

Lindenholt Leeft



Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 14e jaargang juni 2023 editie 3

2023



Dag van
LINDENHOLT

zaterdag 17 juni Vijverpop
zondag 18 juni
DAG VAN LINDENHOLT

daar gebeurt het.....

**Ontmoetfestival
een groot succes**

**Interview wethouder
Cilia Daemen**

Eenzaamheid

Colofon

Lindenholt Leeft is een onafhankelijk magazine voor het stadsdeel Lindenholt.

Het verschijnt zes keer per jaar en wordt gratis verspreid.

Lindenholt Leeft is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen.

Er is een bijdrage verkregen uit het 'budget wijkactiviteiten/ bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen en het Rijk'

Adres

Hegdambroek 2524 6546 WP Nijmegen

Telefoon: 06 51 17 12 17

E-mail: redactielindenholtleeft@gmail.com

Redactie:

Gerard van Bruggen

(hoofdredacteur en lay-out)

Jan ten Dam (lay-out)

Victoria Lammerinks-Montis

Meine Veldman (redigeren)

Silvano Orvini

Kim van Rossum

Ellen Timmermans

Henk van der Heijden (fotograaf)

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 6500 stuks

Bezorging

Op alle adressen in Lindenholt met

uitzondering van de brievenbussen met een NEE-NEE sticker.

Klachten over de bezorging: 06 17484394

Volgend nummer:

Kopijsluiting: **zondag 23 juli**

Verspreiding: **vanaf 14 augustus**

Afhaalpunten Lindenholt Leeft:

• Wijkatelier Lindenholt (WAL)

• Jumbo Leuvenbroek

• Spar St. Agnetenweg

• Agneskerk Lindenholt

• Vincentius Horstacker/Vorstenkamp

• Bibliotheek Dukenburg

• Brede school de Lindenhoeve

• Creatieve broedplaats De Broederij

• Sportvereniging SCE

• Tennisvereniging Lindenholt

• Wijkcentrum De Brack

De bladen op de afhaalpunten zijn

verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Foto cover:redactie

Lindenholt Leeft

Lindenholt 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 redactielindenholtleeft@gmail.com

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

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

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

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

Planning wijkblad Lindenholt Leeft 2023				
Uitgave	Uitgave v.a.	Editie nr	Kopijsluiting/ deadline	Naar de drukker
4			Zondag 23 juli	Donderdag 3 augustus
5			Zondag 17 september	Donderdag 28 september
6			Zondag 12 november	Donderdag 23 november
				Maandag 14 augustus
				Maandag 9 oktober
				Maandag 4 december

Inhoud

Colofon	2	Struinbulletin	22
Planning 2023	2	Column Marjolijn Evers, wijkregisseur	23
Ontmoetfestival 2023	3	Woongroep De Sprong	23
Lindenholt Doet	4 - 5	Oproep invullen vragenlijst Lindenholt	24
Vacature voorzitter m/v BOL	6	Klets met koffie in de Broederij	25
Oud = in	7	Repaircafé en Kledingherstel Wijkatelier	26
Vacature kok junior kook club	7	Jaarmarkt Agneskerk	26
Dag van Lindenholt	8 - 9	Nieuws van de parochie	27
'Koninklijk' feest op basisschool de Wingerd	10	Column Bettineke van der Werff	27
Volleybal in Lindenholt	10	Eenzaamheid	28 - 29
Boxing Bootcamp voor vrouwen	11	SCE meiden Kampioen	30
Taalcafé Lindenholt	12	Speelschip Waterspeelplaats opgeleverd	30
Wat voor VADER wil je zijn?	13	SCE nieuw: Jopie's Ticketbox	33
Zonnebloemwedstrijd in Lindenholt	13	Lindenholt kookt	34
Kleedjesmarkt Koningsdag 2023	14 - 15	Column Victoria Lammerrinks - Montis	34
Column Wijk Gezondheids Centrum	15	Valeriaan; de tuinders van Lindenholt	35
Van Tuin tot Bord Junior	16	Muziektheater zoekt deelnemers	36
Riksja Broederij	17		
Nieuws Agnetenhof	19		
Er wordt weer gemaaid	19		
Interview wethouder Cilia Daemen	20 - 21		
Manuel Teca verhuist naar Groningen	21		

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.

Als betrokken inwoner ken jij Lindenholt als geen ander. Je weet al veel van welke mooie dingen er gebeuren en wat Lindenholt allemaal te bieden heeft aan voorzieningen, activiteiten, mensen, verhalen, nieuwtjes, oproepjes, plekjes, ideeën, initiatieven en talenten. Helaas is deze informatie vaak moeilijk vindbaar voor anderen.

Maar gelukkig hebben wij lindenholtleeft.nl, één handige plek waar al deze informatie wel te vinden is! Deze digitale ontmoetingsplaats is opgezet om inwoners, verenigingen, organisaties en gemeente

dichter bij elkaar te brengen en elkaar nog beter te kunnen vinden. Op lindenholtleeft.nl kan iedereen nu deel uitmaken van een netwerk aan enthousiaste inwoners, verenigingen, initiatieven en organisaties uit Lindenholt. Buurtbewoners zelf, in de rol van buurtverbinder, zorgen voor meer samenhang in hun eigen buurt of wijk.



ONTMOETFESTIVAL 2023 GROOT SUCCES

In 2019 werd het 1e ontmoetfestival in Lindenholt georganiseerd. Dat was een succes en smaakte naar meer.... Maar

toen kwam Corona en lag alles stil. In feite moest dit jaar het projectteam Oog voor elkaar weer geheel opnieuw worden opgetuigd, maar er sloten al snel nieuwe wijkbewoners aan.

Het is te danken aan het grote enthousiasme van Jeanine Vermeulen, opbouwmedewerker van Bindkracht10, dat dit ontmoetfestival dit jaar in korte tijd tot stand is gekomen. Op 25 mei was het dan eindelijk zover het ontmoetfestival 2023! Het festival met het doel om buurtgenoten met elkaar in contact te brengen met als rode draad het ophalen van hartenwensen van (mede)wijkbewoners. Daarnaast was het een moment om bezoekers ook kennis te laten maken met een aantal activiteiten en ontmoetingsmomenten die in de buurt al worden georganiseerd. Na een hele dag opbouwen en voorbereiden van het terrein konden vrijwilligers, partners en buurtbewoners eerst genieten van een heerlijke pastamaaltijd verzorgd door de vrijwilligers van het Wijkatelier. Een hele klus, koken voor 70 personen, chapeau!!

Ook dit jaar was het dus heel spannend hoeveel bezoekers er zouden komen, want er was geen aanmeldingsplicht. Vanaf 18.30 uur kwamen de bezoekers binnen en mochten we heel veel buurtbewoners begroeten. Er zijn zeker 200 bezoekers geweest. Heel het Wijkatelier was versierd en tientallen kleurrijke ballonnen en een aantal 'Oog voor elkaar vlaggen' markeerden de plek van het festival. Bij aankomst was de vuurschaal al gelijk de blikvanger waarop later onder leiding van Willem en de scouting door alle kinderen Marshmallows en worstjes konden worden geroosterd en popcorn gemaakt. Wat een plezier! Een feestelijke ballonnenboog sierde de ingang en het uitgezette buiten terras maakte het plaatje compleet

Vol programma

Om 19.00 uur opende onze gastheer Franck spectaculair het festival. Met veel bravoure en rookwerk bracht hij meteen de stemming er in en bezong de doelstellingen van dit festival met aanstekelijk enthousiasme. Daarna kon er door alle bezoekers worden genoten van een super gevarieerd programma met bijdragen van veel buurtgenoten op gebied van: creativiteit, muziek, sport en culinaire versnaperingen. Ook voor de kinderen en tienerjongeren was er van alles te doen. Er was een vol programma: theater; 'Scenes uit het dagelijks leven', Box clinic door Boxing Bootcamp, meezingen met liederentafel onder begeleiding van Dick, Hannah en Pita, schilderen met Hilly, Salsa dansen met Taner, Brei mee en Haak aan' van de creatiefgroep en knutselen met kids van Gildegein. Voor de jongeren onder de bezoekers was er een kinderpodcast en

Fifa 23ps5 toernooi georganiseerd door Bindkracht 10. Kortom; variaties genoeg!!!

Gedurende het festival deed Franck zijn ronde langs alle activiteiten en bracht zo nu en dan een extra muzikaal tintje aan het geheel dat vooral buiten tot spontaan dansende bezoekers leidde.

Wat een feest en een geweldige sfeer!

Hartjes

Rode draad van de avond was het verzamelen van hartenwensen. Iedere bezoeker kreeg daarvoor een 'hartje' uitgereikt bij binnenkomst met formulier dat ingevuld kon worden en ingeleverd.

De organisatie staat garant dat daar uiterst zorgvuldig naar gekeken zal worden om te zien of er matches mogelijk zijn of andere invulling van wensen en antwoorden op vragen die er zijn gesteld.

Omstreeks 10 uur was het Marthe die namens de projectgroep 'Oog voor elkaar' iedereen bedankte en het Ontmoet Festival 2023 daarmee afsloot. Dat ging niet zonder een laatste optreden van onze Franck en deze keer ging het dak er volledig af en vertrok het publiek met een grote glimlach op het gezicht naar huis.

Tot volgend jaar.

Veel dank aan alle vrijwilligers en bijdragen van alle professionele partners om dit festival dit een succes te maken.

Tekst Gerard van Bruggen

Foto's: Henk van der Heijden, Gerard van Bruggen en anderen.

Kijk voor alle foto's en filmpjes op:
www.lindenholt-leeft.nl



“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 3e editie; 12 juni - 14 augustus 2023



Zellersacker 10-03
6546 HA Nijmegen
024-37 70 098

email: welkom@wijkatelierlindholt.nl

Voor alle overige info:

www.wijkatelierlindholt.nl

Algemeen

Open Inloop

maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.00 uur

Deel de dag Lindenholt; Dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u - 16.00 u

Aanmelden via email: lindholt@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 mee in het Wijkatelier; Diner 17.00 tot 19.00 uur voor € 5,00

Afhaal Maaltijd: Alleen het hoofdgerecht voor € 3,50. Afhalen om 18.00 uur
Vooraf reserveren uiterlijk maandag voor 10 uur.

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

Dinsdag

Ontmoetingsochtend Vrouwen; iedere dinsdag 9.00 – 11.30 uur

De Samen creatief groep: elke dinsdagmiddag van 13.00 -16.00 uur. Aanmelden niet nodig

Woensdag

Taalcafé 10.00 tot 12.00 uur Open inloop Verbeteren spreekvaardigheid Nederlandse taal

Soepte doen: Elke woensdag van 12:30 tot 13:30 uur. De kosten zijn €1,50 pp. Reserveren niet nodig. Op=Op

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

Meidengroep woensdag 17 tot 19 uur aanmelden bij Lieke Peeters

Groente tuin; Op woensdagmiddag werken we met een kleine groep mensen van 13.30 tot 16.00 uur in de groente tuin. Wilt u mee helpen? Groene vingers zijn niet nodig, enthousiasme wel.
Informatie: meineveldman@hotmail.com

Donderdag

Ontmoetingsgroep vrouwen

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

Digitale vaardigheden en taal ROC

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

Eet mee in het Wijkatelier; Iedere Donderdag van 17.00 – 19.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Driegang diner voor € 5,00
Reserveren: welkom@wijkatelierlindholt.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@wijkatelierlindholt.nl of tel: 024 3770098 Wijkatelier Lindenholt

Vrijdag

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

Spelletjesmiddag in het Wijkatelier

van 14.00uur tot 16.00uur.
Er zijn verschillende bordspellen aanwezig. Natuurlijk mag je ook zelf een spel meenemen om er met anderen mee te kunnen gaan spelen.

Zaterdag

Repaircafé Lindenholt; Wij verzorgen kleine reparaties aan huishoudelijke apparaten, computers en fietsen. Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 15.00 uur. Kosten: Kleine vergoeding.

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



AED Dukenburg Re-animeren leren?

De cursussen zijn voor bewoners in Lindenholt en Dukenburg gratis, aanmelden kan via www.aeddukenburg.nl Op deze website vindt u ook veel informatie en de locaties van de AED's. Heeft u een BHV cursus gevolgd of een cursus op uw sportclub? Dan kunt u zich rechtstreeks aanmelden bij HartslagNu (www.hartslagnu.nl) of via de HartslagNu app. Na aanmelden krijgt u bij een alarmmelding een sms of app met plek en code van de AED-kast. De AED Dukenburg nieuwsbrief ontvangen? Stuur dan een mail naar bestuur@aeddukenburg.nl



Mogen we ons voorstellen?

Wij zijn enthousiaste koorleden van het Broederijkoor.

Na een pauze vanwege de Coronatijd zijn we weer gestart. We hebben ruimte voor meer alt en sopranen. Tenoren en basen komen tijdelijk op een wachtlijst, maar meldt je wel aan! Noten kunnen lezen is niet nodig, we zingen voor ons plezier! Meerstemmige, meestal vrolijke muziek lukt ons prima.

Leo Quaijtaal onze bijzonder muzikale en inspirerende dirigent begeleidt ons.

Om de 14 dagen op vrijdag van 10 tot 11.30 in de zaal van de Broederij. Nieuwstadweg 37, Lindenholt.

Info: Hannah Dits 024 3791017



Meewerken aan de mozaïekbank

Bij De Broederij zijn we bezig met een groot mozaïek-project. Dat loopt via Social Sofa: een project waarbij buurtbewoners een grote betonnen bank met mozaïek bekleden. Die bank komt dan ergens in de wijk te staan. Vorig jaar hebben buurtbewoners gezamenlijk al een bank afgemaakt. Deze bank staat in de speeltuin van gildekamp in de 40ste straat. De tweede bank is halverwege en we kunnen daar wel wat hulp bij gebruiken. We werken op donderdag van 10.00-13.00 uur.

Meer informatie: info@debroederij.nl

"Lindholt doet"

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

3e editie; 12 juni - 14 augustus 2023



Elke maandag van 13.30 – 16.30 uur

Elke Woensdag van 13.30 – 16.30 uur

Elke donderdag van 13.30 – 16.30 uur



Goed nieuws!
Sinds mei zijn we met z'n

tweeën bij het Kinderwerk in Lindenholt.



Anneke Peters en Lisanne Welvaarts zijn de kinderwerkers in Lindenholt.

We gaan de komende tijd weer veel leuke activiteiten organiseren voor kinderen in de wijk. Wil je weten wat we allemaal gaan doen? Volg ons op onze socials:

Facebook: Kinderwerk Lindenholt

Instagram: Kinderwerk Lindenholt

Wordt lid van onze whatsapp groep voor aanbod 0-12 jaar. Hierin wordt vanuit verschillende partijen het aanbod gedeeld.



Wijkcentrum de Brack

Leuvenbroek 1200 024-3775784

Zomersluiting van 17 juli t/m 12 augustus

Maandag

Ochtend

Stretch en ontspanning 9.15 uur

Goede Dag 10.00 uur

Middag

Schilderen van 13.00 tot 15.00 uur

50+ Kaarten 13.30 uur

Avond

Bewegen met Aya 19.00 uur

Biljarten 19.00 – 22.00 uur

Bridge 19.30-21.30 uur

Dinsdag

Ochtend

Gym / Spaanse les

Middag

Tekenen en Schilderen 3.00 uur

Avond

Carnisdion Harmonie

Stop met roken 20.00 uur

Naailes 20.00 uur

Woensdag

Ochtend

Yoga I 9.15 uur

Yoga II 10.45 uur

Donderdag

Ochtend

Kantklossen

Bingo 1 keer per maand

Middag

Bridge

Avond

Biljarten 19.00 – 22.00 uur

Origami 1 keer per maand

Vrijdag

Ochtend

Yoga I 9.15 uur / **Yoga II** 10.15 uur



Lindholt Challenge

Wandel je ook een keer mee?

De deelnemers waarderen het ontzettend als je ook een keertje met ze meewandelt.

Een hele leuke manier voor laagdrempelig contact met de inwoners in de wijk.

We verzamelen iedere dinsdagavond (iets voor) 18.30 uur bij het Wijkatelier.

Loop jij een keer mee?

Je hoeft de groep niet te 'begeleiden', maar gewoon lekker met ze mee wandelen. Er zijn meerdere afstanden, dus je kunt kiezen met welke groep je mee gaat.

keer meewandelen, mag natuurlijk altijd.

Heb je verder nog vragen, tips of ideeën neem gerust contact met ons op via lindenholtchallenge@amail.com

NATIONALE BUITENSPEELDAG 2023

DE WIJKPARTNERS UIT LINDENHOLT ORGANISEREN

SPELLEN OCHTEND



sjoelen



Jeu des Boules



KUBB

Jong en oud is welkom!
Open inloop met
koffie en thee

Sluit je daarna ook aan bij
Soepie doen?

