

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 12e jaargang augustus 2021 nummer 4



**GESLAAGDE WANDEL-
PUZZELTOCHT
LINDENHOLT**

**NIEUWS UIT DE
WIJKEN**

SCHOLENNIEUWS

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: redactielindholtleeft@gmail.com

Redactie:

Gerard van Bruggen

(*hoofdredacteur en lay-out*)

Jan ten Dam (*lay-out*)

Victoria Lammerinks-Montis

Theo Vermeer

Gemma Sanders

Veronique Franken

Silvano Orvini

Meda Mercuur

Henk van der Heijden (*fotograaf*)

René Verriet 

Kim van Rossum (aspirant)

Wendy Vergeer (aspirant)

Lien Tran Guillot (*fotografie*)

Yvette Onink (*redigeren*)

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 6500 stuks

Bezorging

Op alle adressen in Lindenholt met uitzondering van de brievenbussen met een NEE-NEE sticker.

Klachten over de bezorging: 06 17484394

Volgend nummer:

Kopijsluiting: **zondag 12 september**

Verspreiding: **vanaf 4 oktober**

Afhaalpunten Lindenholt Leeft:

Wijkatelier Lindenholt (WAL)

Jumbo Leuvenbroek

Spar St. Agnetenweg

Agneskerk Lindenholt

Vincentius Horstacker/Voorstenkamp

Bibliotheek Dukenburg

Wijkgezondheidscentra

Brede school de Lindenhoeve

Creatieve broedplaats De Broederij

Sportvereniging SCE

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Foto cover: Manon Hanssen

2021 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 redactielindholtleeft@gmail.com

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

versturen naar het redactieadres (zie colofon).

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

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

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

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

Planning Wijkblad Lindenholt Leeft 2021

editie nr	redactievergadering	kopijsluiting/deadline	naar de drukker	levering /verspreiding v.a.
5	woensdag 1 september	zondag 12 sept	donderdag 23 september	maandag 4 oktober
6	woensdag 20 okt	zondag 14 nov	donderdag 25 november	maandag 6 december

Inhoud:	Muzikaal talent in Lindenholt	20-21
Colofon	Operatie Steenbreek	21
Gratis cursus; Voel je goed	Geslaagde puzzeltocht Lindenholt	23
Wendy Vergeer nieuw in de redactie	Vijfigste AED	24
De Sprong	Haloween 2021	24
Scholennieuws	Column Victoria Lammerink	25
Green Capital	Jongerenpagina's	26-29
Lindenholt Doet	Sportief Lindenholt	30-31
SCE	Klankkleur en instrument	33
Zonnebloemwedstrijd	Column Annet Hogenbirk	33
Week van lezen en schrijven	Influenzer gezocht	33
De Ondernemer	Vincentius Vitaal	35
Pop-up terras bij kinderactiviteiten	Taalcafé weer open	35
Tuintjesmarkt in Lindenholt	Huurderbelangenvereniging de Klink	35
Felix van den Berg; nieuwe fysiotherapeut	Hondenspeelplaats Lindenholt	37
Alternatieve 4-daagse	Fietsen Alle Jaren	37
Parochienieuws	Fotopagina	39
Column Bettineke van der Werf		
Brand in de Kerk van de Nazarener		
Nacht van de Ommetjes		
Steampunk, Amando van den Tillaart		
Lindenholt Kookt		
Column Gemma Sanders		



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

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

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

Voor uw telefonische ondersteuning: 06 51 17 12 17

NIEUWS UIT DE WIJKEN



Nieuw in de redactie

Mijn naam is Wendy Vergeer ik ben 38 jaar. Ik heb 12 jaar een relatie en woon bijna 11 jaar samen met mijn vriend in de Voorstenkamp. We hebben een hond van 8 jaar en een poes van 14 jaar oud.

Mijn hobby's zijn creatief bezig zijn ik vind het erg leuk om te mozaïeken. Verder ben ik met een cameracursus bezig om nog beter te leren fotograferen.

Ik heb eigenlijk altijd vrijwilligerswerk gedaan in de dienstverlenende sector.

Maar nu iets heel anders als lid van het redactieteam van Lindenholt Leeft.

Mij lijkt het super leuk en een mooie uitdaging.

Wendy

DE SPRONG

U zult zich misschien afvragen; Wat is dit voor een gebouw? Het gebouw 'De Sprong'



staat aan de rand van het kruispunt Hatertseweg – Grootstalselaan en bestaat uit 37 senioren appartementen.

Er zijn 26 appartementen van ± 82 m2 voor tweepersoonshuishouding en 11 appartementen van ± 72 m2 voor een eenpersoonshuishouding.

De appartementen worden door woningvereniging Talis verhuurd, de inschrijvingen gaan niet via de Entree maar worden door de Sprong verzorgd. Wel moet u ingeschreven staan bij de Entree en wordt er een leeftijdsgrens vanaf 55 jaar gehanteerd.

Wij zijn een woonvorm waarbij de bewoners beschikken over een eigen appartement met behoud van privacy. Ook is het mogelijk om gezamenlijk activiteiten te organiseren.

Mocht u belangstelling hebben of meer informatie willen over dit appartementencomplex neem dan gerust contact met mevrouw Irma Janzing, telefoonnummer 06-40765635, Secretaris van 'De Sprong'.

GRATIS CURSUS

Voel je goed!



Wil jij je gezonder voelen?

Gezond eten en bewegen is belangrijk. Soms is dat moeilijk.

Informatie is niet altijd duidelijk. Taal is soms lastig.



Wat: elke week een gratis les. Eenvoudige uitleg over voeding, beweging en gezondheid. In een klein groepje en met begeleiding. Je krijgt een map met oefeningen en informatie. Meld je aan!

Voor wie: iedereen in Lindenholt

Wanneer: we starten vanaf oktober maandagochtend 9 -11.30 uur

Waar: wijkatelier Zellersacker 1003 Nijmegen

Aanmelden of vragen: bel het wijkatelier 024- 3770098

Info voor professionals? Lianne Veraart 06-50059866 of José Keetelaar 06 – 55294422



Groep 8 van basisschool de Luithorst had in plaats van een musical een afscheidsfilm gemaakt. Deze film was opgenomen en ook geregisseerd en gemonteerd door Theater Lux.



Film

De film duurt 45 minuten en gaat over groep 8 van basisschool de Afzwaai. Het verhaal gaat over een rondleiding in het splinternieuwe Museum van de toekomst. Deze speciale rondleiding vindt plaats op de avond voor de officiële opening van het museum. De directrice van het museum stelt geen regels; ze mogen overal aankomen. En dan gaat het mis. De rode knop van het alarmsysteem wordt ingedrukt. Deze is net die dag geïnstalleerd door een medewerker van het bedrijf Muurvast. Het alarm zou uitgeschakeld moeten worden door de irisscan van de directrice. Deze medewerker heeft echter een fout gemaakt en de irisscan afgesteld op zijn eigen oog, is daarna op vakantie gegaan en het kan wel een week voor hij terug is.

De ouders maken zich niet echt zorgen maar een journalist die er elke dag staat maakt er een drama van. Ook in een talkshow hebben experts er een mening over. In het museum is de sfeer een stuk beter en werken de kinderen

aan het oplossen van het probleem. Ook halen de kinderen herinneringen op aan 8 jaar basisschool. De directrice wil niet dat de kinderen weggaan, doet sabotagepogingen en maakt de papieren kwijt en de deurontsleutelaar.

Uiteindelijk na een week komt de medewerker terug en met hulp van de kinderen gaat alles weer open en kunnen ze weer naar huis.

De voorstelling Groep 8 A

Eerst waren om 10 uur de leerlingen van Meester Anema van groep 8 A en ouders aan de beurt om de film te gaan bekijken.



Speciaal voor deze premièrevoorstelling hadden de kinderen zich ziek gekleed. Eerst liepen de leerlingen in twee-tallen of kleine groepjes over de rode loper het Lux Theater in en daarna de ouders. Leerlingen waren heel enthousiast; hier hadden er echt naar uitgekeken. Boven in een van de filmzalen werd de film vertoond en vol spanning keken de leerlingen de ouders en de leraar naar het eindresultaat. Het was echt stil in de zaal en om me heen zag ik dat leerlingen reageerden op hun acteertalenten. Na de film werd er geapplaudisseerd en hield de Leraar nog een korte speech.

Rond half twaalf was het afgelopen en zag ik vooral ook de ouders vol trots de zaal verlaten.

Groep 8 B

Om 14 uur waren de leerlingen en ouders van groep 8 B van juf Maike en Sanne aan de beurt om de film te bekijken. Helaas was Sanne er niet bij, zij zat in quarantaine. Ook deze kinderen hadden zich mooi gekleed voor de première en mochten als eerste over de rode loper naar binnen. Iedereen was enthousiast ze had er zin in. Deze film werd vertoond in de benedenzaal maar was iets anders dan de film gemaakt door groep 8 A. Dit had vooral te maken met de technische uitvoering; meer close-ups, minder groepsscènes en meer dialogen. Tijdens deze film was het enthousiasme duidelijk te horen en werd er uitbundig gelachen. Na de film werd er via videobellen nog wat gezegd door juf Sanne. Daarna liepen de ouders trots en nog napratend over de film weer naar boven.

Deze zomer gaan de leerlingen op kamp en gaan ze het volgende hoofdstuk van hun toekomst tegemoet.

Het was voor mij heel bijzonder dat ik erbij mocht zijn en vond de films echt erg leuk om te zien.

Tekst foto's: Wendy Vergeer

Brede basisschool De Wingerd biedt kinderen een alternatief schoolreisje aan



Het is vandaag een bewolkte dag, maar met een prima temperatuur als ik arriveer op de Brede Basisschool de Wingerd waar ik uitgenodigd ben om een kijkje te nemen op het alternatieve schoolreisje.



Ik vraag mij af wat ik daarbij moet voorstellen, want het idee van een schoolreisje is mijn inziens dat je met de bus naar een heel fijne plek gaat, je uitgezwaaid wordt door iemand die je lief is en de busreis al een event an sich is. Ik laat mij verrassen op wat mij te wachten staat en wellicht kan ik op een later tijdstip mijn vraag beantwoorden.



Bij aankomst valt mij meteen de gezellige, **Directeur Berry Bakker** ontspannen feestelijke sfeer op die over het terrein hangt. Een vrolijke Juf brengt mij naar Berry Bakker, de directeur van de Wingerd die mij hartelijk welkom heet. Hij vraagt of ik een rondleiding wil en daar zeg ik uiteraard geen nee tegen. Vol enthousiasme en nieuwsgierigheid loop ik met hem mee en besluit dat ik dit nu al leuk ga vinden!

Links van mij staan nog de resten van een heus theater opgesteld. Berry vertelt dat er in de ochtend twee theatershows gegeven werden voor de kleine en grotere kinderen. Gedurende de voorstellingen is er volop als vanouds gelachen wat zeer zeker aansluit met de titel van de show; Lachen is oké. En ja dat is het zeker, want ook voor de kinderen zijn het pittige tijden geweest waar veel dingen niet mogelijk waren. Verderop zie ik een draaimolen en een springkussen voor de allerkleinste jongens en meisjes staan. We vervolgen onze weg naar het veld waar ik o.a. een Stormbaan, een Jungle Run en Springkussen Party ontdek. Ik geef mijn ogen goed te kost om maar vooral niets te missen wat ik aan activiteit voor mij zie gebeuren want dit is een en al spektakel!

Overal zie ik lachende vrolijke kinderen vol enthousiasme, glunderende snoetjes met het bijhorende gegil en geschreeuw. Voor velen zal dit het eerste uitje in lange tijd zijn. Een plezierig gevoel valt



over mij heen. Wat is het lang geleden dat ik zoveel kinderen bij elkaar heerlijk zie genieten! Ze klimmen, klauteren, rennen en springen met sprinkelende ogen en rode wangetjes. Het plezier straalt van hun blijde gezichtjes af. Ik zie een Safari treintje voorbijkomen waarin de kinderen een rondje over het terrein mogen maken. Steeds meer krijg ik het gevoel verzand te zijn in een minipretpark. Dat wordt ook verwezenlijkt omdat alle kinderen per klas allemaal een zelfde kleur T-shirt aan hebben, bij



iedere attractie een medewerker staat die in de gaten houdt of de kinderen het fijn hebben, er lopen ambulante medewerkers rond met opvallende hesjes die ingeschakeld kunnen worden bij calamiteiten, een EHBO post is ingericht, er wordt gebruik gemaakt van portofoons en een megafoon met een aanstekelijk riedeltje als er doorgedraaid naar de volgende attractie moet worden. Tevens is voor het versterken van de innerlijke mens een mobile koffiebar aanwezig. Uiteraard mag voor de kinderen limonade niet ontbreken en worden zij tijdens de lunch in hun klas voorzien van een lekkere picknick. Er is werkelijk aan alles gedacht om van deze dag een groot succes te maken.

Nadat ik de vele geweldige indrukken op mij heb laten inwerken stel ik aan Berry de vraag hoe De Wingerd het alternatieve schoolreisje tot stand heeft laten komen; "Door de COVID regels was er veel niet mogelijk met wat normaal gesproken de ingrediënten zijn voor een succesvol schoolreisje. Het Team heeft samen met een actief opererende Oudervereniging gekeken naar wat wél



mogelijk is en in welke vorm met in acht neming de COVID richtlijnen.

