelaten.

De KNVB hoopt hiermee de verenigingen en de voetballers een vooruitzicht te bieden. Misschien er komen hopelijk weer wedstrijden aan in de mooie maanden april, mei en juni en is dit een groot doekje voor het bloeden.

Tekst en foto's: Silvano Orvini



MAGAZINE

Jeugd in beeld



Activiteiten

Hulpvragen

Puzzles

**LEUKE
WINACTIE**

Jeugd in beeld

Leuk dat je er weer bent! In deze editie van Jeugd in Beeld vind je onze activiteiten die binnenkort plaats zullen vinden en blikken we terug op activiteiten die zijn geweest. Heb jij een leuk idee? Meld je bij ons! Zo kun je hieronder gelijk het idee lezen van drie jongens die bij ons hebben aangeklopt naar aanleiding van ons vorige bericht. Ook de winnaars van de kleuractie vind je terug op de laatste pagina. Nog leuker, je kunt gelijk weer aan de gang met de nieuwe opdracht.

Voetbaltoernooi op komst!!!

In samenwerking met jongens uit de wijk; Doga, Efe & Keandro, jongerenwerk en FC SocialWork wordt op zondag 18 april een voetbaltoernooi georganiseerd op het Cruïjff veldje bij de Zellesacker.

Er zullen 6 teams van 6 personen worden gemaakt. Deze teams mogen zelf gemaakt worden. Het toernooi is voor kinderen van 10-15 jaar.

Begeleiding wordt gevormd door het jongerenwerk en FC SocialWork. Zij letten op de veiligheid en zorgen ervoor dat iedereen zich aan de corona maatregelen houden.

Beelden van het toernooi zullen gedeeld worden op de social media van Bindkracht10 en FC SocialWork.

Voor de winnaars is er een beker en natuurlijk eeuwige roem! Deelname is alleen voor kinderen en jongeren uit Lindenholt.



Van links naar rechts: Efe, Keandro & Dogachan

SCHRIJF JE NU IN!

Je kan je als team inschrijven bij onze jongerenwerker

Tobias van Keulen: 06-30509286



Tobias van Keulen
jongerenwerk
06-30509286
tobias_bindkracht10



Boubaker Bouchalga
jongerenwerk
06-51718500
boubaker_bindkracht10



Mike Adema
jongerenwerk
06-14270352
mike_bindkracht10



Lisanne Welvaarts
kinderwerk
06-12282015
lisannewbindkracht10

Activiteiten

Wijksport: Aanmelden niet verplicht / deelname gratis

Maandag groep 3/4/5	14:30-15:15u Sportveldje Gildenkamp
Maandag groep 6/7/8	15:30u-16:15u Sportveldje Gildenkamp
Donderdag groep 6/7/8	14:30-15:15u Cryff court Zellersacker
Donderdag groep 3/4/5	15:30-16:15u Cryff court Zellersacker

Activiteitenplein Interacker: Aanmelden verplicht / deelname gratis
Aanmelden kan via *Lisane Welvaarts 06-12282015*

Maandag: groep 1/2	15:00-16:00u verzamelen bij het wijkatelier
Dinsdag: groep 3/4/5	15:00-16:00u verzamelen bij het wijkatelier
Woensdag: groep 6/7/8	13:00-14:30u (alleen voor meiden) verzamelen bij het wijkatelier
Woensdag: groep 6/7/8	15:00- 16:00u verzamelen bij het wijkatelier

Futsal Chabbab: Aanmelden verplicht / deelname gratis
Aanmelden kan via *Tobias van Keulen: 06-30509286*

Dinsdag: 8 - 11 jaar	16:00-17:00u Cryff Court
Dinsdag: Dames	18:00-19:00u Cryff Court
Vrijdag: 8 - 11 jaar	16:00-17:00u Cryff Court
Vrijdag 12 - 14 jaar	17:00-18:00u Cryff Court

Meivakantie:

In de meivakantie worden er weer leuke vakantieactiviteiten georganiseerd door de wijksport in samenwerking met Bindkracht10. Houdt de facebookpagina van Activiteitenplein Interacker in de gaten.