14 JUNI 2023
Wijkcentrum
Het Wijkatelier
10.00u-12.00u
gratis

Voor vragen neem dan contact op met de buurtsportcoach
Merel van Deijnen (06-50057137 of m.van.deijnen@nijmegen.nl)





NATIONALE BUITENSPEELDAG

Woensdag 14 juni



Urban Cruyff toernooi

Pannatoernooi,
3x3 streetbasketbal en steprace op
de puptrack

Van: 13:30 tot 15:30 uur
Voor: alle kinderen uit groep 3 t/m 8

Cruyff Court Lindenholt
Zellersacker

DOE jij ook GRATIS mee?

Nog niet ingeschreven? Schrijf je nu online in!



Meer informatie?



Buursportcoach Merel
06-50057137
m.van.deijnen@nijmegen.nl

Met een beetje hulp langer thuis



Praktische hulp
Ouderenadvies
Deel de Dag
Veilig wonen

Langer Thuis is er voor
ouderen in Nijmegen die zelfstandig
wonen en dat zo lang mogelijk
op hun manier willen blijven doen.

Langer
Thuis
NIJMEGEN

www.langerthuisnijmegen.nl
088 - 00 17 121

Onderdeel van Sterker sociaal werk

Dringende oproep: het voortbe- staan van het bewonersoverleg is in gevaar



VACATURE

Bewonersoverleg Lindenholt

Het Bewoners Overleg Lindenholt (BOL) is een stichting die zich sinds de oprichting in 2015 inzet voor de leefbaarheid in brede zin in de wijk Lindenholt. Binnen het BOL zijn verschillende werkgroepen werkzaam met elk haar eigen aandachtsgebied; natuur, overlast van geluid en/of vuilnis, levensloopbestendig wonen, etc. Werkgroepen worden gevormd door geïnteresseerde bewoners die graag bijdragen aan de verbetering van de leefomgeving. Het BOL streeft ernaar om 4x per jaar een themabijeenkomst voor alle bewoners te beleggen. Het bestuur van het BOL is (mede) de spreekbuis naar instanties zoals bijvoorbeeld de gemeente Nijmegen. **Het bestuur** bestaat uit zes leden, waaronder een voorzitter, een secretaris en een penningmeester.

Vacature **VOORZITTER** m/v

De voorzitter, die al sinds de oprichting van de stichting in functie is, heeft deze functie om gezondheidsredenen neergelegd.

Het bestuur is daarom op zoek naar een nieuwe voorzitter. Zij/hij leidt de bestuursvergaderingen, de vergaderingen van de gezamenlijke werkgroepen en de themabijeenkomsten.

Zij/hij ondersteunt desgewenst de verschillende werkgroepen, met name ook in hun contacten met de gemeente Nijmegen en andere instanties en woont in Lindenholt.

Gewenste capaciteiten.

De voorzitter gaat gemakkelijk om met mensen van divers pluimage van zowel de bewoners van Lindenholt als van betrokken en te betrekken instanties. Zij/hij kan goed luisteren en weet begrip op te brengen voor de verschillende standpunten, maar is ook in staat en bereid om de eigen mening te verkondigen en zo nodig een beslissing te nemen die niet voor iedereen welgevallig is. Zij/hij is bij uitstek degene die het BOL vertegenwoordigt bij de gemeente Nijmegen.

Te verwachten tijdsinspanning.

De bestuursvergaderingen vinden 1x per kwartaal plaats. De vergaderingen van de gezamenlijke werkgroepen vinden 1x per 6 weken plaats.

Vergaderingen beslaan doorgaans 1,5 uur.

De tijdsinvestering voor deze werkzaamheden, inclusief de benodigde tijd voor voorbereiding bedraagt gemiddeld 10 uren per maand.

Heeft u interesse en/of wilt u meer informatie, neem dan contact op.

Jan ten Dam 06-20442040 / hjmtendam@gmail.com.



OUD = IN

OUDER WORDEN IS MOOI EN BIJZONDER

Het brengt kansen met zich mee, maar ook uitdagingen. Het is belangrijk om u goed voor te bereiden. Het is waar dat ouder worden ook komt met beperkingen. Een mooi moment om eens naar uw huis te kijken is als de kinderen de deur uitgaan of als u tegen uw pensioen aan begint te lopen. Vragen die dan gelijk opkomen zijn: vind ik mijn huis nog plezierig en comfortabel? Deze kunt u zelf (laten) doen voor (over het algemeen) lage kosten.

Algemeen

Drempels weg Het eerste waar u aan kunt denken is om drempels te verwijderen. Bijkomend voordeel is dat dit zorgt dat een eventuele robotstofzuiger nog beter en makkelijker zijn werk kan doen. Laat daarbij vooral geen losse kledjes liggen waar makkelijk over te struikelen valt. Dit geldt voor het hele huis, inclusief badkamer en toilet.

Handige hulpjes

Er bestaan handige systemen die u kunnen helpen bij het bedienen van de thermostaat en het sluiten van de gordijnen. En natuurlijk de al genoemde robotstofzuiger. Deze handige apparaten worden niet alleen steeds beter, maar ook goedkoper. Voor de tuin is er dan natuurlijk een robotgrasmaaier. Deze is meestal te bedienen vanaf een tablet of smartphone. Of via een smartspeaker met uw stem.

Verlichting

Verlichting is belangrijk om 's avonds, maar vooral ook 's nachts, makkelijk uw weg te vinden. Een lichtspoor over de grond van het bed naar het toilet bijvoorbeeld. Maar er bestaan ook lichtgevend contactwanddozen die het zicht en de oriëntatie vergemakkelijken. En dan goede buitenverlichting, liefst met sensoren voor en achter. Dit schrikt ook inbrekers af.

Beugels

Als u meer moeite heeft met lopen, dan kunt u beugels plaatsen op verschillende plaatsen in huis. In de badkamer of bij het toilet. Aan de bovenkant van de trap. Maar denk ook aan de voor- en achterdeur. Dat is wel zo makkelijk bij het op slot draaien van de deuren of als u een wat hoge drempel over moet.

Keukenapparatuur

U kunt ook eens kijken naar de apparatuur in de keukens, zoals de oven of magnetron. Kunnen die bijvoorbeeld op een hoogte geplaatst worden zodat u niet al te veel hoeft te bukken?

Slimme deurbel

Slimme deurbellen zijn er in alle soorten en maten, van simpel tot geavanceerd. Een eenvoudige variant heeft een deurbel met camera die een foto maakt zodra iemand aanbelt. Zo ziet u op de monitor wie er voor de deur staat. Maar écht slimme deurbellen kunnen meer; ze hebben bewegingssensoren en u kunt via een app videobellen met degene die voor de deur staat.

Tekst en samenstelling: Leo Verderbosch



Senioren en Veiligheid.

Ouderen zijn niet vaker slachtoffer van strafbare feiten dan andere leeftijdsgroepen, maar ze zijn wel een gewild slachtoffer voor allerlei vormen van online oplichting (bijvoorbeeld via WhatsApp). We zetten de meest voorkomende vormen van online oplichting hier nog even voor u op een rijtje.

Phishing mails

Vrijwel iedereen met een e-mailadres heeft ze wel eens gehad: phishing-mailtjes. Criminelen sturen een mail om persoonlijke gegevens los te peuteren, zoals inloggegevens, pincodes of bankrekeningnummers. In de mail staat een link waarop u moet klikken. Belangrijk is dat u die link eerst checkt.

Hoe doet u dat?

Ga met het pijltje (cursor) op de link staan **zónder** te klikken en kijk wat er in de link staat. Staan er rare dingen in? Niet klikken. Kopieer de link waaraan u twijfelt en plak deze op de website checkjelinkje.nl



Wijkatelier Lindenholt

Samen één

De Beheerstichting Wijkatelier Lindenholt is dringend op zoek naar een (professionele) kok

In 2023 willen wij weer verder gaan met de **Kookclub Junior**.

De Kookclub Junior draait per jaar 4 blokken van 6 weken in het Wijkatelier. Per blok is 4 keer een kok aanwezig.



Dit houdt op jaarbasis in dat er 16 keer per jaar een activiteit verzorgd wordt door de kok, met in de uitvoering hulp van het team van Kinderwerk.

Concreet betekend dit op jaarbasis 16 keer aanwezig gemiddeld 3uur per activiteit, dat houdt in 48 uur begeleiding per jaar. De activiteit zal plaatsvinden op dinsdag middagen in het Wijkatelier van 14:00-17:00u, voor kinderen tussen de 7-9 jaar oud ongeveer.

Opzet activiteit

Kinderen uit de wijk Lindenholt die in groep 3, 4 & 5 op school zitten kunnen zich bij de kinderwerker in de wijk aanmelden om deel te nemen. De groep bestaat uit circa 15-20 kinderen per blok.

De aansluiting van een (professionele) kok is gewenst om kinderen goede snij- kook- technieken bij te brengen op een leuke speelse manier, kinderen enthousiast te maken voor gezonde voeding door creatieve goedkope recepten te maken die kinderen thuis ook kunnen maken. Het is een vereiste dat de kok passie heeft voor het werken met kinderen en op een positieve manier de kinderen weet te begeleiden in de keukens, uiteraard met begeleiding vanuit het Kinderwerk.

Lijkt het je wat om met kinderen te werken, stuur dan een mail, met daarin je ervaring en motivatie, naar Johan Joren.

Email: Johan.Joren@bindkracht10.nl

zaterdag 17 juni VijverPOP

20.00 - 24.00 uur

TOP 40 BAND THUNK



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

In aanloop naar de Dag van Lindenholt heeft de gemeente op ons verzoek een waterpunt gemaakt, maar om deze te kunnen gebruiken moesten we div. spullen aanschaffen zoals, tuinslang, opbergmiddelen en aansluitzet.



Wij willen TUINCENTRUM LINDENHOLT bedanken voor het beschikbaar stellen/sponsoreren van deze spullen..



Park De Omloop
(Cruyff Court)

Dag van
LINDE

PODIUMPROGRAMMA

Nijm Gloria

12.00 -

Dit staat garant voor sfeer!

Met twee zangeressen én een b
vette sound geven.

Alleen herkenbare dansbare co
Van de gouwe ouwe tot de gloed





2023

zondag 18 juni

overzicht activiteiten:

Draaimolen

Zweefmolen

- **Vogelshow**
- **Mega lucht kussen**
- **Boogschieten**
- **Klimtoren**
- **Clown Cees**
- **Waalhall**
- **Boxing bootcamp**
- **Voetbaltoernooi**
- **Politie**
- **Brandweer**
- **Scouting**
- **Kinderboerderij**
- **Hazenkamp trampoline**
- **De Broederij**

MA ZONDAG

**neegs
on Tour**

17.00 uur

lazerssectie die het geheel een eigen

vers die iedereen mee kan zingen.

je nieuwe nummers.



Nijmegen

Een koninklijk feest op Basisschool

Op vrijdag 21 april is het gezellig druk op het speelplein van de Wingerd. Er hangt versiering, de muziek staat aan en iedereen is koninklijk gekleed. Leerlingen van groep 3 t/m 8 zijn bezig om het speelplein om te toveren tot een gezellige koninklijke markt. De tafeltjes en stoeltjes worden naar buiten gesjouwd met behulp van vaders, moeders en de juffen en meesters.

Om 9.00 uur wordt de aftrap gegeven door middel van een gedicht en een dansje. De leerlingen hebben hun tafeltjes allemaal mooi versierd en ingericht. Voor een stuiver, of een paar meer, is er veel te koop en te doen. Een rad van fortuin, sjoelen, nagellakken en make-up, grabbeltonnen, kettingen van chips, cakes en cakejes, hartige hapjes en limonade. Speelgoed, knuffels, pokemon kaarten en boeken.

Eigenlijk te veel om op te noemen.

De leerlingen van groep 1 en 2 worden in groepjes begeleid om over de markt te gaan. Zo zijn alle leerlingen betrokken bij deze mooie marktdag. Een mooie traditie die al decennialang in ere wordt gehouden.

Tussen alle tafeltjes zit meneer Berry, als een koning, op een kleed met zijn honden. Voor een stuiver mag je ermee op de foto.



Waarom hij zijn honden heeft meegenomen? Wel de opbrengst dit jaar is voor de dierenambulance. Van de organisatie heb ik begrepen dat er toch zeker een 10 liter emmer aan geld wordt opgehaald. Hier zullen ze bij de dierenambulance vast erg blij mee zijn.

Ook sprak ik juffrouw Anne, ze leek wel een koningin. Juffrouw Anne zit vandaag 40 jaar in het onderwijs. Gefeliciteerd! De langste tijd heeft zij lesgegeven op de Wingerd en verteld vol enthousiasme over haar werk.

En enthousiasme zie ik ook op het schoolplein. De leerlingen zitten vol energie en kopen graag bij elkaar spulletjes of gaan een spelletje doen. Uiteraard worden de vaders en moeders, opa's en oma's en buurtgenoten rondgeleid en verleid om o.a. de lekkernijen te proeven. En die zien er niet alleen lekker uit maar smaken ook heerlijk!

Tekst: Inge van 't Leven Steenbergen
Forto: De Wingerd



VOLLEYBALLEN IN LINDENHOLT



Al meer dan 30 jaar speelt volleybalvereniging VARABLOK in sportzaal de Gildekamp.

Wij zijn een club van jonge (25 jr) en oude (78 jr) spelers en speelsters, die iedere dinsdagavond een partijtje volleybal spelen. Na afloop zitten we nog een poosje gezellig bij elkaar om wat na te praten. Een aantal van hen doet mee aan de recreantencompetitie in Cuyk.

Hier spelen ze ongeveer 1x per maand 2 wedstrijden.

Bijzonder trots zijn we op ons oudste lid Ger (78 jr), die nog wekelijks de sterren van de hemel speelt. Door omstandigheden heeft een aantal leden echter af moeten haken, zodat we nu op zoek zijn naar nieuwe aanwas voor onze vereniging.

Lijkt het je leuk om met ons mee te spelen, dan ben je op dinsdagavond van 20.00 tot 21.45 uur van harte welkom.

Speel een aantal keren vrijblijvend mee en beslis dan of het iets voor je is.

Je kunt je aanmelden bij Niels (tel.06-25005505) of Paula (tel.06-30378258)



Boxing Bootcamp Nijmegen...voor vrouwen



Sylvester Gielis uit de Geerkamp is 1 mei dit jaar begonnen met deze training voor vrouwen vanaf vijftien jaar.

Hij is 39 jaar oud, getrouwd en vader van drie kinderen, actief bij SCE en werkt bij het Ministerie van Defensie.

Hoe kwam je op dit idee?

Ik geef al een aantal jaren les als boks-fit trainer bij een boks vereniging in Nijmegen. Sinds tweeëntwintig jaar werk ik bij defensie waarbij ik ook missies heb meegemaakt waaronder in Afghanistan.

Dan ben je veel bezig met je lichaam en wil je een bepaalde fysieke conditie (onder)houden en toen dacht ik waarom ga ik die twee dingen niet combineren. Twee jaar terug ben ik allerlei opleidingen gaan volgen o.a. bij de Nederlandse boksbond en een opleiding Bootcamp Trainer Outdoor. Ik heb daar diverse diploma's behaald want ik streef wel een bepaalde kwaliteit na.

Doel

Ik wil graag mijn kennis en vaardigheden delen met mensen en specifiek aan vrouwen. Ik merk op mijn boksclub dat door de huidige tijdgeest heel veel vrouwen toch onzeker en soms bang zijn in bepaalde situaties. Ik leer ze met mijn trainingen om zich weerbaarder te maken. De afgelopen twee jaar hadden wij te maken met de corona pandemie en vooral bij de jongeren van 16 tot 18 jaar hakte er dat goed in. Zij waren nog nooit gaan stappen en moesten met allerlei beperkingen leven; er is heel veel woede en frustratie bij hen er in geslopen en dan is boksen ook een ontzettend mooi middel om te ontladen. Ook merk ik dit bij volwassen leden. Je zit bij mij op het juis-

te adres om te ontladen. Met het boksen en bootcampen ervaar je een complete workout. Er ontstaat fysieke kracht maar ook mentale kracht. Bij mij leer je je zelf te verdedigen in alle situaties....

In principe is boksen een full contact sport maar bij mijn trainingen doe ik dat niet zomaar. De leden mogen zelf bepalen of zij daar klaar voor zijn. Plezier en zelfvertrouwen staan voor op. Ook komen er kickboks oefeningen terug in mijn trainingen. Daarbij wordt de accent gelegd op traptechnieken.

Als je een boxing bootcamp training gedaan hebt, moet je lichaam gemiddeld tweeënzeventig uur rusten want echt je hele lichaam komt aan bod en heeft behoefte aan een herstelperiode.

