

Lindenholt Leeft

Линденхолт живий

Lindenholt Žyje

Lindenholt YAŞIYOR

اللندلهولت يعيش



Studio Boyé
School voor de kunsten

WWW.STUDIOBOYE.NL

19 December Vereniging
Wijmegen
Muzische Liefde
Kunst en Samen

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 (hoofredacteur en layout)

Jan ten Dam (lay-out)

Dick Romkema (lay-out)

Bas Steeg (lay-out)

Miriam Leenders (lay-out)

Inge van 't Leven - Steenbergen.

Victoria Lammerinks-Montis

Meine Veldman (redigeren)

Silvano Orvini

Kim van Rossum

Ellen Timmermans

Douwe van Klinken

Henk van der Heijden (fotograaf)

Eindcontrole: Mike Bogaard

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 21 juli**

Verspreiding: **vanaf 12 augustus**

AFHAALPUNTEN LINDENHOLT LEEFT:

- Wijkatelier Lindenholt (WAL)
- Jumbo Leuvenbroek
- Spar St. Agnetenweg
- Agneskerk Lindenholt
- Vincentius Horstacker/Voorstenkamp
- Bibliotheek Dukenburg
- Brede school de Lindenhoeve
- Sportvereniging SCE
- Tennisvereniging Lindenholt
- Wijkcentrum De Brack

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Cover: Dick Romkema

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 uploaden 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 2024

Editie nr	Kopijsluiting/ deadline	Naar de drukker	Levering/ verspreiding v.a.
4	Zondag 21 juli	Donderdag 1 augustus	Maandag 12 augustus
5	Zondag 15 september	Donderdag 26 september	Maandag 7 oktober
6	Zondag 10 november	Donderdag 21 november	Maandag 2 december

Inhoud

Colofon	2	Koningsdag 2024	22 - 23
Planning 2024	2	Marcel Broekhorst 50 jaar	23
Lindenholt laat je horen	3	Nieuws BOL werkgroep water	24 - 25
Interview wethouder Tobias van Elferen	4,5	Nieuwe cursussen AED	25
Stip	6	Net als Fred, Broederij	26 - 27
Taalcafé	6 - 7	Inlooppreekur Toezicht&Handhaving	27
Bevrijdingslunch Wijkatelier	7	Vincentius Huiskamertheater	28
Lindenholt DOET	8 - 11	Buurtgezinnen	28
Tuintjesmarkt 2024	11	Lindenholtprojecten studenten HAN	29
Interview Wendy Verbruggen	12 - 13	Parochienieuws Agneskerk	30
Wijk een stukje groener Lindenhoeve	13	Column Bettineke van der Werff	30
Miranda Boom fietst door Europa	14 - 15	Kunst en Cultuur; Ineke Frederiks	31
SCE nieuws	16 - 17	Samen tegen ALS	32 - 33
Aankondiging Dag van Lindenholt	17	Column Kees de Ruwe BOL	33
Sociaal actief blijven voor senioren	18	Nieuws BOL werkgroep groen	34
BOL nieuws	19	Ondernemer	35
Walking Basketball in sporthal Horstacker	20	Ioana Pop; Leven met Autisme	36
Boerderij Eetmeerbosch	21	Lindenholt kookt	39
		Column Victoria Lammerinks - Montis	39



Voorjaar in Lindenholt
foto's:
Miranda Boom en Dick Romkema

Lindholt laat van je horen!

In de loop van de afgelopen jaren zijn wij druk bezig geweest met de luchtverontreiniging en geluidsoverlast in Lindenholt. Veel mensen hebben hier last van. Logisch, de A73, het Maas-Waalkanaal met ontgassende schepen, de Wijchenseweg, industrie en een kantorenpark omringen ons stadsdeel.

Als dikke rode draad wat vervuiling betreft loopt de IJpenbroekweg dwars door Lindenholt (www.atlasleefomgeving.nl/check-je-plek).

De IJpenbroekweg is bedoeld voor gebruik door de bewoners van Lindenholt, maar wordt nu tevens veelvuldig gebruikt door doorgaand verkeer. De vervuiling en overlast die dat geeft verspreidt zich door heel Lindenholt.

Inmiddels is de verkeersproblematiek tijdens de Gemeenteraadsvergaderingen besproken en zijn er ook al enkele onderzoekende acties uitgezet. Tegelijkertijd wil de Gemeente het gebruik van het P&R terrein voor het Mondial College stimuleren en heeft ook woninbouwplannen in winkelcentrum Dukenburg. Beide acties zullen juist zorgen voor verkeerstoename op de IJpenbroekweg!

Hierdoor wordt de luchtkwaliteit van Lindenholt nog slechter. Dit heeft grote gezondheidsrisico's tot gevolg. Dus wij zeggen: 'Weg met doorgaand verkeer op de IJpenbroekweg!'

Je kunt je reactie hierop sturen aan Wijkvereniging De Meeuwse Acker via email demeeuwseacker@gmail.com

Hartelijke groeten namens,
Wijkvereniging De Meeuwse Acker



Een Gedeelte Dag is een Goede Dag.

Deel de Dag

Voor ouderen van 65+ in Nijmegen
U bent van harte welkom om te horen hoe wij de dag samen delen.
Neem contact op:

☎ 088 - 00 171 21
✉ ouderenwerk@sterker.nl
💻 www.sterkerouderenwerk.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?

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



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 lindholtleeft.nl, één handige plek waar al deze informatie wel te vinden is! Deze digitale ontmoetingsplaats is opgezet om inwoners, verenigingen, organisaties en gemeente dichterbij elkaar te brengen en elkaar nóg beter te kunnen vinden.

Op lindholtleeft.nl kan iedereen nu deel uitmaken van een netwerk aan enthousiaste inwoners, verenigingen, initiatieven en organisaties uit

Lindholt. Buurtbewoners zelf, in de rol van buurtverbinder, zorgen voor meer samenhang in hun eigen buurt of wijk.



Wethouder Tobias van Elferen

'Nijmegenaren wonen in een van de mooiste steden op aarde'



'In Nijmegen komt er een gemeentelijk warmtebedrijf.' Dat zegt wethouder Tobias van Elferen. Hiermee hoopt hij de onrust rond de tarieven voor een warmtenet weg te nemen. Er is geen plek voor Vattenfall en Eneco.

Van Elferen heeft veel ervaring in de

Nijmeegse politiek. Hij was twaalf jaar raadslid voor D66, waarvan vier jaar als fractievoorzitter. Sinds 2022 is hij wethouder. Hij heeft een hele diverse portefeuille: duurzaamheid (energie en milieu), cultureel erfgoed, digitalisering en ICT, personeel en organisatie en financiën. We ondervragen hem over duurzaamheid en cultureel erfgoed.

Afscheid van aardgas

Nederland gaat van het aardgas af en Nijmegen wil voorop lopen. Dukenburg is het eerste stadsdeel dat aan de beurt is. Het krijgt een warmtenet dat vanaf de ARN in Weurt via Lindenholt wordt aangelegd. De gekleurde Talisflats in Zwanenveld en de Valckenaerflats van Woonwaarts in Lankforst-Noord zijn als eerste aan de beurt (behalve de hoge flat in Lankforst 56^e straat). Zij moeten gerenoveerd worden en krijgen meteen een aansluiting op een tijdelijk warmtenet. Het water wordt de eerste jaren verwarmd in nieuwe gasgestookte ketels tussen de flats. Minstens zeventig procent van de huurders moet hiermee akkoord zijn.

Talis en Woonwaarts hebben voor dertig jaar afspraken gemaakt', vertelt Van Elferen. 'De vaste kosten blijven gelijk. De variabele kosten worden vijftien procent lager dan het gemiddelde gastarief. Om deze warmtelevering mogelijk te maken is een nieuw bedrijf opgericht bestaande uit ARN en Firan, een dochteronderneming van Alliander.

Zeventig procent

Bij Woonwaarts werd de vereiste zeventig procent instemming snel gehaald. Bij Talis duurde dit langer. Er ontstond commotie. Van Elferen: 'Dit kwam doordat er flyers werden verspreid met onjuiste informatie. Het beeld werd geschetst alsof er sprake was van koppelverkoop: dat de hele renovatie niet door zou gaan als het warmtenet werd afgewezen. Dat was niet het geval!' Inmiddels is ook bij Talis de zeventig procent gehaald.

Warmtebedrijf

In Amsterdam en Rotterdam zijn al veel woningen aangesloten op een warmtenet. Ook hier was beloofd dat het vaste tarief niet omhoog zou gaan, maar dat gebeurde wel. Om die reden heeft de verantwoordelijke wethouder in Den Haag eenzelfde, grootschalig project geschrapt. Er is echter een groot verschil meldt Van Elferen: 'In deze steden is het warmtenet in handen van particuliere bedrijven: Eneco en Vattenfall. In Nijmegen komt er een gemeentelijk warmtebedrijf. Dat geeft diezelfde garantie van min vijftien procent. We zorgen dat een meerderheid in publieke handen is, minimaal 61 maar misschien wel honderd procent.'



Van Elferen: 'Er zijn veel verhalen in de stad, maar ze worden nog te weinig verteld'

In Nijmegen-Noord heeft Vattenfall het bestaande warmtenet in handen. Als het aan de gemeente ligt gaat dit over naar het nieuwe publieke bedrijf.

Huiseigenaren

Veel huiseigenaren hebben geen idee wat hen te wachten staat. Moeten zij twintig-, dertig- of misschien wel veertigduizend euro investeren om hun woning te isoleren en over te gaan op het warmtenet? Van Elferen: 'Er is nu subsidie. Het kost op dit moment echt veel minder om mee te doen: vier- tot vijfduizend euro. Elke zeven tot tien jaar moet de huidige verwarmingsketel vervangen worden. Er is ook nog jaarlijks onderhoud nodig. Een warmtewisselaar die dadelijk in deze woningen komt werkt veel eenvoudiger. Die kan decennia mee. Hij is ook nog eens veel betrouwbaarder. Vroeg of laat komt het moment dat de netbeheerder gaat zeggen: binnen tien jaar gaat uw gasleiding uit de grond. Als mensen dan pas instappen zijn ze veel meer geld kwijt.'

Overlast door bedrijven

Op Oost- en Westkanaaldijk staan relatief veel vervuilende bedrijven. Eén belangrijke is gesloten: de asfaltcentrale aan de Energieweg. De gemeente praat regelmatig over de bedrijfsoverlast met inwoners van Kinderdorp Neerbosch, Neerbosch-Oost, Hees, Heseveld, Biezen, Nijmegen-Noord en Weurt. 'Lindenholt zit daar historisch niet bij', zegt Van Elferen, 'maar wanneer daartoe behoefte is zijn ze van harte welkom. Voor mij gaat het erom dat ik in gesprek blijf met mensen die zich er zorgen over maken. We hebben recent discussie gehad over waar je meetpunten

gaat plaatsen. In Lindenholt zijn die er. Eén ligt vlak tegen de A73 aan en we gaan dus nu tijdelijke meetpunten plaatsen langs de IJpenbroekweg. Tegelijkertijd worden we op stikstofdioxide steeds strenger. Dat is echt een stof die hoort bij autoverkeer. Daarnaast is er het geluid van verkeer. We hebben daar heel veel aandacht voor. Geur is ook een onderwerp dat de aandacht vraagt. Er is de afgelopen jaren nieuw geuronderzoek gedaan om die emissies goed in kaart te brengen. We gaan daar opnieuw beleid op vaststellen.

Scheepvaart

Een andere bron van milieuoverlast is de scheepvaart. Van Elferen: 'Wij gaan niet over wat er op het water gebeurt, maar we lobbyen daar wel voortdurend op. Ik zit in de landelijke stuurgroep voor het schone-lucht-akkoord. Daarin zitten maar drie wethouders, de gedeputeerde en staatssecretaris. Het is een klein clubje en als ik binnenkom zeggen ze nog net niet: o, daar heb je die van de binnenvaart! Daar gaat het ook echt over: hoe krijg je de schepen schoner? Dat gaat grofweg op twee manieren: of schonere motoren of emissieloos varen, dus met batterijpakketten of waterstof. Dat laatste is echt nog toekomstmuziek, moet ik eerlijk zeggen. Maar in Nijmegen werken we wel aan zero-emissie-binnenvaart samen met ENGIE, BCTN en andere partners. De batterijpakketten voor de binnenvaart worden nu snel ontwikkeld, maar je kunt er geloof ik nog maar tachtig kilometer mee varen. Ook geldt per 1 juli van dit jaar in heel Nederland een ontgasverbod, dus dan mag je nergens meer varende ontgassen. Maar we hebben onvoldoende ontgassingsinstallaties. Naast die ene in Nederland zijn er op korte termijn nog dertig nodig.'

Cultureel erfgoed

Wethouder Tobias van Elferen is zeer uitgesproken over het belang van cultuurhistorie en erfgoed in de gemeente. Hij benadrukt dat cultuurhistorie veel omvat, zowel het beschermen en aanwijzen van monumenten als het beleefbaar maken van cultureel erfgoed. Als wethouder is hij regelmatig in gesprek met erfgoedorganisaties over concrete projecten, zoals het ondersteunen van de St. Stevenskerk en het immaterieel erfgoed van carnavalsverenigingen. Hij legt uit dat de gemeente een rol heeft in het ondersteunen van zowel culturele instellingen als kunstenaars. Van Elferen:

'Daarnaast heeft de gemeente vier grote erfgoedthema's: de Romeinen, de Middeleeuwen (inclusief gebroeders Van Limborgh), de Tweede Wereldoorlog en de wederopbouw en de strategische ligging van de stad. (Deze laatste gaat bijvoorbeeld over verdedigingswerken.) Deze thema's vormen een overkoepelend thema van Nijmegen als stad aan de Waal.'

Meer zichtbaar maken

Van Elferen benadrukt dat er een nieuwe visie is vastgesteld om het cultureel erfgoed beter beleefbaar te maken: 'Er zijn veel verhalen in de stad, maar deze worden nog te weinig verteld. En we willen nieuwe doelgroepen bereiken. Nijmegenaren wonen in een van de mooiste steden op aarde. Het is belangrijk om de oude verhalen meer te vertellen. En het moet veranderen van passief een verhaal aanhoren naar een beleving van het verhaal maken, waardoor het betekenis krijgt voor de bezoeker.'

'Vorig jaar was zangeres Lakshmi in het Huis van de Nijmeegse geschiedenis,' vervolgt Van Elferen. 'Ze is mateloos populair bij de jeugd. Zij had onderzoek gedaan naar hoe mensen in een verpauperde Benedenstad onder elkaar leefden, maar ook hoe dat een hele hechte gemeenschap was. Die verhalen heeft ze opgehaald, opgetekend en er een boek van gemaakt. De Mariënburghkapel was helemaal vol met een nieuwe doelgroep: veel jongeren. Ook ouderen die zich allemaal afvroegen: "Wacht even, wie is Lakshmi en wie zijn al die jongeren hier?" Dat wil ik ook heel graag lostrekken. Ik pleit ervoor om ook de historische verhalen van andere wijken, zoals Dukenburg en Lindenholt, meer zichtbaar te maken. Ik vind dat er tot nu toe onvoldoende aandacht is besteed aan het invoelbaar maken van deze verhalen.'

't Groene Huis

Na afloop van het gesprek loopt Van Elferen naar 't Groene Huis van Tuincentrum Lindenholt. Daar zijn allerlei producten te koop die niet belastend zijn voor het milieu. Hij laat zich voorlichten over dit nieuw initiatief.

Tekst: René van Berlo en Gerard van Bruggen
Foto's: Jacqueline van den Boom

The infographic features a central QR code and several speech bubbles with icons representing different services: a handshake for 'Mensen helpen?', a bandage for 'Zorg of hulp nodig?', a coffee cup for 'Mensen ontmoeten?', a lightbulb for 'Een idee voor de buurt?', and a document for 'Vragen over regels en papieren?'. A large green circle at the bottom left contains the text 'STIP LINDENHOLT Wijkatelier Lindenholt Zellersacker 1003' and the hours 'ma, wo en do 13.30-16.00'. The Stip logo is at the bottom right, and the website 'WWW.STIPNIJMEGEN.NL/LINDENHOLT' is at the bottom left.

Mensen helpen?

Mensen ontmoeten?

Zorg of hulp nodig?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

STIP LINDENHOLT
Wijkatelier Lindenholt
Zellersacker 1003
ma, wo en do
13.30-16.00

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/LINDENHOLT
@StipNijmegenLindholt

Hulp bij de digitale overheid in Wijkatelier Lindenholt



Tegenwoordig kun je van alles regelen via internet. Ook contact met de overheid gaat steeds vaker digitaal. Kun je hier wel wat hulp bij gebruiken? Kom dan naar het Informatiepunt Digitale Overheid in Wijkatelier Lindenholt. (Stip Lindenholt)

Vanaf 30 januari kun je bij het gratis Informatiepunt Digitale Overheid elke dinsdag van 9.30 tot 11.30 uur terecht als je vragen hebt over bijvoorbeeld DigiD, belastingaangifte, online bankieren of toeslagen. De Bibliotheek Gelderland Zuid werkt samen met Stip Lindenholt om jou en andere wijkbewoners hierbij op weg te helpen. Een medewerker van de bibliotheek zit klaar om je vragen te beantwoorden. Je bent welkom zonder afspraak en je hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek.

Het Informatiepunt Digitale Overheid zit bij Stip Lindenholt aan de Zellersacker 1003.

Stip is het ontmoetings- en informatiepunt van en voor wijkbewoners.

Voor meer informatie: Eus de Wit
Stipcoördinator
eus.dewit@bindkracht10.nl
06-12622078



Meer informatie over het Informatiepunt Digitale Overheid is te vinden op www.obgz.nl/digitaleoverheid.

HET TAALCAFÉ

Wat het Taalcafé voor mij betekent.....

Elke woensdagmorgen komen we samen in het Taalcafé in Lindenholt. Een bonte verzameling mensen met verschillende achtergronden, culturen en verhalen. Maar één ding hebben we gemeen: de liefde voor taal en het verlangen om elkaar beter te leren kennen. Als vrijwilliger kijk ik elke week weer uit naar deze bijzondere ontmoetingen.

Verbinding door taal en cultuur

In het Taalcafé komt de wereld samen. Deelnemers zijn afkomstig uit maar liefst 16 verschillende landen. Sommigen wonen nog maar kort in Nederland, anderen al tientallen jaren. De meesten zijn als vluchteling hier gekomen, op zoek naar een veilige haven. En nu vinden ze elkaar in het Taalcafé, waar de Nederlandse taal de verbindende factor is.

