

Lindholt Leeft



Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 14e jaargang augustus 2023 editie 4



team vrijwilligers
Dag van Lindenholt

DAG VAN LINDENHOLT 2023

wat een feest!!!!



**BOL werkgroep
water**

en ook:

**Wethouder
Jean-Paul Broeren
spreekt met
bewoners**

**Lindholt
'DOET'**

Dag van
LINDENHOLT

Colofon

Lindenholt Leeft is een onafhankelijk magazine voor het stadsdeel Lindenholt.

Het verschijnt zes keer per jaar en wordt gratis verspreid.

Lindenholt Leeft is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen.

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

Adres

Hegdambroek 2524 6546 WP Nijmegen

Telefoon: 06 51 17 12 17

E-mail: redactielindenholtleeft@gmail.com

Redactie:

Gerard van Bruggen

(hoofdredacteur en lay-out)

Jan ten Dam (lay-out)

Victoria Lammerinks-Montis

Meine Veldman (redigeren)

Silvano Orvini

Kim van Rossum

Ellen Timmermans

Henk van der Heijden (fotograaf)

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 6500 stuks

Bezorging

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

Klachten over de bezorging: 06 17484394

Volgend nummer:

Kopijsluiting: **zondag 17 september**

Verspreiding: **vanaf 9 oktober**

AFHAALPUNTEN LINDENHOLT LEEFT:

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

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Foto cover

Lindenholt Leeft

Lindenholt Leeft is het wijkblad voor de inwoners van Lindenholt.

Het wijkblad wordt huis-aan-huis bezorgd bij ca. 6000 huishoudens. (ca. 16000 lezers!) Zelf een artikel aanleveren? Heel eenvoudig: mail naar redactielindenholtleeft@gmail.com

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

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

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

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

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

Inhoud:	Struinbulletin	17
Colofon	BOL werkgroep WATER	18-19
Interview Gerard van Bruggen, redactie	Column gemeente Nijmegen	19
Oud = In	BOL werkgroep GROEN	20-21
Vooraankondiging BOL avond 28 september	Column huisarts Mark van der Wel	21
Interview Rita Arts Waalboog	Jaarmarkt Agneskerk	22
School's COOL	Kerk van Nazarener is jarig	22
Eat en Meet Lindenholt gaat nu anders	Parochienieuws Agneskerk	23
Gezocht: Jongeren van 16-24 met vuurtjes	Column Bettineke van der Werf	23
Nationale sportweek Lindenholt 2023	Lindenholt DOET	24 - 27
Net als Fred	Oproep redactie voor Jongeren	28
Nieuw Nijmeegs Theater in Lindenholt	Vallen voorkomen; Blijf fit en vitaal	29
'Als je ouders scheiden', doe- en praatgroep	Valeriaan: de tuinders van Lindenholt	29
De Wingerd project met bedrijven in Kerkenbos	Terugblik Dag van Lindenholt	31
Juf Pauline neemt afscheid	SCE nieuws	32-33
Wethouder Jean-Paul Broeren in de Brack	Lindenholt KOOKT	35
De ondernemer	Column Victoria Lammerinks - Montis	35

www.lindenholtleeft.nl

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

Als betrokken inwoner ken jij Lindenholt als geen ander. Je weet al veel van welke mooie dingen er gebeuren en wat Lindenholt allemaal te bieden heeft aan voorzieningen, activiteiten, mensen, verhalen, nieuwtjes, oproepjes, plekje, ideeën, initiatieven en talenten.

Helaas is deze informatie vaak moeilijk vindbaar voor anderen.

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

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



Interview met Gerard van Bruggen, eindredacteur Lindenholt Leeft



Dit interview is niet zomaar afgenomen, al geruime tijd is hij op zoek naar aanvulling van het redactieteam vooral op het gebied van opmaak van de pagina's.

Hoe lang doe je dit werk?

'Dit jaar is het de 14^e editie van dit blad en ik ben van het begin af aan daarbij betrokken geweest. Toen ik hier kwam wonen in 2007 merkte ik dat veel mensen uit de straat waar wij woonden nauwelijks elkaar kenden. Er was geen enkel middel om de dingen te delen die het wonen in dit stadsdeel zo bijzonder maakt. Ik was van het begin af aan onder de indruk van het vele groen en de ruimte die beschikbaar was om te wandelen, voor kinderen om te spelen en om de hond uit te laten.'

Wat heb je toen gedaan?

'Ik ben bij ons in de straat huis aan huis een foldertje in de bus gaan stoppen met de oproep om samen een soort van wijkblaadje te maken. Daar zijn een aantal enthousiaste reacties op gekomen en zo is het eerste redactieteam tot stand gekomen.

Het aandachtsgebied ging niet verder dan de Heeskesacker en ik weet ook niet meer hoe vaak we dit lieten drukken.

Wel was de gemeente toen al bereid om de kosten te subsidiëren maar dan moesten we wel eerst een stichting worden.

Zo geschiedde. Het waren toen nog zwart wit kopieën en was iets heel anders dan wat we nu hebben.'

Hoe ging dat toen verder?

'Nou wat iedereen wel verbaasde was het feit dat er zo veel te vertellen viel over de wijk en dat er nooit gebrek was aan kopij. Op een gegeven moment besloot de gemeente Nijmegen om de verschillende wijkbladen die er in de diverse stadsdelen werden gemaakt te professionaliseren en er gezocht werd naar een vast format.

René van Berlo had in die tijd voor Dukenburg een format ontwikkeld op basis van het op-

maakprogramma InDesign en dat zag er toen al heel goed uit. Dat is het toen ook geworden. Ik kan mij herinneren dat ik samen met nog wat andere redacteurs de cursus InDesign mocht volgen in Kerkenbos Lindenholt en dat was voor mij wel een geweldige ervaring!

Drie dagen full time in een sneltreinvaart door het hele programma worstelen was helaas voor mij op mijn leeftijd net wel ietjes te veel en te snel.

Ik weet nog goed dat ik met dit programma moest gaan werken en vele slapeloze nachten en wanhopige momenten heb gekend omdat het systeem niet deed wat ik wilde dat het zou doen.

Gelukkig kreeg ik de gelegenheid om gratis (vanwege mijn leeftijd!!!) de gehele cursus opnieuw te volgen en dat werkte. Inmiddels wist ik wat ik niet wist en kon ik mij focussen op datgene wat ik nodig had voor de opmaak van een wijkblad. In mijn werkzame leven was ik ook al betrokken bij het personeelsblad van het bedrijf en die ervaring kwam mij toen al heel goed uit.'

Hoezo?

'Nou de stijl van interviewen, het schrijven van redactionele artikelen, ervaring opdoen in schrijfstijlen en grammatica bijvoorbeeld, dat was wel mooi meegenomen.

Het kop-romp-staart principe bijvoorbeeld van een artikel, heb ik daar geleerd.'

Wanneer werd het Lindenholt Leeft?

'Ik weet nog dat er een bewonersbijeenkomst was in De Brack en de toenmalige opbouwwerker van Tandem (later is dat Bindkracht10 geworden) het nieuwe concept van het wijkblad introduceerde en aan de bewoners vroeg een naam te bedenken. Zelf had ik de naam Lindenholt Magazine bedacht maar uiteindelijk was het Marja van Megen die de naam 'Lindenholt Leeft' inbracht en dat is het ook uiteindelijk geworden.