Leerlingen Mondial College ontwerpen een klimaatbestendig Nijmegen

Vandaag vonden de eindpresentaties plaats van het project ‘Klimaatbestendige stad’, uitgevoerd door tweedeklas Technasium leerlingen van het Mondial College Leuvenbroek. In opdracht van de gemeente Nijmegen en De Bastei hebben de leerlingen voor 7 ingebrachte casussen een ontwerp gemaakt, waarbij ze rekening hebben gehouden met het veranderende klimaat, maar ook met de functies van de aangedragen locaties.

Plein ‘44

Een van de casussen betrof Plein ‘44. Een versteend plein midden in het centrum van Nijmegen. Een plein waar terrassen te vinden zijn, de Vierdaagsefeesten een podium hebben en jaarlijks ook kermisattracties een plek krijgen.

Groene schoolplein & Gildekamp

Ook het schoolplein was als casus aangedragen. Diverse groepen hebben hiervoor een ontwerp uitgedacht. Samen met de Bastei gaan deze leerlingen na de zomervakantie in gesprek met de directie van de school, om hun ideeën toe te lichten en te onderzoeken of er mogelijkheden zijn om een aantal plannen nog te kunnen uitvoeren met behulp van de Provinciale subsidie voor groene schoolpleinen. De school ligt vlakbij de Gildekamp en Ilse, Menise en Sanne hadden daarom een casus uitgekozen om een vergroeningsplan voor een aantal wijkpleintjes uit te denken. Hiervoor hebben ze een gedegen onderzoek gedaan met het houden van een enquête onder bewoners en de functionaliteit van de pleinen onder de loep te nemen. Voor een van de pleinen is een plan bedacht waar men elkaar kan ontmoeten,

We hebben met z’n allen in mogelijkheden en in creatieve oplossingen gedacht met als resultaat een geweldig leuk, alternatief, schoolreisje”

Ik spreek mijn verbazing uit naar de professionaliteit die het schoolreisje uitstraalt. Berry vertelt dat hij van iedereen medewerking kreeg om een geslaagd schoolreisje te organiseren en deze dag in goede banen te leiden. De Wingerd kreeg hiervoor hulp van ouders/verzorgers, betrokkenen maar ook van de Gemeente Nijmegen die zorg droeg dat het terrein schoongemaakt werd. Berry tovert een heel programma en plattgrond tevoorschijn. Hij vertelt dat het een hele klus was om deze dag te organiseren en d.m.v. het programma weet iedereen wat er van hem of haar wordt verwacht wordt om mee te kunnen werken er een geslaagd feest van te maken.

Een geslaagd alternatief schoolreisje is het zeker! Het Team van de Wingerd heeft samen

met de Oudervereniging en alle belangstellenden fantastisch goed werk geleverd om er voor deze kinderen een onvergetelijke dag van te maken.

Wanneer de kinderen vanmiddag opgehaald worden zullen ouders en verzorgers traditiegetrouw geen lege bus aantreffen omdat de kinderen zich verstopt hebben onder hun zitplaats maar ik durf met redelijk veel zekerheid te zeggen dat de kinderen van de Wingerd een Top dag gehad hebben met dank aan iedereen die zich daar voor heeft ingezet.

Nog even mogen zij genieten van een professioneel, bevlogen en uit liefde georganiseerd schoolreisje waarin ik de mogelijkheid had om te mogen proeven van de vrolijke uitbundige sfeer zoals dat hoort bij een schoolreisje. Met een monter gevoel vol positieve energie zeg ik tot ziens tegen de Wingerd.

Tekst: Kim van Rossum Foto's De Wingerd

aangedragen ideeën van het Mondial College in de toekomst misschien te kunnen gebruiken. De Bastei ondersteunt het feit dat we vaker kunnen luisteren en leren van de jeugd en begeleidt in Nijmegen ook scholen in het proces naar een duurzame school middels het Eco-Schools programma. Ook in dit programma zijn de leerlingen aan zet om te benoemen wat er beter en duurzamer kan in de school, en tevens in het onderwijs dat zij krijgen.

Tekst en foto: Mondial College



Niek, Roos, Thijmen en Tim hebben een ontwerp gemaakt voor een wijk van de toekomst. Zij hebben hun eigen huis als basis gebruikt om er een klimaatvriendelijk huis van te maken. Met onder andere sedumdaken, wateropvang en ondergrondse woonmogelijkheden. In deze Wijk van de Toekomst is ruimte voor mensen vanuit verschillende lagen van de samenleving, waarbij groene woningen voor iedereen betaalbaar zijn.



GREEN CAPITAL ZIJN WE SÁMEN

Tekst en foto's: Frans Sijben, Nijmegen

In juni heb je kunnen lezen, dat de mensen van Nijmegen niet altijd begrijpen, wat Green Capital met het groen in de stad doet. Maar ook burgers doen niet altijd wat je verwacht van een echte ‘groene Nijmegenaar’. Pas als inwoners, bedrijven en gemeente op één lijn zitten in denken en doen, kan Green Capital een succes zijn.

Door corona-beperkingen hebben Nijmegenaren (nóg) meer oog gekregen voor groen in tuin, straat, wijk of stad. Groen is belangrijk geworden. Dat groter groenbelang laat burgers en gemeentehuis elkaar vinden. Want dat wil ook de gemeente met ‘Green Capital’. Dat moet de samenwerking tussen inwoners en gemeente, om de stad te vergroenen, juist gemakkelijker maken. Maar daarvoor moeten ook inwoners dingen anders gaan doen.

Natuur hoort bij het leven

In ons moderne rijke, welvarende land zijn de mensen het omgaan met de ‘natuur’ verleerd. Ze zijn ontworteld van een natuurlijke omgeving. Dit komt door duizenden jaren strijd tegen de natuur, waardoor de mensheid steeds meer de natuur lijkt te kunnen beheersen. Zo hebben we de natuur maximaal uit ons leven verbanen, waardoor ze ver weg is van ons. Zeker in Nederland, waar we ons landschap 100% zelf gemaakt hebben. We leven in een cultuurlandschap; ofwel in één groot park. Gelukkig willen we dat steeds groener maken. Maar als ‘natuur’ te dicht in de buurt komt, ondervinden we last ervan. Gaan we ertegen vechten; dan moet het weg. Daarvan zijn genoeg alledaagse voorbeelden.



De meest geziene groenverbanning, is het verstenen van tuinen. Gelukkig staat daartegenover ‘Operatie Steenbreek’. Ook klagen mensen vaak over bomen, struiken, onkruid, gras, vogels en andere dieren. Wat lijkt op natuur, accepteren we niet meer bij onze woning. Wat die last is, die mensen hebben van het groen? Uit de redenen blijkt al snel dat het gaat om

‘ontwortelingsgedrag’. Wil Nijmegen pas écht Green Capital worden, dan moeten burgers samen met de gemeente beginnen met het accepteren van ‘natuur’ in de stad en in het dagelijks bestaan. Laat natuur toe om je heen.

Beetje burger-activisme voor natuur

De échte Green Capital is er pas, wanneer gemeentehuis en burgers samenwerken aan het groen maken van Nijmegen. Maar beiden kunnen andere en tegenovergestelde belangen hebben. Daarom is het soms nodig dat burgers, net als in de jaren zestig, (een beetje) activistisch zijn, om het groen in hun omgeving te beschermen of om méér groen in straat of wijk af te dwingen. Denk aan de actieve inwoners van Lindenholt 32 die een parkeerplaats hebben laten ombouwen tot plantsoen. Net zoals de strijd van Neerbosch voor een natuurspeeltuin. Actief ingrijpen tegen onnodige bomenkap zoals in

Hees. Actief eisen dat de gemeente groene biljartlakens omvormt tot kruidenrijke grasveldjes. Meer actie vóór groen en water als oplossing tegen de hittestress in de stad of om een te hoog CO2-gehalte in de lucht aan te pakken.

Ontkennen kan niet meer

In Nederland reageert een deel van onze medeburgers met het ontkennen van problemen waarmee we leven. Vaak met gebruik van ongegronde feiten, verdraaide waarheden en verzinsels om het gelijk te krijgen. Met het doel om te zorgen dat niets en niemand hun gewone ‘leventje’ gaat veranderen. We kennen bijvoorbeeld de klimaatontkenners en hun reacties. Ontkenning onmogelijk maken, kan alleen, als overheden samen met de meer-



derheid van burgers laten zien dat zij samen éénzelfde standpunt delen. Zo komt de ontkenning in isolement en komen ontkenners alleen te staan. Maar wat klimaat- en biodiversiteit betreft: we zijn net gestart, net op weg.

Maar waar naartoe leidt onze reis?



Lindenholt Doet

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 4e editie; 16 aug - 11 okt.2021



Door regeringsmaatregelen en dat deze soms versoepeld worden of weer toegepast zijn de hieronder genoemde activiteiten onder voorbehoud.

Voor de actuele informatie kijk op de website van betreffende deelnemer.

Wijkatelier Lindenholt

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

Algemeen

Open Inloop

van maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.00 uur

Deel de dag Lindenholt;

dagactiviteit voor ouders, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u Kosten € 2,50 p/d Vooraf aanmelden.via Sterker

Maandag

Wandelen in Lindenholt:

Een rondje wandelen door Lindenholt. Ook leuk om Lindenholt te leren kennen. Elke maandag van 13.30 – 14.30 uur. Vertrek vanuit het Wijkatelier Lindenholt

Bingo:

Vanaf september, 1e maandag van de maand van 14.00-16.00 uur. Kosten om mee tedoen €3,00 per persoon.

Eet Cultureel mee in het Wijkatelier;

Maandag 17.00 tot 19.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk tot maandag 10.00 uur) Diner voor € 4,50 / Hoofdgerecht afhalen € 3,00. Reserveren: welkom@wijkatelierlindholt.nl of tel: 024 3770098

Dinsdag

Ontmoetingsochtend Vrouwen;

iedere dinsdag 9.00 – 12.00 uur

De Samen creatief groep

elke dinsdagmiddag van 14.00 -17.00 uur.

Woensdag

Taalcafe 10.00 tot 12.00 uur Open inloop Verbeteren spreekvaardigheid Nederlandse taal

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

Donderdag

Ontmoetingsgroep vrouwen

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

Taalles ROC; iedere donderdag van 9.00-12.00 uur. Vooraf aanmelden via Sabine welkom@wijkatelierlindholt.nl

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

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

Afhaal Maaltijd; Iedere Donderdag afhalen van 16.00 – 17.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Hoofdgerecht diner voor € 3,00

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

Vrijdag

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

Zaterdag

Repaircafe Lindenholt; Wij verzorgen kleine reparaties aan huishoudelijke apparaten, computers en fietsen. Elke 4e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur. Vanaf september. Bent u voor 13.00 uur binnen dan wordt u tot 14.00 uur geholpen. Komt u na 13.00 uur dan kunnen wij niet garanderen dat u nog geholpen wordt. Kosten: Kleine vergoeding.

Kleding repair; 4e zaterdag van de maand vanaf september 11.00 tot 14.00 uur Kosten: Kleine vergoeding.

STIP

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

Stichting De Inloop

In september starten de activiteiten van Stichting De Inloop in **wijkcentrum De Brackweer. Leuvenbroek 12-00**
024-37 75 784 / www.deinloop.nl.
mail: info@deinloop.nl

Wij proberen een zo gevarieerd mogelijk cursusaanbod te bieden in de eigen wijk, zodat tegemoet gekomen kan worden aan de behoefte binnen de veiligheid van de wijk, buurtgenoten iets creatiefs/sportiefs/educatiefs te bieden.

Door de cursusprijzen bewust laag te houden, werken we zo laagdrempelig mogelijk, zodat financiële overwegingen geen reden zijn om niet aan een cursus deel te nemen. Voor ons cursusaanbod, de dagen en tijden zie onze website

Naailes

Kantklossen

Spaans (verschillende niveaus)

Yoga (onder voorbehoud)

Computerles

Bewegen op muziek

Aanmelden kan alleen via onze website www.deinloop.nl of via een aanmeldingskaart in wijkcentrum De Brack.

Wilt u contact met ons opnemen dan kan via de mail: info@deinloop.nl
Corona maatregelen.

We hopen onze lessen in september als van ouds te kunnen starten. Echter we moeten rekening houden met de dan geldende Coronamaatregelen. Het kan zijn dat de cursus of het aantal cursisten per cursus aangepast moet worden. U wordt hiervan op de hoogte gehouden door uw docent.

M.O.C.

Website:www.thuiszorgmoc.nl

Email: info@thuiszorgmoc.nl

Telefoon: 024-6756760

Zwanenstraat 1A, 6545 AX

Dagbesteding M.O.C. (in de Kampenaar) biedt voor ouderen 3 dagen in de week van 10.00 t/m 16.00 (ma-woe- vrijdag), de mogelijkheid om onder de mensen te zijn. Hier zijn verschillende dingen mogelijk, gezelschapsspellen, creatief zijn, schilderen, maar ook een praatje met de andere bezoekers.

Er is Gratis koffie/thee en lunch.