Voor de deelnemers is het Taalcafé een fijne plek om op een ontspannen manier Nederlands te oefenen. Ze ervaren dat het spreken steeds beter gaat. Maar minstens zo waardevol zijn de gesprekken over elkaars culturen, gebruiken en gewoontes. In het Taalcafé ontdekken we dat achtergrond er niet toe doet, als je elkaar maar in je waarde laat. Elke cultuur is waardevol en we kunnen veel van elkaar leren.



Dil ve kültür yoluyla bağlantı Dünya Taalcafé'de bir araya geliyor.

Katılımcılar en az 16 farklı ülkeden gelmektedir. Bazıları sadece kısa bir süredir Hollanda'da yaşıyor, bazıları ise onlarca yıldır yaşıyor. Birçoğu buraya mülteci olarak geldi ve güvenli bir sığınak aradı. Ve şimdi birbirlerini Hollanda dilinin bağlantı faktörü olduğu Taalcafé'de buluyorlar. Katılımcılar için Taalcafé, rahat bir şekilde Hollandaca pratik yapmak için harika bir yerdir. Konuşmalarının giderek daha iyi hale geldiğini deneyimliyorlar. Ancak en az birbirlerinin kültürleri, gelenekleri ve alışkanlıkları hakkında yapılan konuşmalar da en az bunun kadar değerlidir. Taalcafé'de, birbirinize saygı duyduğunuz sürece arka planın önemli olmadığını keşfediyoruz. Her kültür değerlidir ve birbirimizden çok şey öğrenebiliriz.

Połączenie poprzez język i kulturę Świat spotyka się w Taalcafé.

Uczestnicy pochodzą z aż 16 różnych krajów. Niektórzy mieszkają w Holandii od niedawna, inni od dziesięcioleci. Większość z nich przybyła tu jako uchodźcy, szukając bezpiecznego schronienia. A teraz odnajdują się w Taalcafé, gdzie język niderlandzki jest łącznikiem. Dla uczestników Kawiarenka Językowa jest doskonałym miejscem do ćwiczenia języka niderlandzkiego w swobodny sposób. Doświadczają, że ich mowa staje się coraz lepsza. Ale co najmniej równie cenne są rozmowy o kulturach, zwyczajach i zwyczajach. W Taalcafé odkrywamy, że pochodzenie nie ma znaczenia, o ile się szanuje. Każda kultura jest cenna i możemy się od siebie wiele nauczyć.

Зв'язок через мову та культуру Світ об'єднується в мовному кафе.

Учасники приїжджають не менше ніж з 16 різних країн. Одні живуть у Нідерландах недовго, інші живуть десятиліттями. Більшість із них приїхали сюди як біженці, шукаючи безпечного притулку. І тепер вони знаходять один одного в Taalcafé, де нідерландська мова є сполучним фактором. Для учасників мовне кафе є чудовим місцем для невимушеної практики нідерландської мови. Вони відчують, що їхня мова стає все кращою і кращою. Але не менш цінними є розмови про культуру, звичаї та звички один одного. У мовному кафе ми виявляємо, що походження не має значення, якщо ви поважаєте один одного. Кожна культура цінна, і ми можемо багато чому навчитися один в одного.

لواصل من خلال اللغة والثقافة.
في طالكفي يجتمع العالم معا. المشاركون قادمون من ١٦ دولة مختلفة. بعض المشاركين سكنوا في
لندا من مدة قصيرة و آخرون لمدة عشر سنوات. الاعلية جاءوا كلاجئين باحثين عن مكان آمن
و الآن وجدوا بعضهم البعض في طالكفي، حيث اللغة الهولندية هي وسيلة التواصل.
بالنسبة للمشاركين تعتبر الطالكفي مكان جيد لتعلم اللغة الهولندية بطريقة مريحة. لقد وجدوا ان
للغة الهولندية يتحسن و حديثهم عن ثقافة بعضهم البعض لا يقل أهمية أيضا.
في الطالكفي اكتشفوا ان اختلاف الثقافات لا يهم اذا احترمنا بعضنا البعض.
اي ثقافة لها قيمتها و يمكن ان نتعلم الكثير من بعضنا البعض.

Verrijkende ontmoetingen

Als vrijwilliger geniet ik enorm van deze kleurrijke bijeenkomsten. Ik kom in aanraking met mensen en culturen die ik anders misschien nooit ontmoet zou hebben. Het is verrijkend om verhalen uit te wisselen en van elkaar te leren. Natuurlijk is de gezelligheid ook een belangrijke factor. Even bijkletsen met oude bekenden onder het genot van een kop koffie, dat zijn de kleine dingen die het leven mooi maken.



'Tot woensdag, ik zie ernaar uit om jullie te zien....'

Deze simpele woorden typeren precies wat het Taalcafé voor mij betekent. Elke week weer dat gevoel van samen zijn, van verbondenheid door taal en interesse in de ander. Ik hoop dat de deelnemers dit net zo ervaren en dat ze het Taalcafé zien als een plek waar ze zichzelf kunnen zijn en waar ze zich thuis voelen.

Weetjes over het Taalcafé Lindenholt

- Het afgelopen jaar waren er deelnemers uit 16 verschillende landen
- De meeste deelnemers zijn als vluchteling naar Nederland gekomen
- Er zijn momenteel 6 vrijwilligers actief, variërend van studenten tot gepensioneerden
- We komen elke woensdagmorgen samen van 10.00 tot 12.00 uur (m.u.v. schoolvakanties)
- Het Taalcafé wordt ondersteund door de bibliotheek en Bindkracht 10

Maja (vrijwilliger bij het Taalcafé)

"Het taalcafé is voor mij een plek waar mensen van verschillende talen en culturen bij elkaar komen om van elkaar te leren. Het is een genot om als vrijwilliger daar deel van uit te mogen maken".

Mohammed (vrijwilliger bij het Taalcafé)

BEVRIJDINGSNIGHT

WIJKATELIER LINDENHOLT



Op zondag 5 mei is voor de eerste keer een bevrijdingsmaaltijd georganiseerd door vrijwilligers, het Wijkatelier, Stip, Bindkracht10, de bibliotheek en de Lindenberg.

Het landelijke 4/5 mei comité heeft vrijheidssoep, gemaakt door een bekende tv kok, ter beschikking gesteld. Gekozen is om met de bewoners van Lindenholt gezamenlijk te gaan lunchen. Dolly, coördinator van het Wijkatelier, heeft iedereen welkom geheten en de vraag van vandaag gesteld: "Wat betekent vrijheid voor jou in je dagelijks leven".

Er waren 3 artiesten van Waalzinnig die ieder zijn/haar persoonlijke verhaal verteld hebben. Er werden door hen ook gedichten voorgedragen, muziek gemaakt en gezongen. Zo konden de sprekers uiting geven aan wat het betekent om gevangen te zitten in een systeem waar je niet uit kunt komen zonder verlies van alles en iedereen. De weg daarna om bevrijd te zijn, is een lange zware weg die overwonnen moet worden. Maar uiteindelijk de vrijheid beleven en voelen in je hart en hoofd is pas echte VRIJHEID.

De gesprekken over de betekenis van vrijheid in je eigen leven kwamen al snel op gang met hulp van vrijwillige gespreksleiders. Ongeveer 40 mensen deelden met elkaar hun ideeën, beelden en gevoelens.

Wat was dit een waardevolle en indrukwekkende middag!

Tekst: Jeanine Vermeulen en Inge van't Leven Steenberg

Foto's: Jeanine Vermeulen



“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 3e editie; 10 juni tot 12 augustus 2024



**Wijkatelier
Lindenholt**

**Zellersacker 10-03
6546 HA Nijmegen**

Telefoon 024-3788597

Voor alle overige info:

www.wijkatelierlindenholt.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@
deelledag.nl of 06-20667174

Meer info www.langerthuisnijmegen.nl
of 088-0017121

MAANDAG

Ouder Kind Centrum: Open inloop
van 9:15-11:30 uur. Voor ouders met
kinderen van 0-4 jaar. Aanmelden
niet nodig. Info: Mail [okclindholt@
bindkracht10.nl](mailto:okclindholt@bindkracht10.nl) of app naar Lianne
06-12282015.

Heel Lindenholt beweegt: Samen in
beweging in de ontmoetingsruim-
te. om 10.00 uur. Aanmelden niet
nodig.

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 Wijkatelier Lindenholt.

Kinderwerk Groep 1-2:

Naschoolse activiteit groep 1-2
15:00-16:30 uur. Om je kind aan te
melden of voor meer informatie
kan je contact opnemen met de
kinderwerkers in de wijk, Anneke: 06-
82159730 Lianne 06-12282015.

DINSdag

Ontmoetingsochtend Vrouwen;

van 9.00 – 11.30 uur

De Samen creatief groep: van 13.00
-16.00 uur. Neem je eigenspullen
mee. Aanmelden is niet nodig.

Kinderwerk Groep 3-4-5: Naschoolse
activiteit groep 3-4-5. 15:00-16:30 uur.
Om je kind aan te melden of voor
meer informatie kan je contact opne-
men met de kinderwerkers in de wijk,
Anneke: 06-82159730 Lianne 06-
12282015

Wandelen in Lindenholt: Wandel met
een gezellige groep ongeveer een
uurtje door de wijk. Goed voor de
beweging, de gezelligheid of om de
wijk beter te leren kennen. 3 of 5 km.
Vertrek om 18.30 uur vanaf Wijkatelier
Lindenholt.

WOENSDAG

Taalcafé: 10.00 tot 12.00 uur. Open in-
loop. Verbeteren spreekvaardigheid Ned-
erlandse taal.

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

Schilderen: van 13.00 - 17.00 uur. Aan-
melden via Hilly 06-23110284

Kinderwerk met Jongerenwerk: Kid-
club Groep 6-7-8. Na school worden
er gratis activiteiten georganiseerd
voor kinderen uit groep 6-7-8. 15:00-
16:30 uur. Open inloop, maar een-
malig aanmelden. Om je kind aan te
melden of voor meer informatie kan
je contact opnemen met de kinderw-
erkers in de wijk, Anneke: 06-82159730
Lianne 06-12282015

Groente tuin; Elke woensdagmiddag
werken we met een kleine groep
mensen van 13.30 tot 16.00 uur in onze
groente en fruittuin. Wilt u mee helpen?
Groene vingers zijn niet nodig, enthousiasme wel. Informatie: [meineveld-
man@hotmail.com](mailto:meineveldman@hotmail.com)

DONDERDAG

Ontmoetingsgroep vrouwen:

Van 9.00 tot 11.30 uur. Ondersteuning
Nederlandse taal. Aanmelden tel:
024-3788597

Ouder Kind Centrum: Open inloop
van 9:15-11:30 uur. Voor ouders met
kinderen van 0-4 jaar.

Aanmelden niet nodig. Info:
Mail okclindholt@bindkracht10.nl
of app naar Lianne 06-12282015.

Digitale vaardigheden en taal ROC:

Aanmelden via Gertie Brandts 06-
40960865. Van 9.00-12.00 uur.

Heel Lindenholt beweegt; Samen in
beweging in de ontmoetingsruimte.
om 11.00 uur. Aanmelden niet nodig.

Eet mee in het Wijkatelier:

van 17.00 – 19.00 uur (Vooraf reserv-
eren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur)
Driegangen diner voor € 5,00. Reserv-
eren: tel: 024-3788597

Afhaal Maaltijd: afhalen om 18.00 uur
(Vooraf reserveren uiterlijk t/m woens-
dag 14.00 uur) Hoofdgerecht diner
voor € 3,50

Reserveren: tel: 024-3788597

Wandelen in Lindenholt: Wandel met
een gezellige groep ongeveer een
uurtje door de wijk. Goed voor de
beweging, de gezelligheid of om
de wijk beter te leren kennen. 5 km.
Vertrek om 18.30 uur vanaf Wijkatelier
Lindenholt.

Bingo: 4e donderdag van de maand.
van 19.00 uur tot 21.00 uur. Kaarten
5€ per stuk. Koffie, thee en limonade
gratis.

Salsalessen: Tot eind juni iedere don-
derdagavond vanaf 19.00 uur (MUV
de laatste donderdag van de maand
want dan is er de bingo avond). Eus
de wit 0612622078/ [eus.dewit@bind-
kracht10.nl](mailto:eus.dewit@bindkracht10.nl). De lessen zijn gratis

VRIJDAG

Wereldvrouwengroep: van 9.30 tot
12.00 uur. Alle vrouwen zijn welkom bij
onze wereldvrouwengroep. Samen
ontbijten, dansen, koken, uitstapjes
en nog veel meer. Info: Ilona Lasama-
hu 06 29119149 of Lila IJsselmuiden 06
45852482.

Spelletjesmiddag: vanaf 14 uur. Open
inloop

"Lindenholt doet" Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 3e editie; 10 juni tot 12 augustus 2024

Schilderen: van 13.00 - 17.00
Aanmelden via Hilly 06-23110284

ZATERDAG

Repaircafé Lindenholt; Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur. Wij verzorgen kleine reparaties aan huishoudelijke apparaten, computers en fietsen. Kosten: Kleine vergoeding.

Kledingherstel; 2e zaterdag van de maand vanaf september 11.00 tot 14.00 uur Kosten: Kleine vergoeding.



Wijkcentrum de Brack

Leuvenbroek 1200 tel: 024-3775784

MAANDAG

9:15-10:15 Zaal 1: Stretchen en ontspannen
13:00-16:00 Zaal 3: Dieren voedselbank Happy Feet
13:00-15:30 Zaal 4: Teken en Schilderen
13:30-17:00 zaal 2: 50+ kaarten
18-30-22:30 Zaal 1: Bridgeclub Rijk van Nijmegen
19:00-20:00 Zaal 2: Gym club
20:00-21:00 Zaal 2: Bewegen op muziek
18:30-22:00 Ontmoetingsruimte: Biljartclub de Brackers

DINSDAG

10:30-12:00 zaal 4: St de Inloop Spaanse les
11:00-12:00 Zaal 1: Bewegen voor Senioren
13:30-15:00 Zaal 1: Bewegen op muziek
13:30-16:00 zaal 4: Schilderen
19:30-22:15: Canisius Harmonie band
19:30-21:30: St de Inloop Naalies

WOENSDAG

8:30-12:00 zaal 1: St de inloop Yoga

DONDERDAG

9:00-12:00 Zaal 1: St de inloop Kantklossen
13:00-17:00 Zaal 2: Bridgeclub de Kampenaar
13:00-16:00 Zaal 3: Dieren voedselbank Happy

13:00-17:00 Zaal 1: KBO, Bingo iedere 3e donderdag van de maand. Kaarten
13:00-17:00 zaal 1: Zonnebloem, Bingo iedere 2e donderdag van de maand
19:30-22:00 zaal 4: Origami, ieder 2e donderdag van de maand
19:00-22:30 Ontmoetingsruimte: Biljartclub de Brack

VRIJDAG

9:00-12:00 Zaal 1: Yoga
9:00-12:00 Zaal 2: St de inloop bewegen op muziek



Vincentius Vereniging

Horstacker 14-05, 6546 EK Nijmegen
telefoon: 024-844 0095 voor WhatsApp:
06-24663330

Mail: info@vincentiusnijmegen.nl
Info: www.vincentiusnijmegen.nl

Locatie Horstacker 1405

MAANDAG

Gesloten

DINSDAG

Van 10 - 12 en van 13 - 15 uur
50-centswinkeltje open en gelegenheid voor koffie en thee.
Van 13 - 15 uur knutselen. Kies je materialen uit en dan maken we er samen iets leuks van.
19 uur Toneellessen voor 8+ bij studio Boyé.
18.45 uur Urban Dance voor 18+ bij Studio Boyé.
Van 15 - 20 uur Jongerenrestaurant voor de leeftijdsgroep 12 - 17 jaar. Leer van alles over koken en laat je familie en anderen er lekker van smullen.

WOENSDAG

Van 10 - 12 en van 13 - 15 50-centswinkeltje open en gelegenheid voor koffie en thee.
Vanaf 10 uur kapsalon en massagesalon open.
Om 12 uur is er een warme lunch. Graag vooraf aanmelden; kosten € 2,50.
Om 13 uur BINGO met leuke prijzen. Vooraf aanmelden; kosten € 5,00.

15.00 uur Peuter- en kleuterdans bij studio Boyé.
16.30 uur Urban dance voor 6-11-jarigen bij studio Boyé.
Van 15 - 20 uur Kinderrestaurant voor de leeftijdsgroep 4 - 11 jaar. De deelnemers doen mee aan het hele proces van het uitkiezen van de gerechten tot aan het opeten samen met hun gezinsleden

DONDERDAG

Van 10 - 12 en van 13 - 15
50-centswinkeltje open en gelegenheid voor koffie en thee.
Vanaf 19.30 uur repetitie van het Nieuw Nijmeegs Theater.

VRIJDAG

Open voor het 50-centswinkeltje en koffie van 10 - 12
Eledere 2e vrijdag van de maand vanaf 18 uur Eat en Meet. Een 3-gangenmenu in het gezellige restaurant van ons gebouw in je eigen wijk.
Deze activiteit gaat op uitnodiging.

Locatie Voorstenkamp 1919

WOENSDAG

Van 13 - 15 uur 50-centswinkeltje open en gelegenheid voor koffie en thee.

DONDERDAG

Van 13 - 15 uur 50-centswinkeltje open en gelegenheid voor koffie en thee.

2e Donderdag van de maand

van 13 - 15 uur BINGO.

Locatie Meijhorst 14-00

DINSDAG, WOENSDAG EN DONDERDAG

van 12 - 15 uur open voor het winkeltje en koffie/thee drinken.

Locatie Lankforst 54-94

DINSDAG

Van 13 - 15 uur open koffie drinken

WOENSDAG

Van 13 - 15 uur open koffie drinken of soep eten



info@debroederij.nl
Nieuwstadweg 37

DINSDAG

Buurtsoep: Iedere dinsdag om 12.00 uur staat er lekkere dampende soep op tafel.

Buurtbewoners koken samen met kinderen van Basisschool de Luithorst de heerlijkste recepten. Meestal komt de groente uit eigen tuin en iedereen mag aanschuiven. Een vrijwillige bijdrage is fijn.

