

Lindholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 12e jaargang juni 2021 nummer 3



**Fysiotherapeut
Gerard Beemster
met pensioen**

**'Lindholt Doet'
we mogen weer..**

**4 pagina's voor
jongeren**

**Oswald Jeronimus
10 jaar
conciërge**

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

Gemma Sanders (lay-out)

Veronique Franken

Silvano Orvini

Meda Mercuur

Henk van der Heijden (fotograaf)

René Verriet †

Kim van Rossum (aspirant)

Lien Tran Guillot (fotografie)

Yvette Onink (redigeren)

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 25 juli mei**

Verspreiding: **vanaf 16 augustus**

Afhaalpunten Lindenholt Leeft:

Wijkatelier Lindenholt (WAL)

Jumbo Leuvenbroek

Spar St. Agnetenweg

Agneskerk Lindenholt

Vincentius Horstacker/Voorstenkamp

Bibliotheek Dukenburg

Wijkgezondheidscentra

Brede school de Lindenhoeve

Creatieve broedplaats De Broederij

Sportvereniging SCE

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Foto cover: Henk van der Heijden

2021 Lindenholt Leeft

Lindholt Leeft is het wijkblad voor de inwoners van Lindenholt.

Het wijkblad wordt huis-aan-huis bezorgd bij ca. 6000 huishoudens. (ca. 16000 lezers!)

Zelf een artikel aanleveren? Heel eenvoudig: mail naar redactielindholtleeft@gmail.com

Ook is het mogelijk het artikel te up-loaden via de website www.lindholtleeft.nl of te

versturen naar het redactieadres (zie colofon).

Aanleverspecificaties: 1 kolom = 200 woorden, 2 kolommen 400 woorden en

1 pagina (3 kolommen) 600 woorden (Daarbij is er nog ruimte voor foto's).

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

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

Planning Wijkblad Lindenholt Leeft 2021

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

INHOUD:

Het water in Lindenholt	15
Colofon	2
Stip	3
Wijkatelier op zoek naar jou	16
Nacht van de arbeid	3
Wandel- Fietspuzzeltocht in Lindenholt	17
Scholennieuws	4
Wijk in het zonnetje	19
Theo Vermeer	4
Mike van Raaij doet Klankschaal massages	20-21
Lindholt Doet	5
Oswald Jeronimus 10 jaar conciërge	22
Pensioen fysiotherapeut Gerard Beemster	6-7
Damesvoetbal SCE	23
Van Loon Kaaskanjers nieuw in Lindenholt	7
Column Meda Donkers	23
Broederij	8
Jongerenpagina's	24 - 27
Wie kweekt de grootste Zonnebloem?	8
Op en Oma tactie Oog voor elkaar	28
Struinbulletin	9
Alternatieve vier-daagse	29
De Ondernemer	10
Column Annet Hogenbirk	29
Parochienieuws	11
Column Victoria Lammerinks-Montis	30
Column Bettineke van der Werf	11
Stichting Aroma op de Broederij	31
Bijzondere hobby	12
Huisartsenpraktijken rookvrije ingang	31
Jongerencentrum De Sprok	12
Zeg het met een bloemetje	33
Zwangerschapsbegeleiding in Coronatijd	13
Wijkhielden	34
Kim van Rossum nieuw in de redactie	13
Factory Dance nieuwe seizoen	35
Steungezinnen gezocht in Lindenholt	14
Lindholt kookt	37
Column Silvano Orvini	14
Column Raaft Monther	37
Fotopagina	40



WWW.LINDENHOLTLEEF.NL is dé wijkwebsite voor alle bewoners in Lindenholt en de digitale ontmoetingsplaats in Lindenholt. Voor al uw informatie over de wijk en de bewoners is het slechts éénmaal nodig u aan te melden waarna u zelfstandig berichten kunt plaatsen. Tevens is alle mogelijke informatie over het stadsdeel Lindenholt binnen handbereik tegelijk met wat daar allemaal gebeurt en ook door de bewoners wordt georganiseerd. Verbaas u over het ongelooflijk aanbod in activiteiten, aanbiedingen, gratis deelname aan hobbyclubjes en mogelijkheden voor gezamenlijke dagbesteding.

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

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

Voor uw telefonische ondersteuning: 06 51 17 12 17



Mensen helpen?

Mensen ontmoeten?

Zorg of hulp nodig?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

STIP LINDENHOLT
Wijkatelier

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

stip

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/LINDENHOLT
f @StipNijmegenLindholt



stip

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

Nacht van de Arbeid



Op 30 april organiseerde de PvdA Nijmegen een Nacht van de Arbeid.

Voor alle zorgmedewerkers is het door Corona een extra zware tijd, niet alleen in de ziekenhuizen of de verpleeghuizen, ook elders in de zorg. Leden van de PvdA bezochten in Nijmegen speciaal de nachtwerkers in de zorg en brachten bloemen en chocolade mee.

Die nacht, voorafgaande aan 1 mei de Dag van de Arbeid, bezocht een afvaardiging van de Nijmeegse PvdA de nachtwerkers van een afdeling van de Driestroom in Lindenholt aan de Hegdambroek.

Dolly Toonen, PvdA gemeenteraadslid, overhandigde de rozen en de chocolade. De geste werd zeer gewaardeerd. Maar de werkers waren de avond net heel druk met de verzorging van de bewoners, dus kwam de delegatie de volgende morgen terug op de koffie! Natuurlijk keurig op afstand volgens de Caronaregels.

Het was een gezellige bijeenkomst van de bewoners, de medewerkers en het bezoek. Het zal de laatste keer zijn dat dit in Lindenholt plaatsvindt. De drie verschillende locaties van de Driestroom in Lindenholt gaan volgend jaar verhuizen naar elders in de stad. We gaan ze missen!

Tekst en foto: Hannah Dits.



Begeleider 'Joost' ontvangt bloemen en chocola van Dolly Toonen van de PvdA



Conditie-Fit
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

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

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

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

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

Bindkracht10, De Lindenhoeve en KION (m.n. peuterspeelzaal Pino) vormen samen een 'brede school'. De brede school is een school waarin partijen samenwerken, die zich bezighouden met opgroeiende kinderen. Naast onderwijs en welzijn, vaak ook kinderopvang, cultuur, sport, de bibliotheek, enz.

Binnen de samenwerking proberen we kinderen vanuit de voorschoolse periode (kinderopvang, peuterspeelzaal) een zo goed mogelijke start te bieden op de basisschool en vanuit de basisschool een fijne overgang naar de middelbare school te bieden. Dat doen we met een goed dagelijks aanbod, waar we aandacht hebben voor de ontwikkeling op leergebied als het goed besteden van vrije tijd. Niet alleen leren is belangrijk, maar je hebt veel meer zaken nodig om je tot een jong-volwassene te ontwikkelen die stevig op de grond staat en weet wat hij/zij wil.

Met KION vindt overleg plaats over hoe een kind zo veilig mogelijk kan starten op onze school. Wat houdt het kind bezig, hoe kun je hem/haar het beste benaderen? Wat kan het al heel goed en waar heeft het nog wat meer moeite mee? Binnen onze samenwerking hebben we ook heel veel aandacht voor de taalontwikkeling van de jonge kinderen. Dit is het zogenaamde Voorschoolse en Vroegschoolse Educatie (VVE)-programma. Hiermee proberen we kinderen een zo goed mogelijke start te geven vanaf groep 3, zodat er zo min mogelijk onderwijsachterstanden ontstaan. Medewerkers van KION en leerkrachten van school bereiden samen thema's voor, kijken naar goed aanbod op taal- en woordenschat en trekken zo samen op.

Met Bindkracht10 wordt er vooral gekeken naar invulling van vrije tijd en je hele dag. Er worden veel sportieve en creatieve activiteiten geboden, die kinderen na schooltijd kunnen

volgen en ook onder schooltijd zetten de buurt-sportcoaches en andere medewerkers van Bindkracht10 zich in om samen met de school de kinderen te laten bewegen. In de schoolvakanties vinden er altijd extra activiteiten plaats, gericht op verschillende leeftijden, waar kinderen bij aan kunnen melden. Helaas heeft Corona ook hier ervoor gezorgd dat bepaalde activiteiten niet door konden gaan of op een andere manier, maar vanaf het nieuwe schooljaar zijn er al mooie plannen gemaakt om veel activiteiten te doen!



goochelaar

Zo wisselen we in- en ontspanning met elkaar af.

Zo zullen er twee 'Lindenhoeve in de sportlight'-weken gepland worden, per maand een middag waarop een bepaalde sport wordt aangeboden, kennismaking met verschillende sportverenigingen, hulp voor ouders die een specifieke sport zoeken voor hun kind i.v.m. een bepaalde zorg, hulp voor ouders die gebruik kunnen maken van stichting Leergeld, zwempromotie en nog veel meer! De precieze invulling zal nog volgen.

Pinar Sakinmaz/Lisanne Welvaarts (Bindkracht10), Yvonne van der Rest (KION) en Sandy Kuhnén (directeur Brede school De Lindenhoeve) hebben hier regelmatig overleg over om zaken verder te plannen of bij te stellen. Via hun eigen organisatie zijn zij te bereiken, mocht u goede ideeën hebben!

Tekst en foto's Lisanne van Kuppevelt



Koningsspelen

Theo Vermeer

Zojuist een telefoontje gekregen van Theo Vermeer. Helaas laat zijn gezondheid het een beetje afweten en moet hij herstellen van een hersenbloeding. Gelukkig zijn de gevolgen niet fataal gebleken dankzij een accuraat en effectieve behandeling in het ziekenhuis.



Alles bij elkaar leek het ook beter om uit te zien naar een meer aangepaste woonsituatie en die is gevonden in Nijmegen-oost. Binnenkort gaat hij en zijn vrouw Jaqueline verhuizen. Het was te merken dat het spreken hem moeite kostte en het is ook tekenend voor Theo om, weliswaar tijdelijk, het redactiewerk voor Lindenholt Leeft te willen parkeren. Maar zodra de gezondheid dit weer toestaat, wil hij weer graag zijn aandeel leveren.

Zo is dat ook afgesproken.

Zolang Lindenholt Leeft in de bus valt is Theo al die tijd een zeer actief redactielid. Ditzelfde geldt voor de Dukenburg waar hij ook al 'een leven lang' redacteur van is. Altijd op weg naar evenementen en activiteiten om daar verslag van te doen en wanneer de vraag luidt: 'Theo wil jij een bewoner met een speciaal verhaal interviewen?' verzaakt Theo nooit! Tijdens het redactieoverleg komt hij altijd met nieuwe content en suggesties voor verbeteringen.

Daarom nemen we zeker geen afscheid van deze grote man. We wensen hem een goed herstel en samen met zijn vrouw ook veel geluk in de nieuwe woonomgeving. Binnenkort is hij tachtig jaar en zal hem niet licht vallen om Dukenburg te verlaten, maar hoe kan daar sprake van zijn als het hart daar nog altijd voor blijft kloppen?

Gerard van Bruggen
Redactie Lindenholt Leeft
Foto: FB

Lindenholt Doet



Activiteiten in Lindenholt deze zomer

Veel activiteiten op de diverse locaties hebben lange tijd geen doorgang gevonden. Inmiddels wordt duidelijk dat er versoepelingen aankomen die weer wat meer mogelijkheden bieden.



Het Wijkatelier (WAL) gaat weer helemaal open! Hierbij houden we wel rekening met de coronamaatregelen. Stap voor stap gaan alle activiteiten weer van start. Wilt u hiervan op de hoogte blijven?

Kijk elders in dit blad en op de wijkwebsite www.lindenholtleeft.nl of bel/mail even naar het Wijkatelier voor meer informatie: 024-770098 / welkom@wijkatelierlindenholt.nl.



Ook voor Vincentius Hortsacker en De Voorstencamp staan er weer de nodige vertrouwde en ook nieuwe activiteiten op stapel. Locatie Horstacker: Eat en Meet (waarschijnlijk juli). Op woensdag en donderdag tussen 12:30-13:30 uur daghap.

Winkel Horstacker iedere woensdag en donderdag 13:00-15:00 uur

Locatie Voorstencamp: Winkel; iedere woensdag van 13:00-15:00 uur

Soep met je burens Voorstencamp iedere woensdag 13:00 uur.

Ook hiervoor geldt; kijk elders in dit blad voor meer informatie en op de wijkwebsite www.lindenholtleeft.nl (QR-code) of bel / app even naar: 024-8440095 / WhatsApp: 06-24663330.



Bindkracht10 is deze zomer wederom zeer actief, samen met bewoners middels de pro-

jectgroep 'Oog voor Elkaar', 'Lindenholt maakt geschiedenis' en de wijk-sportcoaches.

Pop-Up terrasjes; ouders kunnen gedurende de sportactiviteiten van hun kinderen gezellig plaatsnemen op een Pop-up Terras waar koffie en thee wordt geserveerd, maar **'bij deze koffie en thee nemen zij zelf iets lekkers mee!'**

Jongeren



Veel activiteiten voor jongeren deze zomer-vakantie!

Zo is er elke maandag en woensdagochtend activiteiten voor groep 1 t/m 8.

Groep 1/2 9.30u-10.00 / Groep 3-4-5 10.00-10.45u / Groep 6-7-8 11.00u – 11.45u

Op maandag zijn we te vinden op het grasveld bij gymzaal Gildenkamp en op woensdag bij het Cruyffcourt veldje Zellersacker. Dit alles onder begeleiding van de jongerenwerkers Bindkracht10 en sportcoaches.

Voor alle informatie, inschrijvingen en algemene voorwaarden: www.lindenholtleeft.nl.



Ook voor de ouderen komen er de nodige projecten die de moeite waard zijn.

Voor het hele gezin:

Op 10 en 11 juli **Wandel- fietspuzzeltocht**; zie elders in het wijkblad.



Broederij gaat ook weer vol op stoom na de lockdown.

Maandagavond: Beweeggroep (besloten)

Dinsdag 12.00 uur: Soep in

de tuin; open toegankelijk

Donderdag 17.30 uur: Van Tuin tot Bord. Reserveren kan via debroederij@vantiintotbord.nl

Vrijdag 11.30 uur: **Koffieochtend** in de tuin; open toegankelijk

Kijk voor meer informatie op de website www.debroederij.nl of bel / mail 024-6793232 / info@debroederij.nl.



In samenwerking met De Broederij gaat Van Tuin tot Bord deze zomer opnieuw de wijken in en zal op diverse locaties in de openlucht op ludieke wijze door onze meester-kok een twee gangen menu worden bereid voor (en ook met hulp van een groepje vrijwilligers uit de wijk) alle bewoners uit de wijk (inschrijven is wel noodzakelijk).

Kwaliteit is gegarandeerd en het zou zo maar kunnen dat er ter plekke onverwacht een stuk theater wordt opgevoerd.



Voor alle actuele informatie, aanmelding en programmering, ga naar www.vantiintotbord.nl en de wijkwebsite.

Fysiotherapeut Gerard Beemster met pensioen

Hij is bijna 66 jaar en sinds 1986 werkzaam als fysiotherapeut in het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. Hij woont samen met zijn vrouw in Apeldoorn en dat bevalt zo goed dat hij daar al die jaren is blijven wonen. Hij herinnert zich die begintijd nog heel goed.



tact met iedereen. Ook was er al heel snel het gevoel dat we samen bezig waren om er iets moois en groots van te maken. Dat is me vooral bijgebleven van die tijd. Ik werkte er toen nog met drie collega's. Nu telt onze discipline 8 fysiotherapeuten, we zijn dus flink gegroeid in al die jaren'.

Over het verhuizen naar het nieuwe Gezondheidscentrum weet Gerard nog goed dat er het gevoel was over een échte fysio

praktijk te zullen gaan beschikken met een grote oefenzaal en behandelkamers waarbij alles ook wat groter en ruimer was.

Ook in de automatisering hebben wij sindsdien grote sprongen gemaakt. Van een piepend modem voor verbinding met internet, naar moderne computers en snelle internetverbindingen. Samen met Herman Levelink, toenmalig huisarts, een grote voortrekker van ICT in de medische praktijk, heeft Gerard de automatisering voor de fysiotherapie vorm gegeven. Nu is alles ingericht naar de moderne eisen van deze tijd. Op de vraag hoeveel mensen hij in die tijd



Coronacrisis invloed op werk

'We hebben toch wel een tijd stilgelegen en op dit moment is de stroom patiënten fysiotherapie uiteindelijk langzaam weer op gang komen. Nu pas zitten we weer op het oude niveau. We krijgen nu wel veel patiënten die Covid hebben gehad, en vaak kampen met forse klachten waarbij onder andere zware vermoeidheid en slechte conditie het gevolg kunnen zijn. Daar is een heel programma voor opgesteld samen met huisarts, ergotherapie, diëtiek en psychologie. Dan ben je met een flink aantal disciplines bezig om deze mensen weer op de been te krijgen en dat is voor die patiënten heel belangrijk.'

Zul je het gaan missen?

Gerard: 'Heel erg, ik heb het al die jaren heel erg leuk gevonden om hier in Lindenholt te mogen werken. De bewoners zijn vriendelijke en aardige mensen, een smeltkroes van diverse culturen, waar ik veel van geleerd heb. Daarom ben ik ook zo lang blijven "hangen". En dat komt ook door de samenwerking hier in het gezondheidscentrum met huisartsen, doktersassistenten, praktijkverpleegkundigen, verloskundigen en psychologen. Er is hier zoveel wat je samen kunt doen. Ook wat je van elkaar kan leren om het

"We krijgen nu wel veel patiënten die Covid hebben gehad, en vaak kampen met forse klachten"

Gerard: 'Destijds heb ik in Nijmegen de opleiding gedaan en in een fysiotherapiepraktijk in Dukenburg mijn stage gelopen. Direct na mijn stage ben ik, in september 1986, als fysiotherapeut begonnen in het Gezondheidscentrum Lindenholt, toen nog aan de Nieuwstadsweg gelegen, als opvolger van Jan van Erp.

