

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 13e jaargang juni 2022 editie 3



**Wanneer
het even wat
tegen zit....**

**BOL avond
Wijkatelier**

**Pensionado's:
Bea Jonker en
Anita Pijnenburg**

Colofon

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

Lindholt Leeft is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen.

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
Silvano Orvini
Henk van der Heijden (fotograaf)
Kim van Rossum
Wendy Vergeer

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 15 mei 2022**
Verspreiding: **vanaf 6 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
Tennisvereniging Lindenholt
Vincentius

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Ontwerp cover: Dik Kieviet

2022

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.

Editie

nr	Kopijsluiting / deadline
4	Zondag 24 juli
5	Zondag 18 september
6	Zondag 13 november

Verspreiding v.a.
Maandag 15 augustus
Maandag 10 oktober
Maandag 5 december

Let op, de planning voor de volgende editie is een week vervroegd ivm Dag van Lindenholt!!!

Colofon

René Verriet	3	Operatie Steenbreek	18
Pasen 2022	3	Over veerkracht gesproken; Patricia Vink	19
Als het even wat tegen zit	4-6	Scholen nieuws	20-21
Lindholt Kookt	7	Column huisarts Mark van der Wel	21
Column Victoria Lammerinks - Momtis	7	Historisch Lindenholt	22-23
Lindholt Doet	8-10	Column Duran Can Tekerlek	23
Zelfhulpgroep 'tweede adem'	10	Jongerenpagina's	24-27
Ouderenadviseur Langer Thuis	11	Stadsboer Jelle	29
Opruimplicht	11	Zeil 3-daagse 2022	30
Rectificatie	11	Linda Goedee; nieuwe praktijk	31
BOL avond 22 april 2022	12	De ondernemer	33
Koningsmarkt 2022	13	Sportief Lindenholt Walking Basketball	34
Pannekoekenbakken voor Giro 555	13	Paaswandeling Voorstenkamp	34-35
Stamppottenbuffet vrijwilligers WAL	14	Aankondiging Dag van Lindenholt	35
Waar een wil is..	15	SCE nieuws	37
Oproep vrijwilligers Dag van Lindenholt	15	Met pensioen: Bea Jonker	39
Parochienieuws	16- 17	Anita Pijnenburg met pensioen na 40 jaar	40-41
		Ronald en Marion van Espelo's laatste dag	41
		Foto pagina	43

www.lindholtleeft.nl

Dé wijkwebsite voor alle bewoners in Lindenholt en de digitale ontmoetingsplaats in Lindenholt. Voor al uw informatie over de wijk en de bewoners is het slechts éénmaal nodig u aan te melden waarna u zelfstandig berichten kunt plaatsen. 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; email: gerardvanbruggen45@gmail.com.



Mensen helpen?



Zorg of hulp nodig?



Mensen ontmoeten?



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
@StipNijmegenLindenolt



Altijd op tijd weten wat je moet regelen?

Meld je aan voor onze nieuwsbrief!



Mis niets van de Stip!
Blijf op de hoogte van dingen die je moet regelen. Je krijgt handige tips en leest over leuke activiteiten in de wijk en stad.
Meld je aan voor onze nieuwsbrief op
www.stipnijmegen.nl/nieuwsbrief

René Verriet

Inmiddels is twee en een half jaar geleden dat René overleed en nog steeds wordt hij ten zeerste gemist. Niet in de laatste plaats door zijn vrouw Monique die nog dagelijks de leegte ervaart als gevolg van dit tragisch overlijden.



In de colofon werd zijn naam tot nu toe nog steeds vermeld als een postume erkenning en waardering voor zijn redactionele bijdragen. Het is vooral zijn werk geweest om het organisatorische deel van het redactionele werk te structureren en professionaliseren. Nu, na twee en een half jaar, kijken we vooruit zonder het verleden te vergeten. In deze editie van Lindenholt Leeft staat de naam van René voor het eerst niet meer in het colofon. Hij zou dit ook niet meer gewild hebben. Dit neemt niet weg dat wij zijn bijdragen daarmee wegpoetsen. Dat kan niet. Zijn naam zal altijd verbonden blijven aan ons wijkblad en wat het nu is. Dat we nu vooruit kijken ligt in de lijn van zijn gedachtengoed.

Gerard van Bruggen
Eindredactie Lindenholt Leeft

Pasen 2022

Ik heb er lang over nagedacht of ik iets zou schrijven in ons wijkblad of niet. Er valt immers weinig toe te voegen aan wat al wordt verteld en gedeeld in de wereld over Oekraïne. Het blijft ook niet te bevatten hoe het mogelijk is dat een compleet land wordt platgebombardeerd en alle mensen in totale ontreding moeten vluchten, alles en alles achterlatend. Moeders met kleine kinderen, bejaarden, vaak ook nog met hun dierbare huisdier op de arm of aan de lijn, moeten onder erbarmelijke en mensonterende omstandigheden in diepe wanhoop zien te overleven.

Ik doe het toch omdat we leven in 2022 en ik mij ook schuldig maak aan de gedachte dat de mens inmiddels toch wijzer moet zijn geworden, gezien alle ervaringen in het nog niet al te verre verleden. Niets blijkt minder waar. Zie, wanneer één persoon de macht krijgt in waanzin en onberedeneerde woede, staat de wereld beteuterd toe te kijken en weet niemand het antwoord op de vraag hoe dit te stoppen. Hoe arrogant en naïef kun je dan zijn om te denken dat wat wij hier hebben vanzelfsprekend is. Terwijl op veel meer plekken in de wereld groot onrecht wordt gedaan aan hele bevolkingsgroepen, ben ik me bewust van de vrede en rust die er is in onze straat, in de wijk, in de stad, dat als zo gewoon wordt gezien. Slechts een paar duizend kilometer verderop moeten veel mensen niet zo lang geleden precies hetzelfde hebben gedacht.....

Laten we daarom datgene wat we hebben zorgvuldig koesteren en waarderen, relativeren en blij zijn met wat we hebben in plaats van agressie naar anderen en hebzucht.
Het is een bijzonder Paasweekend dit jaar....

Gerard van Bruggen
Eindredactie Lindenholt Leeft

Als het even wat tegen zit.....

We leven in turbulente tijden. De laatste jaren krijgen we het gevoel dat we van de ene crisis naar de andere leven. Dit alles bij elkaar vindt zijn weerslag in onze totale samenleving. De gevolgen zijn voor iedereen merkbaar. Een paar groepen springen er uit: de groep mensen met een laag inkomen of bij wie het inkomen elke maand anders is en de groep mensen die afhankelijk is van een uitkering of nog minder. Zij krijgen het flink voor de kiezen. Het aantal gezinnen dat aan het eind van de maand nauwelijks of helemaal niet weet hoe rond te komen is aanzienlijk en groeit nog steeds.

De redactie van Lindenholt Leeft spreekt hierover met Linda van Aken; voorzitter Vincentius vereniging en Verochka Verhoeven; medewerker Vincentius vereniging en ervaringsdeskundige en Fem Groen; Ouderenadviseur Langterhuis Nijmegen en Werkgroep Armoede.

In het hoofdkantoor Vincentius Nijmegen; Horstacker 1451, treffen wij elkaar.

Allereerst moet overeen worden gekomen wat het doel is van deze meeting. Namens de redactie leg ik uit dat de aanleiding hiervoor een gesprek is geweest met Linda van Aken tijdens een informeel overleg.

Daarin schetste zij het toenemen van schrijnende situaties van buurtgenoten die leven in armoede en het grote taboe wat daarbij bestaat. De vraag die bij mij opkwam is, wat er vooral aan dat laatste gedaan kan worden om mensen die hulp nodig hebben enigszins de weg te wijzen om vooral over de schaamte heen te komen die er heerst.

OPSTAAN EN WEER DOORGAAN

Linda: Het gevoel van schaamte is bij veel mensen overheersend. Niemand loopt te koop met het feit dat de eindjes niet of nauwelijks aan elkaar geknoopt kunnen worden. Dit vind ik wel het allerergste, niemand zou zich mogen schamen omdat zij in armoede terecht zijn gekomen. Daarbij is de kloof tussen de werkende armen en de mensen die al in armoede zitten heel erg groot omdat die eerste groep van een

geheel andere levensstandaard daar in terecht is gekomen. Buiten iemands schuld gebeurt zo iets vaak en het duurt dan soms jaren dat deze groep voldoende in staat is om hulp in te roepen. We zien dit in rap tempo erger worden vanwege de enorme prijsstijgingen van energie, brandstof en ook de primaire levensbehoeften. En het einde is nog lang niet in zicht!

Fem: Gezinnen met een inkomen uit een baan hebben vaak ook problemen om rond te komen iedere maand. Ze denken dat ze niet in aanmerking komen voor voorzieningen, of weten niet wat er mogelijk is.

Gedachten als: Ik heb er geen recht op / ik moet niet zeuren / anderen hebben het moeilijker, zijn dan bepalend. Ook is er vaak sprake van negatieve ervaringen bij het eerder vragen om hulp.

Dit alles kan een reden zijn om af te zien van het ondernemen van actie.



Zijn de huidige middelen en activiteiten toereikend of is er behoefte aan herziening, vernieuwing?

Voedselbank

De Voedselbank levert pakketten aan 700 gezinnen maar er zijn 17.000 mensen die in armoede leven in Nijmegen! Het bereik is dus zeker niet optimaal. We zouden dus moeten gaan kijken naar een constructievere manier waarop we deze mensen wel kunnen bereiken.

Er zijn steden waarbij het stigma van de voed-

ger, producten ver over de houdbaarheidsdatum. Daarbij is het aanleveren van producten van bijvoorbeeld supermarkten en restaurants beperkt (voedsel en warenwet). Gelukkig zijn er diverse overige initiatieven die zorgen dat overvloedige producten die wel geschikt zijn hun weg vinden. Deze initiatieven zijn laagdrempelig en worden vaak gekoppeld aan sociale initiatieven. Dank aan Voedsel Surplus, To Good to go en dergelijke.

JE STAAT NIET ALLEEN

selbank (schaamte) enigszins wordt weggenomen door het verstrekken van speciale betaalpassen waarmee in de reguliere supermarkten boodschappen kan worden gedaan. Ook worden er proeven gedaan met speciale voedselbankwinkels. Het is nu eenmaal niet bevorderlijk voor het gevoel van eigenwaarde wanneer je wekelijks je hand op moet houden en vaak langdurig de zelfde producten in het pakket zitten zoals bijvoorbeeld pinda's en nog er-

Verschillende vormen

Fem merkt op dat de beeldvorming over armoede vaak gaat over je hand ophouden en het afhankelijk zijn van hulpverleners. Maar wanneer je het hebt over armoede zou je het ook veel breder moeten trekken. Het kan zijn dat iemand niet kan deelnemen aan sport of niet meer naar verjaardagen gaat. Wanneer iemand zich depressief en alleen voelt kan dat worden veroorzaakt door te weinig geld heb-

ben en of schulden.

Het oplossen van de financiële problemen verandert ook iets in het welzijn van de mens. Praten over je financiën is niet altijd vanzelfsprekend, maar praat er wel over zodat je hoofd ook rust krijgt als je administratie en financiën op orde zijn.

Verochka: Mensen zijn ook vaak bang om hulp te vragen bij organisaties zoals bijvoorbeeld jeugdzorg omdat ze opzien tegen alle bemoeienis van instanties en de bureaucratie waarmee ze dan te maken krijgen.

Denk daarbij maar eens aan de toeslagenaffaire. Ik vind het daarom vooral belangrijk om te laten merken dat ik met ze meeleef. Soms zie ik mensen meerder keren voorbij lopen en naar binnen kijken die niet de drempel over durven. Ik ga dan naar buiten en maak een praatje, zo van: 'Hoe is het?' en 'Kan ik je helpen?' Dan kan ik ook mijn eigen verhaal vertellen waardoor de mensen het gevoel krijgen bij mij het complete verhaal kwijt te kunnen.

Ik zeg dan altijd: 'Je hoeft niet bang te zijn, want wij zijn geen hulpverleners maar gewoon mensen die er voor jou willen zijn wanneer dat nodig is.'

Fem: Het is een goed initiatief van Bindkracht10 / STIP, wanneer er sprake is van problemen met omgaan met geld, om coaches aan te bieden die daarbij kunnen ondersteunen. Het anders denken bij verlies van baan / partner of bij verslechtering van gezondheid, kan daarbij een steun betekenen voor mensen, zonder dat er een oordeel is.

Woningbouwcorporaties en welzijnsorganisaties kunnen daarbij veel betekenen in het meedenken en meegaan bij het zoeken naar oplossingen.

Conclusie

Er zal in de nabije toekomst veel moeten gebeuren om de juiste ondersteuning te geven aan de mensen die het extra moeilijk hebben. Een belangrijk deel is de verantwoording van de overheid maar ook heel veel ligt er op het bordje van de verschillende betrokken organisaties. Buurtgenoten en vrijwilligers kunnen veel doen.



Herkent u iets in dit verhaal dat op u en uw situatie van toepassing is? Wees dan verstandig en maak aanspraak op de voorzieningen die er voor zijn. Wanneer het gaat om een goed gesprek, advies en psychische en materiele ondersteuning, u staat nooit alleen.



In ieder huishouden kan het gebeuren dat er, door onvoorziene omstandigheden, op korte termijn hulp nodig is. Als de hulpverlening via de gemeente of welzijnsinstantie nog even op zich laat wachten, dan zijn wij er om te helpen. Heeft u op dit moment acute hulp nodig omdat u en uw gezin anders in de problemen komen? Maakt u zich zorgen wat u vanavond op tafel moet zetten? Heeft u daar de middelen niet voor? Neem contact met ons op, we helpen u graag.

Adres: Horstacker 1451, 6546 EK Nijmegen
024-844 0095 info@vincentiusnijmegen.nl



Heb je vragen of informatie of advies nodig? De Stip-lijn is er voor je. Onze mensen bieden advies, hulp of een luisterend oor.

De Stip-lijn is op werkdagen open van negen tot vijf 024-3502000.

Stip Lindenholt is er voor alle bewoners van de wijken: 't Acker, 't Broek, Bijsterhuizen, De Kamp, Kerkenbos, Neerbosch-West en Westkanaaldijk.

De Stip is gevestigd in het Wijkatelier Zellersacker 1003, Nijmegen.

Openingstijden: maandag, woensdag en donderdag van 13:30 tot 16:00 uur.

Formulierenbrigade

Is je inkomen op orde? Doe dan de check met de Formulierenbrigade.

Als je inkomen laag is, is alles snel ingewikkeld. Het maakt niet uit of je inkomen uit werk hebt of dat je een uitkering hebt. Zonder toeslagen of regelingen is je inkomen niet compleet. Je hebt te maken met allerlei instanties die allemaal eigen regels hebben. En een gebeurtenis als een scheiding, ziekte, verlies van werk kan je situatie totaal veranderen.

Als je wilt weten of jij je inkomen op orde hebt, kun je bellen met de Formulierenbrigade. We maken een afspraak om te checken of je alle regelingen hebt. En we helpen om het aan te vragen als je dat fijn vindt.

De Formulierenbrigade helpt alle mensen in Nijmegen met een laag inkomen, dus ook mensen die werken, om hun inkomen op orde te krijgen. Je kunt bellen met Judith Schreurs, 06 51042801 voor meer informatie en om een afspraak te maken.

Wil je weten of jij belasting terug kan krijgen?

Maak dan een afspraak bij het belastingspreekuur van Bindkracht10: 024 3222227.

Je kunt natuurlijk ook contact opnemen Financieel expert in de wijk.

Ga dan naar <https://www.bindkracht10.nl/projecten/financieel-expert-in-de-wijk/> of via deze QR code



Stichting Leergeld



Wie kan hulp krijgen van Leergeld Nijmegen?

Heeft u kinderen van 4 tot en met 17 jaar? Heeft u een laag inkomen?



En woont u in de gemeente Nijmegen? Dan heeft uw gezin recht op hulp van Leergeld Nijmegen. U kunt zelf hulp aanvragen

Blijf niet rondlopen met geldzorgen



Woon je in Nijmegen en maak je je zorgen over je geldzaken?

Samen pakken we het aan.

Eén van onze financieel experts gaat graag met je in gesprek. Loop zelf binnen bij een van de 10 Stips in de stad, bel of maak een afspraak via het contactformulier.



Tekst: Gerard van Bruggen in samenwerking met Vincentius, Stip, Bindkracht 10.

In de komende edities van Lindenholt Leeft zal er opnieuw en meer specialistisch aandacht worden gegeven aan voornoemde onderwerpen.

Wilt u reageren ga dan naar de website www.lindenholtleeft.nl



Beleefhuis Nijmegen

De beleving

Hoe is het om zo arm te zijn dat de koelkast iedere dag leeg is, kapotte apparaten niet meer gerepareerd kunnen worden, versleten kleding niet vervangen kan worden, rekeningen zich opstapelen en uitstapjes en vakanties niet meer mogelijk zijn? De meeste Nederlanders kunnen zich niets voorstellen bij een dergelijk leven. Toch leven duizenden landgenoten wél op deze manier. Het beleefhuis Nijmegen wil mensen de kans geven om te ervaren wat het betekent om te moeten leven in armoede.