Terugblik

Online-escaperoom

Tijdens de carnavalsvakantie is er in samenwerking met 1e jaars HAN pedagogiek studenten een online escape room georganiseerd voor de jongeren van heel Nijmegen. Samen met hen is in een paar weken tijd een activiteit opgezet verspreid over drie dagen. Met elke dag een ander thema; social media, muziek en de finale dag. Alle deelnemers werden ingedeeld in verschillende groepjes en moesten samen ontsnappen uit de online kamer waarin ze vast zaten. Elke dag konden ze een deel van de puzzel verdienen om zichzelf te bevrijden. Samenwerken was hierbij dus erg belangrijk. Voor de winnaars was er uiteraard een prijs die ze mee naar huis hebben mogen nemen.

Wil je dit graag nog een keer doen, of lijkt het je leuk om hier de volgende keer ook aan mee te doen? Laat het dan weten aan van de kinder- of jongerenwerkers!

Doe mee met onze online Escaperoom!

Can you escape in time?

Wanneer?
Op 15, 17 én 19 februari

Waar?
Online via Teams

Hoelaat?
We starten om 17.00

Met verschillende thema's!
Dag 1 Sociale media
Dag 2 Muziek
Dag 3 De finale

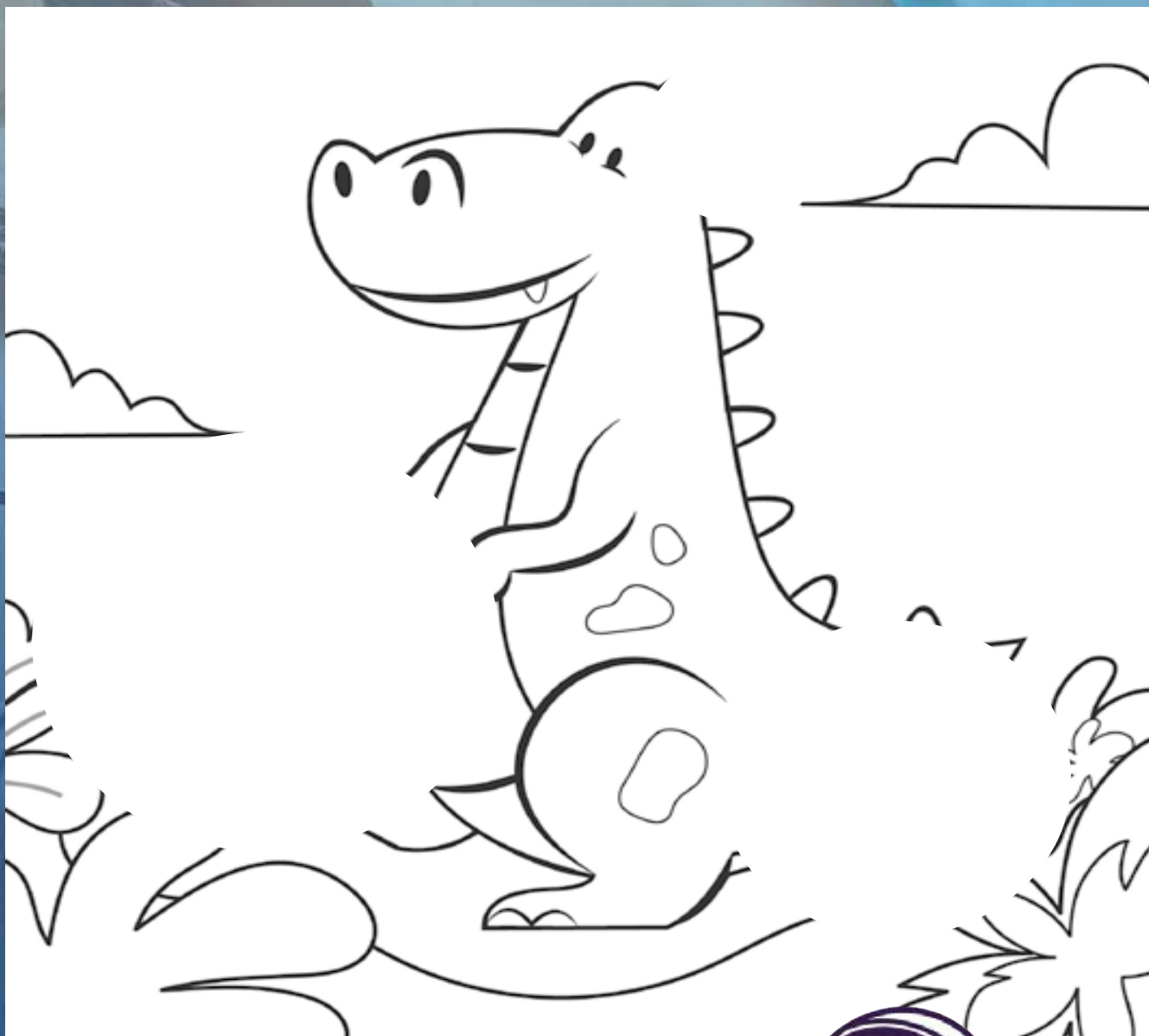
Wil jij kans maken op té gekke prijzen?

