

Lindenholt Leeft

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



2022

Dag van

LINDENHOLT



zaterdag 18 juni Vijverpop

zondag 19 juni

DAG VAN LINDENHOLT

daar gebeurt het.....



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
(hoofdredacteur en lay-out)
Jan ten Dam (lay-out)
Victoria Lammerinks-Montis
Theo Vermeer
Silvano Orvini
Henk van der Heijden (fotograaf)
Kim van Rossum
Wendy Vergeer

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 6500 stuks

Bezorging

Op alle adressen in Lindenholt met uitzondering van de brievenbussen met een NEE-NEE sticker.
Klachten over de bezorging: 06 17484394

Volgend nummer:

Kopijsluiting: **zondag 24 juli 2022**
Verspreiding: **vanaf 15 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
Tennisvereniging Lindenholt

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Foto cover: Dag van Lindenholt

2022

Lindholt Leeft

Lindholt Leeft is het wijkblad voor de inwoners van Lindenholt.

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

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

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

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

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

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

Editie

nr 5 Kopijsluiting / deadline
6 Zondag 18 september
Zondag 13 november

Verspreiding v.a.
Maandag 10 oktober
Maandag 5 december

Inhoud:

Colofon	2	Lintjesregen Lindenholt	18 - 19
Editieplanning 2022	2	Vooraankondiging Tuintjesmarkt 2022	19
Taalcafé Lindenholt	3	Parochienieuws	20
Gerrie Jacobs begeleidt gastenteam WAL	4	Oproep aanmelden vrijwilligersfeest	20
Wijkencarrousel Lindenholt in het WGCL	5	Jaarmarkt Agneskerk Lindenholt	21
Formulierenbrigade Lindenholt	6	Column Bettineke van der Werf	21
Column Linda van Aken	7	Kleedjesmarkt Leuvenbroek 2022	22
Renovatie tuin Wijkatelier	7	Programma kinder zomervakantie	23
Lindholt 'DOET'	8 - 9	Column Duran Can Tekerlek	23
Sportief Lindenholt	10	Jongerenpagina's Bindkracht10	24 - 27
Column wijkregisseur Ferdi Overeem	11	Projekt Sparkcentre HAN studenten	29
Spelen en bewegen waterspeelplaats	12	Lindholt kookt	31
Oproep redacteur wijkblad	12	Column Victoria Lammerinks - Montis	31
Ontmoet burens in de Voorstenkamp	13	Nieuw St. Agnetenweg Anita's Pedicure	32
Oproep Kartrekkers Dag van Lindenholt	13	Wijkbeheerders woningcorporaties	33
Dag van Lindenholt	14 - 15	Stoppen met roken hulp Lindenholt	35
Groen Lindenholt	16	SCE kampioen	37
Scoutingnieuws Alagama	17	Column doktersassistente WGCL	38
		Opening Atelier 1003	39
		Fotopagina	40



pagina 28



pagina 22



pagina 12



pagina 5

TAALCAFE LINDENHOLT



Praten in het Nederlands moeilijk?

Soms wel, maar als je oefent gaat het steeds beter!

Bij het TAALCAFE oefenen we elke week samen. Vrijwilligers en andere mensen die ook willen oefenen. We praten dan gezellig over allerlei onderwerpen en soms doen we een spelletje. En ja: we vinden het heel gezellig als jij ook komt!

Het is gratis, dus loop maar binnen.
Koffie staat klaar. Thee ook.

Wanneer:
Elke woensdag van 10.00 tot 12.00 uur.

Waar:
Wijkatelier Lindenholt
Zellersacker 10-3

Meer weten? Bel dan Eus de Wit 06-12622078



Mensen helpen?

Mensen ontmoeten?

Zorg of hulp nodig?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

STIP LINDENHOLT
Wijkatelier

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

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/LINDENHOLT

Meld je aan voor onze nieuwsbrief op
www.stipnijmegen.nl/nieuwsbrief

Altijd op tijd weten wat je moet regelen?

Meld je aan voor onze nieuwsbrief!

ben jij diegene die we zoeken??

We mogen eindelijk weer open binnenkort.
En we zoeken iemand die ons team komt versterken.

iemand voor doordeweeks
en iemand voor in het weekend.



Ben jij diegene? Of weet je iemand.
Laat het ons weten, en we zien elkaar snel op gesprek.

mail snel: janverhofstadt@kpnmail.nl



Beter in Nederlands, rekenen of met de computer?

Cursus voor volwassenen

ook in wijkatelier Lindenholt



Je leert

Schrijven:

formulieren invullen en een brief, sollicitatiebrief of e-mail schrijven

Lezen:

een bijsluit, ondertiteling van tv, de krant, de post of instructies op het werk, whatsapp lezen

Spelling:

lastige woorden schrijven met bijvoorbeeld, d/dt, ij/ei en f/v

Rekenen:

geldzaken, optellen, aftrekken, breuken en procenten

Computer:

werken met e-mail, sociale media, informatie zoeken op internet, teksten typen en opslaan en internetbankieren

Je doet dat

- in jouw eigen tempo
- op jouw eigen niveau
- afgestemd op wat jij wil leren
- in kleine groepen

Voor wie

een volwassene van 18 tot 67 jaar

Waar

Nijmegen:

- Lindenholt, Zellersacker 10-03
- Hazenkamp: Marterstraat 45
- Neerbosch-Oost: Symphoniestaat 204
- Meijhorst: Meijhorst 7039

Regio:

- Wijchen: Campuslaan 6
- Beuningen: Rijstveld 4
- Groesbeek: Ericastraat 39

Wanneer

Je kunt op ieder moment starten.

De lessen zijn overdag en/of 's avonds en een les duurt 3 uur.

Kosten

Je betaalt €45,- per cursusjaar.

Aanmelden en/of meer weten?

roc-nijmegen.nl/nederlands
024 - 890 4024
educatie@roc-nijmegen.nl

Gerrie Jacobs begeleidt het gastenteam van het Wijkatelier

Gerrie Jacobs komt uit Nijmegen, getrouwd met Peter en moeder van een zoon en een dochter.

Al 15 jaar is zij in dienst van de gemeente Nijmegen als interieur verzorgster van wat nu het Wijkatelier is. Voordien was het de Open wijk school Het Interacker. Daarbij is zij sinds kort ook vrijwilliger in het Wijkatelier. Vanaf 1990 woont zij in de Leuvenbroek.



Gerrie: 'In het begin vond ik daar verschrikkelijk en heb ik mij ook eenzaam gevoeld. Ik kende niemand, ik kwam van het Willemskwartier en ik miste het vertrouwde van die wijk. Maar na anderhalf jaar had ik wel mijn draai gevonden en woon ik hier ook nog steeds met heel veel plezier.' Zij heeft ik in die tijd alle ontwikkelingen rondom de opstart en de verdere vormgeving van het Wijkatelier van heel dichtbij meegemaakt. In het begin was dat wel bijzonder. Gerrie: 'Ik zag eigenlijk nooit iemand omdat ik voornamelijk in de avonduren werkte. Later kon ik ook overdag aan de slag. En dus was ik nauw betrokken bij heel veel veranderingen, verbouwingen, frustraties vanwege gebrekkige communicatie en noem maar op. Maar uiteindelijk is het wel heel mooi geworden.'

Vrijwilligerswerk

'Twee jaar geleden ben ik begonnen in de keuken als vrijwilliger. Na een tijdje er tussenuit geweest te zijn mag ik nu sinds een half jaar samen met het gastenteam zorgen dat we het naar ons zin hebben, dat het allemaal soepel verloopt en noem ik mij begeleider van alle vrijwilligers. Er is een flink aantal nieuwe mensen het gastenteam komen versterken en dus ga ik met hen aan de slag over wat het werk inhoudt, wat er van hen wordt verwacht en hoe wij dit alles gaan aanpakken. Zij zijn vaak zoekende, ik ook en lerende. Maar ik voel mij vereerd dat ik dit werk mag doen en voel me als een vis in het water. Nu heb ik het altijd al heel goed gevoeld hier, vertrouwd en veilig.'

Groep vrijwilligers

Gerrie: 'De groep is heel divers, in leeftijd maar zeker ook in afkomst; zij komen werkelijk overal vandaan. Dat is wat ik zo heel leuk vind, zo veel verschillende nationaliteiten tezamen. Wat ze allemaal gemeen hebben is dat iedereen hier graag is. Allemaal hebben ze een gevoel bij de horeca maar vooral het hebben van sociale contacten speelt bij velen een grote rol. De groep bestaat uit zo'n 15 mensen en allemaal leren we van elkaar. Hoe mensen denken, wat de verschillen en overeenkomsten zijn van de diverse culturen, geloof en gewoontes. Daardoor ben ik me wel meer gaan verdiepen en dan leer je van elkaar. En al dat lekkere eten, dat vind ik zo lekker. Dan zijn wij Nederlanders maar saai soms!'

Aansturen team

'Waar ik graag de nadruk op wil leggen is uiteraard gastvrijheid, vertrouwen in elkaar, communiceren en respect hebben voor elkaar. Dat vind ik het allerbelangrijkste, Het welkom laten voelen, dat we dat uitstralen bij binnenkomst van de gasten in het Wijkatelier dat is wat ik graag zie. Vrijwilligers dragen het Wijkatelier en dat moeten we uitstralen'

Tekst en foto: Gerard van Bruggen



ontmoeting en kennismaking

Wijkcarroussel Lindenholt; een bijzondere bijeenkomst van zorg- en welzijnsprofessionals in Lindenholt

Het was voor het eerst sinds lange tijd dat een dergelijke bijeenkomst weer eens georganiseerd kon worden. En dat was te merken. De directeur van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt, Janet Kleis, had gerekend op zo'n 20 aanmeldingen maar het waren er over de 40!

Dat was dus wel even een beetje dringen op de eerste etage maar uiteindelijk verliep alles heel soepel.

Na de opening door de organisatoren Janet Kleis en Koen Seuren kon het gezelschap zich opsplitsen in 5 groepen om kennis te maken met elkaar maar ook vooral met organisaties die zich in Lindenholt bezig houden met gezondheid en welzijn.



De GGD presenteerde het resultaat van de laatste gezondheidsmonitor mbt tot jongeren in Lindenholt, Buurtteams Lindenholt stelden zich voor aan de deelnemers.



Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



Koen Seuren gaf uitleg over zijn rol als regisseur sociaal bij de gebiedstafel Lindenholt en tenslotte konden alle deelnemers kennismaken met de activiteiten van Vincentius en Bindkracht10 hier in de wijken.

Zoals het bij het goed werken van een carroussel betaamd, was iedereen in staat om bij alle presentaties aanwezig te zijn vooral door een strakke regie en tijdsbewaking.

Maar het was ook vooral een moment van kennismaken met elkaar en zijn er zeker onderling contacten gelegd en gegevens uitgewisseld met de bedoeling om daar gezamenlijk verder mee aan de slag te gaan.

En dat is precies de bedoeling.

Na de afsluiting werden alle aanwezigen uitgenodigd voor een drankje en een hapje verzorgd door Vincentius.



Tekst en foto's: Gerard van Bruggen

www.lindenholtleeft.nl



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

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

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

Tips voor mensen met een laag inkomen

Als het
even wat
tegen zit...

Formulierenbrigade in Lindenholt

***In Lindenholt is de Formulierenbrigade wekelijks in het Wijkatelier. Ze werken nauw samen met Stip en met de Financieel Expert in de Wijk. Ze helpen mensen met aanvragen...**

Rondkomen met een laag inkomen is moeilijk. Er zijn toeslagen en regelingen die je nodig hebt om je inkomen volledig te maken. Maar waar heb je recht op en hoe vraag je het aan?

De Formulierenbrigade geeft advies en helpt je met aanvragen. In dit artikel geven ze een aantal tips.

Ook als je werkt

Veel mensen denken dat je een uitkering moet hebben om die te krijgen. Dat is niet waar. Je hebt recht op de regelingen als je een laag inkomen hebt. Ze zijn er ook voor mensen die salaris hebben, met pensioen zijn of zzp-er zijn.

Onderaan dit artikel vind je de bedragen voor wat een laag inkomen is. Twijfel je? Neem dan contact op.

Geld terug van de belastingdienst

Er zijn veel regelingen bij de inkomstenbelasting. Zo hielp de Formulierenbrigade een alleenstaande moeder met de aangifte. Het leverde haar meer dan 1600 euro op.

Ook werkende echtparen met jonge kinderen en een laag inkomen kunnen recht hebben op de inkomensafhankelijke heffingskorting.

En AOW-ers met een klein pensioen krijgen vaak ook geld terug.

Energietoeslag

De kosten voor elektriciteit en gas zijn super hoog geworden. Daarom geeft de gemeente Nijmegen nu een energietoeslag van € 600,- per huishouden met een laag inkomen. In juni volgt misschien nog een bedrag van 200 euro. Deze regeling is voor elk huishouden met een laag inkomen. Mensen met een bijstandsuitkering hebben deze al gehad. Andere mensen kunnen het digitaal aanvragen op nijmegen.nl/energietoeslag. Heb je hulp nodig? Kom dan naar de Stip in Lindenholt.

Meer dan 8 ton voor minima

In 2021 heeft de Formulierenbrigade van Bindkracht10 meer dan 1500 keer mensen in Nijmegen geholpen.

Dat leverde ze in totaal € 833.328,10 op. Meer dan 80% daarvan is rijksgeld, zoals de inkomstenbelasting. Dat is extra geld voor Nijmegenaren met een laag inkomen.

Formulierenbrigade in Lindenholt

In Lindenholt is de Formulierenbrigade wekelijks in het Wijkatelier. Ze helpen mensen met aanvragen van regelingen en uitkeringen, belastingen en toeslagen en het contact met allerlei instanties. Kun je niet naar het Wijkatelier komen? Ze komen ook op bezoek. En ze heb-

ben een inkomenscheck. Ze zoeken met je uit welke regelingen ook voor jou zijn. En helpen met de aanvraag als je dat wilt.