Dilemma's

Gedurende 60 minuten en met maximaal 8 personen worden bezoekers meegenomen in de wereld van armoede.

Ze krijgen dilemma's voorgeschoteld in het beleefhuis die gebaseerd zijn op échte verhalen. Enkele voorbeelden: het geld is op, maar er moet een cadeautje voor een kinderfeestje komen. Of: de koelkast is leeg en het huishoudgeld op. Hoe zet je toch een maaltijd op tafel?

Oplossingen

In het beleefhuis draait het om de oplossingen voor de gegeven dilemma's. Men gaat als groep in overleg over deze oplossingen en stelt eventueel vragen aan de begeleidende vrijwilliger. Omdat iedereen anders denkt en dus andere antwoorden heeft op de vraagstukken, ontstaan er nieuwe inzichten. Na afloop is er de mogelijkheid om in contact te komen met iemand die zelf armoede en sociale uitsluiting heeft ervaren. Er is dan ruimte voor vragen en reflectie op de beleving.

Wilt u het beleefhuis Nijmegen bezichtigen?

Stuur dan een mail naar:
aanmelden@beleefhuisnijmegen.nl





Lindenholt KOOKT



Deze keer een recept van Wilma. Wil jij ook je recept met ons delen mail dan naar de redactie tav Victoria Lammerinks-Montis.

Ik heb dit recept bedacht omdat ik wat meer variatie wilde hebben met de overdaad van snijbonen uit mijn moestuin. Het is een lekkere combinatie door het zachte romige van de avocado met de kokosmelk en de bleekselderij met een bite en het frisse van de tomaten met muntsalade.

Couscous met avocado

Ingrediënten:

2 avocado's	1 kippenbouillonblokje
½ bleekselderij in plakjes gesneden	5 gram munt fijngehakt
400 gram Snijbonen in stukjes	1 limoen uitgeperst
250 gram gerookte kip in reepjes	10 gram gember geraspt
250 gram snoeptomaatjes gehalveerd	1 teentje knoflook, fijngehakt
300 gram couscous	Peper
200 ml kokosmelk	2 eetlepels natuuraazijn
	4 eetlepels olijfolie

Meng 2 eetlepels olie met 2 eetlepels azijn met peper, munt en voeg de tomaten toe.

Schil de avocado's en doe deze in de blender met het sap van de limoen, kokosmelk gember en knoflook. Mix tot een gladde saus en breng op smaak met peper.

Verhit 2 eetlepels olie in een wokpan en wok de snijbonen 5 minuten, voeg dan de bleekselderij toe en bak nog 7 minuten. Voeg dan de avocadosaus en de kipreepjes erbij en verwarm de saus, indien deze te dik is evt. 100 ml water toevoegen.

Breng ondertussen 400 ml water aan de kook met het bouillonblokje en giet dit over de couscous en laat deze afgedekt 5 minuten staan.

Serveer de couscous met de avocado-kipsaus en de frisse tomatensalade

Eet smakelijk,

Wilma Becker



Victoria
Lammerinks-
Montis



Column

Ook ik ben soms sprakeloos en dus in plaats van een column een statement:

Iedereen levert zijn eigen strijd. Soms klein, soms groot. Altijd van belang.

Maar oorlog is een strijd die we niet zouden moeten willen voeren!



“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

2e editie; 11 apr. tot 13 juni. 2022



Zellersacker 10-03
6546 HA Nijmegen
024-37 70 098
email: welkom@wijkatelierlindholt.nl

Algemeen **Open Inloop**

van maandag tot en met vrijdag van
9.00 – 17.00 uur

Deel de dag Lindenholt;

dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van
10.00 u – 16.00 u Kosten € 2,50 p/d Vooraf
aanmelden via Sterker email: lindholt@deelledag.nl of telefoon 06-20667174 of
088-0011333

Maandag

Wandelen in Lindenholt:

Een rondje wandelen door Lindenholt.
Ook leuk om Lindenholt te leren kennen.
Elke maandag van 13.00 – 14.00 uur. Ver-
trek vanuit het Wijkatelier Lindenholt

Eet Cultureel mee in het Wijkatelier;

Maandag 17.00 tot 19.00 uur (Vooraf
reserveren uiterlijk tot maandag 10.00 uur)
Diner voor € 4,50
Reserveren: welkom@wijkatelierlindholt.nl
of tel: 024 3770098

Dinsdag

Ontmoetingsochtend Vrouwen;

iedere dinsdag 9.00 – 11.30 uur

De Samen creatief groep

elke dinsdagmiddag van 13.00 -16.00 uur.
Aanmelden niet nodig

Woensdag

Taalcafe 10.00 tot 12.00 uur. Open inloop
Verbeteren spreekvaardigheid Neder-
landse taal

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

Meidengroep woensdag 15 tot 17 uur
aanmelden bij Lieke Peeters

Donderdag

Ontmoetingsgroep vrouwen

Van 9.00 tot 11.30 uur. Ondersteuning Ne-
derlandse taal . Aanmelden welkom@wijkatelierlindholt.nl of tel: 024 3770098

Digitale vaardigheden en taal ROC

Aanmelden via Gertie Brandts 06-40960865
iedere donderdag van 9.00-12.00 uur.

Eet mee in het Wijkatelier; Iedere Donder-
dag van 17.00 – 19.00 uur (Vooraf reserveren
uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Driegangen
diner voor € 4,50

Reserveren: welkom@wijkatelierlindholt.nl
of tel: 024-3770098

Afhaal Maaltijd; Iedere Donderdag afhalen
om 17.30 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m
woensdag 14.00 uur) Hoofdgerecht diner
voor € 3,00

Reserveren: welkom@wijkatelierlindholt.nl
of tel: 024 3770098 Wijkatelier Lindenholt

Vrijdag

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

Zaterdag

Repaircafe Lindenholt; Wij verzorgen kleine
reparaties aan huishoudelijke apparaten,
computers en fietsen. Elke 2e zaterdag van
de maand van 11.00 tot 15.00 uur. Vanaf
september. Bent u voor 14.00 uur binnen
dan wordt u tot 15.00 uur geholpen. Komt u
na 13.00 uur dan kunnen wij niet garande-
ren dat u nog geholpen wordt.
Kosten: Kleine vergoeding.

Kleding repair; 2e zaterdag van de maand



vanaf september 11.00 tot 15.00 uur Kosten:
Kleine vergoeding.

Elke maandag / woensdag en donder-
dag van **13.30 – 16.30 uur** In het Wijkatelier
Lindholt

HULP BIJ TAAL, COMPUTER EN DIGITALE OVERHEID IN WIJKATELIER LINDENHOLT

Een sollicitatiebrief schrijven. Post van de
gemeente lezen. Een e-mail naar de leraar
van je kind sturen. Een uitkering aanvragen.
Wil je hier beter in worden? Kom dan naar
Wijkatelier Lindenholt aan de Zellersacker
1003.

De Bibliotheek Gelderland Zuid, Bind-
kracht10 en ROC Nijmegen werken samen
om jou en andere wijkbewoners te helpen.

INFORMATIEPUNT DIGITALE OVERHEID

Tegenwoordig kun je van alles regelen via
internet. Ook contact met de overheid
gaat steeds vaker digitaal. Kun je hier wel
wat hulp bij gebruiken? Je kunt hiervoor
terecht bij het Informatiepunt Digitale Over-
heid in Wijkatelier Lindenholt.

Voor advies over de coronapas, het aan-
vragen van een uitkering of paspoort, of het
gebruik van DigiD.

**Het Informatiepunt Digitale Overheid zit bij
Stip Lindenholt Zellersacker 1003.**

**De medewerkers zitten klaar om je vragen
te beantwoorden.**



NEDERLANDS OEFENEN

Wil je in een gezellige groep beter de Ne-
derlandse taal leren?

Kom dan naar het Taalcafé in Wijkatelier
Lindholt.

Hier kun je elke woensdag van 10.00 tot
12.00 uur oefenen in kleine groepjes.

In het Taalcafé zijn
vrijwilligers van de
bibliotheek aanwe-
zig om samen mee
te oefenen. Jullie
praten over allerlei
onderwerpen en
doen taalspelletjes.



**Het Taalcafé is gratis. Aanmelden is niet
nodig.**

Kom je een keertje langs?
Kijk voor meer informatie op
www.obgz.nl/taalvaardig



LEER MEER OVER TAAL, REKENEN EN DE COMPUTER

ROC Nijmegen geeft elke donderdag in het wijkatelier de cursus 'Nederlandse taal, rekenen en computervaardigheden'. Je bent welkom tussen 9.00 en 12.00 uur. Je leert in je eigen tempo en niveau.

De cursus wordt in kleine groepen gegeven. Loop eens binnen bij Stip voor meer informatie.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Susan Bink, pr-medewerker van de Bibliotheek Gelderland Zuid: sbink@obgz.nl; 06 86 82 50 18.

Of bij Eus de Wit Stip coördinator Bindkracht10 eus.dewit@bindkracht10.nl / 06-12622078



HULPVRAAG

Alleenstaande moeder van een groot gezin met een klein budget zoekt handige klusser. Mevrouw heeft een radiator en een kraan die aangesloten moeten worden.

Ook heeft zij een vloer die gelegd zal moeten worden. Materialen zijn aanwezig.

Mocht u deze vrouw willen helpen dan graag een reactie naar lornakapel@buurtteamsjeugdengezin.nl of 024-2204702.

Op verzoek van **Angeline Ruiter** namens veel senioren in Lindenholt de QR code waarmee snel toegang tot de meest belangrijke telefoonnummers in Lindenholt:



Gezellige ontmoetingen met buurtgenoten bij Van Tuin Tot Bord!

De lente is gestart en bij Van Tuin Tot

Bord bruist het van de (nieuwe) activiteiten. Er is afgelopen weken al behoorlijk wat werk verzet in twee nieuwe buurtmoestuinen. Er staan al groenten en kruiden in de grond.



De buurtmoestuin in de Gildekamp

Een buurtmoestuin ligt in de Gildekamp, achter de Broederij. Ook is er een nieuwe bakkenmoestuin bij de Nazarener kerk aan de Agnetenweg.

Iedere donderdagochtend van 10.00 -13.00 uur gaan buurtbewoners de moestuin in om samen te tuinieren.

Heb je zin om mee te doen? Je hoeft niks van moestuinen te weten, want vanuit Van Tuin Tot Bord is er advies en begeleiding. Meer info bij Gidy: debroederij@vantuintotbord.nl

Of kom op donderdagochtend eens gezellig langs voor een praatje! De koffie staat klaar.

De oogst van de tuinen wordt door Van Tuin Tot Bord gebruikt voor het wekelijkse buurtrestaurant bij de Broederij. Ook gebruiken kinderen en jongeren de groente voor de kookactiviteiten bij Van Tuin Tot Bord Junior. En elke dinsdag wordt er bij de Broederij met bewoners een verse buurtsoep gekookt.

Prijsvraag

In het voorjaar zal de buurtmoestuin in de Gildekamp officieel geopend worden. Weet je een mooie naam voor de tuin? Lever die dan in vóór 11 mei in bij de Broederij in een envelop. Misschien win jij wel een mooie prijs!

Maandelijkse pizza-avond

Elke donderdag koken buurtbewoners bij de Broederij een verrassend menu met zo-

veel mogelijk verse groenten uit de moestuin. Schuif eens gezellig om 18.00 uur aan! Voor €7,00 eet je een heerlijke drie-gangenmaaltijd (€3,50 voor kinderen tot 12 jaar). We hebben een aangepaste prijs voor mensen met een kleine beurs. Laat het ons even weten.



Pizza-oven in de tuin van de Broederij

Een keer in de maand is er een speciale pizza-avond. In de pizza-oven in de tuin van de Broederij worden dan pizza's gebakken. En er wordt ook nog een lekker soepje en een toetje bij geserveerd.

De pizza-avonden zijn dit voorjaar op donderdag 21 april, 19 mei en 30 juni.

Graag uiterlijk op woensdagavond reserveren: debroederij@vantuintotbord.nl

Van Tuin Tot Bord is een initiatief voor en door bewoners in Nijmegen. Wij geloven in voedsel als bindmiddel voor een gezellige en gezonde buurt. Buurtbewoners verbouwen samen groente en bereiden van de oogst lekkere verse maaltijden voor de buurt.

Meer info: www.vantuintotbord.nl



Buurtmoestuin de Gildekamp: de tuinbonen gaan de grond in!



Kindercarnaval de Brack 26 februari 2022



Het mocht dit jaar eindelijk weer door Corona mocht er steeds niks maar op het laatst mocht het toch door gaan en wat was het gezellig en snel vol. Hadden een limit voor inschrijving omdat nog niet alle regels voor de Corona over waren op dat moment.



Het was een gezellige middag met goeie muziek en de kinderen waren prachtig verkleed.

Ze kregen ook nog snoepjes van de bewoners vereniging die in de Brack actief is.

We mochten ook 3 mooie prijzen uitreiken aan de 3 mooiste verklede kinderen. Deze prijzen waren voor ons beschikbaar gesteld door P.C Meeuwsen asbestverwijdering, grote dank daar voor.

De kinderen hebben heerlijk kunnen dansen en genieten deze middag want het mocht eindelijk weer.

Er zullen nog meer disco's komen voor 27 mei staat er weer een kinderdisco gepland in wijk centrum de Brack van 19-21.00 uur.

Kinderknutselactiviteiten in de Brack

We mogen weer knutsel activiteiten voor kinderen gaan organiseren en daar zijn we dan ook meteen mee begonnen. Laatst hebben we al prachtige voorjaars potjes gemaakt.



Het programma is als volgt en gaat op inschrijving. Vol is dan ook vol. Alles is te vinden op de FB pagina knutselen de Brack en op www.lindenholtleeft.nl.

Aan alle activiteiten zijn wat kosten verbonden i.v.m. de materialen.

20 april bewaardoosje maken €3 pp

2 mei spiegel pimpen €3,50 pp

4 mei Moederdag knutsel maken €3 pp

18 mei setje wenskaarten maken €2,50 pp

8 juni katoenen tas maken €3 pp

15 juni Vaderdag hamer maken €3,50 pp

We gaan er weer een leuk knutsel jaar van maken en hebben jullie nog ideeën voor activiteiten laat het ons weten.



Graag zien we jullie op de activiteiten.
Tekst en foto's: Antoinette Derksen

Zelfhulpgroep DE TWEDE ADEM

- Ben je gestopt met roken en kan je extra steun gebruiken?
- Of: heb je het verlangen om rook vrij te leven?

Kom dan naar de GRATIS zelfhulpgroep 'De Tweede Adem'



Een zelfhulpgroep is een groepje mensen dat elkaar steunt. In dit geval om rookvrij te leven. Veel mensen lukt het om kort te stoppen met roken.

Langdurig gestopt blijven met roken gaat veel beter met steun van elkaar. Een zelfhulpgroep volgt een vast programma. Bijzonder is dat er geen zorgverlener aanwezig is. In deze groep zorgen we voor elkaar zonder oordeel. Iedereen is gelijk.

Wanneer: elke woensdag van 14.30-16.00 uur

Om 14.30 uur starten we met een kopje thee of koffie.

Waar: Wijkcentrum De Brack, Leuvenbroek

Eventueel kan je ook via videobellen deelnemen

Aanmelden: meld je per mail aan bij Marieke Helmus: nijmegenrookvrij@pharos.nl

In elke roker zit een stopper!



Dit is een initiatief van de gemeente Nijmegen, Pharos en de HAN.

Ouderenadviseur van Langer Thuis denkt mee en helpt verder

Heeft u als Nijmeegse oudere vragen of problemen die te maken hebben met het ouder worden? Bijvoorbeeld over uw welzijn, een zinvolle invulling van uw dag, veilig wonen of zorg? Dan kunt u terecht bij de ouderenadviseur. De ouderenadviseurs werken sinds 1 januari vanuit Langer Thuis Nijmegen.

De ouderenadviseur denkt mee, helpt bij het zoeken naar een oplossing en weet alles over welzijn, wonen en regelingen voor ouderen. Carlien de Witte, Berry Rodie en Kayra Muurlink werken als ouderenadviseur in verschillende teams, verspreid over de stad. Ze kennen hun wijken en hebben goede contacten met gemeente, zorginstanties en ondersteuningsmogelijkheden.

Carlien bezoekt onder andere ouderen in Lindenholt. "Veel vragen gaan over een zinvolle daginvulling. Zeker in deze Coronatijd zijn ouderen vaak alleen. Voor een mevrouw die ik vorige week sprak bracht een vrijwillig bezoekmaatje uitkomst. Soms help ik iemand over de drempel om te gaan koffiedrinken in het buurthuis of bij de dagbesteding. Ik zoek altijd samen met de oudere naar iets wat past of blij maakt."