Voor meer informatie: zie elders in dit blad en onze website

ZO HOORT HET

EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER

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

Optometrie
Schippers Audicien
Ontdek

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



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



Terugblik

Na twee mislukte seizoenen staat SCE aan de vooravond van een nieuw voetbalseizoen dat hopelijk eens kan wor- uitgespeeld. Op de dag dat we penningmeester Berry Aalders spraken waren er meer dan 11.000 besmettingen in Nederland. Niets is meer zeker.

Volgens Berry is het ledenaantal gelukkig constant gebleven, er is zelfs sprake van een kleine stijging. Ondanks alle beperkingen is er veel voor de jeugd gedaan en die hebben gewoon doorgetraind en konden op zaterdag wedstrijden spelen, weliswaar onder elkaar maar toch op het veld. Ook de sponsors bleven de club trouw. Vanaf mei trainden de senioren weer om hun Corona kilo's er af te halen.

Ballenactie De Jumbo in Leuvenbroek nam het initiatief tot een ballenactie. De aanschaf van nieuwe ballen is altijd weer een hele uitgave. Helemaal nu de vereniging de afgelopen tijd flink wat inkomsten is misgelopen door alle coronamaatregelen. De ballenactie liep gedurende het EK en leverde uiteindelijk drie en dertig en drie kwart ballen op.

Vorbereiding In augustus start het nieuwe seizoen met een bekerprogramma. De selecties zijn bekend en staan op de site vermeld. De kantine is straks weer open. Kortom SCE is klaar voor het volgende seizoen.

Vrijwilligers Wat wel fijn zou zijn is er als zich mensen zouden aanmelden om bepaalde functies te bekleden.

Vrijwilligerswerk is de kurk waarop elke vereniging drijft.

SCE zoekt jeugdleiders, barmensen en een medewerker verzorging kleding.

Kijk op www.sce-nijmegen.nl voor meer informatie.

Kom op Lindenholt!

Tekst: Silvano Orvini





Wijkatelier Lindenholt

WEEK VAN LEZEN EN SCHRIJVEN 2021



Van maandag 6 tot en met zondag 12 september is er extra aandacht voor de 2,5 miljoen mensen die moeite hebben met lezen, schrijven, rekenen en/of omgaan met de computer.

Bij ROC Nijmegen geven we cursussen voor volwassenen die graag hun basisvaardigheden willen verbeteren. Cursisten die les volgen, zeggen: “Ik kan nu werken met de computer, ik kan e-mailen en werken met de overheid sites.” Bij ROC leer je begrijpend lezen en brieven schrijven. Bij de lessen wordt er gekeken naar wat je kan. Hier worden de lessen aangepast voor ieder individu”

Wilt u ook graag uw basisvaardigheden verbeteren? Meld u dan aan voor een cursus voor volwassenen bij ROC Nijmegen.

Kent u iemand die moeite heeft met lezen, schrijven, rekenen en/of omgaan met de computer? Wijs die persoon er dan op dat je nooit te oud bent om te leren!

Bij ROC Nijmegen kunt u lessen volgen voor maar € 45,- per jaar. De cursus is op donderdag van 9.00 - 12.00 uur in **Wijkatelier Lindenholt**.

U werkt in uw eigen tempo aan wat u wilt leren. De groepen zijn klein. U kunt op elk moment starten.

Bel 024-8904024 of ga naar www.roc-nijmegen.nl/cursussen/

Tekst: Jet Wijdeveld ROC Nijmegen

EET CULTUREEL MEE IN HET WIJKATELIER

ELKE MAANDAGAVOND
van 17:00 - 19:00 uur
Kosten: €4,50 voor 3-gangen (hoofdgerecht afhalen €3,-)
Koffie & thee inbegrepen
Aanmelden tot maandagochtend 10:00 uur



Je kan ons bellen op: 024 377 00 98
Of mailen naar: welkom@wijkatelierlindholt.nl
Zellersacker 10-03

Zonnebloemwedstrijd 2021

Tot nu toe zijn er twee kandidaten in de kopgroep van de race, Riny Albers en Roel van Es. De redactie is benieuwd naar nog meer deelnemers en hun resultaten.



Roel van Es

Riny Albers

Graag foto's mailen naar: Redactielindholtleeft.nl

Kleine zelfstandige ondernemers in Lindenholt onder de aandacht

De Ondernemer4



Used Products



Used products heeft drie man in dienst en los van de maandelijkse fee aan het hoofdkantoor zijn ze vrij om te doen en laten wat ze willen. Rob maakt steeds meer reclame om op te vallen. Op Radio.nl bijvoorbeeld en op social media. Used Products is een pandjeshuis en in het pand zit ook Toolbar gevestigd. Specialist op het gebied van Robotmaaiers en Tuinmachines.

Als je misschien eens bij de Praxis bent aan de Van Rosenburgweg of daar bij de ANAC je auto wast, valt het filiaal van Used Products niet zo op ondanks dat er een gigantisch vehikel op de oprit staat.



Used Products is daar gevestigd sinds een jaar of vijf. Het is een franchise organisatie door heel Nederland waar bij Nijmegen de enige XL vestiging is. Lindenholt Leeft sprak met directeur Rob Aalders.

Na een loopbaan in de evenementen sector (organisatie en opbouw) besloot hij zich vijf jaren geleden aan te sluiten bij Used Products. Het concept is een soort marktplaats maar dan ouderwets ofwel met echte producten op locatie. Used Products doet Inkoop-Verkoop-Terugkoop van duurzame (gebruikte) goederen. Ze hebben er echt van alles van grasmaaiers tot gitaren, van audio en tv tot Playstations. 'Eigenlijk alles wat niet ademt', zegt Rob. 'Nou ja kleding en meubels doen we ook niet want voor je het weet ben je een soort van kringloopwinkel.' Iedereen kan zo zonder afspraak langs om zijn spullen aan te bieden of om wat te kopen. Er wordt meteen een schatting gemaakt van de waarde en contant afgerekend. Producten moeten wel aan een bepaalde kwaliteit voldoen of dat ze na een reparatie goed genoeg zijn voor de verkoop. Op elektronica biedt men een maand garantie, op andere spullen zelfs tot een jaar. Als je door het pand loopt is het echt een beleving. Het is er netjes en overzichtelijk en alle artikelen zijn duidelijk geprijsd. Runners zijn tv's en game gerelateerde producten. Een mooie oplossing is ook dat men



bij een overlijden van iemand met veel spullen in een garagebox langskomt om deze leeg te maken en helemaal schoon op te leveren na een offerte te hebben uitgebracht.

Op hun Facebookpagina staat een geweldig promofilmje met Ronnie Ruisdaal van de Sjonnie's. Hilarisch! Zeker de moeite waard om eens te bekijken.

UsedProducts: van Rosenburgweg 106
024 737 0260 \ nijmegen@usedproducts.nl
Tekst Silvano Orvini / Foto's; UsedProducts



KINDEREN ZONDER STATUS
LOPEN RISICO OP EEN ONTWIKKELINGSACHTERSTAND

Gesproken partijen:



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

Het probleem

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

Risico's

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

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

Een oplossing

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

Belangen

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

Kom in actie scan de QR-code



Conclusies uit afstudeeronderzoek uitgevoerd door studenten Sociaal Pedagogische Hulpverlening

Pop-up terrasjes bij kinderzomeractiviteiten



Gedurende de zomervakantieperiode hebben kinderen van de schoolgroepen 1 t/m 8 onder begeleiding van sportcoaches en medewerkers van Bindkracht10 twee keer per week lekker gesport en gespeeld in Lindenholt.

Twee locaties waren hiervoor geselecteerd, Hortsacker Cruijffcourt en het speelveld naast de sporthal Gildenkamp. Verschillende activiteiten stonden iedere keer op het programma waaronder een hindernisbaan, waterglijbaan, beachvolleybal, beat rap dance en nog veel meer.



Om het voor de ouders nog aantrekkelijker te maken om met de kinderen aan te sluiten is het idee ontstaan van een 'pop-up terras'. Bij iedere activiteit werd er door een vrijwilliger

uit de wijk samen met medewerkers van Bindkracht10 en de aanwezige buurtsportcoaches een heus terrasje uitgezet met daarbij koffie en thee en waterkannen voor de kids. De bedoeling was daarbij om ouders even 'los te weken' van de spelende jeugd om met elkaar gezellig bij te kletsen en ideeën en ervaringen uit te wisselen. Het motto was: 'Pop-up terras met gratis koffie en thee en de ouders brengen zelf wat lekkers mee'.

Gemakshalve is er vanuit gegaan dat het weer steeds zou meewerken en op het moment van schrijven is dat nog steeds het geval geweest. Na twee weken kunnen we constateren dat het idee een succes genoemd kan worden. Het was te merken dat de ouders even moesten wennen aan dit initiatief maar de belangstelling hiervoor groeide met de week. Met dank aan de vrijwilligers en de professionals die hier allemaal bij betrokken waren. Niet onbelangrijk was natuurlijk ook het toenemend aantal kinderen uit de wijken die zich helemaal konden uitleven.

Het is hartverwarmend en inspirerend te zien wat er tot stand kan komen wanneer actieve buurtgenoten er de schouders onder zetten. Mocht u ook nieuwsgierig zijn naar uw eventuele bijdrage aan een activiteit bij u in de wijk, neem dan gewoon even contact op met een van de vrijwilligers die u kent of mail/bel naar Jeanine Vermeulen van Bindkracht10; Jeanine.vermeulen@bindkracht10.nl / 06 53202143.

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's: diverse ouders.

Tuintjesmarkt op zondag 5 september 2021 in heel Lindenholt

Vorig jaar moest een dergelijk initiatief in de Hegdambroek worden geannuleerd vanwege Corona. Dit jaar ziet het er naar uit dat de versoepelingen het allemaal weer mogelijk gaan maken.

Een aantal bewoners hebben het initiatief genomen om deze keer in geheel Lindenholt een Tuintjesmarkt te organiseren op zondag 5 september. Uiteraard is het een voorwaarde dat tuineigenaren en ook bezoekers zich hierbij gaan houden aan de voorschriften zoals die door het RIVM zijn vastgesteld; 1,5 meter en desinfecteren.

Voor alle duidelijkheid; Tuintjesmarkt is niet enkel een plantjesmarkt. Er mag van alles verkocht worden, behalve eten en drinken. Bij uitzondering mogen kinderen die kleinschalige bakproducten hebben bereid deze tegen een bescheiden vergoeding ter keuring aanbieden.

Het is vooral een activiteit die mensen in de nabije woonomgeving samenbrengt tot elkaar.

Deze wijkactiviteit is aangemeld bij de gemeente.

Bent u enthousiast over het idee en wilt u actief meedoen, plaats dan ruim van te voren de poster hier naast in dit blad, achter het voorraam zodat iedereen op de hoogte is dat u meedoet en wellicht zelf ideeën krijgt om aan te sluiten. Ook op de website www.lindenholtleeft.nl staat alle overige informatie en kunt u de poster naar eigen formaat uitprinten.

Voor alle overige informatie en ook vragen en suggesties kunt u een email sturen naar Mirlam: mirretje17@gmail.com. en/of Gerard: gerardvanbruggen45@gmail.com

Veel succes, een mooie zomer en.. begin vast mer sparen van kleingeld....

Gerard van Bruggen
Mirjam van Lier

Raamposter

Lindenholt

Zondag 5 september 2021

TUINTJESMARKT



Felix van den Berg, nieuwe fysiotherapeut

Wijkgezondheidscentrum



Felix is 27 jaar, geboren in Loosbroek in de buurt van Oss en Den Bosch. Daar is hij opgegroeid en naar school gegaan waarna hij besloot om fysiotherapie te gaan studeren. Dat werd Eindhoven.

Aan het eind van deze studie voelde Felix zich nog niet helemaal klaar om meteen aan het werk te gaan. Felix: 'Ik had nog wel zin om nog even door te leren en heb toen besloten een Master (gespecialiseerde studie Hogeschool/ Universiteit) te gaan doen in Nijmegen en uiteindelijk afgestudeerd voor de master biomedische wetenschappen in de richting van bewegingswetenschappen. Ik noem mijzelf dan ook Bewegingswetenschapper. Zodoende ben ik in Nijmegen terecht gekomen.'

Na die Master heeft hij een aantal onderzoeken gedaan gedurende diverse stages en had toen nog de gedachte dit voor altijd te gaan doen. Felix: 'Dit was vooral op het gebied van voedings- en beweeggedrag of eigenlijk moet je zeggen zitgedrag.'

Lindenholt

Op den duur begon hij te merken het contact met patiënten te missen. Het knaagde in zekere zin een beetje om weer aan de bak te gaan als fysiotherapeut. Uiteindelijk heeft hij de knoop doorgehakt en is gaan zoeken naar een geschikte baan. 'Ik ben nu eenmaal verknocht aan Nijmegen en ik zou er heel graag willen wonen en werken. Dus toen ik na wat omzwervingen elders las over deze vacature hier in Lindenholt, was mijn belangstelling onmiddellijk gewekt en ben ook he-

maal blij dat ik het uiteindelijk ben geworden. Voor die tijd wist ik niet echt veel van Lindenholt. Ik kreeg ineens ook door dat het best een eindje fietsen is vanuit het centrum Nijmegen. Gelukkig is fietsen een van mijn hobby's dus is dat voor mij geen issue.