Het waren twee geschakelde woonhuizen. Daar heb ik drie jaar gewerkt, waarna we in 1989 terecht konden in een nieuw gebouw op de plek waar nu de Lidl staat'. Hij kijkt nog wel met een beetje nostalgie terug op die periode. 'Voor ons was die locatie Horstacker al veel moderner en ruimer dan die twee geschakelde woningen. Iedereen vond dat het barakken waren maar wij vonden dat toen echt een heel mooi gebouw!'

Goede herinneringen

Goede herinneringen heeft Gerard zeker aan die periode. 'Alles was toen nog heel kleinschalig en gezellig en er was een intensief con-

'onder de vingers heeft gehad' moet Gerard even nadenken: 'Toen ik 25 jaar in dienst was heb ik er ooit wel eens een berekening van gemaakt en dat waren toen al ruim tienduizend patiënten! Dus reken maar uit nu na zo'n 35 jaar!'

Zijn er cliënten die jou zijn bijgebleven in de loop der jaren?

Gerard: 'Ik herinner me zeker wel patiënten die een bijzonder of een apart verhaal hadden over wat zij in hun leven hebben meegemaakt. Dat zijn soms verhalen die mij ook als mens raken. De mens tegenover je serieus nemen en kunnen luisteren, zijn vaardigheden die je als fysiotherapeut moet hebben vind ik. Ik ben altijd geïnteresseerd in het verhaal achter de persoon. Zonder dat zou ik het vak minder leuk vinden. Ook wanneer ik in de oefenzaal aan het werk ben dan vind ik het leuk om gezellig met de mensen bezig te zijn en mag er best een beetje humor bij.'

herstel zo goed mogelijk te kunnen laten verlopen. Daarbij is het hier ook goed en gezellig werken en heb ik fijne collega's en dat is voor mij heel belangrijk. Wat ik niet zal missen is het autorijden van huis naar werk iedere dag, dat ging me wel wat tegenstaan want het is natuurlijk ongelooflijk druk geworden op de weg.'



Plannen nu zijn voor de korte en langere termijn

Gerard: 'Ik ga nu met prepensioen, want eigenlijk is mijn officiële pensioendatum 9 november. Maar om in die tijd van het jaar met pensioen te gaan vind ik wat somber, de dagen zijn kort en donker, dus ik dacht, zeker in deze tijd van Corona, ik ga 4 maanden eerder, dus lekker in de zomer. Mijn vrouw en ik willen samen mooie plekken gaan ontdekken hier in Nederland maar ook in andere landen. Misschien dat ik ook nog eens keer Amerika ga bezoeken. Bovendien heb zelf nog heel veel hobby's o.a. speel ik piano en samen met mijn vrouw houden we van wandelen. Verder ben ik een jaar geleden begonnen met golfen, wat ik ontzettend leuk vind. Je bent de hele tijd buiten en tegelijkertijd lekker in beweging. Als je ouder wordt is dat belangrijk, het is gezond voor ons lichaam en in Coronatijd is dit een van de sporten die je nog zonder beperkingen kan doen.'

Zullen wij jou nog gaan terugzien in Lindenholt?

'Omdat ik in Apeldoorn woon is de kans klein dat je mij in Lindenholt tegen gaat komen. Maar zeg nooit nooit! Ik zal vast nog wel eens een kopje koffie komen drinken bij mijn collega's. Weet je wat nou zo leuk is? Toen ik hier begon met werken, heb ik een patiënt in behandeling gehad die ik nu ook weer in behandeling heb. Je zou kunnen zeggen dat de cirkel rond is. Daar zit 35 jaar tussen!'

Namens alle lezers wenst de redactie Gerard en zijn vrouw tijdens zijn pensioen alle goede gezondheid en welzijn met veel mooie herinneringen aan zijn werkzame leven hier in Lindenholt.

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



nieuw in Lindenholt Leuvenbroek van Loon Kaaskanjers



Al jaren lang was de kaaswagen van Cromwijk hét vertrouwde beeld iedere dinsdag op de markt Leuvenbroek. (zie vorige editie) Sinds een maand of twee is daarvoor Van Loon Kaaskanjers in de plaats gekomen. De redactie heeft de ondernemer Arjan van Loon geïnterviewd.

Arjan van Loon is geboren in het plaatsje Veen in Brabant en is 38 jaar. Zijn vader en zijn oom zaten ook in de kaas en als jongen van negen ging hij al mee op zaterdag.

Arjan: 'Ik ben dus eigenlijk in de kaas geboren'. Vanaf 2000 ging hij zelf al naar de markt. 'Toen was ik achttien. Vanaf 2004 ben ik voor mezelf begonnen. Ik heb toen zelf destijds een kaaskar van mijn vader overgenomen. Later zijn er meerderen bijgekomen. Op dit moment rijden er drie kaaswagens door Nederland en mag ik mij daarvan de eigenaar/directeur noemen.' Door de weeks worden met de drie kaaswagens van Van Loon rond de 20 standplaatsen bezocht in Limburg, Brabant, Wijchen, Nijmegen, Doetinchem en Rotterdam. Hij doet dit alles samen met zijn vrouw Nienke maar ook de oudste (één van de vijf dochters) die 12 jaar is gaat op zaterdag ook al graag mee.

Lindenholt

'Via onze gezamenlijke leverancier, kreeg ik te horen dat Maarten Cromwijk voor de standplaats Leuvenbroek op zoek was naar vervanging; een zelfde soort onderneming met een vergelijkbaar assortiment en kwaliteit. Zo zijn ze bij mij terecht gekomen. Ik heb een

paar keer met Maarten gesproken en ben ook wezen kijken op de dinsdagochtend. Zo is het uiteindelijk tot stand gekomen.'

Werkdag

Gemiddeld rijdt hij iedere dag tussen 05.00 uur en 05.45 uur 's morgens weg. Op verschillende dagen staan ze op twee verschillende locaties en Arjan heeft er zelfs een dag bij van drie! Arjan: 'Dat is op vrijdag en dat is dan een werkdag van vijftien uur. Ja dat zijn flinke dagen. Dan stoppen we zo'n beetje om half negen 's avonds'. Bij dat alles levert Nienke ook haar bijdrage. 'Maar we proberen zoveel mogelijk dat zij er is voor het gezin, want dat staat bij ons voorop.'

Opslag

Hij heeft zelf een kaasopslag waarbij er zo'n duizend kazen liggen te rijpen. Daarvoor heeft hij speciaal personeel in dienst, totaal zijn dat er acht.

Zijn indruk over Lindenholt

'Ja de eerste week was na Pasen en dat was best rommelig. Het was overal een beetje stil, maar vandaag was het harstikke druk en ben ik helemaal tevreden. De mensen reageren over het algemeen positief over het assortiment en presentatie. Sommigen geven aan dat ze er even aan moeten wennen'.

De redactie wenst Arjan en zijn team succes ook in Lindenholt.

Contact: 0416 530 096

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen



Nieuws van

DE BROEDERIJ



De zwarte kat

In 1979 is er door de gemeente een beeldje van een zwarte kat geplaatst bij de basisschool in de Gildekamp. Op een dag zagen mensen het beeldje niet meer, de kat was weg.

Aangezien het beeldje er zo lang stond viel de leegte op en werd de kat gemist.

Vanuit de Broederij zijn wij nu bezig om verhalen te verzamelen over de zwarte kat.

Wat hebben buurtbewoners over de kat te vertellen? En als zij hun verbeelding laten mee spelen, wat voor avonturen beleeft de kat nu? Deze verhalen worden samen gebundeld in een filmpje en worden gebruikt voor het maken van een liedje over de kat.

Dit alles wordt tentoon gesteld bij de Broederij op het 25 jarig jubileum van de nacht van de ommetjes.

Hopelijk hebben wij dan het goede nieuws te delen dat de kat weer terug de wijk in komt en ook blijft.

Vlindertuin en meer

Het openbaar groen halverwege de 40e straat in De Gildekamp krijgt (als het aan De Broederij ligt) een meer natuurlijke uitstraling. Naast de realisatie van een buurtmoestuin aldaar zijn er nu ook samen met wijkbewoners ideeën ontstaan over de aanleg van een weelderige vlindertuin en een meer natuurlijke speelplek.



vlinder op vlinderstruik

De gemeente omarmt deze ideeën, maar wil wel graag zien dat er vanuit de buurt voldoende enthousiasme is om hier samen mee aan de slag te gaan. Een vlindertuin vraagt per slot van rekening ook het nodige onderhoud. Vind je het leuk om samen met buurtbewoners en Anneke (De Broederij) mee te denken en te mee helpen met de ontwikkeling van een vlindertuin en nieuwe speelplek, laat dan van je horen!! Stuur een mail naar info@debroederij.nl of bel 024-6793232. Zou super mooi zijn als we volgend jaar rond deze tijd een zee van bloemen zien ontluiken midden in de woonwijk.

Tekst en foto's: Gidy van Gaans



zonnehoe in vlindertuin

Wie kweekt de GROOTSTE zonnebloem in Lindenholt?



Met zonnebloemen (*Helianthus annuus*) breng je de zomer in je tuin! Je kunt heel gemakkelijk zelf zonnebloemen zaaien en dat zorgt voor veel zonnig plezier. Ze zijn niet alleen mooi, de zaden zijn ook een lekkernij voor jezelf of voor vogels.

Tip: in het tuincentrum vind je allerlei items die het zaaien, kweken en groeien leuker én makkelijker maken.

Zonnebloemen zaaien

Je kunt zonnebloemen begin maart binnen voorzaaien. Vanaf begin april/mei kun je ze ter plaatse in de tuin zaaien. Als je ze in mei zaait heb je in augustus prachtig bloeiende zonnebloemen!

1. Vind een zonnig stukje aarde (bij voorkeur tegen een muur of schutting)
2. Graaf een kuultje van 1 a 2 centimeter diep
3. Doe het zaadje erin, aarde erover en geef wat water

Houd je zonnebloemen in de gaten en geef water indien nodig. Verwijder ook onkruid dat in de weg staat. Deze prachtige bloemen zijn ook nog eens aantrekkelijk voor passerende vlinders.

Zaden kopen

Zonnebloemzaden kun je op heel veel plekken kopen, bijvoorbeeld bij Tuincentrum Lindenholt.

Jurering

Geef je op voor de wedstrijd via: redactielindenholtleeft@gmail.com. Stuur naar eigen inzicht een foto op waarop duidelijk de lengte en de grootte (maximale doorsnede) van de bloem zichtbaar is. In de editie van oktober worden de prijswinnaars bekendgemaakt en ontvangen waardecoupons beschikbaar gesteld door Tuincentrum Lindenholt.

Tekst: Gerard van Bruggen

Green Capital: ik snap je niet!

Tekst en foto's: Frans Sijben, Nijmegen

Deze uitroep kom ik regelmatig tegen. Letterlijk. Maar ook tussen de regels door als het gaat om voorvallen met wijkgroen. Incidenten die strijdig lijken met wat Green Capital wil. Met daardoor imagoschade tot gevolg en burgers die Green Capital niet meer geloven... Waarom dan zo handelen?

Een gemeente is er om alle belangen van alle burgers te behartigen. En van bedrijven. Met zo veel belangen zijn er al gauw tegengestelde belangen. Bijvoorbeeld tussen de belangen van enerzijds vergroening, gezondheid, welzijn, en klimaatadaptatie en anderzijds economische en veiligheidsbelangen. Ook ontstaan er conflicten omdat de samenleving geleidelijk verandert. Doordat inwoners andere eisen gaan stellen zoals méér groen om in te wonen, werken en recreëren. Daardoor accepteren burgers steeds minder het opofferen van groen voor iets anders. Dan zit je als Green Capital al snel in een conflict met burgers.

Groen-incidenten

Bladerend door het december- en februari-nummer van de wijkbladen "De Wester, De Dukenburger, Lindenholt Leeft, Wijkkrant Hatert en De Heistal", kwam ik tot onderstaande groen-voorvallen.

Bomenkap in Oud West

De Wester (2021; 1, blz. 33) meldt de kap van 3 imposante beeldbepalende lindebomen aan de Weurtseweg. Niet ziek, niet oud en gebrekig. Kunnen 500 jaar oud worden. Gekapt in de winter van 2020. Voor de nieuwbouw 'Dijkkwartier-Oost'. Omwonenden vinden deze kap onzin. Daardoor vinden zij Green Capital niet meer geloofwaardig. De slotzin zegt genoeg: "Nijmegen, Green Capital? Laat mij niet lachen!"

Ook staat in De Wester (2021; 1, blz. 33) dat burgers actie voeren om bomen te behouden langs de Waalhaven. Anders verdwijnen die voor de inrichting daarvan. Burgers zijn daarover in gesprek met 'Ontwikkelingsbedrijf Waalfront'. Afwachten waar dit toe leidt.....

Bedrijf krijgt recreatiegroen van burgers

'Lindenholt Leeft' (2020; 6, blz. 30) beschrijft de uitbreidingsplannen van Byondis op industrieterrein 'Industrieweg'. Volgens het ontwikkelplan krijgt de site een sterkere groene uitstraling door meer beplanting. En het historisch bomenlaantje wordt opgeknapt. Vanwege de veiligheid is dit groen op het industrieterrein



Groene gezondheid inwoners Lindenholt verkocht aan Byondis

echter afgesloten voor omwonenden. Opmerkelijk is dan ook de conclusie dat de afsluiting nauwelijks gevolgen heeft voor de buurt. Geen gevolg? Als een stukje groen Nijmegen van de burgers is afgenomen waarna alleen werknemers van het bedrijf ervan kunnen genieten?

Protest tegen bomenkap voor snelfietspad

In december schrijft 'De Brug' over een protest van Hees tegen een snelfietspad door een bosje aan de Oude Graafseweg. Dat houdt in: bomen kappen en aantasting van de bosbodem. Omwonenden zijn daartegen in protest, waarbij de SP is aangesloten. Heel snel besluit het gemeentehuis op zoek te gaan naar alternatieve trajecten. Dankzij Hees en SP. En dankzij de Wijkmonitor? Wel blijft de vraag: "Hoe heeft Green Capital deze kap in dit stadsbosje ooit kunnen verantwoorden?"



Lindenholt: bye bye Historisch Laantje

Kaalslag langs Maaswaalkanaal

In 'De Dukenburger' (2021, nr.1; blz. 35) meldt Toine van Bergen een kaalslag langs het Maaswaalkanaal. Aan beide kanten tussen de A73 en Hatert/Weezenhof zijn struiken en boomopslag radicaal verwijderd. In enkele weken zijn de oevers ontgroend. Terecht dat burgers boos reageren bij de gemeente. Toen bleek echter dat hier niet Green Capital Nijmegen bezig is geweest maar Rijkswaterstaat. Meteen na de meldingen hield de kap op.

Dit incident roept vragen op. Een: wist gemeente Nijmegen (niet) wat Rijkswaterstaat deed aan het kanaal? Twee: is Rijkswaterstaat onrechtmatig bezig geweest? Drie: heeft Rijkswaterstaat afgestemd met Nijmegen? Vier: is gestopt om imagoschade te beperken of vanwege onenigheid tussen Nijmegen en de rijksdienst?



Verwoeste houtwal kanaal bij Neerbosch

Blijft absurd dat vreemde overheden het recht hebben om op Nijmegens grondgebied stadsgroen te verwoesten daar waar de gemeente juist het groen wil uitbouwen.

Des te meer het bewijs dat de decentralisatie 'natuur' (2011) natuur vogelvrij maakt, zodat overheden zonder bovenliggend masterplan met groen/natuur kunnen doen wat ze willen.

Reageren

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

Kleine zelfstandige ondernemers in Lindenholt onder de aandacht

De Ondernemer 3

In deze rubriek staan we stil bij Robert Gijsbers eigenaar van Multicopy op Kerkenbos. Multicopy lijkt in eerste instantie een groot Nederlands bedrijf en derhalve niet passend in dit blad, maar niets is minder waar. Robert is franchisenemer en runt een zaak met acht mensen in Lindenholt en Venray.

Robert

Hij is 59 jaar - is begonnen in 2009 nadat hij op een beurs toevallig mensen van Multicopy ontmoette. Van het een kwam het ander. Na diverse commerciële functies in loondienst bij o.a. Amro bank, Scaldia Papier (het huidige Papyrus) vond Robert het eens tijd om voor zich zelf te beginnen en dat heeft goed uitgespakt.

Multicopy

Multicopy is ooit in 1972 begonnen als een kopieer- en printorganisatie, maar is dat al lang niet meer. De nieuwe naam is Multicopy The Communication Company - Amerikaanse woorden omdat het moederbedrijf tot maart dit jaar in Amerikaans handen was. Vandaag de dag is Multicopy onderdeel van het Italiaanse MBE. Ook het productenpalet is in de afgelopen jaren veel ruimer geworden; men doet ook in posters, vlaggen, spandoeken, autobeletering en promotiemateriaal. Klanten zijn voornamelijk MKB bedrijven. Multicopy heeft zo'n 55.000 klanten in Nederland.

Soft-franchiser

Robert runt dus zijn eigen "postcodegebied" samen met veertig andere franchisenemers. Robert is een zogenaamde soft franchiser zegt hij hetgeen inhoudt dat je bij Multicopy heel veel vrijheid en autonomie hebt.

Er is natuurlijk de huisstijl en het gebruik van het logo en naam maar verder ben je helemaal vrij. Niemand die je onder druk zet over je cijfers of zegt wat je moet doen. Tegen een bepaald jaarlijkse bedrag en een klein percentage van je omzet maak je deel uit van een ijzersterke bedrijfsformule en bedrijfsondersteuning als collectieve inkoop, ben je toch een individuele ondernemer.

Het bevalt hem uitstekend deze combinatie ook al omdat je ook deel uitmaakt van een grote familie die je een paar keer per jaar op conventies ontmoet. Zelf stuurt hij zeven mensen aan hier in Kerkenbos en in het filiaal in Venray. Robert praat met veel passie en enthousiasme over zijn bedrijf.