Meer informatie volgt

Meld je snel aan via de link:
<https://forms.gle/YX81eWCCmZT66ofM9>

Tobias van Keulen
0630509286

Gefeliciteerd! De winnaar van de vorige kleur actie zijn: **Zaria en Reva**



WINACTIE

Maak de tekening af en kleur hem in!

Maak de tekening af en kleur hem zo netjes mogelijk in. Maak een foto van je tekening of laat papa of mama een foto maken en mail deze naar het onderstaande mail-adres.

jeugdinbeeld@bindkracht10.nl

De winnaar wordt de volgende editie bekend gemaakt.





Wij helpen je kind te groeien
wanneer je het zelf niet kan betalen



Stichting Leergeld Nijmegen Postbus 1111, 6501 BC Nijmegen
www.leergeldnijmegen.nl E-mail: info@leergeldnijmegen.nl
Telefoon **024 323 76 44** Bereikbaar op maandag, woensdag en vrijdag van 10-12 uur

Nieuw in wijkblad Lindenholt Leeft

BEDRIJFSHARTJES

Lindenholt Leeft is een fullcolourmagazine voor alle inwoners van Lindenholt. Het blad wordt gemaakt voor en door bewoners en huis-aan-huis verspreid. Daarnaast is het gratis verkrijgbaar bij publieks-trekkende organisaties zoals supermarkten en wijkcentra.

Lindenholt Leeft verschijnt 6 keer per kalenderjaar. De oplage is 7.000 exemplaren.

Commerciële ondernemingen kunnen op een goedkope manier 16.000 inwoners van stadsdeel Lindenholt bereiken.

Voor € 15,- kopen zij een bedrijfshartje in dit blad.

Een bedrijfshartje bevat maximaal 50 woorden.

VOORBEELD BEDRIJFSHARTJE (GROOTTE)

Binnen deze ruimte met maximaal 50 woorden kunt u onder een zeer gunstig tarief uw boodschap overbrengen
Binnen deze ruimte met maximaal 50 woorden kunt u onder een zeer gunstig tarief uw boodschap overbrengen
Binnen deze ruimte met maximaal 50 woorden kunt u onder een zeer gunstig tarief uw boodschap overbrengen

DIT VOORBEELD BEVAT TOTAAL 50 WOORDEN

Mail de tekst naar redactielindenholtleeft@gmail.com. Na de bevestiging maakt u het bedrag over op TRIODOS-BANKNL12TRIO0338944206 t.n.v. Stichting Lindenholt Leeft, onder vermelding van Bedrijfshartjes.