Na enkele weken inwerken is mijn indruk over het Wijk Gezondheidscentrum uitermate positief en ervaar ik de mensen hier in Lindenholt heel vriendelijk een gemakkelijk in de omgang en dat bevalt mij wel.

Er gaat hier in Lindenholt wel een geheel nieuw stukje Nijmegen voor mij open', zegt hij lachend.

Sporten

Felix heeft gevoetbald maar is toen gestopt vanwege een blessure ('Heb ik daar niet mijn belangstelling voor fysiotherapie opgedaan?') maar hij tennist en fietst ook heel graag (wielrennen en mountainbiken).

Deze zomer gaat hij naar Zuid-Frankrijk, voor het eerst in de Alpen fietsen samen met een groep studiegenoten. 'Dat wordt een ultieme test of ik dat ga overleven. Het zal niet iedere dag een 'Alpe d'Huez' beklimmen worden maar ik ga zeker beter getraind terugkomen van deze vakantie. Daarnaast zal het zeker ook ontspannen en genieten worden.'

De redactie wenst Felix een heel fijne tijd hier in Lindenholt en bedankt hem voor dit interview.

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's: Felix van Den Berg



CDA STADSONTMOETING

in gesprek met Lindenholt

wonen **SPEELTUINEN** maaibeleid **verkeersveiligheid** drugsbeleid sport winkels **straatvuil** **LEEFBAARHEID** jeugdvoorzieningen **DUURZAAMHEID** **dagbesteding** schuldhulpverlening **OUDERENZORG** **basketbal**
en nog veel meer onderwerpen, die ú bepaalt!

Praat mee op donderdag 19 augustus met het CDA over wat u belangrijk vindt om terug te lezen in ons verkiezingsprogramma. Wat moet er voor Lindenholt geregeld worden en waar is echt behoefte aan?

Het gesprek vindt plaats van 18.00 - 21.00 uur in De Broederij, Nieuwstadweg 37, Lindenholt. I.v.m. de Coronaregels het verzoek om u vooraf aan te melden via fractie@nijmegen.cda.nl

Wij spreken u graag op 19 augustus!
Marjolijn Mijling, lijsttrekker CDA Nijmegen



STADSONTMOETINGEN



DE ALTERNATIEVE
VIERDAAGSE
2021



Roel en Coline van Es uit de Hegdambroek liepen van 20 t/m 23 Juli de Alternatieve Vierdaagse voor de waterprojecten in Afrika.

En dat is om meerdere redenen het vermelden waard. Zij wandelen voor de tweede keer mee met als doel om zoveel mogelijk geld in te za-

melen voor schoon water in Afrika. Het vuur voor schoon water is gaan branden tijdens een uitdeeltreis in Oeganda in 2005. Daar kwam Roel in aanraking met waterfilters die hij mocht maken en plaatsen.

En wat een impact had dat op de gezondheid van de mensen daar! Dat je voor € 60,- een gezin een mensenleven lang van schoon water kunt voorzien! Roel werd gegrepen door dit gegeven en vanaf dat moment staat het leven van Roel en Coline in het teken van schoon water. Op allerlei manieren zamelen zij geld in voor de waterprojecten van de St. GAI. Of het nu om de verkoop van mezenkasten, kralenrijen, workshops of het benaderen van sponsoren gaat. Afgelopen jaar werd vanwege corona de Alternatieve Vierdaagse geïntroduceerd en toen dacht Roel, die COPD heeft: 'Nu kan ik ook meedoen!' Niets doen is ook nu voor ons geen optie. Samen hebben ze vier dagen tien kilometer gelopen verdeeld over twee routes van vijf kilometer in hun eigen omgeving.

Op deze manier is de Vierdaagse toegankelijk voor heel veel mensen.

Roel: 'Ging best wel weer goed vandaag, de 4e en laatste dag. Af en toe dacht ik dat ik moest afhaken door de hielspoor aan mijn linker voet, maar ik heb het gered. Coline ook. Komende dagen even rustig aan doen. Uiteindelijk hebben we al ons verdiende- / en sponsorgeld van 2020 en 2021 bijeen gelegd en vandaag doorgegeven aan de St. GAI. Totaal € 3750,- voor schoon drinkwater. Dat is toch een halve waterput waardoor ca 500 mensen in Afrika een leven lang schoon drinkwater krijgen. Ons vakantiedoel is bereikt!!'

De St. GAI is overgestapt van het plaatsen van waterfilters naar het plaatsen van waterputten.

Donaties kunnen nog tot 1 september a.s. worden gedaan naar:

NL66 INGB 000 3060831 t.n.v. R. van Es Nijmegen o.v.v. Sponsorloop Alt4Daagse2021.

Tekst en foto's: Coline en Roel van Es



Vieringen in de Agneskerk
Zondag 10.00 uur Eucharistieviering
Het Meditatief Morgengebed (met teksten van h. Augustinus) 8.15 uur
Tweede zaterdag van de maand

16.00 uur Poolse viering.

Zie de website van de Agneskerk (www.agneskerklindenholt.nl of www.stefanus.nl) voor corona-aanpassingen!

Bereikbaarheid

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

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

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

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

De zondagsviering (onder voorbehoud van nieuwe coronamaatregelen)

Tijdens de vieringen zijn alle RIVM maatregelen van kracht. Dat betekent o.a. dat er 1,5 m tussen twee zitplekken aangehouden moet worden voor mensen die niet uit 1 huishouden komen. Er zijn enkele en dubbele zitplekken. We kunnen niet overzien wat de stand van zaken na deze zomer zal gaan worden. In principe vragen alle coronamaatregelen 1,5m afstand.

Onder die omstandigheid kunnen er maar een beperkt aantal mensen in onze kerk. U bent van harte welkom op zondagmorgen, maar wanneer er in de kerkruimte al het maximaal aantal kerkgangers zijn, dan mogen we u in verband met de coronamaatregelen niet toelaten.

Tijdens de viering mag er op dit moment geen koorzang of samenzang zijn. Er wordt wel gezorgd voor muzikale ondersteuning van de viering. De communie wordt uitgereikt vanachter een scherm met behulp van een pincet.

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

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

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

Zondag 29 augustus: feest van de heilige Augustinus

Zondag 4 september: opening van het werkjaar

Jaarmarkt

In verband met alle maatregelen die deze coronatijd van ons vragen is er ook dit jaar helaas géén jaarmarkt.

Communie Thuis

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



Vorbereiding Eerste Communie en voorbereiding vormsel

Voor informatie over de voorbereiding van de Eerste Communie en het vormsel verwijzen we naar de website. Eind september zal hierover, hopen we meer duidelijkheid zijn.



Vergeven

In een tijd waar geweld ons stevig bezig houdt, er wordt zelfs vermoord om standpunten duidelijk te maken, lijkt het bijna onmogelijk om over vergeving te praten. Toch lees je meer en meer over vergeving. Is dat een ervaring van christelijke waarden? Eerlijk gezegd denk ik dat niet. Het besef dat niet vergeven meestal een verharding van jezelf veroorzaakt ligt veel meer hieraan ten grondslag. Niet vergeven, misschien beter gezegd niet kunnen vergeven, maakt dat je bijna alleen nog maar met pijn en teleurstelling naar je eigen leven kunt kijken. Het verziekt en vergiftigt je geest. Moet je dan zomaar over alles heen stappen? Nee, zeker niet. Vergeven is het overstijgen van je boosheid en je pijn, las ik ooit ergens. Maar om verder te kunnen, moet aan beiden recht gedaan zijn. Boosheid en pijn. Ze horen onverbreekelijk bij elkaar. Boosheid ontstaat uit pijn. Meestal uit pijn of frustratie die niet geuit kan worden, of pijn die niet onderkent wordt. Wat dat betreft gaf en geeft de biecht aandacht en tijd om jezelf te onderzoeken en gehoord te worden. Dat vraagt wel een biechtvader met enig psychologisch inzicht. Maar de kern van de biecht blijft dat jij je gezien, gehoord en geliefd voelt bij God. Misschien voor je gevoel wel als enige, maar die Enige is er wél.

Een eyeopener voor mij was Désanne van Brederode. Ze schreef ergens: Jezus zegt aan het kruis niet: Ik vergeef jullie, maar hij vraagt: 'Vader vergeef het hun want ze weten niet wat ze doen'. Als christenen moeten we God het laatste woord geven en afleren om zelf het eindoordeel uit te spreken.

Misschien is dit wel voor iedereen bedoeld. Afleren om zelf het eindoordeel uit te spreken. Daar hebben wij een rechtssysteem voor. En eerlijk is eerlijk, zelfs dat kan falen. Maar niets, geen enkele straf kan een mensenleven terugbrengen. Geen enkele straf voor een dader (m/v) kan jouw pijn ledigen. Aan het overstijgen daarvan moet je zelf werken. Misschien is dat wel de zwaarste opdracht van ons leven.

Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat, Agneskerk Lindenholt

Column

Brand in de Kerk van de Nazarener Lindenholt heeft grote gevolgen



Door: Wendy Vergeer

Op 8 Juli werd de brand ontdekt door Fred Heideveld die omstreeks 19:45 uur toevallig in de kerk moest zijn. Fred die als beheerder direct betrokken is bij de kerk, zag meteen dat er iets goed mis was. Hij belde de brandweer, die met meerdere wagens snel ter plaatse was tegelijk met ambulance en politie.

Eerst moest er worden vastgesteld of er iemand in het pand aanwezig was. Dat bleek niet zo te zijn. Toen moest een gedeelte van het dak worden verwijderd om beter te kunnen blussen. De ravage was enorm.

Ik interview kerkleden Alexandra Maris en Fred Heideveld op het terrein van de kerk. Zij geven uitleg over de vele activiteiten die hier plaatsvinden naast de reguliere kerkdiensten. 'Veel daarvan gebeurt in samenwerking met onder andere de Vincentius vereniging waarmee met de Agnesparochie en de Kerk van de Nazarener "Eat en meet" is opgericht om maaltijden te bereiden voor mensen uit de buurt. De Broedij legt een moestuin aan op het terrein van de kerk en wij ondersteunen daarbij. In de ontmoetingsruimte wordt doordeweeks een veelheid aan activiteiten georganiseerd.'



Impact

Fred vertelt mij over de impact van de brand; 'Vorig jaar is er een nieuwe keuken aangeschaft en de kerk opgeknap met hulp van de kerkleden.

Nu ziet het er naar uit dat de kerk de komende 5 tot 6 maanden

tijd niet te gebruiken is.' Samen met Alexandra en Fred ben ik in de kerk geweest en heb met eigen ogen de schade kunnen zien. Zwarte muren, alles onder het roet en er hing een vieze rooklucht, het was zo heftig om te zien. Het deed echt veel met mij. Ik kon ook zien dat er al flink wordt gesloopt en schoongemaakt.



Oorzaak

Over de oorzaak van de brand is nog niets bekend. Het onderzoek loopt nog bij de politie en de vraag is of deze brand wel of niet is aangestoken, waarom en door wie dan?

Ondanks deze zeer vervelende situatie blijven Alexandra en Fred hoopvol. Er wordt in positieve zin gedacht, kijken ze vooruit en halen daar veel kracht uit. Nu is het zaak om de kerk weer op te bouwen en zijn donaties van harte welkom.

Misschien wordt het dan wel mooier voor de buurt en voor iedereen.

Foto's: Wendy Vergeer en Kerk van de Nazarener

Op 2 oktober is 'De nacht van de ommetjes'

"Op zoekt naar de zwarte kat!"

In 1979 zat er een mooie zwarte kat op een muurtje bij Basisschool de Luthorst in de Gildekamp.

Hij zat er twintig jaar, werd erg goed verzorgd, kreeg schoteltjes met melk en werd vaak geaaid over zijn zachte ruggetje. Kinderen en volwassenen deelden aan de kat hun avonturen van die dag. Zijn ruggetje was versleten van alle liefkozingsen. Toen op een dag was hij weg. Hij wordt nog steeds gemist. Buurtbewoners uit de 50e straat zijn een zoekactie gestart. Wie kent deze kat nog? Welke verhalen en herinneringen deel je met de kat? En welke verhalen heeft de kat eigenlijk gemist in de jaren dat hij weg was?

Op 2 oktober is het De Nacht van de Ommetjes, het thema is verbinding, tijdens deze editie willen we een ode brengen aan de kat, omdat hij in al zijn eenvoud, voor veel verbinding heeft gezorgd. Misschien vinden we hem wel, voor die tijd. Dan krijgt hij een muurtje om op te zitten.

We zullen hem alle verhalen vertellen over de buurt en weer iedere dag over zijn ruggetje aaien.

Weet je een mooi verhaal over de kat? We horen het graag. Lijkt het je leuk om tijdens de Nacht van de Ommetjes een optreden te verzorgen? Wij zoeken nog artiesten. Verhalen delen of aanmelden als artiest kan via info@debroedij.nl.