Hij laat mij ook hun bedrijfsfilmpje zien. Het mooiste is voor Robert als hij conceptmatig met een klant mee mag denken zodat deze door een goede communicatiestrategie meer



klanten kan binnenhalen. "Mensen helpen die achteraf blij zijn en zeggen dat ze met plezier de factuur betaald hebben!"

Tips voor (nieuwe) ondernemers

"Begin met een zeer goed doortimmerd business plan als leidraad. Heb duidelijk voor ogen wat je wilt. Er komt zoveel bij kijken, je houdt wel 88 bordjes in de lucht. Je kan niet alles weten of zelf doen dus vertrouw op andere mensen, besteed dingen uit, heb vertrouwen in hen. Wel regelmatige controleren of het goed gaat.

Het gaat overigens niet alleen om de prijs, het gaat ook om de goede oplossing en een duurzame relatie.

Besef dat je soms op je bek gaat. Dat hoort erbij en daar leer je van.

Houd in de gaten dat klanten ook op tijd betalen en schroom niet hen daarop aan te spreken. Gelukkig doet dat mijn vrouw Marian voor mij zodat we dit gescheiden houden."

Tot slot zegt Robert; "Blijf creatief! In deze Corona-tijd komen de echte ondernemers boven drijven. Niet de sterkste ondernemer overleeft maar hij die zich het beste kan aanpassen!"

MULTICOPY NIJMEGEN
Kerkenbos 1015H 6546 BB Nijmegen
OPENINGSTIJDEN
Ma t/m vr: 8.30 - 17.00 uur
024-373 37 29
nijmegen@multicopy.nl

Tekst: Silvano Orvini

Foto:





Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur
Eucharistieviering
Het Meditatief
Morgengebed
(met teksten van

H..Augustinus) om 8.15 uur.

Tweede zaterdag van de maand 16.00 uur
Poolse viering

Kijk op de website van de Agneskerk (www.agneskerklindholt.nl) of www.stefanus.nl voor Coronaanpassingen!



Bereikbaarheid

Het parochiecentrum, en dus ook de kerk en het Stiltecentrum is elke werkdag open van 11.00 uur tot 12.00 uur.

Tijdens deze uren is er een gastvrouw of gastheer aanwezig. Let op: In de vakantietijd is er alleen op woensdag een gastvrouw/gastheer aanwezig. Wanneer u op andere uren ons nodig hebt belt u 024 3777778 en krijgt u een telefoonnummer via het antwoordapparaat waarmee u in een noodgeval iemand van de parochie kunt bereiken. In andere gevallen kunt u een mailtje sturen naar info@agneskerklindholt.nl

Diaconiezondag

Elke eerste zondag van de maand.

Er is inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare levensmiddelen mee, die naar het depot van de Voedselbank Nijmegen gaan. De andere activiteiten zijn i.v.m. de coronamaatregelen voorlopig opgeschort. Natuurlijk is het ook erg fijn wanneer u een financiële bijdrage overmaakt.

De zondagsviering

(onder voorbehoud van nieuwe coronamaatregelen)

Tijdens de vieringen zijn alle RIVM maatregelen van kracht.

Dat betekent o.a. dat er 1,5 m tussen twee zitplekken aangehouden moet worden voor mensen die niet uit 1 huishouden komen.

Er zijn enkele en dubbele zitplekken. In principe hanteren we nog steeds dat u zich moet aanmelden voor de zondagsviering. Dat kan op woensdagmorgen van 11.00 uur-12.00 uur of vrijdagavond van 19.00 uur tot 20.00 uur.

We kunnen niet overzien wat de stand van zaken deze zomer zal gaan worden. In principe vragen alle coronamaatregelen 1,5m afstand. Onder die omstandigheid kunnen er maar een beperkt aantal mensen in onze kerk.

U mag altijd op zondagmorgen komen, maar wanneer u uzelf niet aangemeld heeft, kan het voorkomen dat er in de kerkruimte al het maximaal aantal kerkgangers zijn. En dan mogen we u in verband met de coronamaatregelen niet toelaten.

Tijdens de viering mag er geen koorzang of samenhang zijn. Er wordt wel gezorgd voor muzikale ondersteuning van de viering. De communie wordt uitgereikt vanachter een scherm met behulp van een pinset.

Na de vieringen is er voorlopig geen mogelijkheid meer om koffie te drinken. Op het kerkplein kunt u natuurlijk nog steeds elkaar spreken, op corona-afstand. Tijdens de hele zomerperiode zijn er in principe vieringen in de Agneskerk. Vanuit onze kerk hebben we ook een livestream van de vieringen. Zo kunt u op afstand op het moment van de viering met ons meedoen. De link naar de livestream vindt u op: <http://www.agneskerklindholt.nl/livestream>.

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

Via de website of een telefoontje naar de gastvrouwen/gastheren blijft u van de meest recente stand van zaken op de hoogte! Natuurlijk gebeurt dit ook via de mededelingen aan het einde van de zondagsviering.

Communie Thuis

Wanneer mensen thuis graag de communie willen ontvangen, regelen we dat dit kan.

Geeft u via de gastvrouw 's morgens (024 3777778) of via: secretariaat@agneskerklindholt.nl een berichtje door?



Bettineke van der Werf

Wijsheid

Verhalen uit de wijsheidsliteratuur zijn korte verhalen die je aan het denken zetten. Een van die verhalen gaat over een leraar die een grote vaas voor zijn leerlingen zet. Hij vult de vaas met grote stenen. Kan er nog wat bij vraagt hij aan zijn leerlingen? Nee, is hun antwoord. Maar de leraar pakt een zak met kleine steentjes en vult de vaas er nog verder mee. Hij herhaalt zijn vraag en krijgt hetzelfde antwoord. Dan vult hij de vaas verder met zand en wat later gooit hij er nog water bij. Steeds kan de vaas voller. In de afgelopen tijd moesten ook wij steeds weer constateren dat onze vaas met problemen steeds voller werd. Zelfs toen wij dachten dat er niets meer bij kon.

Na de eerste lockdown kwam de tweede en zelfs de derde.... en we moesten ons steeds aanpassen. Zelfs een avondklok kwam erbij. Met het besef dat in de ziekenhuizen iedereen zich een slag in de rondte werkte en onze kinderen niet meer fysiek naar school konden, tilden we mee aan de grote en kleinere stenen in onze levensvaas. En ook wij beseften dat we nog steeds meer bij konden dragen aan de strijd tegen corona. Die strijd is nog steeds niet gestreden, hoe fijn het licht gloort aan het einde van de coronamaatregelen, laten we ons dat goed beseffen.

Het wijsheidsverhaal eindigt met: wat hebben jullie geleerd? Zijn leerlingen zeiden: dat de vaas veel voller kan dan je denkt. Nee, zei de leraar, leer dat de grote stenen als eerste in de vaas moeten, anders kunnen zij er niet met zoveel in. Wanneer wij niet durven kijken naar wat écht belangrijk voor ons is, en die 'stenen' als eerste in onze levensvaas doen, kunnen we de 'last' van de kleinere stenen op ons pad niet aan. Ik wens u veel wijsheid bij het uitzoeken van deze stenen.

Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat, Agneskerk Lindenholt



Bijzondere Hobby

Bewoners uit de Hegdambroek hebben ongetwijfeld wel eens de fel gele schoolbus zien staan. Hij is van Mart Brinkhuis die jarenlang een paar maal naar Amerika vloog om oldtimers en oude Vans te kopen om deze in Nederland weer te verkopen. Daar had hij behoorlijk succes mee, eerst als hobby en na zijn carrière bij Philips als operator ook beroepshalve.

Van 2001 tot 2012 was hij zelfstandig ondernemer en bezocht hij Amerika om minimaal 3 busjes of oude auto's te kopen en direct mee te nemen. In al die jaren is hij de tel kwijt geraakt hoe vaak hij er is geweest maar hij schat het op een keer of 40 verdeeld over 30 staten.



Mart Brinkhuis

Toen Mart begon -met name in zijn hobbytijd- was er nog geen internet en las hij in Amerikaanse krantjes de advertenties of er oldtimers te koop stonden. Dan kocht hij een vliegticket en ging hij naar Amerika. In het plaatsje angekommen belde hij op; in eerste instantie met zijn eigen telefoon maar dat werkte argwaan op vanwege het buitenlandse nummer. Daarna met een lokaal prepaid toestel ging dat beter. Er werd een afspraak gemaakt en werd onderhandeld, stevig onderhandeld totdat de deal rond was die meteen cash werd bezegeld. Het Engels van Mart was goed en technisch wist Mart uiteraard in welke staat een auto verkeerde.

Na de koop reed hij zelf in die auto of met een trailer naar de dichtstbijzijnde haven om het transport te regelen. Het kenteken had hij al mee. In Nederland moest er alleen nog ingeklaard worden en invoerrechten worden betaald.

Het transport en het inklaren kostte al bijna €2000. Tel daar de reiskosten per bezoek van € 3000 bij op, dus dan weet je dat voor het kopen van 1 auto of busje het niet rendabel was. Drie vehikels was daarom steeds het doel.

Eenmaal in Nederland was het zaak om zo snel mogelijk de auto's te verkopen en dat lukte altijd heel snel. Er zat een leuke marge op maar het plezier stond toch bovenaan. Chevrolet, Ford Mustang en Cadillac waren de favoriete merken.

De busjes - Vans - waren ook erg in trek omdat ze wegenbelastingvrij waren en redelijk goedkoop. Dat is in 2012 veranderd. Alleen vervoermiddelen ouder dan 40 jaar hoeven geen wegenbelasting te betalen. Daarvoor was dat 25 jaar. Dat was voor Mart het punt om te stoppen omdat de verkoop stroever zou lopen. Anderzijds namen de jetlags toe waarschijnlijk ook door het klimmen der jaren.

Mart is een grote Amerika fan, van de mensen en van de kleine onbekende plaatsen. Lekker eten doe je langs de highway daar waar er een politieauto staat. Dan weet je dat het eten gegarandeerd goed moet zijn. Vergeet niet een goede fooi achter te laten (15%) anders zijn de zo dienstgerichte en klantvriendelijke serveersters niet blij. Hun inkomen hangt immers voor een groot deel af van de fooien. Op dit moment rijdt Mart in een oude Schoolbus uit Las Vegas, Nevada.

Het opvallend gele busje deed dienst als transport voor Amerikaanse kinderen om hen in dorpjes van en naar school te brengen. Het busje stamt uit 1972 en heeft



maar 60.000 kilometer op de teller en is APK vrij. Het was wel een opknappertje. Vrijwel niets deed het. Mart heeft het zelf weer aan de praat gekregen. De lak is een beetje verveerd en dat maakt het busje zo authentiek. Om het zo te houden maar toch niet te laten roesten wordt de carrosserie met een soort lijnolie ingesmeerd. Het busje doet ook dienst als mini camper.

Mart verwacht dat aan dit busje weinig kapot zal gaan vanwege de simpele techniek.

Tekst: Silvano Orvini en foto's Mart Brinkhuis

Nieuws over jongerencentrum de SPROK lindenholt

U hebt het waarschijnlijk al gezien: er zijn werkzaamheden op het buitenterrein van De Sprok aan de Weteringweg. Hier leest u wat we gaan doen. Deze informatie wordt ook huisaanhuis verspreid bij de omwonenden door de beheerder van De Sprok.

Kunstgrasveld wordt afgevoerd

Het oude (hockey)kunstgrasveld is afgeschreven, daarom wordt het verwijderd. Dat doen we heel zorgvuldig, zonder dat er vervuiling optreedt. Eerst moet alles wat in de loop der jaren op het kunstgras is gaan groeien, verwijderd worden. Hiermee is nu een begin gemaakt. Zodra de mat schoon is, wordt de gehele mat 'opgerold' en in grote rollen afgevoerd naar een verwerkingsfabriek.

Schone grond

De ondergrond van het kunstgrasveld (lava) wordt ook afgevoerd en vervangen door schone grond.

Het terrein wordt daarna vlak gemaakt en ingezaaid met gras.

Vanaf dat moment mag er zes weken niet op het buitenterrein gelopen worden. De sport- en kindertoestellen blijven dan wel bereikbaar.

Sport- en kindertoestellen

De huidige toestellen op het terrein gaan we verplaatsen. Alle sporttoestellen en de kindertoestellen worden zo veel mogelijk naast De Sprok neergezet.

De sporttoestellen zijn hierdoor maximaal 1 week niet te gebruiken; deze worden voorzien van een goede ondergrond.

De kindertoestellen die teruggeplaatst kunnen worden krijgen ook een passende ondergrond.

De toestellen die afgeschreven zijn, worden helaas niet vervangen.

Tekst: Gemeente Nijmegen

Zwangerschapsbegeleiding in Coronatijd



Het voltallige team van verloskundigen: v.l.n.r.: Hanneke Tenback, Ashley Geurts, Jannico Kégels, Danielle Elemans en Rianne Aalbers.

In wijkgezondheidscentrum Lindenholt is Verloskundige Praktijk Nijmegen-West gevestigd op de eerste verdieping. Met een eigen balie waar dagelijks een praktijkassistente aanwezig is voor het maken van afspraken en het beantwoorden van allerlei vragen van de cliënten.

Ook ondersteunen zij de verloskundigen in de administratieve taken.

De praktijk viert dit jaar het 20-jarig jubileum!



De 5 verloskundigen die er al sinds lange tijd samen werken, vormen een hecht team. Al meer dan een jaar moeten zij de verloskundige zorg aanpassen i.v.m. Corona.

Zorg die zij zo goed als mogelijk afstemmen op de wensen van de zwangeren en hun partners maar helaas zijn daar steeds aanpassingen nodig. Waar in het begin van de coronacrisis de controles in de zwangerschap zo kort mogelijk waren en aangevuld werden met een telefonisch consult, volgde er een tijd waarin partners helaas niet aanwezig mochten zijn bij de controles.

Het videobellen werd snel ingevoerd zodat partners er toch een beetje bij konden zijn. Voorlichtingsavonden werden online gehouden en bevallingen waren ineens alleen nog maar toegestaan met aanwezigheid van de partner

en de verloskundige en een kraamverzorgende of verpleegkundige die de verloskundige tijdens de bevalling assisteert. Gelukkig bleef de keuze voor de zwangeren om thuis of in het ziekenhuis te bevallen.

Helaas mochten er echter geen familieleden of vriendinnen aanwezig zijn die extra ondersteuning konden bieden.

Vervolgens werden mondkapjes verplicht en was het soms een verrassing voor de verloskundige hoe de zwangere er echt uit zag als ze bij de bevalling voor het eerst het mondkapje af hadden. Want bevallen met een mondkapje op; dat is in de ogen van de verloskundigen echt geen optie.

Om de zwangeren een hart onder de riem te steken was er voor iedereen tijdens de eerste lockdown een kleinigheidje en nu ontvangen alle zwangeren rond de tijd dat ze met verlof gaan een goodiebag met leuke samples en tijdschriften.

Langzaam maar lijken de maatregelen meer en meer te versoepelen en hopen de verloskundigen dat heel snel de zorg weer zal zijn zoals ze zo graag geven; persoonlijke en professionele zorg op maat waarbij ieders wensen, waarden en normen mee genomen worden in het hele zorgproces van zwanger zijn, bevallen en de kraamweek!

Kijk ook op: www.verloskundigenijmegen.nl

Tekst: Rianne Aalbers

Foto: Malou Peters Fotografie



NIEUW IN DE REDACTIE

Mijn naam is Kim en samen met mijn kinderen en partner wonen wij sinds 2017 in het mooie Lindeholt.

Nog steeds als ik aan de linkerkant de kinderboerderij zie liggen, rechts de waterspeeltuin en voor mij het bruggetje bekruipt mij het vakantie gevoel en vind ik het heerlijk dat ik hier woon. Met al het groen om je heen, de fijne wandelroutes heb je genoeg mogelijkheden om tot jezelf te komen wat mij persoonlijk veel positieve energie oplevert!

Positiviteit, dat is wat ik wil brengen. Een kritische noot zal ik zeker niet schuwen maar ook niet om een situatie vanuit een ander perspectief te bekijken want dat kan weleens zeer verhelderend zijn. We wonen hier tenslotte met zoveel verschillende nationaliteiten en los daar van is ieder persoon uniek en is er geen goed of fout, want iedereen is anders en dat is helemaal prima! Ik wil graag benoemen en bespreekbaar maken wat leeft bij mensen en wat hun bezig houdt maar altijd vanuit een positieve benadering wat mij op het volgende brengt.

Vanuit de redactie willen wij een nieuwe rubriek in het leven roepen: Bijzondere jubilea. Kent u bijv iemand of bent u zelf bijvoorbeeld 50 jarig getrouwd en wilt u uw verhaal met ons delen, laat dat de redactie weten. Wij zijn heel benieuwd naar alle mooie kostbare bijzondere verhalen die daar achter schuilen.

Het belooft vandaag een zonnige dag te worden. Het terras heb ik nog niet opgezocht maar ik vind het voor nu net zo fijn om in een heerlijk zonnetje met vrienden een goed glas wijn in de tuin te drinken en met deze zon op mijn gezicht en de wind in de rug blik ik voorzichtig vooruit naar een heerlijke zomer die op ons wacht!

Via redactie bereikbaar ter attentie van Kim van Rossum

Alle goeds, Kim van Rossum

Steungezinnen gezocht in Lindenholt

Onder het motto 'Opvoeden doen we samen', koppelt Buurtgezinnen gezinnen die het zwaar hebben aan een stabiel gezin in de buurt. Zo krijgen kinderen wat extra liefde en aandacht en worden ouders ontlast. We doen dit in Nijmegen sinds januari 2020 en hebben al veel fijne en mooie koppelingen kunnen maken.



Voor een paar gezinnen uit Lindenholt zoeken we ook nog steun. Bijvoorbeeld voor een moeder met twee jonge kinderen van 3 en 4 jaar zoeken we een warm, gezellig en ondernemend stel. Waar haar kinderen in het weekend welkom zijn. Het zijn gezellige en lieve kinderen, die houden van buiten spelen en creatief bezig zijn. Op den duur zou logeren ook fijn zijn.