Wil je een afspraak maken? Bel of mail naar Judith Schreurs: 06-51042801. judith.schreurs@bindkracht10.nl

Maximaal inkomen, netto-inkomen zonder vakantie-geld.

Voor mensen tussen 18 jaar en pensioengerechtigde leeftijd:

Alleenstaand	€ 1.378
Alleenstaand ouder	€ 1.768
Getrouwd/samenwonend	€ 1.963

Voor gepensioneerden:	
Aleenstaand	€ 1.545
Aleenstaand ouder	€ 1.872
Getrouwd/samenwonend	€ 2.080

Tekst:



Foto: Goedeke Monnens

Volgende editie: 'Voedselbanken'



Column

Linda van Aken
Voorzitter Vincentius Vereniging
Nijmegen

Werkende armen "Stille armoede"

Bijna 10 jaar voorzitter, waarin ik van alles gezien en gehoord en meegemaakt heb, dacht ik...

Dit raakt mij enorm. De pijn, het verdriet, de onmacht van deze doelgroep.

Wij roepen dit al heel lang dat de groep die geen minima is vele malen groter is dan dat men dacht.

Wie neemt het op voor deze doelgroep, vaak amper in beeld bij hulpverlenende instanties omdat ze de rekeningen betalen maar niets te eten hebben.

Besef heel goed: Mensen die elke dag hard werken en honger hebben in Nederland!!! En ook hun kinderen.

De verhalen die ons nu al geruime tijd bereiken, mensen met goed inkomen, mensen met koopwoningen, hardwerkende ondernemers, die er alles aan doen om hun hoofd boven water te houden, zich schamen voor iets waar ze niks aan kunnen doen, wat onder de ogen van iedereen al flinke tijd gebeurt.

Wanneer ben ik niet meer de enige die hier s nachts wakker van ligt, van hoe gaan wij in vredesnaam al die mensen helpen!!!! Kunnen we straks nog wel iedereen helpen? Wij werken vanuit ons hart, maar mijn hart huilt

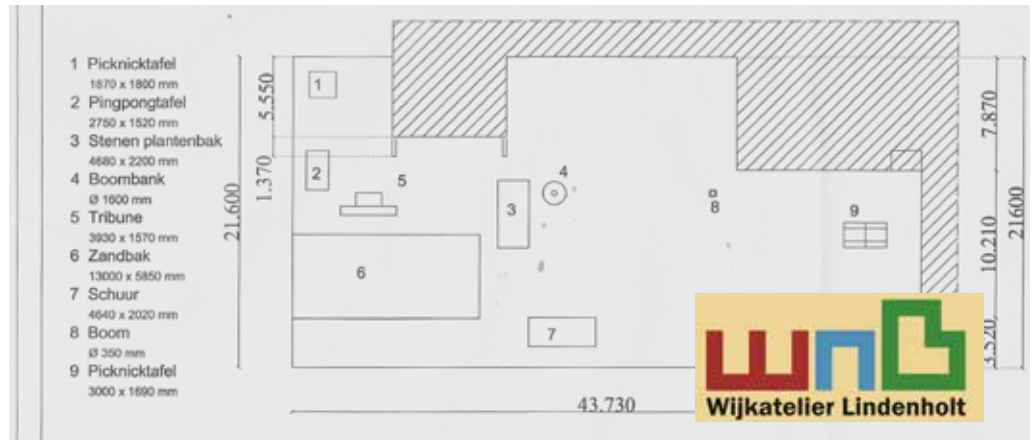
Ik ben er stil van maar pieker op dit tijdstip van de nacht er over....

Een bepaalde 'angst' en "paniek", Wat ik in tien jaar tijd als voorzitter van Vincentius nog nooit gevoeld heb, voel ik nu.

Kunnen wij straks nog wel alle mensen die in deze nood zitten, helpen?

's Nachts was mijn creatieve brein actief en bedacht ik de mooiste projecten, nu lig ik stil in m'n bed en denk ik aan al deze mensen en vraag me af: "Waar eindigt dit.....".

Renovatie Tuin Wijkatelier Lindenholt



Al enige jaren is er de wens van de vrijwilligers / gebruikers van het Wijkatelier om de tuin aan de achterzijde van het pand te renoveren. Verder, voor het aangezicht, willen ze de groenstrook aan de voorzijde hierin meenemen. In deze tijd van bezuinigingen was het al een aantal jaren een gespreksonderwerp met de verantwoordelijken van de gemeente Nijmegen. Na wat onderhandelingsronden heeft de gemeente toegezegd geld vrij te maken voor deze renovatie.

Dat gezegd hebbende zijn we bij diverse interne partijen wensen gaan ophalen wat er naar hun idee in de tuin zou moeten komen.

De groenstrook aan de voorzijde wordt aangeplant met rozenbottelstruiken. In de achtertuin zal alle bestrating worden vernieuwd maar tevens ook worden verkleind om het regenwater meer de kans te geven om in de grond opgenomen te worden.

De opslagruimte zal worden vergroot. Er komen een Joule de boule baan, fire-pit, grasveldje, nieuwe aanplant, en een ophangsys-

teem voor een schuwdoek.

Dit alles wordt begeleid door een vertegenwoordiger van het Wijkatelier, de beheerder van de gemeente Nijmegen en de Coördinator.

Aanleg zal waar mogelijk zoveel mogelijk door vrijwilligers worden uitgevoerd. Mocht je na het lezen van dit bericht het idee hebben dat het je leuk lijkt om hieraan deel te nemen, meld je dan aan bij Johan Joren Coördinator van het Wijkatelier.

Ook zijn wij opzoek naar overbodige aanplant waar men in eigen tuin van af wil. Wij geven deze aanplant graag een tweede leven in onze tuin. De uitwerking van deze renovatie zal voor de zomer op papier afgerond worden zodat er na de grote vakantie de spades de grond in kunnen, waarna wij eind oktober het eindresultaat willen presenteren.

Tekst en foto's
Johan Joren,
coördinator



“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 3e editie; 13 juni tot 15 augustus 2022



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

Algemeen

Open Inloop

van maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.00 uur

Deel de dag Lindenholt;

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

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

Meer info www.langerthuisnijmegen.nl of 088-0017121

Maandag

Wandelen in Lindenholt:

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

Eet Cultureel mee in het Wijkatelier;

Diner 17.00 tot 19.00 uur voor € 5,00

Afhaal Maaltijd: voor € 3,50 afhalen om 18.00uur

Vooraf reserveren uiterlijk vrijdag daarvoor tot 16.30 uur.

Reserveren: welkom@wijkatelierlindenholt.nl of tel: 024 3770098

Dinsdag

Ontmoetingsochtend Vrouwen;

iedere dinsdag 9.00 – 11.30 uur

De Samen creatief groep

elke dinsdagmiddag van 13.00 -16.00 uur. Aanmelden niet nodig

Woensdag

Taalcafe 10.00 tot 12.00 uur Open inloop Verbeteren spreekvaardigheid Nederlandse taal

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

Meidengroep woensdag 17.00 tot 19.00 uur aanmelden bij Lieke Peeters

Donderdag

Ontmoetingsgroep vrouwen

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

Digitale vaardigheden en taal ROC

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

Eet mee in het Wijkatelier; Iedere Donderdag van 17.00 – 19.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Driegangen diner voor € 5,00

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

Afhaal Maaltijd; Iedere Donderdag afhalen om 18.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Hoofdgerecht diner voor € 3,50

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

Vrijdag

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

Spelletjesmiddag in het Wijkatelier

van 14.00 uur tot 16.00 uur.

Er zijn verschillende bordspellen aanwezig. Natuurlijk mag je ook zelf een spel meenemen om er met anderen mee te kunnen gaan spelen.

Je kan er oa. ook sjoelen, biljarten, maar ook tafeltennissen.

Zaterdag

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

Kosten: Kleine vergoeding.

Kleding repair; 2e zaterdag van de maand vanaf september 11.00 tot 15.00 uur Kosten: Kleine vergoeding.



Elke maandag van 13.30 – 16.30 uur
Elke Woensdag van 13.30 - 16.30 uur
Elke donderdag van 13.30 – 16.30 uur
In het Wijkatelier Lindenholt

Wijkkoor De Broederij



Zing je graag in een klein koor? Op vrijdagmorgen, om de 14

dagen, van 10.00 uur tot 11.30 uur zingt het wijkkoor de Broederij, onder leiding van een enthousiaste en ervaren dirigent een gevarieerd repertoire.

Ervaring niet nodig: wel plezier in samen zingen. Kleine bijdrage (€ 2,50) per keer, heerlijke koffie of thee na.

Wil je eens komen kijken? Op vrijdag 24 juni beginnen we weer. Kom gerust langs!



Bewegen op Muziek.

Lokatie: Wijkcentrum De Brack Leuvenbroek 1200. Leeftijd 50 jaar en ouder, maandagavond 20.00-21.00 uur.

Het is een gezellige club dames die graag in beweging willen zijn. Er worden iedere week allerlei gevarieerde gymoefeningen gedaan en op lekkere muziek. Erg belangrijk is dat je niet prestatie gericht hoeft te zijn. In sommige gevallen kun je ook "zit-



tend" deelnemen als je ergens last van hebt. Voordat je het weet is het uurtje zo voorbij. Heb ik je interesse gewekt? Schroom niet om een kijkje

te nemen en uiteraard mee te doen. Tot ziens binnenkort!!

Info: Aya van Rijn tel. 0654637672.

Namens veel senioren de QR code waarmee snel toegang tot de meest belangrijke telefoonnummers in Lindenholt:





Iedere dinsdagavond dertavond in de zaal van Grand-cafe Lindenholt.

Aanmelden en info via Marco Niemeijer:
marconiemeijer@gmail.com of 0646505411



Het TurnPromotieTeam van de Hazenkamp Gym sports is ook aanwezig op de Dag van Lindenholt.



Na 2 jaar van weinig springen, zijn onze jeugdige Hazenkampers weer blij dat ze kunnen laten zien waar ze goed in zijn. Op de Dag van Lindenholt op 19 juni zullen zij de vlaggen weer laten wapperen, de salto's en spectaculaire sprongen laten zien. Hierbij springen ze rakelings snel achter elkaar en over elkaar heen, terwijl zij onder-tussen allerlei capriolen uithalen. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van verschillende soorten luchtkussens, waarbij het accent meer ligt op acrobatische elementen. Ook hierbij volgen de sprongen elkaar in hoog tempo op, waardoor ook dit onderdeel altijd veel applaus oogst. Er staan 3 demonstraties op het programma.

Loop even langs en kom kijken.



Kaarten bij
Naast dat SCE een voetbalvereniging is die bijna honderd jaar bestaat, organiseert het ook andere, meer sociale activiteiten voor de binding in ons stadsdeel Lindenholt.

Sinds tientallen jaren wordt er op vrijdag in de kantine gekaart onder leiding van Fred Schoppema en Johan Ketelaar. De avond begint tegenwoordig al om zeven uur en eindigt tegen tien. Er wordt geklaverjast op zijn Amsterdams en gekokerd.

Klaverjassen is een populair spel boven de rivieren en er komt enige kennis van de spelregels wel bij kijken. Er is troef en in tegenstelling tot de meeste kaartspellen is de boer de hoogste kaart.

De leeftijd van de deelnemers is plus vijftig jaar. Dat was ooit veel jonger maar ook hier slaat de vergrijzing toe. Er is helaas weinig aanwas van jongeren of nieuwe spelers. Vooral dat laatste is jammer want meedoen is echt heel simpel; gewoon langskomen en lekker spelen met anderen waarbij de leeftijd echt geen rol speelt. De oudste deelnemers zijn een echtpaar dat al zestig jaar is getrouwd. Sowieso wordt er veel gelachen en er vallen veel prijzen te winnen.

In de pauze interview ik Fred en Johan, de organisatoren.

"We zijn begonnen in 1998. Helaas is het aantal deelnemers wat minder gewor-



den en dat is puur doordat ons mensen zijn ontvallen. Het lijkt wel of jongeren niet meer kaarten van houden en dat is zonde.

"Eens per maand kaarten we, behalve in de zomermaanden als de kantine gesloten is. Je hoeft niet lid te zijn van SCE! Sterker nog je hoeft niet eens in Lindenholt te wonen. Er zijn ook heel veel vrouwen die bij ons kaarten. De entree is € 3,50



met gratis koffie en thee. Regelmatig wordt er worst en kaas geserveerd en.... er zijn mooie prijzen te winnen. De laatste avond van het seizoen is er ook een koud buffet en maken we de pot op."

"De sfeer is relaxt, er wordt geouwehoerd en nooit met het mes tussen de tanden gekaart. We loten wie met wie speelt. Bij binnenkomst is er een grote schaal en daaruit pak je een kaart die aangeeft op welke tafel speelt. Dus steeds wordt er gerouleerd hetgeen ook bevordert dat mensen elkaar leren kennen. Er zijn drie speelrondes op een avond."

"Hartenjagen was ooit een optie en wie weet als daar weer vraag naar is kan dat zo weer op de agenda."

Beste kaarters, kom eens vrijblijvend langs bij de kantine van SCE op een van onderstaande data op vrijdag in nieuwe seizoen 2022-2023.

Augustus 26, september 30, oktober 21, november 18 en december 23 onder voorbehoud.

In 2023: januari 27, februari 24, maart 24, april 21 en mei 19.