En voor bezoekers; De Nacht van de Ommetjes is op 2 oktober 2021 om 20.00 uur en start bij de Broedij, Nieuwstadweg 37. Je kunt je aanmelden via www.nachtvandeommetjes.nl



De kat is gemaakt door kunstenaar Gerry van der Velden

‘Steampunk’, een bijzondere hobby van Amando van den Tillaart



Vandaag staat Amando van den Tillaart in het zonnetje met een bijzondere hobby. Amando is 35 jaar, woonachtig in de Gildekamp. Bij de broederij heeft Amando een aantal workshops gegeven om anderen kennis te laten maken met het werken met EVA foam. Een materiaal dat veel gebruikt wordt om kostuums te maken.

De workshops waren bedoeld voor een Maatjesproject. Bij voldoende animo is er altijd nog de mogelijkheid om deze workshops opnieuw te geven." Als het aan mij ligt sta ik hier zeker voor open, hoewel ik deze beslissing niet kan maken in de naam van de broederij, weet ik niet of het passend is

Zo is Amando vanaf februari 2021 in zijn vrije tijd vrijwilligerswerk gaan doen bij de Broederij als Hovenier, voornamelijk in het Groenteam. Voor de tuin van de Broederij heeft hij een eigen Vogelvilla ontworpen, een waar kunstwerk. Deze is te bewonderen op o.a. de koffie inloop

op vrijdagochtend rond half 11. Iedereen is van harte welkom, (met het in acht nemen van de Coronamaatregelen). Drie dagen per week heeft Amando een werkervaringsplek bij de Driestroom.

Opleiding

Hij heeft een technische opleiding bouwtechniek timmeren afgerond. In zijn diensttijd, tijdens het oriëntatiejaar bij de Koninklijke Landmacht leerde hij constructiewerk en lassen. Verder heeft hij de Groenopleiding gevolgd aan de Helicon. Zijn meest recente opleiding is CNC operator, draaien en frezen. In de toekomst wil Amando nog een opleiding volgen met als doel, specifieke doelgroepen begeleiden voornamelijk in het groen.

Steampunk

Amando heeft een bijzondere hobby, het ontwerpen en maken van kostuums en decoratiestukken. Al van jongs af aan is Amando bezig met creativiteit. Zijn fascinatie komt voort uit zijn affiniteit met techniek en invloeden vanuit, boeken, films & games en hij heeft een levendige fantasiewereld.

Steampunk is een specifiek thema, een subcultuur. Hij omschrijft het als volgt: 'Steampunk komt voort uit de tijd van de industriële revolutie rond 1800, de Victoriaanse tijd, met invloeden van nu. Machines en attributen van toen in een modern jasje'. In deze subcultuur houdt hij zich bezig als entertainer, bouwer, hobbyist en liefhebber. Dit doet hij onder de naam Mandorian Rafeal Davidson als zijn Karakter. Daarnaast is hij te vinden op verschillende evenementen als live act en entertainment voor de bezoekers. Hij is een lid van de bekende groep 'The International Steampunk Objective'.

Voor deze groep heeft hij samen met zijn vriendin Melissa een introductievideo opgenomen en gemonteerd. Muziek van deze groep is te beluisteren op o.a. YouTube. Elfia, een van de grootste festivals wereldwijd, is de plek waar Amando bekend is geworden.

Hij is ook Captain van een eigen groep genaamd: Dragonan Sentinels die rond trekt van locatie-naar-locatie en van avontuur-naar-avontuur waar zij de bezoekers met alle plezier vermaken.

Nieuwsgierig geworden?

Zijn huidige projecten zijn te vinden op Social Media: Facebook, Instagram en Twitter. Hier staat een link naar zijn portfolio. <https://AmandovdTillaart.wixsite.com/portfolio>



Momenteel werkt hij aan een replica harnas van het spel "The Elder Scrolls Online".

Droom

Amando heeft een ultieme droom. Het allerliefst wil hij van zijn hobby zijn beroep maken. Is er iemand geïnteresseerd en wil die persoon investeren in het bieden van een grotere werkruimte (een stal of een deel van een bedrijfspand) zodat hij grotere projecten kan uitvoeren en kan helpen zijn dromen te verwezenlijken.

Amando doet veel aan Social Media en aan netwerken om vooral gezien te worden. Ik heb persoonlijk Amando mogen leren kennen als een realist, ambitieus, zeer gemotiveerd met een grote passie voor zijn hobby, in zijn werk een ware teamspeler. Hij heeft bijzondere kwaliteiten die wachten om ontdekt te worden door de juiste personen.

Tekst: Gemma Sanders

Foto's: Amando van den Tillaart



Lindenholt KOOKT

Palestijnse Maqlouba

Maqlouba is een traditioneel Palestijns gerecht wat "ondersteboven" betekent. Het bestaat uit vlees, gebakken groenten en rijst.

Ik wil graag bewustzijn creëren voor de situatie in Palestina, dat is de reden waarom ik dit recept deel.

Wat heb je nodig?

700 ml water	1 tl Kaneel
0,5 tl Gemalen	1 tl Paprikapoeder
Cardamom	400 gram lamsvlees
1 tl Gemberpoeder	1/4e bosje koriander
0,5 tl Nootmuskaat	3 theeglazen basmati rijst
1 tl Zwarte peper	1 paprika
Zout op smaak	2 uien
1 tl Kurkuma	1 teentje knoflook
3 aardappels	2 aubergine
Halve bloemkool	
4 wortels	



Was eerst de rijst 2 keer en laat het dan in water weken. Doe wat zonnebloemolie in een snelkookpan samen met 1 ui, knoflook, paprika en het vlees. Doe vervolgens de kruiden in de pan samen met het water en draai het deksel op de pan. Laat dit voor driekwartier koken. Nu kan je de groenten frituren, doe dit voor elke groente apart. Doe bij de aubergine eerst wat zout en bak het daarna in de olie. Haal het vlees eruit. Bouw de maqlouba op en eindig met het rijst. Gebruik de jus van het vlees als water voor de rijst. Doe er folie op en vervolgens het deksel. Laat het voor een half uur koken.

Limoen toetje

Dit frisse toetje is super luchtig en daardoor ook mijn favoriet!

Wat heb je nodig?

Sap van 1 citroen	40 gram boter
Sap van een halve limoen	1 eiwit
Citroenrasp van 1 citroen	2 eieren
90 gram suiker	2 eetlepels custard-poeder
	250 ml ongeklopte slagroom



Doe de sap van 1 citroen en een halve limoen in een stalen kom. Voeg daar de citroenrasp, suiker, custard-poeder, eiwit en eieren aan toe. Mix het met een garde. Doe wat water in een pan op laag vuur en leg vervolgens de kom met het mengsel erop, je gaat het mengsel nu au bain-marie verwarmen. Zorg ervoor dat het kokend water de kom niet raakt. Blijf roeren tot het verdikt is, dit kan even duren. Als het verdikt is zeef je het mengsel en doe je het in een kom zodat het kan afkoelen. Leg een stuk huishoudfolie direct op het mengsel zodat er geen velletje gevormd wordt. Laat het voor 2 uur afkoelen. Klop de slagroom. Vouw 2/3e van de afgekoelde custard in de slagroom. Doe het in een spuitzak zodat je het in een glaasje kan doen. Serveer het door de rest van de custard erop te doen en wat fruit. Je kan het gelijk eten of nog even in de koelkast doen zodat het wat steviger wordt.

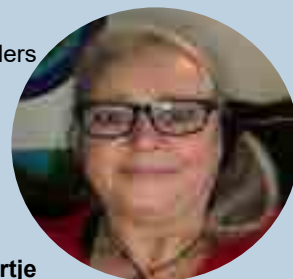
Enjoy.

Benieuwd naar meer recepten?

Volg mij dan op Instagram @kitchenofmar

Maryem Laabi

Gemma Sanders



Een Opkikkertje

Onder het toezien van moederpoes spelen de tweeling kittens Bollie en Billie in het hoge gras. Hier staan prachtige bloemen: rode klapprozen, korenbloemen en margrietten die meewaaien op de wind. Bollie is wat dikker dan Billie en Billie is de waaghals van de twee. Zij spelen tikkertje en verstoppertje en al miauwend hebben zij samen de grootste pret... als moederpoes even niet goed oplet sluipen de twee door het hoge gras naar de waterkant van de sloot. Ook hier is van alles te beleven. 'Weet je dat de waterlelie groeit vanuit de modder op de bodem. Haar grote bladeren drijven op het water. En wat een prachtige bloemknoppen. Als je heel stil bent en luistert dan hoor je een explosie als de bloem zich opent. Wat zien zij daar? Er drijft kikkerdril tussen het riet. De kikkervisjes zijn kikkers geworden en met hun eerste sprongetjes verlaten zij het water. Het begint heel zachtjes te regenen...

Er drijft een stuk hout voorbij en Bollie daagt Billie uit om erop te springen om zo naar de overkant te zwemmen. 'Sommige kattenrassen houden van water en leren zelfs zwemmen terwijl ze nog jong zijn. Billie waagt de sprong en valt pardoes in het water...hij gaat helemaal kopje onder...

Tijger (vader kater) heeft alles gadegeslagen aan de overkant... Hij grijpt Billie uit het water. Billie zit helemaal onder het eendenkroos... Bollie miauw: wat een geweldige eerste zwemles Billie en hij gniffelt... ook hij moet leren zwemmen...

Weer thuis krijgen de tweeling een Opkikkertje, een schoteltje warme melk om bij te komen na dit avontuur...

't Kattelletje

Leer eerst zwemmen en ga dan pas het water in. Blijf altijd in de buurt van vader en moeder, opa of oma.

Een zwemdiploma halen is zeker heel verstandig! Een fijne zomervakantie allemaal.

Tekst en foto: Gemma Sanders

Muzikaal talent uit Lindenholt



op artistiek gebied ook heel graag samen met ieder hun eigen talenten.

Conservatorium

Parsa: ‘Onlangs heb ik een vriend van mij ondersteund tijdens zijn auditie voor het conservatorium en daar was mijn aandeel hierin zo opgevallen dat ze nieuwsgierig waren of ik zelf ook was aangemeld voor de opleiding in Amsterdam. Ze vonden mij heel interessant. (lachend). Ik had mij al opgegeven.....’ Maar Parsa is pas 18 jaar en wil voordat hij naar het conservatorium gaat eerst nog even een tussenjaar doen.

Grote voorbeelden

Wanneer ik daarnaar vraag noemt hij onmiddellijk Tamino, voluit: Tamino-Amir Moharam Fouad, een Belgisch Egyptische zanger die hard op weg is om door te breken op alle grote festivals. Tamino heeft zelf ook in Amsterdam gestudeerd en hij verwerkt zijn culturele achtergrond perfect met de Westerse popmuziek. ‘Dat is precies wat mij zo inspireert. Zelf heb ik ook nummers geschreven waar ik ook mijn Perzische (noem het aub géén Iraanse) achtergrond in heb verwerkt.

In dat proces is ook mijn vader heel belangrijk geweest. Hij heeft mij de liefde voor muziek bijgebracht en stimuleert mij actief in mijn verder ontwikkeling. Samen maken we nog steeds regelmatig muziek’, en dit zegt hij met een brede glimlach. Favoriete band is ook Radio Head. ‘Vooral de zanger Thom Yorke is voor mij een groot voorbeeld omdat hij precies doet wat ik voor ogen heb: eigen sound, geheel eigen visie en gevoel voor de muziek die hij wil maken.’

Solomon State

Op het gebied van muziek heb ik het meest bereikt met mijn band **Solomon State** waarmee wij al op diverse festivals hebben gestaan zoals bevrijdingsfestival in Wageningen en life optredens in Leeuwarden en in Ulft.

Op 18 juli staan we in Park Open in Arnhem. Het is allemaal begonnen tijdens mijn opleiding als schoolband voor een examen. Samen met wat vrienden, waarbij Gus de Kort de toetsenist is en ook een goede vriend die ik zo’n beetje al mijn hele leven ken.

Sinds een jaar of drie zijn we samen



met twee nieuwe bandleden bezig goede muziek te maken. Het begon in het begin een beetje stroef omdat de drummer en gitarist gewend zijn een geheel eigen stijl muziek te spelen. Van hieruit is uiteindelijk de band Solomon State ontstaan, diversiteit tot één geheel, dat is onze sound’.



Toekomst

‘Dit jaar ga ik een nieuw album uitbrengen; Stars.’ Dat Parsa een romanticus is bewijst wel zijn inspiratie voor dit album: ‘Wanneer ik naar de sterren kijk dan voel ik gewoon iets in mijn hart waardoor ik nergens aan hoeft te denken, enkel maar geniet. Het geheel voelt aan als één nummer waar alles in elkaar overvloeit, heel zweverig’. Hij noemt dat zelf kenmerkend voor zijn stijl.

Ik kan niet zo maar een hardrock nummer

schrijven’. Hij wil vooral veel optredens doen met zijn band en verder gaan met het schrijven van eigen nummers. In het tussenjaar gaat Gus en Parsa een eigen studiootje starten in het oude Doornroosje gebouw. Zij kunnen daar heel flexibel gebruik van maken.

Lindenholt

‘Ik vind Lindenholt een hele fijne plek om op te groeien. Ik werk nu voor New York Pizza en kom dan op heel veel verschillende plekken in dit stadsdeel. Dat vind ik mooi om te zien. Heel veel verschillende culturen die hier wonen.’ Voor de Dag van Lindenholt 2022 wil hij graag optreden.....