KreAktief: tussen 14.00 en 16.00 uur komt KreAktief bij elkaar om dingen op handwerkgebied voor de Broederij te maken. Verschillende technieken komen aan bod zoals naaien, haken en breien. Ook proberen we samen nieuwe technieken uit. Kosten: materiaal kosten bij eigen projecten

WOENSDAG

Jongerengroep KIEM: Jongeren van 16-24 jaar gaan creatief aan de slag. Ze zetten hun verhaal om in een kunstvorm zoals een schilder, tekst of muziekstuk. Aanmelden verplicht

DONDERDAG:

Van tuin tot Bord: Elke donderdagavond rond de klok van 18.00 uur wordt een gezonde driegangen-maaltijd geserveerd in Buurtrestaurant de Broederij.

De biologische groenten komen zoveel mogelijk uit de eigen moestuin. Schuif gezellig aan en ontmoet andere buurtgenoten!

Prijs maaltijden: € 8,00. Voor kinderen tot 12 jaar € 4,00

We hanteren een aangepast tarief voor mensen met een kleine beurs. Reserveren voor het Buurtrestaurant is noodzakelijk.

E-mail: debroederij@vantuintotbord.nl

VRIJDAG

KO-kracht: Inspiratieochtend voor vrouwen 10:00- 11:30 uur
Ontspanning en creativiteit

Bij KO-Kracht kun je samen met andere vrouwen opladen en onder begeleiding ontdekken waar je goed in bent en van kunt genieten. Hier kun je aandacht geven aan jezelf, tijdens creatieve en ontspannende activiteiten. Kosten: bijdrage in materiaalkosten

Voorleesochtend peuters 2+

Van 10:00 - 10:30 uur zit onze vrijwilliger klaar om peuters 2+ mee te nemen in een verhaal. Na het verhaal wordt er een leuke creatieve opdracht gedaan in thema van het verhaal.

Deze activiteit is in samenwerking met Bibliotheek Gelderland zuid.

Kosten: deze activiteit is gratis

Voor wie: peuters van 2 jaar en ouder samen met een verzorger (muv vakanties)

Klets en koffie: Vanaf 10:30 uur. Weet jij hoe het met je buurvrouw gaat? Of wat je buurman zoal doet? Het is reuze gezellig en al kletsend ontstaan ook de leukste plannen voor gezellige avondjes, wandelingen of activiteiten. Met mooi weer zitten we heerlijk in onze grote tuin tussen de bloemen. Kom je ook?

SPORTEN OP DINSDAGOGHTEND IN DE TUIN VAN DE BROEDERIJ

Vanaf 18 juni kunt u op de dinsdagochtend sporten in de tuin van de Broederij. De inhoud en de intensiteit zullen afhangen van de deelnemers. Iedereen is dus van harte welkom, ook de mensen die niet (lang) kunnen staan. Zij kunnen de oefeningen doen op een stoel. We zullen steeds starten met een warming up. Daarna doen we oefeningen om de spieren te versterken. Degenen die dat leuk vinden, kunnen daarbij (lichte) gewichten gebruiken. Vervolgens doen we een (bal-)spel om de coördinatie op peil te houden. We sluiten af met een cooling down. De activiteit wordt begeleid door aerobics-docent Hella Meens. Zij heeft ervaring in het



sporten met ouderen.

We starten om 10.30 uur en eindigen rond 11.30 uur. Aansluitend bent u van harte welkom in De Broederij voor een kop koffie of thee. Rond 12.00 uur staat bovendien een heerlijk soepje voor u klaar.

Zie voor meer informatie de website van De Broederij (www.debroederij.nl).

In de periode van 29 juli t/m 12 augustus is De Broederij gesloten. Er is dan geen soep. Koffie en thee kunnen we dan zelf meenemen.

Het is fijn als u zich steeds vooraf aanmeldt. Dat kan op via 024 679 32 32 (op dinsdag, donderdag en vrijdag) of info@debroederij.nl. Gelieve uiterlijk op de maandag vóór 18.00 uur aan te melden.

28 SEPTEMBER BURENDAG BIJ DE BROEDERIJ

Op zaterdag 28 september is het burendag.

Burendag is een jaarlijks evenement in Nederland waarbij burensamenkomen om de banden met elkaar aan te halen en de gezelligheid in hun buurt te vergroten. Een aantal buurtbewoners zijn bij elkaar gekomen om deze dag samen bij de Broederij te organiseren. Overdag is er een taartenbak wedstrijd en zullen er verschillende workshops gegeven worden. Denk bijvoorbeeld aan een yoga of een tekenworkshop. Kinderen kunnen op de benedenverdieping spelletjes doen. Natuurlijk eten we samen en is





er een mooi avondprogramma met muziek en een open podium. Het exacte programma komt later.

ZATERDAG 22 JUNI

Creatieve buitenochtend Jongerengroep KIEM organiseert op zaterdag 22 juni hun laatste ontmoetingsactiviteit voor de zomer voor jongeren 16 – 24 jaar.

Samen met leeftijdsgenoten buiten in het park creatief bezig zijn, lijkt jou dat ook wat?

We verzamelen deze ochtend voor de kinderboerderij in de Goffert en zorgen voor een leuke creatieve opdracht zodat we elkaar op een laagdrempelige manier kunnen leren kennen. Ben jij erbij?

Meldt je aan via info@debroederij.nl. Vind je het spannend maar zou je wel graag willen komen? Neem juist dan contact op!

Wanneer: zaterdag 22 juni

Tijd: 10:30 tot 12:00

Kosten: eventueel een bijdrage voor materiaal



Stichting Gildegein en de Meidenclub

De enthousiaste vrijwilligers van Stichting Gildegein hebben weer een leuk programma bedacht tot aan de zomervakantie, voor kinderen vanaf 4 tot 12 jaar.

Verdeeld in de leeftijd 4/7 en 8/12 jaar, zijn er 1 x per 2 weken op woensdag middag, van 13.30-15.00 uur, leuke creatieve activiteiten. Kosten 1,- pp. De 4/7 jarigen zijn goed vertegenwoordigd, de groep 8/12 jarigen hebben nog voldoende plek, dus leuk wanneer je kunt komen! Gezelligheid, kletsen en plezier staan voorop.

Voor de meiden uit groep 6,7,8 en de brugklas, is er de Meidenclub 1 x per 2 weken op vrijdagavond van 19 - 21 uur. Kosten 1, - pp.

Ook hier staan de vrijwilligers klaar voor een avondje kletsen, gezelligheid en creatieve activiteiten. Zien we jullie daar?

En zonder onze vrijwilligers, is er geen Gildegein! Een dikke pluim voor al deze mensen, die hun tijd en creativiteit elke week opnieuw weer delen met de kinderen van Gildegein

de waalboog

Woonzorghuis Agnetenhof.

Sint Agnetenweg 25, 6545 AS Nijmegen

MAANDAG

Koffieochtend: in de buurtkamer van Agnetenhof Van 10.30 – 12.00 uur



Ook dit jaar is weer de tuintjesmarkt in Lindenholt.

Zoals elk jaar op de 1e zondag in september en dat is dit jaar 1 sept 2024.

U kunt zich vanaf 10 augustus opgeven via de facebookwebsite:

Tuintjesmarkt Lindenholt en www.lindenholtleeft.nl voor een raamposter.

Let op: opgeven is niet verplicht, maar wel handig want dan maakt de organisatie een lijst van adressen die meedoen.

Gebruik hiervoor de QR-code. Probeer samen met een aantal burens bij elkaar te staan. Maak er een mooi feestje van.

Deze keer starten we op verzoek van vele bewoners om 10.00 uur!

Tekst: Victorie Lammerinks - Montis



Interview met Wendy Verbruggen



Teamcoach Woonzorghuis Agnetenhof

In september 2023 opende Woonzorghuis Agnetenhof officieel haar deuren voor de eerste bewoners. Dit gloednieuwe woonzorghuis in Lindenholt, gestart met de bouw in 2022, biedt plek aan 45 bewoners verdeeld over drie woonlagen. Het huis biedt zorg aan mensen met dementie en aan bewoners met een lichamelijke zorgvraag. Elk van de etages huisvest 15 woningen, verdeeld over twee kleine woongroepen met een gemeenschappelijke huiskamer. Hier spraken we met teamcoach Wendy Verbruggen over haar rol, de visie van het huis en de integratie in de wijk.

Wendy's Weg naar Woonzorghuis Agnetenhof

Met een achtergrond in de sociaal pedagogische hulpverlening en jaren ervaring in de zorgsector, vond Wendy Verbruggen haar roeping bij Woonzorghuis Agnetenhof. "Ik voel me hier als een vis in het water," vertelt ze. Na een veelzijdige carrière, inclusief werk bij mensen met een verstandelijke beperking, maakte ze de overstap naar het verpleeghuiswerk. "Ik had nog nooit iemand gewassen, maar ik heb het allemaal in de praktijk mogen leren." Inmiddels is Wendy doorgegroeid naar een leidinggevende positie als teamcoach. Als teamcoach is het Wendys taak om ervoor te zorgen dat zowel het personeel prettig kan werken als dat de bewoners fijn wonen. "Je kunt me wel de 'regelneef' noemen," zegt ze lachend. Met bijna 70 mensen onder haar hoede, waaronder vaste medewerkers en parttime krachten, is het een uitdagende, maar voldoende gevende rol.

Veranderend beeld over zorg voor ouderen

In de hedendaagse zorgsector heerst een sterk veranderende visie op de zorg voor ouderen en mensen met een beperking. Het traditionele denkbild dat iemands leven stopt zodra hij of zij de drempel van een zorginstelling overstapt, wordt steeds

meer achterhaald. In plaats daarvan groeit de overtuiging dat het leven binnen deze instellingen zoveel mogelijk moet lijken op het leven daarbuiten. Maar wat betekent deze verschuiving voor de praktijk, en hoe wordt deze nieuwe visie geïmplementeerd? In het hart van deze nieuwe aanpak ligt de overtuiging dat iedereen, ongeacht zijn of haar verblijf



in een zorginstelling, recht heeft op een waardig en herkenbaar leven. Dit houdt in dat de zorg niet alleen gericht is op het fysieke welzijn, maar ook op het mentale en sociale aspect van het leven. Hierbij speelt het in stand houden van bestaande relaties en het voortzetten van dagelijkse routines een cruciale rol. Om deze nieuwe aanpak succesvol te implementeren, is heldere communicatie en verwachtingsmanagement essentieel. Dit betekent dat zorginstellingen vooraf duidelijk moeten maken wat bewoners en hun naasten kunnen verwachten en op welke manier zij kunnen bijdragen aan de zorg. Door open en eerlijk te communiceren, kunnen teleurstellingen voorkomen worden en kan er een vruchtbare samenwerking ontstaan. Agnetenhof is niet zomaar een

woonzorghuis; het is een plek waar de bewoners, ondanks hun zorgbehoeften, een zo normaal mogelijk leven kunnen leiden. "Het is niet de bedoeling dat het leven van onze bewoners ophoudt zodra ze hier binnenstappen," legt Wendy uit. Ze benadrukt het belang van het voortzetten van het leven zoals de bewoners dat gewend zijn, met

respect voor hun individuele wensen en behoeften. Zorgverleners in de wijk willen daarbij ook onderling het contact hebben om van elkaar te leren en te ondersteunen, ten dienste van de ouder wordende bewoners van Lindenholt.

Het concept van Agnetenhof strekt verder dan alleen de muren van het woonzorghuis; het is bedoeld als een integraal onderdeel van het stadsdeel Lindenholt. Wendy en haar team werken hard aan de acceptatie en integratie in de wijk. "We hebben inmiddels bijna 25 vrijwilligers uit de wijk," vertelt ze trots. Dit benadrukt de verbondenheid met de buurt en de wens om echt 'van de wijk' te zijn.

De Rol van AI en Domotica in de Zorg
AI (Artificial Intelligence) en Domotica (huisautomatisering) spelen een steeds grotere rol in de zorg. Ze maken niet alleen het leven van patiënten comfortabeler,

maar ook het werk van zorgverleners efficiënter. Wendy: 'Hier maken we gebruik van Leefcirkels om een veilige omgeving te creëren voor mensen met bijvoorbeeld dementie. Bewoners krijgen meer vrijheid terwijl hun veiligheid gewaarborgd blijft. Bewoners dragen een polsbandje dat functioneert als sleutel tot hun persoonlijke leefruimte. Dit systeem maakt het mogelijk voor bewoners om zelfstandig activiteiten te ondernemen, zoals wandelen in de wijk, terwijl het risico op onveilige situaties geminimaliseerd wordt. Ook wordt er gebruik gemaakt van GPS technologie voor meer zelfstandigheid. Het succes van technologieën zoals Leefcirkels hangt helemaal ook af van de betrokkenheid van de gemeenschap.

Bewustwording en samenwerking met lokale winkels, buurtcentra en de bredere bewonersgemeenschap zijn cruciaal om een dementievriendelijke omgeving te creëren. Door samen te werken kan de gemeenschap bijdragen aan de veiligheid en het welzijn van mensen met dementie.'

Een recent voorbeeld illustreert de waarde van gemeenschapsbetrokkenheid. 'Een bewoonster met dementie verliet de zorginstelling zonder haar polsbandje en raakte verdwaald. Dankzij de alertheid van een lokale inwoner, die contact opnam met de zorginstelling, kon zij veilig worden teruggebracht. Dit benadrukt het belang van een dementievriendelijke gemeenschap en de positieve impact van samenwerking op de veiligheid van kwetsbare bewoners.'

De Toekomst van Zorg en Gemeenschap

De toekomst van de zorg ziet er veelbelovend uit, met een groeiende nadruk op persoonlijke zorg,

partnerschap en het voortzetten van het leven binnen de zorginstelling. Dit vereist een continue dialoog tussen alle betrokkenen, een flexibele aanpak en de bereidheid om van elkaar te leren. Met deze instelling kan de zorgsector zich aanpassen aan de veranderende behoeften van de samenleving en een omgeving creëren waarin iedereen zich thuis voelt. Wendy spreekt de wens uit voor een meer bewuste gemeenschap die weet hoe om te gaan met bewoners met dementie. "Het is belangrijk dat we elkaar helpen en ondersteunen," zegt ze. Het streven is om Lindenholt dementievriendelijker te maken, waarbij iedereen bijdraagt aan een inclusieve gemeenschap.

Conclusie

De verschuiving naar een zorgmodel waarin het gewone leven zoveel mogelijk doorgaat binnen de muren van zorginstellingen, is een positieve ontwikkeling. Het stelt bewoners in staat om hun identiteit en zelfstandigheid

te behouden, terwijl ze toch de zorg en ondersteuning krijgen die ze nodig hebben. Door samen te werken met familieleden en de lokale gemeenschap, kunnen zorginstellingen een omgeving creëren die niet alleen veilig en ondersteunend is, maar ook warm en persoonlijk.

Woonzorghuis Agnetenhof en Wendy Verbruggen belichamen een toekomstvisie waarin zorg niet alleen gaat over het bieden van ondersteuning, maar ook over het handhaven van een waardig, respectvol leven binnen de gemeenschap. Het is een inspirerend voorbeeld van hoe zorg en gemeenschap hand in hand kunnen gaan om een omgeving te creëren waarin iedereen, ongeacht hun zorgbehoeften, zich thuis voelt.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto: Wendy Verbruggen

Lay-out: Bas Steeg

De wijk een stukje groener!



Maandag 18 maart hebben de kinderen van groep 4 van De Lindenhoeve geholpen het speeltuintje in de Hegdambroek te vergroenen met een heleboel ('wel 100') bomen. Samen met het projectteam van Stichting Life Terra wordt er op deze manier voor gezorgd dat vogels en insecten een betere leefplek krijgen.

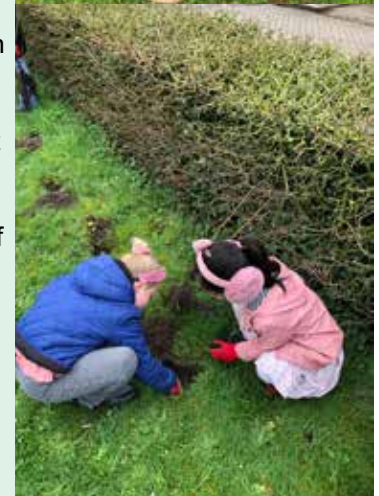
Ludjaro: Het was leuk. Ik heb tijdens het graven ook een mol gezien. Dat was heel gek. Als het nog een keer kon, zouden wij allemaal nog een keer mee willen doen!

Keaden: Het was leuk. Ik hou ervan om voor de natuur te zorgen en dat kon nu. Ik ben er later ook al heen geweest om de boompjes water te geven. Ik heb geleerd dat bomen al best groot zijn na een paar maanden. Doordat wij de bomen hebben geplant is het ook weer goed voor de dieren die er leven.

Fem: Ik vond het leuk om te doen. Ik heb geleerd hoe ik met een schep om moet gaan. Je kon de schep dan neerzetten en erop springen. Dan gaat de schep in de grond en kun je een gat maken voor het boompje. Ik had het van te voren nog nooit gedaan. Ik dacht dat wij zaadjes in de grond moesten doen met wat water. Maar we mochten echt al kleine boompjes in de grond zetten. Ik heb deze dag 8 boompjes geplant.

Inaya: Het was heel leuk om zelf de bomen te planten. Ik heb samen met mijn maatje 7 bomen geplant. Ik vind het leuk dat ik ze nu ook zelf water en eten kan geven zodat ze goed kunnen groeien. Het gaat soms niet goed met de bomen omdat kinderen er dan takjes vanaf plukken. Als je een takje afbreekt dan heeft de boom pijn. Ik probeer de bomen dan te beschermen. Ik zou thuis geen bomen willen planten maar misschien wel aardbeienplantjes.