Adres Clubhuis S.C.E. Meeuwseacker 2029

Informatie krijgen via mail:

Fred Schoppema; freanne1@hotmail.com
Johan Ketelaar; johan.ketelaar@gmail.com

Tekst; Silvano Orvini

Foto's; Fred Schoppema en Johan Ketelaar





Open speel-
avond bij bad-
minton Quick
1888

Op maandag 25 april organiseren we vanaf 20.00 uur bij Quick 1888 een open speelavond voor badminton. Op deze avond is iedereen welkom om een keertje mee te spelen en om zo te bepalen of men lid wil worden. Hopelijk kunnen we die avond vele nieuwe gezichten verwelkomen in onze sporthal aan de Dennenstraat 25 in Nijmegen! Meld je dus ook aan via het onderstaande formulier en dan zien we je graag op 25 april!

Heb je vragen? Stuur ons dan een e-mail naar badminton@quick1888.nl.

Badminton Quick 1888 zoekt nieuwe leden. Momenteel bestaat de badmintonafdeling van Quick 1888 uit 35 enthousiaste leden, maar is er nog genoeg plek voor nieuwe leden! Er wordt recreatief gespeeld op maandagavonden van 20.00 uur tot ongeveer 22.30 uur in de sporthal aan de Dennenstraat 25 in Nijmegen. De spelers (m/v) zijn van verschillende leeftijden en van uiteenlopende niveaus qua speelsterkte. Een groot voordeel van spelen bij Quick 1888 is dat je kunt komen wanneer het je uitkomt. Dus of je nu komt van 20.00 tot 21.00 uur of van 21.00 tot 22.30 uur; het kan allemaal! Iedereen is welkom om een keertje mee te spelen en om zo te bepalen of men lid wil worden. Kijk voor meer informatie op www.quick1888.nl.



VIERDE EDITIE SWIM TO FIGHT CANCER IN NIJMEEGSE SPIEGELWAAL

Iedereen kent wel iemand die getroffen is door kanker, met of zonder goede afloop. Zwemmen met het doel dat kanker in de toekomst geen dodelijk ziekte meer hoeft te zijn. Dat staat centraal tijdens de vierde editie van Swim to Fight Cancer in de Nijmeegse Spiegelwaal. Op zondag 11 september springen honderden deelnemers in het diepe. Iedereen die ziek is of was, en zij die respect willen tonen aan een geliefde die is getroffen door kanker, kan meedoen. Een dag met een lach en een traan, voor jong en oud.



Ieder uur 14 nieuwe kankerdiagnoses

Per jaar krijgen in totaal meer dan 124.000 mensen kanker, dit zijn er 14 per uur. Stichting Fight Cancer wil iets doen aan deze schokkende aantallen. Wetenschappelijk onderzoek én preventie gaan daarbij hand in hand. Daar is geld voor nodig. De stichting inspireert vanuit die gedachte burgers om in actie te komen om geld op te halen voor onderzoek. Daarom wordt dit jaar op zondag 11 september alweer de vierde editie van het landelijke evenement: Swim to Fight Cancer, in Nijmegen georganiseerd.

"In 2020 is mijn vader, veel te jong aan kanker overleden. In 2019 deed ik voor het eerst mee aan de Swim in Nijmegen. Sindsdien is sporten voor het goede doel een houvast voor mij die ik gebruik om het verlies van mijn vader een plekje te geven. De energie die ik krijg van het publiek en het behalen van de finish geven mij zo veel kracht!" - Deelnemer, Cindy Franken-Hendriks.

Vriendenuitje of teambuilding

Veel vriendengroepen, maar ook gezinnen en collega's nemen deel aan het jaarlijks terugkerende evenement. "Geweldig om te zien dat veel organisaties een maatschappelijke bijdrage willen leveren. Dat kan als actieve deelnamevorm met een business team of als niet-actieve deelname als sponsor van het evenement. Vrienden verruilen hun barbecue of avondje bowlen voor een actief moment samen. En gezinnen vervangen hun dagje pretpark voor de Swim als uitje. Dat vind ik fantastisch!" - Vrijwilliger Michael Habeck.

Een goede voorbereiding het halve werk?

Alle deelnemers, zowel individueel als team, krijgen een eigen actiepagina. Deze pagina kan persoonlijk worden ingericht met een eigen verhaal en donatielink. Hiermee haal je als deelnemer zelf geld op voor onderzoek. "Het mooie van de Swim is dat je geen goede zwemmer hoeft te zijn om mee te kunnen doen. Een schoolslag én zwemdiploma volstaan al om de 500, 1500 of 3000 meter te trotseren. We helpen de deelnemers natuurlijk ook. We bieden regelmatig gratis openwater zwemtrainingen aan voor het verbeteren van de techniek." vertelt vrijwilliger Astrid van Hest.

Aanmelden kan via: www.swimtofightcancer.nl/nijmegen



Tekst en foto's: Swim to fight cancer



Gesond & Gezellig bij Dag van Lindenholt

Gezonde keuzes maken hoeft niet moeilijk te zijn, maar kan juist hartstikke lekker en leuk zijn. Dat laat het Dag van Lindenholt nieuwe pop-up terras Gezond & Gezellig zien. Tijdens de Dag van Lindenholt op 19 juni kun je op een vrolijke, inspirerende en ontspannen manier (gratis) kennismaken met een breed aanbod van gezonde en gezellige keuzes. Het draait om gezond bewegen, gezellige muziek én lekkere dingen om te proeven.

Kom op de Dag van Lindenholt naar het Gezond & Gezellig pop-up terras en doe mee met verschillende sport clinics, oefen met de hoelahoep of volg een workshop rappen. Doe de suikerklontjesquiz en ga in gesprek met de diëtiste. Na alle inspanningen is er een glas fris water met vers fruit, munt en andere ingrediënten. En proef daarna een heerlijke ijsje van het IJsvogeltje Nijmegen, gemaakt van vers fruit en groente (echt waar, ijs met komkommer en munt)!

Gezonde keuzes

Gezondheid zo veel meer is dan gezond eten en bewegen. Samen zijn, goed voor jezelf zorgen, ontspannen is daarin net zo belangrijk. En jezelf voeden is méér dan alleen het eten. Voeding kun je ook halen uit kunst, muziek, dansen, sporten en nog veel meer, en dat is minstens zo belangrijk als het over gezondheid gaat.





Column

Auteur:
Ferdie Overeem – Regisseur Veiligheid
Stadsdeel Lindenholt

De afgelopen tijd heeft de gemeente een aantal berichten ontvangen over de omgeving van winkelcentrum Leuvenbroek en het winkelcentrum zelf. Deze berichten zijn aanleiding geweest om de leefomgeving van dit gebied in kaart te brengen. Met behulp van een enquête is geïnventariseerd welke zaken er volgens bewoners en ondernemers spelen rondom het winkelcentrum.

Uitzetten enquête

Bewoners en ondernemers ontvingen de enquête per post. Op donderdagmiddag 14 april kon iedereen zijn ingevulde enquête inleveren in het winkelcentrum. Hier stonden de wijkagenten, toezichthouders, jongerenwerk en wijkregisseurs van de gemeente (gebiedstafel) klaar met een kop koffie en thee. Tijdens het inlevermoment was er ruimte om vragen te stellen. Ook konden bewoners en ondernemers hun antwoorden toelichten en aangeven wat er volgens hen belangrijk is in en om het winkelcentrum. Door het prachtige weer was het mogelijk om buiten in gesprek te gaan.

De resultaten

Er zijn 140 enquêtes verspreid onder bewoners en ondernemers. In totaal hebben 11 bewoners en ondernemers hun ingevulde enquête ingeleverd. Naast de enquête is ook waardevolle informatie opgehaald uit de gesprekken tijdens het inlevermoment. De uitkomsten van de enquête geven een beeld van de ervaren leefomgeving in en rondom het winkelcentrum. Gemiddeld beoordelen de bewoners en ondernemers die de enquête hebben ingevuld winkelcentrum Leuvenbroek met een 7,1 als rapportcijfer.

Ervaren overlast

De mate waarin bewoners overlast ervaren in en rond het winkelcentrum loopt flink uiteen. Zo geven vier bewoners aan dat ze minder dan één keer per maand overlast ervaren. Twee be-

ENQUÊTE OVER WINKELCENTRUM LEUVENSBROEK

woners ervaren één keer per maand overlast en drie bewoners ervaren wekelijks of dagelijks overlast. Een ondernemer geeft aan dat er een halfjaar geleden veel overlast was. Ook geeft deze ondernemer aan dat het nu rustiger is. Bij de vraag welke vorm van overlast het meeste last geeft benoemen bewoners en ondernemers meerdere zaken. Afval, rommel en zwerfvuil worden als veelvoorkomende problemen genoemd. Ook brommers en scooters zorgen in de buurt voor overlast. Bewoners en ondernemers geven aan dat de voertuigen veel herrie maken en gevaarlijk zijn als bestuurders door het winkelcentrum rijden. Geluidsoverlast blijkt ook veel overlast te geven. Met name geluidsoverlast van jongeren wanneer zij hard praten of schreeuwen.

Aanpak en verbeterpunten

Bij de vraag welke aanpak- en verbeterpunten er zijn in het winkelcentrum geven bewoners en ondernemers aan meer controle te willen. Vooral 's avonds willen zij meer toezicht. Ook meer toezicht op jongeren en vaker controles door politie of wijkagenten worden als verbeterpunten genoemd. Een ander verbeterpunt is het leeghalen van prullenbakken of het verzorgen van meer of grotere prullenbakken.

Conclusie en vervolgstappen

Helaas hebben niet alle bewoners die regelmatig overlast ervaren de enquête ingevuld. Toch kijkt de gemeente positief terug op het inloopmoment en het contact met bewoners en ondernemers. We danken iedereen die de moeite heeft genomen om de enquête in te vullen en met ons in gesprek is gegaan. De uitkomsten van de enquête zijn besproken in het Veiligere Wijkteam Lindenholt (politie, toezicht en gemeente). Zij gaan extra aandacht

besteden aan de brommers die door het winkelcentrum rijden door controles uit te voeren. Dat is mede afhankelijk of er nog meer overlastmeldingen worden gedaan. Verder ziet de gemeente graag een vermindering van het afval in het winkelcentrum en bekijkt of er meer of grotere prullenbakken kunnen komen. Daarnaast doet de gemeente een beroep op ondernemers en vraagt hen om afval dat uit de eigen winkel komt voor sluitingstijd op te ruimen. Want samen dragen we bij aan een schoon, heel en veilig winkelcentrum!

Melden overlast

Het is belangrijk om een goed beeld te krijgen van de overlast. Ook is het belangrijk dat de overlast via de daarvoor bestaande kanalen wordt gemeld.

Ervaart u overlast? Meld dit dan via de meld- en herstelapp (<https://www.nijmegen.nl/diensten/melden-aan-de-gemeente/meld-herstel/>). Uiteraard kunt u ook de politie bellen via 0900-8844 (geen spoed) en 112 (wel spoed).



Contact in de wijk

Drie wijkregisseurs en een projectmedewerker zijn het aanspreekpunt in Lindenholt. De wijkregisseurs hebben ieder een andere achtergrond: veiligheid, sociale omgeving en openbare ruimte. Ook hebben ze veel contact met andere specialisten in de wijk.

Neem contact op als u vragen heeft via wijkregisseurlindenholt@nijmegen.nl



Ferdie Overeem – Regisseur Veiligheid



Spelen, bewegen en ontmoeten rond de waterplas

In een vorige editie van dit wijkblad hebt u het al kunnen lezen: Het gebied rondom de waterspeelplaats gaat veranderen. Het moet een groen sociaal knooppunt worden. Een gebied waar ruimte is om te bewegen, spelen en ontmoeten voor bewoners van 0 tot 100 jaar. De eerste verandering is al zichtbaar. Na inspectie van de waterspeelplek bleek dat deze echt niet meer veilig was en helaas nog niet één extra zomerperiode kon blijven staan. Daarom is deze afgelopen maand verwijderd.



Afgelopen maart heeft de gemeente Nijmegen u gevraagd een vragenlijst in te vullen over het nieuwe Groen Sociaal Knooppunt. Hier heeft u massaal antwoord op gegeven. 261 inwoners, waaronder heel veel kinderen, hebben de digitale vragenlijst ingevuld! Dat is een heel mooi resultaat.

U mocht ons onder andere laten weten welk nieuw speelelement u op de plek van de waterspeeltuin wilt zien. Meer dan de helft van alle respondenten wil graag droge voeten behouden en heeft daarom voor het strandschip gekozen. Op dit stoere schip kan straks 's zomers en 's winters gespeeld worden.

Sportieve bewoners van Lindenholt hebben voor de nieuwe sportzone gekozen voor de weegroute. Deze route bestaat uit 10 verschillende sporttoestellen waar iedere spiergroep getraind kan worden. Gaat u hier straks aan de slag om de coronakilo's kwijt te raken? Of wordt de route een nieuw onderdeel van uw wekelijkse hardloopronde?

Kinderen en jongeren uit de wijk zijn heel enthousiast over de nieuwe Pumptrack. Zij kunnen straks hun kunsten laten zien op hun step, skates of crossfiets.

Ook waren veel bewoners blij met de plannen voor een nieuwe speel- en ontmoetingsplek

voor jonge kinderen naast de kinderboerderij. Kinderen in de wijk willen hier vooral graag kunnen klimmen, glijden, schommelen en hun evenwicht bewaren. Ouderen willen hier graag een plekje waar ze rustig kunnen zitten. We hebben u tevens gevraagd naar toegankelijkheid. Zowel jonge als oudere bewoners uit Lindenholt geven aan dat zij het erg belangrijk dat iedereen, jong en oud, met en zonder handicap, gebruik kan maken van deze speel- en ontmoetingsplek. Zo creëren we een plek waar iedereen zich prettig en welkom voelt.

Binnenkort verschijnt het nieuwe, complete ontwerp van het Groene Sociale Knooppunt online. Hierin kunt u zien waar het speelschip exact komt te staan, hoe uitdagend de pumptrack wordt en hoe de nieuwe speel- en ontmoetingsplek eruit komt te zien. Houdt daarom <https://nijmegen.mijnwijkplan.nl/t-broek> in de gaten voor het laatste nieuws!