Voor meer informatie of aanmelden, kun je contact opnemen met Jiske (06-49960245/jiske@buurtgezinnen.nl) of kijken op www.buurtgezinnen.nl.

Tekst: Jiske Broers



administratie- en belastingconsulent

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

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

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



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

- Voor de individuele- en groepssporter
- Blessurepreventie en -behandeling
- Massages
- MTC taping (kinesio)
- Manuele Lymfedrainage/Oedeemtherapie

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

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



All Round Klussenier

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

Antoon van Kempen

06 17442285
agvankempen@gmail.com
Bel of mail gerust voor een passende oplossing.



Silvano Orvini



V-day

Toegegeven,
ik was de nacht er voor een beetje opgewonden zoals je bent als kind de dag voor Sinterklaas of dat gevoel dat je hebt voor een belangrijk examen. Ik had er zelfs over gedroomd.

De ochtend zelf was ik relaxt en dacht er niet meer aan, maar toen ik auto instapte vond ik het toch wel een beetje spannend worden. Ik moest naar Berghem of all places. Er zijn dagen dat ik niet aan Berghem denk. Daar zou het gaan gebeuren.

De eerste prik; Pfizer.

Nadat ik was uitgestapt en aan drie controle posten had laten zien dat ik ook was die ik beweerde te zijn, zat ik voor ik het wist op een stoel waarop meteen een medewerker zei "hier komt de prik!"

Het prikje duurde twee seconden en deed echt totaal niet zeer. Daarna nog vijftien minuten chillen en klaar was Kees. Het maakte mij overigens niet uit dat het Pfizer was; Opel Astra Zeneca, zelfs een Chinese variant was ook goed geweest.

Desnoods spuiten ze er antivries in, als het maar werkt. Allesbehalve Spioetnik, want ik ga geen reclame voor Poetin maken.

De bijverschijnselen zijn te verwaarlozen. In Amerika waren zes pechgevalletjes Jansen op zeven miljoen prikken. Waar hebben we het dan over? De kans dat je onder de trein komt is vele malen groter, de kans dat je de PostcodeLoterij wint is een grotere optie maar toch moest dit vaccin in de ban.

Zo worden mensen bang en ontstaan er vaccinweigeraars. De bijsluiters van paracetamol leest ook als een horrorverhaal. De kans van 1 op 100 op me zus en me zo en me dit en me dat, maar ook een kans van 1 op 1000 op verschillende bloedafwijkingen, afwijkende leverfunctie, jeuk, zweten, depressie, wazig zien en heftige diarree. Ik ken niet niemand die tegen een paracetamolletje is zo af en toe. Het leven is niet zonder risico en soms wegen de voordelen van een besluit veel zwaarder dan de nadelen. Iedereen moet doen en laten wat hij wil, maar beseft dat vaccineren niet alleen voor jezelf is, maar dat je een steentje kunt bijdragen dat deze vreselijke pandemie straks voorbij is zodat we kunnen gaan uit eten, naar NEC of SCE kunnen gaan, op vakantie mogen en we vooral iedereen weer mogen knuffelen.

"Samen krijgen we het virus klein," zegt Ome Hugo, en daarin heeft hij gelijk.

Mocht u nooit meer van mij iets lezen in dit blad, dan heb ik mij toch vergist en was ik die ene op de een miljoen die bijverschijnselen kreeg zodat hij nooit meer op een toetsenbord kon rammen.

Maar ik durf te wedden dat dat niet zo is.

Tekst en foto's: Silvano Orvini

Vergroting poel de Omloop

De gemeente pakt samen met de werkgroep Groen Lindenholt het groen en water in Lindenholt aan. Dit jaar beginnen ze met de poel in het park de Omloop. Die wordt groter en meer natuurlijk ingericht. Dit is een eerste aankondiging van de plannen, u wordt nog uitgenodigd voor een bewonersavond.



Het water in Lindenholt

Lindenholt is een waterrijk stadsdeel: het water met vijvers, watergangen en poelen bieden kansen voor versterking van de biodiversiteit. Poelen maken onderdeel uit van het waterrijk Lindenholt. De werkgroep Groen Lindenholt houdt zich bezig met het versterken van de biodiversiteit in het groen en water, waaronder de poelen. Zij hebben een notitie opgesteld met voorstellen om de natuur meer ruimte te geven in Lindenholt.

Huidige situatie van de poel in Lindenholt, Heeskensacker.

De poel in het park de Omloop, aan de noordkant van Lindenholt ligt in een hoekje, ingeklemd aan de rand van de stad, tussen de paintballbaan, een sportveld, wandel- en fietspaden. De poel is deels verland, dichtgegroeid en dichtgeslibd. Het waterleven is praktisch verdwenen, er leven geen kikkers of andere

amfibieën en ook insecten kom je er weinig tegen. Daar willen we verandering in brengen.

Verbeteringen aan de poel in Heeskensacker

De poel in Lindenholt Heeskensacker wordt vergroot. Het wateroppervlak neemt hierdoor iets toe. Het groen rond de poel krijgt ook een

nieuwe, natuurlijke uitstraling. De aanpassingen zijn allemaal binnen het huidige stuk waar de poel ligt. De verharde paden er omheen blijven liggen.

Door de beoogde aanpassingen van de poel krijgen planten en dieren meer ruimte. Amfibieën, zoals kikkers, padden en salamanders, kunnen er straks beter gebruik van maken om te leven of te paren. Ook ontstaat zo lang-

zaam een netwerk van geschikte wateren in de stad, waarlangs de amfibieën zich kunnen verplaatsen. De planten rondom de poel krijgen meer kans door een ander maaibeheer en de aanplant van diverse soorten struiken. Zo wordt het groen beter bruikbaar voor insecten, vogels en andere dieren.

Op een later moment zullen ook andere delen van park de Omloop natuurvriendelijker worden ingericht. Uiteraard wordt u daar tijdig over ingelicht en bij betrokken. Wij houden u op de hoogte via Lindenholt Leeft en Bewoners Overleg Lindenholt. De vergroting van de poel zal waarschijnlijk gebeuren in het najaar van 2021. Voor die tijd bent u van harte welkom bij een bewonersavond. Meer informatie daarover volgt nog. Heeft u voor die tijd opmerkingen of ideeën? Laat het weten via Mijn Wijkplan.

Tekst en foto's: Gemeente Nijmegen



Kindercolumn

't Kattebelletje



Gemma Sanders

'Oepsnestje'

Weet je dat dieren altijd weer terugkeren naar de plaats waar ze geboren worden?

Aan de rand van het bos aan het Piet Moeskopspad, bij de vijver onder het bruggetje is een nestje jonge katjes gevonden onder de 'hemelboom'. Met de zachte temperaturen in het voorjaar begint het kittenseizoen...

In het voorbijgaan observeer ik het nest van een afstand om de rust niet te verstoren. 'Moederpoes' is even weg... Ik kijk een aantal uren op veilige afstand om zeker te weten of moederpoes weer terugkomt... Daar komt ze aan gehinkeld, schijnbaar gewond... ze ziet er gehavend uit... Zij ontfermt zich weer over haar kroost. De kittens zijn zo te zien al enkele weken oud, hun oogjes zijn open en ze piepen luid, miauwen om hun moeder... De kleintjes hebben moederpoes hard nodig.

Het gezinnetje is later die dag door de dierenambulance opgehaald en naar een gastgezin in de buurt gebracht. Daar wordt moederpoes goed verzorgd, de kittens vinden er een nieuw thuis en groeien op tot vrolijke en sociale huiskatjes...

In de tuin spelen zij vaak verstoppertje onder de 'hemelboom' en daar halen zij dan nog meer kattestreken uit. Tijger, de vermoedelijke vader van de kleintjes komt regelmatig een bezoekje brengen aan zijn pareltjes van passie.

Ieder voorjaar kijk ik even op dezelfde plaats of er weer een 'Oepsnestje' is gevonden.

Help de zwervkatten een nieuw thuis te vinden!



Het Wijkatelier Lindenholt is op zoek naar jou!



Het Wijkatelier is een laagdrempelige ontmoetingsplek in Lindenholt, waar iedereen welkom is. Je kunt er buurtgenoten ontmoeten, koffie drinken, een krantje lezen, activiteiten organiseren & eraan meedoen. Alle activiteiten in het Wijkatelier worden voor en door vrijwilligers verzorgd.

Gastenteam

Het gastenteam is het gezicht van het Wijkatelier. Een diverse groep bewoners uit Lindenholt zorgt er dagelijks voor dat iedereen zich welkom voelt. Gastvrijheid en laagdrempeligheid staan voorop, zodat het Wijkatelier een plek is waar iedereen zichzelf mag zijn. De gastheren en -vrouwen regelen koffie en thee, bieden een luisterend oor en organiseren activiteiten die bewoners uit de wijk samenbrengt. Naast de aandacht die zij alle bezoekers geven, hebben zij ook oog voor de verzorging en aankleding van de ruimtes in het Wijkatelier.

Kom jij ons team versterken?

Elkaar ontmoeten

Vanaf maandag 7 juni is het weer mogelijk om elkaar te ontmoeten in het Wijkatelier. Iedereen is van harte welkom om weer een kopje koffie te komen drinken. Daarnaast komen er stapje voor stapje meer activiteiten om aan deel te nemen. We houden ons daarbij wel aan de corona maatregelen zoals een mondkapje en 1,5e meter afstand.

Heb je zin om langs te komen, gezellig een praatje te maken, samen iets te organiseren of deel te nemen aan een activiteit? Laat het ons weten via de mail, telefoon of kom langs in het Wijkatelier.



Moestuin

In de voortuin van het Wijkatelier kun je een mooie moes- en bloementuin zien. Met de groente en het fruit uit deze tuin wordt heerlijk eten gemaakt voor bewoners uit Lindenholt. Elke woensdagmiddag is er een gezellig groep vrijwilligers aan het werk om de planten te verzorgen. Van nieuwe plantjes zaaien, onkruid verwijderen, water geven tot groente en fruit oogsten. Wil jij samen met andere vrijwilligers ook gezellig in de tuin komen werken?



Wij zijn op zoek naar vrijwilligers die ons team willen komen versterken. Voor een gezellig praatje, werken in het gastenteam, de moestuin en een coupeuse. Daarom komen we heel graag in contact met jou.

Ben je nieuwsgierig geworden? Stuur dan een mail naar: welkom@wijkatelierlindenholt.nl of bel naar 024 377 00 98. Dan drinken we samen een kopje koffie of thee. Hopelijk tot binnenkort!

Tekst en foto: Lianne van Kuppeveld

Zorgen voor je naaste in zijn laatste levensfase? Dat is toch vanzelfsprekend!

Als u zorgt voor iemand die binnenkort zal gaan sterven dan is dat een zware taak, zowel lichamelijk als emotioneel. De meeste mantelzorgers zijn gedreven, gaan vaak tot het uiterste en vergeten daarbij om voor zichzelf te zorgen.

"Ik verlegde mijn grenzen steeds verder als het gaat om zorgen voor mijn partner", vertelt mantelzorger Marieke. "Je staat niet stil bij de mogelijkheid dat je hulp kunt vragen."

Vrijwilligers van VPTZ zijn speciaal opgeleid om te ondersteunen en te ontlasten. Zij nemen voor heel even de zorgtaken van de mantelzorger over.

"De hulp van de VPTZ heeft er voor gezorgd dat ik twee keer per week even kon uitwaaien. Ik kon heel even opladen en dat hielp mij om deze zware fase aan te kunnen", aldus mantelzorger Marieke.

Wat kunt u van deze vrijwilligers verwachten?

De vrijwilligers van VPTZ kiezen er bewust voor om ondersteuning te willen bieden aan mensen die op korte termijn gaan sterven. Ze worden zorgvuldig geselecteerd en opgeleid. Ze bieden geen professionele zorg, maar willen mantelzorgers voor even ontlasten door te waken bij de zieke, zowel overdag als 's nachts. Zij geven tijd, aandacht en emotionele steun met een luisterend oor, een helpende hand en een wakend oog.

Kunt u de hulp van vrijwilligers gebruiken?

U kunt rechtstreeks (of via uw thuiszorgorganisatie of huisarts) contact met VPTZ opnemen (061321073). Een coördinator maakt een afspraak met u voor een kennismaking. Tijdens dat gesprek wordt er o.a. gekeken naar welke hulp nodig is, hoe vaak en op welke dagen en tijdstippen. Na het kennismakingsgesprek wordt zo snel mogelijk (vaak binnen 48 uur) de eerste vrijwilliger bij u ingepland.

Geen hulp nodig, maar wel hulp bieden?

Dat kan ook! Bij VPTZ kunnen ze altijd nieuwe vrijwilligers gebruiken. U kunt zelf aangeven wanneer u beschikbaar bent. Voordat u aan de slag gaat volgt u eerst een training.

Meer info? Kijk op www.vptzrijkvannijmegen.nl/vrijwilliger.





Doe mee aan de wandel- fietspuzzeltocht Lindenolt op 10 en 11 juli voor het hele gezin en meld je aan!

Op zaterdag en zondag 10 en 11 juli 2021 wordt er door projectgroep 'Oog voor elkaar' in samenwerking met 'Lindenolt maakt Geschiedenis' een spectaculaire puzzeltocht georganiseerd. Gezinnen met kinderen, maar ook ouderen en senioren kunnen meedoen. We zoeken al wandelend en kinderen op de fiets bijzondere en markante plekken in Lindenolt,

Aanmelden kan al direct via de website www.lindenoltleeft.nl.

Registreren op deze website is een voorwaarde voor deze deelname maar wilt u daar later weer van af, kan dat ook vanzelfsprekend.



Bent u geregistreerd dan kunt u probleemloos ook op uw smartphone inloggen. Uw smartphone is verder een onontbeerlijk attribuut bij de deelname aan deze puzzeltocht. Het scannen van de QR code met uw smartphone is noodzakelijk.

Denk er aan dat het aantal deelnemers gelimiteerd is, dus wees er snel bij!

(Wilt u graag meedoen maar beschikt u zelf niet over een smartphone en internet, neem dan even contact op met de organisatie: 06 51171217.)

Na aanmelding (klik op de 'Aanmeld' button van de website www.lindenoltleeft.nl) ontvangen alle deelnemers een topografische kaart van Lindenolt met tien gemarkeerde locaties (QR codes van foto's). Aan de hand hiervan stellen de deelnemers zelf de willekeurige volgorde van de te bezoeken locaties vast. U kunt dus vanuit huis vertrekken. Op al deze tien locaties vinden de deelnemers een A-4tje met een alweer een QR code die

toegang geeft tot het wedstrijdformulier met opdrachten en vragen. Ook wordt bij elke locatie gevraagd een onderdeel van een rebus op te lossen en, u raadt het al, aan het eind van de tocht is het de bedoeling de rebus compleet te hebben. Zijn alle vragen beantwoord en de opdrachten uitgevoerd op locatie dan klikt u op 'zenden' en wordt het document verzonden naar het 'Service centrum' in het Wijkatelier. Vervolgens gaat u op weg naar de volgende locatie. De totale afstand van de wandeltocht is ongeveer 5 kilometer.

Start Vanaf 09.00 uur start op zaterdag 10 juli de Puzzeltocht en is ook de helpdesk bemand (zaterdag 06 52464987 en zondag 06 51171217) voor vragen en calamiteiten. Op zondag 11 juli is om 16.00 uur definitief de finish en zullen alle resultaten worden verzameld door leden van het service centrum en de winnaar bekend gemaakt in het Wijkatelier Zellersacker 10-03. Alle deelnemers zijn dan welkom om bij deze bekendmaking aanwezig te zijn en dit evenement feestelijk af te sluiten.

Uiteraard geldt bij dit alles dat richtlijnen vanuit het RIVM in verband met Corona in acht worden genomen.

Hoofdprijs: Het winnend team ontvangt een gezinsdagkaart voor Kinderpretpark Julianatoren *



JUMBO

Tweede prijs is een Jumbo boodschappenpakket ter waarde van € 100

Derde prijs eenzelfde pakket ter waarde van € 50

Deze prijzen zijn mogelijk gemaakt door het Kinderpretpark Julianatoren en Jumbo.

* Inclusief zakgeld en eventuele vervoerskosten

Met dank aan





Voor al uw reparaties en onderhoud aan uw fiets of E-bike en alle onderdelen en fietsaccessoires

Voor nieuwe (elektrische) fietsen kunt u ook bij ons terecht. Kom gerust even langs voor een gratis proefrit en een deskundig advies

Reparaties op afspraak

St. Agnetenweg 65 a 6545 AT Nijmegen

0624605897

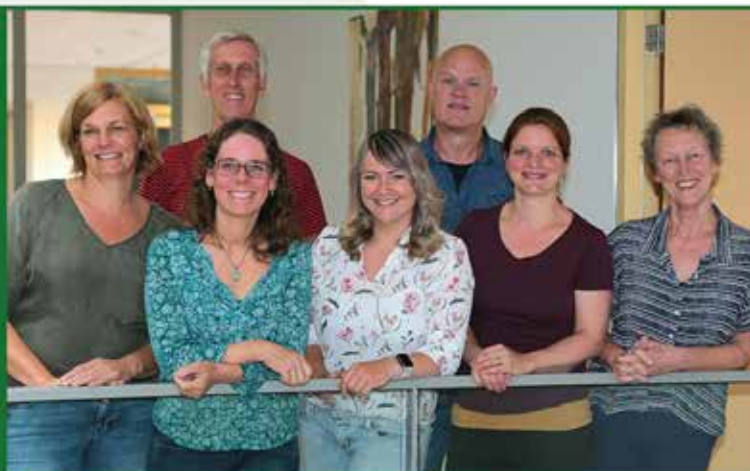
www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl

Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

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



Horstacker 1644 Nijmegen | 024-3781818

fysio@wgclindholt.nl

www.wgclindholt.nl/fysiotherapie



**Wijkgezondheidscentrum
Lindholt**

WIJK IN HET ZONNETJE

De Voorstenkamp

Deze week hebben we het genoeg om de wijk Voorstenkamp in het zonnetje te zetten. Maar waarom nou juist deze wijk, hoor ik u denken. Deze wijk is misschien niet de mooiste wijk van Lindenholt, maar als je het aan mij vraagt, wel één van de bruisendste!