Tekst en foto's: Lindenhoeve



EEN AVONTUUR DOOR EUROPA

de tweede
fietstocht van
Miranda Boom

Terwijl u dit leest, is Miranda Boom al bijna twee maanden onderweg. Na haar reis van Nijmegen naar Florence in 2022, verdubbelt ze nu haar aantal kilometers van 1700 naar 3500. Het wordt een uitgestrekte reis op twee wielen door het hart van Europa, van de glooiende heuvels in Oostenrijk tot de historische kusten van Kroatië en zelfs Griekenland. Dit is geen gewone vakantie, maar een avontuur dat alle fysieke grenzen test.

tekst
SILVANO ORVINI
foto's
MIRANDA BOOM
lay-out
BAS STEEG

De Voorbereiding

"Twee jaar geleden had ik echt getraind en fietste ik nog met zware boeken door Berg en Dal. Ik was toen 4 kg lichter en had krachttraining gedaan. Dit jaar had ik veel minder tijd doordat ik net twee opleidingen heb afgerond. Ik fiets iedere dag naar mijn werk en verder iedere week een wat langer stuk zoals onlangs naar Wageningen om mijn fiets te laten repareren. Het is waar dat ik het dubbele ga fietsen maar ik heb ook twee keer zoveel tijd. Ik bouw zelfs rustdagen in. Half maart heb ik een sportmedisch onderzoek laten doen met ook een hartfilmpje. Alle seinen stonden gelukkig op groen."

De REIS

"Half april start ik vanaf Oostenrijk waar het dan nog kan sneeuwen. Zo gauw ik in Kroatië ben gaat de warme kleding op de post. Begin juli hoop ik terug te zijn. Niets ligt vast er zijn wel grove plannen; elke dag plan ik een dag vooruit op mijn Garmin fietscomputer."

Eerst ga ik met de trein naar Salzburg, dan direct de bergen in fietsend via Slovenië naar Istrië het schiereiland in Kroatië. Ik hoop hier ook een dagje te zeilen. Ik slaap onderweg weer in een tentje. Op de Balkan zijn tegenwoordig goede autoluwe fietswegen met hier en daar gravel met zandpaden. Mijn fiets kan dat goed aan. Halverwege sla ik af naar Mostar in Bosnië. Dat is flink klimmen. Terugweg van Mostar naar de kust gaat over een oude spoorweg met

lange tunnels waar nu veel vleermuizen en spinnen in wonen. Vervolgens doe ik Albanië aan, daar kijk ik naar uit, om dan mijn weg voor te zetten richting Corfu of door naar Patras in Griekenland. Vervolgens neem ik de boot naar Bari of Brindisi in de hak van Italië en fiets ik weer naar het noorden.

Ik heb het dit maal veel minder strak staan dan bij de eerste keer. Ik zie wel wat er op mijn pad komt. Toen durfde ik het schema niet los te laten, nu is er minder planning. Ik hoef niks, alles mag! De eerste dag staat en de laatste twee weken staan vast.

Een tussendoel is Rome omdat mijn twee dochters daar halverwege juni zullen zijn. Uiteindelijk is de laatste halte Verona eind juni. Ik heb daar een reservering op een trekkerscamping in een botanische kloostertuin met honderd jaar oude bomen. Via een trap omlaag loop je zo de historische binnenstad Verona in. In de Arena heb ik de opera Aida geboekt. Na een bezoek van mijn Italiaanse pen vriendin pak ik de laatste dag de trein weer naar huis."

Zonnepanelen en andere hulpmiddelen

"Mijn uitrusting is redelijk hetzelfde. Nieuw zijn een fietspomp op een accuutje en verder heb ik een waterfilter mee zodat ik altijd en overal kan drinken. Met een uitklapbaar zonnepaneel vang ik de zon op. Die hang ik over mijn tas

of aan de tent en in één dag laat je een powerbank volledig op."

Meer dan alleen een fietstocht

"Ik ben nieuwsgierig naar de rijke geschiedenis en cultuur van de Balkan. Mensen die ik tegenkom van mijn leeftijd zijn in een andere tijd met andere regels opgegroeid en hebben een vreselijke oorlog meegemaakt. Ook Albanië heeft een bijzondere geschiedenis. Ik wil daarheen; leren van Europa, en hopelijk mooie mensen ontmoeten."

Gezegend mens

"Hoe enthousiaster ik word, hoe meer ik me ook gelukkig prijs dat ze op mijn werk anderhalf jaar geleden positief reageerden op mijn plannen. Dat gaan we regelen zeiden ze. Gelukkig is er goede vervanging. En natuurlijk ook thuis heb ik hun volle steun, ook al verklaren ze me voor gek. Toch zeiden ze: Tuurlijk, dat gunnen we jou, doen! Dus op alle fronten goed geregeld."

Kunnen mensen jou volgen?

"Het zou fijn als ik anderen ook enthousiast kan maken voor een vakantie op de fiets dus wie wil kan mij volgen op 'Fiets en verbinding: mensen, cultuur en natuur!' Je kan me volgen via <https://www.polarsteps.com/MirandaBoomontheroad/9196171-een-verbinder-fietstocht-met-mensen-en-natuur>."



De O23 (jeugd onder 23 jaar)



Een paar jaar geleden introduceerde de KNVB de O23 categorie. Het doel is om de overstap van de jeugd onder de 19 naar het eerste elftal makkelijker te laten lopen. Dit jaar heeft ook SCE voor het eerst een dergelijk elftal. Lindenholt Leeft sprak met de trainer Pascal Arnts.

Wie is Pascal?

Ik ben 33 jaar, werkzaam bij het UWV als procesbegeleider in opleiding en ik woon in het centrum van Nijmegen. Elf jaar geleden toen ik bij Blauw Wit speelde, vroeg Marzouk mij om bij zijn B1 te komen vlaggen. Met dit team twee prachtige jaren gehad. Toen een uitstapje gemaakt naar NEC waar ik ruim 10 jaar actief ben geweest. Daar begonnen als assistent-scheidsrechter bij de onder 13. Het jaar daarop bij de onder 19, waarmee we kampioen werden in de 1ste divisie en promoveerden naar de Eredivisie. Ook bereikten we met dat team de bekerfinale. Later ben ik bij de onder 21 verder gegaan als teammanager. Daarna tijdens de Corona weer terug bij SCE om bij het eerste te vlaggen. Toen de JO17 geen trainer had, ben ik daar ingestapt en verleden jaar de JO19 waarmee we kampioen zijn geworden.

Is er een aparte opleiding voor assistent grensrechter?

Ja, die is iets andere dan van voor scheidsrechters. We gaan dieper in op buitenspel en dat soort typische assistent-scheidsrechterachtige zaken. Ook wordt uitgelegd hoe je moet lopen en de vlag te hanteren. Het is heel leuk om te doen maar het probleem is dat de regels bijna elk jaar wijzigen zodat spelers en publiek vaak denken dat je een foute



beslissing neemt. Zo is buitenspel nog nauwelijks uit te leggen, evenals hands. Dat is bijna een wetenschap. Het zou wenselijk zijn als aan het begin van de competitie zowel spelers als ouders van jeugdspelers kort even zouden worden uitgelegd hoe het allemaal in elkaar zit voor dat seizoen.

Wat is de JO23?

Het is een soort van belofteteam van jongens tussen de 18 en 23 jaar. De huidige selectie is 18 man sterk. Het voordeel is inderdaad dat zij op een hoger niveau gaan spelen na hun jeugd maar niet gelijk tegen oudere en fysiek sterke spelers waar het er vaak ook harder aan toe gaat. Zo is de stap naar het eerste niet zo groot. Ook zullen jongens met ambitie, die niet gelijk in het eerste komen, langer bij de club blijven ook al omdat ze allemaal als vriendenploeg verder kunnen. We trainen parallel aan het eerste, twee keer in de week. Soms mogen er spelers van ons meedoen op de training en op zondag op de bank zitten om te snuffelen aan het eerste.

Voordeel is ook dat we twee dispensatiespelers van het eerste mee mogen laten doen hetgeen nog niet het geval is geweest. We spelen vierde divisie en dat is een beetje in het midden van alle klassen met als nadeel, dat we in onze divisie nog met clubscheidsrechters te maken hebben.

Hoe is het om ook trainer te zijn?

Dat bevalt goed. Ik heb een Juniorenopleiding van de KNVB afgerond en ik overweeg de UEFA C te gaan doen. Soms is het lastig om mijn ambitie gelijk te laten zijn aan die van de spelers. Ik wil altijd winnen en ben er echt ziek van als we verliezen, terwijl de jongens van nu na een dikke nederlaag alweer snel kunnen lachen. Verder vind ik het ook moeilijk, dat ik maar op drie momenten in de wedstrijd mag wisselen en dat spelers die eruit gaan niet meer terug mogen. Ik moet nog de balans opmaken tussen plezier vinden versus presteren. School en dergelijke gaat altijd voor, als je dat maar op tijd aangeeft. Dat gaat bij ons nu heel goed, omdat ik vind dat je als trainer duidelijk moet zijn wat je wil en zeker met betrekking tot de discipline zoals niet komen trainen.

In vergelijking met het trainen van echte jeugd teams, heb je nu met jongvolwassenen te maken waardoor je aan hun ouders niet meer verantwoording hoeft af te leggen, maar ik mis dan wel weer soms de ruggensteun van die ouders, al is dat tegenwoordig bij lagere teams ook geen vanzelfsprekendheid meer.



Tekst: Silvano Orvini

Foto's: SCE / Dick Romkema

Nieuw bestuur SCE

In de vorige editie van Lindenholt Leeft luidde het bestuur van S.C.E. de noodklok omdat er dringend bestuurlijke versterking nodig is door het aanstaand terugtreden van enkele bestuursleden. Met trots kunnen we melden dat deze oproep niet aan dovenmansoren bleek gericht! Richard Schür (interim penningmeester), Jarno Herfkens en Arthur Andringa hebben zich aangemeld als kandidaat-bestuurslid en met andere kandidaten hebben gesprekken plaatsgevonden of zullen binnenkort plaatsvinden. Dit biedt perspectief voor een nieuw bestuur wat tijdens een ALV aan de leden voorgelegd zal worden.

Het nieuw te vormen bestuur zal zich onder meer richten op het vormen van een organisatiestructuur waarbij taken beter verdeeld worden over de bestuursleden en andere vrijwilligers. Dit moet zorgen voor een gelaagdheid in de organisatie en beter inzichtelijk maken welke taken waar zijn belegd. Ook wordt hiermee duidelijker waar versterking nodig is voor specifieke (deel)taken. Door meer transparantie in de werkzaamheden bij onze club hopen wij op meer animo van vrijwilligers doordat er inzicht in de inhoud en de belasting van (deel)taken ontstaat.

Dit zal onder meer in een beleidsplan vastgelegd worden. Beleid zorgt voor duidelijkheid en maak je samen, daarom zullen er vele gesprekken gaan plaatsvinden met personen uit alle geledingen van de vereniging. Wil je hierin meedenken en -praten? Meld dit dan (info@sce-nijmegen.nl, of spreek iemand van het bestuur aan)!

Is de zoektocht naar nieuwe bestuursleden en andere vrijwilligers hiermee nu afgerond? Zeker niet! Laat je vooral horen wanneer jij ideeën hebt over de te varen koers binnen onze vereniging en hier ook een rol in wilt pakken. Je bent meer dan welkom! Vele handen maken licht werk en vrijwilligers hebben we nooit genoeg!

Tekst: Bestuur SCE



zaterdag 15 juni 2024

Beste buurtgenoten, Dag van Lindenholt wordt dit jaar alweer voor de 15de keer georganiseerd en dit mag gezien worden als een bijzondere mijlpaal voor het organiserend team maar zeker ook voor u en alle bewoners van Lindenholt!



Dit jaar dus alles op één dag, zaterdag 15 juni, maar dan maken we er ook een héél speciale editie van!

In het park de Omloop, op de vertrouwde locatie, zal er deze keer een grote tent staan waar alle bezoekers herinneringen kunnen ophalen over **15 jaar Dag van Lindenholt**.

Bij de kassa kunt u een lot kopen voor € 1,50 en deze inwisselen in de tent bij onze tombola voor leuke prijzen. Bovendien zullen de eerste 75 bezoekers bij het inleveren van het lot extra een persoonlijke verrassing ontvangen.

De opbrengst van deze tombola zal door de Stichting Dag van Lindenholt worden verdubbeld en naar een goed doel worden overgemaakt dat activiteiten organiseert voor buurtgenoten in Lindenholt die een extraatje verdienen.

Vanaf 12.00 uur tot 17.00 uur dus heel veel plezier, vertier en gezelligheid met lekkere hapjes en drankjes.

En dan, om 20.00 uur, gaat er nog een extra schepje bovenop en laat onze eigen huisband **Remember** tot omstreeks middernacht het dak er volledig af gaan!!

We rekenen op uw komst om er samen een onvergetelijk jubileumfeest van te maken!

Dag van Lindenholt; dat mag niemand missen!

Wilt u meer weten over hoe het is om als vrijwilliger een bijdrage te leveren aan dit feest en of organisatie, neem dan contact op via onze site; www.dagvanlindholt.nl





Sociaal actief blijven als je ouder wordt



**Denk je al na over ouder worden
en hoe je je daarop kunt voorbereiden?**

Sociaal actief blijven

Uit onderzoek blijkt dat ouderen met een sociaal netwerk, zich gelukkig voelen en meer tevreden zijn over hun leven. En hebben ze hulp nodig? Dan hebben ze mensen om zich heen die kunnen helpen.

Andersom kunnen ze weer iets voor anderen betekenen. Zelf waardevol zijn en mee blijven tellen is belangrijk. Zo kan je met een beetje hulp van elkaar langer zelfstandig thuis blijven wonen. Sterker Ouderenwerk kan hierbij ondersteunen door het opzetten van een Voorzorgcirkel.



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

VOORZORGCIRKELS

Een Voorzorgcirkel bestaat uit een groep mensen die bij elkaar in een buurt of straat wonen. Ze hebben afgesproken om elkaar te helpen met hand- en spandiensten. Iedere voorzorgcirkel heeft een of twee verbinders.

Zij kijken welke deelnemer kan helpen bij een vraag van een andere deelnemer. Het kan gaan om hulp bij het boodschappen doen, rijden naar het ziekenhuis, de hond uitlaten of samen een kop koffie drinken. Een voorzorgcirkel is voor mensen van alle leeftijden die interesse hebben om deel uit te maken van een groep mensen die naar elkaar omkijkt.

Heb je interesse in deze nieuwe manier van elkaar ondersteunen? Sterker Ouderenwerk heeft een overzicht van bestaande voorzorgcirkels en helpt met het oprichten van nieuwe.

Vragen? Neem contact op met Nina de Rijck: n.derijck@sterker.nl / 06 21 38 32 05

Meer informatie over Sterker Ouderenwerk vind je op www.sterkerouderenwerk.nl

Voor activiteiten om te ondernemen in Nijmegen kijk je op www.wegwijzer024.nl

Tekst: Sterker / BOL



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

ONTMOETEN

Op 27 maart van dit jaar organiseerde het Bewonersoverleg Lindenholt in eendrachtige samenwerking met de Gemeente Nijmegen een drukbezochte thema-avond. Voor wie het niet wist: Het BOL en de gemeente zijn samen een actieprogramma aan het maken om de sociale basis in ons deel van de stad te versterken. Dat heet het stadsdeelprogramma. Anders gezegd: we zijn aan het 'stadsdeelprogrammeren'.

Een belangrijk thema daarin is 'ontmoeten'. Want 'Samen begint met ontmoeten', zoals BOL-voorzitter Kees de Ruwe, het bij de aftrap van de avond zei. Als je elkaar tegenkomt en vaker ontmoet ontstaat er ook verbinding met elkaar en met de wijk waar je woont. Kees moedigde de mensen in de zaal aan om zelf het heft in handen te nemen, met ideeën te komen en die ook zelf te gaan uitwerken. Want waar een wil is, is een weg.

het stadsdeelprogramma, en dus wil helpen met mankracht en geld om ze van de grond te trekken. Dan sta je er niet alleen voor, als je iets wilt organiseren.

Tot zover de inleidende schermutselingen. Want daarna ging de zaal in vijf groepen uiteen om onder leiding van ervaren gespreksleiders van Stichting De Dialoog een beetje te dromen over nieuwe initiatieven en ideeën uit te wisselen. In alle groepen waren de deelnemers het erover eens hoe belangrijk onderlinge ontmoetingen kunnen zijn om van Lindenholt een nog levendiger wijk te maken. Elkaar zien leidt tot oog voor elkaar. Zoek het in eerste instantie vooral dichtbij huis, in je eigen buurtje. Op kleinere schaal in buurten kun je van alles organiseren. Zo was er ergens op een buurtpleintje een goed bezocht Halloweenfeestje voor kinderen. En met een buurtapp kun je ook veel. Daarmee weet je



Goede communicatie is essentieel om tot ontmoeting en verbinding te komen. Veel gehoord werd ook de behoefte aan een centrale voorziening, zeg maar een Hart van Lindenholt. Juist voor 30ers en 40ers is er niet zo heel veel te doen in Lindenholt. Die moeten nu hun vertier vinden in de binnenstad. En denk aan alternatieve woonvormen, zo opgezet dat het vanzelfsprekend is dat je elkaar dagelijks treft. Ook de inrichting van de openbare ruimte kan helpen. Als het er op straat gezellig uitziet, trek je vanzelf naar buiten.

Natuurlijk werden er ook hele concrete initiatieven genoemd. Zo zei iemand graag een hardloopleague te willen opzetten. En ook



Voorbeelden zijn er al. In De Brack kun je biljarten en je kunt er aan yoga doen. In de lente en de zomer kun je op dinsdagavonden vanuit het Wijkatelier samen met anderen een wandeling maken; start om 18.30 uur. En in de Broederij worden ook allerlei activiteiten georganiseerd. Zo is daar nog niet zo lang geleden iemand sjoelavonden gaan organiseren. Misschien wil jij ook wel iets organiseren, was de vraag van Kees aan de mensen in de zaal.

Koen Seuren, 'wijkregisseur sociaal' vulde aan dat de gemeente alle activiteiten die worden bedacht, ook een plek wil geven in

elkaar te vinden en kun je elkaar helpen; met de tuin, met een boodschap of een kleine reparatie. Zo raak je ook vanzelf met elkaar in gesprek en leer je elkaars interesses kennen. Denk daarbij vooral aan mensen die afhankelijk zijn van anderen, gehandicapt, bejaarden en mensen die eenzaam zijn. En al ben je nog zo druk, een ander helpen draagt bij aan je eigen geluk.

Ook een meer interactieve BOL-website kan bijdragen aan de ontmoeting in de wijk. Een website waar bewoners hun ideeën kwijt kunnen, activiteiten kunnen aankondigen en andere kunnen aansporen om mee te doen.

het idee van stadslandbouw, een groente- en fruittuin, werd omarmd.