Twee keer per week is voldoende om progressie te boeken.

We trainen twee keer per week op zondagmorgen (10:00 uur tot 11:00 uur) - en vrijdagmorgen (10:15 tot 11:15 uur) in de Wellenkamp bij het grasveldje tegenover de tennisvereniging Lindenholt. Je kan ook kiezen om één keer per week te trainen. Tot aan september vinden de trainingen vooral buiten plaats. Na september worden de trainingen gehouden in een boks-schuur aan de Roggeweg (achter NXP). Hier hebben we de beschikking over veel bokszakken, aquabags en een officiële boksring. Een echt droomlocatie voor het boksen en bootcampen.

Doelgroep

Alle vrouwen boven de vijftien jaar zijn welkom ongeacht hun fysieke conditie. Ik vraag specifiek bij de intake wat iemand haar doel is en probeer daar zoveel mogelijk rekening mee te houden. De een wil gewoon lekker bewegen of afvallen en een ander wil inderdaad weerbaarder worden. Op dit moment zijn er acht vrouwen die komen; de jongste is zestien jaar, de oudste vijfenvijftig.

Maar het is ook gewoon voor iedereen die lekker samen wil sporten.

Het gaat om gezelligheid. Dat is voor mij ont-



zettend belangrijk; niet alleen maar sportief bezig zijn maar ook de sociale aspecten zijn net zo belangrijk.

Kosten

De eerste les is gratis.

Daarna is de eerste strippenkaart die je afneemt € 25 voor vier keer trainen. Vervolgens is de tweede strippenkaart € 35 en een 8-strippenkaart € 65. Die kan men opnemen wanneer men wil. Dat is het voordeel ervan want men zit niet aan een abonnement vast.



Benodigheden

Bij de eerste training heb ik bokshandschoenen voor iedereen. De deelnemers komen in sportkleding, dragen geen oorbellen en dergelijke.

Verder heb ik trap/stootkussens, diverse pionnen, agility ladders en elastieken, bokszakken, aquabags, boksring. Daarnaast maak ik vooral gebruik van de omgeving. Zo is bij onze locatie de beweegroute langs het Maas en Waalkanaal en gaan we ook naar het bos om te trainen.

Lindenholt Leeft vroeg twee deelnemers

"Ik wil lekker fit worden en boksen is ook een manier om lekker af te reageren. Ik had een tijd lang vanwege ziekte niks gedaan. Toen zag ik op Facebook of Instagram een advertentie. De eerste training was het leuk en ja pittig. Pas op dinsdagmiddag had ik zoiets van nu gaat het wel weer. Voor vandaag heb ik verder niks gepland."

Een ander zag ook een advertentie. "Ik bokste al maar dat was alleen met mannen. Het leek me leuker om met vrouwen te trainen en daardoor ook een beetje contacten te krijgen. Ik vind het ook fijn om te kunnen afreageren; dit is echt een uitlaatklep.

Het is geen agressie, maar het is gewoon lekker om een hele week eruit te meppen.

Voor alle info: www.boxingbootcampnijmegen.nl

Tekst. Silvano Orvini

Foto's; Sylvester Gielis



Het Taalcafé



Diede Vonke is studente antropologie en heeft bij Bindkracht10 gewerkt in het Taalcafé, en deed onderzoek naar taal en burgerschap.

Plek voor iedereen

Het is een frisse woensdagochtend in maart en ik zit met een warme kop koffie aan tafel met de vrijwilligers van het Taalcafé. Het is tien voor tien, dus het duurt nog een paar minuutjes voordat de deelnemers binnen komen. De vier vrolijke vrijwilligers vertellen me wat over zichzelf en over de groep deelnemers die binnen zal komen lopen.

De groep is echter elke week anders, omdat het net zoals bij een 'normaal café' niet nodig is om je op te geven voor het Taalcafé. Ik vertel de vrijwilligers ook wat over mezelf. Ik ben een student Antropologie en Ontwikkelingsstudies en voor mijn scriptie doe ik onderzoek naar burgerschap in de wijk. Ik wil graag meer leren over hoe het Taalcafé hieraan bijdraagt en wat de rol van taal is voor het gevoel van thuis voelen in de wijk.

Langzaam komen er deelnemers binnenlopen. Zoals de vrijwilligers me hadden verteld is in de groep elk continent gerepresenteerd. De deelnemers nemen plaats aan de grote tafel en naarmate het drukker wordt, wordt de kring rond de tafel steeds groter. Iedereen schuift een stukje opzij als er iemand bijkomt. Het wordt mij duidelijk: hier is letterlijk en figuurlijk plek voor iedereen.

Al sprekende leert men

De naam zegt het al, dit is niet een 'normaal café'. Het spreken van de Nederlandse taal staat hier voorop. Dit gebeurt niet op een schoolse manier met lesboeken, huiswerk en beurten geven, maar dat wil zeker niet zeggen dat er niet geleerd wordt. Tijdens de vier weken van mijn onderzoek, heb ik mensen prachtig vooruit zien gaan in hun Nederlandse spreekvaardigheid. Mensen leren nieuwe woorden die opkomen

tijdens de gesprekken en er wordt geoefend hoe je Nederlands in het dagelijks leven gebruikt.

Zo werd er bijvoorbeeld tijdens een bijeenkomst geoefend om een telefoongesprek te houden. Hoe plan je eigenlijk een oudergesprek? Hoe kun je beleefd regeren als een volhardend persoon je een energiepakket wil verkopen?

Maar voor het grootste deel van de tijd wordt er gewoon gezellig gekletst met elkaar. Door de ontspannen en veilige sfeer in het groep durven mensen met elkaar in gesprek te gaan in het Nederlands, waardoor hun spreekvaardigheid er snel op vooruit gaat. Daarbij is er ruimte voor iedereen om te leren op diens eigen manier.

Sommige deelnemers maken aantekening in een boekje, anderen zijn graag veel aan het woord, anderen wachten wat meer af. De kundige vrijwilligers zorgen ervoor dat er ruimte is voor iedereen om te leren en te praten.

Actief meedoen en je thuis voelen

Maar er gebeurt in het Taalcafé meer dan het leren van taal. Ik was hier om te leren over wat iemand een goede burger maakt volgens de deelnemers en vrijwilligers van het Taalcafé. Ik kwam tot de conclusie dat het Taalcafé een voorbeeld is van wat goed burgerschap in Lindenholt is.

Drie eigenschappen en kwaliteiten kwamen in het bijzonder naar voren.

1. Allereerst is het volgens velen belangrijk voor een burger om actief te zijn. De vrijwilligers zijn hier een goed voorbeeld van, maar de deelnemers zelf ook. Het bijwonen en bijdragen aan bijeenkomsten is namelijk een voorbeeld van actief zijn in de buurt.
2. Ten tweede is het belangrijk om belangstelling te hebben voor andere manieren van leven. Er wordt in het Taalcafé van elkaar geleerd vanuit op-



rechte interesse en respect en er wordt niet geoordeeld over elkaar.

3. Tot slot is het van belang om verwelkomend en gezellig te zijn naar elkaar. De vrijwilligers zorgen ervoor dat het een echt Taalcafé is waar mensen zich thuis kunnen voelen. Hierdoor draagt het Taalcafé voor velen bij aan het gevoel van thuis voelen in de wijk. Je leert niet alleen over de Nederlandse taal en cultuur, je leert ook andere mensen en culturen kennen.

Wat mogelijk nog wel belangrijker is, is dat je leert dat er ook voor jou en jouw cultuur plaats is in Lindenholt.

Na vier weken onderzoek is daarom mijn conclusie dat het Taalcafé ongetwijfeld bijdraagt aan burgerschap. De bijeenkomsten kunnen je helpen bij het verkrijgen van een officiële burgerschapsstatus, maar ook dragen ze bij aan het vergroten van jouw gevoel van burgerschap.

Zoals de naam al zegt, het gaat bij het Taalcafé om taal, maar het is ook duidelijk een gezellig café. In mijn ogen is het zijn naam dus ook volledig waardig.

Het Taalcafé is een initiatief van bewoners van Lindenholt, Stip Lindenholt de Bibliotheek en Bindkracht 10.



Wijkatelier Lindenholt
Samen één



Wat voor vader wil je zijn?

Jeroen de Jong schrijft boek voor vaders.

'Toen we in LINDENHOLT kwamen wonen was mijn oudste zoon bijna twee jaar oud en was mijn vrouw zwanger van onze tweede. We waren op zoek naar een betaalbare woning met een tuin en een zolder en die vonden we in de rustige twaalfde straat van De Voorstenkamp. Inmiddels zijn we negentien jaar verder, staan de kinderen op het punt om uit huis te gaan en wonen we hier nog steeds met veel plezier.'

Op het moment dat Jeroen vader werd, merkte hij dat hij veel vragen had, maar dat hij die eigenlijk nergens goed kon stellen. 'Ik wilde een goede vader zijn voor mijn kinderen. Maar wanneer ben je dat? En kun je dat ergens leren?' Jeroen was op zoek naar een boek of een cursus. 'Op alles kun je je voorbereiden. Als je een marathon gaat lopen, dan ga je trainen. Maar over het vaderschap, wat één van de belangrijkste dingen in je leven is, daar vind je maar weinig informatie over. Dat was twintig jaar geleden in ieder geval zo.'

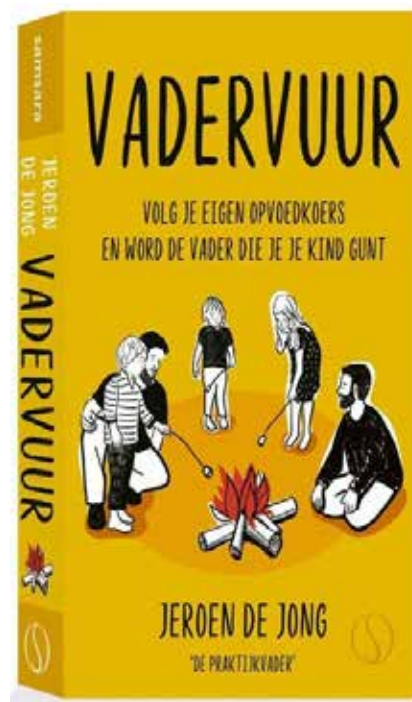
Veel mannen laten het vaderschap over zich heen komen. 'Ik zie het wel als het zover is', zeggen ze dan. Jeroen wilde zich wél voorbereiden. Hij las opvoedboeken en praatte met andere vaders over hoe zij hun kinderen opvoeden. 'Het interessante is', vertelt Jeroen, 'dat veel mannen vol trots over hun kinderen kunnen vertellen. Maar dat ze soms

ook over dingen twijfelen of het idee hebben dat ze iets niet goed doen in de opvoeding. Op het moment dat ik het daar met een vriend over had, kwamen we er achter dat we niet de enige waren die op zoek is naar antwoorden en handvatten.'

Dat komt volgens Jeroen ook omdat veel mannen geen goede voorbeelden over het vaderschap hebben in hun eigen omgeving. 'Veel mannen willen hun kinderen anders opvoeden dan hun eigen ouders hebben gedaan. Maar hoe dan? Als je zelf niet een goed voorbeeld hebt gehad, hoe weet je dan hoe je het beter kunt doen?'

Om aan die behoefte te kunnen voldoen richtte Jeroen in 2013 zijn bedrijf De Praktijkvader op. Jeroen geeft trainingen voor mannen die zich willen verdiepen in hun vaderschap. Wat voor vader wil je zijn en hoe word je die? Dat is de vraag die centraal staat in de trainingen. 'Ik ga mannen niet vertellen wat voor vader ze moeten zijn. Maar ik help ze om de vader te worden die ze zelf willen zijn. Meer ontspannen. Meer betrokken. Meer in contact met hun gevoel. Dat doen ze voor zichzelf, maar vooral voor hun kinderen.'

En nu, precies op tijd voor Vaderdag op 18 juni, verschijnt het boek 'Vadervuur - volg je eigen opvoedkoers en wordt de vader die je je kind gunt'. In dit boek brengt Jeroen zijn kennis en ervaringen uit zijn trainingen en uit zijn eigen vaderschap samen. 'Eindelijk is er nu een boek dat mannen en het vaderschap serieus neemt,' zegt Jeroen. 'Dit is een boek voor alle vaders. Aanstaaende vaders en ervaren vaders. Vaders met jonge kinderen en kinderen die volwassen zijn.' Het boek daagt je uit om opnieuw naar je jezelf en je kinderen te kijken. Ben je de vader die je wil zijn? Wanneer ben je dat wel? En wanneer niet? En wat heb je nodig om die goede vader nog meer te zijn? 'Kinderen opvoeden gaat niet alleen over je kinderen. Het gaat ook over jou als vader', zegt Jeroen. 'Hoe beter jij jezelf



kent, hoe relaxter je als vader zal zijn. En hoe veiliger en fijner je kinderen zich zullen voelen.'

Maar het gaat niet altijd goed. Ook niet bij Jeroen. 'We woonden nog maar net in ons huis aan De Voorstenkamp, toen mijn oudste een keer uit de zandbak viel. Hij viel op zijn billen en riep een paar serieuze scheldwoorden. Hij was nog maar twee jaar oud en ik wist heel goed van wie hij die woorden had geleerd. Van mij natuurlijk. Ik kon mijn lachen nauwelijks inhouden, maar was me ook bewust dat alles wat ik doe, dat hij dat overneemt. Het was tijd om op mijn woorden te passen dus.'

Op donderdag 15 juni presenteert Jeroen zijn boek bij Dekker van de Vegt in de Marienstraat. Toegang voor die avond is gratis, maar meld je wel even aan voor de avond via www.libris.nl/dekker-vd-vegt/agenda. Alle informatie over Jeroen en De Praktijkvader: www.praktijkvader.nl

Wie kweekt de GROOTSTE zonnebloem in Lindenholt?

De jaarlijkse zonnebloemwedstrijd in Lindenholt gaat dit jaar niet om de hoogste maar om de GROOTSTE zonnebloem, incl. de gele blaadjes van de bloem.

Geef je op voor de wedstrijd via redactielindholtleeft@gmail.com en vermeld daarbij uw NAW-gegevens en telefoonnummer.

U kunt zelf bepalen wanneer u de breedtemaat doorgeeft. Een deskundige jury zal langskomen om de opgegeven maat te beoordelen.

UITERSTE INZENDDATUM IS VRIJDAG 1 SEPTEMBER.



De prijswinnaars en de gewonnen prijzen worden bekend gemaakt op de website en in het wijkblad Lindenholt Leeft van Maandag 9 Oktober.

Tuincentrum Lindenholt aan de St. Agnetenweg heeft ook voor dit jaar weer 3 mooie geschenkbonnen beschikbaar gesteld, waarvoor hartelijk dank.



Tekst en foto: Roel van Es



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? Een pianoconcert of een ander prachtig muziekstuk? Wanneer heeft u dit in het écht gehoord? Mocht u vragen hebben of twijfelen over de kwaliteit van uw gehoor, dan bent u van harte welkom voor een gratis gehoortest. Deze duurt nog geen twintig minuten waarna wij u vrijblijvend informeren en een professioneel advies geven. Voor een afspraak kunt u eenvoudig contact opnemen met een van onze audiciens. Zo hoort het...



**Schippers
optiek**

Opticien & Audicien

Julianaplein 142
6641 CT Beuningen
024-6751399
info@schippersoptiek.nl
www.schippersoptiek.nl

gratis parkeren

Schildersbedrijf

Gebr. de Wit



duurzaamheid door kwaliteit

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

Voor al uw:

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

Wij denken graag met u mee
voor een advies op maat

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

Donderdag 27 april **Koningsdag**

Na het succes vorig jaar besloot het organisatorisch team onder leiding van Antoinette Noordermeer om ook dit jaar weer een Kleedjesmarkt in Lindeneholt te organiseren op Koningsdag.

In overleg met de wijkregisseurs is er een plan geschreven en de PR machine in gang gezet. Via de website www.lindeneholtleeft.nl konden ondernemers en ook particulieren een kraam huren en zijn er op die dag 16 kramen geplaatst. Voor de inwendige mens was ook gezorgd en mochten de Poffertjeskraam De Zoete Inval, Slush puppy en de kraam met heerlijke oriëntaalse lekkernijen grote belangstelling genieten.

Ook was er muziek geregeld en DJ 3Forfun maakte vrolijke muziek en bracht de juiste sfeer op het 'festivalterrein'.



Openingsdag in Lindenholt

De dag zelf is buitengewoon succesvol verlopen. Veel buurtgenoten waren al vroeg aanwezig om een goede plek te bemachtigen en er was een grote variatie aan kramen en aangeboden spullen.