De levertijden van speeltoestellen zijn helaas erg lang geworden. De verwachting is nu dat de aanleg van het gebied in het voorjaar van 2023 voltooid is.

Tot die tijd plaatsen we tijdelijk een paar schommels op het strand zodat hier komende zomer ook gespeeld kan worden.

Tekst: Gemeente Nijmegen



Lindenholt Leeft



Ik ben op zoek naar een buurtgenoot die mij wil helpen met het opmaken van ons wijkblad.

Al 13 jaar doe ik dit mooie werk waarbij ik al mijn gevoel, creativiteit en betrokkenheid kwijt kan. Ik heb best wel even moeten studeren met het Indesign Adobe programma maar al doende leert men en dat heb ik ook zo ervaren. Niets is mooier om op deze wijze iets te kunnen betekenen voor alle buurtgenoten in ons mooie stadsdeel. U voelt het al aankomen, er volgt een "MAAR".

Dat klopt, ik ben nu inmiddels 77 jaar en doe het nog steeds met veel enthousiasme, maar het is merkbaar dat het mij wel steeds meer energie gaat kosten om dit allemaal in mijn eentje te doen. Ik ben dus opzoek naar een vrijwilliger (man/vrouw) uit Lindenholt die hier in opgeleid wil worden.

- Ben jij zo iemand die graag met de computer creatief is met bijvoorbeeld Photoshop of andere programma's?
- Kun je af en toe wat tijd vrijmaken om als creatieve editor 6 x per jaar jouw bijdrage te kunnen leveren (alles in overleg)?
- Heb je ervaring met Indesign of ben je nieuwsgierig genoeg om het te leren?
- Geeft het jou ook voldoening om iets te betekenen voor alle inwoners van Lindenholt?

Neem dan contact met mij op voor een gesprekje en laat mij jou uitleggen waarom dit het mooiste werk is dat je voor (en in) Lindenholt kunt doen.

Tot ziens en hartelijk dank,
Gerard van Bruggen
Eindredactie en vormgever Lindenholt Leeft
06 51171217

Ontmoet jouw burens in de Voorstenkamp bij de Paaswandeling



PORTAAL



Begin Oktober organiseerde de projectgroep oog voor elkaar 'De week van oog voor elkaar in Lindenholt. Tijdens deze week gingen bewoners en organisaties samen de wijk in met een pop up terras.'

De wooncorporaties Portaal, Talis en Woonwaarts zijn toen ook van de partij geweest. Zij zijn geïnspireerd geraakt door Oog voor elkaar en hebben samen met het opbouwwerk van Bindkracht 10 een jaarplanning gemaakt om samen vaker de wijk in te gaan. Dus samen de wijk in, krachten bundelen met als doel om buurtbewoners met elkaar in contact te brengen en te horen hoe die het leven in de wijk ervaren.

De 1e activiteit; 'Ontmoet je burens' was in de vorm van een Paaswandeling in de Voorstenkamp. De flyers hiervoor werden door medewerkers op 4 April verspreid.

Op 14 April om 13:30 begon de Paaswandeling. Er waren 4 locaties verspreid in de Voorstenkamp. Medewerkers van Portaal, Talis, Woonwaarts, Bindkracht 10 en Gemeente Nijmegen gingen met tafels, stoelen en banniers van locatie naar locatie. Bij iedere locatie werden de tafels en stoelen neergezet, was er koffie, thee of limonade met een koekje en paaseitjes. Er werd aangebeeld bij de bewoners om ze uit te nodigen om wat te komen drinken. Bij de eerste locatie was het gezellig druk en had iedereen het zichtbaar naar de zin. Buurtbewoners en medewerkers zaten gezellig te kletsen en vonden het vaak jammer om door te gaan.

Om 14:15 uur bij de tweede locatie was er helaas minder succes en het animo minimaal. Maar om 15:00 uur bij de derde locatie waren er weer veel meer bewoners die gezellig bij elkaar kwamen. Om 15:45 uur, de laatste locatie, was een speeltuintje er waren daar al veel moeders en kinderen. Die konden paaseieren schilderen en voor iedereen was er wat te drinken. Ook kwamen daar de wijkbewoners van de eerdere locaties weer samen, want om 16:15 uur was er een kleine loterij met als prijs lekkere paas-chocolade.

Het was een middag vol gezellige ontmoetingen, waardevolle gesprekken en buurtcontact! Kortom een geslaagde gezamenlijke actie.

Portaal, Talis, Woonwaarts en Bindkracht 10 hebben het voornemen om in het najaar en het voorjaar weer een activiteit in de Voorstenkamp te organiseren. En er staan ook leuke acties in andere wijken van Lindenholt gepland voor de aankomende maanden dus wie weet zijn zij binnenkort met terras en al bij jou in de wijk. Tot een volgende keer.

Tekst en foto: Wendy Vergeer



gezocht voor



vrijwilligers voor disciplines:

Kartrekkers: Sponsoring / Horeca

ZONDER DEZE VRIJWILLIGERS KAN DAG VAN LINDENHOLT VOLGEND JAAR NIET DOORGAAN!

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

MELD JE DAN NU AAN

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

zaterdag 18 juni

VijverPOP



20.00 - 24.00 uur
Spectaculair optreden van de
coverband CATCH!



Dag van Lindenholt, daar gebeurt het.....



Park De Omloop
(Cruyff Court)

Dag van LINDE



PODIUMPROGRAMMA

12.00 - 13.15 uur

Remember

Een vriendenband die nog vele jaren de sound van
ten gehore wil brengen voor iedereen die vooral d
60 / 70 een warm hart toedraagt.

13.40 - 14.30 uur

Breakout Waalzinnig

Het Waalzinnig Festival staat voor inclusie en stim
iedereen om zich te uiten ... fotografie, film en dan
cal, cabaret, stand-up en toneel.

15.00 - 17.00 uur

THUNK

Staat garant voor sfeer! Met twee zangeressen én
zerssectie die het geheel een eigen vette sound g
herkenbare dansbare covers die iedereen mee ka
Van de gouwe ouwe tot de gloedje nieuwe numme





zondag 19 juni

2022

overzicht activiteiten:

- **Yukki Onna** roofvogels en met de mogelijkheid om tegen vergoeding op de foto te gaan
- **Politie** wijkagenten, Mobiel Medialab, Politie helikopter
- **Brandweer** container waarin men kan ervaren hoe het is om in een huis te komen waar brand is geweest,
- **Draaimolen**
- **Auto treintje**
- **Sweeper** luchtkussen met draai effect
- **Mega Multiplay Clown** groot luchtkussen voor de kleintjes
- **Chinaman Kung Fu**
- **De Wildcats** basketbal
- **Amalgama** scouting, activiteit bij het water
- **Kinderboerderij** activiteiten in en om de kinderboerderij
- **Factory sports** Manuel Teca, dans en workshops
- **Clown Okidoki**
- **Hazenkamp** Trampoline kunsten
- **Gesond en Gezellig** div. activiteiten met betrekking tot gezond en gezellig.
- **Peuter profs** voetbal met kleintjes vanaf 2 jaar, op het Cruyff Court
- **Bindkracht 10 Voetbal toernooi** op het Cruyff Court



A ZONDAG



in weleer
e jaren



huleert
s tot musi-



n een bla-
even. Alleen
n zingen.
ers.



Boom-speurtocht in Groen Lindenholt

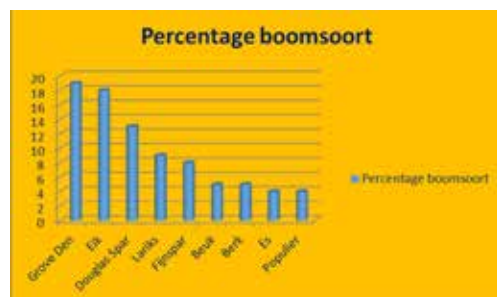
Tekst en foto's: Frans Sijben, Nijmegen

Steeds méér mensen komen erachter: 'Nijmegen is behoorlijk groen'. Al verschilt dit per wijk en per straat. Dit Nijmeegse groen, dicht bij huis, wilt dat je ervan komt genieten en nodigt je daarom uit om te komen kijken. Doe dat met de korte wandelroutes van Struinbulletin voor een tocht van één tot twee uur. En onderweg kun je meedoen aan een bomenspeurtocht!

Bomen speurtocht in Lindenholt

In dit artikel staan vijf foto's van een boom in Lindenholt. Met deze vijf foto's kun je een echte bomenspeurtocht doen door deze bomen te gaan zoeken. Kom erachter wáár deze bomen staan (in welke straat en plek) en welke boomsoort het is. De bomen kom je tegen als je wandelroute **KST21** groen Lindenholt loopt. Vind dan de 5 bomen en zie waar ze staan. Het is extra moeilijk omdat de bomen op de foto nog geen bladeren hebben. Wil je weten welke boom het is, neem dan een bomengids mee. Over de wandelroute vind je hieronder meer info.

Loop je route 'groen Lindenholt', bekijk dan welke bomen je vooral ziet en hoe vaak. Volgens Staatsbosbeheer (2017) komt in Nederland de Grove Den met 19% het meeste voor, gevolgd door de Eik met 18%. Hiernaast zie je in het overzicht in procenten de 10 meest voorkomende bomen in Nederland.



Wil je een wandeling maken om het groen van Lindenholt te bekijken, dan zijn daarvoor 2 routes:

KST15 Een bezoek vanuit Neerbosch aan kinderdorp Neerbosch, 9 km

KST23 Groene grenzen van Lindenholt, 9 km
Je kunt deze (gratis) aanvragen met de wandelcode via struinbulletin@outlook.com. Het zijn wandelroutes van website 'Struinbulletin' <http://bit.ly/struinbulletin>. Dit najaar gaat de site met pensioen. Hoewel: enkele wandelroutes blijven beschikbaar. Daarover méér in een andere uitgave van dit wijkblad.



te bekijken, zijn er vier andere routes. Dit zijn:

KST06 Een Waalommetje vanuit centrum naar stadseiland, 9 km

KST21 Ervaar groen Oud West, van de Wolfskuil tot aan de Waal, 8 km

KST22 Groen Grootstal en Hatertse Heide 7 km

KST24 Ervaar Groen Hatert 9 km.

En even buiten Dukenburg beleef je de natuur van de Overasseltse Vennen met drie routes:

KST09 Door de Bullekamp naar de vennen, 9 km.

KST19 Tussen vennen naar Berendonck en Alverna, 14 km.

KST20 Overasseltse vennen & Heumens Bos 9,5 km

Ook deze routes kun je bestellen op het genoemde mailadres.



Wandelen in groen is gezond

Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie en bewegingswetenschappen, legt uit in de Kampioen (ANWB, jan 2022, blz. 12-13) dat bewegen gezond is. Zorg iedere dag voor minstens een half uur matig intensief bewegen. Daardoor gaat het hart beter werken en kun



je de emoties beter controleren. Met wandelen bereik je hetzelfde resultaat als je een half uur stevig doorstapt, zodat je voelt dat de hartslag hoger gaat. Daardoor krijgen de hersenen een betere doorbloeding, wat leidt tot méér concentratie en alertheid. En daardoor betere prestaties in plannen, snel schakelen, probleem-oplossen en bedwingen van emoties.



Wandelen in de natuur heeft meer effect dan wandelen in een stad. De natuur geeft alle zintuigen prikkels: ruiken, horen, zien en voelen. Deze multi-sensorische stimulering zet de hersenen in een stand van zowel activiteit als rust, waarin je makkelijker nieuwe ideeën, oplossingen of creativiteit ontwikkelt. De stad leidt tot overprikkeling met een vorm van 'overspannenheid'.

Reageren?

Een vraag, boodschap of aanvraag wandelroute? Doe dat op struinbulletin@outlook.com

Scoutingnieuws AMALGAMA



Na 2 jaar wachten.. eindelijk mochten onze scouts weer naar de RSW!

Maar wat is de RSW eigenlijk? RSW staat voor Regionale Scouting Wedstijd. Dit is een Wedstijd tussen verschillende patrouilles van verschillende scouting groepen uit de regio die van zaterdag ochtend tot zondag avond duurt.



dames die bezig zijn met de keuken

De scout kunnen op verschillende manieren punten verdienen en de patrouille met de meeste punten wint. Om punten te verdienen worden de scouts beoordeeld op verschillende dingen. Zo worden ze beoordeeld op hoe stevig en netjes de keukentent staat en welke knoop technieken er zijn gebruikt, ook word er gekeken of de tent goed staat en netjes is. Verder wordt er beoordeeld op het eten, of er tijdens het koken op hygiëne wordt gelet en of het eten lekker is.

Een andere manier om punten te verdienen is met spellen en met de hike. Bij de spellen moet

je denken aan een actief levend stratego achtig spel met verschillende elementen die punten opleveren om een uiteindelijk einddoel te bereiken.

Als Scouting Amalgama hadden wij dit jaar 2 patrouilles die naar de RSW gingen.

De ene patrouille met 4 enthousiaste dames en de andere patrouille bestond uit 5 fanatieke heren. Ondanks dat het allemaal nog redelijk jonge scouts zijn wisten ze ons allemaal positief te verrassen en deden zij het erg goed. Zo goed zelfs dat onze heren het wisten te presenteren om zowel het zaterdagmiddag als het zaterdagavond spel te winnen.

Tijdens de tussenstand stonden de heren op plek 7 van de 33 patrouilles.