Om te beginnen het **50 cent winkeltje** van Vincentius.

Deze winkel wordt gedragen door vrijwilligers en met het opgebrachte geld worden allerlei verschillende activiteiten georganiseerd op het gebied van hulpverlening aan bewoners van Nijmegen.

Dus kom vooral even binnen lopen om te kijken of om je spullen te doneren!

Ook zorgden deze hardwerkende vrijwilligers altijd voor verschillende mooie activiteiten zoals:

een lady's night voor vrouwen die noodgedwongen afhankelijk zijn van de voedselbank en ook het rugzakjesproject waar kinderen die niet op vakantie kunnen een rugzakje vol met cadeautjes mee naar huis kregen. Helaas kunnen de activiteiten niet meer doorgaan door Corona maar dat is des te meer reden om deze mensen eens een keer in het zonnetje te zetten voor hun inzet.



Deze leuke kringloopwinkel is te vinden op: De Voorstenkamp 19-19 Nijmegen, onderin het flatgebouw: "De Stroeten" en mag nu weer open iedere woensdag 13:00 tot 15:00 uur.

Ook vind ik het mooi om het Voorstenkamp pleintje te belichten. Dit pleintje is in december 2019 al gerenoveerd. Maar toch wil ik dit mooie plein in het zonnetje zetten, dit omdat vele jongeren uit de wijk hier elkaar ontmoeten en spelen. In 2019 heeft een groep jongeren tussen de 8 en 12 jaar in samenwerking met jongerenwerk een werkplan opgesteld en een tekening uitgewerkt.

Een heel mooi initiatief met een prachtige uitwerking. Dus leuk om eens een kijkje te gaan nemen.



Tekst: Tamara Asbroek (student HAN)

Zij is 22 jaar en doet de opleiding Social Work aan de HAN in Nijmegen.

Tamara: 'Dit houdt in dat ik als maatschappelijk werker aan de slag mag gaan.

Mijn stage doe ik bij de redactie van Lindenholt leeft. Ik woon zelf in Lindenholt en is het voor mij dus super leuk om door middel van dit wijkblad nog meer contacten te leggen met bewoners maar vooral ook jongeren hier in de wijk.'

Foto's: Redactie Lindenholt Leeft

HELP DE NATUUR, VRAAG OM GIFVRIJE PLANTEN

Bij het kweken van kamerplanten, tuinplanten, plantenzaden en snijbloemen worden te veel bestrijdingsmiddelen gebruikt.

En dat is schadelijk voor insecten, vogels, bodemleven en kleine zoogdieren. Vraag daarom naar gifvrije planten!

Vraag het een medewerker

Bij tuincentra en andere verkopers van planten kan je vaak maar moeilijk ontdekken hoeveel gif er is gebruikt. Vraag daarom medewerkers welke planten je moet hebben. "Hebben jullie gifvrije planten? Zo ja: waar staan ze? Hoe herken ik ze?" Zo kun je de juiste planten in je winkelkarretje

stoppen én kan je als consument kenbaar maken dat je behoefte hebt aan planten zonder gif. We zijn zeer benieuwd naar de antwoorden van medewerkers. Mail die naar ons zodat wij ze kunnen verzamelen (communicatie.ivnrvn@gmail.com).

Let op het biologisch keurmerk
Bloemen en planten met het Europese 'Biologisch' keurmerk zijn gekweekt zonder chemische bestrijdingsmiddelen en kunstmatige groeistoffen. Als je dit keurmerk tegenkomt, dan zit het zeker goed met de planten. Helaas is er nog niet veel aanbod van gifvrije planten.

Koop bij lokale kwekers

Lokale plantenkwekers kunnen je vaak extra informatie geven over het gebruik van middelen op hun planten – je koopt het direct bij de bron. Overigens is het niet vanzelfsprekend dat lokale kwekers met minder gif werken. Dus wederom: vraag ernaar!



Mike van Raaij heeft een eigen praktijk voor klank

Mike (1961) woont al heel wat jaren op de Hegdambroek en de lezers van Lindenholt Leeft hebben al eerder kennis met hem gemaakt met betrekking tot zijn hobby 'Modelspoorbanen'. Van beroep is hij ingenieur in de wegenbouw (wegontwerp) en sinds een jaar heeft hij er een nieuwe passie bij gevonden. Sinds kort is hij klankmasseur en heeft hij een eigen praktijk "Ontspannen door klank" aan huis.

Daar ging wel het een en ander aan vooraf

De redactie Lindenholt Leeft ondervroeg Mike hierover.

Hoe ben je als technneut op het pad van de klankschalen gekomen?

Mike: 'Een aantal jaren geleden kwam ik in een burn-out terecht. De symptomen zijn bekend: altijd moe, slecht slapen, prikkelbaar zijn, niet kunnen concentreren en niet meer kunnen ontspannen. Niks doen was eigenlijk al teveel. De enige plek waar ik me kon ontspannen was in de sauna. Zo'n sauna waar ze ook van die klankschaalsessies hebben. Een zweverig gekleed type verzorgde dat en ondanks dat ik niet zoveel met dat zweverige heb kon ik me met die klankschalen erg goed ontspannen. Er

kwam tijdens zo'n klanksessie een intense rust over me heen. Dat wilde ik wel vaker meemaken.

Klankreizen

Een kennis van mij gaf bij haar thuis ook van die klanksessies. Ze noemde dat klankreizen. Ik ben daar een aantal keren geweest en ik vond het geweldig. De ontspanning die ik met behulp van de klankschalen heb ervaren heeft zeker positief bijgedragen aan mijn burn-out herstel. Ik ervaarde nog een aantal positieve bijwerkingen als beter slapen, meer rust in mijn lijf en wat vage klachten verdwenen. Die rust die ik van de klankschalen krijg vind ik wel het belangrijkste.

In een andere sauna werd deze behandeling ook aangeboden maar dat beviel toen helemaal niet. Het verschil zat hem vooral in de aandacht en zorgvuldigheid waarmee de behandeling werd gegeven, de Duitsers hebben daar een mooi woord voor; "Achtsamkeit". Maar met enkel commentaar leveren, daar schiet je niets mee op. Toen had ik zoiets van, dat wil ik ook kunnen. Dus ben ik op zoek gegaan of hier een opleiding voor bestond. Zodoende kwam ik terecht bij de Peter Hess academie in Sneek. Peter Hess is een Duitse ingenieur die op reis door Nepal de werking van klankschalen ont-



dekte en in de jaren 80 van de vorige eeuw de methodiek en techniek heeft ontwikkeld waar ik nu mee werk.

De opleiding die hij aanbood trok mij wel omdat

Samen houden wij Lindenholt schoon!



Jij helpt toch ook?

klankschaal massages



o'n klank-fantasiereis

het een technische en ook wetenschappelijke achtergrond heeft.

En wat blijkt nou? Mijn moeder heeft dit vroeger ook gedaan! Aanvankelijk dacht ik dat het allemaal spiritueel gedoe was, niks voor mij. Maar toen ik mij er in ben gaan verdiepen kwam ik erachter dat naast dat het wetenschappelijk is onderbouwd ook heel prettig is om te ervaren, nul komma nul spiritualiteit. Toch worden de effecten van klankschalen als spiritueel ervaren.'

Hoe ging dat met die opleiding?

Mike: 'In februari 2020 ben ik met de basisopleiding de 'Peter Hess® klankmassage' gestart. In het eerste lesweekend heb ik de basistechnieken geleerd.

Toen kwam Corona en werd de opleiding stilgelegd. Gelukkig kon ik in het najaar de opleiding in 7 dagen achter elkaar volgen.

Daarbij werd vooral ook geoefend met elkaar. Na die week was er een periode dat ik met oefenen cliënten ging werken.

Familie, vrienden en kennissen wilden dat maar al te graag ervaren. Sommigen van hen komen nog steeds regelmatig voor een ontspannende klankmassage.

Mijn certificering heb ik met een flinke corona vertraging in maart gehaald.

Hoe werkt zo'n klankmassage?

Mike: 'Je hebt het zelf ervaren, hoe was dat?'

Mike: 'Je moet je voorstellen dat in de basis het lichaam wordt verdeeld over drie gebieden; onder, midden en boven tot en met de schouders. Het hoofd wordt bij de basis klankmas-

sage buiten beschouwing gelaten. Ik werk in beginsel met een set van drie basis-schalen die corresponderen met de drie gebieden. De schalen worden om beurten of gezamenlijk op of naast het geklede lichaam gezet waarna ik ze zacht aan sla. De trillingen van de schalen zorgen voor de massage. Het lichaam bestaat voor ruim 70% uit water dus die trillingen gaan echt helemaal door je heen. Vergelijk het met een steen die je in het water gooit. De kringen lopen dan enorm ver door.'

Dus je houdt je kleren gewoon aan?

Mike: 'Ja, je hoeft alleen maar de schoenen uit en sieraden af te doen en dat is voor heel veel mensen erg prettig. Ik raak de mensen zelf amper aan.

Hoe het allemaal precies werkt staat op mijn website: www.ontspannendoorklank.nl

Ga je in de toekomst nog meer opleidingen doen?

Mike: 'Jazeker. Het is erg leuk om hiermee bezig te zijn en de mogelijkheden zijn enorm. Inmiddels heb ik al een paar vervolgoopleidingen gedaan. Een vervolgopleiding ging over het werken met speciale klankschaaltjes bij hoofdpijnklahten. Heel voorzichtig kan ik dat deel van het lichaam ook de aandacht geven. De professionaliserings-opleiding die ik heb gevolgd voorziet vooral in de technieken waarbij ik met de beweging van de schalen werk. Zo kan ik voor elke klant een doelgerichte klankmassage samenstellen. Ik kan zo de aandacht van de klankmassage op een specifiek gebied leggen. Dat doe ik dan met een combinatie van 3 of meer schalen. Het wordt te technisch om er hier op in te gaan. Belangrijk is dat ik weet wat ik doe en waarom ik dat doe om een gewenst effect te bereiken.'

In eerste instantie komen mensen naar de praktijk die behoefte hebben aan ontspanning. Heel vaak zijn het ook cliënten die vage klachten hebben; last van de rug, slecht slapen, meestal spannings- en stress gerelateerd. Mike kan met de klankmassage als het ware de stress uit het hoofd trekken en de spanning uit het lichaam trekken wat een diepe ontspanning en de nodige verlichting geeft. 'Je merkt dat de ademhaling hoog zit en de spieren gespannen zijn. Door de trillingen van de schalen kun je dan volledig ontspannen raken, je voelt van alles door het lichaam gaan en belandt zo vanuit het denken in het voelen. Het effect is dat de spieren zich ontspannen en eventuele klachten kunnen dan verdwijnen. Ik zeg altijd dat ik de mensen van ont-

spanning de tafel in zie zakken.'

Mensen die zijn geweest zijn enthousiast over het effect wat de klankmassage teweeg brengt. Sommigen zeggen "Jeetje wat is dit ontspannend", anderen noemen het "een streling voor de ziel" en ervaren dat bij elke aanslag op de schalen de stress wegtrekt uit het lichaam.'

Mike benadrukt dat het geen garantie is dat alle klachten als sneeuw voor de zon zullen verdwijnen. 'Het is geen wondermiddel hè'. Benadrukt hij nog eens. 'Het is vooral heilzaam en stimuleert het zelf herstellend vermogen van het lichaam.'

Hij wil zich zeker nog veel verder ontwikkelen in de technieken en volgt ook opleidingen die nog specifieker gericht zijn op gezondheid. Het totale pakket is HBO niveau gerelateerd en ook officieel erkend door mensen die zich bezig houden met complementaire geneeskunde, wat wil zeggen behandelingen die vooral ondersteunend zijn aan de reguliere geneeskunde. In Duitsland zijn de klankmassages een normaal verschijnsel in veel klinieken. Peter Hess geeft uitdrukkelijk aan dat een klankmassage geen alternatieve geneeskunde is.

Voorlopig gaat Mike verder met het volgen van allerlei opleidingen en zullen we meer over hem gaan lezen, voorspelt hij.

De redactie wenst Mike veel succes met deze activiteit.

Mike heeft nog een leuke aanbieding: Het reguliere tarief van een klankmassage is 70 euro. Voor de lezers van Lindenholt Leeft geef ik 50% korting vanaf nu tot en met de hele maand augustus.

Bij het boeken geef je aan dat je lezer bent.

Wilt u meer weten neem dan contact op met Mike van Raaij, Hegdambroek Nijmegen

www.ontspannendoorklank.nl

Ook op Facebook en Instagram

Email: info@ontspannendoorklank.nl

Tel.: 0621818634

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto: Mike van Raaij



Nieuw! Om als geschenk weg te geven: de Cadeaubon

Oswald Jeronimus 10 jaar conciërge



Het is een regenachtige ochtend wanneer ik de Brede school de Lindenhoeve binnen loop op zoek naar Oswald die dit jaar zijn 10 jarige jubileum als conciërge heeft gevierd. Met een brede glimlach loopt hij op mij af. Door de rust en sympathie die hij uitstraalt kun je niets anders dan je op je gemak voelen bij hem, maar wie schuilt er achter deze aardige vrolijke charismatische man?

Oswald Jeronimus is in 2009 begonnen als vrijwilliger op de Lindenhoeve alvorens hij een jaar later een contract voor conciërge aangeboden kreeg. Vorig jaar waren er door COVID geen mogelijkheden om zijn 10 jarige jubileum te vieren maar dit jaar is hij door de kinderen en het Team in een welverdiend zonnetje gezet. Helaas konden ouders, verzorgers en andere belangstellenden door COVID niet aansluiten.

Samen met Oswald blik ik terug op deze mooie speciale dag.

Hij vertelt enthousiast dat hij alle klassen rond mocht gaan. Iedere klas had iets voor hem gedaan. Van een toneelstukje tot een liedje, mooie tekeningen en cadeautjes mochten zeker niet ontbreken. Ook door het Team is hij goed verwend, maar wat Oswald het allerfijnste vindt is de waardering die hij van jong tot oud krijgt want dat maakt zijn werk geweldig leuk.

Hoe kijkt Oswald terug op al deze mooie jaren?

'Ik ben altijd vrolijk want wat ik doe zie ik niet als werk maar als een groot onderdeel van mijn leven, en ik denk dat in het begin mijn werk echt mijn leven is geweest'. Oswald vertelt dat hij zijn vrouw door ziekte onverwachts heeft verloren. Gelukkig is hij daar samen met

zijn twee jongens goed uitgekomen maar is daardoor wel anders in het leven komen te staan. Oswald leeft zijn leven en geniet! Met een twinkeling in zijn ogen vertelt hij dat het al een geluksmomentje voor hem is als hij de kinderen bij aanvang van de school vrolijk binnen ziet komen; 'Dat moment tovert een glimlach op je gezicht. De Kleintjes willen allemaal knuffelen maar ook de Grote kinderen willen een high five om even contact te maken'.

Hij kan zich goed inleven in de kinderen omdat hij zelf vroeger als kind veel meegemaakt heeft. 'Er zijn hier kinderen geweest die in bepaalde situaties hebben gezeten waar je als volwassene niet eens in wilt zitten. Ze hebben van alles doorstaan. Bij sommige kinderen voel je dat aan en die probeer je te troosten, met ze te praten en ze juist dat extra stukje aandacht geven wat ze nodig hebben. Dat kan ik doen in de rol die ik heb want je ziet kinderen anders dan hun Juf. Buiten de klas komen ze naar mij toe met zaken die ze in de klas absoluut niet durven te vragen. Overigens weten de Juffen mij ook te vinden en dat is fijn want je bent tevens een stukje sociaal aanspreekpunt.'

Oswald vertelt dat na alle jaren de uitdaging er nog steeds is. 'Het werk verveelt nooit en wordt steeds prettiger. Je leert de kinderen goed kennen en samen met hun ouders maak je deze hele bijzondere basisschool periode mee'. Dat Oswald ieder jaar afscheid moet nemen van de 8^e groepers vindt hij moeilijk want je kent de kinderen vanaf het moment dat ze heel klein zijn en ziet ze groeien van groep naar groep. Hij gaat dan ook ieder jaar graag mee op kamp want Oswald heeft een goede omgang met de meiden en jongens van groep 8.

Wanneer ik vraag naar zijn mooiste herinnering hoeft hij daar niet lang over na te denken; 'Toen ik 50 werd is er een gigantisch groot feest gegeven in de aula. De kinderen zongen voor mij, voerden toneelstukjes op en ouders kwamen binnen met cadeautjes. Ook was er een grote troon voor **King Ossie**'

De kinderen dragen Oswald een warm hart toe of zoals hij zelf zegt: 'Ik ben een beetje maf, maak altijd grapjes en neem de kinderen graag in de boot. Ik zeg Goedemorgen Wortel of Worteltjes. Iemand noemde mij Meneer Tosti en moest daar verschrikkelijk om lachen. Nu noemen ze me allemaal Meneer Tosti, Meneer Ossie of King Ossie'.



Ik vraag aan Oswald hoe hij de komende jaren voor zich ziet.

'Hier wil ik nog wel twaalf jaar zitten. Het wordt alleen maar nog leuker en gezelliger want je kent iedereen persoonlijk. Mensen spreken mij aan. Er komen elk jaar nieuwe mensen, nieuwe kinderen. Ik kom de vroegere vriendjes van mijn kinderen tegen die ouders zijn geworden en hun kinderen naar school brengen. Het is gewoon een fantastische baan!'

We sluiten het gesprek af met een boodschap die Oswald wilt meegeven: 'Ik denk dat mensen meer moeten genieten van kleine dingen zoals een glimlach of een kind dat je een knuffel geeft. Het hoeft niet altijd een dank je wel met een cadeautje te zijn maar wees dankbaar voor de waardering die je krijgt voor de dingen die je doet. Dat is het mooiste wat er is. Probeer de positieve dingen van het leven te zien en niet alleen de negatieve want dan kom je een stuk verder!'