Het weer was uitermate goed die dag en zorgde er mede voor dat er naar schatting zo'n 1000 bewoners het evenement hebben bezocht en een heerlijke dag hebben gehad! Veel dank aan de gemeente, de Dar, Pastry Palace en alle vrijwilligers die zich hebben ingezet om deze dag tot een succes te maken.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Annette Noordermeer / Gerard van Bruggen



Wijkgezondheidscentrum
Lindenholt

Column

De werkdag van een doktersassistente!

Zomaar een doorsnee werkdag van een doktersassistente. Geen dag is hetzelfde en de werkdag hangt ook af van de plek waar ik zit (aan de balie, backoffice, spreekuur). Ik ga een indruk geven van hoe een dag eruit kan zien bij mij en bij veel collega doktersassistentes.

Ik ben Cristel, doktersassistente, 37 jaar en nu zo'n 15 jaar werkzaam als doktersassistente bij wijkgezondheidscentrum Lindenholt.

(Wat doet een doktersassistente? Een doktersassistente werkt in een huisartsenpraktijk of gezondheidscentrum en ondersteunt de huisarts. Een doktersassistente werkt zelfstandig onder verantwoordelijkheid van en in overleg met de huisarts. Als doktersassistente ben je de spil in de praktijk en het eerste aanspreekpunt voor de patiënt. Je gaat met de zorgvraag van de patiënt aan de slag en bepaalt de urgentie en de passende vervolgactie. Jij zorgt ervoor dat de praktijk goed georganiseerd is en dat patiënten goed geholpen worden. Het werk van een doktersassistente is afwisselend. Je voert zelfstandig kleine medische handelingen uit, ondersteunt de huisarts bij medische handelingen als dat nodig is én je houdt de administratie (zoals patiëntendossiers) bij en beantwoordt de telefoon. Naast de genoemde zelfstandige werkzaamheden werk je in teamverband.)

In de ochtend ben ik meestal om 07.40 uur in het gezondheidscentrum. Ik start de computer op en log in, ik ruim de afwasmachine uit, haal de brievenbus leeg. Zijn er nog bijzondere mededelingen in de email? Ik bekijk de agenda's van de assistentes en de huisartsen van die dag. Patiënten die hun afspraak geannuleerd hebben, verwerk ik in de agenda. Vervolgens open ik de deuren van het gezondheidscentrum zodat de patiënten naar binnen kunnen. Net voor 8 uur gaan we met de aanwezige collega's de dag starten, bijzonderheden voor die dag worden besproken. Snel alvast een kopje thee voor aan mijn bureau en dan kan de dag beginnen.

Om 8 uur begint de telefoon en die stopt voorlopig niet meer. Vooral de eerste uren is het altijd enorm druk, zeker op maandag. Als ik aan de balie zit ontvang ik de patiënten aan de balie. Ze komen met een vraag, urine inleveren voor controle op blaasontsteking, afspraken maken, medicijnen bestellen. Een andere collega luistert in de backoffice de receptenlijn af en verwerkt de binnengekomen herhaalrecepten via de email. Ook is het spreekuur inmiddels begonnen, waar de doktersassistente oren uitspuit, bloeddruk meet, injecties geeft enz.

Rond 10.30u kunnen we om en om even ademhalen. Met alle huisartsen en doktersassistentes drinken we koffie en daarna overleggen we belangrijke dingen van die ochtend. Dingen die ons zijn opgevallen, waar we ons zorgen om maken of waarvan we denken dat er wellicht op korte termijn iets mee moet. De huisartsen doen vanuit hun kant hetzelfde. Alle zorgvragen en acties worden in het dossier bekeken door de huisartsen. Om 11.15u gaat de telefoon verder. Inmiddels is het middag geworden en hebben we om en om lunchpauze. Vaak gaat de spoedlijn nog of er belt een arts van het ziekenhuis op de overleglijn.

Tussen 12 en 14 uur brengen we door met administratie doen, spreekuur draaien, vergaderingen, opruimen of andere klusjes. Na 14 uur gaan de doktersassistentes weer aan de telefoon. Tussendoor nog een spoedgeval kunnen helpen en een collega praktijkondersteuner helpen die een probleem had met de computer. Aan het einde van de werkdag nog wat aanvullen in de behandelkamer, want de handschoenen zijn daar bijna op. Alle aanwezige huisartsen en doktersassistentes nemen om kwart voor 5 de werkdag door, hoe is de dag verlopen? Bijzonderheden? en soms nog tijd voor een gezellig praatje.

Wat doet een doktersassistente de hele dag? Dat heb je nu een heel klein beetje kunnen lezen. Een klein beetje maar. Want we doen nog zoveel meer en daarom is iedere dag anders en vliegen de werkdagen voorbij. Want juist in een wijkgezondheidscentrum doe je veel zelf. Roosters maken, bestellingen, verbouwingen regelen, ICT-taken, ons bezig houden met duurzaamheid en we gaan ook met regelmaat op scholing of cursus.

De combinatie tussen patiëntencontact, administratie, werken met collega's en korte lijnen met andere zorgverleners is wat voor mij het beroep van doktersassistente zo mooi maakt.

Van Tuin Tot Bord *Junior*

Vandaag ben ik onderweg naar de Broederij om de laatste kooksessie bij te wonen van het Van Tuin tot Bord Junior restaurant, waar de Junior koks met enige trots hun drie gangen menu gaan presenteren.

Wanneer ik arriveer word ik verwelkomd door allerlei heerlijke geuren en vrolijke kinderstemmetjes. Ik begin mijn gesprek met Elly Janssen: de oprichter van Tuin tot Bord die mij alles over dit initiatief kan vertellen.

Sinds vorig jaar zijn we een zelfstandige stichting. Van Tuin tot Bord is in 2015 als project van Bindkracht10 gestart in het Willemskwartier en de Muntenbuurt. In 2020 zijn we uitgebreid naar Lindenholt. We hebben in de Gildekamp inmiddels twee mooie buurtmoestuinen en op donderdagavond een wekelijks buurtrestaurant bij de Broederij.

JUNIOR

We hebben ook een speciaal aanbod voor kinderen: Van Tuin Tot Bord Junior. We willen graag zoveel mogelijk kinderen op een leuke manier kennis laten maken met gezond eten. Dat doen we door met de kinderen de moestuin in te gaan en kinderen zelf te laten koken. Ook in onze toetjes en taartjes worden vaak groente of vers fruit verwerkt. We zien dat de kinderen bij de moestuinen sowieso door het dolle heen zijn, de moestuinen vinden de kinderen echt helemaal geweldig. Ze ontdekken wat hier allemaal groeit en uit de grond komt, mogen zelf oogsten, leren wat je met de groenten kunt doen en proeven hoe het smaakt.

Gidy van Gaans, kok Van Tuin Tot Bord Junior voegt daar aan toe:

Gezond eten begint met dat je weet hoe je moet koken en dat koken gewoon leuk is want dat is wat we hier doen. Met z'n allen gezellig koken en ondertussen eten we ook gezond. De kinderen vinden het superleuk om groenten te snijden. Uiteindelijk vinden ze dat nog leuker dan proeven! Koken begint er mee dat je weet hoe dingen werken. Wat moet je met een courgette doen? Hoe groeien dingen? De kinderen zijn naar de moestuin geweest en weten dat je daar groenten kunt uithalen waarmee je kunt koken.

Na dit verhaal ben ik benieuwd hoe de kinderen de kooksessies hebben ervaren:

Reva : De worteltjes taart is het allerlekkerst. Omdat ik van taart houd. Ik geef de taart een 9,5.

Bao – Nam : Het moeilijkste wat ik geleerd heb was het snijden. Dat was soms lastig. Ik

kan nu heel goed tomaten snijden. Er zijn heel veel gerechten die ik lekker vind om te maken. Voor mama vind ik het leuk om iets te maken waarbij ik veel moet snijden.

Bijvoorbeeld macaroni of bami.

Eliano-Luca : Het lekkerste wat ik hier heb gemaakt zijn de brownies. Die waren heel lekker! Ik had ze al eerder op en ik kan ze zelf goed maken. Je moet deze brownies echt proberen. Ze zijn heel bijzonder want er zit een speciaal ingrediënt in.

Dana: Ik vond het leuk om de bladerdeeghapjes van de eerste les te maken. Je moest daar het meeste werk voor doen. Thuis heb ik afgesproken dat we de hapjes ook gaan maken.

Sam: Ik vond het nagerecht het leukst en de brownies zijn heel lekker. Voor papa en mama ga ik een ander gerecht maken. Ik vond het leuk dat ik hier geraspt heb.

Inmiddels zie ik Reva, Mila en Selina in de weer bij een immens grote schaal lasagna. Laagje voor laagje maken zij de schaal op. Een van hen geeft aan dat het moeilijk is om lasagna te maken want het duurt lang om alles te snijden. Zij vertellen dat de worteltaart en de brownies heel lekker zijn, maar ook de appelkoekjes worden genoemd.

Het is een en al bedrijvigheid. De kinderen zijn bezig de tafels op hun allermooist te dekken voor alle belangrijke gasten die zij verwachten. Daarna gaan zij aan de slag met handgeschreven menukaarten. Wat zien deze er ontzettend mooi uit! Het is nu wachten op de personen die de kinderen uitgenodigd hebben. De gasten druppelen binnen en worden door de kinderen ontvangen en begeleid naar hun tafel. Iedereen laat het diner goed smaken. Om mij heen zie ik mensen gezellig met elkaar kletsen en genieten en hoor ik tal van positieve geluiden over het menu. We hebben genoten van een driegangige maaltijd gestart met tomatensoep, gevolgd door lasagna en afgesloten met Ja, u raadt het al : de overheerlijke worteltjes-taart. Dit alles bereid door onze trotse Junior Koks!

Van Tuin Tot Bord Junior hoopt dat de kinderen de komende jaren enthousiast blijven in het koken met het doel dat ze steeds meer kinderen kunnen bereiken die interesse in koken en groenten hebben. Zij willen dit geweldige initiatief de komende jaren graag voortzetten.

Wilt u meer weten over Van Tuin Tot Bord Junior of wanneer de volgende Junior kooksessies zijn?



Dan kunt u contact opnemen met Van Tuin tot Bord Junior debroederij@vantuintotbord.nl of bel de Broederij 024-6793232

Tekst: Kim van Rossum

Foto's: Van Tuin tot Bord

Dit voorjaar waren er weer veel enthousiaste koks bij onze kookmiddagen. We organiseerden twee reeksen van vier middagen en de plekken waren zo vol. Er deden totaal 20 kinderen mee.

In het najaar organiseert Van Tuin tot Bord bij de Broederij weer nieuwe kookmiddagen voor kinderen uit de buurt. Kinderen leren in 4 middagen veel nieuws over koken én over groente. Ze ontdekken hoe groente groeien, hoe ze smaken en hoe je er wat lekkers mee kunt maken. De nieuwe data zullen in het volgende wijkblad staan. Kinderen die nog niet eerder hebben meegedaan krijgen voorrang.

Van Tuin Tot Bord is een initiatief voor en door (jonge) bewoners in Nijmegen. Wij geloven in voedsel als bindmiddel voor een gezellige en gezonde buurt. Meer info: www.vantuintotbord.nl





Conditie-Fit

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

Trainingstijden

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

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

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



Wijkgezondheidscentrum
Lindholt



RIKSJA

DE BROEDERIJ

Een leven lang samen wind door je haar Fietsen Alle Jaren Nijmegen biedt mensen die niet langer mobiel zijn, een gratis ritje in de riksja aan.

Stichting Fietsen All Jaren Nijmegen (FAJN) en De Broederij nodigen minder mobiele inwoners van Lindenholt en Dukenburg uit om samen met de Riksja op pad te gaan en te ervaren hoe het is om de wind weer door je haren te laten gaan en je verbonden te voelen met anderen. Buurtbewoners kunnen samen, of met een vrijwilliger van het project,

een ritje reserveren in een Riksja. De fiets wordt bestuurd door een piloot en brengt je, langs plekken naar keuze, of naar een van de samenwerkende pleisterplaatsen voor een kopje koffie.

We organiseren ook bijzondere ontmoetingsritjes.

Ben je minder mobiel en lijkt het je leuk om samen met een buurtgenoot te komen eten op donderdag bij het buurtrestaurant Van Tuin tot Bord? Samen met een eigen gast of met een vrijwilliger van het project wordt je thuis opgehaald voor een vegetarisch drie-gangen diner bij het Buurtrestaurant. Of misschien heb je meer zin in koffie en een praatje? Dan halen we je op vrijdagochtend op voor een ritje om daarna gezellig kennis te maken met buurtgenoten tijdens Kleets en Koffie op vrijdag?

Kosten:

Aan het ritje zijn geen kosten aan verbonden en iemand kan kiezen of hij met een bekende gaat fietsen of met een maatje. Zorginstellingen kunnen tegen betaling ritjes reserveren.

Van tuin tot Bord; 8 euro per persoon, 4 euro voor kinderen.

Wanneer een buurtgenoot een ritje wil reserveren dan wordt dit gepland door de Riksjesf. Stuur een bericht naar: fietsenallejarennijmegen@gmail.com

Tekst en foto's: Broederij



DE BROEDERIJ



Kindermondzorg Nijmegen

NIEUW



→ Opgroeien zonder gaatjes.
Dat is ons doel.

Kindermondzorg Nijmegen is gespecialiseerd in preventieve mondzorg voor kinderen. We helpen kinderen van 0 tot 18 jaar én hun ouders met het voorkomen van gaatjes. Ons team bestaat uit professionals met jarenlange ervaring in de kindermondzorg. Kindermondzorg Nijmegen is onderdeel van Mondzorg024.

www.kindermondzorgnijmegen.nl



**HET WINKELCENTRUM VOOR UW DAGELIJKSE BOODSCHAPPEN EN MEER
IN ÉÉN KEER ALLE BOODSCHAPPEN GEDAAN**

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

SYMFONIESTRAAT 6544 TM NIJMEGEN, HARTJE NEERBOSCH-OOST

GRATIS PARKEREN.

www.winkelcentrumdenotenhout.nl

Agnetenhof voor zorgbehoevende ouderen

Nog een paar maanden, en dan is het nieuwe en eerste woonzorghuis van Lindenholt klaar. Medio september verwacht De Waalboog er de eerste bewoners te kunnen verwelkomen. 45 kwetsbare ouderen met dementie of een lichamelijke zorgvraag nemen dan hun intrek in hun appartement. Met zeven à acht personen wonen ze er in een beschutte woongroep. Inmiddels is de naam ook bekend: Agnetenhof.

Open dag

Op 3 juni konden buurtbewoners en geïnteresseerden langs komen om tussentijds een indruk te krijgen van het gebouw. Af was het nog niet. Vloeren en wanden zijn nog kaal, sanitair moet (deels) nog geplaatst worden, evenals de keukens en de inrichting van het omliggende terrein. Maar de ruimten konden wel al bezichtigd worden. Voor de bezoekers kwam het gebouw daarmee wel 'tot leven'. Het is toch wat anders om een indruk van een gebouw via een tekening te moeten krijgen, dan wanneer je door de ruimten heen kunt lopen.

Kleinschalige woongroepen

In totaal komen hier straks 45 zorgbehoevende ouderen wonen. Iedere verdieping telt 15 twee-kamerappartementen, verdeeld over de linker- en de rechtervleugel van het gebouw. Op twee verdiepingen biedt De Waalboog zorg aan ouderen met dementie. Eén verdieping is gericht op ouderen met (vooral) lichamelijke problemen. Per etage worden twee kleinschalige woongroepen ingericht met 7 of 8 bewoners, met een gezamenlijke huiskamer en terras of balkon. Een vast team van Waalboogmedewerkers zorgt dag en nacht voor de bewoners. Daarbij nemen zij niet alle zorg automatisch uit handen, maar werken hierin heel



graag samen met familie, vrienden en vrijwilligers om voor elke bewoner persoonsgerichte zorg en een fijne dagbeleving te kunnen realiseren.

Bewoners

In eerste instantie verhuizen cliënten van De Waalboog die nu nog op de locatie Joachim en Anna wonen naar de Agnetenhof. Zij kunnen daar niet langer wonen omdat hun gebouw verouderd is en gesloopt wordt. Zodra er ruimte vrijkomt is er natuurlijk de mogelijkheid voor bewoners van Lindenholt om te verhuizen naar deze locatie, mits zij een juiste zorgindicatie hebben: ZZP 5, 6, 7 of 8. Deze wordt verstrekt door het Centrum Indicatiestelling Zorg. Uw huisarts of zorgverlener kan u daar meer over vertellen.