Ze waren hier zelf erg verbaasd over, ze keken elkaar aan en besloten: wij willen een podium plek. De dames die iets minder hoog staan gaan vooral voor de gezelligheid, en niet vergeten een leuk en gezellig weekend staat natuurlijk altijd voorop. Dan de prijsuitreiking; onze dames zijn op een mooie 24^e plaats geëindigd met een hoop gezelligheid en plezier en hebben het zeker niet slecht gedaan. De heren maakten het wel erg spannend, toen ze begonnen met het opnoemen van de top 5 was hun naam nog steeds niet genoemd. Gaan ze een podium plek halen of grijpen ze er net naast? 5^e plaats? Nee niet wij, 4^e plaats? Nee ook niet. Ze staan dus op het podium!! De blijdschap bij de heren kon niet op. Zij behaalde de top prestatie om 3^e te worden op de RSW!! En voor de eerste keer in de geschiedenis van Scouting Amalgama hebben we een podium plek gehaald en mogen we naar de LSW!

LSW staat voor Landelijke Scouting Wedstrijd. Dit is een vergelijkbare wedstrijd maar dan met scouts uit het gehele land. Het grootste verschil tussen de RSW en LSW is dat op de RSW ongeveer 150 scouts aanwezig zijn, wat ongeveer 33 patrouilles zijn, en op de LSW zijn er ongeveer 650 scouts en dan ongeveer 108 patrouilles. De LSW is dus een stukje groter omdat hier alle regionale podium plaatsen uit het hele land naar toe mogen.

Over een paar weken mogen wij naar de LSW en de volgende keer zullen wij jullie alles vertellen over het avontuur van onze eerste LSW. Voor vragen of info kun je altijd naar www.scoutingamalgama.nl of stuur een mail naar info@scoutingamalgama.nl

Tekst en foto's: Scouting Amalgama



bijna alle deelnemers bij elkaar

LINTJESREGEN IN L

Een gewone dinsdag in april?

Nee, het is dinsdag 26 april. En dat betekent lintjesregen. Maar wie en waarom?

Niets vermoedend begonnen Piet van der Heide, Gerard Bal en Marja Theunis aan deze dag. Piet heeft zijn nette pak aange trokken want hij gaat naar de Ontmoetingskerk alwaar Marja een lintje krijgt uitgereikt.



Marja Theunis

Marja wacht op een vriendin die haar meeneemt voor een gezellig dagje weg. Ze leest nog even het krantenartikel dat gaat over de jaarlijkse lintjesregen.

Marja wordt meegenomen naar o.a de Bethelkerk. De kerk is niet open maar ze mogen toch even naar binnen en kunnen zo even herinneringen ophalen. Het gesprek komt op (vrijwilligers) werk in de Bethelkerk waar de naam van Piet van der Heide ook al snel genoemd wordt. Voordat iemand zich kan verspreken gaat het gezellige dagje weg naar de volgende locatie. Dit wordt de Ontmoetingskerk. Ook hier zullen vele herinneringen opgehaald gaan worden.....

Bij binnenkomst blijkt Marja compleet verrast te zijn. Ze ziet niet alleen haar familie en vrienden maar ook burgemeester Bruls. En ...de oranje met rood, wit en blauwe aankleding van het podium.

Marja is ruim 30 jaar actief als vrijwilliger in Nijmegen bij de Protestantse Gemeente Nijmegen. Zij was kerkenraads lid en diaken en nam deel aan het oecumenisch overleg voor de wijkgemeente Lindenholt met de Agnesparochie. Later werd zij actief rond de Ontmoetingskerk, draaide mee met de leiding van de Kindernevendienst en was lid van de voorbereidingsgroep Dienst in de Stevenskerk met veel kinderen. Ook heeft ze deel uitgemaakt van het bestuur van de stedelijke diaconie en van de Hervorm/Gereformeerde Vrouwen dienst, die ouderen, zieken en ouders met een pasgeborene bezochten. Ze nam deel aan de klankbordgroep 'vrijwilligers en mantelzorg'. Ze werd lid van de sectieraad met aandacht voor oecumenische samenwerking met de parochie, de werkgroep 'vorming en toerusting' en de werkgroep 'wijkdiaconaat'. In de begintijd van de Coronacrisis werkte zij samen in het Coronaberaad, de protocollencommissie en was mede initiator van de openstelling van de kerk voor een gesprek op het bankje of het aansteken van een kaarsje in de kapel.

Marja was niet alleen kerkelijk betrokken maar ook bij de Protestants Christelijke Basisschool de Korenaar, later de Bloemberg. Ze was invalleerkracht, leesmoeder, hulpouder en verkeersbrigadier.

Marja zet zich graag in voor beleidswerk. Zodat de vrijwilligers de ruimte hebben en krijgen om hun werk te kunnen en mogen doen.

Tja en toen....

Toen werd Piet naar voren geroepen. Burgemeester Bruls blijkt ook voor hem te zijn gekomen. Rustig komt Piet naar voren lopen zodat hij even de tijd kan nemen om dit tot hem door te laten dringen en zijn familie, die als verrassing ongemerkt ook in de kerk zaten, te begroeten.

Piet is jarenlang actief lid van de Protestantse Gemeente Nijmegen. In de wijken Lindenholt



Piet van der Heijden

en Dukenburg. Vanaf 1980 is hij betrokken bij de opbouw van de protestantse kerk in Lindenholt

Hij combineerde zijn kerkelijke activiteiten met zijn werk als groeps(bege)leider op het Kinderdorp Neerbosch waar hij 27 jaar gewerkt heeft. Hij was lid van de Commissie Geestelijke Verzorging van "het Kinderdorp Neerbosch".

Hij maakte deel uit van de wijkkerkenraad van de protestantse wijkgemeente Lindenholt. Hij was scriba (secretaris), pastoraal ouderling en enige malen voorganger in verschillende diensten. Hij ging op huisbezoek bij leden van de wijkgemeente die geen of nauwelijks contacten hadden met andere leden van de kerkgemeenschap. Zijn bezoekwerk en zijn luisterend oor binnen zijn werkgebied is van grote waarde.

Hij bezocht in de jaren 80 ook leden van de kerk die nieuw in de wijkgemeente waren. Zo is hij in contact gekomen met Marja. Na een hartelijke groet van welkom in de wijkgemeente vertelde Marja aan Piet dat zij in de toekomst wel vrijwilligerswerk wilde gaan doen.



Zo zijn er niet alleen vele oude herinneringen opgehaald maar zijn er ook weer nieuwe herinneringen gemaakt.

Marja en Piet, dank, dank, dank voor al jullie werkzaamheden en inzet.

Tekst: Inge van 't Leven - Steenberg
Foto's: Gelderlander



Gerard Bal

Twaalf jaar geleden was hij ook al aan de beurt en toen heeft hij er alles aan gedaan om het te voorkomen omdat hij er op tijd achter kwam. Gerard: 'Nu was ik te laat. De mensen die het aangevraagd hebben, doen dat altijd met de beste bedoelingen. Maar ik ben zelf niet zo gesteld op al die aandacht en publiciteit. Laat mij maar werken.'

Hoe verliep de dag en hoe kwam je er achter?

Gerard: 'Het was bij ons thuis en Ellie, mijn vrouw, wist op voorhand wel dat er een hoop volk zou komen. Ik had dus al wel een stout vermoeden en toen onze burgemeester Hubert Bruls op de stoep stond, wist ik al genoeg. Ik

heb in het verleden jarenlang heel prettig samengewerkt met de burgemeester, dus zo iemand laat je niet voor de deur staan en heb ik het allemaal maar laten gebeuren, dat is de beste manier.

Hij heeft keurig zijn toespraak gehouden en het trof het mij wel toen het ging over de kwestie van het Dominicus college waar ik aan aantal jaren voorzitter ben geweest. Het was de enige school waar gehandicapte kinderen een VBO opleiding konden doen en toen kwam er een nieuw bestuur en die veegde dat gewoon weg! Dat deed mij zeer en dan kunnen ze allemaal motieven noemen maar ik heb het nooit echt begrepen.

Daarna heb ik samen met nog wat meer bestuursleden gezellig nog wat na zitten praten.

Hij is wel blij dat het allemaal weer voorbij is en heeft de onderscheiding keurig in de kluis liggen.

'Daar zal die wel altijd blijven liggen totdat .. nou ja tot ik er niet meer ben. Maar ik hoop wel, dat dit nog een tijdje zal duren,' zegt hij lachend. 'Ik heb nu een goed leven en ik hoop dat in goede gezondheid nog een tijdje vol te mogen houden.

Ik mag ook terugkijken op een mooi werkzaam leven met heerlijke collega's en daar moet je blij mee zijn tegenwoordig.'

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's: Gelderlander.

Vooraankondiging: Tuintjesmarkt Lindenholt

4 september

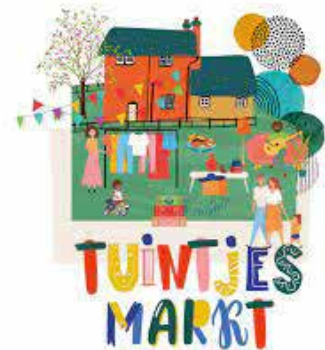
Eerste zondag van de maand september

Voor alle actuele informatie:

WWW.lindenholtleeft.nl

en

FB: Tuintjesmarkt Lindenholt



Samen leuker dan alleen?

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

Met een
beetje hulp
langer
meedoen



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

www.langerthuisnijmegen.nl

088 - 00 17 121

Onderdeel van Sterker sociaal werk

Langer
Thuis
NIJMEGEN



Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur
Eucharistieviering
Donderdag 7.45 uur
Meditatief
Morgengebed
Elke tweede zondag van de maand

17.00 uur Poolse viering

Alle zondagen is er in principe om 10.00 uur een eucharistieviering; fysiek of via de livestream. Houd svp de website in de gaten in verband veranderingen in het rooster!

De zondagsviering

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

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



Bereikbaarheid

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

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

Er is inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare levensmiddelen mee, die naar het depot van de Voedselbank Nijmegen gaan. We kunnen loempia's kopen ter ondersteuning van oorlogsslachtoffers in Vietnam en er is de verkoop van sieraden en kleding vanuit de gemeenschap in Bali.

Dopen



Om uw kind aan te melden voor zijn of haar doop kunt u contact opnemen met ons parochiecentrum. Dit is 's morgens bereikbaar tussen 11.00 uur en 12:00 uur (tel: 024-3777778). De aanwezige gastvrouw of gastheer zal dan uw gegevens noteren waarna u door iemand van de werkgroep

doopvoorbereiding wordt teruggebeld voor verdere informatie en eventuele afspraken. U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar info@agneskerklindholt.nl. Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er het traject vanuit het bisdom. U kunt hiervoor contact opnemen met pastoor Kimman.



Zondag 26 juni is er in de kerk van Maria Geboorte om 10.30 uur de Vormselviering voor alle jongeren uit de parochie H. Stefanus.

Vol-koren-dag

Zondag 10 juli sluiten we het werkjaar feestelijk af. Na de viering is er een uitgebreid gezellig samenzijn met een hapje en een drankje. Natuurlijk is er tijdens de vakantieweken elke week op zondag om 10.00 uur een eucharistieviering of als dat niet kan een viering van Woord en Communie. Tijdens de vieringen in de vakantie is er samenzang. Het koor Sub Tilia zingt weer vanaf 5 september.

Maria ten hemelopneming

Het feest van Mariatenhemelopneming (15 augustus) vieren we op zondag 14 augustus.

Oproep Vrijwilligerfeest 2022

Voor alle vrijwilligers in **Lindholt** die zich de afgelopen twee jaar hebben ingezet voor zoveel bewoners van ons mooie stadsdeel, organiseren wij op



Nijmegen

4 november



in Grand café Lindenholt weer een gezellig feest met dans en muziek van "Duo COVer" en een Tombola met mooie prijzen.

Dit als dank voor hun inzet van de afgelopen twee jaar. Door corona is er al die tijd geen feest geweest waardoor onze gegevens niet meer up-to-date zijn.

Graag ontvangen wij uiterlijk 1 juli 2022 van alle kartrekkers / leiders een RECENTE / COMPLETE LIJST met de namen van de vrijwilligers. U kunt uw lijst sturen naar: marjavanmegen@gmail.com. Voor vragen kunt u contact met ons opnemen via mail of telefonisch: 06 4648 6094 (Willem van Megen).

Dank voor de moeite en tot ziens op uw feest!

Marja en Willem van Megen





Agneskerk Lindenholt

Jaarmarkt

zondag 11 september 2022



Zoals in de vorige uitgave van het Lindenholt Leeft vermeld is er op zondag 11 september vanaf 11:00 uur weer onze Jaarmarkt met de volgende activiteiten:

- fantastische spullen te koop voor een habbekrats
- groot terras met vele soorten versnaperingen, muziek en kinderspelen
- loterij met vele fantastische prijzen waaronder een SUPER HOOFDPRIJS ter waarde van € 250,-

Ook dit jaar is het mogelijk om een kraam te huren voor € 27,50.

Interesse? Neem dan contact op met iemand van het kernteam.

Noteer NU in uw agenda

Inzamelen:

Omdat we van de Vincentius Vereniging veel spullen kunnen krijgen zijn er dit jaar 2 inzamel-dagen en wel op zaterdag 27 augustus en zaterdag 3 september van 09:00 – 12:00 uur bij de Agneskerk aan de St. Agnetenweg.

Bij het innemen van de goederen accepteren we echter alleen goede, schone en herbruikbare spullen. Met name de volgende goederen kunnen we helaas niet meer aannemen omdat deze niet te verkopen zijn, daarom:

Geen: grote meubels / grote tv's / bloempotten / los glaswerk (enkel sets van 4 of 6 stuks) / losse borden of kopjes, (enkel sets van 4 of 6 stuks) / videobanden, cd's en dvd's / los, klein speelgoed zoals kleine poppetjes enz. en knuffels / slechte, vuile of kapotte kleding en schoenen / ondergoed / dekbedden en dekens / PC's en beeldschermen / encyclopedieën / ouderwetse sportartikelen / kerstbomen en kerstballen.