Er wordt géén btw in rekening gebracht.

De Bedrijfshartjes en de betaling voor de volgende Lindenholt Leeft moeten voor de uiterlijk datum kopijsluiting/ deadline binnen zijn, zie overzicht vóór in het blad.

Ook bieden wij de mogelijkheid om advertenties te plaatsen.

Voor meer informatie, kijk op de website www.LindenholtLeeft.nl voor een schema met advertentieformaten en de daaraan verbonden prijzen.

Adverteren in combinatie met andere magazines

Het is mogelijk om tegelijkertijd in andere bewonersmagazines te adverteren. Omdat de op-lagen van deze bladen anders zijn dan die van Lindenholt Leeft, gelden hiervoor andere tarieven. Adverteren in meerdere magazines levert grotere kortingen op.

Voor informatie kunt u contact opnemen via 06 51 17 12 17 of info@lindenholtleeft.nl

Annet
Hogenbirk



Er is een grote kracht die in iedere mens aanwezig is. Je wordt erdoor aangeraakt. Het overstijgt jezelf. Je bent even in een andere wereld. De tijd staat even stil. Even is er geen moeten. En ook je gedachten komen tot stilstand. Er is iets belangrijkers dan dat. Je wordt er blij van. Het geeft je energie.

Wat is waar ik het over heb?

Het gebeurt in een moment. Je wordt meegetrokken door de vogeltjes die met elkaar bezig zijn in je tuin. Je ziet de stralende regendruppel aan die bloem hangen. Je raakt de zachte groene blaadjes aan, die zich pas uitgevouwen hebben aan de bomen die langs het pad staan waarop je wandelt. Je wordt warm van binnen omdat iemand zo ontzettend aardig voor je is. Je hoort muziek die je van binnen raakt...

Hoe je het noemt?

Het gaat over verwondering! Soms kun je dit moment omschrijven met woorden. Je zegt het tegen een ander of schrijft het op Facebook of houdt voor jezelf in je dagboek. Een andere keer maak je een foto of doe je dat juist niet en leg je het vast in je hart.

Wanneer gebeurt het?

Neem er de komende week – en liefst langer – eens de tijd voor om te merken wanneer er iets sprankelt in jou. En koester het! Het is een prachtig moment dat niemand je kan afnemen. Maar mooier nog is het om er iets van te delen. Als er iets is wat we kunnen gebruiken in deze tijd is dit het wel! Het is gratis energie voor jou en voor mij!



Lindholt KOOKT

Marokkaanse tajine met lamsvlees en groenten

Dit recept komt oorspronkelijk uit Marokko. Toen ik daar nog woonde aten we bijna elke dag tajine recept of te wel een stoofpot. De meeste gerechten worden gekenmerkt door de fijne combinatie van zoet en hartig. Je kunt ook vegetarisch eten uit de tajine. Je kunt het zo gek maken als je zelf wilt. Ik woon met mijn gezin nu al 21 jaar in Lindenholt en wij eten wekelijks een tajine gerecht.



Ingrediënten:

5 eetlepels olijfolie
500 gr gesneden lamsbout
2 uien versnipperd
1 teentje knoflook versnipperd
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels fijngehakte koriander
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel kurkuma

1 theelepel paprikapoeder
1 bouillonblokje
zout en peper naar smaak
2 kleine tomaten
3 wortels
1 courgette
4 kleine aardappelen
1 opgelegde citroen
100 gr olijven zonder pit
Half theeglas water

Veel kookplezier met mijn recept.

Stap 1:

Doe de olijfolie, de ui, knoflook en alle kruiden in de tajine en marineer het vlees ermee. Zet dan de tajine op een lage stand. Laat dit ongeveer anderhalf uur stoven tot het vlees volledig zacht en gaar is. Regelmatig wat water toevoegen en doorroeren.