In contact met Lindenholt

Medewerkers van De Waalboog zijn al volop bezig om Lindenholt beter te leren kennen en contact te leggen met andere zorg- en welzijnsverleners in de wijk. Zo moet De Waalboog een goede aanvulling vormen op de al bestaande zorg in de wijk, en kijken waar

nog behoeften zijn. Met onder andere de huisartsen, fysiotherapeuten, wijkteams, het Wijkatelier, de Broederij en natuurlijk de bewonersraad lopen al contacten. Zo zetten ze zich er met elkaar voor in om de leefbaarheid voor ouderen in Lindenholt zo optimaal mogelijk te maken. Ook zijn buurtbewoners straks welkom in de buurtkamer die in de Agnetenhof komt voor en praatje of een activiteit.

Meer weten?

Wilt u meer weten over wonen op de locatie: kijk dan op www.waalboog.nl/Agnetenhof. U kunt ook contact op nemen met de zorgbemiddelaars van De Waalboog: T (024) 382 64 83, E-mail: zorgbemiddeling@waalboog.nl.

Meer weten over werken bij De Waalboog? Kijk op: werkenbijdeWaalboog.nl.

Bent u wellicht geïnteresseerd om als vrijwilliger aan de slag te gaan? Kijk dan op waalboog.nl/vrijwilliger of neem rechtstreeks contact op met Isabelle Hendriks, coördinator informele zorg, 06 - 185 269 55, i.hendriks@waalboog.nl

Er wordt weer gemaaid

Het is weer voorjaar! De natuur komt op gang. De vogels fluiten volop, de lammetjes mogen weer in de wei. De bomen, planten en bloemen gaan weer groeien. Dan breekt ook de tijd aan dat de gemeente Nijmegen gaat maaien.

Maaien gebeurt om bloeiende bermen te krijgen en te behouden.

Het voorkomt dat er spontaan struiken en bomen gaan groeien. We willen juist meer bloeiende kruiden of een speelgebied of hondenuitlaat terrein.

Meer dan 65% van het grasoppervlak in Nijmegen maait de gemeente op een ecologische manier. De gemeente maait daar 1 of 2 keer per jaar.

De beste tijd van maaien is helaas meestal als de kruiden vol in bloei staan. Omdat de gemeente niet alles tegelijkertijd maait en de kruiden langer of vaker bloeien, behouden we bloeiende bermen en groenstroken.

Hierdoor is er ook voldoende voedsel en schuilgelegenheid voor insecten en andere dieren om te kunnen overleven. Grasvelden waar inwoners ontspannen, spelen en sporten maait de gemeente bijna elke week. Denk hierbij aan een veld om te voetballen of de hond uit te laten. Verkeersveiligheid staat voorop.

Waar het nodig is maait de gemeente deze locaties ook vaker dan 2 keer per jaar.

Wilt u meer informatie over het maaibeheer in Nijmegen kijk dan op de website via <https://www.nijmegen.nl/nieuws/nieuwsdossiers/maaien/>



Wethouder Cilia Daemen: 'Iedereen moet mee kunnen doen'



Sinds juni 2022 is Cilia Daemen wethouder van de gemeente Nijmegen. Tijd voor een kennismaking. 'Als wethouder zit je nog dichterbij het vuur.'

Daemen is opgegroeid in Hoenderloo aan de rand van Het Nationale Park De Hoge Veluwe met twee Limburgse ouders en drie jongere broers. 'Dat was wel een soort importsituatie in zo'n kleine dorp', vertelt ze. 'Mijn ouders zijn altijd het Limburgs dialect blijven spreken, dus dan valt zoiets nog meer op, maar ik heb het wel altijd heel gezellig gevonden.' Voor haar studie ging ze naar de Radboud Universiteit: 'Hier ben ik begonnen aan de studie Cultuurwetenschappen, omdat ik dat heel interessant en leuk vond. Het maakte mij niet uit of ik er per se geld mee ging verdienen. Ik wilde iets doen wat ik boeiend vind. Nijmegen trok mij direct aan: de ruimte in de stad en al die verschillende mensen.' Zij woont ruim 20 jaar in Nijmegen, eerst in Grootstal en Brakkenstein. Later op de kruising Hatertseveldweg /Groenestraat. Tegenwoordig woont ze met partner en kinderen in Noord.

Politiek

Haar collega-wethouder Noël Vergunst heeft Daemen gevraagd: 'Hij was destijds raadslid en zocht een groep leden die hem konden ondersteunen op het thema cultuur. Ik heb me

toen aangesloten bij de werkgroep *cultuur en creatieve stad* omdat ik op die manier nog iets met mijn studie kon doen. In 2008 ben ik lid geworden van GroenLinks. Ik werd meteen fractievoerder. Het was heel mooi om in je eigen omgeving te zien wat er allemaal speelt. Later heb ik de thema's zorg en welzijn erbij gepakt. Ik ben acht jaar gemeenteraadslid geweest. Uiteindelijk leek het mij mooi om wethouder te kunnen worden. Omdat je in die rol eigenlijk nog dichterbij het vuur zit en je met veel meer verschillende onderwerpen bezig kunt zijn.'

Portefeuilles

Daemen heeft een heel diverse portefeuille. Ze is wethouder van 'welzijn, gezondheid, inclusie, klimaatadaptatie en stadsvergroening en mobiliteit'. 'Ik vind het werk heel boeiend', vervolgt ze. 'Ik heb elke dag het gevoel met belangrijke maatschappelijke onderwerpen bezig te zijn. Omdat de bewoners van Nijmegen zoveel verschillende achtergronden hebben, ben ik blij met de mix van de portefeuilles. Welzijn, gezondheid en inclusie zijn thema's die me na aan het hart liggen. Die kan ik verbinden met groen, klimaatadaptatie en mobiliteit. Wat is het effect van groen op gezondheid? Wat doen de keuzes die we maken op het gebied van mobiliteit voor het welzijn van de burgers? Daar gaan we het in mei over hebben in de gemeenteraad. Voor de langere termijn moeten

we nadenken hoe we de stad leefbaar kunnen houden. We rekenen op tien procent bevolkingsgroei. Om de stad bereikbaar te houden zullen meer inwoners op een andere manier moeten reizen dan met de auto. Bijvoorbeeld op de elektrische fiets. Hoe meer mensen op een e-bike tussen Arnhem en Nijmegen rijden bijvoorbeeld, hoe minder stilstand er is op de A325. Die loopt gewoon vol. Er moet ook veel worden gedaan aan het slimmer organiseren van het openbaar vervoer. En we maken het graag aantrekkelijker om met het openbaar vervoer naar de stad te gaan. Daarbij wordt gedacht aan stap-op-stap-af-vervoer vanaf het station naar het centrum. In het najaar start een pilot.'

Overstappen

Het college wil meer transferia waar mensen overstappen van auto op fiets of openbaar vervoer. Die in Lindenholt werkt slecht. Als je daar je de auto parkeert op het transferium heb je de keuze tussen een bushalte boven op de talud die eens in het half uur naar het centrum of Heijendaal gaat of je neemt lijn 2 die eerst door heel Lindenholt rijdt.

'Dat willen we verbeteren. Transferia in Den Bosch en Amsterdam werken wel, maar dat komt omdat de automobilist weet dat er voor het bereiken van de binnenstad geen alternatief is. Zodra het beeld ontstaat dat er wellicht een parkeerplekje vrij is, rijdt de automobilist door. Als je de groei van Nijmegen voor je ziet, dan zal het meer de kant op gaan van uiterst beperkte parkeermogelijkheden in het centrum met daardoor veel extra mogelijkheden voor voetgangers, fietsers en groene aanpassingen. Bezoekers van het centrum parkeren straks meer op afstand en bewoners in de parkeergarages. Dat is een kwestie van tijd.'

Luchtkwaliteit

Het gemiddelde aantal inwoners met longklachten is in Lindenholt en Nijmegen-West veel groter dan in de rest van Nijmegen en omgeving.

'De luchtkwaliteit wordt voor een belangrijk deel bepaald door het verkeer in en rondom de wijken. Over enkele jaren mogen geen auto's met verbrandingsmotoren meer verkocht worden. Wij hebben zelf voorgesteld om brom- en snorfietsen met verbrandingsmotor te verbieden. Dat is allemaal om bij te dragen aan gezonde lucht in de stad. Het verkeer is nu een grotere veroorzaker dan de industrie. Er moet een totaalverbod komen op het ontgassen door de beroepsscheepvaart in de buurt van Nijmegen. Maar dat kunnen wij niet bepalen. Daar gaat het Rijk over.'

Inclusie

‘Wat wordt bedoeld met inclusie? Dat iedereen mee kan doen in het samenleven in deze stad met alle ruimte voor de diversiteit. Vaak gaat het om bepaalde groepen die van oudsher op afstand staan of minder aan de algemene norm voldoen. Daar heb je soms meer werk te verzetten om drempels weg te nemen. Dat kan dan gaan om migrantengroepen, de LHB-TIQ-plus-gemeenschap en mensen met een fysieke beperking. We hebben verschillende acties op de planning staan om grote verschillen te kunnen maken. Ook gaan we flink met het antidiscriminatiebeleid aan de slag. En dat alles samen met die groepen! Dus wanneer het gaat om de mensen met fysiek een beperking dan gaan we ook met hen in gesprek over welke barrières zij ervaren. Het is vaak de manier hoe wij het organiseren of iemand zich beperkt voelt of minder. Dat is toch een prachtige taak?’

Stadsdeelprogrammeren

Een nieuwe term is stadsdeelprogrammeren. Daemen: ‘Hier werken professionals en inwoners samen aan belangrijke thema’s in een wijk. Er is aandacht voor kinderen, jeugd én volwassenen. Als eerste verzamelen bewoners en professionals allerlei verschillende data om te checken of het allemaal wel klopt. Daarna gaan we dat hele proces in stappen doorlopen: ‘Herkennen we dit? Wat moet nu gaan gebeuren en wat kan verbeterd worden’.

Tweedeling

Er loopt een grens dwars door het Goffertpark. Ten oosten ervan wonen veel hoger opgeleiden. Ten westen hiervan veel mensen met een praktische opleiding. Veel inwoners van Lindenholt en Dukenburg voelen zich achtergesteld. Wat doet de gemeente hieraan?

Daemen: ‘Ik denk dat dit een stuk genuanceerder ligt. We hebben daar extra investeringen gedaan. We laten in het coalitieakkoord zien dat Dukenburg en Lindenholt net zulke belangrijke stadsdelen zijn als de andere. We zorgen als college dat we ook hier in de wijk zijn, bijvoorbeeld met een werkbezoek, en gaan graag met mensen uit de wijk in gesprek. Met nieuwe bewoners in een wijk, zoals straks op het oude ROC-terrein, verandert de samenstelling in een wijk ook. Aan nieuwe groepen inwoners kun je gemakkelijk laten zien hoe mooi Dukenburg en Lindenholt zijn. Qua groen springen deze stadsdelen er enorm uit. Aan klimaatadaptatie hoeven we daar helemaal niet zoveel doen, want het is er al goed aangelegd. Mijn opdracht is nu bijvoorbeeld met biodiversiteit dit te vergroten.’

De bouw langs de Waal leidt tot een grote verandering in Oud-West en het centrum. Er

dreigt een tweedeling te ontstaan tussen het Waalfront en het oude Waterkwartier. Is daar iets aan te doen?

‘Aan het gemengd bouwen kun je niet zo maar iets veranderen. De huizen zijn nu eenmaal zo neergezet. Wat je wel kunt doen is kijken naar een manier om te bevorderen dat bewoners elkaar echt ontmoeten. We hebben een actieplan binnenstad. Dat gaat onder meer over vergroening en op een positieve manier denken om samen met buurtgenoten jouw straat of wijkje te verduurzamen. Dat kan bijvoorbeeld door samen geveltuinen aan te leggen. Operatie Steenbreek doet daar heel goed werk in. Dat is een mooie combinatie van stadsvergroening en sociale cohesie.’

Verschil maken

Wanneer u terugkijkt, wat zijn dan zaken waarbij u het verschil hebt kunnen maken?

‘Alles wat leidt tot verandering waar heel Nijmegen wat aan heeft. Zo kijk ik daar in ieder geval naar. Van grote ontwikkelingen zoals de mobiliteitstransitie tot al die mooie welzijnsinitiatieven die we financieren, zoals van *Tuin tot bord* bij de Broederij in Lindenholt. Daar werken bewoners samen in een moestuin waaruit producten worden gebruikt voor het koken van maaltijden die dan weer voor een aantrekkelijk tarief worden aangeboden aan buurtgenoten.’

Tekst: Gerard van Bruggen en René van Berlo

Foto's: Jacqueline van den Boom



Manuel Teca verhuist van Lindenholt naar Groningen

Afgelopen periode is het een periode van afsluiten geweest. In deze periode heb ik geleerd dat waar jij je passie, hart en liefde geeft dat waardering en groei de resultaten zijn.



Met dit gezegd te hebben wil ik alle deelnemers bedanken voor het enthousiasme waarmee jullie in de les hebben gestaan. Ook wil ik mijn familie, vrienden en kennissen bedanken die deze beweging in mij hebben gesupport, en natuurlijk iedere organisatie die met mij in samenwerking is gegaan om als doel men een leuke en sportieve tijd te geven.

Hoewel ik verhuis uit Nijmegen zal ik aanwezig blijven bij een aantal projecten in Nijmegen.

Onder andere voor @storyuntoldpodcast En verrassend maar waar, startte ik met mijn eigen dansschool @bytecadancecompany met als doel om de jeugd te laten zien en voelen dat zij meer kunnen dan zij denken door middel van de dans als kunstvorm te gebruiken.

Het einde van iets betekent een nieuw begin van iets anders.



We gaan ervoor!

Follow me on @bytecadancecompany en/of @storyuntoldpodcast

Manuel Teca

Vergroen met een groenplan

Door: Frans Sijben

Je eigen tuintje vergroenen. Dat kun je altijd naar eigen inzicht doen. Maar vergroenen van openbaar terrein (gemeentegrond), kan alleen met gemeente, burens of wijkbewoners. Daarvoor heb je een groenplan nodig. Wat moet daarin staan en hoe maak je dit plan? Daarover meer in dit artikel.

Voor subsidie en aanvraag van vergunningen vraagt de gemeente vaak een opzet of projectplan. Dat meldt de doelstellingen van de aanvrager, de manier van werken eraan, de noodzakelijke hulpmiddelen en het gewenste eindresultaat. Het plan maakt het voor alle betrokkenen makkelijker om eraan te werken: het stuurt de communicatie over het project. Hetzelfde geldt ook voor een vergroeningsproject met een groenplan.



Hoofdstappen in een groenplan/project

Een plan, en dus ook een project, kent enkele hoofdstappen:

1. Vaststellen van de groenbehoeften van de wijk/straat. Wat wil ieder en wat komt daaruit voort aan groendoelstellingen en gewenst eindresultaat

2. Plan van aanpak:

- Wie werken aan project; wie zijn alle betrokkenen
- Wat is de locatie van het vergroeningsproject
- Wat heb je nodig aan hulpmiddelen en materiaal
- Hoe kom je aan: materiaal, vergunningen, toestemming van de straat/ buurt, financiën, medestanders, weerstandvermindering?
- Wanneer: start, uitvoeringsperioden in tijd, tussenperioden, geplande einddatum?

3. Uitvoering van plan

4. Evaluatie van het bereikt resultaat en bijstelling en vervolgstappen.

Groenplan: gezamenlijke doelen en aanpak in eigen woorden

Het groenplan is een hulpmiddel voor de deelnemers van een groenproject. Het dwingt hen



Van parkeerplaats naar binnentuin: 32ste straat Lindenholt

namelijk bij de opstelling ervan, om gezamenlijk de groenbehoefte, doelstellingen en gewenst eindresultaat in concrete woorden te formuleren. Wat willen we vergroenen? Om die groenbehoefte te bepalen, maken de deelnemers eerst een inventarisatieronde: wat wil ieder aan groen; wat heeft de groep gemeenschappelijk als vergroeningswens. Heeft de groep de gemeenschappelijke groenbehoefte vastgesteld, dan vertalen de deelnemers deze in enkele helder, concreet geformuleerde doelstellingen. Ook beschrijft de groep hoe het eindresultaat er gaat uitzien. Vervolgens stellen deelnemers vast wat er nodig is aan hulpmiddelen en materialen. Om een groenplan te maken, is dus goed overleg nodig. Maar als het klaar is, dan kan de groep er makkelijker over communiceren omdat iedereen dezelfde taal spreekt en de neuzen dezelfde kant op staan. Hoe concreter het groenplan en hoe groter de eensgezindheid over de inhoud, des te groter is de kans op een succesvolle uitvoering. Het groenplan is het communicatiemiddel voor de projectgroep, waardoor deelnemers des te sterker staan tegenover andere betrokkenen, omdat zij helder voor ogen hebben wat ze willen....



Wilde bloemenperk Sport Qube Neerbosch/ Hees

Ondersteuningsloketten in de wijk

In de wirwar van instanties is het goed om te weten bij welk loket je als projectgroep terecht kunt voor informatie, vergunningen, subsidies, handige instrumenten of good-practice voor-

beelden. En welke informatieve websites er zijn.