Met een warm gevoel verlaat ik de school. Buiten schijnt een heerlijk zonnetje. Deze kinderen hebben het geluk dat ze Oswald mogen leren kennen!

Tekst Kim van Rossum

Foto's: Brede school Lindenhoeve



Damesvoetbal



Mijn naam is Jolanda Mondi. In het verleden ben ik 18 jaar actief geweest voor het damesteam van SCE.

Door het enthousiasme voor voetbal van mijn dochter Liz, ben ik vorig jaar op het idee gekomen om een meidenteam bij SCE te starten. Dat is gelukt. Vanaf mei 2020 heb ik een enthousiaste club meiden die iedere woensdag en later op donderdag traint. In september zijn we gestart met het seizoen, maar iedereen weet dat die pret niet lang duurde. Ondanks alles is

de groep nog steeds enthousiast en we trainen en voetballen wedstrijden onder elkaar. Dit team bestaat uit 12 meiden en ik hoop dat iedereen zeker nog een jaar doorgaat, ook om te ervaren hoe nou een "normaal" voetbalseizoen is.

Afgelopen weken zijn er meiden mee komen trainen die ook graag willen voetballen. Ik hoop dat deze lijn zich voortzet met nog meer aanmeldingen, zodat we een 2e team kunnen samenstellen. Dus lees je dit artikel of ken je iemand, geboren in 2010-2011-2012, die het leuk vindt om een balletje te trappen, kom mee trainen!!

Woensdag: 14.45u-16.00u

Donderdag: 17.15u- 18.30u



Besef wel, dit is een teamsport....

Bij aanmelding voor volgend seizoen, dan rekenen we wel het hele seizoen op jou!!

Voor aanmelding of informatie:

jolanda-1017@hotmail.com

Maar wes er wel snel bij, het 2e team is bijna volledig!!!!

Tekst en foto's: Jolanda Mondi



Woning verkopen?

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

024 - 3448 497

homanmakelaardij.nl



Meda Donkers - Mercurius



**ECHTE VROUWEN
KRIJGEN EEN
KIND**

Met deze titel verscheen in 2019 dit bijzondere boek van historicus en freelance journalist, Lisbeth Smit.

In een flits schoot de gedachte door me heen, 'hoezo, échte vrouwen'?

Ik besloot het direct te gaan lezen.

Het bleek een eyeopener die ik met een glimlach omarmde.

Een boek over de vrouw als moeder én niet moeder.

Een boek voor iedereen maar vooral voor vrouwen.

En waarover zover mij bekend, niet eerder een literair werk verscheen dat zoveel humor en inzicht bevat.

Zij vertelt opgewekt, vlot en realistisch.

Haar feitenkennis alsmede haar mensenkennis maakt meer van haar dan een historicus en journalist.

Zij blijkt een ervaringsdeskundige op een terrein dat een paradigmawisseling tot stand kan brengen juist bij diegenen die al zo belezen zijn op velerlei gebied én die dat niet zijn!

Mocht u denken dat het anno 2021 een 'old timer' is qua item dan vergist u zich. Geloof het of niet, dit maakt vooral de kinderloze vrouw mee en zelden of nooit de kinderloze man!

In 2021 worden nog steeds vrouwen, waarvan bekend is dat zij geen kinderen hebben, niet zwanger zijn of willen worden, een Fijne Moederdag toegewenst.

Bizar maar waar, ik was erbij.



MAGAZINE

Jeugd in beeld



Activiteiten

Hulpvragen

Puzzles

LEUKE WINACTIE

Jeugd in beeld

Leuk dat je er weer bent! We gaan ons voorbereiden op een leuke zomertour. Dit betekent dat we van alles gaan organiseren en weet je wat helemaal leuk is? Jij mag meehelpen! Stuur ons je idee op of we organiseren het samen. Benader 1 van de jongerenwerk- of kinderwerkers via de app of mail.

Lindenholt wilt stunten

'Afgelopen zomer kwam Waalhalla langs. Daarna wist ik gelijk dat ik een BMX wilde.' Dat is het antwoord van Björn op de vraag waarom hij een stuntfiets gekocht heeft. Ook zijn oudere broer Lars heeft inmiddels zo'n BMX. Samen met vrienden uit de Gildenkamp zijn ze veel in de weer en er komt van alles voorbij op het pleintje. BMX, steps, mountainbikes, het rijdt er allemaal rond. Echte voorzieningen om te stunten zijn er helaas niet maar gelukkig hebben ze een handige en fanatieke vader die graag voor ze sleutelt. Niet alleen aan de fietsen. Nee hij heeft er zelf ook voor gezorgd dat er twee eigen schansen of ramps zijn waar de broers en hun vrienden overheen kunnen vliegen. Als het er niet is moet je het gewoon zelf creëren lijkt de gedachte te zijn. Het liefst zien ze natuurlijk dat er een mooi ledge park of pumptrack in Lindenholt komt waar ze echt goed hard kunnen gaan op hun BMX. Zolang dat er nog niet is maken ze gretig gebruik van de eigen schansen en het trailparkje bij het jongerencentrum. Ook staat er een bezoek gepland aan de pumptrack in de Mokerheide.

De antwoorden op de vraag of je in Lindenholt goed kan rollen zijn net zo helder als dat ze ontmoedigend zijn. 'Ik heb een mini BMX maar die gebruik ik hier nooit omdat je nergens kan fietsen' (Dominik). 'Ik vind deze wijk saai. Op onze leeftijd (13) ben je klaar hier (Keandro)'. De antwoorden die deze steppers geven op de vraag of er een park moet komen in Lindenholt zijn dan ook niet verassend.



'Ik moet soms 45 minuten stappen naar Wijchen omdat het zelfs in de Goffert te druk is (Dominik).' Keandro denkt dat het ook aanstekelijk zou werken voor andere kinderen en jongeren als er een park in Lindenholt komt; 'Als er hier een park komt dan gaan kinderen wel nadenken 'Wat doe ik hier binnen? Ik wil ook een step!''

De antwoorden die deze steppers geven op de vraag of er een park moet komen in Lindenholt zijn dan ook niet verassend. 'Ik moet soms 45 minuten stappen naar Wijchen omdat het zelfs in de Goffert te druk is (Dominik).' Keandro denkt dat het ook aanstekelijk zou werken voor andere kinderen en jongeren als er een park in Lindenholt komt; 'Als er hier een park komt dan gaan kinderen wel nadenken 'Wat doe ik hier binnen? Ik wil ook een step!''

Deze jongens zijn de beroerdste niet. Ze hebben al nagedacht hoe het park er dan ongeveer uit zou moeten komen te zien. Ze willen graag met Waalhalla overleggen om mooie ramps, quarters en half pipes te plaatsen. Ook hebben ze al ideeën hoe het park goed onderhouden kan worden. Er moet een hoog zijl worden gespannen zodat er geen bladeren op de baan komen. Daarnaast moet er een hek om het park zodat er geen scooters voor onrust kunnen zorgen en ze willen zelf natuurlijk graag helpen om de rommel op te ruimen. Als er handtekeningen nodig zijn om een park te krijgen in Lindenholt zullen ze meteen de mouwen opstropen.

Aan creativiteit is hier zeker geen gebrek. De jongeren zijn zelf schansen gaan bouwen, nemen de moeite om 45 minuten te stappen naar een mooie locatie of willen met Waalhalla in gesprek om goede ideeën op te doen voor in Lindenholt zelf. Een ding is in ieder geval duidelijk. Het zou een mooie stunt zijn er als gestunt kan worden in Lindenholt!



Terugblik

In de meivakantie waren er op maandag en woensdag wijk sport activiteiten. De activiteiten waren erg leuk, met dank aan de leuke clinics op de woensdag verzorgd door Factory Sports.

Tot aan de zomervakantie worden er leuke buitenactiviteiten georganiseerd door verschillende partijen, zoals het kinderwerk, wijk sport en futsal.

Zomertour

In de zomervakantie zijn er elke maandag en woensdagochtend activiteiten voor groep 1 t/m 8.

Groep 1/2 9.30u-10.00

Groep 3-4-5 10.00-10.45u

Groep 6-7-8 11.00u – 11.45u

Op maandag zijn we te vinden op het grasveld bij gymzaal Gildenkamp en op woensdag bij het Cruyffcourt veldje Zellersacker. De flyer volgt nog.



Tobias van Keulen
jongerenwerk
06-30509286
tobias_bindkracht10



Boubaker Bouchalga
jongerenwerk
06-51718500
boubaker_bindkracht10

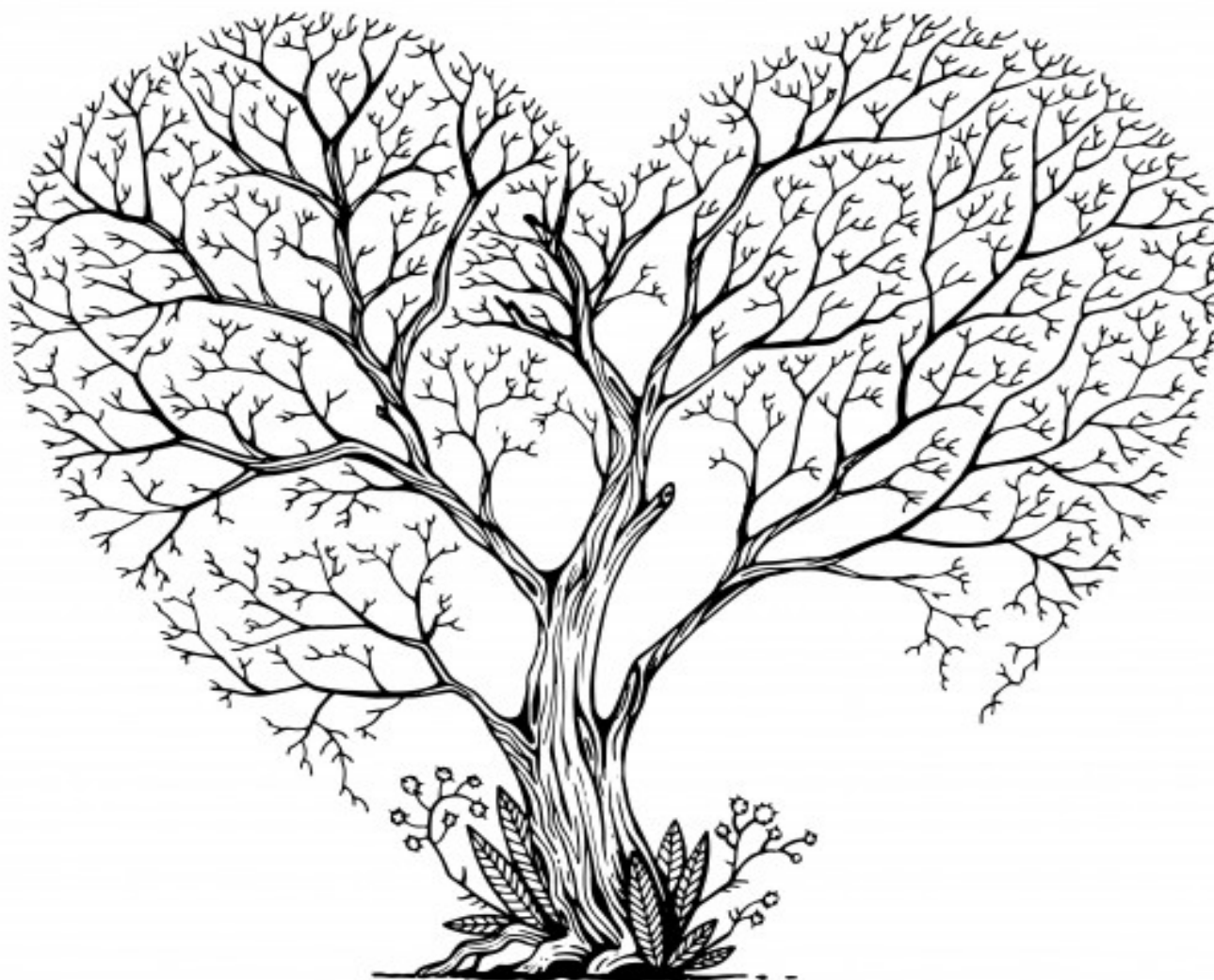


Mike Adema
jongerenwerk
06-14270352
mike_bindkracht10



Lisanne Welvaarts
kinderwerk
06-12282015
lisannewbindkracht10

Gefeliciteerd! De winaar van de vorige kleur actie is: **Lisanne**



WINACTIE

Maak de boom zo mooi als je kunt!

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

jeugdinbeeld@bindkracht10.nl

De winnaar wordt de volgende editie bekend gemaakt.





**Beter omgaan
met de computer,
internet of e-mail?**

Dat kan nu ook in Lindenholt!

Cursus voor volwassenen

In deze cursus leer je beter lezen, schrijven, rekenen en werken met de computer.

Voor wie: Volwassenen van 18 tot 67 jaar.

Waar: Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 10-03

Wanneer: Donderdag 9.00 - 12.00 uur

Kosten: Je betaalt €45,- per cursusjaar

Start cursus: 11 februari 2021

Aanmelden en/of meer weten?

Bel Gertie Brandts op telefoonnummer 06-40960865
of mail naar g.brandts@roc-nijmegen.nl

ROC NIJMEGEN

BINDKRACHT10

**We zijn weer
gestart.
Wilt u meedoen?
Meld u aan!**

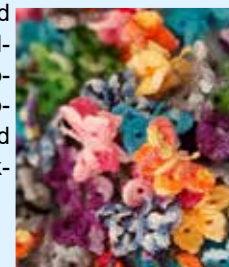
Oma en opa tasjes uitgedeeld in Lindenholt

OPA & OMA DAG



De projectgroep Oog voor elkaar, bestaande uit bewoners en organisaties wilden iets speciaals doen voor de opa's en oma's uit Lindenholt.

Zij hebben kinderen en kleinkinderen gevraagd hun opa en oma aan te melden voor een mooi presentje in deze moeilijke tijd van Corona met al zijn beperkingen. Via de verschillende scholen is hier aandacht aan gegeven en zo doende kwamen er diverse aanmelding binnen. Bepie, een van de projectleden, had zich aangemeld om vrolijke vlinders te haken om het verrassingspakket extra op te fleuren.



Op 4 juni, nationale Opa en Oma dag werden de pakketten gevuld met lekkere dingen voor de lunch, aangevuld met persoonlijke boodschap van eigen kleinkinderen, op alle adressen afgeleverd door verschillende leden van de projectgroep.

Het laat zich raden, dat aan de diverse deuren met veel ongeloof en blijde reacties de pakketten in ontvangst werden genomen. 'Oh, wat ontzettend lief!' en 'Is dat speciaal voor mij!!?' klonk meermalen aan de voordeur.

Voelt u wellicht enige teleurstelling dat dit jaar een deraaijk verrassingspakket aan uw neus voorbij is gegaan? Volgend jaar wellicht nieuwe kansen om dit geslaagde project te herhalen.

Opa's en Oma's, houd 4 juni 2022 in de gaten!

Opnieuw een succesactie van de projectgroep Oog voor elkaar.

Tekst: Bea Jonker
Foto's Bindkracht10



**KINDEREN
ZONDER
STATUS**
LOPEN RISICO OP EEN
ONTWIKKELINGSACHTERSTAND

Gesproken partijen:
Gast **ASKV**

Kinderen zonder status zijn kinderen wiens ouders/verzorgers zonder verblijfsrecht in Nederland verblijven

Het probleem

Ruimte voor ontwikkeling is een kinderrecht, kinderen zonder status wordt dit recht ontnomen. De eerste 4 jaar van hun leven hebben ze in isolatie verkeer en een ontwikkelingsachterstand opgelopen. Ze hebben niet met andere kinderen gespeeld en nog niet de kans gehad om kind te zijn. Als ze 5 jaar zijn hebben ze leerplicht, voor een goede ontwikkeling is het dan al te laat.

Risico's

- Ouders/verzorgers hebben een verhoogd risico op **psychische klachten**
- De kinderen lopen daardoor meer kans op **fysieke, seksuele en psychische mishandeling**
- Ouders/verzorgers hebben **amper recht** op ondersteuningsmogelijkheden van de Nederlandse overheid
- Waarom de kinderen veel thuis zitten in slechte **leefomstandigheden**
- Door het vele binnenshuis zitten zijn er zorgen rondom de **taalontwikkeling** van de kinderen
- De ouders/verzorgers hebben daarbij ook **geen financieel of maatschappelijk vangnet**

Er zijn ongeveer 40.500 mensen zonder status in Nederland, waarvan waarschijnlijk ongeveer 7000 kinderen onder de 5

Een oplossing

Het is een morele verplichting om deze kinderen een maatschappelijk vangnet te bieden. Deze kinderen moeten naar een reguliere opvang kunnen, zo wordt er aan hun rechten voldaan.

Belangen

- Het hebben van een **sociaal netwerk** is essentieel voor deze kinderen
- De kinderen krijgen een plek om zich te **ontwikkelen** door met andere kinderen te **spelen**
- Ouders/verzorgers krijgen de **tijd en ruimte** om zichzelf te ontwikkelen
- Ouders/verzorgers krijgen de kans om deel te nemen aan het **arbeidsproces**
- Bovenaanstaande levert kinderen een actieve deelname in de **Nederlandse samenleving**

Kom in actie
scan de QR-code



Conclusies uit
afstudeeronderzoek uitgevoerd
door studenten Sociaal
Pedagogische Hulpverlening



Toch de Vierdaagse lopen: dit is het alternatief van 2021

Voor sommige Nijmegenaren is niets mooier dan de Vierdaagse lopen. Voor het tweede jaar op rij moeten we het geliefde wandelevent missen. Niet getreurd, er is een alternatief.

Na het succes van De Alternatieve Vierdaagse in 2020, komt er dit jaar weer een editie. Vorig jaar deden er maar liefst 20.000 wandelaars aan het evenement mee, zoals Vierdaagsefan Wilma uit Nijmegen.