Mooi he, dat zo iets mij nog zo scherp voor de geest staat. Na zoveel jaar vertegenwoordigt die naam meer dan ooit waar wij met ons allen in dit stadsdeel voor staan.'

Digitaal

'Ja dat kwam toen ook ineens op mijn pad. Een groep ondernemers hadden het platform Mijn Buurtje ontwikkeld bedoeld om via het digitale netwerk mensen in de wijken en buurten te verbinden en een bijdrage te leveren aan sociale cohesie, zoals dat tegenwoordig heet. Het geheel sprak mij enorm aan en met groot enthousiasme wilde ik daar deel van uitmaken en zo werd ik een van de eerste buurtverbinders zoals die destijds werden geïntroduceerd. Nog steeds is het platform zeer actief in Lindenholt en ook in vele andere steden en buurten een heel belangrijk communicatiemiddel voor bewoners, instanties en initiatieven in alle woonwijken.

Ik weet dat Facebook, Whatsapp en Nextdoor zeer veel gebruikte 'gratis' digitale platforms zijn maar ik ben van mening dat www.Lindenholtleeft.nl uniek is als herkenbaar website in het eigen stadsdeel zonder het risico van vervuiling (sluikreclame) en intimatie van informatie. Dus daar wil ik mij graag voor inzetten als beheerder van deze website.'

Verwachtingen?

'Ja dat is een interessante vraag. Inmiddels ben ik 78 en doe dit werk nog steeds met ongelooflijk veel plezier en passie. Weet je, dit is het mooiste vrijwilligerswerk dat je kunt doen! Je bent betrokken bij alles wat er speelt in jouw woongebied, je spreekt heel veel mensen, ontdekt zoveel grappige, ontroerende, interessante en bijzondere wijkbewoners die allemaal mooie verhalen vertellen.

En het meest fascinerende is in al die jaren: dit houdt nooit op!!!!

Gelukkig is er veel ondersteuning van het redactieteam. Stuk voor stuk ook bevlogen be-

woners die altijd weer pro actief hun bijdragen leveren aan iedere editie. Uiteraard is dat sterk afhankelijk van de mogelijkheden privé, fysiek en qua belangstelling. Maar dat is het mooie van vrijwilligerswerk, iedereen levert naar vermogen en dat is altijd goed.

Vanwege het feit dat er veel op mijn bordje ligt kost het mij wel heel veel tijd en vooral ook energie. Denk dan niet enkel aan de opmaak, maar ook het aansturen van het redactieteam, vergaren van onderwerpen, interviewen van bewoners en deze gesprekken uitwerken, zelf schrijven van content, bijhouden van advertenties, facturen versturen en controleren op betalingen, zoeken naar nieuwe adverteerders, jaarlijks samenstellen van een begroting naar de gemeente met aan het eind van het jaar de financiële verantwoording, bijhouden van de contentplanner, lezen en verwerken van de vele tientallen e-mails, zorgvuldig deze opslaan en de content en foto's rubriceren en in mappen opslaan.

Destijds meldde zich René Verriet aan als editor en dat was wat je noemt een perfecte match!

René; de systeemanalist, secuur, zorgvuldig en betrouwbaar. Tegenover mijn persoon; creatief, 'vlugge stappen snel thuis type' en niet

altijd strak georganiseerd.

Uiteraard botste dat best wel eens maar uiteindelijk waren we een machtig duo.

Helaas is René ons veel te vroeg overleden en mis ik die man nog regelmatig.

Alles bij elkaar komt het erop neer dat ik hier vrijwel fulltime mee bezig ben. Ik heb wel eens uitgerekend dat ik iedere editie (6 per jaar) zo'n 120 / 150 uur bezig ben met het wijkblad. Oh ja en dan vergeet ik nog het onderhoud van de website, maar dat vraagt niet zoveel tijd.

Gelukkig ziet mijn partner met hoeveel passie en plezier ik dit werk doe, maar de laatste tijd wordt er steeds vaker gefluisterd dat het wellicht tijd wordt om het iets minder druk te hebben.....

Oproep

Dus doe ik een hierbij meteen maar een oproep aan alle bewoners van Lindenholt die ieder op zijn of haar eigen wijze de waarde van het wijkblad weet in te schatten en wellicht vrijwillig een paar uurtjes in de maand hier aan een bijdrage willen leveren.

Wat mij betreft gaat het vooral om de opmaak. Ik zou het geweldig vinden wanneer ik daarin wat zaken zou kunnen delegeren. Helemaal loslaten kan ik toch niet want het blijft het

mooiste vrijwilligerswerk dat er is, maar ik wil met grote liefde mijn kennis en vaardigheden doorgeven aan buurtgenoten.

Heb ik jouw interesse gewekt en wil je een keer langs komen voor meer informatie of heb je ideeën? Wellicht ken je een geschikte man / vrouw in de buurt?

Mail of bel me, ik kijk er naar uit!

gerardvanbruggen45@gmail.com

06 51171217

De redactie wenst Gerard hierbij veel succes. Wordt vervolgd.

Tekst en foto: Redactie



Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Ook 's avonds geopend

Fysiotherapie Lindenholt - Ruikes & de Muijnk

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

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

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

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



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

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



OUD = IN

ALLES OVER HET LEVENSTESTAMENT

Iedereen weet wel wat een testament inhoudt. Maar een levenstestament? Dat is voor veel mensen minder duidelijk. Wat is het, wat heeft u eraan en wanneer is het verstandig een levenstestament op te stellen?

Een testament maak je om vast te leggen wat er moet gebeuren met een nalatenschap na overlijden. In een levenstestament worden juist zaken vastgelegd die van belang zijn tijdens het leven. U legt uw wensen vast voor een toekomst waarin u zelf niet meer kunt handelen. Bijvoorbeeld als u door ziekte of ongeval zelf niet meer in staat bent om uw zaken te regelen. Dat kan tijdelijk zijn, maar ook permanent door bijvoorbeeld dementie. U kunt met een levenstestament iemand aanwijzen (volmacht geven) die u vertrouwt om (bepaalde) zaken voor u te behartigen. Zo voorkomt u dat er beslissingen genomen worden die niet overeenkomen met uw wensen en belangen.

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN

Is een levenstestament nuttig? Een levenstestament is nuttig als u zaken heeft waarvan u zeker wilt stellen dat ze goed geregeld worden, wanneer u zelf niet meer kunt beslissen. Dat kunnen financiële zaken zijn, bijvoorbeeld als u beschikt over een woning of vermogen, of gebruikmaakt van een persoonsgebonden budget. Maar het kunnen ook persoonlijke zaken zijn, zoals de zorg voor een huisdier. En u wilt wellicht uw medische wensen vastleggen als het gaat om het levenseinde. Het is slim om een levenstestament te maken als u nog gezond bent. Tenslotte is het een voorbereiding op een situatie waarin u iets overkomt. Een levenstestament is dus niet per se iets voor oude mensen.

Moet ik hiervoor naar een notaris?