Als voorbeeld noem ik hieronder enkele 'loketten', die er in LINDENHOLT zijn als je advies zoekt bij een vergroeningsproject. Daarmee kan een projectgroep stappen maken in het vergroenen van openbaar terrein. Dezelfde loketten zijn er vaak ook in andere (Nijmeegse) wijken.

Allereerst is er www.MijnWijkplan.nl voor het voorleggen van een projectidee voor de buurt. Daarbij kan de wijkregisseur (In Lindenholt, Sara Boumghait) advies geven: wijkregisseur-lindenholt@nijmegen.nl



Vergroend Maasplein Waterkwartier

Ook het STIP in het wijkatelier kan, als onderdeel van Bindkracht10, advies geven over welzijnsprojecten. In Lindenholt: Zellersacker 1003, 6546 HA Nijmegen

Specifiek voor Lindenholt heeft De Broederij als adviseur Jorine de Bruin, tevens medewerker van Groen Lindenholt. Zij heeft ervaring met het vergroenen van Lindenholt: info@debroederij.nl



Dit geldt ook voor de werkgroep Lindenholt Groen – te bereiken via Henk Voskuilen op henkencobivoskuilen@kpnmail.nl

De gemeentesite biedt mogelijk uitkomst op: www.nijmegen.nl/diensten/groen-inrichten/boomspiegel-beplanten/

Reageren?

Heb je vragen of een boodschap? Geef die door aan mij op struinbulletin@outlook.com Ook voor het aanvragen van de gratis wandelroutes van website Struinbulletin, te vinden op <http://bit.ly/struinbulletin>

DE MEEST COMFORTABELE & HOOGSTE EFFICIËNTE VERWARMING

- Gezond & behaaglijk
- Constante luchtvochtigheid
- Unieke lange golf technologie
- Tot 87% zuiniger t.o.v. alle andere elektrische verwarmingssystemen
- Tot 40% zuiniger t.o.v. alle andere conventionele verwarmingssystemen
- Vervangt elk traditionele verwarming in een handomdraai

www.infrarood-warmtepaneel.nl



Kom het zelf ervaren:
+31 (0)412 69 19 52



KOM NAAR ONZE MAANDELIJKSE INFORMATIEOCHTEND (aanmelden kan via onze website)

INFORMATIEOCHTEND INFRAROODWARMTEPANEEL CELCIUS EN FAHRENHEIT

Meld u aan voor een informatieochtend over de meest comfortabele en hoogst efficiënte verwarming Celsius en Fahrenheit. Op deze ochtend zullen wij u informeren over de voordelen van deze innovatieve verwarmingsoplossing en hoe het kan bijdragen aan uw comfort en energiebesparing. Celsius en Fahrenheit zijn de verwarmingsoplossingen die gebruik maken van de beste technologieën om het comfort en de hoogste efficiëntie te bieden. Door middel van intelligente regelingen en sensoren, het systeem houdt de temperatuur en de luchtvochtigheid van uw huis op peil, waardoor u de perfecte temperatuur en luchtvochtigheid krijgt zonder dat u daarvoor iets hoeft te doen.

Celsius en Fahrenheit zijn ontworpen met het oog op duurzaamheid en energie-efficiëntie. De verwarmingssystemen zijn gemaakt van hoogwaardige materialen die lang meegaan en geen onderhoud nodig hebben. Daarnaast zijn ze zo ontworpen dat ze de warmte gelijkmatig verdelen, wat resulteert in minder energieverstopping en lagere energierekeningen. Tijdens de informatieochtend zullen wij u alles vertellen over de voordelen van Celsius en Fahrenheit en hoe het in uw huis geïnstalleerd kan worden. Wij zullen u ook laten zien hoe het systeem werkt en welke aanpassingen u kunt doen om het nog beter te laten werken voor uw situatie.

U kunt zich aanmelden via onze website www.infrarood-warmtepaneel.nl of mail te sturen naar info@infrarood-warmtepaneel.nl. De beschikbare data voor de informatieochtenden zijn zaterdag 24 juni, 26 augustus, 30 september, 28 oktober, 25 november

De Sprong in Grootstal

In de Sprong wonen mensen vanaf 55 jaar.

De appartementen worden door woningvereniging Talis verhuurd, maar worden door de woongroep zelf toegewezen. Als woningen voor verhuur beschikbaar komen, spreken bewoners hun voorkeur uit wie in het complex komt te wonen. Kandidaten worden op een wachtlijst geplaatst als aspirant-lid. Ook moet men wel ingeschreven staan bij Entree en voldoen aan voorwaarden van Talis.

U kunt zich al inschrijven bij de woongroep vanaf 55 jaar tot 65 jaar. Omdat de woningcorporaties meer van deze projecten willen realiseren, omdat ouderen aangeven het prettig te vinden onder lotgenoten, is De Sprong zijn tijd al vooruit. De Sprong bestaat uit 37 zelfstandige appartementen: 26 appartementen voor een tweepersoonshuishouding (ca. 82 vierkante meter) en 11 appartementen voor een eenpersoonshuishouding (ca. 72 vierkante meter). Elk met balkon en eigen berging. Daarnaast is er een ontmoetingsruimte en een gezamenlijke binnentuin. De woningen zijn gelijkvloers, er is een lift, onderhoudsservice en de appartementen zijn rolstoel toegankelijk. Er worden regelmatig activiteiten georganiseerd.

Heeft u belangstelling of wilt u meer weten over de woongroep dan kunt u contact opnemen met het secretariaat op telefoonnummer 06-20981686 (mw. Werts) of per post: Woongroep De Sprong Keplerstraat 125, 6533 DB Nijmegen.



Nijmegen

Column

Marjolijn Evers
Regisseur fysiek



Naar buiten

Na een regenachtig voorjaar komt de zomer er nu echt aan. Dit betekent dat we weer lekker naar buiten kunnen. En naar buiten in Lindenholt is een feestje. Met de mooie groene parken en al het water is het heerlijk toeven. Als ik over het Piet Moeskopspad fiets voelt het toch een beetje als een groot vakantiepark. Zeker wanneer je aankomt bij de kinderboerderij en speelplek. Een mooi voorbeeld van een groen sociaal knooppunt waar spelen, bewegen en ontmoeten centraal staan. Zeker met de mooie uitbreiding met de pumptrack en het speelschip.

Het is ook mooi om te zien hoe veel mensen zich inzetten om de openbare ruimte op te fleuren. Of het nu een geadopteerde boomspiegel of een buurtmoestuin is, op de fiets in Lindenholt kom je het allemaal tegen. Op donderdag kun je bij de Broederij zelfs groenten uit Lindenholt eten bij van Tuin tot bord.

Naar buiten en elkaar ontmoeten is fijn, maar kan soms ook schuren. We delen de openbare ruimte en dit vraagt ook om rekening houden met elkaar. In de stads- en wijkmonitor lezen we dat hondenpoep en zwerfvuil grote ergernissen zijn in Lindenholt.

Als gemeente doen we zo goed mogelijk ons best om goede voorzieningen voor honden te maken, afvalbakken op de juiste plekken te plaatsen en de wijkveger maakt zijn rondes. Alleen daarmee zijn we er natuurlijk niet, we hebben jullie hulp hard nodig.

Uiteraard is het fijn als hondenbezitters de poep van hun hond opruimen en zwerfvuil in de afvalbak belandt in plaats van op de grond, maar u kunt ook helpen door overlast te melden. Via de Meld&Herstel-app of nijmegen.nl meldt u afval of als er iets kapot is in de openbare ruimte. Ook kunt u overlast van personen melden via Meld&Herstel. Zo kunnen we allemaal blijven genieten van al het moois dat Lindenholt te bieden heeft.

Geniet van een mooie zomer en hopelijk zien we elkaar snel buiten in de wijk!

SAMEN WERKEN AAN EEN STERK EN KRACHTIG LINDENHOLT!

In Nijmegen werken we samen aan een sterke sociale basis in de wijk. Want fijn samenleven en kunnen meedoen is belangrijk. Net als jezelf kunnen redden en steun vinden als dat nodig is. Een sterke sociale basis draagt eraan bij dat inwoners zichzelf kunnen redden en elkaar kunnen ontmoeten. Dat zij talenten ontwikkelen en mee kunnen doen in de samenleving. Om dit te ondersteunen, zijn er allerlei activiteiten en aanbod in wijken. Bijvoorbeeld voor ontmoeting, sport, gezondheid en cultuur. Er is veel, mooi en goed aanbod.

Eind 2021 heeft de gemeenteraad de kadernota 'Samen werken, samen sterk' vastgesteld. De komende jaren werken we toe naar een sterk en krachtig Lindenholt met activiteiten die aansluiten bij uw behoefte. En voor u goed te vinden zijn.

Hierbij spelen bewoners van de wijk een belangrijke rol. We vinden het belangrijk dat we weten wat er is aan aanbod en activiteiten is, en dat dit aansluit bij de wensen van de bewoners.

Om dit voor elkaar te krijgen gaan we intensiever samenwerken met organisaties en inwoners. We hebben samen al mooie stappen gezet en met partners veel voorwerk gedaan (o.a. cijfers bekeken en thema's gefilterd waarop er iets moet gebeuren). In de komende periode vragen we graag uw input.

Uw inbreng is onmisbaar!

Wat betekent het concreet?

We leggen u graag een aantal vragen voor. We zijn benieuwd wat u nu belangrijk vindt voor het fijn samenleven, het kunnen meedoen en jezelf kunnen redden in Lindenholt. De antwoorden helpen ons met het inzichtelijk maken wat de prioriteiten moeten zijn in de komende periode. De komende 2 maanden kunt u studenten en beroepskrachten tegenkomen die u vragen de vragenlijst in te vullen of dat samen met u kunnen doen.

U kunt ook zelf de vragenlijst invullen. De vragenlijst is te vinden via de QR code op de flyer.

Mocht u hulp nodig hebben met het invullen kunt deze bij STIP vragen.

De uitkomsten zullen we zodra deze bekend zijn ook weer communiceren. Daarom zullen we u ook vragen óf en op welke thema's u mee wilt praten.

Bedankt voor het invullen! Namens Stadsdeelteam Lindenholt Koen Seuren, regisseur sociaal van de gemeente Nijmegen.

LINDENHOLT



Vragen voor inwoners van Lindenholt

Welke thema's vind jij belangrijk in je wijk?

Scan de QR-code en deel je mening over Lindenholt!



Sluitingsdatum inzenden vragenlijst uiterlijk: 12 juli 2023



<https://q.crowdtech.com/LTEcTe4OHkO4YtfNHIRExg>

Stadsdeelteam Lindenholt:



Klets met Koffie in



Lindholt Leeft ging eens op een vrijdagmorgen kijken.

“Goedemorgen mensen, ik ben van Lindenholt Leeft. Is het goed dat ik even aanschuif en jullie wat vragen stel?”

“Ja dat is goed!”

“Zijn jullie allemaal bewoners van Lindenholt?”

“Ja wij wonen hier in de buurt.”

“Zijn jullie allemaal stelletjes of ook individueel hier?”

Gelach volgt. “Er zijn twee koppels, de rest is alleen gekomen.”

“Waarom komen jullie hier?”

“Het is wel heel leuk hier. Nu is het vrij rustig maar we hebben meegemaakt dat de hele tafel bezet was. Echt gezellig. Verleden week waren we met dertig mensen zelfs. Je weet nooit hoeveel er komen. Mijn man ging altijd en die was zo enthousiast dat ik nu steeds mee ga. Grappig is dat mijn kinderen hier nog op de peuterschool zaten. Ik ken het gebouw van binnen en buiten.”

“Ik woon nu al bijna veertig jaar in Lindenholt. Je kent de mensen wel van gezicht en je groet elkaar, maar echt kennen doe je ze niet. Dat gebeurt hier dus wel. Ook al kom je niet elke week, je bouwt een band op.”

“Hebben jullie een bepaald gesprekstema?”

“Nee we praten over koetjes en kalfjes. Zij zijn pas op vakantie geweest en daar heb je over. Wij gaan volgende week dus gesprekstof genoeg.”

“Komen er alleen.....euh ...wat oudere mensen?”

Wederom gelach. “In principe komen er meer ouderen maar iedereen is natuurlijk welkom.” Een dame van het personeel vult aan.

“We zitten hier al vanaf 2015. De mensen weten ons steeds beter te vinden. Verleden week hadden we 270 mensen over de vloer! We doen echt leuke dingen voor jong en oud. Verbinden is het sleutelwoord. Deze mensen komen niet alleen vandaag. Ze komen ook soep maken of komen voorlezen aan de peuters.”

“Wat zouden jullie nog meer willen of wensen beste mensen?”

“Ik zou wel weer eens willen dansen. Maar of dat kan. En zo ja, dan komen er alleen maar dames op af. Die van mij krijg ik niet op de vloer.”

“Misschien is een pub quiz iets maar ja of dat leuk is want ze mogen hier geen sterke drank serveren.”

“Die hemen we toch zelf mee.”

Ondertussen worden er lekkere zandkoekjes met aardbeien en slagroom uitgedeeld. Iemand van het personeel was onlangs jarig.

“Er is vaak iemand jarig en dan nemen we lekkers mee. Bijna elke week. Ik was in december jarig en ik moet nog trakteren want er was een wachtrij.”

“Is de wijk aan het vergrijzen?”

“Dat valt mee. Op een gegeven moment verlaten ouderen de wijk maar meestal altijd komen er jonge mensen met jonge kinderen of die kinderen zullen krijgen, voor terug.”

“Wat wel opvalt dat je zo weinig kinderen op straat ziet spelen laat staan voetballen.”

We zoeken nog schrijvers trouwens. als jullie goed kunnen schrijven.

“Oh, Peter kan goed schrijven. Hij moest vroeger voor zijn werk vaak naar verre landen en schreef daar steeds een reisverslag over. Ik weet dat hij in Kazachstan of Djibouti was. In

die landen werden specialisten opgeroepen om een pastafabriek weer aan de gang te krijgen. Vraag het hem maar.”

“Ik moet zo meteen de bandenspanning meten,” zegt mijn buurman opeens. .

Bandespanning?

“Ja morgen gaan we met de caravan naar het Bodensee. Het is eindelijk mooi en droog weer.”

“Gaaf de fiets ook mee?”

“Wij fietsen niet meer zoveel.”

“Wij wel. Wij hebben E-Bikes en die gaan steeds mee op de Camper.”

Iemand zegt dat er laatst een scharensleep bij De Broederij was langsgekomen?

De scharensleep. Ik gooi het meteen in de groep en men praat uitgebreid over vroeger.

“Jeetje ja....dat die nog bestaan. Dat is echt een uitgestorven beroep.”

“Ja en dan had je nog de bladenman voor de tijdschriften, de man van de frisdranken, de bakker, de kolenboer en de aardappelboer.”

“En oud papier werd door kinderen opgehaald. Echt de jaren '70. Lindenholt bestond nog niet.”

Wie van jullie was de eerste bewoner?

“Wij zijn in de Gildenkamp komen wonen als eersten. Dat was de allereerste wijk. Aan de andere kant van de Ypenbroekerweg was er nog niets. De Kampen waren het eerst. Gelukkig was er al het winkelcentrum in Dukenburg.”

“De Luithorst was er ook al gelukkig.”

“Later kwam Klavertje 4 erbij met de komst van slagerij Milder en de bakker.. Wat missen we die zeg.”

“De Spar heeft ook lekker brood. Ik herinner me nog de Pryma. Die had soms een aanbieding maar als je er was, was alles weg. Op is Op was zijn motto.”

“Het wordt tijd om op te stappen. Mensen bedankt voor jullie openheid en mooie verhalen. Tot ziens!”

“Tot volgende week roept!”, roept iemand mij na.

Koffie en Kletspraat is elke vrijdag van 10.30 tot 12.30 uur. Aanmelden hoeft niet. Alles is gratis en bij mooi weer zit men buiten.

Voor meer info www.debroederij.nl

Tekst en foto: Silvano Orvini

Repaircafé en Kledingherstel

Iedere 2e zaterdag van de maand is er, van 11.00 uur tot 14.00 uur, in het Wijkatelier een repaircafé en kledingherstel.

Kledingherstel

Heeft u kleding waar iets aan herstelt moet worden? Doe het niet meteen weg maar ga eens naar het kledingherstel.



U kunt uw kleding laten innemen, zoals jurken en rokken, een broek korter laten maken, een rits laten inzetten of een zoom opnieuw laten maken. Ria zit voor u klaar om uw kleding te herstellen. De naaimachine, spelden, schaar, naald en draad worden op tafel gezet in de kantine.