Na afloop bleven er nog veel mensen hangen in de wandelgangen. Iedereen had de bijeenkomst als zinvol en vooral ook prettig ervaren. En er werden de nodige contactgegevens uitgewisseld om met elkaar in gesprek te gaan.

Misschien overbodig om te zeggen, maar de avond was, ook dankzij de vrijwilligers van het Wijkatelier, zeer geslaagd!

De redactie

Walking Basketball toernooi in sporthal Horstacker

Op zaterdag 20 april vond in Sporthal Horstacker in Lindenholt het eerste Nationale Walking Basketball Toernooi plaats. Maar liefst 100 deelnemers uit alle hoeken van Nederland kwamen naar Nijmegen om deel te nemen aan dit bijzondere evenement. Teams uit Den Bosch, Groningen, Zwolle, Zandvoort, Wageningen, Arnhem, Beuningen, Nijmegen en Malden streden om de eer tijdens dit gezellige en sportieve toernooi.

Organisatie in handen van enthousiaste vrijwilligers

Het toernooi werd georganiseerd door een groep enthousiaste vrijwilligers, waaronder Frans van de Geer, samen met Jan Buster en Peter Soethoudt. Frans vertelt met trots over de totstandkoming van het evenement: "Veel basketbalverenigingen hebben ook een blokje 'Walking Basketball' en die hebben we allemaal aangeschreven. Uiteindelijk hebben zich 9 teams aangemeld."

De organisatie had rekening gehouden met meer aanmeldingen, maar met 100 deelnemers zat het toernooi aan de maximale capaciteit. De deelnemers werden gastvrij ontvangen met koffie en een gezamenlijke warming-up. Tijdens de lunchpauze werd er gezorgd voor broodjes, soep, fruit en yoghurt.

Walking Basketball groeit in populariteit

Het Walking Basketball Toernooi in sporthal Horstacker is een nieuw initiatief. Afgelopen december vond een soortgelijk, meer regionaal, toernooi plaats in Wageningen, wat de vrijwilligers in Nijmegen inspireerde om zelf ook een evenement te organiseren. Iedere maandagmorgen wordt er in de sporthal Walking Basketball gespeeld van



10.00 tot 11.00 uur. De meeste deelnemers komen uit Lindenholt, maar er zijn ook spelers uit omliggende plaatsen zoals Beuningen, Malden en Nijmegen-Noord.

"De sociale component is natuurlijk heel belangrijk. We beginnen om 09.30 uur met een kop koffie en om 10 uur gaan we sporten tot 11 uur. Dan is er weer even tijd voor een bakje koffie of wat anders en om 11.30 uur gaat iedereen weer naar huis."



Opvallend is dat een groot deel van de deelnemers geen ervaring heeft met basketbal. Juist dat maakt Walking Basketball zo toegankelijk en leuk voor iedereen.

Officiële Opening en Gezellige Sfeer

Het toernooi begon om 10 uur met een officiële opening door de wethouder Sport uit Heumen. Tot ongeveer 16.30 uur werd er fanatiek gesport in een gemoedelijke sfeer. Vooral tijdens de lunchpauze was de gezelligheid te proeven, met vele momenten van weerzien tussen (oud-)spelers.

Reünie Basketball Nijmegen

Rob Bos uit Nijmegen is al vanaf zijn jeugd actief in de basketbalwereld. Met passie vertelt hij over de impact van de sport: "Bij toeval bestaat Basketball Nijmegen dit jaar 60 jaar, opgericht in 1964 door twee sporters. We gaan een grote reünie organiseren en hebben mensen gevonden van boven de 70 en zelfs boven de 80! Iedereen is heel enthousiast. We gaan een groot feest houden voor iedereen die hier een rol in heeft gespeeld. We hebben er muziek bij en de rest van het programma ga ik nu nog niet verklappen. We zoeken vrijwilligers en schakelen een organisatiebureau in. TV Gelderland en de Gelderlander zullen erbij betrokken worden." De reünie staat gepland voor zondag 13 oktober.

Het Walking Basketball Toernooi in Sporthal Horstacker was een groot succes. Met een officiële opening, fanatieke wedstrijden en een gezellige sfeer was het een geslaagd evenement voor jong en oud. Gezelligheid, respect en sportief en laagdrempelig bewegen stonden hoog in het vaandel.

Volgend jaar belooft de organisatie terug te komen met een nog groter toernooi.

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's: Dick Romkema



Boerderij Eetmeerbosch: Regeneratieve landbouw in de stad

In Neerbosch-west, op het Kinderdorp, groeit een gemeenschapsboerderij.

Boerderij Eetmeerbosch.

Vanaf de IJpenbroekweg fiets je langs het Mondial College onder de Neerboschweg door. Je volgt het fietspad op de Scherpenkampweg en voelt de landelijkheid met elke trap dichterbij komen. Aan de ene kant zie je een weiland waar koeien en schapen kalm grazen. Aan de andere kant verwelkomt een maïslandschap je aanwezigheid. Je passeert een aantal huizen en na het Leo Kannerhuis sla je rechtsaf om op de Scherpenkampweg te blijven. Daar vind je Boerderij Eetmeerbosch, te herkennen aan het bord en al het groen dat je tegemoetkomt. Bestemming bereikt.

Waarschijnlijk zie je twee vrouwen hard aan het werk, misschien zie je vrijwilligers helpen en stagiairs opgeleid worden. Wat je zeker zult zien: groenten die op regeneratieve wijze verbouwd worden, een voedselbos met een grote diversiteit aan bomen en struikgewassen, vrije kippen die rondscharrelen en varkens die zich tegoed doen aan allerlei overblijfsels van gewassen. Daartussen vind je regelmatig een van de 'oogstgenoten' zij die van de boerderij meegenieten en hun eigen groenten oogsten.

Community Supported Agriculture

De boerderij is een CSA, dat staat voor Community Supported Agriculture, oftewel een gemeenschapsboerderij. Dit houdt in dat mensen de 'consumenten' voor een seizoen betalen en kunnen komen oogsten. Op deze manier zijn de risico's van het verbouwen van voedsel niet alleen voor de boer, maar worden deze gedeeld met de consument. Gelukkig is er genoeg diversiteit en overvloed om deze risico's op te kunnen vangen, en daarmee wordt een resistent voedselsysteem opgebouwd. Hier begon het al in 2012, toen werd de boerderij toen nog Moestuin Neerbosch door Hans Alink opgezet op het terrein waar ooit een school (met een moestuin) stond voor honderden weeskinderen.

Hij droeg het stokje over aan Siem in 2018 en sinds begin dit jaar zijn Merel en Irma de nieuwe boeren van Boerderij Eetmeerbosch. Beiden kennen de plek al goed, begonnen als stagiairs tijdens de landbouwopleiding aan de Warmonderhof en al enkele jaren gewerkt op deze plek. En nu mogen ze de boerderij voortzetten. Samen met de oogstgenoten en iedereen die meewerkt willen Irma en Merel van deze plek nog meer paradijs maken. "Wij willen een verschil maken in ons huidige voedselsysteem, want de biodiversiteit in Nederland gaat achteruit," vertelt Merel.



"Hier werken we zonder gif, verstoren we de bodem zo min mogelijk en creëren we juist zoveel mogelijk diversiteit op de boerderij. In het aantal gewassen, de dieren en andere insecten die we aantrekken, maar ook in werkwijzen en door van alles te organiseren hier, zoals workshops en diners. Dit is een plek waar we kunnen leren waar ons eten vandaan komt, waar we het leven voeden en de overvloed delen".



Crowdfunding

Om een aantal investeringen te kunnen doen om plannen uit te voeren zijn Irma en Merel vorige maand een crowdfunding gestart. En met succes, want er is al meer dan 20.000 euro opgehaald.

Irma en Merel voelen zich enorm gesteund en gedragen. "Het is zo ontzettend nodig om deze manier van landbouw te stimuleren, en dat toegankelijk te maken voor de lokale bewoners. Wij vinden dat Boerderij Eetmeerbosch van iedereen is die zij van eten voorziet, en we zijn heel blij dat zoveel mensen ons een warm hart toedragen".

Het geld van de crowdfunding zal onder andere gebruikt worden voor meer kasruimte om in te telen en nog meer mensen te kunnen voorzien van verse groenten, een workshopruimte met buitenkeuken voor samenkomsten en diners en materiaal om de varkens te laten grazen voor natuurlijke grondbewerking. Dit is hoe regeneratieve landbouw eruit kan zien in de stad!

Via de site eetmeerbosch.nl kun je nog doneren. Ook is er nog plek om oogstgenoot te worden voor het aankomende seizoen.

Tekst en foto's Roanne van Baren



Koningsdag Vrijmarkt 29 april



Het was al vroeg een drukte van jewelste. Veel buurtgenoten wilden verzekerd zijn van een goede plek op het grasveld en ook veel kraamhuurders zaten al vroeg klaar om met hun spullen.



Vincentius pakten dit jaar groots uit met een eigen 'plein' waar van alles te doen voos voor jong en oud. Daar was veel belangstelling voor! Over het algemeen voelde het alsof er iets minder belangstelling was dan vorig jaar. Maar wellicht kwam dat doordat het publiek meer gespreid het terrein opkwam. In ieder geval kon het niet aan het weer hebben gelegen, dit was ideaal! Mickey's Corner stond buiten met een BBQ en ook het terras van Clevers Ijsbar was een welkome aanvulling.

Was het vorig jaar een ramp met het afval dat werd achtergelaten, dit keer was er sprake van een uitstekende samenwerking met de gemeente en de DAR. Een enorme afval container stond op het terrein en alle deelnemers kregen op een strategisch tijdstip een mooie flyer aangeboden waarin werd op geroepen om het terrein toch vooral netjes achter te laten. En dat werkte! De volgende dag was het hele terrein vrijwel zonder een spoor van zwerfafval met enkel een overvolle container.



Jammer was het gemis van een bandje of een DJ. Dat gaat een volgende keer beter, beloofde de organisatie.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Dick Romkema / Gerda Faaij



Een Dag Vol Energie

Begin januari namen we contact op met de organisatoren van de Koning-smarkt in Lindenholt. Het enthousiasme was meteen voelbaar. Samen wilden we de bezoekers verrassen met leuke en leerzame activiteiten. Dit werd een geweldige Uitdaging voor Vincentius



Het Vincentius Team Aan Zet



Ons Vincentius Team kwam snel bij elkaar voor een brainstormsessie. Ons doel: was om op de Koningsmarkt laten zien wat Vincentius Vereniging Nijmegen allemaal te bieden heeft. Het resultaat? Een Vincentius Plein vol activiteiten gericht op gezond leven en bewegen.

Stralende Kinderen op de Koning-smarkt

Bij de ingang van het Vincentius Plein kregen de kinderen een speciale carrousselkaart. Hierop stonden verschillende activiteiten. Voor elke voltooide activiteit



kregen ze een stempel. Met een volle kaart konden ze een prijs ophalen.

Acties en Avonturen



Wat hebben de kinderen kunnen doen? Boxing Bootcamp Nijmegen had een groot bootcampparcours opgezet. De kinderen leerden bokstechnieken en konden stoten op de stootkussens. Virtuesport gaf karateles, waarbij de kinderen zelfs planken mochten doorslaan. Dansschool BOYE bracht muziek en dans met een fantastische danslerares. Laura van het kinderrestaurant gaf workshops waarin kinderen leerden gezonde en lekkere snacks te maken. Esther van KiaOra Hands, die normaal onze massagesalon runt, gaf energie yoga aan de kinderen. Dit vonden ze ontzettend leuk en leerzaam.

Een Onvergetelijke Dag

Meer dan 200 kinderen deden mee aan de activiteiten op het Vincentius Plein. We zijn enorm trots en dankbaar voor dit succes. Samen hebben we laten zien dat bewegen en gezond eten niet alleen belangrijk, maar ook heel leuk kan zijn. Vincentius Vereniging Nijmegen heeft de inwoners van Lindenholt laten zien wat we te bieden hebben.

Kom Langs en Doe Mee!

Ben je nieuwsgierig geworden? Kom dan eens langs en ontdek zelf hoe leuk en leerzaam onze activiteiten zijn. We willen jullie graag ontmoeten om samen plezier te hebben op de Horstacker 1451.

Tekst en foto's: Team Vincentius Vereniging Nijmegen

Marcel Broekhuis is 50 JAAR geworden!

Wij, redactie Lindenholt leeft, feliciteren Marcel en zijn familie met het behalen van deze mijlpaal!

Wat is daar zo speciaal aan, denkt u misschien?

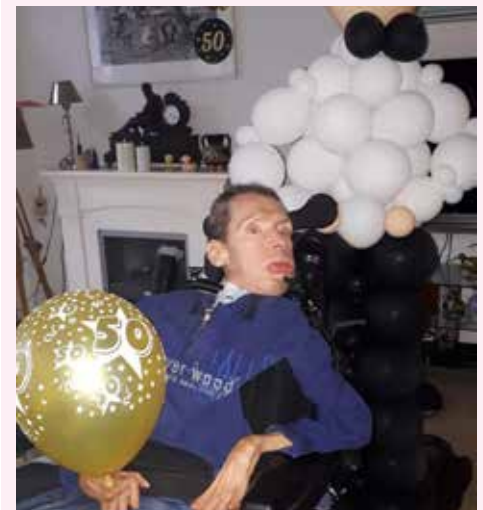
Marcel heeft al 46 jaar de diagnose de ziekte van Duchenne. Hij woont in Lindenholt, bij zijn ouders Corrie en Gerrit, die overdag hulp bij de verzorging hebben maar de rest van de dag en nacht dit zelf doen. Marcel zou hooguit 18 tot 20 jaar worden. Zijn jongere broer Alexander had dezelfde diagnose en is 'maar' 28 jaar geworden. Marcel kan niet veel meer dan kijken. Zittende in zijn op maat gemaakte stoel kan hij met zijn tong een joystick bewegen, waarmee hij zijn stoel bestuurt en zijn laptop bedient. Opgeven staat niet in het woordenboek van Marcel. Dat blijkt wel uit de diploma's die hij heeft, MAVO/HAVO en VWO. Verder is hij inmiddels in het bezit van 29 certificaten waaronder Filosofie, klassieke muziek en Amerikaanse geschiedenis. Vorig jaar slaagde hij voor zijn 1e Bachelor titel (Geschiedenis), na eerder Bachelor Algemene wetenschappen en zijn Propedeuse binnen gehaald te hebben!

Hij gaat nu met Master geschiedenis starten.

Succes Marcel!

Foto: Gerrit Broekhuis

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis



Lindenholt's water en het N

Voor hedendaags Lindenholt is het Maas-Waalkanaal er altijd al geweest, maar andersom is dat niet zo. Met de bouw van het Nijmeegse stadsdeel Lindenholt werd in 1977 begonnen, terwijl het startsein voor het uitgraven van het Maas-Waalkanaal al werd gegeven in het jaar 1920.

Er werd al een hele tijd gepraat over deze waterweg, om de steenkool uit Limburg direct naar het Noorden te kunnen brengen, zonder een omweg van 100 km via Duitsland.

Het laaggelegen gebied ten Westen van het Maas-Waalkanaal was eeuwenlang landelijk en bosrijk. Er zijn 2 namen bekend: het Lyndenholt en het Honicholt. 'Holt' staat voor 'bos'. In 1300 gaf de graaf van Gelre in een brief toestemming voor de ontginning van deze bossen en begint de ontwikkeling van ons gebied. Het Lyndenholt lag in de buurt van de A73 en het Honicholt wat zuidelijker, dus eigenlijk had Lindenholt beter Honicholt kunnen heten!

gebied langs de rivier de Waal dat werd gevormd door een gletsjer, een ijstong die in de voorlaatste ijstijd (het Saalien) veel bodemmateriaal voor zich uit duwde.

Dat proces stopte al ver voor onze jaartelling, zo'n 125.000 jaar geleden, maar het resultaat is nu nog zichtbaar in ons landschap als de 'stuwwal' bij Nijmegen. Voor onze Nederlandse begrippen heeft deze ijstong forse verschillen in hoogte veroorzaakt, ten opzichte van de laaggelegen gebied waar Lindenholt nu ligt. De afgevlakte toppen van de stuwwal langs de Waal liggen nu nog bijna 90 meter hoger dan het maaiveld in Lindenholt. Zie het hoogteprofiel Nijmegen (bruin = hoog en blauw=laag, zie <https://ahn.nl>).

De invloed van de stuwwal op de waterhuishouding

Zoals je in de LindenholtLeeft 2024-#2 kon lezen in het artikel 'Lindenholt aan de Rijn', is er vanaf de stuwwal een lange helling ontstaan van puinkegels die door het smeltwater van de gletsjer werden

Als je nu de Graafseweg inslaat vanaf het Keizer Karelplein, rijd je zo'n lange puinhelling af. Het grondwater uit de stuwwal is van hoge kwaliteit, omdat het tijdens de lange reis door de puinkegels wordt gefilterd door de vele zand- en grindlagen waar het doorheen stroomt.



Bron: Beeldarchief Rijkswaterstaat



Ons landschap en de ijstijd(en)

Het Romeinse stadje Nijmegen uit het begin van onze jaartelling heette Noviomagus en was gelegen op het Kops plateau, een hoger gelegen

gevormd, in de richting van de lager gelegen gebieden in het westen.

Deze puinwaaiers van smeltwater-sedimenten worden ook wel 'sandrs' genoemd.

Regionale kwel en de grondwaterwinning

In de lager gelegen delen van Lindenholt en in Beuningen komt schoon kwelwater door de waterdruk uit de stuwwal weer omhoog. Dit verschijnsel wordt regionale kwel genoemd. Ook nu nog beweegt het water zich westwaarts vanuit de stuwwal, maar alleen in de ondergrond en in kleinere hoeveelheden.

Dat laatste komt omdat er in de afgelopen decennia veel drinkwater is opgepompt uit de stuwwal, waardoor de grondwaterstanden in de stuwwal behoorlijk zijn gezakt ten opzichte van het grondwater in Lindenholt. Daardoor is de waterdruk richting Lindenholt ook afgenomen.

Maas-Waalkanaal

Om deze reden werd het Nijmeegse leidingwater uit de stuwwal gemengd met minder goed water uit andere winputten, o.a. uit Heumen. Dat gebeurde niet zo lang nadat Lindenholt was gesticht. Sindsdien bevat ons leidingwater wat meer ijzer.