Stap 2:

Voeg de tomaten, courgette, wortels, aardappelen (alles geschild en in stukken gesneden) en de olijven toe, als laatste leg je de schijfjes citroen erboven op en laat het 45 minuten nog doorstoven. Er ontstaat dan een dikke saus. Heerlijk met vers Marokkaans brood.



Tip: Heb je geen tajine dan kan dit natuurlijk ook in een ouderwetse braadpan.

Smakelijk eten!

Rachida Oulfil

Raafat
Monther



Democratische feest

Om te beginnen wil ik elke Nederlander feliciteren met de verkiezingen in dit land die ik ervaar als een democratische feest.

Het voelt heel moeilijk te ervaren dat ik nog geen stemrecht heb en niet mag deelnemen aan deze democratische ceremonie. Met trots zou ik hier mijn stem uitbrengen.

Hoe anders gaat het er aan toe in Syrië.

Omstreeks het jaar 2000 werd ik gearresteerd door de Syrische autoriteiten vanwege weigering van de dienstplicht. Na de gevangenschap moest ik alsnog direct het leger in. Dat was precies in de periode dat er "verkiezingen" waren. De enige kandidaat was Bashar al-Assad, de zittende president. Het was pijnlijk verplicht te zijn om deel te nemen aan deze farce en onrechtvaardigheid, met het besef een weeskind te zijn van dit dictatoriale regime.

Tijdens een grote bijeenkomst werden alle deelnemers één voor één opgeroepen zonder enige inleiding of uitleg. Toen ik aan de beurt was, ging ik naar de aangewezen plaats waar een officier van het Syrische leger zat met starre gelaatstreken, als een zombie. Hij zei: 'Geef me je hand', en toen ik dat deed, pakte hij mijn vinger en stak er diep een naald in zodat het bloed eruit kwam. Vervolgens zei hij op een toonloze manier: 'Kom op, maak hier een vingerafdruk met het bloed voor de zegen van Zijne Excellentie President Bashar Al-Assad.'

Er zijn geen keuzes, geen andere kandidaten. Ik heb dat gedaan met een heftig gevoel van onderdrukking, vernedering en onrechtvaardigheid. Natuurlijk niemand durfde te weigeren, in dat geval zou je de zon de volgende dag gewoon niet meer zien.

Wat daarbij nog eens extra bijdroeg aan die vernedering was het verplicht moeten vieren en vreugde uiten over "de overwinning van president Bashar Al-Assad."

In Nederland gaat het gelukkig anders.

Het recht van iedereen om deel te nemen aan het bepalen van de gang van zaken in het land waar hij woont, is de belangrijkste wet om de menselijke waardigheid te behouden. Het is het mooiste en heiligste wat ik heb gezien bij de Nederlandse verkiezingen.

Verkiezingen wekken bij mij altijd wel tegenstrijdige gevoelens op. Aan de ene kant blijheid om te zien hoe democratie kan bestaan en aan de andere kant voel ik pijn dat ik op mijn veertigste jaar nog niet één keer heb mogen stemmen. Een voorrecht om mee te beslissen over hoe ik denk dat mijn leven er uit moet komen te zien en op welke wijze. Er is niets zo pijnlijk te beseffen dat vrijheid van meningsuiting niet vanzelfsprekend is en hoe bevoorrecht het is om jouw mening en gevoelens vrij en zonder angst te kunnen uiten.

De dag dat ik mag stemmen zal het voor mij als een wedergeboorte zijn.

Wees trots op dit land, klein van maat en groot in zijn beschaving en waarden.

Schildersbedrijf

Gebr. de Wit



duurzaamheid door kwaliteit

De Geerkamp 1648 A

6545 HS Nijmegen

Telefoon: 06-81173970

Wij denken graag met u mee
voor een advies op maat

Belangstelling?