Met veel plezier herstelt Ria, al vele jaren, kleding voor andere mensen. Eerst in de Voorstenkamp met "Ria's hoekje" en nu alweer jaren in het Wijkatelier.

Tijdens het herstel kunt u genieten van een kopje koffie in de kantine. Een gezellig praatje met Ria kan natuurlijk ook want dat hoort er zeker bij.

Repaircafé

Geef uw apparaten een tweede leven! Gooi het niet weg maar vraag eerst eens of het gerepareerd kan worden.

De heren van repaircafé staan voor u klaar om uw apparaten te repareren. Regelmatig staan de eerste klanten bij opening al te wachten op de reparateurs.

De één heeft een kapotte stofzuiger de ander een koffiezetapparaat die niet meer goed of helemaal niet meer werkt. Maar ook vele andere attributen worden aangeboden zoals een lampen, laptops, cooker, zelfs een afkortzaag.



Bij binnenkomst ontvangt u een formulier die u moet invullen. Voor de onkosten en adviezen wordt een eigen bijdrage van € 3,00 gevraagd. (Of wat men missen kan.) Er wordt een probleemanalyse gemaakt en dan wordt gekeken wie het beste hiermee aan de slag kan gaan. Helaas is niet alles meer te repareren maar de heren gaan de uitdaging aan om het probleem te verhelpen.

Hoewel repaircafé open is tot 14.00 uur kunt u, in verband met tijdsgebrek, na 13.00 uur geen nieuwe artikelen meer inbrengen. Wel worden uiteraard de mensen die er al zijn nog wel geholpen. Tijdens de reparatie kunt u genieten van een kopje koffie in de kantine.

Jan, Hennie, Roger, Roel, Fred en Harry staan ieder met hun eigen technische kennis vol enthousiasme klaar om u te helpen. Zien wij u binnenkort bij Kledingherstel of Repaircafé?

Tekst en foto's: Inge Van T Leven - Steenberg



Aanvullende info voor de Jaarmarkt 10 september 2023

Zoals in de vorige Lindenholt Leeft gemeld is de jaarmarkt bij de Agneskerk op 10 september 2023.

- Een dagje uit met veel activiteiten:
- fantastische spullen te koop voor een habbekrats
- groot terras met vele soorten versnaperingen
- muziek
- kinderspellen
- loterij met veel fantastische prijzen en met een SUPER HOOFDPRIJS

De geplande inzameldagen waarop u uw overvloedige spullen kunt inleveren voor de verkoop op de markt zijn op de zaterdagochtenden 19 en 26 augustus en 2 september van 09:00 – 12:00 uur bij de Agneskerk aan de St. Agnetenweg 90.

Ook dit jaar zullen we bij de inname van goederen selectief moeten zijn, dus

GEEN PC's, computerschermen, beeldbuis televisies, encyclopedieën, CD's, DVD's, videobanden, grote meubels, ouderwetse sportartikelen, dekbedden, dekens, knuffels, los glaswerk (wel per 4 of 6 stuks), losse borden of kopjes, (wel per 4 of 6 stuks), kapotte of vuile kleding / schoenen

Verhuur van kramen; neem dan contact op met iemand van het kernteam

Kraamhuur is € 27,50 per stuk, met elektra is dat € 32,50. Wilt u een kraam huren, neem dan contact op Hans Dekkers; zie onder.

Een kraam is pas definitief gehuurd als wij de betaling en het ondertekende huurcontract hebben ontvangen.

Dus graag 10 september 2023 noteren in uw agenda en vrij houden voor de Jaarmarkt.

Kernteam Jaarmarkt 2023:

- Gerda Faaij 06 137 755 94
- Chris Engelaar 06 286 863 86
- Paula Klein 06 293 230 67
- Hans Dekkers 06 292 278 84

Mail : jm_agneskerk23@outlook.com

Facebook : www.facebook.com/jaarmarkt-agneskerklindholt

Web : www.agneskerklindholt.nl



Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur

Eucharistieviering

(deze viering is via de livestreaming te volgen)

Donderdag 8.15 uur

Meditatief Morgengebed (met teksten van H. Augustinus)

Alle zondagen is er in principe om 10.00 uur een eucharistieviering.

Elke tweede zondag van de maand is er om 17.00 uur een Poolse viering

Met regelmaat is er een Vietnamese viering (zie website)

Kindernevendienst

Elke tweede zondag van de maand is er een kindernevendienst. Dit is een bijeenkomst voor de kinderen tijdens de eucharistieviering

De Voedselbank.

Op vrijdagmorgen is het parochiecentrum van de Agneskerk uitgiftepunt voor de Voedselbank.

De voedselbankmedewerkers zeggen zuchtend tegen elkaar: er zijn echt veel meer hulpvragen. De energieprijzen laten veel mensen over de rand van het bestaansminimum duikeken. En we krijgen minder binnen... Elke weekdag kunt u in het parochiecentrum tussen 11.00uur en 12.00uur (houdbare) levensmiddelen afgeven voor de Voedselbank. Dat kan ook elke zondag na de viering tot ongeveer een half uur na de viering.

Hier kunnen we allemaal aan meehelpen! U hoeft er niet ver voor te reizen...

Bereikbaarheid

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

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

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

Er is inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare levensmiddelen mee, die naar het depot van de Voedselbank Nijmegen gaan. Er is loempiaverkoop voor de oorlogsslachtoffers in Vietnam (meer

info; www.lavang.nl) en sieradenverkoop voor een gemeenschap op Bali (meer info: www.stichtingsvkv.nl)

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). U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar info@agneskerklindholt.nl Houdt u er svp rekening mee dat er vóór de doop twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er een apart traject. U kunt hiervoor contact opnemen met pastoor Kimman.

Website

Omdat we in de Agneskerk werken met gastvoorgangers 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/Agnes

Met de QRcode komt u snel op de pagina waar de vieringen staan.

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



Vol-koren-dag

Zondag 9 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 zondag 3 september.

Mariatenhemelopneming

Het feest van Mariatenhemelopneming (15 augustus) vieren we op zondag 13 augustus.



Bettineke van der Werf



Column

Antwoord geven

Wanneer je een vraag stelt verwacht je een antwoord. Waarom zou je anders de vraag stellen?

Toch zijn er veel vragen waarop we geen antwoord krijgen. Sterker nog waarop we zelfs geen antwoord verwachten. Het zijn de vragen als: Waarom moet mij dit overkomen? Heb ik niet altijd goed mijn best gedaan, waarom dan nu.....

Waarom laat God dit gebeuren?

Simpel gezegd kun je daar van niemand een antwoord op krijgen. Wat wel kan is dat we voor elkaar een klankbord durven zijn, dat we niet aan elkaar voorbijlopen, maar de vraag van de ander serieus nemen.

De grootste valkuil is dan zeggen, ja dat is mij, of die en die ook overkomen en die heeft toen zo en zo gehandeld. Of, ja dat is een groot verlies, maar je hebt toch nog.....

Dan neem je elkaar niet serieus. Vaak wordt het nog moeilijker wanneer iemand een partner verloren heeft en hij of zij een andere partner vindt. Wij hebben nogal snel onze eigen mening klaar.

Maar antwoord geven is durven zien dat mensen ondanks verlies en pijn door kunnen gaan met hun leven. Dat het leven zelf antwoorden kan geven die wij niet begrijpen, maar die er wel zijn! Het is de ander gunnen dat rouw en verdriet op eigen wijze gedragen worden. En dat ook geluk daar een kleur van kan zijn, mag zijn. Antwoord geven.

Het begint met jezelf ondergeschikt maken aan de ander. Het begint met stil durven zijn. Maar stil zijn is heel lastig in een wereld die alleen maar vraagt om meer en sneller.

Misschien kunnen we in de komende tijd eens ruimte maken voor onszelf, gewoon om stil te zijn, om stilte te ervaren, te genieten van de natuur, te genieten van wat we wél hebben. Om de rust te hebben om naar elkaar te luisteren. Om elkaar in kleine gebaren duidelijk te maken dat we elkaar zien en er voor elkaar durven zijn.

Ook dat is antwoord geven op het leven van alledag.

EENZAAMHEID



Aan eenzaamheid moet
je wat doen...

Zelf maar
Niet alleen

WAT IS EENZAAMHEID

Iedereen voelt zich wel eens alleen, eenzaam of verlaten. Geen prettig gevoel, maar het gaat meestal vanzelf weer over. Iemand is eenzaam, wanneer die een verdrietig, leeg gevoel heeft omdat die mensen om zich heen mist. Of de persoon heeft mensen om zich heen, maar mist een emotionele band met deze personen. Als je eenzaam bent, voel je je niet verbonden met anderen, met de omgeving, met de wereld.

OORZAKEN VAN EENZAAMHEID

Verlies door overlijden of scheiding van een partner of een andere geliefden.

- Een verhuizing of ontslag.
- Een langdurig ziekbed, een psychische aandoening, chronische ziekte, een handicap, verblijf in een ziekenhuis, verpleeghuis of in een gevangenis.
- Tegen je zin alleen wonen.
- Te laag inkomen voor sociale activiteiten. Als je weinig geld hebt, kan je bewust of onbewust besluiten activiteiten uit de weg te gaan. Toch hebben veel mensen begrip voor zo'n situatie. Mogelijk kun je iets met iemand ondernemen dat geen geld kost. Met enige creativiteit is veel mogelijk met weinig geld.

Vaak is het een wisselwerking tussen wat er in de persoon zelf ligt en zijn omstandigheden of iemand eenzaamheid ervaart. Genetische factoren, persoonlijkheidskenmerken en ver-

wachtingen kunnen invloed hebben. Maar ook veranderingen in het sociale leven en omstandigheden.

Eenzaamheid is een probleem van alle leeftijden. Maar bij de groep van 75 jaar en ouder komt eenzaamheid vaker voor. Zij hebben minder contact met andere mensen, dan ze zouden willen. En zij missen vaak een hechte intieme band, bijvoorbeeld omdat hun partner is overleden.

Waar kun je last van hebben, welke **SYMPTOMEN** kunnen horen bij eenzaamheid. Dit kan heel erg verschillen per persoon:

- Je verdrietig voelen, of een leeg, machteloos of angstig gevoel;
- Negatieve gedachten hebben. Je voelt je boos.
- Sociale onhandigheid, verlegenheid, onzekerheid, moeilijk contact leggen, gepest worden.
- Je voorkomt dat je in voor jou onprettige situaties terecht komt (vermijdingsgedrag)
- Het lukt je niet om de eenzame situatie te

veranderen.

- Stress, lichamelijke klachten als hoofdpijn en benauwdheid;
- Je voelt je somber, futloos, je hebt gebrek aan eetlust en slaapproblemen.
- Je gebruikt (veel) slaap- en kalmeringsmiddelen en/of alcohol.

In Nederland wordt vaak onderscheid gemaakt tussen 2 soorten eenzaamheid; emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid.

Emotionele eenzaamheid wil hier zeggen dat je een partner mist, iemand met wie je een emotionele band hebt; dat het je niet lukt om gevoelens te delen

Sociale eenzaamheid gaat over een gebrek aan vrienden, aan mensen om leuke dingen mee te doen of gewoon om mee samen te zijn. Zo kun je eenzaamheid eenvoudig indelen in twee soorten. Het zou makkelijk zijn als het leven zo eenvoudig was. Het is gewoon heel lastig en ingewikkelder om je eenzaamheid op te lossen!.

WELKE HULP KUN JE KRIJGEN BIJ EENZAAMHEID

Als je je eenzaam voelt en daar last van hebt, kun je:

Via je huisarts, het buurtteam voor volwassenen tot 65 jaar en jeugd (in het gezondheidscentrum) meer informatie krijgen over de mogelijkheden voor activiteiten en ondersteuning bij jou in de buurt. Zij geven je begeleiding om je eenzaamheid aan te pakken en eventueel verwijzen ze je door naar (professionele)hulp.

Erover praten geeft ruimte en lucht op!

Samen wordt er gekeken wat iemand nodig heeft, om een stap te zetten om minder eenzaam te zijn, en hoe dit te bereiken.

Je kunt ook deelnemen aan een groepsactiviteit rondom een bepaalde interesse, hobby of sport waarbij je mensen kunt ontmoeten.

Voel jij je vaak eenzaam?



Kijk hiervoor vooral in het blad **LINDENHOLT LEEFT**

Er worden bij diverse wijkcentra activiteiten aangeboden waar je uit kunt kiezen. Gezamenlijke activiteiten kun je ook vinden op de website van de diverse wijkcentra.

In Wijkcentrum de Brack, Leuvensbroek zit stichting de Inloop. Zij bieden allerlei cursussen aan <https://www.deinloop.nl/>

In Wijkatelier Lindenholt Zellersacker worden veel dagelijkse activiteiten georganiseerd, op het gebied van ontmoeten.

<https://www.wijkatelierlindholt.nl>

Buurthuis De Broederij Nieuwstadweg heeft ook dagelijkse activiteiten waarbij je je aan kunt sluiten. www.debroederij.nl

In het wijkblad Lindenholt Leeft geeft de rubriek **LINDENHOLT DOET** een prachtig overzicht van alle activiteiten. Stap gerust eens naar binnen en bedenkt: **Er zijn altijd vrijwilligers die u bij binnenkomst opvangen.**

Interview met Fem Groen; Ouderenadviseur Sterker afdeling Langer Thuis Nijmegen.

Om het bovenstaande verhaal over eenzaamheid wat meer toe te spitsen op de leefomgeving van Lindenholt heb ik een gesprek met haar.

Fem vertelt dat zij inmiddels een redelijk uitgebreid netwerk in Lindenholt heeft, zodat mensen haar weten te vinden als zij vragen hebben. Soms krijgt ze een tip van iemand of loopt het contact via een huisarts of STIP, maar vaak komen mensen toch met een praktische vraag bij haar terecht. En zoals het vaker gaat, kan dan van het ene het andere komen.

'Als blijkt dat iemand graag wat meer afleiding buiten de deur wil, wordt samen gekeken hoe dit aan te pakken. Samen stappen we dan over de "drempel", of is er netwerk, mensen die vertrouwd zijn die samen deze "drempel" nemen, om te ontdekken wat er mogelijk is.'

Ze is vaak te vinden in het Wijkatelier maar heeft daar geen vaste momenten in de week dat ze aanwezig is. Voor een bezoek aan huis, kunt u contact opnemen met Langer Thuis Nijmegen 088-00 171 21, bereikbaar/bellen tussen 9 en 12.30

Ouderen vanaf 65 jaar kunnen met allerlei vragen terecht bij STIP of onder andere bij Sterker Langer Thuis Nijmegen. 088-00 17 121, bereikbaar tussen 9 en 12.30 uur.

Ouderenadviseurs van Sterker Langer Thuis Nijmegen bezoeken de ouderen thuis en luisteren naar hun verhaal.

En als u niet weet waar activiteiten die uw interesse hebben worden gegeven, kan worden

gekeken op www.wegwijzer024.nl

Pluk de Dag

Voor ouderen die om verschillende redenen, niet hele specifieke activiteiten zoeken, maar wel behoefte hebben om andere mensen te ontmoeten is er Pluk de Dag, te vinden in het Wijkatelier Bij Pluk de Dag vindt u gezelligheid én de activiteiten geven structuur aan uw dag.

Samen met andere senioren uit de wijk deelt u uw dag. In een prettige, huiselijke sfeer is er van alles te doen. Voor informatie kunt u bellen tel. 088 - 00 172 04

Tijd om daar dus eens te gaan kijken en luisteren!

Ria Hofman

Hoe zoiets nou precies in zijn werk gaat en wat deelname aan 'Pluk de dag' in het Wijkatelier haar inmiddels heeft opgeleverd, legt Ria Hofman (79 jr) mij uit. Ze is 2 x per week te vinden in het Wijkatelier.

Ze heeft jaren gewerkt als vrijwilligster bij de Vincentius Vereniging. Om gezondheidsredenen is ze daar ongeveer 4 jaar geleden mee gestopt.

Nadat ze in het verleden last had gehad van depressieve klachten, kreeg ze hier in 2019 weer ernstig last van. Gelukkig had ze een hele lieve vriend waar ze gezellige dingen mee kon ondernemen.

Ze vertelt wel contacten in de straat en haar buurt te hebben, maar burens verhuizen en er komen anderen voor in de plaats die ze niet echt leert kennen.

Ondanks haar vriend was ze toch wel vaak alleen thuis, daarnaast kreeg ze steeds meer last van een vergeetachtigheid horende bij de leeftijd.



Ongeveer 2 jaar geleden werd ze door Ans Nissen, begeleider bij Pluk de Dag, benaderd of ze niet eens een keertje koffie wilde komen drinken. Ria zag hier het voordeel wel van in en is gegaan.

Het resultaat is dat ze er nu 2 dagen per week op maandag en woensdag, is te vinden en ze vindt het heel gezellig.