Het Maas-Waalkanaal en de kwelwaterbeweging

In de voet van de puinhellingen van de stuwwal, tussen Heumen en Weurt, is het Maas-Waalkanaal gegraven in de periode 1920-27. Destijds werden er aanvankelijk wel grondduikers onder het kanaal door gelegd om de regionale waterbeweging niet te hinderen, maar die grondduikers zijn weer afgekoppeld toen het kanaal in de jaren 80 moest worden verbreed. Dat heeft, samen met de verlaagde grondwaterstanden in de stuwwal, het nodige effect gehad op de doorstroming van het kwelwater, voorbij het Maas-Waalkanaal richting Beuningen. Op de bovenstaande foto zien we het leggen van de duikers, tijdens de constructie van het Maas-Waalkanaal.

Lokale kwel uit het Maas-Waalkanaal

Naast de regionale kwel uit de stuwwal bestaat er ook ondiepe lokale kwel. Dat is het water dat door de waterstand in het Maas-Waalkanaal omhoog komt in de onmiddellijke omgeving van het kanaal, in de zandige lagen van de Kampwijken. In tegenstelling tot de regionale kwel is de lokale kwel uit het kanaal juist toegenomen, door de verhoogde waterstand in het Maas-Waalkanaal die noodzakelijk werd voor de grotere schepen die moesten passeren. Door de hogere waterstanden in het kanaal en de lagere grondwaterstanden in de stuwwal is de verhouding tussen lokale kwel en regionale kwel heel anders geworden en is de bijdrage van lokale kwel aan de afvoer over de klepstuw aan het Takenhofplein relatief groter geworden.

Waar is de regionale kwel gebleven?

Lindholt heeft niet echt lang van het schone kwelwater uit de stuwwal kunnen genieten. Al in de vijftiger jaren lagen er plannen om het kanaal te verbreden, van 60 naar 92 meter, en om de diepgang te verhogen naar 4,80 m. Die plannen werden echter pas (gefaseerd) uitgevoerd in de 70- en 80-er jaren, toen Lindenholt net bestond. Zeker is dat de grondduikers die bij de constructie onder het kanaal waren gelegd bij verbreding weer afgekoppeld moesten worden, want daar bestaan foto's van. Wij vermoeden als werkgroep dat het verwijderen van de duikers onder het Maas-Waalkanaal een belangrijke reden is geweest voor de teruggang van de regionale kwel die in Lindenholt omhoog komt. Daarom wordt dit verhaal zeker vervolgd, want we willen ons schone oppervlaktewater terug!

Tekst en foto's: BOL werkgroep water



Na de zomer weer gratis cursussen



Burgerhulpverleners die bij een hartstilstand gaan reanimeren maken vaak het verschil tussen leven en dood. Voldoende hulpverleners in de wijken zijn cruciaal en die mogen er meer zijn. Dukenburg stond en staat er met het aantal hulpverleners goed voor maar er is toch terugloop. Door ouderdom, verhuizen en gezondheidsproblemen zijn er mensen afgehaakt. Daarom gaat de stichting 'AED Dukenburg' weer (gratis*) cursussen organiseren.

Maandag 18 maart 2024 waren de Nijmeegse AED-stichtingen door cardioloog Marc Brouwer uitgenodigd op een 'denk'-avond over een nieuw detectiesysteem om een hartstilstand te melden. In dit geval een polsbandje dat de hartslag meet en dus ook of er geen hartslag is. Het bandje moet dan automatisch een melding geven aan het landelijk oproepsysteem 'HartslagNu'. Maar hoe zal dat in de praktijk zijn? Komen er meer foutmeldingen en daarmee onnodige ambulanceritten? Hoe zeker is de locatiebepaling? Voor wie is het bandje bedoeld? Allemaal vragen waar nog geen of maar vaag antwoorden op zijn. Interessante vragen en ideeën die naar voren kwamen. Ook de betaalbaarheid, is het straks voor de beter gestelde in de maatschappij? Het bandje is er, de techniek is er maar of het straks grootschalig gebruikt gaat worden voor dit doel is vooralsnog ongewis. Wil je ook burgerhulpverlener worden? De stichting AED Dukenburg gaat na de zomer weer basiscursussen geven. Deze zijn gratis voor bewoners van Dukenburg en Lindenholt*. Aanmelden kan via de website www.aeddukenburg.nl onder cursussen > aanmelden.. De cursus wordt gegeven op één avond en duurt ongeveer 2,5 uur. Voor bewoners van Dukenburg en Lindenholt bieden we de cursus gratis aan. De cursussen worden gegeven door NRR (Nederlandse Reanimatie Raad) gecertificeerde instructeurs.

*De cursussen zijn gratis voor bewoners die in de volgende postcodegebieden wonen: 6536, 6537, 6538, 6545 en 6546.

Tekst: Peter Saras

Net als Fred - Een appèl op de liefde



Wat gebeurt er als zorg een rol gaat spelen in je leven? Verlies je jezelf, je eigenheid en je wederkerige relaties? Hoe blijf je verbonden met de wereld om je heen? Theatermaker Jorine de Bruin, muzikaal leider Tessa Zoutendijk en kostuumontwerper Femke Ratering gingen met deze vragen aan de slag. Geïnspireerd door het verhaal van Fred, een 82-jarige weduwnaar uit het stadsdeel Lindenholt, maakten zij samen met 25 senioren de voorstelling "Net als Fred". Een voorstelling die een appèl doet op de liefde en de kracht van verbinding.



Het verhaal van Fred

Fred was een beetje op zichzelf, en toen de makers van de Broederij hem leerden kennen ook eenzaam. Jorine maakte dagelijks een praatje met hem, over de heg of op een bankje in de tuin. Hij vertelde over zijn werk bij de Vaart en

over zijn jeugd in Indonesië. Wanneer er iets gezelligs werd georganiseerd, haalde Jorine hem op en bracht hem weer thuis. Ondanks zijn afnemende gezondheid bleef Fred langskomen. Door de Broederij werd zijn netwerk groter, iedereen hielp hem graag en hij werd gemist als hij er niet was. Toen Fred steeds slechter ter been werd, ontstond het wilde plan om een riksja aan te schaffen. Jorine vertelt: "Die riksja kwam er. We hebben samen nog een ritje mogen maken. Een paar weken later is Fred, in verbinding en omringd door mensen uit de buurt, overleden." Fred kon thuis blijven wonen tot het einde, omdat hij erbij hoorde als mens. Naast schoonmaakhulp waren er geen georganiseerde zorgrollen door instanties. De burens zorgden voor hem, ieder op hun eigen manier. En ook zijn somberheid en boosheid op het eind mochten er zijn, want hij was hun Fred.

aan de authentieke verhalen. Deze samenwerking maakte het resultaat tot iets bijzonders. De voorstelling werd een collage, met verschillende verhalen binnen een rode lijn: zorgzaamheid en wederkerige relaties.

Hoewel niet alle spelers ervaring hadden met theater, voelde iedereen zich veilig genoeg om te gaan spelen. Het groepsproces was essentieel. Jorine: "In combinatie met veel veiligheid en vertrouwen zijn we het toch maar gewoon gaan doen. Dat is het sleutelwoord geweest en dat paste zo mooi in het totale proces en ook zo bij de onderzoeksvraag. We hebben de voorstelling 10 keer gespeeld met in totaal 525 bezoekers. 3 voorstellingen speelde we voor studenten helpende zorg en welzijn, leeftijd 16-20 jaar, met na afloop een educatief en interactief onderdeel samen met de spelers (jong en oud samen)."



Het Eenzaamheid Preventie Team

In de voorstelling kwam ook het Eenzaamheid Preventie Team (EPT) voorbij en dat maakte op humoristische wijze duidelijk wanneer je in verbinding bent en wanneer niet. Jorine legt uit: "Wij wilden niet afgeven op preventieteams of systemen, maar we wilden de andere kant belichten: in en uit verbinding. Dat wilden we duidelijk maken."

'Ik ben wel oud maar nog niet koud'

Het maakproces van de voorstelling

Theatermaker Jorine de Bruin, muzikaal leider Tessa Zoutendijk en kostuumontwerper Femke Ratering gingen met 25 senioren het maakproces aan over de betekenis van zorg. Het resultaat is een authentieke en universele voorstelling die een appèl doet op de liefde en verbinding tussen mensen. Ze namen interviews af en gingen vervolgens met de spelers het maakproces aan. Hun eigen artistieke ideeën voegden ze toe

Verbinding door betrokkenheid

Niet alleen de spelers raakten betrokken bij het project. Ook mensen die niet op het podium wilden staan, zetten zich in door kostuums te maken of als vrijwilliger mee te helpen. In totaal waren er 25 spelers, 5 kostuummakers en nog eens 30 vrijwilligers bij "Net als Fred" betrokken.

Een prachtig voorbeeld van verbinding in de wijk.

Voorstelling

Deze begint in de tuin van de Broederij. Zo'n 50 bezoekers, in twee groepen opgesplitst door middel van oranje en blauwe stickers, worden door de spelers opgewacht. Al spelend en zingend wordt de voorstelling ingeleid. Daarna gaan de twee groepen voorzien van een sticker onder leiding van een 'host' (oranje / blauw) ieder een verschillende route afleggen door het gebouw en de tuin. Daar worden afwisselend op diverse locaties steeds op zeer verrassende en indrukwekkende wijze de diverse verhalen verteld en situaties uitgespeeld. Uiteindelijk komen alle toeschouwers weer bijeen voor het sluitstuk.

Ik was bij de laatste voorstelling van Net Als Fred en was volledig onder de indruk. Het geheel was een aaneenschakeling van spel en muziek waarbij geen moment de aandacht verslapte en meer en meer de bewondering toenam voor de bevoegdheid en inleving van alle spelers. Complimenten aan al deze deelnemers, het artistieke team/leiding en ondersteunende vrijwilligers. **Chapeau!!!**

Toekomstplannen

Het liefst zouden Jorine, Tessa en Femke door willen gaan met dit soort projecten. Ze dromen van een muziektheaterbroedplaats bij de Broederij, van waaruit ze nieuwe voorstellingen kunnen maken. Of dit financieel haalbaar is, durven ze nog niet te zeggen. Maar de kracht van "Net als Fred" heeft laten zien hoe waardevol verbinding is, juist als het leven kwetsbaar wordt.



Een appèl op de liefde, dat hopelijk nog vaak gehoord mag worden.

Tekst: Gerard van Bruggen / Broederij
Foto's: Broederij

INLOOFSPREEKUUR MEREL EN RENÉ VAN BUREAU TOEZICHT & HANDHAVING

Iedere maand organiseren René en Merel van Bureau Toezicht & Handhaving een inloopspreekuur voor de bewoners van de wijk Lindenholt in Nijmegen. Dit initiatief heeft als doel de afstand tussen bewoners en handhaving te verkleinen en elkaar beter te leren kennen.

Samenwerking met partners

Tijdens het inloopspreekuur worden niet alleen actuele zaken besproken, maar zijn er ook regelmatig partners aanwezig, zoals:

- Jongerenwerker
- Jeugdcoaches
- Wijkregisseurs
- Wijkagenten
- Woningcorporaties
- Ondernemers



Deze samenwerking draagt bij aan een prettige woon-, werk- en leefomgeving voor iedereen in de wijk Lindenholt.

Locaties en data

Op verschillende plekken in de wijk hangen posters met informatie over waar en wanneer de inloopspreekuren plaatsvinden. De locaties zijn:

- Jumbo Nijmegen, Leuvenbroek 1028
- De Spar, Sint Agnetenweg 63
- Wijkatelier, Zellersacker 1003
- de Brack, Leuvenbroek 1200
- Lidl, Horstacker 1599
- Broederij, Nieuwstadweg 37

Inloopspreekuur op 29 juni 2024

Op zaterdag 29 juni 2024 staan Merel en René van Toezicht & Handhaving bij de Jumbo aan het Leuvenbroek 1028 voor een inloopspreekuur. Bewoners kunnen hier terecht met hun vragen en opmerkingen en persoonlijk kennismaken met Merel en René. Ook Rob Troost, manager van de Jumbo, zal hierbij aanwezig zijn.

Wij hopen u allemaal te mogen begroeten op 29 juni vanaf 16:00 uur. Dit inloopspreekuur biedt een uitgelezen kans voor bewoners om in gesprek te gaan met de mensen van Bureau Toezicht & Handhaving en samen te werken aan een veilige en leefbare wijk. Door de laagdrempelige opzet en de samenwerking met diverse partners, wordt de betrokkenheid tussen bewoners en handhaving vergroot.



Heeft u vragen, opmerkingen of ideeën voor uw wijk? Kom dan langs op het inloopspreekuur en deel ze met Merel, René en de aanwezige partners. Samen kunnen we werken aan een prettig leefklimaat in Lindenholt.

Tekst en foto's: Bureau Toezicht & Handhaving

Schildersbedrijf

Gebr. de Wit



duurzaamheid door expertise

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

Wij denken graag met u mee
voor een advies op maat

Voor al uw:

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

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

Vincentius biedt aan bewoners Lindenholt HUISKAMERTHEATER



Nieuw Nijmeegs theater speelde op vrijdag 19 april de eerste try-out van de voorstelling 'Wat Flick je me nou?' in het Vincentiushuis Lindenholt.

De première was op 25 april in het Lindenberg Cultuurhuis locatie Aldenhof. Het interieur van het restaurant van Vincentius was voor deze gelegenheid in theateropstelling. De opkomst had beter gekund maar ik hou nu eenmaal van dit soort kleinschalige en intieme theatervoorstellingen en dus deed het

absoluut geen afbreuk aan de sfeer. De tweede try-out was goed bezocht en het zaaltje van Vincentius was vol (ik denk zo'n 30 bezoekers). De voorstelling in Lindenberg Aldenhof was zo goed als uitverkocht wat betekent dat er zo'n 140 mensen waren. De voorstelling was een groot succes en in tegenstelling tot de eerste try-out zo goed als foutloos gespeeld.

Nieuwe Nijmeegs Theater is voortgekomen uit de theatergroep Ernst en Luim. Howard van Dodemont is regisseur en artistiek leider en werkt al meer dan acht jaar samen met deze groep. Het concept is wel veranderd in de loop van de jaren. Voorheen werd de keuze van het repertoire bepaald door het aanbod van de Toneel Centrale in Bussum maar uiteindelijk beviel dat niet meer. Totdat een van de spelers voorstelde om zelf een stuk te schrijven en zo wordt er al geruime tijd op basis van improvisaties en persoonlijke herinneringen aan een voorstelling gewerkt.

Wat Flick je me nou? kun je beschouwen als een zwarte komedie en speelt zich af tussen armoede en rijkdom maar wel met een heel dun lijntje. Jack, net terug uit Thailand, had niet verwacht dat hij nog geen maand later blikjes in een park zou verzamelen om van het statiegeld een lunch te kunnen kopen. En dat terwijl zijn broer Mark aan de rand van datzelfde park in een kast van een huis woont. Mark heeft echter wel wat anders aan zijn hoofd dan zijn broer te helpen. Hij had schatrijk kunnen zijn als... Hij kan nog steeds schatrijk worden als...

Het decor was eenvoudig, creatief en uiterst functioneel. De bank in het midden van het podium kon naar alle kanten worden geschoven en werd ook in no time omgetoverd tot een informatiebalie. Foto- projecties en korte video's vormden aangename toevoegingen aan het verhaal en werkten theaterteknisch uitstekend in het geheel. Deze voorstelling was een try-out, wat betekent dat er dingetjes mis kunnen gaan. Dat dit af en toe te merken was maakte voor mij niets uit. Het spelplezier en de toewijding van spelers en regisseur maakte dit allemaal volop de moeite waard en verdient alom waardering en complimenten.

Ik kijk uit naar een volgende voorstelling.

Tekst: Gerard van Bruggen / Foto's: Nieuw Nijmeegs theater

KENNEN JULLIE BUURTGEZINNEN AL?

Buurtgezinnen is gebaseerd op een oude gedachte: opvoeden doen we samen.

Gezinnen die steun kunnen gebruiken worden gekoppeld aan een warm en stabiel gezin in de buurt. Een steungezin. Zo krijgen kinderen wat extra liefde en aandacht en worden ouders even ontlast. De hulp is alledaags en vriendschappelijk. Het kan gaan om een wekelijkse speelafpraak, een weekend logeren of samen iets leuks ondernemen. Dat is iedere keer maatwerk.

Steungezin

Als steungezin bied je voor een langere periode steun aan een ander gezin.

Tijdens de kennismaking met de coördinator van Buurtgezinnen bespreek je samen welke ondersteuning je wil bieden, welke kinderen in jullie gezin passen (leeftijd, j/m) en hoeveel tijd je ervoor beschikbaar hebt. Veel steungezinnen ervaren steungezin zijn als een verrijking van hun leven.

'Het is heel fijn om een kind (en zijn ouders) te kunnen helpen en daarnaast is het ook gewoon hartstikke gezellig!' De behoefte aan steun is momenteel groot. Ook in Lindenholt. Zo mist een gezin met twee jongens aansluiting in de wijk. Met name de moeder zou dolgraag in contact komen met een ander gezin of andere vrouw. Waar ook haar zoontjes van 5 en 7 jaar welkom zijn.

Daarnaast zoeken we voor een gezellig en ondernemend meisje van 4 jaar een warm en actief gezin met kinderen. Hier komt ze dan graag regelmatig spelen. Ook zou een voetballend kereltje van 5 jaar graag eens in de maand komen logeren. Als hij eenmaal gewend is bij jullie natuurlijk. Hiernaast zijn we nog met meerdere gezinnen aan het kennismaken en kan steun ook in de wijk ernaast kloppend zijn.

Interesse?

Schroom bij interesse dus niet om contact op te nemen. Spreekt een van deze vragen of Buurtgezinnen in het algemeen jullie aan? Dan horen we het graag! Aanmelden als steungezin kan via www.buurtgezinnen.nl. Ook kun je contact opnemen met de coördinator, Jiske (06-49960245 / jiske@buurtgezinnen.nl).

En natuurlijk ontzettend bedankt aan alle steungezinnen die al korte of langere tijd een gezin uit de buurt steunen!



**Hoera!
5000^{ste} koppeling**

Multidisciplinaire samenwerking in Lindenholt: Studenten Hogeschool Arnhem en Nijmegen zetten zich in voor de wijk



In het afgelopen half jaar hebben studenten van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen hard gewerkt aan diverse projecten in de wijk Lindenholt. Door middel van multidisciplinaire samenwerking hebben zij zich ingezet om de leefbaarheid en het welzijn van de wijkbewoners te verbeteren. Van het organiseren van een opening van de Pluktuin tot het opzetten van een wandelgroep, de studenten hebben hun kennis en vaardigheden ingezet om een positieve impact te maken.