Vertrouwd gezicht "Wij gaan thuis met een oudere – en vaak ook een mantelzorger - het gesprek aan en kijken wat er speelt", vertelt Berry, al jarenlang ouderenadviseur in Nijmegen. "Zo zien we wat er nodig is én wat er kan. Is er bijvoorbeeld praktische hulp nodig of eerder een goed gesprek? Ik geef altijd mijn kaartje, zodat ze me kunnen bellen als ze vragen hebben. Dat geeft houvast. Je bent een vertrouwd gezicht."

Veilig wonen De ouderenadviseur spreekt regelmatig senioren en mantelzorgers die zich willen voorbereiden op de toekomst. Kayra: "Mensen willen weten: 'Wat als ik hier niet kan blijven wonen?' Vaak kan ik ze geruststellen. Of ik geef tips om de woning veiliger te maken of suggesties voor praktische hulp. Er is zoveel mogelijk om thuis te kunnen blijven wonen.

"Maar het kan ook complex zijn. Bijvoorbeeld als je bij een echtpaar komt waarvan de een dementie heeft en de situatie schrijnend is voor allebei. Die mensen zijn hun hele leven bij elkaar. Ook dan zoek je naar de beste oplossing."

Laagdrempelig Het ouderenadvies is onderdeel van Langer Thuis (het ouderenwerk van Sterker). Tot eind 2021 werkten de ouderenadviseurs in het Sociaal Wijkteam. Nu werken ze weer rechtstreeks voor ouderen en hun mantelzorgers. "We blijven laagdrempelig", aldus Carlien. "Ons advies is gratis. Elke vraag kan gesteld worden, groot of klein. Praten met een vertrouwde en onafhankelijke professional kan heel fijn zijn."

Langer Thuis Nijmegen wil langer thuis wonen mogelijk maken op een manier waar de oudere zich goed bij voelt. Bijvoorbeeld door middel van praktische diensten, dagbesteding, advies over veilig wonen of informatie en advies over mogelijkheden en regelingen. In Lindenholt heeft Langer Thuis ook een vestiging van Deel de Dag. Daar kun je als oudere een plezierige dag hebben samen met anderen.

Meer weten over Langer Thuis? Kijk op www.langerthuisnijmegen.nl.

Langer Thuis is op werkdagen 9:00-12:30 uur bereikbaar via 088 - 00 17 121, of via mail langerthuisnijmegen@sterker.nl.

OPRUIMPLICHT

Al geruime tijd is er bij de Leuvensbroek een "drollenvanger" actief. Deze persoon stoort zich waarschijnlijk, net als ik, aan de hondenpoep die overal in het park ligt.

Hij/zij verpakt de poep in vrolijk gekleurde plastic zakjes en legt ze daarna weer op de plaats delict, om volgens mij zo een statement te maken dat dit echt niet kan. De gekleurde zakjes die doorgaans over het gehele grasveld verspreid liggen ogen vrolijk, de boodschap (er in) echter niet. Hoe moeilijk is het om de poep van je eigen hond even op te ruimen, het is zelfs je plicht. Er spelen veel kinderen op het gras, vieze bedoening als zij in n verse drol trappen.

Jaren geleden liep ik een stukje mee met een dame met hond. Vlak naast een speciaal hondenpoepveldje liet ze haar hond zijn behoefte doen. Toen ik haar vroeg waarom ze geen ge-



bruik maakte van het speciale afgebakende veldje gaf ze als antwoord dat het daar vol bacteriën zat en dat ze toch hondenbelasting betaalt... Oké, ik niet, dus mag ik er dan gratis intrappen?

Hondenbezitters, heb a.u.b. geen schijt aan de opruimplicht, wees verantwoordelijk voor de uitwerpselen van uw hond en ruim ze op.

Tekst en foto: Mirjam van Lier

RECTIFICATIE

Lindenholt Leeft is geen journalistiek blad maar het is natuurlijk niet de bedoeling dat er onjuiste informatie wordt vermeld. In het vorige nummer was er een artikel gewijd genaamd Hout Stoken zonder overlast. Daarin werd gezegd dat er vanuit de gemeente subsidie zou zijn voor huishoudens die hun oude houtkachel lieten verwijderen of een katalysator lieten plaatsen. Daarvoor was er een pilot in Nijmegen West. Helaas geldt dat niet voor Lindenholt.

Ondergetekende was speciaal naar de cursus Houtstoken geweest en was van mening gehoord te hebben dat dit ook voor Lindenholt het geval was. Dat is dus niet zo en daarvoor mijn excuses.

Silvano Orvini



Dinsdagavond 22 maart 2022

BOL avond Wijkatelier Lindenholt



Het mag weer en het kan weer! Voor het eerst sinds meer dan 2 jaar was er weer een bewonersbijeenkomst in het Wijkatelier Lindenholt. Aanmelden was niet nodig en dat was best wel een risico voor de organisatie. Maar het moest zo laagdrempelig mogelijk zijn zodat niemand maar enige belemmering zou ervaren om niet te komen.

Het was helemaal vol en gelukkig hoefde ook niemand naar huis te worden gestuurd. Je kon gewoon voelen dat iedereen hier naar uit had gekeken. Het programma dat alle inwoners via de post in de brievenbus hadden ontvangen veroorzaakte daarbij genoeg animo om erbij te willen zijn.

Om half acht opende Jan ten Dam; voorzitter van de stichting BOL, de bijeenkomst.

Hij stelde het programma voor en heette alle gasten welkom.

- Een groepje vierdejaars Han studenten doen verslag van hun onderzoek naar ouder worden in Lindenholt: wat verwacht de bewoner om in Lindenholt oud te kunnen worden.
- Stichting Waalboog geeft een update over de voortgang van het project beschermd wonen aan de St. Agnetenweg op het voormalig terrein van Swam. Waalboog wil samenwerking van uit die locatie met de wijken.
- Vanuit de gemeente Nijmegen presenteren alle medewerkers van de 'Gebiedstafel' zich aan de bewoners; participatie: Sara Boumghait, Regisseur fysiek: Marjolijn Evers, Regisseur sociaal: Koen Seuren en Regisseur veiligheid: Ferdi Overeem. Het Wijkteam Lindenholt (Gebiedstafel) is in de plaats gekomen van het Wijkmanagement gemeente Nijmegen.
- Van groen naar Biodiversiteit; een groepje enthousiaste en gedreven medebewoners doen verslag van ontwikkelingen en bereikte resultaten hier in Lindenholt. Plannen zijn er ook genoeg.



Hierna kregen alle aanwezigen de gelegenheid om in vier verschillende ruimtes het complete verhaal te beluisteren van de 4 presenterende teams waarbij ook

vragen konden worden gesteld met de mogelijkheid om een discussie te voeren. Dat was voor veel aanwezigen een lastige keuze en er waren ook genoeg buurtgenoten die even binnenhopten in de verschillende lokalen.

Rondom half tien was er gezamenlijk een terugblik op de avond en gingen alle bewoners naar huis, sommigen met veel antwoorden maar ook velen met evenveel vragen. Maar dat hoort erbij.

Op de website www.lindenholtleeft.nl kunt u de presentaties nog eens terugzien en de verslagen van de verschillende workshops teruglezen.

Alle waardering voor de organisatie en de vrijwilligers van het Wijkatelier voor al het werk wat er was verricht. Samengevat was dit een absolute Top-avond en levert vooral veel energie op om de draad weer op te pakken of om de schouders te zetten onder nieuwe projecten.



Tekst: Gerard van Bruggen Foto's: Henk van der Heijden



KLEEDJESMARKT Lindenholt op woensdag 27 april.

Locatie: grasveld naast wijkcentrum De Brack

Aanvang 11.00 uur, sluiting 16.00 uur.

Aanmelden niet nodig.

Deze activiteit is een bewoners / buurt initiatief.

Voor meer informatie of vragen, ga naar de website www.lindenholtleeft.nl.

Opbrengsten poffertjes en pannenkoeken gaan naar:



Vrijdag 18 maart was het pannenkoeken eten voor het goede doel bij het Wijkatelier Lindenholt



Vanwege de nationale pannenkoeken dag ontstond een week daarvoor plotseling het idee om pannenkoeken te bakken voor het goede doel als actie voor giro 555 voor de slachtoffers van Oekraïne.

Het idee was geboren maar dan komt de uitvoering, want we hadden maar 5 dagen om alles te regelen!! Het is gelukt met hulp van vrijwilligers en sponsoring van Jumbo Leuvenbroek die van alle benodigdheden gratis ter beschikking stelde. Ook was er volledige medewerking van het wijkatelier die de keuken en gezamenlijke ruimte beschikbaar stelde compleet met vrijwilligers.

Dit alles maakte dat we de volledige opbrengst konden gebruiken voor giro 555.

Vrijdag 18 maart om 16.30 uur konden we gaan bakken. Dankzij de inzet van Antoinette Noordermeer en al die vrijwilligers en met name: Wim van Susteren, Jessica Krebbers en Bianca Meeuwssen, werd het een hele geslaagde actie. Bakken, uitserveren en geld ophalen het ging als met een volledig geroutineerd team. Uiteindelijk ging het goed en kwamen er zoveel mensen op af dat we zelfs nog nieuwe meel bij moesten halen.

Resultaat

In totaal hebben we € 228 opgehaald voor giro 555 dat is omgerekend 152 pannenkoeken die we verkocht hebben. Het was een leuke gezellige en geslaagde middag en ik wil dan ook iedereen bedanken voor hun inzet en deelname. Deze actie was een geslaagd buurtinitiatief en zal zeker een vervolg gaan krijgen.

Zie de aankondiging voor Koningsdag.

Tekst en foto's Antoinette Noordermeer



JUMBO



Stamppotten buffet voor alle vrijwilligers



Donderdag 10 maart was een aantal vrijwilligers al bijtijds druk met alle voorbereidingen in de keuken van het Wijkatelier. Er was aan alles gedacht, ook collega's die voorkeuren hebben voor bijvoorbeeld Vegan en Halal moesten hun keuzes kunnen maken.

Variaties genoeg; andijvie stampopot, boerenkool en zuurkool konden naar eigen wensen worden aangevuld met een assortiment aan bijlagen. En, niet onbelangrijk, het smaakte werkelijk fantastisch. Vanaf 16.00 uur was iedereen welkom.

Om 17.00 uur opende de Voorzitter Stichting Wijkatelier Lindenholt, Jan ten Dam deze bijeenkomst officieel met een toespraak. Hij uitte



zijn waardering over de inzet van alle vrijwilligers gedurende Corona en sprak de wens uit dat, na twee jaar rekening houden met Covid, we eindelijk weer mogen gaan richting het normale dat wij gewend waren voor de Covid.

Jan ten Dam: 'In het bijzonder wil ik jullie Patricia Vink voorstellen, onze nieuwe secretaris. Hannah Dits heeft het stokje aan haar overgedragen.' Hij stond heel even stil bij alle beperkingen de afgelopen tijd maar richtte de aandacht al snel op de toekomst.

'Volgens onze coördinator Johan Joren komen steeds meer vrijwilligers zich aanmelden om iets willen doen in het Wijkatelier. Want nog steeds hebben de bewoners hier de regie en bepalen met elkaar wat er moet gebeuren. Het Wijkatelier moet niet alleen een ontmoetingsplek zijn waar een ieder zich veilig kan voelen maar we gaan ook in gesprek met bewoners. Wat willen zij, wat zijn de talenten en hoe wordt individueel tegen de toekomst aangekeken. Zo is het inmiddels geen uitzondering meer dat vrijwilligers die hier zijn begonnen in een begeleidingstraject, inmiddels een betaalde baan hebben buiten het Wijkatelier.

Veel aandacht blijft vooral ook uitgaan naar onze medemensen die de Nederlandse taal minder goed beheersen, denk aan het Taalcafé, of die meer willen weten over het gebruik van pc en internet. Er zijn vele mogelijkheden en die zullen de komende tijd sterk worden uitgebreid.

Wellicht kunnen we weer een inspiratie dag houden over het Wijkatelier of een Ontmoetingsfestival met Oog voor elkaar.

Onze website is helemaal vernieuwd en daar kan men precies volgen wat actueel is in het Wijkatelier. Dit jaar gaan we ook de buitenboel aanpakken. De gemeente heeft ons hiervoor subsidie verstrekt. Bedankt voor ieders inzet en op naar een mooie toekomst'



En daarmee gaf hij startschot om 'aan te vallen' en kon iedereen zich tegoed doen aan dit oer Hollandse Stamppottenmenu met hier en daar een vleugje oriëntaalse variatie.

Tekst Gerard van Bruggen / Jan ten Dam

Foto's: Johan Joren en Gerard van Bruggen



Het 'Vakteam Stamppotten':

VLNR en VBNB Bart, Nilaab, Diana, Ria, Hue, Stiena, Patricia

WAAR EEN WIL IS, IS EEN WEG

Verplaatsing van vijf boompjes van de St. Agnetenweg naar Park Lindenholt



Ergens aan het begin van de herfst van het vorig jaar bezochten wij Gerard van Swam, voormalig aannemer de werf aan de St. Agnetenweg. Wij, dat zijn Henk Voskuilen, Ton Jansen en ondergetekende. Wij zijn lid van de Werkgroep Lindenholt Groen. En die werkgroep komt weer voort uit het IVN Rijk van Nijmegen.

Van Swam is overgenomen door de KlokGroep en daar gaat binnenkort begonnen worden met de bouw van een woonzorgcentrum. Nu staan er aan de rand van de bouwlocatie zeven grote beuken, die daar lang geleden zijn geplant door Van Swam, een echte bomenliefhebber.

Welnu, die beuken vormden de aanleiding voor ons bezoek. Ze zouden volgens de berichten immers moeten wijken voor de nieuwbouw en wij wilden weten of daar misschien iets aan gedaan kon worden.

Voorals Henk Voskuilen brengt de nodige deskundigheid mee als het om bomen gaat. Uitkomst van onze inspectie: het zal een lastig karwei worden!

Spontane actie

Bij ons bezoek aan de werf troffen we echter ook een vijftal kleinere bomen aan, die voor de nieuwbouw zouden moeten wijken; twee heel jonge eikenboompjes, twee al wat meer uit de kluiten gewassen eiken en een flinke kers. Spontaan kwam de gedachte op dat we die boompjes weleens zouden kunnen verplaatsen naar het park in de buurt de paintballbaan. Goed idee! Er is direct contact gelegd met de KlokGroep met de vraag of ze akkoord konden gaan. Halverwege december werden we gebeld dat er gestart werd met de sloop van de bestaande gebouwen op het bouwterrein.

De gemeente Nijmegen bleek ook mee te willen doen. Het sloopbedrijf zou de boompjes uitgraven en de gemeente Nijmegen zou een bedrijf sturen om te zorgen voor de verplaatsing en de aanplant.

Dag van de waarheid

Op maandag 17 januari om kwart over negen waren Ton Jansen, Henk Voskuilen en Jan ten

Dam samen met Gerard van Swam ter plekke. Met een graafmachine werd begonnen met het zorgvuldig uitgraven van de boompjes. Daarna werden de boompjes met een flinke kluit op de laadplek gezet.

Zorgvuldig werden de boompjes ingepakt, vervolgens op de vrachtwagen geladen en naar de nieuwe plek gebracht, waar al machines klaarstonden en plantgaten waren gegraven (4 bij 4 meter en 80 cm diep). Ter plekke werd de uitgegraven aarde vermengd met compost, teruggestort in de gaten en aangereden met de graafmachine.

Daarna werd een nieuw gat gegraven (1 bij 1 meter zo diep als de kluit) en werden boomplanken ter ondersteuning geplaatst.

Vervolgens was het de beurt aan de boompjes; die werden een voor een opgetild en kaarsrecht in de gaten geplaatst. Nadat de aarde was aangestampt, werd er graszaad op de omwoelde aarde gezaaid, waarna er ook nog een extra plastic band werd aangebracht; die is nodig om de zaak vochtig te houden. Het kon niet zorgvuldiger!

Rond half drie was de klus geklaard. Henk Voskuilen en Ton Jansen hebben ook actief meegeholpen. Ze kregen nog te horen dat de firma van Esch de boompjes de komende drie jaar blijft verzorgen (extra water geven!). Wat een service van de gemeente!

Persbericht

In een persbericht werd de nadruk gelegd op de perfecte samenwerking tussen de vier partijen, KlokGroep, gemeente Nijmegen, IVN Rijk van Nijmegen (Werkgroep Lindenholt Groen) en het Bewonersoverleg Lindenholt (BOL).



Goed nieuws

Het goede nieuws is dat de boompjes niet zijn gerooid, maar een tweede leven hebben gekregen. De gemeente Nijmegen en de KlokGroep gaan een poging wagen om de zeven beuken te redden. Waar een wil is, is een weg!

Namens de Werkgroep Lindenholt Groen,

Tekst en foto's: Kees de Ruwe /

Ton Jansen

**gezocht
voor**

Dag van
LINDENHOLT

Bestuur van Dag van Lindenholt is dringend op zoek naar vrijwilligers voor disciplines:

Kartrekkers: Sponsoring / Horeca

Vanwege ziekte, verhuizing en andere oorzaken zijn deze vacatures ontstaan.