Ze is zoveel vooruit gegaan dat ze sinds kort, bij goed weer, het hele stuk kan lopen van Leuvensbroek naar het Wijkatelier!

Er wordt gedurende de dag gezamenlijk koffie/thee gedronken en tussen de middag geluncht, waarbij regelmatig de inmiddels befaamde Ria Soep op het menu staat.

Tussentijds worden er geheugen- en woordspelletjes gedaan, een potje gesjoeld, samen de krant gelezen en door de dames worden handwerkjes gemaakt.

Kortom iedereen kan doen wat hij/zij leuk vindt en heeft meteen aanspraak. En, benadrukt ze, er wordt veel gelachen!

Nadat ze is gaan deelnemen aan Pluk de Dag, heeft ze zoveel energie gekregen dat ze op maandagavond deelneemt aan Meer bewegen op Muziek, op dinsdag de senioren gym bezoekt, op donderdag naar salsalessen gaat kijken op vrijdag een tekencursus is gestart.

Ze verzucht dan ook uit de grond van haar hart: Het weekend zijn de saaiste dagen, daar moesten ze ook nog eens wat voor organiseren!

Tekst: Ellen Timmermans



Mensen helpen?

Zorg of hulp nodig?

Mensen ontmoeten?

Vragen over regels en papieren?

Een idee voor de buurt?

STIP IN JOUW BUURT

Lindenholt
Wijkatelier Lindenholt
Zellersacker 1003
ma 13.30-16.00
wo 13.30-16.00
do 13.30-16.00

stip

SCE meiden

Onder 13-2

Kampioen!!!!

Zaterdag 20 mei zijn de meiden van SCE MO13-2 ongeslagen(!) kampioen geworden in de 2e klasse.



Op 21 januari begon de 3e fase.

De eerste 2 wedstrijden werden afgesloten met winst en een gelijkspel tegen de 2 sterkste tegenstanders.

Hierna gingen de trainers stiekem al hopen op een goede reeks met als eindklassering de bovenste plaats.

Vier maanden later wordt het kampioenschap dan een feit. De meest scorende aanvallers, echte strijders op het middenveld en de minst gepasseerde verdediging en keeper: een terechte kampioen!!!

Tekst en foto: Jacco Groot

Speelschip waterspeelplaats opgeleverd



Omdat we samen sterker staan

(Specialistisch)
Maatschappelijk werk
Ouderenwerk
Vrijwilligersprojecten



Sterker ondersteunt iedereen met een vraag, of situatie in het dagelijks leven, die zij zelf niet of niet alleen, kunnen oplossen.

sterker
sociaal werk

www.sterker.nl
088 - 00 11 333

Het kan u moeilijk zijn ontgaan. De waterspeelplaats in het park De Omloop heeft een geheel nieuw gezicht gekregen. Al lange tijd geleden zijn de watertoestellen verwijderd. De kwaliteit van het water was de laatste jaren er niet beter op geworden en regelmatig moest en een 'algen alert' worden afgekondigd hetgeen er voor zorgde dat wat vertier en enige verkoeling zoeken in het water beslist af te raden was. Inmiddels zijn bewoners samen met gemeente Nijmegen aan het bestuderen wat er gedaan moet worden om de kwaliteit van het water weer voldoende veilig te maken om er lekker in te kunnen spelen.

Dat laatste kan nu volop in het splinternieuwe 'Piratenschip' op het strand.

Naast de Pumptrackbaan, het Cruiffcourt en het Basketbal terrein is dit een welkome aanvulling voor de jeugd in Lindenholt om te ontspannen.

Tekst en foto: Gerard van Bruggen



HOORT HET BIJ

PLASTIC+?

JA OF...



**LET OP!
ZORG DAT DE
VERPAKKINGEN
LEEG ZIJN!**



www.dar.nl



**Twijfel je?
Check de Dar-app!**



NEE



Dar.
...en 't is weer fris!

Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

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 een andere zorg behoefte?

Wilt u hierbij zolang mogelijk thuis blijven wonen, met behoud van eigen regie?

Wij bieden ondersteuning zoals: verpleging, persoonlijke verzorging, huishoudelijk hulp en Individuele begeleiding.

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

Email: info@thuiszorgmoc.nl

Zwanenstraat 1a 6545 AX

Nijmegen

024-6756760 Info: www.thuiszorgmoc.nl



Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Ook 's avonds geopend

Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijnck

- **Ouderen zorg**, geriatrie fysiotherapie & valpreventie
- **Psychische en lichamelijke zorg**, psychosomatische therapie & mindfulness
- **Schouderzorg**, schouder gespecialiseerde fysiotherapie
- **Chronische zorg**, onder meer Parkinson, CVA en MS
- **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 Muijnck
www.fysiotherapielindholt.nl
fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl

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

Jopie's Ticketbox



Zelf ook gevoetbald?

"Jazeker bij SCE bij de veteranen. Ik kom oorspronkelijk uit Malden en heb een jaar of tien bij Juliana in het eerste gespeeld in de onderafdeling. Mijn broer was linksbuiten in ik middenvelder. Ik moest het hebben van hard werken maar die broer van mijn die kon er wat van. Leuke tijd met veel derby's. Dat is nu wat minder want er zijn wat clubs weggefallen; DVK, Novio, PGEM, Nijmeegse Boys, Sint Jan en SCH. Toen ik nog zelf voetbalde ging je de avond voor de wedstrijd om half elf naar bed. Dat is nu niet meer voor te stellen; dan beginnen ze pas."

Hoe laat ga je open?

"Elke wedstrijd van het eerste. Vanaf een uur tot twintig over twee. Heel veel mensen komen nog

wel eens te laat omdat ze denken dat de wedstrijd om half drie begint."

Moet je verstand van centjes hebben?

"Welnee joh. Ik krijg van Berry de penningmeester wat wisselgeld mee. We doen niet aan pinnen al vinden sommigen dat raar. Die moeten dan betalen en hebben soms alleen grote flappen bij zich van 50 euro. Dan ben je meteen door je wisselgeld heen. Als ze geen contanten op zak hebben vraag ik of een vriend kan betalen. Na afloop gaat alles weer naar Berry. Het is niet de allergrootste bron van inkomsten voor de club, maar toch een leuk extraatje."

Wat kost de entree?

"Omdat we nu derde klas spelen is de entree 4 euro voor volwassenen en 2 euro voor kinderen. Dat was 3 om 1,50 in de vierde klas. Leden en sponsors zijn gratis. Ik weet wel zo ongeveer wie er lid zijn, dus die lopen gewoon door. Er zijn ook verenigingen die helemaal geen entree meer vragen, maar er is er ook



een bij die de prijzen verhoogd als SCE op bezoek komt omdat wij een grote aanhang hebben die meegaat naar uitwedstrijden."

Hoeveel bezoekers zijn er?

"Dat ligt aan de stand op de ranglijst maar vooral aan de tegenstander. Derby's worden goed bezocht ook de door uit spelende club. Toen ik begon in 1990 was het veel drukker soms wel honderd man.

Dat het vandaag wat minder druk is komt ook omdat het vandaag Moederdag is en er allemaal dingen in de stad te doen zijn. Tijdens de nacompetitie zal het wel weer druk worden."

Mag ik vragen hoe oud je bent?

"Ik ben 85 jaar. Ik eet gezond dat wil zeggen mijn porties groenten en van maandag tot en met donderdag geen alcohol. Maar in het weekend geef ik hem toch wel een klets."

Hoe lang ga je nog door?

"Nou dat is toevallig; ik was vandaag bij Jos de voorzitter en heb hem gezegd dat ik gastheer blijf en de Ticketbox, maar vrijdag de boel opbouwen en dergelijke dat ga ik niet meer doen."

Tekst en foto's; Silvano Orvini



Als je door de poort het terrein van SCE opgaat kom je langs een mooi stenen huisje met op de gevel de naam Jopie's Ticketbox. Tijd om Jopie (Gobbers) eens een podium te geven op deze Moederdag 14 mei als SCE 1 tegen Rood Wit speelt.

Hoe lang doe je dit al Jopie?

"Ik ben vierenveertig jaar lid van SCE dat toen nog op Grootstal zat en doe dit al een jaar of twintig. Verder ben ik ook gastheer voor ons bestuur en het bestuur van de bezoekende club, dan zorg ik voor koffie, een hapje en een biertje voor de wedstrijd en tijdens de rust. Ik ben ook heel lang leider geweest van het tweede elftal en later van het eerste. Tien jaar lang en toen ik daarmee stopte heb ik een schitterend afscheid gehad onder bij de Waal op een boot."

Sinds wanneer heet het Jopie's Ticketbox?

Ik zie het als een eer dat dit zo genoemd is. Roel Heiltjes heeft voor de bouw gezorgd dat is een jaar of tien geleden.

Lindenholt KOOKT

Heeft u ook een lekker recept om te delen dan kunt u mailen naar de redactie tav Victoria Lammerinks-Montis. Zij neemt dan contact met u op

Thaise Visschotel voor 4 personen



Ingrediënten:

4 Kabeljauwfilets a 100 gr	2 eetlepels rode curry pasta (Thais)
3 tomaten	1 eetlepel maïzena
250 gram sperziebonen, halveer ze	1 eetlepel vissaus
1 halve venkelknol in plakjes snijden	1 limoen
1 ui snipperen	Verse koriander
1 knoflook teen	Zout en peper
250 ml kokosmelk	Olijfolie

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Leg alle groenten in een ovenschaal, pers de knoflook er boven uit. Kruiden met zout en peper. Zet een pannetje met de kokosmelk met de currypasta op het vuur en voeg de sap van een halve limoen en de vissaus toe.

Meng de maïzena met twee eetlepels water in een kommetje en voeg het bij de saus. Laat deze even doorkoken en giet dit over de groenten en zet de schaal 20 minuten in de oven.

Smeer intussen de kabeljauw met olie en zout en peper in.

Leg deze na de 20 minuten op de groenten en zet de schaal nog 15 minuten in de oven.

Serveer met stukjes limoen en wat verse koriander en eventueel witte rijst.

Eet smakelijk!!



Victoria
Lammerinks-Montis



Column

Achter de wolken..

Het is lente en als je naar buiten kijkt lijkt het wel herfst en winter tegelijk. Het hagelt, sneeuwt en waait vreselijk. Het is koud en het lijkt wel of de zon vertrokken is naar warmere oorden en denkt: 'zoeken jullie het maar uit!'

Ik loop door onze woonkamer en merk dat zelfs vrolijke muziek me niet kan verblijden.

Ik ben aan het wachten op mijn boodschappen, want dat scheelt me weer tijd en vooral energie.

Energie die je normaal gesproken krijgt van de lekker warme zonnestralen op je huid. Het gaat natuurlijk nog harder hagelen en daar komt net de bus van de supermarkt met onze boodschappen aanrijden. Als ik de voordeur open, hoor ik vrolijke meeslepende muziek en iemand die ongegeneerd lekker aan het meezingen is. De bezorger komt al zingend en swingend onze tuin in lopen met een kratje boodschappen.

Ik zeg: 'Het weer beïnvloedt jouw humeur in ieder geval niet.' Waarop hij zegt: 'Maar mevrouw, wij hebben geen invloed op het weer, dus waarom zou ik me druk maken om iets waar ik toch niets aan kan veranderen? Dat zou u ook niet moeten doen!'

Ik kijk hem aan, zie zijn glimlach en voel me ineens een stuk vrolijker. Terwijl hij zingend wegloopt bedenk ik mij dat deze man de zon weer heeft laten schijnen.

De boodschap die hij bracht was duidelijk.

Valeriaan: De tuinders van Lindenholt

Tussen het kanaal en de wijk de Kluijskamp liggen de volkstuintjes van de Valeriaan. Tweeëntwintig tuintjes van ongeveer 50 vierkante meter voor bewoners van de Kluijskamp en aangrenzende wijken. De grond van deze tuintjes is zo'n 10 jaar geleden door de gemeente beschikbaar gesteld aan het Kluijskamp bewonerscomité.

De bedoeling van de gemeente is om een ontmoetingsplek in Lindenholt te creëren en natuurlijk om zelf groenten en bloemen te telen. Het park waar de tuintjes in liggen, wordt er levendig door.

Het werkt want regelmatig word ik wanneer ik in de tuin aan het werk ben, aangesproken door wandelaars die geïnteresseerd informeren naar onze tuinen of door kinderen die benieuwd zijn waar de worteltjes vandaan komen en ouderen die zich de moestuintjes herinneren uit hun jeugd.

Om het contact te bevorderen organiseren we twee keer per jaar een klein feestje op de tuin. Verder zijn er momenten dat de tuinders gezamenlijk onderhoud plegen en er is twee keer per jaar een vergadering waarin besluiten worden genomen over onderhoud, gebruik van de tuinen, etc.

Zijn deze tuinen een succes?

Ik denk het wel. Alle tuinen zijn in beheer van een bewoner van Lindenholt. Het park wordt er gezelliger van en de natuur vaart er wel bij. Het zijn vooral bewoners uit de Kluijskamp die tuinieren maar er zijn ook tuinders uit de andere kampen. Er zijn geen kosten aan verbonden. Wel dient iedere tuinder z'n tuin redelijk te onderhouden en deel te nemen aan het gezamenlijke onderhoud.

Natuurlijk komen we zo nu en dan vandalisme tegen of neemt iemand een kool of pompoen mee. Dat is even slikken voor de volkstuinier van de Valeriaan.

Maar over het geheel genomen is het tuinieren, gezellig, gezond dus heel bevredigend.

Het blijft een genot om na een drukke Dag even ontspanning tussen de plantjes te zoeken en de vogels te horen.

Mocht er belangstelling zijn om ook te gaan tuinieren, stuur een mail naar: devaleriaan@outlook.com

Mocht er een tuintje vrij komen dan maken we een afspraak op de Valeriaan. Dit geldt voor alle bewoners van Lindenholt

Tekst en foto: Peter Gillis

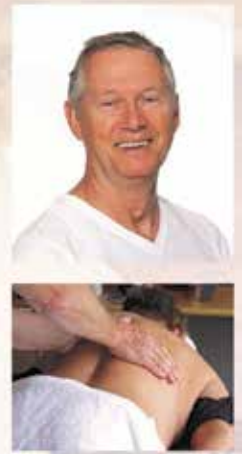


Anne Hoekstra (m)

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



Woning verkopen?

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

024 - 3448 497

homanmakelaardij.nl



Anita

KAPSALON
HOOFDHUID PROBLEMEN
HAARWERKEN / PRUIKEN
CONTRACTEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS

EXTENSIONS
BRUIDKAPSELS
VISAGIE

 [ANITA-HAIR-BEAUTY-FASHION.NL](https://www.anita-hair-beauty-fashion.nl)

 [ANITAHAARWERKEN.NL](https://www.anitahaarwerken.nl)

 024-378 31 37

HAPPY DOGS
HONDENTRIMSALON

 06 218 13 196

Sint Agnetenweg 62, 6545 AW Nijmegen

MUZIEKTHEATER
ZOEKT DEELNEMERS!



NET ALS FRED

**SPELERS, MUZIKANTEN,
ZANGERS, DECORBOUWERS
EN KOSTUUMMAKERS (65+)**

PROEFDAGEN: 15 & 22 JUNI 2023 | DE BROEDERIJ, NIJMEGEN



Wil jij creatief bezig zijn en nieuwe mensen ontmoeten? Wij zoeken spelers, figuranten, zangers, muzikanten, decorbouwers en kostuummakers van 65+!

In april 2024 speelt de muziektheatervoorstelling *Net als Fred* op de Broederij in Nijmegen. Drie weken lang wordt deze ontmoetingsplek in een oude boerderij omgetoverd tot theaterdecor.

We vertellen verhalen over samenleven, over liefde, over het wonen in een wijk en over het zorgen voor elkaar, ook als je steeds meer afhankelijk raakt van zorg. *Net als Fred* deelt de ervaringen van senioren en benadrukt de kracht van het ouder worden. En dat doen we graag samen met jou!

DOE MEE MET DE PROEFDAG

Lijkt het je leuk om mee te werken, op het podium of achter de schermen? Meld je aan voor de proefdagen op 15 en 22 juni! Proef de sfeer op de Broederij en ervaar hoe het is om muziektheater te maken onder begeleiding van kunstenaars. We zoeken mensen met allerlei interesses, van alle niveaus en met verschillende achtergronden.

PROEFDAGEN:

15 en 22 juni
10:00 - 13:00

REPETITIES:

Donderdagochtend
september t/m april

LOCATIE:

De Broederij
Nieuwstadweg 37,
Nijmegen

AANMELDEN OF MEER INFORMATIE:

mail of bel Anne via
info@netalsfred.nl
of 06 xxxxxxxx

www.netalsfred.nl