De Broederij: Gezonde traktaties en recepten

Een groep studenten kreeg de opdracht om de opening van de Pluktuin bij de Broederij te organiseren. Zij hebben zich gericht op het maken van gezonde ijsjes, limonade en andere recepten met het fruit dat in de Pluktuin groeit. Door deze recepten te delen met de wijkbewoners, hopen de studenten dat iedereen die fruit uit de Pluktuin haalt, er lekkere en gezonde tussendoortjes van kan maken. Dit initiatief is niet alleen goed voor de gezondheid, maar bevordert ook samenwerking en verbinding in de wijk.

Kinderwerk: Speelse educatie over gezond leven

Twee studenten hebben zich elke week ingezet in het Wijkatelier om activiteiten te organiseren voor kinderen, waarbij gezond leven centraal staat. Door op een creatieve en speelse manier kinderen te informeren, hopen de studenten bij te dragen aan een gezondere levensstijl van de jongste wijkbewoners.

Het uiteindelijke doel is het organiseren van een fitdag om de gezondheid in de wijk te bevorderen.

Wandelgroep Kampenwijk: Verbinding tussen Waalboog en Lindenholt

Een groep van drie studenten, bestaande uit fysiotherapie, mondzorgkunde en verpleegkunde, werkt aan een plan van aanpak voor het opzetten van een wandelgroep bij de buurtkamer in de Kampenwijk. Hiermee willen zij een brug slaan tussen de bewoners van de Waalboog en de wijk Lindenholt, om zo de verbondenheid te versterken.

Vrouwengroep: Workshops voor vrouwen met een migratieachtergrond

Twee verpleegkundigen en een student mondzorgkunde hebben zich gericht op de vrouwengroep, bestaande uit vrouwen met een migratieachtergrond uit verschillende landen. Zij hebben twee workshops gegeven: één over mondgezondheid en één over het bereiden van gezonde salades. Door in te spelen op de Oosterse eetcultuur, die vaak meer verzadigd voedsel omvat, hopen de studenten bij te dragen aan een gezondere levensstijl van deze vrouwen.

Muurschildering De Stroeten: Bewoners betrekken bij verfraaiing flat

In samenwerking met Portaal hebben studenten gewerkt aan een muurschildering in flatgebouw De Stroeten.

Het doel is om de verbondenheid tussen bewoners en de flat te verbeteren. Door middel van enquêtes hebben de bewoners inspraak gekregen in het ontwerp, waardoor zij betrokken worden bij het project. Een professionele schilder zal de grote lijnen op de muur zetten, waarna de bewoners zelf aan de slag gaan met het invullen onder begeleiding van de kunstenaar.

Blik in de wijk: Welkomsgeschenk voor nieuwe bewoners

Ira, Fleur en Iris hebben het project "Blik in de wijk" voortgezet, waarbij nieuwe bewoners een welkomstgevoel krijgen door te laten zien in welke wijk zij zijn komen wonen. Het blik is gevuld met folders, flyers, kortingsacties en kleine cadeautjes van bedrijven en winkels uit Lindenholt zelf. De blikken worden uitgedeeld door het bewonersoverleg van Lindenholt, om nieuwe bewoners een warm welkom te heten.

Stichting Vincentius: Aandacht voor armoede en eenzaamheid

Merel, Djainy en Janne hebben zich ingezet voor de doelstellingen van Stichting Vincentius, die aandacht heeft voor mensen in armoede en eenzaamheid binnen Nijmegen en de wijk Lindenholt. Zij hebben een succesvolle Meet-me-at diner avond georganiseerd voor mensen tussen 18 en 25 jaar, waarbij leuke contacten zijn gelegd en motivatie is ontstaan voor een vervolg.

Daarnaast hebben zij een etentje georganiseerd voor de doelgroep 40-65 jaar, om ook hier verbinding en contact te bevorderen.

Deze projecten tonen aan hoe studenten van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen door middel van multidisciplinaire samenwerking een positieve bijdrage leveren aan het stadsdeel Lindenholt. Door in te spelen op de behoeften en wensen van de wijkbewoners, dragen zij bij aan een leefbare, gezonde en verbonden wijk.

Tekst en foto: HAN



Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur

Eucharistieviering

Donderdag 8.45 uur

Meditatief Morgengebed

Elke tweede zondag van de maand 17.00 uur Poolse eucharistieviering
Elke vierde zaterdag van de maand 19.00 uur Spaanse eucharistieviering. Alle zondagen is er in principe om 10.00 uur een eucharistieviering. Omdat soms op het laatst een priester uit kan vallen, kiezen we dan voor een viering van Woord en Communie.

De zondagsviering

Omdat we in de Agneskerk werken met verschillende voorgangers wil het soms wel eens gebeuren dat er een viering van voorganger 'wisselt'. Actuele info vindt u op de website www.stefanus.nl/agneskerk of www.agneskerklindholt.nl. Met de QR-code komt u snel op de pagina waar de vieringen staan.



Livestream

Vanuit onze kerk hebben we tijdens de vieringen een livestream. De link naar de livestream is: www.youtube.com/@AgneskerkLindholt/streams

Bereikbaarheid

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

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

Er is inzameling voor de Voedselbank. We kunnen loempia's kopen ter ondersteuning van oorlogsslachtoffers in Vietnam en er is de verkoop van sieraden en kleding vanuit de gemeenschap in Bali.

Dopen

Om uw kind aan te melden voor zijn of haar doop kunt u contact opnemen met

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

Communie Thuis

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

Vol-koren-dag

Zondag 30 juni 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 1 september.

21-07-2024: Dankmis van groep Nedlloyd Honshu Amsterdam 1983 (NHA 1983)

Onze parochianen die oorspronkelijk uit Vietnam via de zee naar Nijmegen gekomen zijn, willen hun redding graag gedenken rond de dag waarop ze uit het water opgepikt werden. Deze viering staat in het teken van hun redding.

Mariatenhemelopneming, zondag 18 augustus

Het feest van Mariatenhemelopneming (15 augustus) vieren we op de dichtstbijzijnde zondag. Dat is dit jaar zondag 18 augustus.

Feest van de H. Augustinus, zondag 25 augustus

De feestdag van de heilige Augustinus (354-421) is op 28 augustus. De Augustijnse familiagroep in onze parochie die maandelijks bij elkaar komt, verzorgt de zang in deze viering. Tijdens deze viering wordt aandacht besteed aan het gedachtegoed van de heilige Augustinus. Natuurlijk bent u ook van harte welkom op een van de bijeenkomsten van de familia Augustiniana, elke eerste woensdagavond van de maand om 20.00 uur

Bettineke van der Werf



Column

Een gelukkige toekomst

Het was een lange zin, maar hij bleef bij me hangen:

'De mensen lijken (overigens) intussen niet meer te geloven in een gelukkige toekomst, zij vertrouwen niet meer blindelings in een betere toekomst, uitgaande van de huidige toestand van de wereld en de technische vaardigheden. Zij worden zich ervan bewust dat de vooruitgang van wetenschap en techniek niet gelijk is aan de vooruitgang van de mensheid en de geschiedenis en vermoeden dat er andere wegen zijn voor een gelukkige toekomst.' Laudate Si*

Een hele volzin, maar wat staat er nu eigenlijk? Kortweg staat er dat de techniek wel steeds vooruit blijft gaan, maar dat dat niet betekent dat mensen in dezelfde opgaande lijn gelukkiger worden.

Geluk en gelukkig zijn, zijn blijkbaar van andere dingen afhankelijk.

En natuurlijk is het heerlijk dat je zo ongeveer waar ook ter wereld contact met elkaar kunt houden. Mijn moeder van in de negentig viel bijna van haar stoel toen ze 'gewoon' kon praten met de kleinzoon die in Australië zaten, en die ze op het beeld van de telefoon zag. Dat is wel even anders dan mensen op een grote boot zien emigreren wetende dat je ze jaren niet meer terug zou zien! En brieven die er weken over deden om bij jou te komen en daarna gingen er weer weken overheen voordat jouw antwoord op die brief bij de afzender kwam! Dus techniek heeft ons heel wat gegeven! Maar waarom dan zo'n zin om mee te beginnen?

Ik hoop dat iedereen het met me eens is, dat alle techniek van de wereld niet op kan tegen een omarming, een kus in het 'echt', samen een ijsje pakken, dat goede gesprek onder 4 ogen, en noem maar op!

Laten we niet vergeten waar we onszelf en elkaar gelukkig mee maken. En laten we durven blijven zien, dat mensen die hun gezin achterlaten om hen een betere toekomst te gunnen, dit allemaal moeten ontberen. Soms jarenlang! En laten we vooral onze eigen familie en vrienden koesteren als het grootste geschenk en het grootste geluk in ons leven.

Bettineke van der Werf, Agneskerk Lindenholt

*Laudate Si is een brief van de paus Franciscus

Ineke Frederiks

Creatieve duizendpoot

door Douwe van Klinken

Ineke Frederiks is een creatieve duizendpoot en geen onbekende verschijning in de wijk, alle aanleiding dus om eens met haar te gaan praten. We zitten in de gezellige huiskamer, er staan -en hangen- kleine en grotere werken van Ineke en die laten zich rustig ontdekken, er is niets wat je aanvliegt.

Je had een winkel aan de Sint Agnetenweg, waarom ben je daarmee gestopt?

Nadat ik lange tijd in de gezondheidszorg heb gewerkt als medisch-secretaresse, ben ik op een gegeven moment met deze winkel begonnen in de Lindenholt, naast de Spar. Ik verkocht daar m'n zelfgemaakte kleding en sieraden en ik gaf workshops.



Hoe begon dat, jouw creatieve activiteiten?

Ik wilde vroeger naar de kunstacademie, maar in de tijd was het not-done eigenlijk, want: wat kon je ermee verdienen? De kunstacademie was in die tijd ook vooral gericht op tekenen en schilderen,

Met de winkel ben ik gestopt, er zaten toch wat meer haken en ogen aan dan voorzien.

Je bent erg veelzijdig, hoe komt dat?

Ik denk dat ik wel van een uitdaging hou, ben ook altijd bezig met allerlei technieken. Het ontdekken en het leren, dat vind ik leuk.



tegenwoordig is het veel breder. Ik heb toen de opleiding aan de kleuterweek gevolgd, waarbij je ook wel creatief moest zijn. Ik had bovendien een voorbeeld: mijn moeder maakte kleding en dat heb ik overgenomen. Kleding ontwerpen en maken is de rode draad door m'n uiteenlopende activiteiten gebleven.



Zo schilder ik nu een aantal jaren met acrylverf gecombineerd met pastelkrijt. Verder heb ik aan edelsmeden gedaan bij het Creatief Centrum in Tolhuis. Na twintig jaar werd het tijd voor weer wat anders en ik leg me nu toe op Tiffany, een glas-in-lood techniek. Binnenkort ga ik een workshop volgen om de techniek epoxygieten te leren om dit toe te passen bij het maken van sieraden. Verder geef ik sinds twee jaar naailes in de Brak. Zo kom ik ook weer uit bij m'n moeder. Vroeger maakte ze kleding voor mij, toen ze ouder werd kon ik dat voor haar doen. Zo was de cirkel rond.

Waar ben je het meest trots op?

M'n schilderijen, denk ik. Veel van de schilderijen staan overigens op m'n website en exposeer ik geregeld. Ik ga zelf de boer op om plekken te vinden om te exposeren, het liefst op heel verschillende locaties, zoals bij de St. Maartenskliniek en bij de universiteit. Het is erg leuk om te doen en het is natuurlijk fijn om waardering en bevestiging te krijgen.

Je hebt cursussen gevolgd, maar je bent voor het grootste deel toch autodidact?

Ja, dat geldt voor schilderen zeker, maar door in een groep te gaan werken, leer je veel van elkaar en ontwikkel je gaandeweg allerlei vaardigheden. Het gaat erom, dat je uitdagingen aanneemt en niet in een isolement blijft. Je moet zelf de stap durven te zetten en uiteindelijk een eigen stijl proberen te ontwikkelen.

Is dat een bewust keuze, authentiek willen blijven?

Ja. Ik wil wel de beginselen leren voor een goede basis, maar daarna wil ik het verder zelf ontwikkelen en er eigen vorm aan geven.

Heb je een favoriete kunstenaar?

Nou ja, ik vind heel veel mooi, maar er is geen schilder die er voor mij echt uitspringt. Ik bezoek ook niet zo heel vaak een museum.

Heeft dat iets te maken met het authentiek willen blijven?

Ja, dat denk ik wel.

Wat zou je mensen kunnen adviseren als ze willen beginnen met schilderen?

Ga naar een hobbycentrum (ccnz.nl). Het is betaalbaar en de drempel is vrij laag. Zo kun je zien of een techniek je ligt, voordat je de stap neemt naar een meer professionele begeleiding. Doe eens een workshop, een korte cursus. Hobby's kosten geld, maar de tarieven die een hobbycentrum rekent, zullen meestal geen probleem zijn. Een creatieve hobby is erg ontspannend.

Website Ineke: www.craftandmore.nl

Foto's: Ineke Frederiks en Douwe van Klinken

'SAMEN 1 TEGEN ALS' Lentefestival in



Op donderdag 9 mei, Hemelvaartsdag, organiseerden Esther Zijlmans van KiaOra Hands Sport- en Massagetherapie en Massage op Maat samen met de Vincentius Vereniging Nijmegen het SAMEN 1 TEGEN ALS Lentefestival.

Het festival vond plaats bij de Vincentius Vereniging in Lindenholt en had als doel fondsen en donaties te werven voor onderzoek en medicijnen tegen de dodelijke ziekte. Esther Zijlmans is actieve vrijwilliger voor Stichting ALS en Tour du ALS.

Esther: "Ik raakte betrokken bij de strijd tegen ALS toen vrienden mij vroegen als sportmasseur en EHBO'er mee te gaan naar de Tour in Frankrijk. Daar wordt elk jaar de Mont Ventoux beklommen door meer dan 700 deelnemers om geld op te halen voor onderzoek, medicijnen en het behoud van kwaliteit van leven voor deze patiënten.

Ook dit jaar ga ik weer mee als vrijwilliger om de 789 deelnemers te ondersteunen. Een dag vol activiteiten en challenges. Het SAMEN 1 TEGEN ALS Lentefestival startte om 9:00 uur met een warming-up voor de hardlopers van de 5 km Run.



Woning verkopen?

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

024 - 3448 497

homanmakelaardij.nl

n Lindenholt



Om 9:15 uur werd het startschot gegeven bij de Vincentius Vereniging. Vanaf 9:30 uur tot 14:30 uur konden mensen de pedalen in beweging houden op twee spinningfietsen. Daarnaast waren er diverse challenges en activiteiten voor groot en klein.

Bewustzijn creëren en fondsen werven. Het festival had niet alleen als doel fondsen en donaties te werven, maar ook om meer bewustzijn te creëren over het belang van geld geven voor onderzoek en medicijnen. Het ultieme doel is dat patiënten niet meer aan de ziekte hoeven te overlijden, wat nu helaas nog steeds het geval is.

VIER de LENTE en het LEVEN

Naast de strijd tegen **ALS** had het festival ook een 'VIER de LENTE en het LEVEN' thema, geïnspireerd op de levenskracht die veel vrienden met de ziekte elke dag opnieuw uitstralen en uitdragen. Bezoekers konden terecht op een informatiemarkt over Stichting **ALS** en genieten van de beroemde Bramburgers, bekend van Serious Request. "Samen met Vincentius mochten wij dit lentefestival organiseren en mensen uit Lindenholt een mooie dag bezorgen."

Tekst: Esther Zijlmans

Foto's: Dick Romkema



Overpeinzingen van een voorzitter



Column

Vorige week zag ik de groente- en fruittuin achter het wijkatelier er weer puik bij liggen.

Ik kan daar heel blij van worden. Het is allemaal het (totaal vrijwillige) werk van Meine Veldman. Hij vertelde me dat er nog wel wat vrijwilligers nodig zijn om de tuin goed bij te houden. Met z'n allen is er nog veel meer moois van te maken en bovendien levert het je een hoop plezier. Dus wie zich geroepen voelt, meld je aan bij het Wijkatelier.

Regelmatig kom ik ook in Wijkcentrum de Brack in Leuvenbroek. Ik kom er vooral om te vergaderen, maar zie dan dat er van alles gebeurt. Van gymmen en yoga tot bewegen op muziek. Van biljarten en kaarten tot tekenen en schilderen. Van kantklossen tot naailes en origami. Natuurlijk wordt er ook iedere maand een bingo georganiseerd. En ik zal nog wel wat vergeten. Kijk maar op de website van De Brack en je vindt het allemaal onder 'activiteiten'.

Er is de laatste tijd ook het nodige veranderd. Er waren namelijk nogal wat klachten van bezoekers over het beheer en zeker ook over de inrichting en de faciliteiten. Daarmee is Jeffrey van Thiel van het team wijkaccommodaties van de Gemeente Nijmegen aan de slag gegaan. Zo zijn er sinds een paar maanden nieuwe beheerders, maar liefst 4 in getal. Michiel, Linda, Chantal en Ronald vormen samen met interieurverzorger Marian 'Team de Brack'. Zij zijn allemaal prima in staat om zoveel mogelijk aan alle eisen van jou als bezoeker te voldoen. Een enkele keer kan iets niet, omdat ze nu eenmaal gebonden zijn aan wettelijke en gemeentelijke regels. Maar als het even kan komen ze tegemoet aan ieders behoefte. Je zult van hen ook nooit een bot 'nee, kan niet!' te horen krijgen. Maatwerk dus! De hele sfeer in de Brack is nu bepaald beter dan voorheen.

Gezelligheid staat voorop!

Ook de nieuwe tafels en stoelen in 'De Ontmoeting', de grote ruimte met een bar en een biljart, dragen bij aan die goede sfeer. Daarnaast zijn er nog drie zalen. Over een van die zalen (zaal 2) is nogal wat te doen geweest. Zware tafels en stoelen en een beetje een kale bedoening. Nu zijn er inklapbare tafels en hippe stoelen in vrolijke kleuren. Bovendien heeft een vaste groep bezoekers de handen uit de mouwen gestoken en de ruimte opgepimpt met een kleurig likje verf tegen de muren. Als het nodig is, bijvoorbeeld voor een speciale bijeenkomst, kan zaal 2 nu ook worden ingezet als verlengstuk van 'De Ontmoeting'. En de komende tijd wordt het alleen nog maar leuker, als ook de andere zalen een opknappbeurt krijgen. Als je ideeën hebt, laat ze dan maar weten aan de beheerders. En helpen mag ook.