ZONDER DEZE VRIJWILLIGERS KAN

DAG VAN LINDENHOLT NIET DOORGAAN!

Vind je het belangrijk voor alle inwoners van Lindenholt dat er jaarlijks Dag van Lindenholt wordt georganiseerd en wil je graag daarin een bijdrage leveren?

MELD JE DAN NU AAN

Voor alle informatie willen we jou graag te woord staan.
Bel of mail naar:
Jan ten Dam 06
20442040 /
info@dagvanlindholt.nl



Agneskerk Lindenholt

Jaarmarkt

11 september 2022



Dat de Jaarmarkt in 2020 en 2021 niet door kon gaan blijft een grote teleurstelling maar de markt van 2022 gaat er wel komen en wel op 11 september 2022.

De geplande inzamel-dagen worden nog bekend-gemaakt maar zal zijn van 09:00 – 12:00 uur bij de Agneskerk aan de St. Agnietenweg.

Bij het innemen van de goederen accepteren we alleen goede, schone en herbruikbare spullen.

En met name de volgende goederen kunnen we helaas niet meer aannemen omdat deze niet te verkopen zijn: PC's, computerschermen, beeldbuistelevies, bloempotten, encyclopedieën, CD's, DVD's, grote meubels, ouderwetse sportartikelen, dekbedden, dekens en knuffels.

Want dan kunnen we u het volgende aanbieden:

- fantastische spullen te koop voor een hab bekrats
- groot terras met vele soorten versnaperingen
- muziek
- kinderspelen
- loterij met veel fantastische prijzen en met een SUPER HOOFPRIJS
- verhuur van kramen; neem dan contact op met iemand van het kernteam; zie elders in het artikel.

Een unieke gelegenheid om eens een gezellig dagje uit te zijn en om uw mede wijkbewoners te ontmoeten. Tevens kunt u zich laten informeren wat de Agneskerk zoal doet.

Maar uiteraard is de markt ook bedoeld om financiële middelen te verkrijgen waarmee we onze wijk kunnen ondersteunen, direct of via maatschappelijke organisaties.

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

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

Heeft u interesse om mee te helpen met de jaarmarkt neem dan contact op met iemand van het kernteam.

Dus graag de 11e september 2022 noteren in uw agenda en vrij houden voor de Jaarmarkt. Tekst en foto: Agnes parochie

Kernteam Jaarmarkt 2022:

- Gerda Faaij; 024 377 05 50 / 06 137 755 94
- Chris Engelaar; 06 109 145 50
- Paula Klein; 06 293 230 67
- Hans Dekkers; 06 292 278 84

Email: ta.faay@chello.nl

Facebook:

www.facebook.com/jaarmarktagneskerklindholt

Web: www.agneskerklindholt.nl

Bettineke van der Werf



Mee-dragen

Twee jaar geleden waren er in ons land grote feesten gepland bij het feest van 75 jaar bevrijding. Het 'nooit meer oorlog' en vooral het besef wat vrijheid betekent wilden we volop gaan vieren.

Wanneer je grootouders of ouders de levende of overleden getuigen van de Tweede Wereldoorlog in je leven zijn dan is die oorlog geen geschiedenis uit een boekje, maar dan is die oorlog nog heel dichtbij in je leven. De gedachte was ook dat die 75 jaar min of meer een mijlpaal was om nog levende getuigen van die oorlog in ons midden te hebben. Zo konden ze ons nog eens duidelijk maken dat oorlog keer op keer te veel levens beschadigd. Dat moet je nooit meer willen meemaken.

Helaas gooide Covid roet in het eten en moesten alle grote festiviteiten afgeblazen worden. Wel kwamen er digitale mogelijkheden om iets te ervaren van 75 jaar vrijheid.

Bij het schrijven van dit stukje zitten we nog midden in de oorlog tussen Oekraïne en Rusland. De stroom vluchtelingen die gaat komen, of al gekomen is vraagt solidariteit van ons, maar roept gelukkig ook heel veel solidariteit op. Het is fantastisch om mee te maken dat hulpacties heel veel geld opbrengen.

Tegelijkertijd branden de beelden die je via de media bereiken op je netvlies. Veel mensen hebben contacten in Oekraïne of kennen via via mensen uit Oekraïne. Er wordt in Nederland en vanuit Nederland heel veel hulp geboden. Er is ook heel veel nodig. Maar ik hoop vooral dat we ook draagkracht houden wanneer de komende maanden er niet alleen hulpacties nodig zijn, maar wanneer wij ook aan onze eigen huishoud portemonnee gaan merken dat deze oorlog ook van onszelf draagkracht vraagt. Financieel en emotioneel.

Dan kan het misschien helpen bij onszelf rond te kijken en je voor te stellen wat wij binnen 10 minuten mee zouden kunnen nemen naar een ons onbekend land, naar onbekende mensen in de (wan)hoop dat ze ons willen helpen.....

Misschien kunnen we er dan ook nog aan denken dat er uit nog veel meer landen vluchtelingen komen vanuit diezelfde wanhoop..

Bettineke van der Werf, Agneskerk Lindenholt



Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur
Eucharistieviering
Donderdag 7.45
uur Meditatief
Morgengebed

Elke tweede zondag van de maand 17.00 uur Poolse viering
Alle zondagen is er in principe om 10.00 uur een eucharistieviering; fysiek of via de livestream.

Houd svp de website in de gaten in verband met de coronamaatregelen!



De zondagsviering (onder voorbehoud van nieuwe coronamaatregelen)

Tijdens de vieringen zijn alle RIVM maatregelen van kracht. U bent van harte welkom op zondagmorgen. Tijdens de viering kan er weer gezongen worden! Wij volgen de RIVMregels voor koren, en zorgen er voor dat er voldoende geventileerd kan worden. De communie wordt voorlopig nog uitgereikt vanachter een scherm maar mag weer met de hand gegeven worden. We vragen nog wel uw hand vooraf te desinfecteren. De bisschoppen vragen gelovigen uitdrukkelijk om rekening met elkaar te houden zowel bij het kiezen van een plaats als bij het lopen door de kerk. De dringende vraag om verantwoordelijkheid te nemen en thuis te blijven met klachten die kunnen wijzen op corona blijft bovendien gehandhaafd. Bezoekers van vieringen hoeven geen coronatoegangsbewijs te laten zien omdat dit niet past bij het karakter van de Kerk. 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>

Bereikbaarheid

Het parochiecentrum, en dus ook de kerk en het Stiltecentrum is elke werkdag open van 11.00 uur tot 12.00 uur. Tijdens deze uren is er een gastvrouw of gastheer aanwezig. Wanneer u op andere uren ons nodig hebt belt u 024 3777778 en krijgt u een telefoonnummer via het antwoordapparaat waarmee u in noodgevallen iemand van de parochie kunt bereiken. U kunt altijd contact opnemen via 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. We kunnen weer loempia's kopen ter ondersteuning van oorlogsslachtoffers

in Vietnam en de verkoop van sieraden en kleding vanuit de gemeenschap in Bali is ook weer opgestart.

Dopen

Om uw kind aan te melden voor zijn of haar doop kunt u contact opnemen met ons parochiecentrum. Dit is 's morgens bereikbaar tussen 11.00 uur en 12.00 uur (tel: 024-3777778). De aanwezige gastvrouw of gastheer zal dan uw gegevens noteren waarna u door iemand van de werkgroep doopvoorbereiding wordt teruggebeld voor verdere informatie en eventuele afspraken. U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar info@agneskerklindholt.nl Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er het traject vanuit het bisdom. U kunt hiervoor contact opnemen met pastoor Kimman.



Morgengebed

In de Goede Week (10 april -16 april) is er op donderdag-, vrijdag- en zaterdagmorgen om 9.00 uur een meditatief morgengebed. Er is dan op donderdagmorgen geen morgengebed om 7.45 uur.

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

Zondag 10 april Palmpasen

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



Palmpaasstok

Moelijk om een mooie palmpaasstok te maken? Bekijk het filmpje op de site van onze kerk en maak een mooie stok. Natuurlijk ben je met palmpaasstok van harte welkom in de viering op Palmzondag! Donderdag 14 april

Witte Donderdag

Eucharistieviering 19.30 uur. Het koor Sub Tilia zingt.

Vrijdag 15 april Goede Vrijdag

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

Zaterdag 16 april 22.30 uur Gebedsviering bij het begin van de Paasnachtwake. door de nacht heen zijn er verschillende gebedsvieringen.



Zondag 17 april Pasen

6.00 uur einde van de Paasnachtwake: Eucharistieviering met wijding van het

nieuwe licht, doopwaterwijding, en vernieuwing van de doopbelofte. na de viering is er koffie of thee en een broodje.

10.30 uur Pasen eucharistieviering met doop
Maandag 18 april Tweede Paasdag
10.00 uur Eucharistieviering

Hemelvaart

Donderdag 26 mei vieren we het feest van Hemelvaart. De eucharistieviering is om 10.00 uur.



Pinksteren

Zondag 5 juni vieren we het feest van Pinksteren. Het koor Sub Tilia zingt in deze viering. Zoals we al jaren gewend zijn, vertellen ook deze

keer een aantal mensen uit onze parochie iets over hun inspiratie van waaruit ze gelovig leven.



Een kruisweg langs 7 kerken

Vanuit de pastoraatsgroep van de parochie Heilige Stefanus in Nijmegen is het initiatief gekomen om een parochie-brede kruisweg te maken. De kruisweg is te vinden op <https://www.youtube.com/watch?v=GFhFzilt13E> of via de site van de Agneskerk agneskerklindholt.nl

Het bijbehorende boekje is via deze site te vinden. Misschien is het ook een goede gelegenheid de kruisweg in uw eigen kerk nog eens aandachtig te lopen.

Stenen eruit, GROEN erin!

Tuinadviesweken Operatie Steenbreek

Het is voorjaar! Een goed moment om aan de slag te gaan in de tuin. De tuinadviseurs van Operatie Steenbreek kunnen je daarbij helpen. Samen met jou bedenken ze een plan hoe je tegels in je tuin kunt vervangen door groen. Daarna kun je zelf aan de slag. De eerstvolgende tuinadviesweken zijn half mei. Meld je snel aan!

Wil je meer vogels en vlinders in je tuin? Of vind je het belangrijk dat je tuin 's zomers minder heet is en na een hoosbui minder nat? Of lijkt het je gewoon gezelliger, een tuin met bomen, struiken en planten in plaats van steen? Hoe dan ook: kijk eens goed in je tuin waar je tegels kunt vervangen door groen. Heb je daar wat hulp bij nodig? Schakel dan de hulp in van de Steenbreek-tuinadviseurs!

Tuinadviezen en tegeltaxi

In totaal kunnen veertig Nijmeegse huishoudens gebruikmaken van het gratis tuinadvies.

De eerste tuinadviesweken waren eind maart, de volgende ronde is van 16 t/m 27 mei. In het najaar zijn er ook nog tuinadviesweken. Professioneel tuinontwerpers Sytske van der Kooi van ontwerp bureau StaLa en Ine Voets van advies- en tuinontwerpbureau INVO geven dan gratis tuinadvies. De tegels die je uit je tuin haalt, kun je gratis op laten halen door de tegeltaxi van Operatie Steenbreek.

Voorwaarden

Aan het Steenbreek-tuinadvies zijn wel een paar voorwaarden verbonden. Minimaal 60 procent van de tuin wordt groen. In geval van een nieuwe tuin: voor minimaal 60 procent met groen aanleggen (bij een heel kleine tuin kan daarvan worden afgeweken). En maak een foto van de tuin vóórdat de stenen eruit zijn en één als het nieuwe groen is aangeplant.

Aanmelden

De eerstvolgende tuinadviesweken zijn van 16 t/m 27 mei. In het najaar is er nog een ronde van 19 t/m 30 september. Een aanmeldformulier voor de tuinadviesweken en/of de tegeltaxi kun je aanvragen via netwerk.steenbreek@debastei.nl.

Voor informatie en inspiratie, neem een kijkje op www.steenbreeknijmegen.nl.



Samen leuker dan alleen?

Kom naar Deel de Dag Lindenholt voor een plezierige dag samen met andere ouderen

Met een beetje hulp langer meedoen



Deel de Dag is gevestigd in Wijkatelier Lindenholt en open van maandag t/m vrijdag

www.langerthuisnijmegen.nl
088 - 00 17 121

Onderdeel van Sterker sociaal werk

Langer
Thuis
NIJMEGEN

VANG JIJ AL REGENWATER OP?

De bodem is misschien wel het belangrijkste onderdeel van jouw tuin: goede grond zit namelijk vol met leven en dat is de basis van een levende tuin. Planten en (fruit)bomen kunnen goed groeien en in de bodem vinden veel soorten vogels en andere diersoorten hun voedsel. In een levende tuin zorgen ijverige wormen voor beluchting van de bodem. De gangen die zij aanleggen werken als regenpijpjes waardoor het water nog dieper de grond in kan. Een levende bodem helpt om water vast te houden en af te voeren indien nodig. Met het plaatsen van een regenton vang je zelf regenwater op in de tuin. Zo heb je altijd een voorraad water voor je (tuin) planten wanneer het even niet regent. Plaats de ton wel in de schaduw, zo blijft het water helder en fris.



En met een deksel op de ton voorkom je overlast van muggen. Je kunt ook een regenpijp loskoppelen zodat het water rechtstreeks naar de tuin gaat of kiezen voor waterdoorlatende bestrating op de inrit.

Lees meer op de website van Stichting Steenbreek.



OVER VEERKRACHT GESPROKEN

bijzondere verhalen over buurtgenoten die zich onderscheiden in veerkracht en doorzettingsvermogen



**Patricia
Vink**

Alsof ze er al jaren werkt, zo loopt Patricia rond op het Wijkatelier aan de Zellersacker. Ze heeft een innemende uitstraling waarbij je je meteen welkom voelt.

GA GEWOON DOEN EN ERVAAR!

Thuis, bij een kop thee vertelt Patricia haar verhaal. Van oorsprong komt ze uit Druten, maar ze wilde heel graag in Nijmegen wonen. In december 2020 kreeg ze de sleutel van haar huurhuis in Lindenholt.



“Wat het mooie is aan Lindenholt is dat er zoveel groen is hier, dat spreekt me toch wel aan. Lindenholt is het dorpse van Nijmegen” Met haar verhuizing naar Nijmegen maakte Patricia een nieuwe start in haar leven. Het werd alleen een moeilijke start. Ze onderging 2 maanden na haar verhuizing een zware operatie. “Er is toen heel wat op mijn pad terecht gekomen. Ik kende niemand hier.

Je zat door Corona gevangen in je eigen huis, mijn huis voelde niet als eigen huis en het herstel van de operatie was zwaar. Ik had de ambitie om met een nieuwe functie te beginnen op mijn werk, maar dat ging daardoor ook niet. Mijn 2 hondjes moest ik kort na elkaar in laten slapen. Ik had geen energie en behoefte meer om iets te doen. Ik was de draad volledig kwijt. Ik voelde mij erg depressief”.

Hoe hield je jezelf op de been in die tijd?

“Ik voelde me eenzaam, vooral in coronatijd, maar ik heb hele leuke burens getroffen hier en ik ging daar af en toe op visite een babbeltje maken. Zij zeiden; je moet iets leuks op gaan zoeken en toen kwamen ze met het wijkblad Lindenholt Leeft en daar zag ik dat je kon komen eten. Ik heb toen de stap genomen om naar het Wijkatelier te gaan. Eerst was het de kat uit de boom kijken, maar ik kwam steeds lossen en lossen. De 1^e dag dat ik daar kwam had ik gelijk al een uitnodiging op zak om op vrijdag naar een spelletjesmiddag te komen. Patricia nam die uitnodiging aan en sindsdien komt ze ook elke vrijdagmiddag”.

Van het een kwam het ander en Patricia ging 2 avonden eten in het Wijkatelier en raakte bevriend met een andere gastvrouw, Barbara. Allebei waren we zoekende wat we in het weekend moesten doen. Ik heb haar hulp aangeboden en gezegd; laten we elkaar gezelschap houden. Nu koken we 1 keer per week samen bij haar thuis. Er is een hele mooie vriendschap uit ontstaan”.

Je kunt elkaar versterken.

“Ik hou ervan om mensen te helpen in de samenleving, maar het heeft mij ook ontzettend geholpen in de tijd dat ik helemaal opnieuw moest beginnen. Je kunt elkaar versterken. Ook in het wijkatelier heb ik veel leuke mensen leren kennen. Iedereen is daar welkom en dat ervaaarde ik ook zo. Het is echt een ladder geweest om weer op te krabbelen.

Ik hoorde dat jij ook de nieuwe secretaris van het bestuur van het wijkatelier bent geworden?

“Ja, ik werd op een gegeven moment ook gevraagd om secretaris te worden van het bestuur. Ik voelde me vereerd dat ze mij vroegen en ga er gewoon voor. Ik zie het wijkatelier als iets moois en positiefs waar je kunt ontwikkelen en waar mooie dingen kunnen ontstaan”.