Bel gerust en wij bieden u
vrijblijvend de meest
scherpe offerteprijs

Voor al uw:

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

rijwielspecialist
scheepers

**Bike
Totaal**

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

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

Malvert 70-17
6538 DP Nijmegen
T (024) 344 63 23

W www.scheepersbiketotaal.nl
E info@scheepersbiketotaal.nl



30 maart 2021, laatste marktdag Kaashandel Cromwijk in Lindenholt



Maarten: 'De bewoners hoeven niet bezorgd te zijn. Mijn opvolger heeft minstens zulke lekkere kazen als ik.' Wij bedanken Maarten en familie Cromwijk voor jarenlange kwaliteit en vriendelijkheid en wensen hun alle goeds en succes in zaken.

Tekst en foto: Gerard van Bruggen

Na 32 jaar zal Kaashandel Cromwijk niet meer het vertrouwde beeld geven op de dinsdagen in Leuvenbroek.

Vijftien jaar geleden is Maarten in de voetsporen van zijn vader getreden en was de Kaaswagen al die jaren een vertrouwd beeld op dinsdagmorgen in Leuvenbroek. 's Middags was hij op een andere markt weer present en dat maakte die dag wel erg zwaar. Vandaar dat hij de keus heeft moeten maken zijn vaste stek in Lindenholt over te dragen aan een collega.

**Victoria Lammerink
Montis**



Geleerd van moeder

Nog steeds zitten we in lockdown en ik kan dan wel weer iets heel vervelends schrijven. Maar omdat iedereen het - net zoals mijn gezin - moeilijk heeft wil ik deze keer iets anders. Onze oudst thuiswonende zoon wil iets opruimen op zijn kamer en aangezien ik nogal een hamster ben staat de zolder van mijn moeder vol met dozen van ons die bewaard moeten worden. Dus gaan we corona-proof richting mijn moeders huis op zoek naar zijn dozen. Op zolder aangekomen pakken we alle dozen waar mogelijk de kleinere dozen in zitten die we nodig hebben en we kijken ze helemaal na. Behalve wat muizenkeutels vinden we ze niet. Mijn moeder is helemaal niet blij want waar zit nou die muis..!?! "Mam we hebben geen tijd om de zolder uit te kammen" en laten haar achter. En daar begint deze column pas echt.

Ik ben opgegroeid met een heel zelfstandige moeder, die alles zelf kon oplossen, niets was te moeilijk voor haar. Toen ik jong was draaide mijn vader vaak nachtdiensten en dan kwam mijn moeder in actie. Ze schrobde de vloerbedekking en sjouwde met kasten omdat die volgens haar aan de andere kant van de kamer beter stonden. Oftewel; ik ben zeer zelfstandig opgevoed. Wij bellen niet om hulp als er een stop in de meterkast vervangen moet worden.

Terug naar vanmiddag: tijdens het avondeten ziet die oudste een fruitvliegje in de hanglamp boven de eettafel vliegen en binnen een paar seconden barst de discussie los. Onze junior vertelt dat hij een minuscule beestje op zijn slaapkamer zag en we gieren het uit want manlief vraagt: "Wat heb je er dan mee gedaan?" En voordat junior kan antwoorden zegt de oudste: "Duh.. gespoten met insectenspray." Waarop hubbie zegt: "Dat is echt heel slecht." Met als respons van de oudste: "Nee hoor ik spuit de boel plat, daarna ga ik gewoon een half uur douchen en dan gooi ik de ramen open." Mijn lieve hubbie kijkt hem aan en zoonlief zegt: "Dat heb ik geleerd van mama." Waarop manlief mij aankijkt en ik glimlachend zeg: "Dit heb ik geleerd van mijn moeder, schat."

En ondanks alles schieten we allemaal in de lach. Ik denk dat ik morgen toch maar even de muizen vallen naar mijn moeder ga brengen... of ze heeft ze er al staan terwijl ik dit schrijf.

GROEN DOEN!