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

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

De Agneskerk als deel van de Parochie H. Stefanus heeft gelukkig enthousiaste vrijwilligers. Of het nu om het onderhoud van de kerk gaat, de organisatie van de kerkdiensten, oud papier op-halen, de organisatie van de jaarmarkt, etc. etc.

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

Kernteam Jaarmarkt 2022

Gerda Faaij 024 377 05 50 of: 06 137 755 94. Mail: ta.faay@chello.nl

Chris Engelaar 06 286 863 86

Paula Klein 06 293 230 67

Hans Dekkers 06 292 278 84

Facebook: www.facebook.com/jaarmarktag-neskerklindholt

Web: www.agneskerklindholt.nl



Bettineke van der Werf

Column

Blij je weer te zien

Op de handwerkbeurs waar ik afgelopen tijd was lagen bij een stand buttons met opschrift: Blij je weer te zien! Het was confronterend om je te realiseren dat we in de afgelopen twee jaren elkaar maar erg weinig gezien hadden.

Zo snel als we ons allemaal weer voegen in het normale zien van elkaar, zo fijn zou het zijn wanneer we ons blijven realiseren dat het niet 'gewoon' is om elkaar te kunnen ontmoeten. Het is niet minder dan een voorrecht om (weer) bij elkaar te kunnen komen. Bij een voetbalwedstrijd, een sportevenement, een kerkdienst, een familiefeest en ga zo maar door.

Blij je weer te zien!

Wat in de afgelopen tijd de Covid jaren ons geleerd hebben is het hoe belangrijk het is om elkaar fysiek te kunnen zien. Daar kan geen Zoom of Teams of welke andere digitale mogelijkheid tegenop. Tegelijkertijd zijn we dankbaar dat er digitale mogelijkheden zijn om contact met elkaar te kunnen houden wanneer dat fysiek niet mogelijk is. Kierkegaard zegt: Het probleem van het leven is dat je het alleen in achterwaartse richting kunt begrijpen, maar dat je het in voorwaartse richting moet leven.

Begint dat met elkaar te begroeten met Blij je weer te zien?

Of begint dat met mopperen op de weer als van ouds drukte in winkels en bij evenementen?

Geeft dat een bredere kijk wanneer we komend najaar weer met heftige Covid maatregelen te maken zouden gaan krijgen?

Een mens moet er niet aan denken, maar toch... het is een reële mogelijkheid.

Of sterkt het ons om in de komende tijd meer bewuste aandacht aan elkaar te schenken: Blij je weer te zien! In de afgelopen 2 jaren was er geen Dag van Lindenholt. Dit jaar mogen we hem weer vieren.

Ik hoop op mooi weer, en in ieder geval een grote drukte op de Dag van Lindenholt. Maar ik hoop vooral dat we elkaar heel veel keren mogen zeggen:

Blij je weer te zien!

Kleedjesmarkt Lindenholt 2022



Het was best even een avontuur, na de Corona perikelen moest er dit jaar voor het eerste op Koningsdag toch iets gebeuren! In ieder geval was dat vooral de mening van Antoinette Noordermeer, wijkbewoner Hillekensacker en zeer actief als het gaat om het organiseren van activiteiten voor kinderen.

Al eerder was het idee om pannenkoeken te bakken voor kinderen en ouders in het Wijkate-lier Lindenholt waarvan de opbrengst is gestort op giro 555 voor Oekraïne.



Dat was meteen al een succes, vooral vanwege haar vermogen om veel mensen ervoor enthousiast te krijgen en ook bij Jumbo alle ingrediënten voor de pannenkoeken gedoneerd te krijgen.

Met diezelfde energie is zij aan de slag gegaan om op het grasveld naast De Brack Leu-vensbroek op Koningsdag een kleedjes markt te organiseren. Veel tijd was er niet maar de gemeente Nijmegen werkte helemaal mee en een aankondiging in het wijkblad en de web-

site moest het verder doen. Dat werkte. Al snel waren er vragen om vroeger dan de planning al een plekje te mogen innemen en op de dag zelf was er al vroeg een veelheid aan 'kleedjes' strategisch op het gras gelegd met als doel zo veel mogelijk te verkopen.



Antoinette had ook op bescheiden wijze een frietkraam en Slush puppy weten te interesse- ren en onze lokale huisband Remember was geheel in stijl aanwezig op een Perzisch tapijt en speelde de hele dag de sterren van de he- mel. Zelf stond zij samen met Wim van Suste- ren poffertjes te bakken waarvan de opbrengst ook weer naar de slachtoffers van de oorlog in



Oekraïne is gegaan.

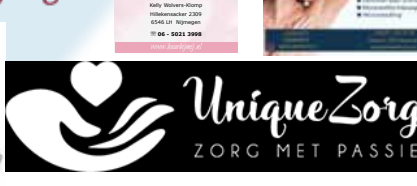
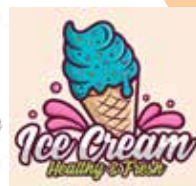
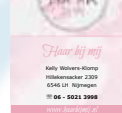
Uiteraard was ook het mooie weer verantwoor- delijk voor het succes van de dag en blikken we terug op een geslaagd evenement en kijken we uit naar een volgend.

Leermomentje was wel om bij een volgende keer goede afspraken te maken over het ver- wijderen van 'dumpafval'. Maar dat gaat zeker goedkomen.

Dank aan alle vrijwilligers uit de verschillende wijken en het grote enthousiasme van de vele betrokkenen alsmede de sponsors en de ge- meente Nijmegen.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Antoinette Noordermeer / Gerard van Bruggen







Nijmegen



PROGRAMMA

ZOMERVAKANTIE

WO 27 JULI

WO 3 AUG

WO 10 AUG

WO 17 AUG

WO 24 AUG

Vakantie wijksport

- groep 1 t/m 8
- Sport en spel activiteiten
- locatie: Cruyff Court Zellersacker
- tijd: 10.00-11.00



GEEN KOSTEN

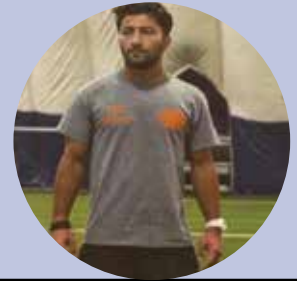
Opgeven kan vooraf via de QR-code op de flyer. Opgeven ter plekke is ook mogelijk. Let op: vol = vol. Meer info op de facebookpagina van Kindewerk Lindenholt



VRAGEN?

Kinderwerker
Lisanne Welvaarts
06-12282015

Duran Can Tekerlek



Tegenslagen

Het zal je maar gebeuren.. Een jaar lang elke dag ergens aan werken en dan in 1 klap weg.

Het overkwam mij een aantal weken geleden toen mijn account gehackt werd.

Tegenslag, we kennen het allemaal, in alle soorten en maten.

Het hoort nou eenmaal bij het leven. Dus ook bij sporten.

Soms heb je er geen controle op.

Je wordt ziek, krijgt een blessure of het wil allemaal even niet lukken.

Weet je waar je wel controle over hebt? Hoe je ermee om gaat.

Je kan op 2 manieren reageren op tegenslag.

1. Balen, verdrietig worden, denken aan opgeven, boos worden.

2. Kijken wat je ervan kan leren, je focussen op het positieve, kop op en doorgaan.

Begrijp me niet verkeerd, je mag echt wel even verdrietig zijn als er iets goed fout gaat.

Dat is hartstikke normaal en goed zelfs. Probeer alleen niet te lang met dit gevoel te blijven.

Kijk of je je verdriet of frustratie kan omzetten in iets positiefs.

Zoals je misschien al wel kunt begrijpen, ben ik gelijk een nieuwe pagina begonnen en het was het helemaal waard! Veel steun en mooie woorden van mijn volgers die ervoor hebben gezorgd dat ik nu al weer bijna 1000 volgers heb.



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	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.
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)	

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



**Wijkgezondheidscentrum
Lindenholt**

MAGAZINE

Jeugd in beeld



Activiteiten

Hulpvragen

Puzzles

LEUKE
WINACTIE

Jeugd in beeld

Leuk dat je er weer bent! We hebben leuke activiteiten gedaan en er komen zeker nog meer leuke activiteiten aan. Wil jij ook deelnemen aan een van onze activiteiten. Zoek ons dan gerust eens op of stuur ons een berichtje via app of instagram!

MOVE in 1 dag!

In de vakantie heeft het Kinderwerk en Jongerenwerk van Bindkracht10 samen met stichting Move een activiteit georganiseerd "Move in 1 dag" voor kinderen uit groep 6-7-8. Move in 1 Dag staat geheel in teken van talentontwikkeling, leefwerelden uitwisselen en in actie komen voor mensen in de wijk. De kinderen zijn samen op verkenning gegaan in de wijk, door in gesprek te gaan met wijkbewoners. In deze interviews kwamen erachter dat de mensen behoefte hadden aan iets vrolijks in de wijk. Na de wijkverkenning zijn de kinderen een actie gaan bedenken om iets te doen voor de wijk. In de middag voerden de kinderen het miniproject uit. De kinderen bedachten zelf wat zij wilden bijdragen en werden hierin ondersteund door de begeleiders.

De kinderen kwamen op het idee om een optreden te geven in het Wijkatelier voor de buurtbewoners en medewerkers om ze op te vrolijken. Nadat de kinderen allemaal een act hadden bedacht, gingen ze optreden. Er waren allerlei acts, er werd gezongen, gedanst en stand up comedy gegeven. Na het optreden kregen de kinderen nog een diploma, omdat ze zo goed meegedaan hadden de hele dag.

“ De kinderen gaven aan dat ze de optredens erg leuk vonden om te doen”

De kinderen gaven aan dat ze de optredens erg leuk vonden om te doen en dat ze dit wel vaker willen gaan doen. Vanuit het kinderwerk van Bindkracht10 gaan we daarom binnenkort een talentenshow doen. In deze talentenshow krijgen kinderen uit de wijk de kans om aan wijkbewoners te laten zien waar ze goed in zijn.

Als je dit leest en denkt mijn kind wil wel deelnemen aan de talentenshow dan is dat mogelijk. Je kunt contact opnemen met de kinderwerkster van Bindkracht10 Lindenholt: Lianne Welvaarts. Stuur een berichtje naar 06-12282015. Verdere info over de talentenshow kun je vinden via facebook: Kinderwerk Lindenholt, of door een berichtje te sturen naar Lianne Welvaarts.

Neem ook deel aan de talentenshow, laat het Lianne weten!



Terugblik

In de meivakantie hebben de jongeren van de jeugdraad een groot disco feest georganiseerd. Hoe was dat gegaa? Dat lees je hieronder

De jeugdraad is de afgelopen maanden druk bezig geweest om een feest te organiseren voor de jongeren uit Lindenholt. Flyers zijn ontwikkeld en opgehangen in de wijk en opgehangen op meerdere middelbare scholen. Ze hebben ervoor gezorgd dat er genoeg drinken aanwezig was en hebben zelf voor eten uit de Nigeriaanse keuken gezorgd. De DJ heeft voor de muziek gezorgd en er was zelfs een medic aanwezig. De jongens werden voorzichtig uitgedaagd om met de meiden te gaan praten maar ze hebben nog veel te leren van onze beheerder Jaromir.

Lijkt het jou ook leuk om aan te sluiten bij de jeugdraad en ben je 12 jaar of ouder? Neem dan contact op met Mahmud: 0682763572

Nieuwe collega

Sinds kort hebben we een nieuwe collega. Mahmud Yusuf komt ons team versterken.

In de volgende editie zal Mahmud zich uitgebreid voorstellen. Mocht je in de tussentijd al eerder iets van Mahmud willen weten. Neem dan contact op met Mahmud via 0682763572

Dag van Lindenholt

De dag van Lindenholt komt er weer aan en naast tijd voor gezelligheid moet er natuurlijk ook flink gezweet worden. De prijs om de cup met de grote oren gaat weer als van ouds los barsten in de vorm zoals we hem kennen. 6x6. Meer informatie kan je zien op de flyer hieronder. Die dag zal er eten, drinken en goede muziek aanwezig zijn. De jongeren hebben natuurlijk ook de aanmoediging en het gevoel nodig van ouders en buurtbewoners. Dus zorg dat je aanwezig bent en komt dat zien!

6X6 VOETBALTOERNOOI
CRUYFF COURT LINDENHOLT

ZONDAG 19 JUNI

SCHRIJF JE TEAM NU IN!
MAXIMAAL PLEK VOOR 8 TEAMS PER LEEFTIJDSCATEGORIE

12-15 JAAR - 12:00 TOT 15:00 UUR
15+ JAAR - 15:30 TOT 18:00 UUR

AANMELDEN VIA

MAHMUD	- 06-82763572
BOUBAKER	- 06-51718500
MIKE	- 06-14270352
ZAKARIA	- 06-86369513

AANMELDEN KAN VIA BELLEN OF APP

BINDKRACHT10 Nijmegen Social Work



Nathalie Dalloesingh
jongerenwerk
06-23939959
nathalie_bindkracht10



Boubaker Bouchalga
jongerenwerk
06-51718500
boubaker_bindkracht10



Mike Adema
jongerenwerk
06-14270352
mike_bindkracht10



Lisanne Welvaarts
kinderwerk
06-12282015
lisannewbindkracht10

Save the Date

**ZOMERAFSLUITING LINDENHOLT
VRIJDAG 26 AUGUSTUS**

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



De afsluiting is bedoeld voor bewoners uit Lindenholt



Nijmegen

**MAG DIT BIJ
GFT?**

JA OF...

BLADEREN EN TAKKEN

STRO EN ZAAGSEL

LOOSE THEE EN KOFFIEPUIT

BLOEMEN EN PLANTEN

GRONTE- EN FRUITRESTEN

BIJVOEGDE- EN FRUITRESTEN

VEES- EN VISRESTEN

BRODD, DEEG EN PASTA

NEE

KAUWgom

PUKEN EN AS

DODE DIEREN

PLASTIC ZAKKEN

LIJERS EN MAANDVERBOD

GLAS

KATTENGRIT EN VOEDSEL

BIJEN EN PLASTIC VERPAKKINGEN

Dar.