Welke advies geef je aan mensen die de drempel niet over durven om eruit op te gaan en nieuwe contacten te maken?

“Ik liep hier in het begin ook als een vreemdeeling op straat, dus dat snap ik, maar doen is het belangrijkste wat er is. Je kunt overal over nadenken en wikklen en wegen, ga gewoon doen en er voor! Maak contact en zeg gedag tegen elkaar op straat. Dat is al het 1^e contact. En je bent altijd welkom in het Wijkatelier”.

Achter jouw vrolijke uitstraling zit een heel verhaal.

“Ja, afgelopen jaren voelde het als een zwart gat, het was letterlijk kantje boord geweest, maar nu sta ik weer in de bloei van mijn leven. Nu zie ik ook weer hoe mooi het allemaal kan zijn. Ik geniet er volop van. En mooiste verhaal komt nu, ik ben mijn vriendin ook tegengekomen in de wijk. We spraken elkaar aan op straat en hebben nu een relatie! Het heeft zo moeten zijn”.



Tekst en foto's Ilonka Leune

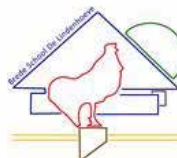
Patricia: “Oh en Niet vergeten: KOM OOK ETEN BIJ HET WIJK-ATELIER!

ELKE MAANDAG EN DONDERDAG VAN 17:00 TOT 19:00 UUR. KOSTEN: 4,50. LEKKER EN GEZELLIG!!!!!!”





E-WASTE RACE



Op Brede school de Lindenhoeve is de bovenbouw bezig met de E-waste race. Dit is een race voor een beter milieu.

Elektronisch afval is de snelst groeiende afvalstroom ter wereld! Bij iedereen in huis slingeren wel oude apparaten rond, zoals een oude telefoon, kapotte dvd-speler of doos met kabels.

Van dit elektronisch afval, ook wel e-waste genoemd, kunnen we weer allemaal nieuwe dingen maken. Maar dan moet het wel op de goede manier worden ingeleverd. Met de E-waste Race maken we het inleveren van je e-waste leuk, leerzaam en gemakkelijk! Door het inzamelen van E-waste kunnen wij een schoolreisje winnen.

Wilt u ons helpen met onze inzamelingsactie? Breng uw E-waste dan naar basisschool de Lindenhoeve en wij zorgen dat het goed terecht komt bij de Dar.

Tekst: Brede basisschool de Lindenhoeve

Reanimeren kun je leren



Dat is wat de kinderen van basisschool De Wingerd geleerd krijgen van Frans v.d. Laarschot, Wim Siebelink en Yvonne Sluijter.

Frans en Wim geven al bijna 25 jaar EHBO les aan de groepen 8 van de Wingerd. Over het verzoek om de jeugd bij te brengen waar een AED voor dient, hoefden Frans en Wim dan ook niet lang na te denken. Enthousiast als altijd zijn zij met de kinderen aan de slag gegaan en weten ze nu hoe te handelen bij hartfalen.

Dankzij EHBO vereniging Petrus Donders hangt in de Wingerd nu ook een tijdelijke AED en wordt er gespaard voor een nieuwe zodat de veiligheid van ouders en kinderen op school hiermee wat extra kan worden gewaarborgd. Hartfalen kan namelijk bij groot en klein voorkomen en elke seconde telt dan!

Tijdens de EHBO les krijgen de kinderen natuurlijk ook de techniek van een pleister plakken, verbandje aanleggen en alle andere belangrijke EHBO handelingen aangeleerd.

**Tekst en foto:
Basisschool
De Wingerd**



GROEP 8 VAN BASISSCOOL DE WINGERD VOOR VERKEERSVEILIGHEID AAN DE ACKERBROEKWEG



Nijmegen 25 maart 2022 - Kinderen van groep 8 van Basisschool de Wingerd vragen aandacht voor de veel te hoge snelheden op de Ackerbroekweg in Nijmegen. Op de Ackerbroekweg mogen motorvoertuigen maximaal 50 km per uur rijden. De gereden snelheden liggen regelmatig hoger. Samen met studenten van de HAN (Hogeschool van Arnhem en Nijmegen), Stichting Move van Veilig Verkeer Nederland (VVN) wordt een door de leerlingen zelf ontworpen verkeersbord

De stichting Move werkt met studenten van de HAN aan verbeteringen in de woonomgeving van kinderen. Veilig Verkeer Nederland is gevraagd om mee te denken over gedragsverandering op deze gevaarlijke oversteekplek vlakbij de school.

Verder is het zo dat de Ackerbroekweg niet voldoet aan de richtlijnen van Duurzaam Veilig. Volgens deze richtlijnen dient een weg binnen de bebouwde kom met een maximumsnelheid

De 70ste Avond

Deze wordt gehouden van dinsdag 31 mei t/m vrijdag 3 juni 2022

Start en finish zijn bij Multifunctioneel Sportcentrum Voorinschrijvingen bij "De Eendracht": woensdagmiddag 28 mei van 12.00 tot 16.00 uur / dinsdag 31 mei van 10.00 tot 16.00 uur
Kosten deelname: € 6,00 p.p. / Leden KWBN: € 5,00 p.p.
Informatie: Monique van den Akker, tel. 024-3554013

WINGERD OP DE BRES DE WINGERD



van 50 km per uur, over vrij liggende fietspaden (of een fietspad) te beschikken en moet minimaal 1,70 m breed zijn.

Aandacht voor verkeersveiligheid bij de zebra

Leerlingen van de HAN hebben de ontwerp-wedstrijd voor campagneborden georganiseerd.

Gijs van Lith student bedrijfskunde op de HAN: "We willen het gewenste verkeersgedrag vooral op een positieve manier met de kinderen onder de aandacht brengen. Kinderen hebben het veilig oversteken op deze zebra zelf voorgedragen. Vooral ouders met kinderen ervaren het oversteken hier als gevaarlijk. We hebben de kinderen uit groep 8 een bord laten ontwerpen. Het beste ontwerp is nu gekozen en op 25 maart feestelijk onthuld en geplaatst. De buurt-super en de pizzeria ondersteunen deze actie met gratis feestelijke hapjes voor de kinderen".

Tekst en foto: De Wingerd

4daagse!

3 juni 2022.



NEC "De Eendracht". Aanvang 18.00 uur.
dag 25 mei van 12.00 tot 16.00 uur / zaterdagmid-
vanaf 15.00 uur tot de start
p.p. / Begeleiders: € 2,50 p.p.
of GSM 0620291784

Mark van der Wel, huisarts



"Luister naar je patiënten en ze vertellen je de diagnose...."

Mooi gezegd vindt u niet? Het is vrij vertaald wat de Canadese arts William Osler heel lang geleden (rond 1890) probeerde toe te passen om zo de beste arts te worden die hij kon zijn. Hij was overtuigd dat met goed luisteren, goede vragen stellen en goed doorvragen hij het belangrijkste "wapen" in handen had om de juiste diagnose te stellen. En daarna ook iemand het beste kon behandelen.

Voor mij staat deze uitspraak ook nu nog steeds als een huis!

Misschien denkt u wel: nogal wies dat hij dat in die tijd zei, want toen was er nog geen CT scan, uitgebreid bloedonderzoek, MRI, DNA analyse of kijkoperatie. Hij had niets anders dan het verhaal van de patiënt.

En misschien denkt u ook wel: Met al die onderzoeken die we nu kunnen doen, daarmee kun je toch veel beter een diagnose stellen dan met goed luisteren naar de klachten die de patiënt voelt in lijf en geest? Is het niet veel slimmer om die dokter over te slaan en gelijk al die technieken in te zetten, want dan weet je "echt zeker" wat er aan de hand is....toch? Ja, het is zeker waar dat moderne technieken dokters helpen om de goede diagnose te stellen. En door al die technieken zijn er ook door de jaren heen veel meer ziekten bijgekomen die eerder niet begrepen of gezien werden. Artsen noemen dat ook wel "precisie geneeskunde".

Als geneeskunde student leerde ik dat 80% van het weten wat er met een patiënt aan de hand is te halen is bij het verhaal van de patiënt. Het lichamelijk onderzoek doet er vervolgens nog wat procenten bij. Als student dacht ik overmoedig: "appeltje eitje". Ondertussen besef ik dat elke arts hier een werkzaam leven lang beter in kan worden.

En nu komt het mooie. Als een arts de patiënt goed kent, weet hoe het lijf van de patiënt werkt, hoe eerdere momenten van ziekte bij de patiënt verlopen zijn, hoe de patiënt beweegt en kijkt als het slecht gaat (en ook als het hem goed gaat), hoe een patiënt denkt, wat een patiënt doet voor werk, voor hobby's, hoe een patiënt leeft en in het leven staat dan komen er nog meer procenten bij.

Voor precisie geneeskunde zijn hypermoderne technieken soms nodig, maar is altijd nodig een luisterend arts die zijn patiënten kent.

Zonder het verhaal van de patiënt zal de uitkomst van een onderzoek niet goed te snappen zijn. Een lichte bloedafwijking van de lever kan een teken van een ziekte zijn. Maar als de arts weet dat de bewuste patiënt wel van een borrel houdt kan ook dat al de verklaring zijn.

Een Röntgenfoto na een val laat geen breuk zien van het middenhandsbeentje. De huisarts weet hoe taai de patiënt altijd is, en nooit piept met wat pijn. Na 1-2 weken komt de patiënt toch weer terug want de pijn is erger geworden. De huisarts zal dan beducht zijn op toch een breukje en het onderzoek herhalen of een scan aanvragen. De eerste foto is dan niet "de waarheid" of "het beste", soms is vers na de val een subtiele breuk op foto of scan nog niet gelijk te zien.

Waarom schrijf ik dit nu op?

Goed luisteren kost tijd en ieder wil gehoord worden. Tijd die ons steeds minder gegund lijkt door de overmaat aan werk die op het bord van de huisarts (en de hele zorg) ligt. Goed dokteren wordt makkelijker als de patiënt de huisarts kent maar zeker ook andersom. Als het even kan plan uw afspraak in bij uw eigen huisarts, ook al duurt het soms best lang voor u er terecht kan. Help uzelf en uw huisarts door u voor te bereiden op uw bezoek. Zo komt uw verhaal het beste tot zijn recht. Wat u kunt doen aan voorbereiding kunt u zien of lezen op [thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/bezoek-aan-huisarts/ik-ga-naar-huisarts-wat-kan-ik-van-tevoren-doen-en-verwachten). Kijk bijvoorbeeld naar: <https://www.thuisarts.nl/bezoek-aan-huisarts/ik-ga-naar-huisarts-wat-kan-ik-van-tevoren-doen-en-verwachten>. En heeft u geen computer of slimme telefoon?

Vraag het een bekende, uw zorgverzekeraar of.....uw huisarts.

Mark van der Wel; Huisarts WGC Lindenholt

Struinbulletin **Hatertse Bataven voeden** Uw gids door de natuur **Ulpia Noviomagus**

<http://lht.fy.nl/struinbulletin>

Voorjaar 2021: archeologen ontdekken aan de 'Weurtseweg' fundamenten van gebouwen uit de Bataafs-Romeinse stad 'Civitas Ulpia Noviomagus', van bijna tweeduizend jaar geleden. Er woonden toen Romeinen en Bataven in Nijmegen en op het platteland er omheen. De mensen van deze stad moesten eten, net als de soldaten in de Romeinse legerkampen van Noviomagus. Daarvoor zorgden onder andere Bataven, met een dorp in Hatert, op drie kilometer afstand van de stad Ulpia in Oudwest. Had Hatert een Bataafs dorp; in Lindenholt is er tot nu toe nog geen gevonden; waarschijnlijk was het hier daarvoor te nat.



Eeuwenlang huistype: 'Langhuys': woonstalboerderij

Romeinen veroveren West Europa

Voor Christus – tussen 54 en 27 – veroveren de Romeinen, aangevoerd door Julius Caesar, in de Gallische oorlogen, Frankrijk, België en Nederland tot aan de Rijn. Daarbij verdrijven zij volkeren die zich verzetten. Of erger: moorden hen uit. Dit gebeurt ook met de Eburonen, die onder leiding van koning Ambiorix twee Romeinse garnizoenen vernietigen, waarna de Romeinen hen uitroeien. Genocide in Nederland.



Romeins/Bataafse militaire bewapening

Romeinen in Nijmegen en Betuwe

In 12 voor Christus vestigen de Romeinen zich op de stuwwal in Nijmegen: op de Hunerberg komt een gigantische legerplaats. Daarin verblijven soldaten tot 100 na Chr. Naast de legerplaats komen burgernederzettingen op het



Luxe wonende Romeinen: Villa Urban Plasmolen, grootste villa Nederland

Kops Plateau en huidige Traianusplein, Valkhof met zelfs in het Waterkwartier de grootste Romeinse stad van Nederland: Civitas Ulpia Noviomagus. Daar wonen oud-soldaten, kooplied, ambachtslieden en Bataven.

Bataven in Nijmegen

Voor de komst van de Romeinen wonen Keltische Eburonen in het rivierengebied rondom Nijmegen. Na hun uitroeiing laten de Romeinen in 27 voor Chr. in het ontvolkte gebied Bataven uit Noord Hessen wonen. De Romeinen noemen de Betuwe dan de Insula Batavorum.

De Bataven zijn erge trouw aan de Romeinen. Zij dienen tientallen jaren met ruitereenheden in het Romeinse leger. De Romeinse legerplaats trekt daardoor veel Bataven aan. Deze krijgen uiteindelijk een eigen Batavenstad: op het Valkhof. Maar in 69 na Chr. komen de Bataven in opstand. Zij verwoesten het legerkamp, dorpen en verdedigingsposten in heel Romeins Nederland. Ook hun eigen Batavenstad steken ze in brand.

Maar de Romeinen komen terug uit Rome en heroveren Nederland weer. Zij bouwen legerplaats en nederzettingen weer op. Nu vaker in steen dan in hout.



Askist Simpelveld: binnenkant grafkist neemt de eigen woning mee in het graf

Heel uitzonderlijk is het echter dat de Bataven weer vrede kunnen sluiten met de Romeinen en dat zij daarna weer een trouwe bondgenoot zijn, met ruitereenheden in het Romeinse leger. Als dank daarvoor krijgen ze in Nijmegen in Oudwest een eigen stad: Civitas Ulpia Noviomagus. Maar op het platteland hebben ze kleine leefgemeenschappen, zoals in Hatert.



Luxe servies mee naar het hiernamaals

Stad en leger moeten eten

Tweeduizend jaar geleden was het net als tegenwoordig: stedelingen en soldaten kunnen niet zelf voldoende voedsel verbouwen. Daarvoor hebben ze de boeren op het platteland nodig. Het leger werd in die tijd vooral gevoed met producten van grote industriële agrarische bedrijven: de Villae. Maar op het platteland zorgen kleine dorpjes van enkele families met een dorpshef voor voedsel.

Bataafs Hatert

Aan de noordrand van het huidige Hatert lag het Bataafs dorpje: tussen de Nieuwe Dukenburgseweg, Hulzenweg en het Maaswaalkanaal. Daar stonden enkele boerderijen op het huidige Sportpark Vossendijk. Iets meer naar het oosten, lag het grafveld van dit dorpje: tussen de Toyotagarage en het UWV. Dit Bataafs dorp ziet er typisch vroeg-romeins uit: enkele woonstalhuizen omringd door een flinke greppel ter bescherming. In de eerste helft van de 1e eeuw wonen er ongeveer 30 mensen; tussen het jaar 50 en 100 zijn dat er 60.

Traditioneel wonen

De Bataven op het platteland wonen in zeer traditionele huizen van het type 'woonstalboerderij'.

Dit type bestaat al sinds de steentijd toen mensen ergens permanent gingen wonen omdat zij als boer hun eigen voedsel konden verbouwen. De huizen bestaan uit houten palen met riet en takken ertussen, waarop leem gesmeerd is. De daken zijn meestal van riet.

Denk aan het huidige Limburgse vakwerkhuis dat een doorontwikkeling is van dit oertype huis/boerderij. Het zijn langgerekte huizen met de ingang aan een lange zijkant.

In een deel woont de familie; het andere deel



Langhuismodel: woonstalhuis

is stal voor het vee, schuur voor de opslag van voedsel en bedrijfsruimte voor ambachtelijke arbeid.

Van zelfvoorzienend naar marktgerichte huiseconomie

Sinds de oertijd zijn de boeren zelfvoorzienend: alles wat van het land komt, is voor de familie of het eigen dorp. Samen moet je het doen; samen moet je kunnen overleven. Contacten met de buitenwereld zijn er wel degelijk; maar vooral voor de uitruil van diensten of producten. Dus beperkte ruilhandel. Maar het Bataafse dorp in Hatert ontwikkelt, net als het hele Romeinse platteland, zich tot een marktgerichte huiseconomie. De boerderijen gaan véél méér produceren dan wat ze als dorp zelf nodig hebben. Het overschot zetten ze af op de markt in de Batavenstad in het waterkwartier of in het legerkamp op de Hunerberg.