Nog voor de zomervakantie wordt bovendien de buitenkant van het wijkcentrum voorzien van een nieuwe verflaag. En wat te denken van de plannen om ook koken mogelijk te maken? Er is al een airfryer voor borrelhapjes. Allemaal mooie berichten!

Het 'Team de Brack' hoopt dan ook dat wij allemaal de weg naar het wijkcentrum weten te vinden, al is het maar voor een kopje koffie of thee. Op de website kun je precies zien, wanneer je welkom bent. Wisten jullie trouwens dat De Brack de hele zomer (behalve de vierdaagseweek) open is. Dat was tot nu toe wel anders!

Ik wens iedereen, wat je ook doet en waar je ook bent deze zomer, een heel plezierige tijd.

En o ja, vergeet de Dag van Lindenholt niet op 15 juni!

Kees de Ruwe, voorzitter BOL



GROENE (EN ANDERE) VINGERS GEZOCHT!

Uitnodiging om samen te tuinieren in Lindenholt!

Een prachtige wijkgroente- en fruittuin was lang de droom van werkgroep Lindenholt Groen. En kijk nu! De gemeente geeft toestemming om het vroegere honkbalveld aan de Weteringweg daarvoor te gaan gebruiken.

Nu we weten dat we op dit prachtige stukje grond aan de slag kunnen, hebben we jouw hulp nodig. Lijkt het je leuk om in je eigen wijk te beginnen met stadslandbouw? Heb je groene vingers maar geen tuin om in te werken? Wil je graag samen met je buurtbewoners je inzetten voor het kweken van gezond voedsel? Dan is dit echt een kans voor jou!"

Groenten- en Fruittuin Lindenholt: een prachtige kans voor onze wijk!

Hoe kunt u meedoen?

- **Blijf op de hoogte:** Meld u aan voor de digitale nieuwsbrief via info@lindholtgroen.nl.
- **Word vrijwilliger:** Deel uw kennis, enthousiasme en groene vingers. Stuur een e-mail naar info@lindholtgroen.nl.
- **Deel uw ideeën:** Laat ons weten wat u graag zou willen zien in de wijkgroenten- en fruittuin.

Samen maken we Lindenholt groener, gezonder en gezelliger!

Dit wordt een :

- Ontmoetingsplek voor wijkbewoners
- Veilige speel- en doeplek voor kinderen
- Terwijl we groenten en fruit kweken



De Werkgroep Lindenholt Groen is begonnen met stadslandbouw, nadrukkelijk van en voor bewoners van Lindenholt!

We willen een biologische groente-, fruit- en bloementuin aanleggen op het terrein van de vroegere honkbalvereniging aan de Weteringweg (achter het gebouw van Scouting Amalgama). Dat heeft letterlijk en figuurlijk veel voeten in de aarde.

Intussen hebben we toestemming van de gemeente om aan de slag te gaan. De eerste stappen zijn gezet. Zaterdag 18 mei is er een klein proefveld aangelegd waar op zaterdag 25 mei de eerste planten de grond ingaan, zodat iedereen kan zien wat en waar het gebeurt. Op deze manier hebben we er samen dit jaar ook al plezier van.

We ondernemen allerlei activiteiten om het en succes te laten worden:

- contact met scholen en instanties in de wijk
- werkbezoeken aan andere tuinen
- oproepen om mee te doen en te denken d.m.v. flyers bij bewoners in de omgeving van het veld, oproepen in Lindenholt Leeft en op de site
- een nieuwsbrief voor geïnteresseerde bewoners
- deelname aan Ontmoetfestival Lindenholt en Dag van Lindenholt

Het initiatief is genomen door de Werkgroep Lindenholt Groen, met instemming van het BOL.

De kar wordt getrokken door de actieve subwerkgroep stadslandbouw, maar om het te laten slagen hebben we veel vrijwilligers nodig!

Tekst, BOL Werkgroep Lindenholt Groen'



De Ondernemer



Rhana Turegun

VAN PASSIE NAAR EEN EIGEN BEAUTYSALON.

Lindholt Leef had een gesprek met Rana Turegun, de trotse eigenaresse van Avec Amour in Leuvenbroek: een inspirerend verhaal van doorzettingsvermogen en passie voor schoonheid.

Wat is jouw achtergrond?

Oorspronkelijk kom ik uit Rotterdam, waar mijn roots als kapster en visagiste liggen, voordat ik mijn expertise verder ontwikkelde in verschillende beautysalons. Zeven jaar geleden verhuisde ik naar Lindholt voor de liefde, met twee kinderen en een derde op komst. Met een warm hart voor de buurt begon ik als vrijwilligster in het wijkatelier, waar ik al snel betrokken raakte bij de taalgroep Nederlands voor buitenlanders, wat me de kans gaf om Lindholt en haar bewoners beter te leren kennen. Later heb ik ook werkzaamheden voor STIP verricht.

Wat was je droom?

Mijn passie voor de beauty branche begon al op jonge leeftijd, toen ik als achtjarig meisje bezig was met haren en make-up tot diep in de nacht. Ondanks mijn werk in andere vakgebieden, bleef mijn droom om in de beauty branche te werken onverminderd groot.

Tijdens mijn vrijwilligerswerk in Leuvenbroek behaalde ik mijn diploma als schoonheidsspecialiste en eind 2021 begon ik mijn eigen salon aan huis.

Hoe is het om ondernemer te worden?

De overgang naar het ondernemerschap was een spannende en uitdagende stap. Zonder een formele achtergrond in ondernemen en met beperkt kapitaal, stortte ik me vol overgave in het avontuur. Met een combinatie van spaargeld en steun van vrienden en familie opende ik mijn eigen salon in het hart van Leuvenbroek.



Wat bied je allemaal aan?

In mijn salon kun je terecht voor een scala aan behandelingen, waaronder laserbehandelingen, peelings en gezichtsbehandelingen. Daarnaast geef ik persoonlijk advies over huidverzorging en bied ik hoogwaardige producten aan. Mijn aanbod omvat ook ontspannende massages voor vrouwen, gericht op het hele lichaam of specifieke zones zoals de hals of rug.



Wie zijn jouw klanten?

Mijn klantenkring groeit gestaag met een diverse mix van zowel mannen als vrouwen, die vanuit alle hoeken naar mijn salon komen voor professionele zorg en aandacht. Mond-tot-mondreclame heeft een belangrijke rol gespeeld in de groei van mijn klantenbestand. Ik ben dankbaar voor de positieve feedback die ik ontvang.

Wat zijn de trends op beauty gebied?

Hoewel de trends op beauty gebied voortdurend veranderen, leg ik de focus op natuurlijke schoonheid en gezonde huidverzorging. Terwijl sommigen kiezen voor ingrijpende behandelingen, blijf ik trouw aan mijn principes en bied ik alleen veilige en effectieve behandelingen aan.

Tips voor onze lezers voor hun huid !

Het is belangrijk om dagelijks aandacht te besteden aan huidverzorging, vooral naarmate we ouder worden. Een regelmatig bezoek aan een schoonheidsspecialiste kan helpen om de huid gezond en stralend te houden. Daarnaast is het essentieel om je huid goed te reinigen en het hele jaar door te beschermen tegen schadelijke UV-stralen.

Voor meer informatie en tarieven van de behandelingen, nodig ik je uit om een kijkje te nemen op onze Facebook: [avecamour_byrana](#) & Instagram-pagina: [avecamourbeautycenter](#)

Tekst: Silvano Orvini

**DOE ALLEEN
PLASTIC, BLIK & PAK...**
(VERPAKKINGEN)



Maak het jezelf makkelijk!

- Is het een verpakking?
- Is het leeg?
- Komt het uit de keuken of badkamer?

Is het antwoord op alle drie de vragen ja?
Dan mag het bij plastic+.

www.dar.nl/plastic



**...IN JOUW
PLASTIC+ZAK!**

Dar®
...en 't is weer fris!

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

Ioana Pop: Van Overleving naar Leven met Autisme

Ioana Pop, geboren in Roemenië in 1978, verhuisde in 2008 naar Nederland voor haar studie en woont nu in **Lindenholt**. Na het behalen van haar doctoraat aan de Universiteit van Tilburg, bouwde ze een succesvolle academische carrière op en een gezinsleven met haar Nederlandse partner. Aan de buitenkant leek alles perfect, maar van binnen worstelde Ioana met angst, eenzaamheid en het gevoel er niet bij te horen.

Een Leven Lang Worstelen met Onbegrepen Gevoelens

Ioana's jeugd in Roemenië was getekend door armoede en emotionele uitdagingen. Ze voelde zich vaak een buitenstaander, niet in staat om de realiteit van anderen te begrijpen. Dit schreef ze toe aan haar onconventionele opvoeding bij haar grootouders op het platteland, ver weg van leeftijdsgenoten. Op school werd ze gepest en uitgesloten, waardoor ze troost zocht in boeken en het gezelschap van volwassenen. "Ik leerde maskeren.

De Ommekeer: Diagnose Autisme op 45-jarige Leeftijd

In 2019, na de geboorte van haar zoon en een zware depressie, besloot Ioana de verantwoordelijkheid te nemen voor haar mentale gezondheid. Ze scheidde van haar partner en ging op zoek naar zichzelf met behulp van boeddhistische leringen, meditatie, Jaren later, in november 2023, kreeg Ioana op 45-jarige leeftijd de diagnose autisme. Dit was een schok en bracht een gevoel van rouw met zich mee. Ze realiseerde zich dat ze meer dan de helft van haar leven had gemaskeerd en niet haar ware zelf was geweest.

Het Pad naar Zelfontdekking en Acceptatie

Ondanks de emotionele ontreding, keerde Ioana terug naar de tools die haar al die jaren hadden geholpen. Met elke ademhaling, elke stap, elke dag, begonnen de dingen te veranderen. Ze ontdekte wie ze werkelijk was en leerde zichzelf te accepteren en lief te hebben.

"De reis naar zelfontdekking, zelfacceptatie en zelfliefde hoeft geen lijden met zich mee te brengen. Zoals het boeddhistische gezegde luidt: 'Pijn is onvermijdelijk, lijden is optioneel.'"

BreathFlowChange: Een Programma voor Ontspanning en Veerkracht

Vanuit haar eigen ervaring deelt Ioana nu de tools en oefeningen die haar reis hebben ondersteund. Vanaf 13 mei biedt ze het BreathFlowChange programma aan in Lindenholt, Nijmegen, met online sessies waarin ademwerk en positieve psychologie worden gecombineerd voor ontspanning, creativiteit, intuïtie en veerkracht.

Praktische Informatie

Ioana's verhaal is een inspiratie voor iedereen die worstelt met zichzelf en op zoek is naar acceptatie en innerlijke vrede.

In **Lindenholt** hebben we allemaal onze eigen unieke verhalen en uitdagingen. Maar zoals Ioana's ervaring laat zien, is het nooit te laat om jezelf te vinden en een

leven te creëren dat bij je past. Met moed, zelfcompassie en de juiste ondersteuning kunnen we allemaal onze angsten overwinnen en een zinvol, vreugdevol leven leiden.

Laat je inspireren door Ioana's verhaal en ontdek hoe ademwerk en positieve psychologie jouw leven kunnen veranderen.

Kijk voor alle informatie:

<https://breathflowchange.quarespace.com/>

"Ik ben bereid om elke situatie te omarmen terwijl ik open blijf staan voor liefde, gezondheid, vreugde en plezier. Omdat dit de persoon, de ouder, de partner, vriend en buurman is, die ik op deze aarde wil zijn."

Tekst en foto: Ioana Pop



"Door mijn scootmobiel heb ik mijn bewegingsvrijheid terug"

Vegro zorgwinkel Nijmegen; dé expert in hulpmiddelen

- Voor lenen, huren en kopen van zorg hulpmiddelen.
- Gratis lenen op basis van jouw zorgverzekering.
- 24 uur per dag telefonisch bereikbaar via **0900 – 288 77 66** (lokaal tarief).

Waar kun je ons vinden?

Vegro zorgwinkel Nijmegen
 Hatertseweg 821
 Telefoon: 0900 – 288 77 66

Openingstijden
 Ma t/m vrij: 09.00 – 17.30 uur
 Zaterdag: 10.00 – 16.00 uur

Voor hulp. Voor middelen. Voor jou. | Samen zorgen we ervoor



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

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

Lindenholt KOOKT

Wilt u ook een lekker recept met Lindenholt delen. Stuur dan een mail naar de redactie, tav Victoria Lammerinks. Zij neemt dan contact met u op.

INVOLTINI CON RIGATONE (GEVULDE BIEFSTUKROLLETJES MET TOMATENSAUS EN PASTA)

Ingrediënten voor 2 personen:

INVOLTINI

250 gram biefstuk in dunne lapjes gesneden	20 gram parmezaanse kaas
1 knoflookteentje	1 basilicumplantje
zout en versgemalen peper	250 gr Rigatoni pasta

Bereiding:

Vraag de slager dunne plakjes te snijden van de biefstuk of snijd ze zelf dun van een stuk biefstuk en sla die zachtjes plat tot ongeveer een halve centimeter. Kruid met zout en peper en verdeel de Parmezaan er overheen. Snijd de knoflook in dunne plakjes en verdeel die over het vlees en leg er dan basilicum blaadjes overheen. Rol elk lapjes netjes op en steek vast met een cocktailprikker. Weer wat zout en peper erover heen en bak ze in 5 minuten goudbruin in de olie. Zet de temp van de pan hoger en voeg de wijn toe en laat voor de helft inkoken. Schep dan de rolletjes uit de pan op een schaalteje.

De saus:

1 blik 400gr gehakt tomaten	50 ml rode wijn
½ ui	1 stengel bleekselderij
½ wortel	1 eetl tomatenpuree
olijfolie extra vergine	zout en versgemalen pep
	overige basilicum

Hak de ui, wortel en de bleekselderij heel fijn en voeg 2 eetl olie toe bij het braadvocht. Bak dit tot het zacht is geworden en voeg de gehakte tomaten toe met een half blikje water. Vul dan nog een kwart blikje met water en roer er de eetl tomatenpuree doorheen en voeg dit toe. Hak de overige basilicum, doe die er ook bij. Laat dit even doorkoken en voeg dan de involtini toe. Zet de pan op laag vuur met de deksel op een kier en roer af en toe de saus door. Na 40 minuten gaat dan de pasta in kokend water met veel zout, schep de pasta met een zeef bij de saus en voeg een half kopje kookwater bij de saus met pasta. Rasp er verse Parmezaan overheen. Serveer met een lekker frisse salade!

Buon appetito,
Victoria



Victoria
Lammerinks-Montis

Moe en Europa-pa



Column

Ik zit niet goed in mijn vel. We zitten in een grote verbouwing en die loopt echt behoorlijk uit. Ik kan niet tegen rommel maar ik kan helemaal niet tegen iets wat anders loopt dan vooraf afgesproken is. Dat is een van de redenen dat ik moe ben. Ik twijfel dan ook aan alles. Heeft iemand wel behoefte aan het lezen van mijn columns? Soms zijn ze wel lachwekkend, soms verdrietig en soms roepen ze vragen op. Het geeft mij altijd een fijn gevoel om achter mijn laptopje te zitten en mijn hart te luchten. Dat doe ik al sinds mijn jonge jaren.

Alles lijkt op dit moment ook minder goed te gaan dan normaal. Zelfs het Eurovisie songfestival, waar ik als kind al weken naar uitkeek, stelt mij vreselijk teleur door Nederland te diskwalificeren. Want hoe kun je iemand zo veroordelen? De boodschap van Joost Kleine was mooi en eerlijk en bleef in ieders hoofd hangen.

Al met al heb ik op dit moment weinig redenen om vrolijk rond te lopen en te zingen.

Tot ik vanmiddag op het feest van de zoon van onze lieve burens ben. Hij wordt vandaag 50 jaar en dat is voor iedereen een mijlpaal.

Want voor deze familie is het een moment waarvan ze dachten dat ze dit nooit zouden beleven. Deze zoon heeft namelijk de ziekte van Duchenne. Terwijl ik daar ben, zie ik hoeveel hij geniet van deze dag die hij zelf geregeld heeft want aan zijn denkvermogen mankeert niets. Hij is vorig jaar nog afgestudeerd en heeft zijn bachelor gehaald. Hij geniet terwijl hij lichamelijk niet veel meer kan dan kijken en zijn tong nog een klein beetje bewegen. Deze ouders leveren elke dag een prestatie die niet te filmen is. Zij leven voor hem. Ja natuurlijk hebben zij hulp maar niet 24/7. Er gaat geen dag voorbij dat ze een keer helemaal niets hoeven doen. Als de vader mij dan vertelt dat sommige mensen zijn vrouw niet begrijpen omdat ze weleens zegt dat ze moe is, gaan mijn haren overeind staan. Ik zie hoe ze elke dag weer doorgaan, zichzelf wegcijferen omdat ze vreselijk veel van hun zoon houden. Na 50 jaar de verzorging; elke dag maar ook 's nachts. Mag je dan een keer moe zijn? Ja dat mag!!

Ik voel me ineens vreselijk klein, mijn moeheid en teleurstelling zijn verdwenen. We hebben ons leven niet in de hand, dat blijkt uit dit verhaal. Maar wel de manier hoe we ernaar kijken en ermee omgaan. Laten we ook niet oordelen over iets waarvan we niet alles weten. In mijn hoofd hoor ik dan toch weer het liedje: "Europa-pa....



KAPSALON

HOOFDHUID PROBLEMEN

HAARWERKEN / PRUIKEN

CONTRACTEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS

EXTENSIONS

BRUIDKAPSELS

VISAGIE

 ANITA-HAIR-BEAUTY-FASHION.NL

 ANITAHAAARWERKEN.NL

 024-378 31 37

HAPPY DOGS HONDENTRIMSALON

 06 218 13 196

Sint Agnetenweg 62, 6545 AW Nijmegen

Komt u ook op de koffie?

Thuiszorg



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 zorgbehoefte?
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