**TWIJFEL?
CHECK DE AFVALWEGWIJZER
IN DE DAR APP!**

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

[f](#) [ig](#) [tw](#) [yt](#)

Dar.

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

Yibba

www.yibba.nl

'Sparkcenter' studentengroep van de HAN doet bijzonder projekt in Lindenholt



v.l.n.r. Floor, Fleur, Berber, Jojo Lans (gast) Akeem, Mahir en Sadrach

Wij zijn een groep studenten bestaande uit verschillende opleidingen van de HAN. Tijdens onze stage in Lindenholt hebben we gewerkt aan een podcast in samenwerking met de redacteur van Lindenholt Leeft Gerard van Bruggen. Het geheel valt onder regie van het Sparkcenter Lindenholt dat is opgericht om de HAN-studenten een mogelijkheid te bieden interprofessioneel onderwijs te volgen. Leren en innoveren in de Nijmeegse wijk Lindenholt doen we door samen met bewoners, professionals en studenten aan de slag te gaan met vragen en projecten in de wijk.

Wij zijn eerst aan de slag gegaan met het verzamelen van kandidaten voor onze podcast serie **'Liefde en dialoog'**. We hebben gesproken met mensen die veel hebben meegemaakt door hun verhuizing naar Nederland. Denk hierbij aan cultuurverschillen, de taalbarrière en het maken van sociale contacten. Het doel van onze podcast is om ervoor te zorgen dat de bewoners van Lindenholt elkaar beter gaan begrijpen en nog meer respect voor elkaar zullen krijgen. Vraagt u zich af hoe wij dit doen? Luister dan vooral naar onze podcast via de QR-code.

Onze groep bestaat uit:

Floor (logopedie)

Ik heb veel geleerd tijdens het voorbereiden en maken van de podcast afleveringen. Ik heb bijvoorbeeld geleerd hoe een klein verschil in cultuur of taal al een groot verschil kan zijn in een gesprek en soms zelfs kan zorgen voor misverstanden. Ik zal alles wat ik heb geleerd meenemen voor mijn beroep later als logopedist. Bovendien vond ik het erg interessant om

alle verhalen te horen en heb ik erdoor een beter inzicht in verschillende culturen verkregen. Tot slot, als u niet in Lindenholt woont kan deze podcast serie ook erg leuk en leerzaam zijn!

Fleur (ergotherapie)

Ik heb erg veel geleerd van de ervaringen die ik heb opgedaan in Lindenholt. Tijdens het afnemen van de interviews voor de podcast afleveringen ben ik mijzelf veel bewuster geworden van hoe verschillend mensen van elkaar kunnen zijn en hoe elk persoon dingen anders kan ervaren. Dit is zeker iets wat ik mee neem in mijn werk als ergotherapeut later. Het is erg mooi om te zien hoe open de deelnemers waren in het delen van hun persoonlijke verhalen aan ons, maar dus ook aan de andere bewoners van Lindenholt. Al met al kijk ik met een positieve blik terug op de tijd die ik heb doorgebracht in Lindenholt.

Mahir (verpleegkunde)

In de afgelopen periode ben ik meer over de wijk waar ik in woon te weten te komen. Ik wist niet dat Lindenholt zo leeft (levendig, sociaal en actief is). Er is zelfs een wijkblad dat zo is vernoemd. Ik heb geleerd hoe belangrijk het is dat mensen elkaar leren kennen. Dit brengt mensen dichterbij elkaar. Zoals een bekende geleerde ooit zei "de wereld komt liefde en dialoog te kort". Er zijn veel verschillende culturen in de wijk en ik ben me er bewuster van geworden dat deze verschillen juist heel mooi zijn. We kunnen als mensen veel van elkaar leren. De kennis die ik bij deze samenwerking heb opgedaan neem ik mee als toekomstige verpleegkundige.

Akeem (fysiotherapie)

Via Lindenholt Leeft en de podcast heb ik mijn perspectieven kunnen uitbreiden op het gebied van aanpassen in een nieuw land als je geëmigreerd bent van een oostblok land en de taal niet spreekt. Dit kwam ik door de verhalen te weten. Zelf ben ik van een ander land, Aruba, geëmigreerd naar Nederland, dus ik kon wel meeleven met de kandidaten. Desalniettemin waren deze verhalen een eye opener.

Berber (verpleegkunde)

Door het maken van de podcast heb ik meer inzicht gekregen in wat er allemaal bij komt kijken als iemand in een ander land komt wonen. Het is bijzonder om te horen hoe mensen het hebben ervaren om hier te komen wonen en hoe ze hun plek hebben gevonden in Lindenholt. Wat me het meest verbaasde was dat soms precies het tegenovergestelde gedrag beleefd kan zijn in een andere cultuur, waardoor er miscommunicatie kan ontstaan.

Sadrach (social work)

Onze project groep maakt een podcast mét bewoners uit de Lindenholt met diversiteit als thema. Dit is voor mij een bekend thema; ik ben namelijk half Moluks half Nederlands. Hierdoor weet ik hoe het is om in verschillende culturen tegelijk te leven. Dit helpt dan weer bij het maken van onze podcast.

Nieuwsgierig? Luister dan naar de prachtige en ontroerende verhalen van onze buurtgenoten in Lindenholt. Dit kan via de QR code;



Tekst: studenten HAN
Foto: Gerard van Bruggen

WORDT UW ENERGIEREKENING OOK ONBETAALBAAR?

Kies dan voor zonnepanelen van de Zonnig Groep. Voor al uw vragen kunt u langskomen bij ons in het tuincentrum (tuincentrum Lindenholt).



ACTIE!

10 zonnepanelen
van: € 4.450

VOOR: €4.150

meer info?
Dit is een prijsvoorbeeld, andere hoeveelheden kan natuurlijk ook!



www.zonniggroep.nl

Onderdeel van tuincentrum Lindenholt
en Roel Maartense tuinen

St. Agnetenweg 74
Nijmegen
tel: 0639221953



Lindenholt KOOKT



Courgette soep

Deze keer deelt Anneke een recept van haar soep.

Mocht u ook een recept willen delen dan kunt u mailen naar:

redactielindenholtleeft@gmail.com tav Victoria Lammerinks-Montis

Ingrediënten:

1 grote ui (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (gesneden)
2 courgettes (in blokjes)
1 groentebouillonblokje

3 takjes verse munt
125 ml slagroom
800 ml water
Zout en peper
Boter of olijfolie



Verhit de olijfolie of de boter in een soeppan en bak de ui glazig en fruit dan de knoflook nog 2 minuten mee. Voeg de courgetteblokjes toe en bak nog een paar minuten. Dan mag het water en het bouillonblokje erbij, breng dit aan de kook. Scheur de munt van de takjes en hak deze fijn en voeg toe.

Zet het vuur uit en pureer de soep met een staafmixer en roer de slagroom erdoor. Breng de soep op smaak met zout en peper. Garneer de soep eventueel met een takje munt.

Ik organiseer elke dinsdag de Buurtsoep in de Broederij. Iedereen mag daar aanschuiven en genieten van de heerlijke soepen die we de ene week maken met acht kinderen van groep 8 van basisschool de Luijthorst en de andere week met de dagactiviteitengroep. Normaal gebruiken we groentes uit onze eigen moestuin maar omdat dit nu nog niet kan, worden we gesponsord door de buurvrouw van mijn schoonmoeder. Zij heeft een groentewinkel in Neerbosch-oost.

Ik wil graag mensen verbinden met elkaar, de interactie tussen kinderen en de ouderen is echt leuk om te zien. Ik merk dat mensen wat minder snel naar ons toe komen na corona. Ik roep iedereen in de buurt op om eens lekker bij ons een kopje soep te komen eten, gewoon om gezellig samen te zijn. Het is elke dinsdag om 12 uur in de Broederij.

DE BROEDERIJ

Eet smakelijk, Anneke Joosten-verbeet

Victoria
Lammerinks-
Montis



Het land van
vrijheid..

Column

'Land van duizend meningen, lalala 15 miljoen mensen',... u kent het liedje misschien ook nog wel, ik zong het destijds luidkeels mee. Ik heb het gevoel dat we toen meer konden zeggen en zingen. Het nieuws van vandaag maakt me boos: Een columnist, zijn gezin en de mensen die om hem heen werken zijn bedreigd, het radioprogramma dat hij normaal vanuit zijn huis presenteert verplaatst hij daarom naar een andere locatie. Hij is net als ik in Nederland geboren met een allochtone achtergrond. Het nieuws raakt mij zoveel dat ik even van slag ben.

Dus in het land waarin iedereen roept dat we tolerant zijn, mogen zeggen wat we denken, mogen zijn wie we willen en waar wij zó trots op zijn, in dit land word je bedreigd als je een andere mening hebt!! Hoe kan dit in deze tijd, waarin saamhorigheid prio 1 zou moeten zijn, we lijken egocentrischer te worden en open en eerlijk zijn kan dus weleens jouw doodsvonnissen betekenen..

Als je dacht dat je wel steun zou krijgen van je achterban blijkt dit ineens een zeepbel die uit elkaar spat. Want zij zijn het helemaal niet met jou eens omdat zij niet dezelfde normen en waarden hebben als jij, die in dit vrije land bent opgegroeid. En ze delen jouw mening niet. Welke normen en waarden hebben wij dan eigenlijk; zijn we bang voor de waarheid of durven we onze fouten niet in te zien? Ik krijg de kriebels van mensen die denken dat zij weten hoe iemand anders zijn leven moet leven. Ik luister verder naar het nieuws en ik denk dat velen in ons land hetzelfde voelen.

Hoe gaan we verder, wat staat ons te wachten? Na 2 jaar corona kijken we aan de zijlijn toe hoe een land niet ver van ons vandaan platgebombardeerd wordt. Je zou denken dat we toch al iets geleerd zouden hebben. Niet dus, maar vooral waarom dan niet?



KAPSALON
HOOFDHUID PROBLEMEN
HAARWERKEN / PRUIKEN
CONTRACTEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS
EXTENSIONS
BRUIDKAPSELS
VISAGIE
NIEUW!! PEDICURE NIEUW!!
HONDENTRIMSALON

☎ 024-378 31 37
📶 ANITA-HAIR-BEAUTY-FASHION.NL

Nieuw op de St. Agnetenweg: **Anita's Pedicure salon**



Ondernemer Wilfried Elings aan het woord. 'Op een gegeven moment hoorden we dat er een bekende pedicure stopte met haar praktijk, zij ging met pensioen. Toevallig was Sabrina, een nichtje van Anita, een pedicureopleiding aan het volgen. Dus zodoende is het idee ontstaan om als aanvulling op onze overige activiteiten hier aan de St Agnetenweg een pedicuresalon te openen.'

Wilfried: 'Ik ben altijd een beetje sceptisch over het aanbod in pedicuresalons maar ik moet zeggen dat het nu al goed loopt en het steeds drukker wordt. Wij onderscheiden ons voornamelijk in het feit dat de mensen echt naar onze salon moeten komen die al jaren een uiterst professioneel en vertrouwd imago heeft. Sabrina gaat hierna ook de vervolgopleiding tot medisch pedicure volgen dus in de toekomst zijn ook cliënten met medische indicaties welkom.'

Inmiddels is Anita-Hair-Beauty-Fashion al 17 jaar een begrip in Lindenholt. Ook is de recent geopende Honden trimsalon van dochter Noël mega druk en dit laat zien dat alles wat de familie Elings onderneemt een succes is. Hoe dat komt? Wilfried: 'Omdat wij er boven op zitten, fanatiek zijn, er altijd mee bezig zijn en er in geloven. Dat is het allerbelangrijkste.'

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto: Wilfried Elings

Wijkbeheerders woningcorporaties in Lindenholt stellen zich voor

Mijn naam is **Niels Otten** en namens woningcorporatie Talis ben ik uw aanspreekpunt in de wijk. Als wijkbeheerder ben ik vaak in uw buurt te vinden.



Voor mij is het belangrijk om u en andere bewoners regelmatig te ontmoeten. Zo weet ik wat er speelt en kan ik uw vragen makkelijk en snel beantwoorden of deze doorspelen binnen onze organisatie. Zoveel bewoners, zoveel wensen. In een

wijk speelt van alles, soms leuk, soms minder leuk, ik wil er samen met u voor zorgen dat het lekker wonen is. Dat vraagt om begrip voor elkaar. En begrip krijg je pas als je elkaar beter kent. Als wijkbeheerder ben ik niet alleen verantwoordelijk voor een schone, veilige en plezierige woonomgeving. Dat bent u in de eerste plaats zelf, maar daar waar mogelijk help ik u met veel plezier. Ik hoop op een prettige samenwerking.

Met vriendelijke groet,
Niels Otten, wijkbeheerder Talis.

Mijn naam is **Harm van Teeffelen**.

Voor Woonwaarts ben ik jouw wijkbeheerder in Lindenholt!



Van maandag tot en met donderdag ben ik te bereiken voor al je vragen of meldingen. Ik ben regelmatig te vinden in de wijk. Mocht je mij net gemist hebben? Dan kan ik altijd even langskomen voor een

kennismaking. Neem daarvoor even contact op met Woonwaarts of kom langs op ons nieuwe gezamenlijke inloopuurtje in het Wijkatelier! Wij horen graag wat er speelt. Zo kunnen wij meedenken of meehelpen naar een beter woongenot.

Hopelijk tot snel. We zorgen dat de koffie en thee klaar staat.

Met vriendelijke groet,
Harm van Teeffelen, wijkbeheerder Woonwaarts.



Ik ben **Chris Witjes**, wijkbeheerder bij Portaal Nijmegen. Het gezicht voor Portaal in de wijken Lindenholt en Heseveld.