Welvaart

De méér-productie legt de Hatertse boeren geen windeieren. Met het verstrijken van de tijd zie je de welvaart van het dorp toenemen. Dat blijkt uit de bijgiften in de graven aan de rand van het dorp. De doden krijgen in het graf steeds meer luxueuze voorwerpen mee. Voorwerpen, die eerst alleen rijke Romeinen bezitten. Zo worden de luxe-borden, kannen en krullen gaandeweg ook op het platteland gewoonged. De huizen van de inheemse leider van een dorp krijgt vaak de vorm van een kleine villa: stenen muren met wandschilderingen met op het dak de Romeinse dakpan. In Hatert is echter een dergelijk luxe woning van de inheemse leider (nog) niet gevonden.

De Bataven in Hatert

De Bataven in Hatert

Bijna 250 jaar hebben de Bataven in hun dorp in Hatert gewoond. Uit het grafveld blijkt, dat het dorp na 260 na Christus is verlaten. Dat kan het gevolg zijn van de inval van Germaanse stammen in die tijd. Net als de Bataafse stad in Oudwest: verlaten. De Bataven blijven wel nog in Nijmegen, op het Valkhof, en in de Betuwe. Maar na 350 na Chr. komen er in het hele rivierengebied geen Bataven meer voor: verdreven of uitgeroeid.

Stuivertje wisselen

Na 350 wonen er in Nijmegen en rivierenge-



Bataaf bewaakt aan de Waal het centrum van Nijmegen

bied Franken; zij bezetten ook een groot deel van Romeins Limburg. Zij nemen de rol van de Bataven over: in verdrag met de Romeinen verdedigen zij het gebied tegen invallende Germaanse stammen. Maar niet voor lang. Als de centrale macht in Rome wegvalt, nemen de Franken de macht over. In de 5e eeuw verenigen alle Frankische stammen zich tot een bolwerk onder leiding van een koning. Zij noemen zich vanaf die tijd 'Merovingers'.



Tiberiuszuil 17 na Chr: Nijmegen oudste stad Nederland

Zij heersen dan ook over Nijmegen, dan geheten: Noviomagum, Niomago of Noita. De eerst bekende koning is Childerik (centrum in Doornik) daarna zijn zoon Clovis. Deze wordt koning in 481 en regeert als een Romeinse keizer met het Latijns als overheidstaal. Daardoor zette hij en zijn opvolgers de traditie van de Romeinse regeringsvorm door, waardoor veel niet-Frankische volkeren zijn koningschap accepteren. Aan het einde van zijn leven regeert Clovis (Louis) over een koninkrijk van Rijn tot Toulouse.

Reageren?

Heb je vragen of een boodschap? Geef die aan mij door op struinbulletin@outlook.com Je kunt hiermee ook de gratis wandelroute 'Bullekamp – Hatertse Vennen' aanvragen.

Duran Can Tekerlek



Voeding.

Een auto heeft benzine nodig om vooruit te komen, toch?

Benzine is nu heel duur dus gelukkig geldt dat niet voor mensen.

Voor ons is het belangrijk om voeding te krijgen, anders voel je je al gauw slapjes.

Het is handig om te weten wat we eten en waarom we het eten.

Voor het sporten heb je energie nodig, dus een goede maaltijd is dan heel belangrijk.

Denk bijvoorbeeld aan pasta!

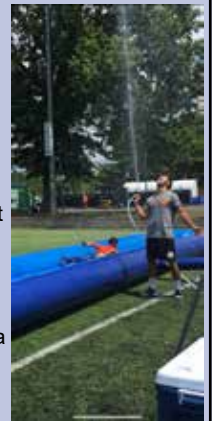
Heb je geen tijd voor een stevige maaltijd?

Banaan is altijd goed!

Na het sporten moet je juist zorgen dat je wat eiwitten binnenkrijgt.

Dit zorgt er namelijk voor dat je spieren sneller herstellen. Kipfilet en kwark zijn hier goede voorbeelden van!

Tip: Doe wat suikervrije ranja door je kwark.



Als je jong bent, moet je een goede 'relatie' met eten hebben. Eten moet iets zijn waar je naar uitkijkt.

Hieronder wat tips:

Doen:

Eet de dingen die je lekker vindt

Eet wanneer je voelt dat je honger hebt

Probeer verschillende maaltijden (vegetarisch, vis enz.)

Een keertje een snack is niet erg, maar probeer eens een gezonde snack!

Niet doen:

Drink niet te veel frisdrank (vooral na het avondeten)

Snack niet te veel (snoep, chocolade etc)

Denk niet dat je elke dag gezond moet eten (geobseedeerd zijn)

Hoe gezonder je eet, hoe beter je je voelt.

Afgelopen weken heb ik een challenge gestart waarin ik mijn volgers uitdaag.

Wat voor uitdaging? Het heeft met fruit en voetbal te maken.

Benieuwd? Check dan snel mijn instagram: Balotekkie!



MAGAZINE

Jeugd in beeld



Activiteiten

Hulpvragen

Puzzles

**LEUKE
WINACTIE**

Jeugd in beeld

Terugblik

Leuk dat je er weer bent! In deze editie van jeugd in beeld maken we de datum van de zomerafsluiting bekend. Maak je kennis met de nieuwe meidenwerker uit Lindenholt en hebben we weer een leuke winactie.

Carnavalsvakantie

In de carnavalsvakantie hebben de kinderwerker en jongerenwerker van Bindkracht10 samen met de buurtsportcoach en sportdocent van sportbedrijf gemeente Nijmegen leuke carnavalsactiviteiten georganiseerd.

Wil je als ouder ook op de hoogte blijven van ons vakantie aanbod? Stuur dan een berichtje naar kinderwerker Lisanne Welvaarts, dan voegt ze je toe in de groepsapp op whatsapp.

Ook kun je ons volgen op facebook: Kinderwerk Lindenholt en via de website van Lindenholt Leeft onder het kopje Bindkracht10. Dan hoef je niks meer te missen van onze naschoolse activiteiten.

Kennismaken met Jongerencentrum de Sprok

De groepen 8 van basisschool de Luithorst zijn langsgekomen in het jongerencentrum. Hier hebben ze kennis gemaakt met het jongerenwerk. Het jongerenwerk heeft uitgelegd wat ze doen in de wijk en waarvoor je ze kunt benaderen.

Naast de kennismaking was er ook een leuk activiteitenaanbod. Dit hoort natuurlijk ook bij een kennismaking. Je moet natuurlijk wel weten waar je naar toe gaat en wat er allemaal te doen is. Samen met het Sportbedrijf van de gemeente Nijmegen gingen de jongeren aan de gang met verschillende activiteiten zoals volleybal, fitness, ping-pong en airhockey. In totaal waren er 11 activiteiten waarvoor punten te verdienen waren. Aan het eind van de ochtend kreeg de leerling met de meeste punten een leuke verrassing.

We hopen dat de leerlingen van basisschool de Luithorst een leuke en leerzame dag hebben gehad en hopen ze snel weer te zien in het jongerencentrum.

Mochten er nog vragen zijn, verderop in het blad staan onze contactgegevens. Neem gerust contact met ons op!



Lisanne Welvaarts

kinderwerk

06-12282015

 lisannewbindkracht10



Zomerafsluiting

Save the Date

**ZOMERAFSLUITING LINDENHOLT
VRIJDAG 26 AUGUSTUS**

van 14:00 tot 18:00 uur | Cruyff Court Lindenholt

Zomerafsluiting

Afgelopen jaar hadden we een voor het eerst een zomerafsluiting georganiseerd voor jong en oud. Omdat jullie zo enthousiast waren en in grote getalen aanwezig waren gaan we dat dit jaar gewoon herhalen! Zet vrijdag 26 augustus alvast in je agenda. We zullen jullie binnenkort meer vertellen over het programma.

Mocht je leuke ideeën hebben of vragen. Stel ze gerust. Je kunt één van onze medewerkers hieronder altijd een berichtje of belletje doen!



Tobias van Keulen

jongerenwerk
06-30509286

tobias_bindkracht10



Boubaker Bouchalga

jongerenwerk
06-51718500

boubaker_bindkracht10



Mike Adema

jongerenwerk
06-14270352

mike_bindkracht10



Nathalie Dalloesingh

Meidenwerk
06-23939959

nathalie_bindkracht10



WINACTIE

Kleur de kikker zo mooi als je kunt!

Kleur de kikker zo netjes mogelijk in. Maak een foto van je tekening of laat papa of mama een foto maken en mail deze naar het onderstaande mailadres.

jeugdimage@bindkracht10.nl





Gft, daar winnen we compost mee!

-  Elk jaar halen we zo'n 40 miljoen kilo etensresten, groente-, fruit- en tuinafval (gft-afval) in de regio op.
-  Alleen goed gescheiden gft-afval kunnen we gebruiken als grondstof voor nieuwe producten. Daarmee winnen we compost en groen gas.
-  Het is dus belangrijk dat je geen ander afval bij het gft-afval doet. Dan is alle moeite voor niets. En dat is zonde!
-  Bedankt voor het goed scheiden van jouw gft-afval! Daar geven we je graag iets voor terug. Als je vanaf 28 maart afval naar de milieustraat brengt, kan je maximaal 2 zakken compost gratis meenemen.

www.dar.nl/gft | info@dar.nl | 024-3716000

Dar®

(H)eerlijk fruit, direct van de teler bij jou thuis



www.yibba.nl



Stadsboer JELLE

Aan de noordkant van onze wijk, bij Kinderdorp in Neerbosch-West, is deze winter een kleinschalige ecologische tuinderij verzezen. Hier combineert Stadsboer Jelle het telen van groenten met zoveel mogelijk natuur. Bijzonder is dat je vanuit de gedachte van solidariteit en toegankelijkheid zelf bepaalt wat je voor een groentepakket kunt en wilt betalen. Na een korte carrière bij de overheid besloot Jelle de overstap naar de biologische landbouw te maken.

Jelle Eshuis (34) woont in de wijk Heseveld in Nijmegen. Hij vertelt: 'Ik wilde iets gaan doen waarmee ik een bijdrage kan leveren aan een betere wereld. In het hoge kantoorgebouw miste ik de verbinding met buiten en ik wilde meer leren over natuur en ecologie. Ik ben nu eenmaal heel breed geïnteresseerd en ik dacht; ik kan hier nu wel veel boeken over gaan lezen, maar dat is voor mij niet voldoende.'

Op vakanties werkte hij weleens op biologische tuinderijen en vond dat erg gaaf. Uiteindelijk kwam hij tot de conclusie dat dit was wat hij wilde en maakte toen de switch. Om meer over ecologie en natuur te leren begon hij met een deeltijdstudie biologische groenteteelt. Jelle: 'Ik heb stage gelopen op een biologische groentepakkettenbedrijf in Groesbeek en ook hiernaast bij de zelfoogsttuin. Na drie jaar werkervaring vond ik het tijd om het zelf te gaan doen. Mijn buurman hier wist dat ik een stukje land zocht en had dit deel beschikbaar voor mij. Dus zei hij tegen mij: Hé waarom kom je niet hier boeren!? Zodoende kon ik aan de slag en al mijn ideeën over groenteteelt en natuur hier kwijt.'

Groentes telen met de natuur



'Mijn doel is om groente te telen op een manier waarmee je ook natuur en biodiversiteit kan stimuleren. In de huidige landbouw ligt de focus alleen op de groentes en schaden we de natuur door overbemesting en pesticide.' Jelle gelooft heel erg in kleinschaligheid en



diversiteit in telen. 'Dat betekent wel dat bijna alles handwerk is zonder hulp van machines. Ik beroer de grond zo min mogelijk om het bodemleven, zoals wormen, insecten en bodemschimmels, te laten groeien. Dit hier was voorheen weiland met maar één soort gras, straks groeien hier allerlei soorten planten. En die gezondere groenteplanten leveren groentes op met meer voedingsstoffen en meer smaak dan de groentes die je normaal gesproken in de supermarkt vindt!'

Op de tuin



In de eerste week van mei verwacht Jelle voor het eerst te kunnen oogsten. 'De knoflook is ingeplant en vandaag worden de wortelen en de spinazie ingezaaid, de peulen en de kapucijners zijn voorgezaaid en die kunnen binnenkort worden geplant. Uiteindelijk teel ik zo'n vijftig verschillende soorten groentes, bijna alle groentes die we doorgaans eten. Vanuit zijn ervaring van de afgelopen drie jaar is hij in staat om precies uit te rekenen hoeveel tijd nodig is om een groentepakket samen te stellen en die te bezorgen. Jelle: 'Ik heb het helemaal rekenkundig aangepakt om houvast te hebben en een realistische planning te kunnen maken. Denk daarbij bijvoorbeeld aan het aantal vierkante meters die ik per uur kan wieden, hoeveel groentes ik in mijn eentje kan telen en ook hoeveel tijd ik kwijt ben voor het maken en bezorgen van groentepakketten.'

Solidaire betaling

'Met dit initiatief wil ik laten zien wat er eigenlijk voor nodig is om voedsel te verbouwen zonder veel kosten bij de natuur te leggen. Om deze natuurvriendelijke manier van telen betaalbaar te houden heeft Jelle ervoor gekozen dat leden binnen een minimum en maximum prijs zelf bepalen hoeveel ze voor een groentepakket kunnen en willen betalen. Hij heeft vrij nauwkeurig uitgerekend hoeveel groentes hij kan telen en wat ervoor nodig is om er zelf een minimuminkomen aan over te houden.

'Door per jaar 47 weken fulltime te werken kan ik 60 pakketten in de week afleveren. Ik wil een scherpe en eerlijke prijs berekenen waarbij de mensen inzicht krijgen hoe ik tot deze prijs ben gekomen. Zo probeer ik ervoor te zorgen dat het groentepakket voor iedereen betaalbaar blijft en dat ik er als boer in ieder geval een minimaal loon voor ontvang.'

Wil je ook een groentepakket van Stadsboer Jelle?

Stadsboer Jelle hoopt er 60 te hebben voor een goede start in de eerste week van mei.

Jelle: 'Ik vind het leukste wanneer het ook mensen zijn hier

uit de buurt die dan ook het land kunnen bezoeken om te zien waar hun groenten vandaan komen. Ik heb er alle vertrouwen in.'

Wilt u meer weten kijk dan op zijn website: www.stadsboerjelle.nl



Tekst en foto's: Gerard van Bruggen / Wendy Vergeer



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

Reparaties op afspraak

St. Agnetenweg 65 a 6545 AT Nijmegen
 0624605897

www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl

**ZO
HOORT
HET**

EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER

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

**Schippers Audicien
Optiek**

Julianaplein 29
 6641 CS Beuningen
 024 - 675 13 99
www.schippersoptiek.nl
 P Gratis parkeren

Dehue

ADMINISTRATIEKANTOOR

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

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

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



Zeil-3-daagse 2022

Ook dit jaar zal de Zeil-3-daagse weer plaatsvinden van 26 mei tot en met 28 mei op de Mookse plassen!



De Zeil-3-daagse is voor jongens en meiden tussen de 10 en de 14 jaar uit de regio die op een leuke en gezellige manier kennis willen maken met de watersport. In deze 3 dagen worden de kinderen de kunst van het zeilen bijgebracht door enthousiaste instructeurs. Er is geen zeilervaring benodigd!

Het programma bestaat uit zwemmen, zeilen, roeien en spellen, kortom alles wat op en rond het water kan!

De kosten voor de Zeil-3-daagse zijn € 75 per persoon. Hiervoor krijg je buiten 3 te gekke dagen op en rond het water ook een instructieboekje + touwtjes om knopen te oefenen en een programmaboekje.



Door het COVID-19 virus is veel onzeker, maar omdat we vorig jaar ons programma door mochten laten gaan, zullen wij dit jaar ook ervan van uitgaan dat de gemeente groen licht zal geven en wij de Zeil-3-daagse plaats kunnen laten vinden. Alle activiteiten vinden zo veel mogelijk plaats in de buitenlucht en noodzakelijke maatregelen zullen wij maken indien dit door de overheid bepaald wordt.

Voor meer informatie, vragen en inschrijven kun je een kijkje nemen op de website www.zeil3daagse.nl, te e-mailen naar: zeil3daagse@zvcanisius.nl of bellen naar Matthieu: 06-25377629.

Ook kan je kijken op Facebook (facebook.com/Zeil-3Daagse) & Instagram (instagram.com/zeil3daagse).



Linda Goedee, een nieuwe ondernemer in Lindenholt

Ik ben 40 jaar, getrouwd en moeder van 2 dochters van 13 en 10.