Niet de officiële route

Het initiatief is een samenwerking van de Stichting 4Daagse en de wandelbond. Tijdens de Alternatieve Vierdaagse hoef je niet op het officiële parcours in of rond Nijmegen te lopen. Met de speciale app kun je zelf een route uitstippelen. Dat kan op iedere plek op de wereld. Korte route ook mogelijk

Je loopt tijdens de Vierdaagseweek tussen 20 en 23 juli 2021 dan een afstand tussen de 5 en de 50 kilometer. Als je niet helemaal getraind bent, kun je dus ook al meedoen.

Kost niets

Deelname is gratis. Voor een kleine bijdrage krijg je een leuke beloning thuisgestuurd. Inschrijven kan via de site: wandel.nl/alternatieve-vierdaagse-2021. Daar vind je ook alle informatie.

Voorzitter Henny Sackers van de stichting heeft er zin in en zegt: "Dat we dit jaar wederom niet met 45.000 mensen in Nijmegen kunnen wandelen, laat ons echter niet stoppen."

Informatie

Op 20-23 juli vindt De Alternatieve Vierdaagse plaats. Het alternatief om via De Alternatieve Vierdaagse-app vier dagen lang een vooraf gekozen afstand te lopen vanuit je eigen locatie. Om drukte te vermijden, wordt er niet gelopen over het officiële parcours. Dat kan dus vanuit je eigen huis, of elders in het land en zelfs in het buitenland. Je kunt kiezen voor 5, 10, 20, 30, 40 of 50 kilometer per dag.

Omdat we vanwege de coronamaatregelen geen rustpunten en medische faciliteiten kunnen organiseren, adviseren we je een afstand te kiezen die bij jouw conditieniveau past.

Al jouw afgelegde kilometers op 20 tot en met 23 juli 2021 worden bijgehouden en geregistreerd in De Alternatieve Vierdaagse-app.

Zowel voor de korte als voor de lange afstanden kun je een unieke medaille aanschaffen.

Geef dit bij je inschrijving aan (let op, heb je eenmaal gekozen voor een afstandsmedaille

dan valt dit niet meer te wijzigen).

De Alternatieve Vierdaagse-app

De Alternatieve Vierdaagse-app is er straks voor iedereen die van wandelen houdt. De app is vanaf begin juli gratis te downloaden en te gebruiken (softwareversies iOS 13, 14 en Android 5+). Let op! Gebruik je de app van de editie 2020, dan volgt daarop een update. Zorg dat je de update hebt gedraaid alvorens je bij editie 2021 van start gaat.



Veiligheid

De organisatie hoopt dat iedereen in beweging blijft en veel wandelaars mee zullen doen aan het initiatief, maar roept op om de RIVM richtlijnen in acht te nemen tijdens het wandelen. Zo blijven we samen fit en gezond. Loop dus niet met een te grote groep samen. Houd je aan de richtlijnen die passen bij de periode juli 2021. Bij deelname aan De Alternatieve Vierdaagse 2021 worden deelnemers geacht zich aan het deelnemersreglement te houden.

Vorig jaar waren er ruim 20.000 deelnemers aan De Alternatieve Vierdaagse en gehoopt wordt dit jaar richting de 30.000 te gaan. Vanaf vandaag kunnen mensen zich weer inschrijven. Wandelaars kunnen kiezen voor 5, 10, 20, 30, 40 of 50 kilometer per dag. Iedereen kan zelf zijn route bepalen om aan die kilometers te komen.

Doelstelling

Met de kortere afstanden hopen de initiatiefnemers niet alleen de trouwe Vierdaagse-wandelaars te bereiken maar een bredere doelgroep aan te spreken. Doelstelling is om mensen aan het wandelen te krijgen en met De Alternatieve Vierdaagse wordt gehoopt die doelstelling overleefd te houden.

De Alternatieve Vierdaagse 2021 wordt georganiseerd door Koninklijke Wandel Bond Nederland, Stichting DE 4DAAGSE en sportmarketingbureau House of Sports. Net als vorig jaar zal dit jaar ook weer ADR Nieuwsmedia dagelijks berichten over de vorderingen van de lopers.

Tekst: Alternatieve Vierdaagse

Foto: ANP

Annet Hogenbirk



Waar ben jij?

Where are you? Become yourself! So I can see you!

Waar ben jij? Word jezelf! Dan kan ik je zien! Deze vragen kwam ik tegen in een indringend muzieknummer op de cd L.I.T.A.N.I.E.S. Ze worden steeds weer herhaald. Zijn het vragen aan de Schepper of zijn het vragen aan de mens, aan jou en aan mij?

Ik moest denken aan de eerste vraag die in de Bijbel gesteld wordt (Genesis 3:9). Eva en Adam hebben van de verboden vrucht gegeten en ineens realiseren ze zich dat ze naakt zijn. Plotseling voelen ze zich kwetsbaar en willen ze niet meer gezien worden. Het vanzelfsprekende contact met de Schepper dat ze hadden, zijn ze zomaar kwijt. Ze schamen zich en angst bepaalt nu hoe zij zich gedragen. Hoe kan je dan nog jezelf zijn?

Lang hoeven ze zich niet te verstoppen. De Schepper is op zoek naar hen. Hij wil juist contact met hen, want hij heeft hen nodig. Zij kunnen het leven vormgeven en doorgeven en zij kunnen zorgen voor de aarde en die met aandacht bewerken. Zonder hen is de aarde niet compleet.

Waar ben jij? Word jij gevonden door anderen die jou nodig hebben en jou willen zien? Word jij gevonden door je vrienden? Vriendschappen floreren daar waar je jezelf durft te zijn en zichtbaar bent, ook al maak je ook fouten. Daar waar je met elkaar open en eerlijk kunt zijn over je kwetsbaarheden, je verlangen naar vrede en liefde en óók over je missers, ervaar je ruimte om jezelf te kunnen zijn. Daar ben je!

Het wordt hoog tijd dat iedereen wordt gezien! Er valt samen heel wat goeds te doen en waardevols te beleven.



**EN...WAT IS
JOUW ANT-
WOORD OP DEZE
VRAAG: WAAR
BEN JIJ?**

Schildersbedrijf

Gebr. de Wit



duurzaamheid door kwaliteit

De Geerkamp 1648 A

6545 HS Nijmegen

Telefoon: 06-81173970

Wij denken graag met u mee
voor een advies op maat

Belangstelling?

Bel gerust en wij bieden u
vrijblijvend de meest
scherpe offerteprijs

Voor al uw:

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

rijwielspecialist
scheepers

**Bike
Totaal**

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

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

Malvert 70-17
6538 DP Nijmegen

T (024) 344 63 23

W www.scheepersbiketotaal.nl

E info@scheepersbiketotaal.nl



Transitievoucher voor om- of bijscholing voor inwoners van het Rijk van Nijmegen

Voor inwoners van het Rijk van Nijmegen is er de mogelijkheid om een verzoek in te dienen voor een transitievoucher bij het Leerwerkloket Rijk van Nijmegen.

Met deze gift van maximaal €1500,- kan een kortdurende scholing bij een erkende opleider gevolgd worden. De voucher is bedoeld om de arbeidsmarktpositie te versterken van werkende mensen die met werkloosheid bedreigd worden en van zelfstandige ondernemers met verminderde inkomsten vanwege corona. Meer informatie over de voorwaarden of een verzoek indienen voor de transitievoucher? Kijk dan op rijkvannijmegen.lerenenwerken.nl.

provincie
Gelderland

Leerwerkloket
Rijk van Nijmegen

**Victoria Lammerink
Montis**



Gemiste kans..

Iedereen is zo onderhand wel toe aan positief nieuws en wat meer zonneschijn. Ik ken mensen die beweren totaal geen last te hebben gehad van de gebeurtenissen van het afgelopen jaar. Zij vinden het vervelend dat zij geen keus hebben als zij zich verplicht moeten laten vaccineren vanwege hun werk of om te kunnen reizen. Daar gaan mijn haren van overeind staan want ik zit in een totaal andere situatie. Wij hebben een kind waarvan het immuunsysteem plat ligt en hebben daardoor echt geen keus. Sterker nog: wij waren blij met de uitnodiging voor de eerste vaccinatie!

Het voelt voor mij als een gemiste kans want juist nu, tijdens een pandemie, zouden wij tot elkaar moeten komen. En heel even leek het daar ook op. Vorig jaar was iedereen betrokken bij elkaar en wilde men elkaar graag helpen. Saamhorigheid en verdraagzaamheid waren de sleutelwoorden en goede initiatieven kwamen van de grond. Kun jij geen boodschappen doen? Dan neem ik ze toch voor je mee.

Totdat..het opeens allemaal langer duurde dan ons werd voorgespiegeld of misschien kwam het wel door ons eigen gedrag? Waar het kantelpunt precies lag weet ik niet, maar op een bepaald moment was het daar: het moment dat men gingen balen van het Coronabeleid. De tolerantie werd kleiner en de kloof alleen maar groter. Waren de jongeren nu zo fout bezig of waren het juist de gezinnen die toch graag samen wilden zijn? Ik vraag me soms af - en nee ik ben geen virus-Wappie - maar stel dat dit een test geweest zou zijn?: Kunnen wij overleven door elkaar te helpen en zouden we dan geslaagd zijn??

Wat denkt u?

Of heeft Covid-19 zijn doel dan toch bereikt en zijn we nu verder dan ooit van elkaar verwijderd?

Is handen schudden vanaf nu iets waar we van gruwelen, net als een welkomstkuffel? Gaan we voortaan alleen nog maar thuis naar het toilet? En hebben we ook altijd een flesje handgel en handschoentjes bij ons? Genoeg om over na te denken!

Ik wens iedereen in deze rare en moeilijke tijd veel wijsheid toe en hoop op een goede zomer met ontspanning en rust voor iedereen.



Tijdens de hele pandemie hebben de mensen van Stichting Aroma zoveel mogelijk geprobeerd om haar activiteiten voor kinderen, jongeren voort te zetten. Dit kon vaak niet zoals ze het gewend waren, maar met een beetje creativiteit, en laten ze daar nu veel van in huis hebben, was er toch een hoop mogelijk. Veel activiteiten hebben buiten plaatsgevonden en er is veel creativiteit ontdekt in de natuur en stad.

Met KunstExpress worden tieners in de leeftijd van 10 tot 16 jaar aan een student gekoppeld met gelijke interesses. Samen ontdekken ze de wereld van kunst en cultuur. De thuisbasis voor dit project is de Broederij. Vanuit hier gaan de koppels (kind en maatje) samen op pad, volgen workshops en gaan op bezoek bij culturele instellingen.

De tieners hadden in de periode van thuisonderwijs iets om naar uit te kijken en de creatieve activiteiten zorgden voor ontspanning. Maar even zo belangrijk waren de persoonlijke gesprekken en gedeelde interesses tussen de



tieners en hun maatje. Ook voor de studenten was de woensdagmiddag iets om naar uit te kijken en voor hen daarmee even zo belangrijk als voor de tiener. In die wederkerigheid groeiden ze samen en leerden van elkaar.

En wat waren nu de hoogtepunten van dit seizoen?

Over de tocht langs de Waalkade met het labrynt, het kunstwerk met de wolf en de duiker en warme chocolademelk to go, wordt enthousiast verteld. Ook over het Strandjuten langs de Waal is veel te vertellen.



Koppels lieten zich inspireren door de Nijmeegse kunstenaar Jan Hein van Rooij. Met het materiaal dat ze vonden, maakten ze de week daarna een eigen kunstwerk. En ze verzonden nog veel meer.

Denk aan een fotochallenge, samen gitaar



spelen in de speeltuin, toneelpersonages verzinnen bij nietsvermoedende voorbijgangers, tekenen in de natuur, samen songteksten schrijven op een schommel en positieve berichten achterlaten op straat.

We zijn ieder jaar trots op de studenten die zich met heel veel liefde inzetten voor het project. Dit jaar zijn we nog een beetje trotser.

De vakdocenten van Aroma verheugen zich weer op volgend seizoen, met nieuwe en vertrouwde gezichten. Mocht je meer willen weten over KunstExpress of het Jongerenlab neem dan contact op via kunstExpress@stichtingaroma.nl.

Tekst en foto: Stichting Aroma

Eerste zeven Nijmeegse huisartsenpraktijken creëren rookvrije ingang

Op 31 mei, de jaarlijkse Wereld-Niet-Roken-dag, krijgen de eerste Nijmeegse huisartsenpraktijken een rookvrije entree. Dit gebeurt op initiatief van een Nijmeegse huisarts, samen met "Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen". Zeven huisartsenpraktijken hebben nu de directe omgeving van hun ingang gemarkeerd met rookvrije stoeptegels. Steeds meer rookvrije gebieden zorgen hopelijk voor een normverandering, nu ook bij de huisarts. Zodat minder mensen roken en de nieuwe generatie steeds meer rookvrij opgroeit.

In Nederland sterven jaarlijks ongeveer 20.000 mensen aan de gevolgen van roken. "Een indrukwekkend getal, ook als je het vergelijkt met het aantal mensen dat in het afgelopen jaar aan het coronavirus is overleden" zegt huisarts Pim Keurlings, initiatiefnemer en coördinator van het project. "En dat terwijl stoppen met roken de levensverwachting sterk kan verbeteren."

Huisartsen liepen achter

Een rookvrije omgeving helpt om roken minder normaal te maken en te ontmoedigen. Het is opvallend dat Nijmeegse huisartsenpraktijken, voor de meeste mensen de eerste stap naar de zorg, nog geen rookvrije omgeving hadden, in tegenstelling tot bijvoorbeeld ziekenhuizen. Terwijl een recente grote steekproef onder Nijmegenaren laat zien dat veel mensen positief staan tegenover een rookvrije zone bij de huis-

arts, zelfs driekwart van de rokers. Keurlings: "Dit onderzoek bracht mij in actie. Huisartsen geven met een rookvrije ingang het goede voorbeeld. Ook kan het een opening vormen voor een gesprek over roken."

Direct veel animo

Zeven huisartsenpraktijken in Nijmegen werden door Keurlings benaderd om mee te doen. Dat deed hij in samenwerking met Gemeente Nijmegen, NEO Huisartsenzorg en Pharos. "Alle collega's waren direct enthousiast", aldus Keurlings. Eén van de deelnemende praktijken is Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. Huisarts Mirjam Meijer vertelt waarom: "Sommige patiënten hebben veel last van mensen die bij de ingang nog even hun sigaretje roken. Mensen met astma bijvoorbeeld. Bovendien geven we met de tegels een signaal af: bij ons als huisartsen kunnen patiënten bij uitstek terecht voor hulp bij stoppen met roken."

De andere deelnemende huisartsenpraktijken zijn Huisartsenpraktijk Beulen, Medisch Centrum Oud-West, Gezondheidscentrum Bottendaal, Medisch Centrum Sint-Anna, Huisartsenpraktijk De Wedren en Huisartsenpraktijk Daniëlsplein.

Op www.wijzijngroengezondeninbewegingnijmegen.nl zijn alle rookvrije zones bij de praktijken te zien.

Wil je gratis goede hulp bij stoppen met roken? Kijk dan op www.nijmegenrookvrij.nl, bel de gratis stoplijn 0800-1995 of ga in gesprek met je huisarts!

Ben je huisarts en wil je ook een rookvrije entree, meld je dan bij de GGD-gezondheidsmakelaar in je wijk.

Tekst en foto: stichting: Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen



Gemeente Nijmegen plaatst de rookvrije stoeptegels bij een van de zeven huisartspraktijken, Wijkgezondheidscentrum Lindenholt, onder toezicht oog van Mirjam Meijer (huisarts, links), Marianne Nicolassen (directeur, midden) en projectleider Pim Keurlings (huisarts, rechts).



DONDERDAG

IS VANAF NU:

GEZONDERDAG



Vincentius Vitaal | Jouw gezondheid staat centraal

Zeg het met een bloemetje...



Speciaal voor Moederdag, voor onze allerliefste moeders een klein gebaar met een diepere betekenis. Zeg het met een bloemetje... "Ik hou van jou mama". Je bent er altijd voor me als ik iemand nodig heb...

♥ "Voor mijn moeder groeien en bloeien er meer bloemen in mijn hart dan in mijn tuin".

Moederdag is een van de drukste dagen van het jaar. Ik neem u mee naar Bloemisterij de Blauwe Steen gevestigd in Winkelcentrum Leuvenbroek.

Hier ontmoet ik Kelly, zij is het vaste vrolijke gezicht in de winkel. Ik heb haar leren kennen als een zeer enthousiaste verkoopster. Zij heeft een passie voor bloemen en planten. Voor haar klanten heeft zij altijd een vriendelijk woord en advies. Kelly heeft haar opleiding Bloem en



Vormgeving, niveau 3 gevolgd aan de Helicon in Den Bosch. Zij werkt nu alweer ruim 6 jaar in Nijmegen in de functie van bloembinder - verkoper. Het werk is heel verschillend en geen dag is

voor haar hetzelfde. Er is altijd wel een nieuwe uitdaging. In haar vak kan zij haar eigen creativiteit kwijt. Alles wat met bloemen te maken heeft zet ze naar haar eigen hand. Kimberley is de vaste zaterdaghulp en ondersteunt Kelly waar nodig.

Zij heeft verschillende vaste lieve klanten uit de wijk die met enige regelmaat een bloemetje kopen. Contact met de mensen is voor Kelly extra waardevol. Als bloemist heb je dagelijks te maken met vreugde maar ook verdriet. In de bloemenwereld gaan deze hand in hand. Kelly wil alle klanten bedanken die in deze moeilijke periode de Bloemisterij zijn blijven steunen door een bloemetje te kopen. Bloemen verbinden en fleuren mensen op!

De klanten hebben speciaal voor Lindenholt Leeft een briefje ingevuld om een Hartje te plaatsen.

♥ Een Hartje is een gratis advertentie van 50 woorden met een speciale boodschap.

De Hartjes voor moeders, oma's, een lieve zus of voor een buurvrouw zijn in dit artikel verwerkt.

♥ Marianne & Angela kopen een bloemetje, 'gewoon zomaar voor jezelf omdat je er blij van wordt. Je kan er gezellig de hele week van genieten.

♥ Erik koopt een bloemetje voor zijn lieve zus.