Amsterdam

‘Ik weet nog niet of ik daar kan gaan wonen, het is daar extreem duur en het reizen met OV is iets langer dan een uur dus dat is ook wel te doen. Lastig om een keuze te maken, alle vrienden, familie en kennissen wonen hier.’ We wensen Parsa heel veel succes en gaan nog zeker veel van hem horen.....

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto’s: Parsa

de bastei

Operatie Steenbreek Nijmegen

Gratis tuinadvies van Operatie Steenbreek

Goed nieuws! Omdat de tuinadviesweken van Operatie Steenbreek dit voorjaar al snel vol zaten, komt er een vervolg. Laat je eind september gratis adviseren over het vergroenen van je tuin. Vijftien Nijmegenaren die de stenen in hun tuin willen vervangen door groen, komen daarvoor in aanmerking. Ook kunnen ze zo’n advies, samen met hun burens, aanvragen voor een plein of hun straat.

Hoosbuien en dagen met tropische temperaturen komen steeds vaker voor. Meer groen in de stad vermindert de nadelen van deze klimaatverandering. Groene tuinen en pleinen zijn goed voor het opvangen van regenwater, zorgen voor gratis verkoeling én zijn een paradijs voor vogels en vlinders. Kortom, vergroening heeft alleen maar voordelen. Daarom voert het Steenbreek-team van De Bastei campagne onder het motto: Stenen eruit, GROEN erin!

Gratis tuinadvies

Misschien wil je wel vergroenen, maar weet je niet hoe of vind je het te veel gedoe. Om je op weg te helpen zijn de gratis tuinadviesweken in het leven geroepen. De vorige tuinadviesweken – in april en juni – zaten al snel vol. Daarom is er nu een nieuwe ronde: van 20 september t/m 1 oktober. Professioneel tuinontwerpers Sytske van der Kooi van ontwerpbureau StaLa, Ine Voets van advies- en tuinontwerpbureau INVO en Karin Thonen van Karin Thonen Tuinen geven dan gratis tuinadvies aan in totaal dertig Nijmeegse huishoudens.

Voorwaarden tuinadvies

Voorwaarden voor het gratis tuinadvies zijn: minimaal 60 procent van de tuin wordt groen. In geval van een nieuwe tuin: voor minimaal 60 procent met groen aanleggen (bij een heel kleine tuin kan afgeweken worden van dit percentage). Tot slot graag een foto van de tuin vóórdat de stenen eruit zijn en nádat het nieuwe groen is aangeplant.

Gratis tegelophaalservice

Als je de tegels in je tuin grotendeels vervangt door groen, halen we ze gratis bij je op. Ook bij deze service vragen we om een foto van je tuin mét tegels en later een foto van jouw ‘nieuwe’ groene tuin. Later dit jaar komt er ook nog een vervolg op de proef met de Dar Tegelophaaldagen in een aantal wijken. Zo werken we samen aan een groene stad!

Info: www.steenbreeknijmegen.nl, aanmelding tuinadvies of tegelophaalservice: netwerk.steenbreek@debastei.nl.



Tuinadviseur Sytske van der Kooi tijdens een tuinadvies dit voorjaar in Nijmegen-Noord. Foto: David van Haren

Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

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



Horstacker 1644 Nijmegen | 024-3781818
fysio@wgclindholt.nl
www.wgclindholt.nl/fysiotherapie



Wijkgezondheidscentrum
Lindholt



**FIETS- WANDELPUZZEL-
TOCHT LINDENHOLTZ 2021**

1e prijs 100,- € (aan de winnaar)
2e prijs 75,- € (aan de winnaar)
3e prijs 50,- € (aan de winnaar)

JUNBO



	-E + N			
B=H		P = H	PR +	+ I + . IT



Rebus: Hier in het prachtige Lindenholt hebben wij Oog voor Elkaar (bedacht door studenten HAN)

De vijftigste!

Coronatijd zorgde voor veel barrières, vertraging en afzeggingen, maar de stichting AED Dukenburg is het toch gelukt om te blijven investeren in het AED*-netwerk in de stadsdelen Dukenburg en Lindenholt. In 2020 kwamen er al enkele AED's in Dukenburg bij.



In complex De Draaiom, in Lindenholt op de grens van Dukenburg, dichtbij het Maas-Waalkanaal hangt nu de vijftigste AED voor onze stadsdelen.

De AED hangt in de voor Nijmegen standaard groene kast met pincode. Deze plaatsing werd mogelijk door samenwerking met woningcorporatie WoonGenoot en importeur Defibtech Nederland. Nog niet het gehele financiële plaatje is rond, bewoners rond De Draaiom krijgen binnenkort een brief met uitleg en verzoek bij te dragen aan dit project. Hierin wordt ook opgeroepen in te schrijven voor een reanimatiecursus. De AED-stichtingen krijgen geen overheids-subsidie en zeker voor de aanschaf van AED-apparaten zijn we naast sponsors en giften afhankelijk van bijdragen van bewoners. Maar

alle kleine beetjes helpen en we blijven actief om een zo groot mogelijke dekking van AED's te bereiken in onze stadsdelen. Initiatiefnemer en actief bewoner Leo Lammers nam het voortouw. Leo hoopt dat ook veel bewoners een reanimatiecursus gaan volgen.

Cursussen

Het was een enorme tegenslag dat we in januari 2021 alle reanimatiecursussen moesten afzeggen. Maar in juni/juli is het ons toch gelukt de lessen weer op te starten. In een wat sobere uitvoering en in de gymzaal van de onderbouw in school De Meiboom in Meijhorst. Na wat 'wel-niet beslissingen' over de lesruimtes in wijkcentrum Dukenburg hebben we de knoop doorgehakt. In de herfst willen we de cursusavonden weer vervolgen, dan verdeeld over Dukenburg en Lindenholt. We zien namelijk ook weer mogelijkheden, met voldoende afstand houden, in het Wijk Atelier Lindenholt in de Zellersacker.

Aanmelden voor de 'reanimatie en gebruik van de AED-cursus' kan via de website www.aed-dukenburg.nl onder de knop 'aanmelden'. De stichting AED Dukenburg geeft deze cursussen gratis aan bewoners van Lindenholt en Dukenburg.

Stadsbreed

Naast de stadsdelen Dukenburg en Lindenholt heeft de stichting ook in andere delen van Nijmegen tijdens de coronatijd AED-apparaten geplaatst. In samenwerking met bewoners die geld inzamelden of ondernemers, zoals de stichting Huis voor de Binnenstad. Samen met de apparaten van de gemeente Nijmegen zijn



Leo Lammers laat de nieuwe AED van De Draaiom zien

dat er inmiddels ook ruim vijftig die de stichting beheert en onderhoudt. Onlangs is ook bekend geworden dat de AED-stichtingen de vernieuwing van gemeentelijke apparatuur gaan verzorgen in heel Nijmegen.

Oproepen

Burgerhulpverleners die aangemeld zijn bij HartslagNu krijgen in de oproep naast het adres van het slachtoffer de code van de AED-kast meegestuurd. Meer informatie op de website van de AED-stichting, www.aeddukenburg.nl of HartslagNu, www.hartslagnu.nl.

De Stichting AED Dukenburg werkt zonder winst oogmerk en krijgt geen structurele overheidssubsidie.

*AED: Automatische Externe Defibrillator
Tekst en foto's: Peter Saras

Schildersbedrijf

Gebr. de Wit



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

rijwielspecialist scheepers



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

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

Matvert 70-17
6538 DP Nijmegen
(024) 344 63 23
www.scheepersbiketotaal.nl
info@scheepersbiketotaal.nl



Dehue

administratieve dienstverlening

Administratiekantoor Dehue
het kantoorcentrum
Voorkeelse 1103B
6545 NC Nijmegen

Telefoon: 024-622721
E-mail: info@dehue.nl
Website: www.dehue.nl

Al 16 jaar met dezelfde adres voor u:
ook Huur, aankoop, verkoop, onderhoud,
huurverhoging, verhuur, budgettaire en
andere financiële dienstverlening



Victoria Lammerink
Montis



De wereld vanuit
de ruimte bekeken

Ik weet niet hoe u zich voelt na de laatste gebeurtenissen, maar ik loop al dagen rond met een naar gevoel.

De aanslag op Peter R. de Vries, overstromingen in ons land en in buurlanden zelfs met vele doden, de uitbraak van de Delta-variant, omdat we mochten dansen met Jansen en ik weet niet hoeveel kleine kinderen die besmet met het RS-virus op de IC's liggen. Tegelijkertijd vliegen er miljoeners met een raket of shuttle naar de ruimte. Omdat zij niet willen onderdoen voor elkaar gaat de één nog verder dan de ander met alle risico's van dien.

Je zult dan toch maar 18 jaar zijn en een multimiljonair als vader hebben. Dan gaat er een wereld voor je open.

Diezelfde vader kocht ook jouw helikopterbrevet dus ach wat maken die 10 of 20 miljoen meer dan nog uit, je wilde dit immers zo graag! Wat vervelend dat je geen speldje krijgt als bewijs dat je echt in de ruimte bent geweest... Dat zal best een teleurstelling voor je zijn, maar misschien kan je vader die ook wel van iemand kopen. Met geld koop je in deze wereld namelijk alles...behalve gezondheid!

Ongelooflijk dat dit onze wereld is, waar duizenden kinderen sterven van de honger en één ander kind zoveel geld uitgeeft in 10 minuten. Het geeft mij in ieder geval het gevoel dat de wereld - of moet ik zeggen de mensen - niet eerlijk zijn. Want wie bepaalt in welk wiegje je wordt geboren en of je gezond op kunt groeien is dus een kwestie van geluk hebben.

En hoewel wij in Nederland over het algemeen niet mogen klagen, zijn er toch altijd mensen die vinden dat ze het hier zo slecht hebben en zij gunnen de mensen die moeten vluchten uit hun land vanwege oorlogen of misschien wel omdat hun huizen weggespoeld zijn niet een plekje in onze gastvrije Nederland?

Mijn stemming kan dan alleen nog maar droeviger worden door wederom een overstroming in België en bosbranden op Sardinië net op het nieuws. Het is duidelijk: Moeder aarde heeft genoeg van ons mensen. Gelukkig gaat er binnenkort een vlucht naar Mars. Wellicht kunnen we een kaartje kopen, uiteraard tegen gereduceerd tarief...

MAGAZINE

Jeugd in beeld

Lindholt
beeld
20.451 views

Activiteiten
Hulpvragen
Puzzles

LEUKE WINACTIE

Jeugd in beeld

De zomertour is in volle gang. blijf op de hoogte en zorg dat je aansluit bij onze leuke activiteiten. Op 27 augustus sluiten we de zomertour en de vakantie spetterend af. Deze wil je niet missen! Lees hier meer over in deze editie van jeugd in beeld.

Zomer in je Lindenberg

Ondanks alle maatregelen die weer zijn toegenomen kunnen we toch spreken van een mooie zachte zomer in Lindenberg. Met activiteiten voor jong en oud verspreid over de hele wijk en door de hele vakantie heen. Onze Buurtsport coaches hebben een flink aanbod aan wijksport gegeven voor de kleintjes waar we veel lachende (rooie) koppies hebben gezien. Dat terwijl het dan nog vroeg in de ochtend was. Jongeren uit de wijk het samen met het jongerenwerk een speurtocht georganiseerd voor de kleine kinderen. Zij hebben hier weken hard voor gewerkt om wat moois neer te zetten voor de jeugd.

Een paar groepjes jongeren hebben het geluk gehad dat ze mee de boot op mochten om een paar uur te varen in de Plasmolen. Daarnaast is Lindenberg ook nog op bezoek geweest in de Goffert en bij de Lentse plas. Hier zijn fanatieke voetbal- en beachvolleybal toernooien afgewerkt waar de wijken onderling tegen elkaar hebben gestreden. Het zijn weken geweest waar we de hele wijk bij elkaar hebben zien komen. Van jong tot oud en ook hebben kunnen zien dat bewoners waar het zo nu en dan tussen schuurt toch ook een leuk gesprek met elkaar gevoerd hebben. Wat kan een beetje mooi weer en een BBQ niet voor elkaar krijgen?

De zomertour loopt tot vrijdag 27 augustus. Houdt onze socials in de gaten!



Zomertour afsluiting vrijdag 27 augustus

Bindkracht 10 & sportontwikkeling gemeente Nijmegen organiseren een wijkactiviteit voor alle bewoners van Lindenholt!

‘ VERBIND JONG & OUD! ’

Op vrijdag 27 augustus zullen verschillende activiteiten voor alle leeftijden aangeboden worden. Wil je ook verrast worden door een rijk aanbod van onze professionals en partners, mis deze dag niet! Een paar voorbeelden, zijn: een stormbaan, voetbaltoernooi een gezinsestafette, oud hollandse spellen, bingo, dansen, archery tag en nog veel meer leuks voor jong en oud. Ook is er een mogelijkheid om met ons te BBQ'en.

U kunt de laatste updates volgen via onze social media, of navraag doen bij het wijkatelier.