HEB JIJ EEN GOED IDEE VOOR JOUW WIJK?

Een insectenhotel bouwen met kinderen? Plastic soep in je wijk aanpakken? Minder stenen en meer groen? Groen Doen! biedt hulp bij het organiseren en een startbudget voor het uitvoeren van jouw idee.

AANMELDEN OF MEER WETEN?
Neem contact op met:
bram@lentekracht.com of kleurrijkgroen@bureauwijland.nl

Groen Doen!

Om op een laagdrempelige manier duurzame initiatieven vanuit de wijkbewoners te stimuleren en te ondersteunen, is het project Groen Doen! ontstaan. Met Groen Doen! hebben Stichting Green Challenges, Lentekracht en Bureau Wijland de handen ineengeslagen om uw ideeën voor een groene en duurzame buurt te verwezenlijken. Opdat groen denken en groen handelen van iedereen worden vergroot.

De roep om klimaatverandering en leefbaarheid op aarde is de verantwoordelijkheid van ons allemaal. Ook al voelen deze thema's soms oneindig groot en ongrijpbaar, we kunnen hier allemaal al gemakkelijk ons steentje aan bijdragen in onze eigen straat, buurt of wijk. In Nijmegen onderscheiden we ons met diverse initiatieven die zich richten op een gezond leefklimaat, vergroening en duurzaamheid op buurniveau en zijn er veel bewoners die graag iets of meer zouden willen doen in hun wijk.

Mede daardoor heeft onze stad in 2018 de prijs van de groene hoofdstad van Europa gekregen.

Het gaat echter niet alleen om vergroenen van de buurt. In deze tijden van pandemie zijn bij veel Nijmegenaren gevoelens van eenzaamheid en isolatie ontstaan.

Met ontmoeting, verbinding en oog voor elkaar via de natuur kunnen wij meer personen betrekken bij een duurzamere wereld. Wij roepen alle inwoners op om hun ideeën van het bouwen van een insectenhotel met de kinderen tot het planten van bomen en

struiken in het buurtplantsoen, tot het verbannen van plastic uit de wijk, of eenzaamheid bij ouderen tegengaan doormiddel tuinonderhoud.... zich bij ons aan te melden. Uw ideeën zullen wij daarna vertalen naar een concreet plan. Tevens zullen wij u ondersteunen bij het vinden van de benodigde middelen en kennis.

Vanuit Groen Doen! Zullen wij tijdens een groen evenement zoals Ontmoeting Di-Vers bekendheid geven aan uw duurzame initiatieven. Zodat uw initiatief onze stadgenoten verder kunnen inspireren.

Om in te schrijven of voor meer informatie kunt u zich wenden tot: bram@lentekracht.com, kleurrijkgroen@bureauwijland.nl

We verheugen ons op uw ideeën.

Tekst: Bram Lamberts (Lentekracht) en Qader Shafiq

Mondzorg024 is een moderne tandartspraktijk in Nijmegen.
We bieden complete tandheelkundige zorg voor het hele gezin.
Persoonlijk en dichtbij. Ons team staat graag voor u klaar!

VEILIGHEID VOOROP!

We werken strikt volgens de richtlijnen van de *Commissie Leidraad Mondzorg Corona*.



OOK
OP ZATERDAG
& 3 AVONDEN
PER WEEK
GEOPEND!

Uw Mond, Onze Zorg!
MONDZORG024

Locatie Lindenholt

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

Locatie Hengstdal

Hengstdalseweg 97
6523 ED Nijmegen
024 - 322 22 43
hengstdal@mondzorg024.nl
mondzorg024.nl

de Notenhout
WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen
Groot EIGEN parkeerterrein waar u **ALTIJD GRATIS** KUNT PARKEREN

Relaxed winkelen
in Neerbosch-oost.
Net aan de overkant van het kanaal.
Uitgebreid aanbod van zaken onder één dak.