♥ Erdi geeft haar schoonzus een bont gekleurd boeket. Zij wil haar schoonzus een hart onder de riem steken omdat zij herstellende is van een operatie.

♥ Kimberley verwent haar moeder en haar oma met bloemen omdat zij het verdienen om in het zonnetje gezet te worden.

♥ Patricia geeft een bloemetje aan haar ouders. Haar moeder heeft het enorm veel te verduren gehad, in één jaar tijd vijf ziekenhuisopnames gehad. En pap is altijd zo geweldig voor haar geweest.

♥ Monique maakt haar buurvrouw blij met een bloemetje.

♥ Mariette versiert haar eigen vensterbank met bloemen of verrast haar buurvrouw. Ook verzorgd zij het graf van haar schoonmoeder met bloemen.

♥ Marianne Veldhuis schenkt haar moeder een bos bloemen voor haar verjaardag. Het leven is een feest en je mag zelf de slingers ophangen. Ook een vriendin die dit verdient wordt niet vergeten.

♥ Gemma, mijn schrijvershart gaat uit naar iedereen die in deze Coronatijd een dierbare heeft verloren. Met de verwondering van een kind kijk ik naar de gekleurde Chrysant in al zijn schoonheid en imperfectie. Deze bloem is geïnjecteerd met kleurstof en heeft voor mij een magisch helende kracht. Een bloem zegt zoveel meer dan woorden soms kunnen zeggen. Bedankt, lieve mensen in de Zorg.



Bloemisterij de Blauwe Steen krijgt elke dag verse bloemen vanuit Ede en Aalsmeer. Hoe een boeket wordt samengesteld hangt af van de gelegenheid en is ook voor een ieder heel persoonlijk. Je geeft een bloemetje vanuit je hart, wat je zelf mooi vindt om te krijgen.

**Tekst; Gemma Sanders
Foto's; Kelly Jansen**



DOE JE MEE AAN EEN (OF MEER) GEZONDERDAG ACTIVITEITEN?

09.30 - 10.30 uur:

Rookvrij en Fitter

11.00 - 12.00 uur:

Kwiek beweegroute

13.00 - 15.00 uur:

Fitcoins-loket

15.00 - 16.30 uur:

Thema-bijeenkomsten
fysiek-, mentaal- en
financieel FIT zijn

18.00 uur:

Wekelijkse wandelingen



Kijk op vincentiusnijmegen.nl
voor meer informatie over VincentiusVitaal
of mail vincentiusvitaal@gmail.com



Liselot is 6 jaar en zit in groep 3
van de Montessori school Lindenholt.



Ik ben Liselot en ik wilde iets voor de natuur doen. Dus ik heb zelf bedacht om afval wat op straat/park ligt op te gaan ruimen.

Elk weekend ga ik samen met mama op pad om afval op te ruimen. Vaak gaat ook mijn hond Teun mee. We verzamelen vooral blikjes - flesjes - zakken. Maar we hebben ook al eens een fietsenzadel, een flessenrek en kleren uit de natuur gehaald. Ook hebben we laatst een fietswiel uit de vijver gehaald. Elke week vullen we 2 zakken, ook vinden we heel veel afval van de friettent en pizzeria op de parkeerplaatsen bij mijn school. We hoeven nooit ver te lopen om de zakken vol te krijgen, zoveel afval ligt er op straat. We doen er ongeveer anderhalf / 2 uur over om de zakken vol te krijgen. Tussendoor speel ik soms even in de speeltuin.

Ik vind het vooral leuk om spullen uit het water te halen met de grijpstok die je van de gemeente te leen krijgt. Ook krijg je van de gemeente afvalcontainers/afvalzakken en hesjes. Elke maand krijg ik geld van de gemeente voor het afval verzamelen. Het maakt niet uit hoeveel zakken je vult per week, je krijgt elke week dat je het doet geld. Het geld doe ik in mijn spaarpot, zodat ik een keer wat leuks kan kopen.
(www.wijk-helden.nl)

Groetjes van Liselot



Manuel Teca vol vertrouwen met Factory Sports het nieuwe seizoen in



Al vanaf 2017 is Manuel Teca actief in Lindenholt en heeft inmiddels met zijn Factory Sports een naam opgebouwd vooral in dit stadsdeel als het gaat om gezondheid en bewegen voor alle leeftijdsgroepen, ook op het gebied van persoonlijke ontwikkeling.

Belangrijke doelstelling is om vooral jeugd en ook jong volwassenen dans en andere sportactiviteiten toegankelijk te maken voor iedereen die bewegen wil.

Factory Sports biedt de mogelijkheid om kennis te maken met dans en stimuleert ieders talent zich daarin te

ontwikkelen.

venbroek, (lachend) maar dan verklap ik al meteen veel te veel! Het zal daarbij niet enkel gaan om dansen maar veel meer ook om het ontmoeten van andere kinderen.'



Ik geloof dat iedereen authentiek is. Laat je niet leiden door je angsten. We kiezen graag voor de veilige weg en angst weerhoudt ons ervan om uit onze comfortzone te stappen. Mijn advies: Volg je hart en de rest zal volgen

Bewegen en plezier staan daarin voorop!

De redactie deed een kort interview met Manuel.

Heb je veel last gehad van de lockdown?

Manual: 'Nou nee, in het begin was het even schakelen, zo van, wat gaan we nu doen? Maar vanaf december hebben we de keuze gemaakt om door te gaan en alleen buiten te gaan trainen. Sindsdien zijn we nog best wel gegroeid en hebben daarbij het contact met de vaste kern kunnen behouden. Dat heeft al met al best wel goed uitgepakt. Binnenkort beginnen we met de nieuwe inschrijvingen en het ziet er nu al naar uit dat we aardig vol komen te zitten.'

Hij doet dit alles samen met de Vincentius vereniging. Manuel: 'Er is ook een nieuw partij bijgekomen: **Michel van Heeswijk** met zijn Time to Change Lifestyle Coaching, TTC. In zijn leefstijlcoach trajecten begeleidt hij volwassenen in het bereiken van persoonlijke doelen op het gebied van beweging, voeding en/of ontspanning. Daarnaast geeft hij nog personal training, bootcamplessen en small group trainingen.'



Komend seizoen

Manuel: 'Nou dan kunnen de bewoners in Lindenholt niet meer om ons heen omdat wij ook buiten de lessen echt veel meer gaan doen met de kinderen. Dat doen we dan vooral op het gebied van het begeleiden naar meer zelfverzekerdheid en zelfvertrouwen. Daarbij zullen de bewoners ons ook ontmoeten bij buitenoptredens en shows. Voorheen hadden we altijd Dag van Lindenholt maar tot die dag in 2022 gaan we hier in dit stadsdeel veel en veel meer naar buiten toe komen! Wie weet tref je ons aan met een flashmob in het winkelcentrum Leu-

We gaan het zien en kijken er naar uit.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Factory Sports

Kijk ook op www.factorysports.nl en





Vergoedingen voor kinderen en ouders

Stichting Leergeld en de gemeente Nijmegen bieden 7 vergoedingen voor ouders en kinderen van 4 t/m 17 jaar.



Leerlingenvervoer

Heb je een kind dat door ziekte of een handicap niet alleen naar school kan gaan? Dan heb je als ouder mogelijk recht op een vergoeding voor reiskosten of aanpassing vervoer.



Kinderopvangregeling

Deze vergoeding kun je aanvragen als je niet kunt werken door sociale of medische redenen, of als je een re-integratietraject of inburgeringscursus volgt.



Schoolkosten

Je betaalt ieder jaar schoolkosten voor je kind. Daar komen vaak extra kosten bij, bijvoorbeeld voor een schoolreisje of kamp. Een deel van deze kosten wordt mogelijk vergoed. Om thuis extra te oefenen kun je een gratis jaarabonnement voor Squa aanvragen.



Laptop

Vanaf groep 6 kun je voor je kind een laptop/Chromebook aanvragen, maximaal 1 per gezin. Gaat je kind naar de basisschool? Dan kun je voor hem/haar een laptop aanvragen.



Sport- en cultuuractiviteiten

Per kind kan 1 sport- of cultuuractiviteit worden vergoed. Denk aan de kosten voor een sportclub of muziekles. Je kunt bovendien een vergoeding krijgen voor benodigdheden, zoals sportschoenen of een tennisracket. Ook kun je een vergoeding voor een zomercursus aanvragen. En voor kinderen vanaf 6 jaar is een vergoeding mogelijk voor zwembadkosten A.



Fiets

Heeft je kind geen fiets, maar heeft hij/zij die wel echt nodig? Kinderen die voor het eerst naar de middelbare school gaan, kunnen een nieuwe fiets krijgen. Voor andere kinderen zijn tweedehands fietsen beschikbaar.



Verjaardagsbox

Is je kind jarig? Je kunt t/m de 12e verjaardag een verjaardagsbox aanvragen. In de box zitten een cadeautje, versieringen, iets lekkers voor thuis en een traktatie voor op school.

Meer informatie vind je op leergeldnijmegen.nl
Bel voor advies 026 323 7644 (ma/wo/vr 10 - 12 uur) of mail naar info@leergeldnijmegen.nl

Deze vergoedingen gelden voor alle ouders met een laag inkomen, dus ook voor werkende ouders. Om in aanmerking te komen, kijken wij naar je inkomen en vermogen.

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

VEILIGHEID VOOROP!

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



**OOK
OP ZATERDAG
& 3 AVONDEN
PER WEEK
GEOPEND!**

Uw Mond, Onze Zorg!
MONDZORG024

Locatie Lindenholt

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

Locatie Hengstdal

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

de Notenhout
WINKELCENTRUM

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

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

LIDL
COOP
Echte bakker Robbert
Slagerij Dinada
Istanbul Market, groenten
Bloem en Plant
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

Lindenholt KOOKT

Rode bieten salade

In het voorjaar en in de zomer vind ik het lekker om salades te maken, want daar kun je eindeloos mee variëren en sta je niet uren in de keuken om toch wat gezonds en lekkers op tafel te zetten. Ik heb gekozen voor rode bieten want daar zitten veel verschillende vitaminen en mineralen in, Vitamine A, C, en B11 en kalium, magnesium en calcium en kun je op smaak brengen met de andere ingrediënten. Rauwe rode bieten moeten een uur koken in water, maar je kunt natuurlijk ook kant en klare gekookte bieten in huis halen.

Dit koken doe ik overigens met een ecostoof, een soort hooikist in een modern jasje. Je brengt dan de bieten in water aan de kook en eenmaal goed kokend, dan wikkel je de pan in een theedoek en zet deze in de ecostoof om verder te garen. Dit bespaart gas, je houdt

een schoon fornuis en je hebt verder geen omkijken. Dit garen neemt wel meer tijd, dus

kan gerust een paar uur blijven staan. Vervolgens spoel je de bieten af, laat ze afkoelen en daarna de schil er af halen, dit gaat vaak heel gemakkelijk. In dit recept heb ik aardappel verwerkt, maar dit kun je vervangen door bijvoorbeeld 100 gram gekookte quinoa. Verder heb ik het vegetarisch gehouden, het is ook lekker om er stukjes ham of reepjes gebakken ontbijtspek door te doen. De peterselie kun je vervangen door zevenblad, te vinden in menig tuin of buitengebied.



Ik kom uit het Noorden des lands, heb jaren in Zwolle gewoond en ben voor de liefde naar Nijmegen verhuisd, ik woon nu sinds 3 jaar samen met mijn vriend in Lindenholt.

Ingrediënten:

1 grote gekookte en geschilde rode biet of
2 kleinere, in stukjes of reepjes gesneden
2 middelgrote aardappels, geschild, gekookt, in kleine stukjes
1 appel, gewassen, in kleine stukjes.
1 kleine rode ui, gesneden
Een paar augurken, in plakjes
75 - 100 gram feta, gesneden in blokjes

3 eetlepels mayonaise
Een scheut appelazijn
Een paar takjes peterselie, gewassen en klein gesneden
Eventueel wat bieslook, gewassen en gesneden
Peper en zout
(IJsberg)sla, gewassen en gesneden

Neem een mooie grote schaal en leg de sla daar in.

Doe in een andere schaal de rode biet, de aardappel, rode ui, appel, augurk, feta en de scheut azijn en schep dit enkele malen om.

Voeg de mayonaise toe en schep nog een keer door.

Wat peterselie (en bieslook) voor garnering achter houden en de rest er door scheppen.

Op smaak brengen met wat zout en peper.

De salade op de sla scheppen en garneren met de achtergehouden peterselie (en bieslook).

Er zijn vele variaties mogelijk op dit recept. Zo kunnen er nog zil-veruitjes door, of een gekookt eitje in stukken er boven op, maar net wat je lekker vindt, dus leef je uit en eet smakelijk!



Christina Waddema

Raafat Monther



Eindelijk het vaccin

Gisteren antwoordde de minister-president Mark Rutte op de vraag van een journalist of hij het vaccin had gekregen: "Nee, nog niet."

Dit is zo typisch Nederlands! Ik moest meteen denken aan mijn geboorteland en hoe anders dat daar ging en nog gaat.

Toen ik destijds een Syrisch paspoort aanvraag, voordat ik het land uit vluchtte, vroeg ik aan de balie-medewerker hoe lang dit zou gaan duren. Het antwoord verbaasde mij niet: 'Wilt u het op de traditionele manier, dan duurt dat 10 dagen, heeft u haast dan kan dat ook binnen twee dagen maar dan is het twee keer zo duur. Maar er is ook een manier om het binnen twee uur te verkrijgen.'

'Oh ja?', antwoordde ik, 'Maar is dat dan wel legaal?' Zijn reactie verbaasde mij niet: 'Het paspoort wel natuurlijk, maar de methode niet'. Ik keek veelbetekenend en hij ging verder: 'Ik zal uw dossier zelf meenemen naar de betreffende afdeling en de personen die hier over gaan, zodat uw papieren niet onder aan een stapel belanden tot zij aan de beurt zijn. Maar dat gaat wel extra kosten'.

Zo gaat dat altijd in Syrië. Wie geld heeft en een goede relatie met een (hoge) functionaris, krijgt altijd meer voor elkaar dan ieder ander. Ook met het vaccineren.

Iedereen die macht heeft, invloed en geld komt vanzelfsprekend als eerste in aanmerking voor het vaccin. Het 'gewone' volk zal gewoon moeten afwachten.

Dit is de microkosmos van mijn land vol corruptie, oorlogen en allerlei overige soorten van ellende.

Dan hier in Nederland.

Daar krijgt een 'gewone' Syrische vluchteling die 'nog' niet eens de Nederlandse nationaliteit heeft het vaccin vóór de minister-president!!!

Ik voel heel veel respect voor dit land dat alle mensen met dezelfde normen en waarden behandelt ook in zaken van zorg en welzijn.

Je hebt het recht om trots te zijn dat je Nederlander bent en mag ook dankbaar zijn dat je in dit land bent geboren.

Tekst: Raafat Monther

INGANG

ftz FYSIOTHERAPIE TOLHUIS-ZWANENVELD

In goede handen voor o.a.:

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

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

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

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

024-3443638

info@fysiotherapie-ftz.nl

www.fysiotherapie-ftz.nl

Ook te vinden op Facebook



Orthodontistenpraktijk Dukenburg
voor kinderen en volwassenen

*Trots
op je
lach*



Persoonlijke benadering



Snel een afspraak



Perfekte locatie

www.orthodukenburg.nl

024 3440837



ADVOCATENKANTOOR BOS

mr. B.F.M. Bos

advocaat & belastingkundige sinds 1983

Zwanenveld 9080

6538 SC Nijmegen

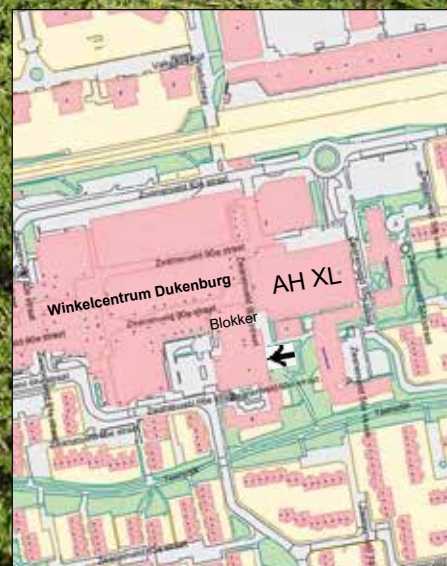
024-3451144

advocatenkantoorbos@planet.nl

voor advies, bemiddeling en procederen bij:

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

1e gesprek (half uur) gratis



Komt u ook op de koffie?

M.O.C. biedt in Lindenholt
maandag, woensdag en vrijdag

DAGBESTEDING

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

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

Email: info@thuiszorgmoc.nl

De Kampenaar

Zwanenstraat 1a 6545 AX

Nijmegen

024-6756760 / Info: www.thuiszorgmoc.nl



Fysiotherapie houdt u in beweging!



Pysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijn

024-3780991

Wij hebben onder meer de volgende specialisaties:

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

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

Locatie Lindenholt

Medisch Centrum Onder de Linde

St. Agnetenweg 75

024-3780991

Fysiotherapie Lindenholt

Ruikes & de Muijn

www.fysiotherapielindholt.nl

fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl

Locatie Neerbosch-Oost

Woonzorgcentrum de Honinghoeve

Fanfarestraat 77

024-3780991 of 024-3711443



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



Weerspiegeling Lindenholt
Foto: Mike van Raay



Voorjaarsbloesem
Foto: Fay van Dijk



Zwemles
Foto: Mike van Raay



Bouwwerk van takken
door de Jeugd gemaakt
Foto: PJ Harmsen



Foto: Fay van Dijk



Roodborstje in het nest
Foto: Coline van Es



eerste blik op de wereld;
foto: Carola Koper



Huppeke plons, zo het water in !!!
Foto: Mike van Raay



Jonge ekster
Foto: Marga van Laarschot



Rectificatie
Deze foto is per abuis
onder een Verkeerde
naam geplaatst
De fotograaf is: Gert
Lebbink