Lindenholt wilt stunten

Een kleine terug- en vooruitblik op de jongeren uit de wijk die graag zien dat er wat te stunten valt in Lindenholt. Inmiddels is er contact gelegd met het Jongerenwerk en Gemeente Nijmegen. Zij gaan samen met de jongeren in gesprek om te kijken naar de mogelijkheden om wat neer te zetten in de wijk. Bij dit gesprek zal de ervaren BMX'er Janos Baars aanwezig zijn om zijn kennis met de groep te delen. Het is nog even afwachten wat hieruit zal komen.



HEB JIJ EEN GOED IDEE?
KOM ERMEE!

KOM BIJ DE
**KINDERRAAD
LINDENHOLT**



JONGERENWERKLINDENHOLT



Wat doet de kinderraad?

De kinderraad Lindenholt wordt vertegenwoordigd door kinderen uit de Lindenholtse basisscholen (groep 7&8). De kinderraad organiseert wekelijks leuke activiteiten in het jongerencentrum de Sprok voor andere kinderen uit de wijk. Naast de wekelijkse activiteiten proberen we een paar keer per jaar aan te sluiten bij andere festiviteiten in de buurt zoals de dag van Lindenholt.

Tijdens de kinderraad krijg je tips en tools om je organisatorische vaardigheden te verbeteren en leer je leuke activiteiten op te zetten. Dat doe je natuurlijk met een leuke groep kids die wekelijks bij elkaar komt om te vergaderen. Wij zorgen voor een kopje thee met een lekker stukje fruit!

HEB JIJ EEN BRUISEND BREIN?

Heb jij een bruisend brein met veel leuke ideeën en ben jij iedere woensdagmiddag vrij tussen 14.00-17.00u. Meld je dan snel aan om een keertje langs te komen. Wie weet organiseer jij dan met ons leuke activiteiten voor jongeren in de wijk. Interesse? Neem contact op met Lisanne!

Lisanne.welvaarts@bindkracht10.nl
of via de app mag natuurlijk ook
06-12282015



KOM BIJ DE
**KINDERRAAD
LINDENHOLT**

JONGERENWERKLINDENHOLT





Ook Wildcats en United Academy willen starten met OldStars walking basketball in 2021

Basketball Vereniging Wildcats en United Academy uit Nijmegen hebben de ambitie om in het najaar van 2021 te starten met OldStars walking basketball. Hiermee bieden de clubs ook ouderen de mogelijkheid om de sportieve en sociale voordelen van het verenigingsleven te (blijven) ervaren.

Met OldStars walking basketball bieden Wildcats en United Academy een aangepaste spelvorm voor basketball op latere leeftijd. Deze spelvorm is uitermate geschikt voor ouderen die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen blijven sporten.

Wat is OldStars walking basketball?

Met OldStars walking basketball bieden Wildcats en United Academy een aangepaste spelvorm aan voor basketball op latere leeftijd. De belangrijkste aanpassingen zijn niet springen met en zonder bal en er wordt gespeeld met vijf veldspelers per team. Deze spelvormen staan onder begeleiding van een OldStars begeleid(st)er en/of trainer. In principe kan iedereen meedoen, maar het richt zich voornamelijk op de leeftijdsgroep 55+.

OldStars walking basketball is onderdeel van OldStars Sport, een project van het Nationaal Ouderenfonds. Dit is een verzameling van aangepaste spelvormen, zoals o.a. OldStars walking football, OldStars walking hockey, OldStars walking handbal e.a. Dit uitgebreide OldStars aanbod maakt het Ouderenfonds mogelijk met de landelijke part-

ners Menzis, VWS, RCOAK, Stichting Sluyterman van Loo en Zawabas. Met de uitbreiding van het OldStars aanbod neemt het Ouderenfonds een volgende stap in de landelijke ontwikkeling van de 100% ouderenvriendelijke sportverenigingen. Hierbij staan gezond en fit blijven én socialisatie in en rondom de sportvereniging centraal. Na elke training sluit men af met koffie/thee of ander drankje.

Heeft u interesse in deelname en/ of wilt u op de hoogte worden gehouden? U hoeft alleen zelf te zorgen voor goede sportschoenen en makkelijk zittende kleding. De komende periode willen Wildcats en United Academy kijken of er interesse is bij ouderen om aan OldStars walking basketball mee te doen.

Heeft u interesse om deel te nemen, wilt u helpen bij de organisatie of heeft u vragen? Bel / email Jan Buster, 0619043301, secretariaat@wildcats-nijmegen.nl of Frans van de Geer, 0627219460, frans@tbgdragons.nl en/of buurtsportcoach Janneke Verwoert, j1.verwoert@nijmegen.nl, 0650154105.

In het kader van het “vakantie afsluitfeest” op vrijdag 27 augustus van 15.00 - 16.00 uur is er een gratis clinic Walking Basketball gegeven wordt op het veldje naast het Cruïff Court N.E.C. Veld Lindenholt. Voor iedereen die geïnteresseerd is waarbij de doelgroep 55+ is.

Tekst: Wildcats



‘Ontdek-je talent-dag’

Op initiatief van Topsport Gelderland en de gemeente Nijmegen wordt er op woensdag 22 september de ‘Ontdek je talent dag’ georganiseerd. Ben jij in de leeftijd van 10 tot en met 14 jaar en weet je niet zo goed welke sport je leuk vindt of welke sport het beste bij je past? Kom dan naar de Ontdek je talent dag (14.00-19.00u).



Via de sport oriëntatie-tool van het Sportkompas brengen we deze voorkeuren voor jou in beeld. Na de deelname aan ‘De ontdek je talent dag’ ontvang je een persoonlijk advies en wordt je gekoppeld aan een buurtsportcoach die jou helpt bij het vinden en kennismaken met de sportvereniging in jouw buurt. Meer informatie of gelijk aanmelden? Ga dan naar: www.topsport gelderland.nl/ontdek-je-talent-dag, of e-mail ontdekjetalentdag@topsport gelderland.nl **Tekst en foto’s: Kira Jacobs Buurtsportcoach**



DE NATIONALE SPORTWEEK KOMT ERAAN!

Voor je het weet is de zomervakantie voorbij en staat de Nationale Sportweek alweer voor de deur! Van vrijdag 17 tot en met zondag 26 september staan er diverse activiteiten rondom sport en bewegen op de planning, ook in Lindenholt. Het programma is nog onder voorbehoud van wijzigingen en wordt definitief gepubliceerd op www.nijmegen.nl/nationalesportweek. De buurtsportcoaches kijken alvast vooruit.



Sportverenigingen

Gedurende de week kun je bij alle sportverenigingen in Lindenholt komen kennismaken. Op iedere locatie staat iemand van de vereniging samen met een buurtsportcoach voor je klaar:

Dag / datum	Tijd	Locatie	Activiteit	Voor wie?
vrijdag 17 september	19.00-20.00u	Korfbalvereniging De Hazenkamp, Driessensacker 1140	Coole korfbal clinic!	Alle leeftijden
vrijdag 17 september	19.30-22.30u	Roller derby Roadkill Rollers, Horstacker 1401	Open training! Aanmelden via www.roadkillrollers.nl	18 jaar en ouder
vrijdag 17 september	20.15-21.15u	Tafeltennisvereniging DVS, Gildekamp 6018	Leuke tafeltennis clinic	18 jaar en ouder
zaterdag 18 september	11.30-12.30u	Voetbalclub S.C.E., Meeuwse Acker 2029	Vette voetbal spellen!	Alle leeftijden
zaterdag 18 september	13.30-14.30u	Judovereniging Dukenburg, Leuvenbroek 2002	Toffe judo clinic!	Alle leeftijden
zaterdag 18 september	15.00-16.00u	Tennisvereniging Lindenholt, Wellenkamp 1150	Maak kennis met de club en sla een balletje!	Alle leeftijden
dinsdag 21 september	18.00-19.30u	Basketball vereniging Wildcats, Horstacker 1401	Open training!	U14/U16, geboortejaren 2006 t/m 2009
donderdag 23 sept.	20.30-22.00u	Basketball vereniging Wildcats, Horstacker 1401	Open training!	18 jaar en ouder

Kinderen

Op woensdag 22 september zijn de buurtsportcoaches op diverse scholen aanwezig om mee te doen met de 10@10 challenge; om 10.00u met z'n allen 10 minuten bewegen met diverse topsporters via een livestream. Daarnaast krijgen alle basisschool kinderen weer het ‘Sjors Sportief boekje’ uitgereikt. Hiermee kunnen ze de komende periode –veelal gratis- diverse sportieve activiteiten gaan uitproberen. Meer informatie? Kijk op: <https://sjorssportief.nl> Zoals iedere maandag en donderdag zijn de kinderen ook tijdens de Nationale Sportweek welkom bij wijk sport. Bij deze gratis sportles van onze sportdocent Sam leren kinderen verschillende sporten kennen. Op deze manier kunnen kinderen in een veilige beweegomgeving zichzelf ontwikkelen en samen met andere kinderen uit de wijk op zoek gaan naar een sport die ze leuk vinden. Maandag: sporthal De Gildekamp / Donderdag: Cruïff Court

Stel je vraag over bewegen of check hoe fit je bent

Op dinsdag 21 september staan we voor je klaar in het winkelcentrum Dukenburg, hier kun je gratis een professionele fittest laten doen! Ook voor tips over je gezondheid, of als je wil weten welke beweegactiviteiten er allemaal zijn in jouw wijk. Draai ook aan het rad, om leuke prijzen te winnen! Op donderdag 23 september staan wij voor het wijkatelier op Zellersacker, om jou te voorzien van een gratis beweegadvies gesprek. Dus ben je op zoek naar een geschikte sport- of beweegactiviteit? Of heb je vragen over sport of bewegen? Kom dan ook! Onze buurtsportcoaches helpen je graag verder.

Contact buurtsportcoach

Graag tot ziens tijdens de Nationale Sportweek! Maar, je hoeft natuurlijk niet te wachten tot dan om contact te zoeken met de buurtsportcoaches; wij zijn er het hele jaar voor je! Heb je nu al een vraag of kunnen we ergens mee helpen? Mail ons op lindholt sport@nijmegen.nl of bel/app met buurtsportcoach Janneke via 06-50154104.

Wij zijn een kinderkledingwinkel waar u kleding kunt vinden voor pasgeboren baby's en kinderen tot en met 176.

Voor Boys & Girls
We hebben kleding van vele bekende merken in ons assortiment

Neem snel een kijkje op onze website en

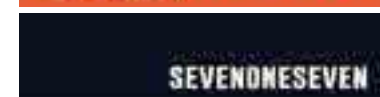


Leuvenbroek 10-14
6546 XB Nijmegen
06-30311010



OPENINGSTIJDEN

Maandag: Gesloten
Dinsdag t/m Zaterdag:
11.00 uur-17.00 uur



KORTINGSCOUPON
Tegen inlevering van deze bon krijgt
u **10% korting** op de nieuwe
collectie in de winkel

KLANKKLEUR en INSTRUMENT

In de 3e editie van Lindenholt Leeft las ik een mooi artikel over de praktijk van Mike van Raaij. Een bijzonder wijze van massage op basis van klankschalen.

Een bijzonder mooie doch pittige opleiding, begreep ik van Mike. Heilzame massage waar hij zelf, in een burn-out periode ontdekte hoe ontspannen klankschalen werken.

Het ondergaan van een massage heb ik mogen meemaken. Het was goed en ontspannen.

De klankschalen namen me mee naar klanken van het instrument waar men niet zo snel aan denkt:

De Mens

U leest het goed hoor, u als mens bent als het ware een instrument die klanken voortbrengt. Elke vrouw en elke man heeft unieke stembanden, waar vanuit unieke klanken geresoneerd worden door de 'klankkast'.

Met ander woorden, als u zingt werkt uw lichaam als een klankkast zoals bijvoorbeeld een gitaar een klankkast is. Pas wanneer je de snaren gebruikt hoor je de klank vanuit de 'holle' kast.

Met een piano idem. Zo zijn er heel wat voorbeelden wanneer je over akoestische instrumenten spreekt. De juiste akoestiek maakt het alles mooi en zuiver.

Ik hoorde in mijn hoofd zuivere klanken van mensen heel in de verte en bedacht weer hoe leuk en goed het was een koor te mogen trainen en de meest uiteenlopende liederen mocht leren.

Koorlieders die zó zuiver waren dat 't de lusteraar verbaasde, alsof zoiets niet bestond. Maar het bestond wel degelijk, er kwam geen trucage aan te pas qua geluidsbanden en wat al niet meer zij. Het bestaat nog steeds en ligt nog in een verborgen toekomst.

Lindenholt is rijk aan veel, maar arm wat betreft een koor.

Zo'n mooie wijk verdient toch na zoveel jaren een heus koor, of niet soms.

Dat moet toch niet mogen.

Vindt u ook dat de LINDENHOLT een koor verdient? Dan zijn we het volkomen met elkaar eens.

Ik geloof er in. In u én in mij. In het samen én in de kleurrijke klankverbinding van vele mooie liederen in diverse mooie talen.

Samen zingen en leren zingen in het LINDENHOLT-KOOR zoals ik het nu maar even zal noemen.

Bij de 'geboorte' zal het koor een klinkende naam moeten krijgen, een die haar leden waard is.