Veel zaken kunt u zelf regelen. Voor geldzaken kunt een of meer mensen machtigen. Voor medische zaken kunt u wilsverklaringen uitschrijven en ondertekenen. Met uw handtekening eronder heeft dit ook rechtsgeldigheid. Dus voor eenvoudige afspraken is het prima om zaken zelf te regelen. Als er meerdere en complexere zaken te regelen zijn is het verstandig een notaris te raadplegen. De notaris kan u voorzien van advies op maat en neemt werk uit handen. Bovendien kan hij of zij ervoor zorgen dat het levenstestament in het Centraal Levenstestamentenregister wordt opgenomen.

- Vaststellen van wilsonbekwaamheid Het inschakelen van een notaris is ook zinvol om vast te laten stellen dat u wilsonbekwaam bent voordat u een notariële akte laat opstellen of een eigen document opstelt en ondertekent.
- Wilsonbekwaam zonder levenstestament Als u of uw naaste wilsonbekwaam wordt bevonden en er is geen levenstestament of volmacht opgesteld, dan krijgt u met de kantonrechter te maken.
- Euthanasie en het levenstestament Een levenstestament is ook zinvol als u bepaalde wensen hebt ten aanzien van het levenseinde, bijvoorbeeld euthanasie. Als u uw wensen en de voorwaarden waaronder helder opschrijft is het voor een arts duidelijk wat u wilt uitvoeren, omdat uit uw verzoek niet duidelijk genoeg blijkt in welke situatie u precies euthanasie wilt.

Wat kost het maken van een levenstestament?

Een standaard levenstestament kost rond de 300 euro, maar de kosten verschillen per notaris en zijn afhankelijk van uw persoonlijke wensen.

Handige sites:

Op de site www.notaris.nl of bij de KNMG, de beroepsorganisatie van artsen, vindt u nuttige informatie: www.knmg.nl

En natuurlijk kunt u, via ANBO Advies: www.anbo.nl/advies

Tekst: Leo Venderbosch

Voor aankondiging
Thema-avond
28 september



ZORG VOOR OUDEREN IN LINDENHOLT

Kan de ouderenzorg de groeiende vraag in de toekomst wel aan? Heel Nederland maakt zich daar druk over, ook de ouderen in ons stadsdeel Lindenholt. De meeste ouderen willen vaak graag tot op hoge leeftijd in hun eigen huis blijven wonen omdat ze zich thuis voelen in hun omgeving en er bovendien een gebrek is in Lindenholt aan geschikte, aangepaste woningen. Ook vragen bewoners zich af of er genoeg ondersteuning en zorg voor hen beschikbaar is als het in de toekomst nodig is.

Het Bewonersoverleg Lindenholt (BOL) heeft een aantal deskundigen uitgenodigd die vanuit hun eigen zorgaanbod vragen van bewoners kunnen beantwoorden.

Uitgenodigd zijn:

- **Sterker Sociaalwerk en LangerThuis**, een organisatie die o.a. de mantelzorg ondersteunt en met de ouderenadviseur contact houdt met de ouderen in Lindenholt.
- **Stichting de Waalboog**, voor gespecialiseerde zorg, ook in de thuissituatie, met binnenkort de opening van het woonzorg centrum Agnetenhof in Lindenholt.
- **Geriatric-fysiotherapeut en de diëtist** van de maatschap Onder de Linde.
- **Proeftuin Lindenholt**, een initiatief van de Waalboog en Nonna, presentatie van het ontwikkelen van een wijknetwerk om ouderen waar nodig te ondersteunen.
- **Hoge School Nijmegen HAN**, informatie over hoe robotjes en automatisering (domotica) kunnen bijdragen aan gemak, comfort en veiligheid (kleinere kans op vallen) voor de thuissituatie van ouderen.

Alle bewoners van Lindenholt krijgen een uitnodiging voor de thema-avond in de brievenbus in een envelop van de Gemeente Nijmegen.

Om 19.00 gaat de deur open en de avond begint om 19.30 met een korte presentatie van de inleiders. Daarna kan iedereen met vragen aan aparte tafels met de inleiders in gesprek. Om 22.00 sluiten we af.

Bewonersoverleg Lindenholt, werkgroep Levensloopbestendig Lindenholt en Ouderenzorg.



Agnetenhof Lindenholt; nieuwe manier van ouderenzorg, interview me



Rita Arts is bestuurder van de stichting De Waalboog. De Waalboog is druk aan het bouwen in Lindenholt en in het najaar kunnen de eerste 45 bewoners van de 'Agnetenhof' hun intrek nemen. De redactie sprak met haar over de ontwikkelingen in de zorg voor mensen met dementie in het algemeen en specifiek over de nieuwe locatie in ons stadsdeel.

Wat wij willen is een andere manier van ouderenzorg in het algemeen en zorg bij dementie in het bijzonder

Rita: 'Ik zeg altijd: "Ik ben wel de enige bestuurder maar ik kan dit werk enkel doen samen met een heel fijn Management Team om mij heen." In de eerste plaats mijn rechterhand de bestuurssecretaris Paul Peeters, mijn 2^{de} rechterhand de secretaresse Hella van Dijk, samen met de drie clustermanagers, Eline Schreven, Toos Smulders en Marcel Hoff en 3 managers van de ondersteunende diensten.

De Waalboog is actief op verschillende locaties in Nijmegen; Expertisecentrum Joachim en Anna, De Honinghoeve, Nijeveld en St. Jozefklooster.

De Waalboog biedt zorg aan ouderen en ook jongere mensen met dementie, mensen met een tijdelijke zorgvraag, mensen met een li-

chamelijke zorgvraag, mensen in de laatste levensfase en mensen met een complexe zorgvraag. Naast dit alles beschikken we ook over nog twee specialistische afdelingen (dementie en gerontopsychiatrie) en een hospice.

Komende jaren gaat er veel veranderen; het St. Jozefklooster is eigenlijk een prachtige locatie, maar zo oud waardoor het niet meer geschikt is om de juiste zorg te kunnen bieden voor mensen met dementie. Joachim en Anna zal samen met het St. Jozefklooster voor een groot deel worden gesloopt en plaats maken voor 6 huizen waar per huis tussen de 32 en 36 bewoners in komen wonen. In Nijmegen noord opent in het voorjaar 2024 Living Inn haar deuren; 78 appartementen zijn verdeeld over 4 verdiepingen. Het totaal aantal bewoners voor De Waalboog is dan 520 maximaal.'

De Agnetenhof is dus maar een kleine locatie?

'Ja, dat is wat ons betreft echt de toekomst. We zijn nog in gesprek met de gemeente voor nog 41 woningen aan de Vossenlaan. Voorlopig is de Agnetenhof de enige voorziening hier in Lindenholt. Als je nu kijkt naar de ontwikkelingen in de ouderenzorg zie je een toenemende vraag naar beschermde woonomgevingen waar mensen terecht kunnen met een indicatie. We krijgen te maken met een enorme

vergrijzing. Tegelijkertijd zien we dat mensen gezond(er) ouder worden. Dat is de verdienste van onze gezondheidszorg. De verwachting is tegelijkertijd dat het aantal mensen met dementie gewoon heel sterk zal toenemen. Tenzij er medicatie wordt uitgevonden die hier verandering in aanbrengt. Maar dat zal zeker nog wel op zich laten wachten.