Samen met onze 3 honden, 3 katten, 2 cavia's en 8 kippen wonen we in Nederasselt. Een klein dorp waar niet veel te beleven valt, maar waar het wel lekker rustig en groen is én wat dicht bij Nijmegen ligt, heel belangrijk. Ons huis is namelijk wel de basis, maar zodra het kan leven we meer in Nijmegen. We zijn gek op alle festiviteiten, festivals en simpelweg de sfeer van de stad die toch ook als dorp voelt. We houden van de diversiteit, de openheid, de cultuur en het feit dat er nog altijd wat te ontdekken valt.

Ik hou erg van tekenen, schilderen, schrijven én ik kan als zzp-er worden ingehuurd om te komen schminken of airbrush-tattoos te zetten.

Daarnaast houd ik heel erg van (vegetarisch) koken. Ik kan uren in de keuken doorbrengen, vaak samen met mijn jongste dochter, een echt kooktalent. Niet alleen voor een lekkere avondmaaltijd, maar ook brood en gebak vind ik geweldig om te maken.

Het liefst kook ik uit eigen tuin: we hebben aan huis een ruime moestuin die, nu het voorjaar weer voor de deur staat, ook een hoop tijd in beslag neemt. Ieder jaar sta ik weer versteld hoe veel we zelf kunnen kweken: van aardappelen tot tomaten, van bonen tot rabarber en van allerlei kruiden tot komkommers en augurken. Naast de moestuin hebben we vorig jaar ook een begin gemaakt met de aanleg van een klein voedselbos en hebben we een thee-en kruidentuin gemaakt, dus er zijn steeds meer dagen dat we geen boodschappen hoeven te doen.

Ik vind het heerlijk om de oogst te verwerken en op te slaan, niet zomaar de vriezer in, maar het liefst kook ik soepen die ik, net als andere groenten, dan (ouderwets) weck en kruiden, thee en bloemen droog ik zodat we daar het hele jaar mee kunnen doen en ook regelmatig wat uit kunnen delen. Zo zijn er ook een flink aantal potten naar Oekraïne gebracht, een heel fijn idee.

EIGEN PRAKTIJK

Sinds begin november 2021 heb ik aan de Kerkenbos mijn praktijk geopend. Een praktijk waar ik mensen begeleid die graag af willen vallen naar een gezonder gewicht én, heel belangrijk, die dit resultaat vast willen houden. Dus geen crashdieet waardoor je blijft jo-jo-en, maar een persoonlijk stappenplan waarbij ik mensen 1 op 1 begeleid naar een gezondere leefstijl zodat het resultaat ook behouden blijft. Jaren geleden ben ik zelf op deze manier heel veel kilo's kwijt geraakt en vanaf dat moment is het mijn wens geweest om hier zelf mensen mee te kunnen helpen. Nu het zo ver is geniet ik er dan ook volop van! De transformatie die mensen doormaken, zowel fysiek als mentaal, de trots en het groeiende zelfvertrouwen van mensen die eindelijk weer lekker in hun vel zitten is fantastisch om te mogen zien en om daar aan mee te mogen werken.

Op het moment dat deze Lindenholt Leeft wordt gedrukt start ik ook nog met een opleiding tot orthomoleculair therapeut, een ingewikkelde titel, die vooral betekent dat ik mensen straks nóg beter kan adviseren over een gezond



eet- en drinkpatroon, ook als er geen sprake is van overgewicht.

Wil je meer over mij of mijn werk weten? Je bent altijd welkom in mijn praktijk. Wil je zelf afvallen en werken aan een gezondere leefstijl? In deze Lindenholt Leeft vind je een aanbieding die alleen voor de lezers van dit blad geldt.

Tot snel!

Tekst en foto: Linda Goedee

Afvallen doen we samen!

Een gezonder gewicht en leven door middel van **1 op 1 begeleiding** en een persoonlijk stappenplan



The 1:1 Diet met Linda Goedee

Kerkenbos 1002-27 6546 BA Nijmegen

06-28938322

goedidee@itsagoodday.nl

<https://www.top1dieet.nl/linda-goedee/nijmegen-linda>

tegen inlevering van deze bon/advertentie ontvang je dit startpakket incl. intakegesprek voor minimaal 1 week t.w.v. ruim € 90,- voor slechts € 65,-.

EXERCISE BODY & MIND SPORT EN YOGA CENTRUM

Een **kleine** maar **fijne** sportschool waar **iedereen** welkom is. De tijden zijn perfect voor moeders met schoolgaande kinderen aangezien de lessen om 9.30 uur beginnen. Hele kleintjes mogen altijd meekomen als mama sport!

Belangrijk bij ons is dat iedereen zich **FIT** voelt en **veilig** traint onder **professionele** begeleiding.



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



Kids
boxing



Yoga

Sportzaal Gildekamp

tussen de scholengemeenschap
De Gildekamp 60-18 6545 LX Nijmegen
Bel 024 3787936 voor een kennismaking!!

Openingstijden: elke ochtend van 9.00 tot 11.00 u
en in de avond van 18.00 tot 21.00 u.

Zondag gesloten.

www.exercisebodyandmind.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

Kleine zelfstandige ondernemers in Lindenholt onder de aandacht

De Ondernemer7

In Leuvenbroek is sinds kort officieel Pastry Palace geopend.

We spraken met Jessica Derks de eigenaresse die sinds 2010 met haar man en hun drie kinderen in Drieskensacker wonen. Het interview vond plaats in Beuningen waar Pastry Palace zich al in november 2020 gehuisvest heeft pal tegenover de ingang van de Albert Heijn op het Kerkplein.



Voordat het zo ver was heeft men wel onderzocht waar Beuningen behoefte aan had. Navraag bij ondernemers en mensen op straat gaf aan dat er voldoende bodem was voor een dergelijk concept ofwel een winkel voor heerlijke Italiaanse chocola, Engelse karamel, en Zwager koffiebonen en thee plus een ruimte om een koffie te drinken onder het genot van een lekker gebakje.

"Eigenlijk wilden we het pandje waar voorheen De Blauwe Steen gevestigd was, ooit overnemen maar dat was nog bezet, vandaar dat we eerst in Beuningen zijn begonnen. Er is daar veel winkelend publiek en die hebben misschien ook zin in iets lekkers. Maar dat geldt ook voor Leuvenbroek. Veelal vind je in de omgeving nergens losse thee."

Corona

"Het was een ongelukkige start want toen we net een maand open waren, ging Nederland voor de kerst in een grote lockdown. Voordeel was wel dat we konden verbouwen aan de zaak hier in Beuningen.

Het was niet makkelijk. We hadden geïnvesteerd en hoopten na twee jaar uit de kosten te

zijn. Dat worden er nu vier. Omdat we net open waren konden we geen aanspraak maken op de potjes van de overheid. We verloren vakmensen in het personeel.

Maar ik heb inmiddels geleerd me niet meer druk te maken om zaken waar ik geen invloed op heb. Helaas staat er weer een volgend probleem op de stoep. De energieprijzen waren al hoog maar door de oorlog in de Oekraïne zijn deze kosten helemaal extreem. Ik denk dat de energiekosten een dertig procent van onze totale kosten zijn, dus dat tikt aan. Maar ook de verpakingskosten zijn enorm toegenomen als ook het transport.

Aan de andere kant denken we ook dat chocola en andere lekkernijen ook een soort van troost kunnen bieden. Ook als een uniek kadootje zijn onze producten interessant."



Oorsprong

De man van Jessica runt met haar broer Zwager koffie voor de zakelijke

markt. Ze leasen machines en doen het onderhoud. Zo ontstond er ook de vraag vanuit de consument naar hun koffie en voor men het wist was het plaatje met ook thee compleet.

In oktober verleden jaar was de opening in Leuvenbroek maar die viel door de zoveelste lockdown in het water. Sinds een paar weken is de zaak echt open. Het wachten is nog op een prachtige Italiaanse bonbontafel en dan is het zo goed als af.

Wat verwacht je de komende jaren?

"Door hier en daar samen te werken met een andere patisseriezaak hopen we de kosten te drukken qua inkoop, maar vooral door ons te onderscheiden met unieke producten met name uit Italië o.a. de Venchi (spreek uit Fenky) chocolade, die in de basis bestaat uit hazelnoten en Pistache noten uit Piemonte verder de

La Via del Te, (thee uit Florence) en de Antica truffels, alles tegen een goede betaalbare prijs en dat is geen Action prijs

natuurlijk. Verder hebben we echte Engelse Fudge, (herkomst Engelse bakkerij) dat is karamel en noga, heel lekker."



Jullie runnen samen een zaak, hoe is dat?

"Mijn man heeft echt ondernemersbloed en is meer van achter de schermen en ik ben meer van op de werkvloer. We hebben drie kinderen en dat samen maakt het zwaar omdat we zes dagen open zijn maar het ondernemen is veel te leuk om te missen. We hebben prettig personeel daardoor proberen we de kids zoveel mogelijk zelf op te vangen."

Tips & Tricks aan de jonge ondernemers.

"Belangrijk is doorzettingsvermogen want er ligt altijd wel tegenslag op de loer, kunnen incasseren, je moet je hele ziel en zaligheid erin stoppen. Wat ik al zei; een aantal dingen kan je niet beïnvloeden en moet je maar ondergaan. Soms lossen dingen uit zich zelf wel op. Sowieso moet je een optimist zijn. Zorg ook dat je sommige zaken uitbesteed."

Op de weg naar de uitgang kon ondergetekende het niet laten om een doosje Fudge mee te nemen. Deze karamel smaakte inderdaad heel goed.

Lindenholt Leeft wenst Jessica en haar man veel succes.

Tekst; Silvano Orvini

Foto's: Silvano Orvine / Jessica Derks





Jan Buster geboren in Tilburg kwam eind 1977 naar Nijmegen om te werken bij Philips. Jan begon in 1978 met basketballen bij de Nijmeegse vereniging Cheetah. In 1992 vond een fusie plaats met de Nijmeegse vereniging So What. Daarna gingen ze verder als basketbalvereniging Wildcats die dit jaar 30 jaar bestaat.



Jan is nu coach van een jeugdteam, trainer van het walking basketball, zit in het secretariaat en speelt zelf nog basketbal. Het idee om met walking basketball te beginnen ontstond 2

jaar geleden tussen Jan Buster en Frans van de Geer. Door Corona werd de start meerdere malen uitgesteld maar in oktober 2021 was de kickoff in de sporthal Horstacker.

Walking basketball is in samenwerking met het Ouderenfonds tot stand gekomen.

Deze spelvorm is uitermate geschikt voor ouderen de kans op blessures is zeer gering. Iedereen kan meedoen maar het richt zich voornamelijk op 55+. Walking basketball is

basketbal met een paar aanpassingen.

Je mag niet rennen ook niet springen en je mag niet kort op iemand verdedigen.

Jan Buster en Peter Southoudt geven de trainingen elke maandag van 10:00 tot 11:00 uur. Vanaf 09:30 uur kunnen de deelnemers binnen lopen en is er koffie of thee.

De training begint met een warming up en dan een partijtje tegen elkaar. Na de training kunnen mensen nog even blijven om te kletsen en wat te drinken.

Er zijn plannen om in de toekomst partijtjes te spelen met andere clubs maar daarvoor moet er eerst heel veel geoefend worden. Er zijn nu tien deelnemers maar mochten er mensen zijn die interesse hebben kunnen zich aanmelden u mag ook eerst komen kijken.

De contributie is €130 per jaar voor 50 weken training.

U kunt bellen naar Jan Buster 0619043301 of via info@wildcats-nijmegen.nl.

Tekst: Wendy Vergeer

Foto: Wendy Vergeer / Wildcats



Beste buurtbewoners van de Voorstenkamp, eindelijk kan het weer, elkaar ontmoeten in de wijk!

De woningcorporaties Portaal, Talis, Woonwaarts en de welzijnsorganisatie Bindkracht10 nodigen je graag uit voor een kopje koffie met wat lekkers gewoon op straat.

Je bent van harte welkom om jouw buren te ontmoeten

Wij horen graag hoe je woont in de Voorstenkamp en wat je beleeft in de wijk.

Voor kinderen zijn er leuke paasspelletjes.

Voor de volwassenen is er een loterij waar je kans maakt op een heerlijk paaspakket. Haal je lot op voor de loterij bij een van de tussenstops. De uitreiking van de prijs is om 16.15 uur bij de laatste stop op het basketbalveld.

Op donderdag 14 april tussen 13.30 en 16.30 reizen wij door de wijk en maken 4 tussenstops. Heb je vragen?

Neem contact op met Jeanine Vermeulen van Bindkracht10: 06 53202143





Bekkenfysiotherapeut Titia Werner in Wijk-gezondheidscentrum Lindenholt



Door middel van dit stukje wil ik me aan u voorstellen en iets vertellen over mijn werk als bekkenfysiotherapeut.

Ik ben Titia Werner (47 jaar) en in 1999 afgestudeerd als Fysiotherapeut in Leiden. Sinds 2010 ben ik geregistreerd bekkenfysiotherapeut. De bekkenfysiotherapie helpt niet alleen bij zwangeren maar is er ook voor mannen en kinderen.

Ik kan mensen helpen met klachten in het bekkengebied: denk aan de buik, lage rug, bekken en bekkenbodempij. De spieren in het bekkengebied hebben een belangrijke functie bij houding en bewegen. De bekkenbodemspieren hebben tevens een belangrijke taak bij plassen, ontlasten en vrijen.

Deze spieren kunnen te zwak zijn, te gespannen of niet op het juiste moment hun werk doen. Ik kan helpen de bewuste controle over deze bekken(bodem)spieren terug te krijgen en zo het vertrouwen in uw bekken terug te vinden.

Veel voorkomende klachten in mijn praktijk zijn: ongewild verlies van urine of ontlasting, bekkenpijn bij zwangeren, veelvuldig aandrang om te plassen of ontlasten, pijnklachten(of zwaar drukkend gevoel) in onderbuik of bekkenbodempij, verzakingsklachten, chronische lage rug- en bekkenpijn, seksuele klachten zoals pijn bij vrijen of erectiestoornissen.

Herkent u één van deze klachten? Dan kan bekkenfysiotherapie u helpen!
www.wgclindholt.nl

2022

Dag van
LINDENHOLT

ZATERDAG 18 EN ZONDAG 19 JUNI



Na Corona is het weer hoog tijd om elkaar te zien en te spreken tijdens ons eigen Lindenholt's evenement. Het organiserend team is vast van plan om goed uit te pakken en er iets heel bijzonders van maken.

Veel instanties en organisaties hebben al toegezegd om hierbij aanwezig te zijn.

We mogen uitkijken naar spectaculaire presentaties van Brandweer, Politie en organisaties op gebied van gezondheid, sport en welzijn.

Een kleine greep uit de aanmeldingen nu al zijn: Clown Okidoki, Mega Multiplay Clown, Scouting, Vogelshow en de Draaimolen. Maar er is veel meer!

Ook het midden- en kleinbedrijf zal zich laten zien en we mogen ook hiervan veel spektakel verwachten.

Uiteraard is er op zaterdag 18 juni ons traditionele vijverpop en de afdeling programmering heeft al diverse afspraken gemaakt voor indrukwekkende optredens voor jong en oud.

De volgende optredens staan vast. Op zaterdagavond Vijverpop: Coverband-Catch! (wegens succes geprolongerd) en op zondag staan Coverband Thunk en Remember geprogrammeerd.



Noteer in uw agenda alvast de data 18 en 19 juni 2022 en we zien u graag weer als vanouds op Dag van Lindenholt 2022.

Wilt u zondag 19 juni als professional, organisatie of gewoon als particulier zich presenteren en daarvoor een kraam huren, ga dan snel naar de website en meldt u aan: www.dagvanlindholt.nl
Het aantal beschikbare plaatsen is nu eenmaal beperkt.

DAG VAN LINDENHOLT DAAR GEBEURT HET!



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!



024-3780991

Ook 's avonds geopend

Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijnk

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



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

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

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

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

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

40+ Voetbal

Sinds het begin van deze eeuw bestaat het 40+ Voetbal bij SCE; bedacht door Rudi Thielen en Michel Coenders. Op een gegeven moment waren er in de hoogtijdagen elke zaterdag ruim twintig spelers op het oude veld 5. Rudi deelde de hesjes uit en grote goals werden gekanteld. Er was geen keeper, geen buitenspel, geen VAR, wel heel veel plezier.



Op de elftalfoto; boven van links naar rechts: Mathieu Sastra, Rudi Thielen, Gert-Jan Arnts, Hans van den Heuvel en Marcel Gutter. Beneden: Marcel Tacke, Paul van Kastering en Marcel Jansen

NIEUWS van



Om de een of andere reden is het aantal spelers iets geslonken en zijn er nog veertien diehards die elke zaterdagmiddag van drie tot vier op een half E-veldje (dus een achtste voetbalveld) een balletje trappen en nog steeds onder aanvoering van Rudi Thielen die inmiddels de tachtig ruimschoots is gepasseerd. Sjaak

Swart van AJAX is met hem vergeleken nog maar een snotneus.

Toen Lindenholt Leeft onaangekondigd op een zonnige zaterdagmiddag het veld van de "Oudjes" betrad werd ik hartelijk ontvangen als fanatiek oud speler. De voetbalhumor was gelijk aanwezig.