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

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

INGANG

ftz FYSIOTHERAPIE TOLHUIS-ZWANENVELD

In goede handen voor o.a.:

Sportfysiotherapie, (Long)Revalidatie, Diabetes, Hart en Vaataandoeningen, Overgewicht, Revalidatie na Corona, Artroseklachten, Oedeemtherapie.

Ook in goede handen voor Taping, Dry-Needling en Leefstijl-Coaching.

Wij zijn aangesloten bij het COPD-Netwerk, Chronisch Zorgnet (Elatagebenen), Artrose-Netwerk, Leefstijlcoach-COOL.

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

024-3443638

info@fysiotherapie-ftz.nl

www.fysiotherapie-ftz.nl

Ook te vinden op Facebook



Orthodontistenpraktijk Dukenburg
voor kinderen en volwassenen

*Trots
op je
lach*



Persoonlijke benadering



Snel een afspraak



Perfekte locatie

www.orthodukenburg.nl

024 3440837



ADVOCATENKANTOOR BOS

mr. B.F.M. Bos

advocaat & belastingkundige sinds 1983

Zwanenveld 9080

6538 SC Nijmegen

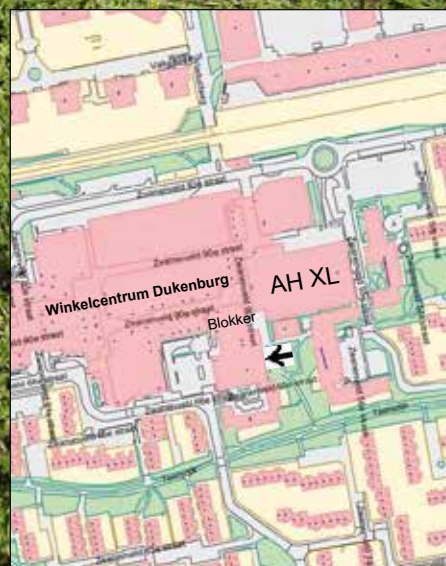
024-3451144

advocatenkantoorbos@planet.nl

voor advies, bemiddeling en procederen bij:

(echt)scheidingen, huurzaken, arbeidszaken, belastingzaken,
uitkeringen, erfenissen, contracten en andere conflicten

1e gesprek (half uur) gratis



Komt u ook op de koffie?

M.O.C. 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 interesse, neem dan contact met ons op of loop eens binnen voor een kennismaking en meer informatie.

Email: info@thuiszorgmoc.nl

De Kampenaar

Zwanenstraat 1a 6545 AX

Nijmegen

024-6756760 / Info: www.thuiszorgmoc.nl



Fysiotherapie houdt u in beweging!



Fysiotherapie Lindenholt - Ruikes & de Muijnck

024-3780991

Wij hebben onder meer de volgende specialisaties:

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

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

Locatie Lindenholt

Medisch Centrum Onder de Linde

St. Agnetenweg 75

024-3780991

Fysiotherapie Lindenholt

Ruikes & de Muijnck

www.fysiotherapielindholt.nl

fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl

Locatie Neerbosch-Oost

Woonzorgcentrum de Honinghoeve

Fanfarestraat 77

024-3780991 of 024-3711443



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

FOTOPAGINA

De redactie daagt iedere buurtgenoot uit om foto's op te sturen die iets vertellen over Lindenholt. Minimaal 1 MB en graag vergezeld van een korte omschrijving: redactielindenholtleeft@gmail.com of gerardvanbruggen45@gmail.com



IJstijd in park bij Hegdambroek
Foto: Gerard van Bergen



Uitzicht over Lindenholt
Foto: Uschi, oma van Sanne Klomp



Wandeling in november/Holtgesbroek
Foto: Hannie Kolders



Zoom op Lindenholt. Foto's: Ricardo Basta



Winter Foto: Roel van Es



IJsbeer Foto: Roel van Es



Voorjaar
Foto: Remond Roeloffzen

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