Wat wij willen is een andere manier van ouderenzorg in het algemeen en zorg bij dementie in het bijzonder. Ik heb echt het rotsvaste vertrouwen in dat met kleinschalige locaties waar wij direct in verbinding willen staan met bewoners van die wijk en onze diensten. Dus dicht bij huis, maar waar nodig ook achter de voordeur van bewoners, dat is de toekomst.

Mensen willen het liefst allemaal oud worden in hun eigen huis, in hun eigen wijk en alleen als noodzakelijk in een beschermde woonomgeving, liefst dicht bij huis.

Welbevinden

Wij hebben de focus op welbevinden en wij voelen het als een verplichting dat iedereen die bij ons komt wonen, dat is vrijwel altijd in de laatste levensfase, om die perioden zo fijn mogelijk te maken voor die mensen die een beschermde woonomgeving nodig hebben. Omdat het gewoon niet meer op een veilige manier thuis kan, omdat mensen vallen of geen eten meer kunnen koken. Ook zien we een toename van dementie met gedragsproblematiek. Daar kunnen deze mensen echt helemaal niks aan doen, maar agressief ontremd gedrag leidt ertoe dat zij niet meer thuis kunnen blijven vanwege gevaar voor de partner en/of kinderen. Door dus veel meer in een netwerk te gaan samenwerken, niet alleen maar met huisartsen en wijkverpleging, maar juist ook met buurtbewoners, naasten en familie, kunnen we voorkomen dat bewoners uiteindelijk 24/7 in een beschermde woonomgeving komen te wonen. Denk daarbij aan het samen een krantje lezen, eten kopen, een eindje fietsen, een wandelingetje maken of gewoon even een praatje maken en er gewoon zijn. Want soms is het al genoeg om er gewoon te zijn. En dan herkent die bewoner jou misschien helemaal niet, maar het feit dat je er bent en aandacht geeft, brengt al rust en structuur.

We hebben dit in onze wijk al op een beetje op proef, zoals in het Wijkatelier; een ontmoetingsplek waar mensen binnen kunnen lopen waar ze gezien worden en waar een signaalfunctie van uitgaat. Dus dat soort initiatieven ontstaan er elders ook, maar daar kunnen mensen niet verblijven.'

Hybride

Rita denkt ook aan een hybride vorm van zorg. Ze is er van overtuigd, als zij in die wijk aanwezig zijn met de zorgprofessionals, wij samen met buurtbewoners, naasten, partners en familie, in staat kunnen zijn bewoners in de eerste plaats veel langer thuis kunnen blijven wonen. 'Onze diensten ook thuis aanbieden, want onze professionals beschikken over veel kennis en hebben soms tips en tricks.

Maar ook gewoon het feit dat je als burger iets meer weet over bijvoorbeeld dementie of waar bepaald gedrag vandaan komt, hoe dat je daarmee het beste om kan gaan. Door het voor te doen kun je het laten zien hoe dat je dat doet. Daardoor kan iemand langer in die

t Rita Arts; bestuurder stichting De Waalboog

thuisituatie blijven. Tegelijkertijd maken ze dan kennis met De Waalboog.

Misschien is een partner ook wel ontlast als iemand 2 of 3 nachten bij ons komt slapen of 2 of 3 dagen in de week bij ons is?

En als dan echt die 24/7 zorg nodig is, dan kennen wij de bewoner al heel erg goed.

En dan maakt het een overgang naar een woonzorghuis (zo noem ik dat dan) veel gemakkelijker.

Wij zullen dus op een andere manier moeten gaan werken. Dus niet intern navelstaren, maar juist naar buiten toe gaan. Daar geloof ik echt in, dat is de toekomst

Wij zullen dus op een andere manier moeten gaan werken. Dus niet intern navelstaren, maar juist naar buiten toe gaan. Daar geloof ik echt in. Dat is de toekomst. Maar dan hebben we echt nog wel een weg in te gaan, want dit zijn we natuurlijk bij lange na niet gewend.

Deens systeem

Als je kijkt naar het Deense systeem; doordat dit land vooral op het platteland veel dunner bevolkt is, zijn ze daar al veel verder rondom technologie, maar ook die samenwerking met gemeentes, sociale voorzieningen en langdurige zorg.

Ouderenzorg is echt de leukste tak van sport om te werken. Het zit vol met uitdagingen

Ook vind ik dat we hele goede voorbeelden kunnen nemen aan de verstandelijk gehandicapten zorg, want die hebben daar natuurlijk al een veel langere historie in. Daar hebben we jaren terug gezegd: "Vooral die mensen niet allemaal wegstoppen in een tehuis!" Dus die hebben al veel meer die kleinschalige woonvormen in de wijk als onderdeel van een samenleving.

Fantastisch om te zien hoe deze mensen op hun eigen wijze deelnemen en hun bijdrage leveren. Ik was laatst in Beuningen en heb daar worden de lekkerste appeltaarten gebakken door mensen met een verstandelijke beperking.

Ouderenzorg is echt de leukste tak van sport om te werken, echt waar. Het zit vol met uitdagingen, Maar het is bij tijds ook best zwaar, want het is hard werken, tegelijkertijd ook betekenisvol en dankbaar.

Als ik naar de toekomst kijk, dan zal het echt zo zijn dat heel veel mensen met een beginnende dementie gewoon thuis blijven wonen.

Wij zorgen daarbij voor faciliteiten en daar zal ook zeker de naasten en de familie bij ingeschakeld worden.

Op het moment dat er gedragsproblematiek

om de hoek komt kijken, of dat de thuisituatie onveilig wordt komt het woonzorghuis in beeld met alle beschikbare expertises

Verhuizing

In de tweede week van september gaan we verhuizen. We komen iedere dag met een groep, dus op maandag de 2de verdieping op dinsdag de 1ste verdieping en de woensdag de begane grond, zo gaan we het inrichten. En het

ziet er allemaal naar uit dat het echt vlak naar de bouwvak opgeleverd gaat worden.

Wij gaan dan de technologie in het gebouw brengen, het wordt ingericht en natuurlijk gepoetst. Dat hebben we op locatie Joachim en Anna ook al eerder gedaan, dus daar zijn we inmiddels best bedreven in. De hele logistieke operatie van de verhuizing zelf is echt een opgave voor mensen met dementie. Maar ja, ik zeg steeds dat het pas echt gaat leven en spelen als we daar gewoon zijn met de bewoners en onze medewerkers.

Voorlopig gaat het dus om bewoners van Joa-

chim en Anna die op de Agnetenhof komen wonen. Er zijn echter ook een aantal bewoners die niet meekomen, omdat die juist zo'n verbinding hebben met de wijk daar bij Joachim en Anna, dus dan zoeken we op een andere plek. Op Dag van Lindenholt merkte ik wel grote belangstelling van bewoners met veel vragen zo van: Waar kan ik me inschrijven? Kan ik het huren?

Dus gaan we de komende periode veel tijd besteden aan buurt-/contact avonden in de wijk.

Belangrijkste is een ZZP indicatie.

Kijk voor alle info op de website www.LindenholtLeeft.nl en <https://waalboog.nl/>.

Met de Agnetenhof zetten we in op

"Ouderenzorg voor de toekomst", daar ben ik van overtuigd.'

Tekst en foto: Gerard van Bruggen

zo thuis als
maar kan | de waalboog

Zoektocht naar de juiste mentoren



Ook dit jaar zijn er zo'n 50 leerlingen aangemeld, die komend schooljaar starten op de middelbare school. De Nijmeegse stichting is dan ook hard op zoek naar nieuwe vrijwillige mentoren.