Vanuit het Wijkatelier in de Lindenholt is al wat hulp beloofd om de mogelijkheden te onderzoeken. Uiteraard met in achtname van alle RIVM adviezen.

Als u wilt dat deze helpen de hand niet tevergeefs is, omdat ook u graag zingt, laat uw stem horen en reageer;
meda.donkers@gmail.com



Lindenholt Leeft



**SOCIAL MEDIA
INFLUENCER
GEZOCHT**

Voor jongeren

VOLG ONZE
Instagrampagina
@lindenholtleeft

Ben jij graag met social media bezig en wil je wat leuks bijdragen aan het online platform van ons wijkblad?

Kom bij het **Social Media Team** van Lindenholt Leeft!

Annet Hogenbirk



Ruimte

Op een middag in mijn zomervakantie voel ik me moe. Ik had me voorgenomen in de twee vakantieweken die we thuis zijn de huiskamer en ons halletje te schilderen, maar dat gaat veel trager dan ik had verwacht. Je kan zoveel plannen maken en in gedachte lukt de uitvoering mooi en goed. Maar de realiteit is soms gewoon dat er meer werk aan vast zit dan je denkt. En soms is het ook gewoon te warm om lekker te klussen.

Op zo'n dag ben ik nu aangeland. Ik ruim mijn werkkamer op en verpot wat planten. En daarna gun ik mijzelf een creatief moment. Ik pak de bruine papieren verpakingszak van Coolblue die ik bewaard heb om op te tekenen. De structuur van het papier en de kleur vind ik aantrekkelijk om er met vetkrijt op te tekenen. Ik scheur de zak een stukje open en knip hem verder los.

Ik zet er gedachteloos met een paar zwarte inktstiften wat lijnen op en ga de ontstane vlakken inkleuren. Ik pak de kleuren die ik fijn vind en werk nog wat kleuren door elkaar heen. Er ontstaat een vrolijk geheel. Ik ga net zo lang door tot ik vind dat het klaar is. Mijn vermoeide gevoel heeft plaats gemaakt voor een gevoel van grote tevredenheid. Dit is toch zo leuk om te doen! En het is zo verrassend. Ik krijg er nieuwe ideeën van. De zijstukken van het papier kan ik een andere keer nog gebruiken. Dan ontstaat er een drieluik! Wat voor mij onbekend materiaal al niet doet! Het is een ontdekkingsreis in mogelijkheden. Ik voel zoveel ruimte in mij en mij zo vrij. En ook vrij van mijn eigen verwachtingen.

Hoe laat jij ruimte in jezelf ontstaan?



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

VEILIGHEID VOOROP!

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



OOK
OP ZATERDAG
& 3 AVONDEN
PER WEEK
GEOPEND!

Uw Mond, Onze Zorg!

MONDZORG024

Locatie Lindenholt

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

Locatie Hengstdal

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



VincentiusVitaal

JOUW GEZONDHEID STAAT CENTRAAL



Nieuw: SamenVooruit

SamenVooruit is een reeks van 4 gezellige groepsbijeenkomsten waarin we met elkaar in gesprek gaan rondom de centrale vraag:
"Gezond leven met weinig geld, hoe doe jij dat nou?"

We delen tips & adviezen om elkaar te helpen en te inspireren om fysiek-, mentaal en financieel zo fit mogelijk te kunnen zijn.

Wanneer?

4 donderdagochtenden op een rij:
9, 16, 23 en 30 september 2021

Hoe laat?

Van 9.30 tot 11.00 uur

Waar?

bij Vincentius, Horstacker 14-51, Nijmegen.
Deelname is gratis.

Erbij zijn? Welkom!

Geef het a.u.b. even door via onderstaand mailadres



E-mail: vincentiusvitaal@gmail.com



NIEUWS UIT DE WIJKEN



Taalcafé Lindenholt 8 september weer open

Wil je beter Nederlands leren spreken?
Vanaf woensdag 8 september is iedereen elke woensdag tussen 10.00 - 12.00 uur welkom in het Taalcafé in Wijkatelier Lindenholt. Samen met vrijwilligers praat je in kleine groepjes elke week over een ander thema. Ook doe je taalspelletjes. Zo leer je steeds meer Nederlandse woorden.



Foto: Marcel Krijgsman

Het gratis Taalcafé in Lindenholt is opgezet door de Bibliotheek Gelderland Zuid in samenwerking met welzijnsorganisatie Bindkracht 10. Het is bedoeld voor iedereen die de Nederlandse taal (beter) wil leren. Er zijn vrijwilligers aanwezig om te helpen met oefenen. Het zijn gezellige ontmoetingen, je leert elke week weer iets nieuws. Aanmelden is niet nodig. Het Taalcafé vindt iedere woensdag plaats van 10.00 tot 12.00 uur in Wijkatelier Lindenholt (Zellersacker 10-03).

Meer weten over hulp met taal bij de bibliotheek? Kijk op www.obgz.nl/taalvaardig.

Huurders belangenvereniging De Klink zoekt twee nieuwe bestuursleden

Ga jij je inzetten voor huurdersbelangen?

De Klink zet zich in voor de huurders van woningcorporatie Portaal. Wij behartigen hun belangen door het bestuur van Portaal actief te adviseren bij beleidskeuzes en over plannen. Samen met onze collega-huurders belangenverenigingen komen wij op voor de belangen van alle huurders in Nijmegen.

Voor het bestuur van HBV De Klink zoeken wij Twee enthousiaste bestuursleden (4 uur per week):

- Je bewaakt en behartigt de belangen van alle huurders van Portaal, dus ook jouw belang.
- Je denkt en beslist mee en bepaalt mede standpunten over onderwerpen die wij met het bestuur van Portaal op lokaal en centraal niveau bespreken.
- Samen met de huurders belangenverenigingen

van de andere corporaties in de stad vertegenwoordig je alle huurders in Nijmegen, in overleggen met de gemeente.

- Vergaderingen bereid je voor door het lezen van (beleids)plannen en notities.

Wat vraagt de Klink?

- Je bent huurder van Portaal.
- Je hebt belangstelling op het gebied van volkshuisvesting
- Je wilt je verder verdiepen in en een mening vormen over een of meerdere volkshuisvestelijke thema's. Dit kunnen bijvoorbeeld zijn: kwaliteit, betaalbaarheid, duurzaamheid, beschikbaarheid, wachttijden, klantvriendelijkheid, renovatie, nieuwbouw, leefbaarheid.
- Je vindt het leuk om inhoudelijk te discussiëren op

thema's en plannen.

- Je wordt enthousiast als je resultaten behaalt.

Wat biedt De Klink?

- Een uitgebreide inwerkperiode en de mogelijkheid cursussen te volgen.
- Vrijwilligers- en onkostenvergoeding.
- Ruimte om je te ontwikkelen en bij te dragen aan goed samenleven.

Interesse?

Hebt u interesse? Stuur een e-mail met je naam, telefoonnummer en beknopte motivatie naar info@hbvdeklink.nl. Wij nemen dan contact met je op voor een oriënterend gesprek.





ftz FYSIOTHERAPIE TOLHUIS-ZWANENVELD

In goede handen voor o.a.:

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

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

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

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

024-3443638

info@fysiotherapie-ftz.nl
www.fysiotherapie-ftz.nl
Ook te vinden op Facebook



ADVOCATENKANTOOR BOS

mr. B.F.M. Bos

advocaat & belastingkundige sinds 1983

Zwanenveld 9080

6538 SC Nijmegen

024-3451144

advocatenkantoorbos@planet.nl

voor advies, bemiddeling en procederen bij:

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

1e gesprek (half uur) gratis



Hondenspeelplaats Lindholt



Als je mij 5 jaar geleden had gezegd dat ik me nu hard aan het maken was voor een hondenspeeltuin, dan had ik je hard uitgelachen.

Helemaal niks. Dat is wat ik had met honden. De kinderen wilden er heel graag een maar dat zag ik niet zitten.

Toen ze mij 4 jaar geleden toch over konden halen was het eigenlijk snel gebeurd. Ik zwichtte voor de puppy ogen, het gezelschap en de zachte aaibare vacht van onze hond Lizzy. Wat is dat gezellig, een huisdier om je heen hebben! Ze oordeelt nooit, luistert altijd naar je problemen en heeft nooit commentaar terug (tenminste, niet in woorden). Lizzy voelt als een volwaardige huisgenoot en daar heb je wat voor over. Wat dat betreft is Lindholt ideaal, het is er prachtig wonen en wandelen. Heel veel groen en water.

Maar wat er nog niet is, is een ontmoetingsplaats voor honden en natuurlijk hun 'baasjes'. Daarom heb ik vorig jaar het idee ingestuurd naar de gemeente, via de site mijnwijkplan.

Ik kreeg contact met de wijkregisseur en samen hebben we gekeken naar een geschikte locatie voor de hondenspeeltuin; **het gebied bij het Kees Pellenaarspad (tussen brug, kanaal en de tennisvereniging Lindholt).**

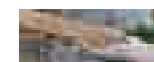
Nu ben ik op zoek naar genoeg medestanders die een hondenspeeltuin ook een geweldig idee vinden. Ik ben een handtekeningen actie gestart en ook via een email of mijn wijkplan kun je dit idee ondersteunen. Als er genoeg reacties komen kunnen we verdere plannen gaan maken, ik heb er zin in!

Dus... vindt u een hondenspeeltuin ook een goed idee en wilt u ook dat die in Lindholt komt? Of misschien wilt u wel een stapje verder gaan en helpen met het opzetten en beheren ervan? Kom dan nu in actie voor onze trouwe viervoeters en ondersteun dit idee.



<https://www.nijmegen.mijnwijkplan.nl/project/hondenspeeltuin-bij-de-kampaan-de-westkanaaldijk> of mail naar hondenspeeltuinlindholt@gmail.com

Tekst: Leïla van der Schaaff



Fietsen Alle Jaren

in Lindholt en Dukenburg



Iedereen heeft recht op wind door zijn haar. Op herinneringen die opkomen als je langs bekende plekken fietst, of gewoon een mijmerende gedachte wanneer je door de natuur gaat. Die herinneringen en gedachten horen

bij ons en zijn uniek. Verhalen die als je ouder wordt met jou zullen verdwijnen. **Fietsen Alle Jaren** combineert die verhalen met de vreugde van een stukje fietsen.

Op 25 juni jl, maakten we een proefrit met de riksja van het project **Fietsen alle Jaren**. Buurtbewoners maakte kennis met het gevoel van het rijden in een Riksja. En dat smaakt naar meer!

Daarom slaan **Fietsen alle jaren** en de Broederij de handen in een om het project ook voor de wijken Lindholt en Dukenburg te realiseren. In de diverse wijken in Nijmegen is er al een mogelijkheid om een ritje te boeken met de Riksja.

De fiets wordt bemant door een vrijwilliger "de piloot" en buurtbewoners kunnen met zijn tweeën voorin, samen genieten van de wind in de haren. Waar er naar toe gefietst wordt, kies je zelf. Misschien ben je al jaren niet meer in het bos geweest, wil je een keer langs je oude werkplek fietsen of maakt het je niet uit en is het gewoon fijn om er uit te zijn. Er zijn verschillende pleisterplaatsen in de stad waar de fiets naar toe kan voor een gezellig bakje koffie. Je kunt zelf kiezen wie je meeneemt en wanneer je even niemand weet dan kun je ook een vrijwilliger vragen om met je mee te gaan. Er zijn geen kosten aan verbonden.

In Nijmegen Dukenburg en Lindholt staat de aanschaf van de Riksja op de planning voor het voorjaar van 2022. We zijn nog op zoek naar sponsors om de fiets aan te kunnen schaffen.

We zoeken alvast vrijwilligers dus; Altijd al piloot willen worden? Dit is je kans. Het is een mooie en dankbare taak. Gezellig en je wordt er ook nog fit van. We zoeken ook vrijwilligers die mee voorop willen om samen met iemand een leuk uitje te beleven. Nieuwsgierig geworden? Stuur een berichtje naar: info@debroederij.nl.

Wij brengen u in contact met de Rikschef van **Fietsen alle Jaren** Nijmegen Lindholt/Dukenburg.

Tekst: Broederij



Komt u ook op de koffie?

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

DAGBESTEDING

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

De koffie, thee en het middageten is gratis.

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

Email: info@thuiszorgmoc.nl

De Kampenaar

Zwanenstraat 1a 6545 AX

Nijmegen

024-6756760 / Info: www.thuiszorgmoc.nl



Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Fysiotherapie Lindenholt - Ruikes & de Muijnck

Wij hebben onder meer de volgende specialisaties:

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

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

Locatie Lindenholt

Medisch Centrum Onder de Linde

St. Agnetenweg 75

024-3780991

Fysiotherapie Lindenholt

Ruikes & de Muijnck

www.fysiotherapielindenholt.nl

fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl

Locatie Neerbosch-Oost

Woonzorgcentrum de Honinghoeve

Fanfarestraat 77

024-3780991 of 024-3711443



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



van grote hoogte: Raymond Zahradnik



van heel dichtbij: Oma Ushi Maier



Homan Makelaardij

Woning verkopen?

Maak een **goede** start
met **dé makelaar** uit
uw **eigen** buurt!



U vindt ons tussen
het busstation en
winkelcentrum Dukenburg

024 - 344 84 97