"Heij je je kleren nie aan?", zegt de een.

"Heij het toch de kleren aan, sie je da nie?", zegt een ander.

Wat zijn de voorwaarden om mee te doen?

"Minimum veertig jaar zijn en voor de rest niets.

Je hoeft niet eens lid te zijn van SCE en je hoeft niet te betalen. Een vrijwillige bijdrage als je dat wilt."

"Of elke week een rondje in de kantine", roept een wijsneus op de achtergrond.

"Het doel is een beetje bewegen en vooral gezelligheid ook na afloop. Er lopen geen Messi's bij. Slidings en schouderduwen is verboden. We zijn er elke zaterdag, weer of geen weer en ook in de vakanties. Op de app kunnen we zien wie er komen die zaterdag."

Even later begint het partijtje. Het tempo is bepaald niet hoog er is geen mandekking en je ziet dat de heren genieten en stiekem zich misschien wel dertig jaar terug in de tijd voelen.

Dus (oude)mannen van Lindenholt kom eens langs op zaterdag drie uur. Misschien is het wel wat voor jullie. Je hoeft je vooraf niet aan te melden en je zit nergens aan vast.

Meer info zie de site <https://sce-nijmegen.nl/teams/40plus/>.

Tekst en foto: Silvano Orvini

Paasbrunch & buffet 1e en 2e paasdag Grand-café Lindenholt



Paasbrunch: vanaf 11 uur € 19,50 pp
Paasbuffet : vanaf 17 uur € 29,50 pp

Reserveren via:

www.grandcafelindenholt.nl

of bel naar telefoonnummer: 024 - 7850929



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!

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
- Dierenspecialzaak 't Honk
- DA drogist van Marwijk

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

MET PENSIOEN

Bea Jonkers komt uit Nijmegen is docent pedagogie Hogeschool Arnhem Nijmegen (HAN) en wijkdocent Interprofessioneel leren en wijkdocent van Sparkcentre Lindenholt.



Complex

Zoiets gaat niet allemaal vanzelf, er zijn vaak grote verschillen in visie, politiek en ook financieel. Het is dan ook vaak een zoektocht om de juiste dingen te doen op de juiste momenten samen met de juiste personen'. Bea moet hierbij lachen. 'Toen ik hier in Lindenholt begon ben ik allereerst gaan fietsen door de wijken.

Mijn eerste indruk was al heel positief.

Heerlijk ruim met veel groen en ik kende al wel wat mensen hier en dat help natuurlijk ook. En ook bij het

Wijkatelier voelde ik mij direct thuis en kreeg ik ook contact met de professionals van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. Daar kwam ik er al snel achter dat de stijl van aanpak en het vaststellen van prioriteiten niet geheel (totaal niet) overeen kwamen. Maar in die vijf jaar zijn we heel erg naar elkaar toegegroeid en hebben we veel van elkaar geleerd. Daarbij zijn we tot de conclusie gekomen dat met veel respect voor elkaar die verschillen veel minder zwaarwegend zijn als dat je eerder zou vermoeden.'

Studenten

Hoe beleven de studenten deze manier van aanpak?

Bea: 'Dat wisselt heel erg, velen zijn super enthousiast en je zult altijd een kleine groep hebben waarbij dat wat minder is. Dat hangt ook van hun achtergrond af. Verpleegkunde studenten willen bijvoorbeeld vooral handelen, dat zijn aanpakkers. Die leren dus gedurende deze stage om er niet meteen in te duiken maar om eerst even rustig contact te maken om vandaaruit te zien wat er moet gaan gebeuren. Wanneer ik dan zie dat er meer vragen derwijs wordt verkend, ben ik al heel tevreden. Ik denk dan: dat helpt jou ook in jouw beroep. Sommigen denken dan ik krijg hier geen punten voor dus hoef ik me niet druk te maken. Maar meestal raken ze toch wel enthousiast over de projecten die ze moeten doen en hebben ze genoeg eergevoel om iets goeds af te leveren. Het gaat hierbij om tweedejaars studenten. Kijk, zijn het vierdejaars studenten, dan zie je al veel meer professionaliteit.

Dit jaar bijvoorbeeld heeft groepje vierdejaars studenten (twee verpleegkunde en een van voeding) een onderzoek gedaan over het ouder worden in Lindenholt.

Die hebben een fantastisch onderzoek gedaan

over Welzijn en ouder worden in Lindenholt. Nou dat hebben ze niet in hun opleidingspakket zitten. Dat hebben ze in vier maanden tijd heel knap gedaan!

Buiten het feit dat de studenten veel moeten reizen om naar Lindenholt te komen merk ik dat het merendeel hier graag aan meewerkt.

Sparkcentre Lindenholt is een Lab&Werkplaats zoals er in totaal 27 zijn in de regio Arnhem en Nijmegen. De wijze waarop de projecten verlopen en vorm gegeven wordt verschilt iedere keer.

Plezier met pensioen?

Bea moet hard lachen. 'Ik ga zeker met plezier met pensioen. Ook al heb ik de laatste jaren steeds met plezier gewerkt. Dat komt omdat wij een hele mooie regeling hebben waarbij je iets minder mag werken, met behoud van zeventig procent van salaris. Ik zag mijn werk vaak als een vorm van schaken waarbij er constant rekening moest worden gehouden met heel veel verschillende factoren. Denk dan aan: het moet passen in de onderwijsdoelen, studenten moeten gemotiveerd blijven en het moet aantoonbaar ook wat opleveren. Maar dat vond ik er juist heel leuk aan. Het is veel schaken op verschillende borden. Daarbij moet je je eigen organisatie goed kennen, maar je moet je ook verdiepen in wat er in de wijken afspeelt en met wat voor spelers je hebt te maken, wat voor types zijn dat. Je hebt dus heel veel verschillende rollen binnen dit proces; iets nieuws opzetten, iets bedenken, strategisch kunnen denken, van alles en nog wat.'

Missen

'Ik zal de studenten gaan missen en ik ga Lindenholt missen. Maar ik ga me ook uitstekend vermaken in mijn nieuwe woonplaats waar ik onlangs naar ben verhuisd. Wij houden van reizen en de kinderen wonen ook ver weg dus dan ben je snel veel onderweg. Openstaan voor nieuwe dingen.'

Opvolgster is Vanessa Heijmen komt van de culturele maatschappelijke vorming. Zij is ook docent en werkt zich nu in. De volgende adviezen geeft zij mee aan Vanessa: 'Luisteren, verdiepen, humor, niet bang zijn en er voor zorgen dat de bewoners niet buiten beeld verdwijnen. Je kunt het allemaal fantastisch doen aan de vergadertafel, maar dan gebeurt er nog niks. De combi tussen goed samenwerken met de professionals en het werken niet alleen voor mensen maar vooral ook met mensen. Dat is waar het vooral om gaat.'

De redactie wenst Bea een heel mooi gepensioneerd leven met veel goede gezondheid, geluk en welzijn.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto: Bea Jonker

Bea legt uit: 'Dit houdt in dat de nieuwe professional leert om met verschillende disciplines samen te werken. Daarbij wordt geleerd om oog te hebben voor wat ieders bijdrage kan zijn bij het oplossen van problemen. Nu zie je dat iedereen in zijn of haar eigen vakje mensen helpt en dan moet de client weer naar een nieuw loket en daar weer het hele verhaal vertellen. Het zou dus heel mooi zijn, en dat noemen wij interprofessioneel werken, dat je met elkaar samen gaat kijken hoe een plan van aanpak er uit moet komen te zien. Dus samen een plan maken.'

Mooi

'Het mooie daaraan is wanneer je ziet hoe je het leven van de bewoners een stukje aangenaamer kunt maken wanneer je op die manier samenwerkt.

Hoe zorg je dat de eenzaamheid minder wordt, hoe draag je bij dat de mensen op tijd geholpen gaan worden en dat de professional er plezier aan beleeft om vooral samen de dingen aan te pakken. Ik geloof heilig in het feit dat wanneer je de dingen samen doet het allemaal veel beter wordt.

Anita Pijnenburg met pensioen

Anita Pijnenburg heeft ruim 40 jaar gewerkt als fysiotherapeut in Wijkgezondheidscentrum Lindenholt.

‘Ik ben met de wijk en met het centrum meegegroeid. Op 1 Mei 1982 heb ik de vaste aanstelling gekregen, precies 40 jaar geleden. Ik was nog net geen 25 jaar.’

Zij heeft haar hele opleidingstijd getwijfeld over wat ze wilde gaan worden. Anita: ‘Mijn eerste keus was fysiotherapie en mijn tweede keus psychologie. Ook had ik ergens diep van binnen de ambitie om een dansopleiding te gaan volgen maar volgens mijn ouders bracht dat geen brood op de plank. Ik vond het vak fysiotherapie uiteindelijk toch erg boeiend en dat is het tenslotte geworden.’

WGCL

In 1976 waren ze hier in Lindenholt net gestart met een gezondheidscentrum en de huidige fysiotherapeut had al snel te veel werk. Ik ging hier dus voor een paar uur in de week aan de slag. Toen hij op vakantie ging mocht ik hem vervangen en uiteindelijk kon ik hier volledig aan het werk. De wijk groeide gestaag en het was leuk om te zien dat er steeds meer voorzieningen bijkwamen; meer winkels en sportaccommodaties en je merkte ook dat er een sociaal leven op gang kwam. Je ziet nu op Dag van Lindenholt wat er allemaal te doen is, dat is ongelooflijk! Het is echt een hele actieve wijk.

Het gezondheidscentrum is daarin mee meegegroeid, we begonnen met twee dokters, twee assistentes, een halve maatschappelijkwerker, een wijkverpleegkundige en een fysiotherapeut. Uiteindelijk werden het er steeds meer en op dit moment bestaat het hele team uit ongeveer dertig mensen.

Samenwerking

Er is veel geïnvesteerd in de samenwerking en dat is heel waardevol gebleken. Iedereen kent elkaar goed en er is een intensieve partnerschap met de huisartsen. Je hebt maar een half woord nodig bij een verwijzing, bij wijze van spreken. Maar ook voor patiënten is het belangrijk dat je de zelfde taal spreekt en dat je op de zelfde wijze iets uitgelegd krijgt en niet dat niet de een dit zegt en de ander dat.

Ik zou niet dezelfde fysiotherapeut zijn geworden als ik ergens anders had gewerkt. Juist ook vanwege de samenwerking hier in het centrum leer je dat problemen oplossen niet iets is dat je effe fikst met fysio waarna de patiënt weer vrolijk naar buiten wandelt. Een huisarts kijkt daar weer heel anders naar en betreft jou bij het totale genezingsproces.

Bewustwording creëren is iets waar ik altijd actief aan heb gewerkt, want wanneer mensen klachten hebben dan speelt er op de achtergrond vaak veel meer. Eigenlijk probeer je om het goede van twee kanten te combineren. De psychologen zie je ook meer gaan doen met bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen en de fysiotherapeuten die hebben inmiddels ook in de gaten dat je ook moet kijken naar wat achter een klacht zit. En ik ben dus echt die kant van de psychosomatiek op gegaan. Ik heb daarvoor ook de haptonomie opleiding gevolgd. Daar heb ik ook heel veel geleerd.

Eigenlijk heb ik daar pas leren voelen wat er allemaal gebeurd met iemand die in een stressvolle periode zit of iemand die een hele traumatische ervaringen heeft meegemaakt in het verleden. Dat zit niet alleen in je hoofd natuurlijk dat zit letterlijk in je lijf zoals ook angst letterlijk in je lijf zit.’

Stoppen

Nu ga je stoppen dat is toch heel raar je spreek zo enthousiast over het werk wat dit voor je doet en over jouw betrokkenheid en nu houdt het op! Hoe voelt dat?

‘Ja, ik laat het maar op me af komen. Ik heb er heel lang over zitten denken want ik zou nog twee jaar door mogen werken maar mijn man is een paar jaar ouder en die zegt al een tijdje: ‘Joh stop nou! De kinderen zijn klaar met studeren en werken allemaal en je kunt wel den-



Schildersbedrijf

Gebr. de Wit



duurzaamheid door kwaliteit

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

Voor al uw:

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

Wij denken graag met u mee voor een advies op maat

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

Ronald en Marion van Espelo nemen afscheid van hun trouwe klanten en medewerkers op zaterdag 19 maart



Het was een belangrijke dag voor het echtpaar. Veel klanten kwamen speciaal even langs om persoonlijk hen veel succes in de toekomst te wensen.

Ronald: 'Morgen de hele dag inventariseren en dat moet wel secuur gebeuren. We doen dat met een groepje vrienden en medewerkers zodat de klus morgenavond geklaard is. Dan is het voorgoed verleden tijd en gaan we ons op richten op wat we verder willen gaan doen. Nu enkel nog het spandoek aanpassen buiten.' zegt hij lachend.

De redactie wenst het echtpaar veel geluk in de toekomst en ook Nick Balm alle succes als nieuwe Spar-ondernemer hier in Lindenholt.

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto: Wendy Vergeer



Scheepers Rijwielen Bike Totaal, al meer dan 30 jaar uw specialzaak 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
 I www.scheepersbiketotaal.nl
 E info@scheepersbiketotaal.nl



ken dat je het eeuwige leven hebt, maar dat is natuurlijk ook niet zo. Ook hebben we al een aantal vrienden om zien vallen. Op een gegeven moment dacht ik, veertig jaar is misschien wel genoeg en zie ik wel wat er op me af komt.

Wat nu?

Ik ga eerst van de zomer lekker in de tuin werken, lopen en fietsen dat vinden mijn man en ik allebei leuk en we willen in Juli en Augustus naar Georgië gaan. Wij lopen heel graag in de bergen en gaan eigenlijk meestal elke zomer naar de Alpen. Georgië schijnt een waanzin-

nig mooi land te zijn en daar ligt natuurlijk het Kaukasusgebergte. Die kant van oost Europa trekt ons wel. Eigenlijk was dit plan al van 2 jaar geleden maar vanwege Corona ging het niet door.

Dus dat gaan we eerst doen en daarna zien we wel.

Wat ik ook nog wel ga doen en daar was ik net voor corona mee gestart, is simulatiepatiënt op de HAN voor de fysiotherapeuten en ergotherapeuten. Dat vond ik eigenlijk heel leuk om te doen en dan ben je ook nog een beetje betrokken bij de opleiding van jonge mensen.

Nou dit is het verhaal, het gaat er natuurlijk om dat ik het belangrijkste vind dat ik een bijdrage heb mogen leveren mensen hun eigen lijf te laten voelen en ze weer in beweging te krijgen, zelf de regie te nemen en door samenwerking steeds meer naar een fitter en actiever Lindenholt toe te werken.'

De redactie wenst Anita en haar man nog vele gezonde en mooie pensioenjaren.

Tekst: Gerard van Bruggen / Wendy Vergeer
Foto: Henk van der Heijden

Mondzorgcentrum Takenhofplein



DE TANDARTS IN NIJMEGEN

In 1996 studeerde tandarts en praktijkeigenaar Stephan Auw af aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Na 15 jaar een grote praktijk te hebben gehad heeft hij in 2016 zijn nieuwe, eigentijdse, moderne tandartspraktijk, Mondzorgcentrum Takenhofplein geopend, waar alle disciplines op het gebied van mondzorg onder één dak worden aangeboden zoals; algemene en cosmetische tandheelkunde, mondhygiëne, klikgebitten, kronen, bruggen, implantaten, facings, bleken en orthodontie.



Stephan wordt ondersteund door twee meewerkend tandartsen, een klinisch tandtechnicus (voor kunstgebitten), drie mondhygiënistes en een fijn team van ervaren (preventie)assistentes. Een deel van het voorbereidende werk van de behandeling wordt uitgevoerd door onze assistentes waardoor de tandartsen zich beter kunnen richten op de specifieke tandheelkundige handelingen.

Voor u als patiënt is het belangrijk om vertrouwde gezichten te zien zowel aan de stoel als aan de balie. Wij plannen uw afspraken daarom zoveel mogelijk bij dezelfde behandelaar. Ons team is een stabiele factor, een persoonlijke benadering staat bij ons centraal.

OOK ORTHODONTIE

Naast tandheelkunde heeft Mondzorgcentrum Takenhofplein ook een volledige afdeling orthodontie. Er wordt gewerkt onder leiding van een ervaren orthodontist (BIG geregistreerd). Anders dan bij de meeste orthodontiepraktijken werken we niet op een zaal met een aantal behandelstoelen maar bieden we de patiënten privacy door te werken in behandelkamers. Het is mogelijk om alleen voor orthodontie aan te melden. Bij Mondzorgcentrum Takenhofplein is er momenteel geen wachtlijst. Als u nu belt kunt u volgende maand terecht.





Hanneke



Gebroken hartjes.
Foto van Coline van Es



Tijdens een wandeling in het lentezonnetje in park de Omloop lopend langs het water het Anker; Judith



foto: Anja Schoenmaeckers



foto: Roel van Es, Voorjaar



foto: Remond Roeloffzen, voorjaars avond

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