'Ons 12+ programma is speciaal bedoeld om deze jongeren een steuntje in de rug geven bij de soms lastige overgang naar de middelbare school,' vertelt Inge van der Kolk. 'De begeleiding richt zich onder meer op het versterken van het zelfvertrouwen en de motivatie van de leerling. Zodat deze na een tijd helemaal zelf zijn of haar schoolcarrière succesvol kan voortzetten. Het is zeker geen huiswerkbegeleiding, hoewel huiswerk een mooi middel is om de studie- en planningsvaardigheden te verbeteren. Maar in een mentoraat staat plezier voorop. Plezier voor zowel de leerling als de mentor.'

Odin Dekker helpt als mentor zijn leerling bij de uitdagingen die hij op school tegenkomt. Samen kijken zij onder andere hoe hij alle schooltaken in kan plannen en goed aan de slag kan met huiswerk en voorbereiding op de toetsen. Minstens net zo belangrijk, en leuk, is het voetballen daarna. Leren, ontwikkelen en plezier maken gaan hand in hand bij School's Cool!

Van der Kolk is zowel programmacoördinator als manager van School's cool Nijmegen & Regio. Haar ervaring is dat het uiteindelijk altijd lukt om alle aangemelde leerlingen te koppelen. Van der Kolk: 'We hebben in ons bestand veel trouwe vrijwilligers. Maar we zien ook steeds meer studenten en werkenden die zich aanmelden. Het mentorschap is namelijk flexibel, kost slechts een tot anderhalf uur per week en je krijgt goede begeleiding. Je maakt echt het verschil voor iemand en verbreedt ook nog eens je eigen horizon.'

Wil jij je net als Odin inzetten om een leerling te helpen bij zijn schoolcarrière? Meld je aan als mentor via info@schoolscool-nijmegen.nl Of kijk op de website www.schoolscoolnijmegen.nl



EAT EN MEET LINDENHOLT GAAT NU **ANDERS**



Op 5 september 2014 werd het startsein gegeven voor het wijkrestaurant Eat en Meet, een initiatief van de Vincentiusvereniging, de kerk van de Nazarener, de Agneskerk en de Nederlands Gereformeerde Kerk. Deze laatste partner is er na een paar jaar uit gestapt wegens verhuizing van hun kerk naar elders.

Het doel van het wijk restaurant is: mensen die eenzaam of alleen zijn, eenmaal per maand gezellig samen te kunnen laten eten. Gezinnen die niet veel inkomen hebben of

het op een andere manier financieel moeilijk hebben zijn daarbij ook van harte welkom.

Voor €3,50 een drie gangen menu met een kopje koffie of thee als afsluiting.

In september 2014 is er gestart in de het Wijkatelier in de Zellersacker maar de laatste jaren wordt het wijkrestaurant gehouden in het Vincentiushuis, Horstacker 1451.

Dit alles wordt volledig mogelijk gemaakt door vrijwilligers: koks, koks-ondersteuners, serveerhulpen, barpersoneel en niet te vergeten de afwashulpen!

Door de toenemende populariteit van het wijkrestaurant merkten wij dat er ook veel belangstelling is bij buurtgenoten die niet echt behoren bij de doelgroep waarvoor Eat en Meet is bedoeld. Inmiddels weten wij dat er in Lindenholt een grote groep inwoners is die moeite heeft om rond te komen iedere maand of bijna nooit de deur uit komt. Voor die mensen willen wij ons blijven inzetten om die een keertje extra te verwennen met een fijne avond en een lekker drie gangen maaltijd.

Daarom gaan we het vanaf nu anders doen. Eat en Meet gaat zelf de mensen uitnodigen om aan te sluiten. Door jarenlange ervaring is



er bij alle professionele hulpinstanties en welzijnsorganisaties al een vrij uitgebreid beeld van buurtgenoten die hiervoor in aanmerking komen. Helaas is die nog lang niet volledig en willen wij graag zoveel mogelijk mensen bereiken om hen een fijne avond bezorgen. Mocht u iemand kennen die eenzaam of alleen is of echt in financiële nood is, meld ze aan bij onderstaande personen, dan kunnen die zorgen dat zij ook een keertje uitgenodigd worden voor Eat en Meet.

En.....natuurlijk zullen we onze vaste gasten van de afgelopen jaren niet vergeten. Er blijven vast wel plekken over op de 2^e vrijdagavond van de maand waarop het komend jaar Eat en Meet georganiseerd zal worden. Zij zullen een persoonlijke uitnodiging ontvangen.

Contact Vincentius Vereniging Nijmegen:
Horstacker 1451 6546 EK Nijmegen
024-844 0095 / WhatsApp: 06 24663330
info@vincentiusnijmegen.nl

Linda van Aken, Vincentius Vereniging
Fred Heideveld, Kerk van de Nazarener
Paula Klein, Agneskerk
Foto: Vincentius

Gezocht: Jongeren van 16-24 met vuurtjes!



Kiem zet verhalen om naar vuurtjes.

Ik ben Anne Blaauw en zal na de zomer een jongerengroep gaan begeleiden. Ik was zelf een jongere die door psychische klachten niet mee kon komen in het reguliere onderwijs.

In deze tijd heb ik mogen ervaren hoe belangrijk het is om een plek te hebben waar je mag zijn met al je sores, een plek waar er gekeken wordt naar je talenten en waar je je hart kan luchten bij andere leeftijdsgenoten (i.p.v. de psycholoog, je mentor en ouders).

Zo'n plek was er in mijn tijd niet. Daarom voel ik sterk een missie om deze plek te creëren en dat mag nu werkelijkheid worden!

Wat: jongerengroep KIEM

Wanneer: vanaf woensdag 25 oktober, elke woensdagmiddag van 14:00 - 16:00 uur

Wie: jongeren van 16 tot 24 jaar

Op de middagen staat elkaar ontmoeten centraal. Wanneer we elkaar als groep al wat beter kennen zullen we ook activiteiten gaan organiseren voor andere jongeren, bijvoorbeeld een gezellige avond samen koken of een filmavond. Zo bereiken we samen meer jongeren en groeit de verbinding met elkaar.

We gaan ook creatief aan de slag met je eigen verhaal. Iedere deelnemer kiest een kunstvorm waarin zijn of haar verhaal vorm mag gaan krijgen. Dit kan bijvoorbeeld met muziek, theater, tekst of een beeldend werk zijn.

Verschillende gastdocenten zullen zich inzetten en inspiratie bieden.

Het project vindt plaats op de Broederij, een creatieve en

natuurlijke broedplaats en ontmoetingsplek, in een oude boerderijtje midden in Lindenholt. Een fijne en ontspannen omgeving waar je helemaal jezelf kan en mag zijn.

Ben of ken jij een jongeren tussen de 16 en 24 jaar die het leuk zou vinden om deel te nemen aan deze groep? In september zullen de kennismakingsgesprekken plaatsvinden zodat er na de herfstvakantie direct gestart kan worden met de groep.

Meer informatie: <https://debroederij.nl/> aannemen: info@debroederij.nl.

Tekst: Anne Blaauw



Nijmegen trapt het nieuwe sportseizoen af met de Nationale Sportweek!