Meestal begin ik mijn dag op de Horstacker 1406 waar ons wijkkantoor is gevestigd. Hier heb ik iedere maandag een spreekuur van 8.30 uur tot 9.30 uur. U kunt hier zonder afspraak terecht. Vaak zult u mij op de fiets door wijken zien rijden of af en toe kom je mij te voet tegen. Schroom niet om

mij eens aan te spreken. Dit kan zijn voor een vraag of een gezellig praatje. Ik ben benieuwd wat er bij u in de wijk speelt, waar u trots op bent of waar u hulp bij kan gebruiken. Waar kan, zal ik u helpen of u informe-

ren waar u het beste terecht kan met uw vraag. Wie weet tot snel, tot ziens in de wijk.

Met vriendelijke groet,
Chris Witjes
Beheerder leefomgeving Heseveld & Lindenholt Nijmegen

Informatie gezamenlijk inloop uurtje wijkatelier: Wij als wijkbeheerders willen graag samenwerken, hierdoor horen we ook van elkaar wat er speelt in Lindenholt.

Vanaf woensdag 1 Juni zullen wij als wijkbeheerders samen aanwezig zijn voor een inloopuurtje in het wijkatelier in de Zellersacker 10-03.

Het inloopuurtje zal elke woensdag in de even week plaatsvinden om 10:00 uur. Mocht u vragen hebben, een melding willen doen, of gewoon even een kopje koffie met ons willen drinken dan bent u van harte welkom. We zien u graag,

Vriendelijke groet, Niels, Chris, en Harm.
Foot's: Henk van der Heijden

Komt u ook op de koffie?

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

DAGBESTEDING

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

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

Email: info@thuiszorgmoc.nl

De Kampenaar

Zwanenstraat 1a 6545 AX

Nijmegen

024-6756760 / Info: www.thuiszorgmoc.nl



Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Ook 's avonds geopend

Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijnk

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



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

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

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

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

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

Stoppen-met-rokenhulp in Lindenholt

‘Voor iedere stopper is er in de wijk een oplossing op maat’



Wil jij nu eindelijk echt voor altijd stoppen met roken? Wil je af van deze verslaving voor je gezondheid, (klein)kinderen of portemonnee? Je hoeft dit niet alleen te doen. In Lindenholt zijn veel verschillende hulpmogelijkheden. Je kunt hulp krijgen via de praktijkondersteuner bij je huisarts, in een groep bij Rookvrij en Fitter of steun vinden bij andere buurtbewoners in de zelfhulpgroep. En alle hulp is gratis en dichtbij huis.



Wendy Kleijberg is praktijkondersteuner in Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. Zij begeleidt veel mensen om te stoppen met roken. “Ik kijk altijd heel goed welk traject bij de patiënt past, het is echt maatwerk. Ieder mens dat rookt is anders, maar voor iedereen is er een oplossing.”

Wendy bespreekt altijd wáárom iemand rookt. “Soms is het verveling, gewoonte of zien mensen het als ontspanning.” In een consult bespreekt de praktijkondersteuner verder de voordelen van het stoppen en helpt ze met tips, die op stopper afgestemd zijn, om door de moeilijke momenten heen te komen. Voor deze hulp kun je ook bij collega-praktijkondersteuners van Wendy terecht in Wijkgezondheidscentrum Lindenholt en in Medisch Centrum Onder de Linde.

Moelijk moment duurt 3 minuten

Wendy geeft aan dat ze het stoppen met roken ook kleiner probeert te maken voor de mensen die zij helpt.

“Veel mensen die roken zijn huiverig om te stoppen, omdat ze denken dat ze er de hele dag mee bezig zijn. Ik leg dan uit dat moeilijke momenten, maar drie minuten duren, dan ben je er doorheen. Dat klinkt voor velen al veel overzichtelijker.”

Soms heeft Wendy 1 of 2 gesprekken met iemand en soms ziet ze iemand een half jaar 1 keer in de 3 weken. Regelmatig verwijst ze mensen die roken ook door naar een groep. Zoals bijvoorbeeld Rookvrij en Fitter bij onder andere SportQube. Fianne Eijkman is daar stoppen-met-roken coach.

Fianne vertelt vol enthousiasme over haar werk. “Stoppen met roken werkt voor veel mensen heel goed in een groep. Deelnemers steunen elkaar en wisselen ervaringen uit. Ze



leven met elkaar mee. De bijeenkomsten zijn ook gezellig en niet zwaar. Zo houd ik een ‘waar of niet waar quiz’ over roken. Als iets waar is, bespreken we dat feit gezamenlijk. Dat werkt beter dan een saaie presentatie.”

Bij de Rookvrij en Fitter aanpak staat bewegen centraal. Zo is er op zondag de Fresh Air Walk. Dit is een wandeling onder begeleiding van een coach. Tijdens deze wandeling kunnen deelnemers praten over alles dat te maken heeft met (stoppen met) roken maar ook over andere dingen. **In juni start op dinsdag weer een nieuwe groep in Lindenholt. Meld je aan via: <https://rookvrijenfitter.nl/>**

Half jaar gestopt

Antoinet nam deel aan een groep bij Fianne. Ze rookte tien tot vijftien sigaretten per dag van haar vijftiende tot haar 37°. Eerder probeerde ze al alleen te stoppen, maar zonder succes. Nu is ze een half jaar gestopt. Ze heeft astmatische bronchitis en wilde niet meer zo benauwd zijn. “Ik ben niet zo van vreemde mensen en groepen, dus het was best een hele stap voor me om naar de eerste bijeenkomst te gaan. Gelukkig was het dichtbij huis en heel fijn.” Antoinet had veel steun aan de andere deelnemers. Ook de groepsapp en wandelingen vond ze prettig. “Ik woon alleen en dus is wat extra steun handig. Af en toe heb ik het nog moeilijk, maar dan denk ik: nee ik steek geen sigaret op. Ik ben al zo ver gekomen, dat is zonde.”



Wie ook al ver gekomen is, is Ron. Zij rookte 50 jaar en maakt nu deel uit van zelfhulpgroep De Tweede Adem. In deze zelfhulpgroep kunnen mensen elkaar steunen bij het stoppen met roken. De zelfhulpgroep is er voor mensen die overwegen om te stoppen, voor mensen die al langere tijd gestopt zijn, maar ook voor mensen die behoefte hebben aan extra ondersteuning naast de praktijkondersteuner of stopcoach.

“De steun die je aan elkaar hebt, is onbetaalbaar. Je wisselt tips uit en deelt valkuilen. Als je naar een sigaret snakt, kun je bijvoorbeeld water drinken, een rondje lopen of fysiek werk gaan doen. Ook het groepsgevoel werkt goed. Je wil niet afgaan voor de anderen”, vertelt Ron. De zelfhulpgroep vindt elke woensdagmiddag plaats om 14.30 in wijkcentrum De Brack.

Er is geen professional bij betrokken.

Ron: “Mijn leven is nu zoveel beter zonder sigaretten. Dat gun ik iedereen. Weet dat je niet alleen bent. In Lindenholt is hulp voor je.”

Wil je een keer deelnemen?

Meld je aan bij Jorien / Marieke: nijmegenrookvrij@pharos.nl.

Op de website Nijmegen Rookvrij staat een overzicht van alle stoppen-met-rokenhulp in Nijmegen: nijmegenrookvrij.nl. Bijvoorbeeld hulp voor als je zwanger bent of een andere taal spreekt.

Tekst: Marieke van Gene
Foto's: Pharos



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!



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



VOLLEDIG GERENOVEERD EN VERNIEUWD

HET WINKELCENTRUM VOOR UW DAGELIJKSE BOODSCHAPPEN EN MEER..

WOENSDAG 29 JUNI FEESTELIJKE HEROPENING VAN DE GROTE NIEUWE

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



SYMFONIESTRAAT NIJMEGEN, HARTJE NEERBOSCH-OOST
GRATIS PARKEREN.



KAMPIOEN 4E KLASSE!!

Op zondag 15 mei repte iedereen die SCE lief was, zich naar Balgoij om de spelers te zien winnen tegen DIOSA.

Bij winst zouden de zwart-witten niet meer in te halen zijn.

De zon scheen uitbundig die middag en het was er druk. Niemand was echt nerveus want ook dit varkentje zou gewoon gewonnen worden.

Zo geschiedde; vlak voor rust scoorde de topscorer Max Beusink de zo belangrijke één nul. Met die stand naar de kleedkamer is lekker.

Vlak na rust toen de meeste mensen nog net uit de kantine kwamen werd het al gauw twee nul en leek de wedstrijd beslist.

De drie en vier nul waren een formaliteit. SCE is kampioen en promoveert rechtstreeks naar de 3e klasse.

Na het fluitsignaal een explosie van vreugde, hier en daar een traan. Bloemen, gezang en vuurwerk.



De gebroeders van Cleef hebben het geflikt. Gefeliciteerd spelers, staf, bestuur en club. Lindenholt is trots op jullie.

**Tekst: Silvano Orvini
Foto's: Wendy Vergeer**



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



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

Reparaties op afspraak

St. Agnetenweg 65 a 6545 AT Nijmegen
 0624605897

www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl

ZO HOORT HET

EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER

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

Schippers Audicien
 Optometrie
 Ontiek

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

Dehue

ADMINISTRATIEKANTOOR

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

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

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



Stephanie Christ-Willemse

Doktersassistente
 in Wijkgezondheidscentrum
 Lindenholt



Column

Door middel van dit stukje wil ik me aan u voorstellen en iets vertellen over mijn werk als doktersassistente. Mijn naam is Stephanie Christ-Willemse en in 1997 heb ik mijn diploma als doktersassistente behaald aan het ROC in Nijmegen.

Na mijn opleiding ben ik, na enkele waarneembanen, komen werken in het Wijkgezondheidscentrum. Mijn werk als doktersassistente is zeer afwisselend en nooit saai. Van telefoonwerk tot zelf een spreekuur draaien. Ik ken inmiddels veel patiënten en dat maakt het contact dan vaak ook makkelijker en leuker. Ik weet vaak wat de situatie thuis is en ik kan dan goed inzien waarom een bepaalde vraag wordt gesteld.

In de loop van de tijd is het in de huisartsenpraktijk steeds drukker geworden. Samen met de huisartsen zijn we steeds zoekende hoe we wachttijden kunnen verkorten en de druk op de telefoon kunnen verminderen.

Één van de oplossingen is de Mijn-huisarts app.

Met deze app kunt u uw dossier inzien, medicatie bestellen, uw eigen gegevens aanpassen en nog veel meer. In de toekomst is het ook mogelijk om via de app een afspraak bij uw huisarts te maken. Mijn 'medisch' advies is dan ook: installeer de app!

Via de website <https://transhis.nl/app/> kunt u de juiste app vinden.

Voor meer informatie kunt u ook kijken op onze website:

www.wgclindholt.nl. Onder het kopje privacy vind u meer.





**Zondag 19 juni op
Dag van Lindenholt
opent
ATELIER 1008
in het Wijkatelier haar
deuren voor publiek**



Hilly Withaar, kunstenares en docent



Er is werk te zien van deelnemers van zowel de woensdag als de vrijdagmiddagsgroep.

Kom langs en geniet van de grote variatie aan onderwerpen en de verschillende manieren waarop deze zijn uitgewerkt!



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

Voor al uw:

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

Belangstelling?

Bel gerust en wij bieden u vrijblijvend de meest scherpe offerteprijs

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



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

I www.scheepersbiketotaal.nl

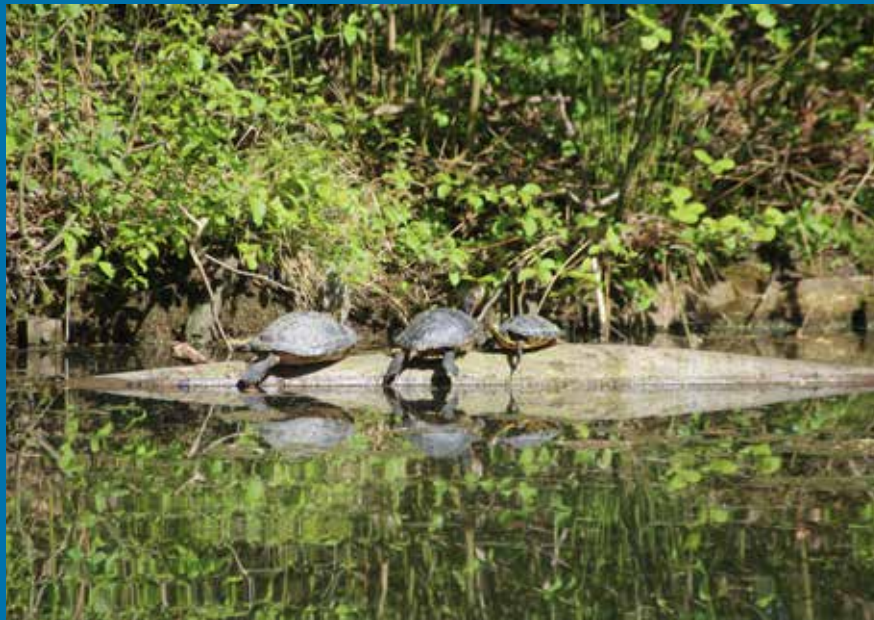
E info@scheepersbiketotaal.nl



FOTOPAGINA De redactie daagt iedere buurtbewoner uit om foto's in een bijlage op te sturen die iets vertellen over Lindenholt. Minimaal 1 MB en graag vergezeld van een korte omschrijving: redactielindholt@gmail.com



Groene Specht, foto: Mirjam van Lier



Genieten van de voorjaarszon, foto: Mirjam van Lier



Drone foto Kledjesmarkt Lindenholt; Raymond Zahradnik



Goudfazant in de achtertuin, foto: buurtgenoot



Saharazand over Lindenholt. foto: Henk van der Heijden