Zoveel mogelijk inwoners laten genieten van sporten en sportief bewegen: dat is waar de Nationale Sportweek van 15 tot en met 24 september 2023 om draait. We willen iedereen ongeacht leeftijd, achtergrond en niveau inspireren en daarnaast sport toegankelijker maken voor mensen die normaal gesproken minder interesse hebben in sport. Gemeente Nijmegen grijpt de Nationale Sportweek daarom aan om het nieuwe sportseizoen te openen met allerlei sportieve activiteiten. Zo willen we samen met de lokale sportaanbieders iedereen inspireren om (weer) te gaan sporten en sportief bewegen.

Wat is er te doen in Nijmegen en Lindenholt?

Voor iedereen is er wat te doen in de Nationale Sportweek. Naast een programma in Lindenholt, zijn er ook in de rest van Nijmegen verschillende activiteiten waar je als gratis inwoner aan mee kunt doen.

Kick-off wijksport en ouder-peuter gym

De buurtsportcoaches van de gemeente Nijmegen vinden het belangrijk dat ieder kind de kans krijgt om te sporten en bewegen. Bewegen is namelijk leuk, gezond en sociaal! Tijdens deze activiteiten leren kinderen in een veilige omgeving van een sportdocent verschillende manieren van bewegen kennen, passend bij de leeftijd.

Wandelen

Op een aantal momenten in de week kan je aansluiten bij een wandelgroep. Met of zonder oefeningen onderweg, een wat kortere of langere afstand. Voor ieder wat wils!

Sportaanbieders in Lindenholt

En natuurlijk kan je als inwoner in deze week ook terecht diverse sportaanbieders in Lindenholt. Ook zij starten in september het sportseizoen weer op en bieden open (trainings)momenten aan. Kom mee doen aan korfbal, tennis, padel, judo, voetbal, roller derby, turnen, tafeltennis en/of basketbal. Kortom; genoeg mogelijkheden om kennis te maken met sporten en bewegen in de Nationale Sportweek. Een aantal van de activiteiten in de Nationale Sportweek zijn uitgelicht in onderstaand programma. Voor het totale programma in Nijmegen; kijk op www.nijmegen.nl/nationalesportweek

Andere vragen?

De buurtsportcoaches zijn natuurlijk het hele jaar beschikbaar in de wijk voor vragen of hulp op het gebied van sport en bewegen. Neem gerust contact met ons op via lindenholt-sport@nijmegen.nl.

Graag tot ziens tijdens de Nationale Sportweek van 2023!

Buurtsportcoaches Lindenholt

Dag	Activiteit	Locatie	Tijdstip
Hele week	Lancering Sjors Sportief & Creatief Proef trainingen en wandelingen in Lindenholt	Basisscholen Nijmegen Sportclubs en wandelgroepen	zie website www.nijmegen.nl/nationalesportweek
Vrijdag 15 september	Kennis & inspiratie event Sport Community Nijmegen (voor -vrijwillige- sportprofessionals)	Goffertstadion	16.00 - 20.00u
Maandag 18 september	Kick-off wijksport (kinderen uit groep 3 t/m 8 van de basisschool)	Gymzaal De Gildekamp, Gildekamp 6018	14.30 - 15.15u
Woensdag 20 september	Bewegend taalcafé (Nederlandse taal oefenen) Kick-off ouder-peuter gym (peuters samen met ouder(s)/ verzorger(s))	Wijkatelier, Zellersacker 1003 Gymzaal De Gildekamp, Gildekamp 6018	10.00 - 12.00u 14.45 - 15.30u
Donderdag 21 september	Kick-off wijksport (kinderen uit groep 3 t/m 8 van de basisschool)	Sporthal De Horstacker, Horstacker 1401	14.30 - 15.15u

Conditie-Fit

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

Trainingstijden

maandag 19.00 - 20.00 uur
donderdag 19.00 - 20.00 uur
& 20.15 - 21.15 uur

Maandbedrag:
1 x per week € 35,-
2 x per week € 63,-

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

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

Theater in Lindenholt Voorjaar 2024

NET ALS FRED

Foto: Willeke Kieft

Net als Fred is een muziektheater-voorstelling over samenleven, liefde en het zorgen voor elkaar. De voorstelling wordt gemaakt door theatermaker Jorine de Bruin en muzikant/maker Tessa Zoutendijk. De repetities en de voorstelling zelf vinden plaats in de Broederij in Nijmegen.

Tessa en Jorine werkten voor het eerst succesvol samen in 2021, voor de muzikale jongerenproductie *Heb je gevonden waar je voor kwam?*. Nu maken ze vol enthousiasme een nieuwe voorstelling, die de verhalen van senioren vertelt. Het artistieke team wordt verder aangevuld met een dramaturg, een decorbouwer, een kostuummaker en vakkrachten zang, dans en mime. Daarnaast werken in totaal zo'n 40 senioren mee als spelers, figuranten, zangers, muzikanten en decor- en kostuummakers. "Onze voorstelling opent het gesprek over de uitdagingen en uitnodigingen die afhankelijkheid van zorg met zich meebrengt," vertellen Jorine en Tessa. "De eenzaamheid groeit, mantelzorgers raken overbelast en de tijd voor thuiszorg is veel te kort. Daarom willen we het belang van steun en verbinding benadrukken. Met Net als Fred doen we een appèl op de liefde!"

JORINE DE BRUIN

Jorine de Bruin maakt beeldend en fysiek theater. Ze brengt mensen vanuit kunst en creativiteit in verbinding met zichzelf en met elkaar.

Het lijf is het vertrekpunt: dat doet wat het kan en is zoals het is. Het lichaam vertelt een verhaal dat gehoord en gezien mag worden. Jorine verzamelt tekst en materiaal vanuit improvisatie en werkt daarmee



toe naar een script. Muziek vormt daarbij een krachtige theatrale medespeler. Naast theatermaker is Jorine ook mede-oprichter van De Broederij te Nijmegen.

TESSA ZOUTENDIJK

Tessa Zoutendijk is muzikant en maker. Ze ziet schoonheid in kleine initiatieven waaruit zorgzaamheid voor de kwetsbare medemens spreekt.

"Mensen verlangen naar verbinding en openheid, naar leren en groeien. En ik zie het als mijn queeste om daar maximaal aan bij te dragen! Ik denk dat ik daar geschikt voor ben met mijn achtergrond als muziektherapeut in de ouderenzorg, mijn ervaring als muziekdocent en bandcoach, interesse in geweldloze communicatie en brede ervaring met diverse maatschappelijke projecten in het sociale domein."



OVER FRED

In 2015 opende de Broederij als ontmoetingsplek in de wijk Lindenholt. De oprichters leerden al snel de buurman kennen: Fred, een weduwnaar van toen 82 jaar. Een ijdele en zelfstandige man, die hield van muziek en plaatjes draaien. Fred vormt de inspiratiebron voor onze voorstelling.

Jorine de Bruin vertelt: "Fred was een beetje op zichzelf, en toen we hem leerden kennen ook eenzaam. Ik maakte dagelijks een praatje met hem, over de heg of op een bankje in de tuin. Hij vertelde over de Vaart, waar hij had gewerkt, en over zijn tijd als kleine jongen in Indonesië. Wanneer we iets gezelligs organiseerden, haalde ik hem op en bracht hem weer thuis. Zijn gezondheid ging achteruit, maar hij

DE BROEDERIJ

bleef langskomen. Door de Broederij werd het netwerk van Fred groter, iedereen hielp hem graag en hij werd gemist als hij er een keer niet was."

Toen Fred steeds slechter ter been werd en de wijk niet meer uitkwam, ontstond samen met buurman John het wilde plan om een Riskja aan te schaffen. "Die Rikjsa kwam er," vertelt Jorine. "We hebben samen nog een ritje mogen maken. Een paar weken later is Fred in verbinding en omringd door mensen uit de buurt overleden."

Fred kon thuis blijven wonen tot het einde, omdat hij erbij hoorde als mens. Naast schoonmaakhulp waren er geen georganiseerde zorgrollen door instanties. Freds buurvrouw Anneke kookte, de buurmannen hielpen in de tuin en buurvrouw Ineke kwam na haar werk (als wijkverpleegkundige) vaak even extra kijken. Tegen zijn einde werd Fred somber en soms wat bozig, maar ook dat mocht er zijn, want hij was onze Fred.

FONDS VOOR
CULTUUR
PARTICIPATIE

Net als Fred is mede mogelijk gemaakt door het Fonds voor Cultuurparticipatie. Het Fonds voor Cultuurparticipatie ondersteunt initiatieven die meedoen aan cultuur

LANGT
LEVE
KUNST
FONDS

Alsmede door het Lang Leve Kunst Fonds. Dit Fonds stimuleert kunstbeoefening van ouderen in Nederland.



Belangstelling om mee te doen?
Vraag info op aan Anne via
info@netalsfred.nl of 024 679 3232

Tekst en foto's: Broederij,

Nieuwe Nijmeegs Theater strijkt neer in Lindenholt



Howard van Dodemont is regisseur en artistiek leider bij de nieuwe theatergroep in Lindenholt; Nieuw Nijmeegs Theater. Lindenholt Leeft komt op bezoek tijdens een repetitie in het Vincentiushuis in Lindenholt en spreekt met deze gedreven persoon en creatieve geest.

Howard: 'Ik ben geboren en getogen in Nijmegen, was in mijn jeugd al actief als stildanser bij Danscentrum Vermeulen en speler bij de Nijmeegse toneelvereniging Ernst en Luim. Na een loopbaan in de zorg in Amsterdam kwam ik toch weer in contact met het theater en besloot uiteindelijk om daar mijn beroep van te maken.'

Via de Amsterdamse Theaterschool en een tweejarige opleiding aan De Trap studeerde hij uiteindelijk af in Theaterwetenschappen aan de universiteit in Amsterdam in 1998 met een scriptie over de ontwikkeling van het theateronderwijs in Nederland onder de titel 'Talent in stilte bloeyende'.

Sinds zijn afstuderen is hij werkzaam als acteur, regisseur, dramaturg en theaterdocent. Howard praat met groot enthousiasme over die tijd.

'Als regisseur werk ik met zowel amateur als professionele acteurs, voor theater (toneel, opera en musical) en voor televisie waar het de na-synchronisatie van animatie-films betreft. Het is allemaal begonnen toen ik mij had aangemeld bij verschillende Castingbureaus. Het was Kemna Casting die mij benaderde voor een rol in de Lion King. Na diverse rondes werd ik gevraagd voor de rol van Scar en

verschillende andere rollen.

Daarna heb ik een aantal andere musicals gedaan en lesgegeven aan de Musical Academie. Ja, zo rolt het dan door en werd ik op een gegeven moment gevraagd om in Soldaat van Oranje te spelen.'

Ernst en Luim

En toen belde Ottie mij op van Ernst en Luim, of ik wilde meespelen in een stuk bij gelegenheid van haar 50 jarig jubileum samen met veel oud-spelers. Ik reageerde enthousiast op die vraag en zo is het contact hersteld met mijn oude club. Ik heb toen meegedaan met het Witte Paard maar schrok wel een beetje van het spelniveau.

Weet je, in hart en nieren ben ik een docent dus ik wilde er wel de schouders onder zetten. Ik heb dat met de leden besproken en wat bleek? Er was meteen sprake van een goede match en konden we samen afspraken maken om er een nieuwe vereniging van te maken. Souffleur werd afgeschaft en 3x per jaar spelen gaat alleen maar ten koste van de kwaliteit en dus zijn we terug gegaan naar één productie per jaar. En dat werkte en dat maakt dat ik nu al 7 jaar bij Ernst en Luim zit.'

Stukkenkeuze

'De stukkenkeuze was ook zo iets. Er werd voordien altijd een keuze gemaakt uit het aanbod van de Toneel Centrale in Bussum.

Het aangeboden repertoire van deze centrale is prima maar je blijft dan wel ver af van het grotere repertoire. En toen zei Barbra; Ik wil eigenlijk zelf wel een stuk schrijven. Dat hebben we opgepikt en zodoende heeft zij samen met Guido een Sinterklaasstuk geschreven op basis van allerlei persoonlijke verhalen van de spelers.

Zo is het ontstaan en uiteindelijk een vaste formule geworden. Vanuit spontane verhalen en herinneringen worden improvisaties gedaan die worden opgeschreven. Zo komen we tot materiaal dat heel dichtbij persoonlijke ervaringen ligt van de spelers. Tot nu toe werkt dit naar ieders tevredenheid. We gaan nu aan ons vijfde stuk beginnen.'

Lindenholt

Howard: 'We zaten al meer dan 18 jaar in Hartert. Daar was ook een leuk theater maar nooit echt van ons. Toen kwam Renate op het idee om de Vincentiusvereniging te benaderen of die een geschikte ruimte vrij hadden om te repeteren. Zij werkt al jaren met groot enthousiasme voor deze vereniging als vrijwilliger dus dat waren korte lijntjes.



Wat bleek? Het kon, we zijn met zijn allen eerst gaan kijken en besloten daarna om het te doen. De samenwerking met Vincentius is heel erg open en prettig! Dus vanaf dat moment heeft Lindenholt een eigen theatergroep met ook een nieuwe naam:

Nieuw Nijmeegs theater.

Kijk in ons wijkblad en op de website voor de programmering en informatie om mee te spelen of mee te helpen aan decor, rekwisieten en kleding.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Henk van der Heijden





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



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



Schippers
optiek

Opticien & Audicien

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



Schildersbedrijf

Gebr. de Wit



duurzaamheid door kwaliteit

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

Voor al uw:

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

Wij denken graag met u mee
voor een advies op maat

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

DOE- EN PRAATGROEP 'ALS JE OUDERS SCHEIDEN' WEER VAN START

Wanneer ouders scheiden kan het voor kinderen fijn zijn om erover te praten met kinderen die hetzelfde meemaken. Sterker sociaal werk organiseert doorlopend de groep

'Als je ouders scheiden'. Het is voor kinderen belangrijk om met elkaar te kunnen delen. Het samenbrengen van deze groep zorgt ervoor dat de kinderen ervaren dat ze niet alleen zijn.

Doe- en praatgroep 'als je ouders scheiden'

Naast het praten met elkaar, doen kinderen spelletjes zoals tekenen, knutselen en/of oefeningen. Elke bijeenkomst komt er een ander thema aanbod, zoals twee huizen, emoties, gevoelens, aangeven van grenzen, omgangsregeling, wat is er veranderd, wat is leuk, minder leuk.

Deelnemer: 'Ik heb tegen papa gezegd dat ik het niet fijn vindt als hij ruzie maakt met mama.'

Praktische informatie

De groep bestaat gemiddeld uit 6 tot 8 kinderen en bestaat uit zes bijeenkomsten van 1,5 uur. De groep is bedoeld voor kinderen van gescheiden ouders in de leeftijd 7-9 jaar en 10-12 jaar. Er volgt altijd een kennismakingsgesprek met kind, ouder(s)/verzorger(s) en de begeleiders van de groep. Speciaal voor ouders is er een ouderbijeenkomst. Na afloop volgt er een eindgesprek. Deelname aan deze groep is geheel kosteloos.

Sterker sociaal werk

De groep voor kinderen is een initiatief van Sterker sociaal werk. Sterker sociaal werk ondersteunt iedereen met een vraag of situatie in het dagelijks leven, die zij zelf niet of niet alleen kunnen oplossen. Omdat we samen sterker staan. Meer informatie is te vinden op www.sterker.nl.

Meer informatie en aanmelden

Voor meer informatie, overleggen of aanmelden kan contact op worden genomen via scheidenenomgang@sterker.nl of 088-00 11 333.

Heb je als verwijzer een vraag
of wil je meer informatie?
Neem dan contact op.



Kinderen van groep 8 van Basisschool De Wingerd maken kennis met 10 verschillende bedrijven in Kerkenbos Lindenholt

Op 29 maart 2022 is er een eerste mailcontact met de Maarten Thoonen, bestuursvoorzitter Bedrijventerrein Nijmegen Zuid (BNZ) en de schoolleiding. De bedoeling was om leerlingen door middel van dit project in samenwerking met verschillende bedrijven hier op dit bedrijvenpark te laten ervaren wat het is om te ondernemen en wat er komt kijken bij om hier in succesvol te zijn.

Tien groepjes leerlingen werden gekoppeld aan 10 lokale bedrijven. Directies en medewerkers van deze bedrijven waren bereid om deze leerlingen te ontvangen en te begeleiden bij het samenstellen van een korte presentatie. Daarin moesten zij laten zien wat de kernactiviteit is van het bezochte bedrijf en wat zij daar hadden geleerd.



In zijn openingstoespraak toonde de directeur Berry Bakker zich uitermate tevreden over alles wat tot stand is gekomen bij dit project en de prettige samenwerking met de bedrijvenvereniging en het enthousiasme bij de alle betrokken ondernemingen.

Berry: 'Basisschool de Wingerd is bijzonder trots op het BNZ Schoolproject dat tijdens de Burendag op 2 november vorig jaar werd ge-

lanceerd. Het heeft het wereldbeeld van de kinderen vergroot en hen met ondernemers kennis laten maken. Tijdens dit schoolproject verkenden leerlingen hun creativiteit, ontwikkelden ze het kritisch denkvermogen en kwamen met innovatieve ideeën.'



Het aanbieden van deze mini-projecten door de ondernemers varieerden van het maken van promotiefilmpjes, het ontwerpen van een ontvangstbalie en mega-moestuyn, tot het uitdenken van een eigen bedrijf door middel van een spel.

Leerlingen hebben waardevolle vaardigheden opgedaan door kinderlijke kennis te combineren met praktische toepassingen. Dat alles onder begeleiding van de ondernemers die hen een aantal middagen op hun bedrijven hebben ontvangen.

Afsluiting

Het project werd op 20 juni afgesloten met een presentatie door de leerlingen. Hierbij waren ouders, leerkrachten en ondernemers van BNZ aanwezig. Met groot enthousiasme en soms ook ontwapende spontaniteit werden de presentaties gedaan en door een getalenteerd duo 'Jut en Juul' aan elkaar gepraat. Het was mooi om te zien dat er hier en daar overduidelijk latent presentatietalent zichtbaar was. Na afloop konden alle aanwezigen buiten in

de tuin genieten van verfrissend drankje en een heerlijke snack.



Volgende generatie inspireren

Met dit project willen Basisschool De Wingerd en BNZ in een vroeg stadium een volgende generatie leiders, vernieuwers en ondernemers inspireren en vaardigheden bijbrengen die nodig zijn in een voortdurend veranderende wereld.

Door creativiteit, kritisch denken en samenwerking aan te moedigen, dienden de mini-projecten voor de leerlingen als opstap naar het nieuwe schooljaar, de nieuwe levensfase die ze ingaan.



Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Basisschool De Wingerd



Met dank aan deelnemende bedrijven.



Juf Pauline neemt na 33 jaar afscheid



Vandaag ben ik op de Lindenhoeve en zie ik juf Pauline op mij aflopen. Ze komt van het kleuterplein vandaan. Een plek waar zij zelf een groot deel van haar leven heeft doorgebracht. Pauline is een kleuterjuf pur sang. Na 33 jaar neemt zij afscheid als juf en kijken we samen terug.

Waarom kleuters?

'Ik wilde vroeger graag iets gaan doen met kinderen, daarom ben ik naar de K.L.O.S. (Kleuterleidsters Opleidings-school School) gegaan. Kleuters zijn fantastisch; zij zijn nog open, een onbeschreven blad. Ze zijn zo eerlijk en kunnen tegen je zeggen: wat heb jij een lelijk vest aan of juist wat zie jij er mooi uit. Kleuters zijn spontaan en vrolijk.'

Besluit om te stoppen

'De kogel is een paar maanden geleden door de kerk gegaan; een bewuste keuze, vooral vanwege gezondheidsproblemen. 's Avonds heb ik wel een paar tranen gelaten. Hoezo? Ik heb deze beslissing weloverwogen genomen, maar op dat moment kwamen er ineens een heleboel leuke dingen voorbij, mooie herinneringen van jaren en jaren.'

Een greep uit mooie herinneringen van juf Pauline

'Ik heb heel veel fijne collega's, ouders en kinderen ontmoet. Toen ik jaren geleden in lastige periode zat en moest gaan werken (invallen)

hadden mijn collega's een grapje: help Pauline de winter door. Dat is gelukt hahaha, want ik heb in de tijd daarna veel ingevallen!

Ik kreeg een tijdje geleden te horen van een meisje dat op De Lindenhoeve heeft gezeten, dat ze mij zo dankbaar was. Ik heb ooit in haar groep een keer ingevallen. Vraag me niet wat ik gedaan heb, ik kan het me niet herinneren, maar ik heb iets gedaan wat het pesten heeft gestopt. En ineens was ze helemaal blij en gelukkig en haar moeder natuurlijk ook. Zo iets vind ik geweldig.



Toen ik ooit inviel in groep 8 overleed de opa van een kind. Ik merkte dat hij en de andere kinderen er over wilden praten en heb toen les aan de kant gegooit. We hebben zeker een half uur gepraat over doodgaan en verdriet. Iedereen had wel iets of iemand die hij was kwijtgeraakt en vanaf dat moment, was er zo 'n vertrouwde sfeer in die groep als ik kwam invallen.

Fijn gevoel als je zoiets kunt laten ontstaan.

Ik ben op de Lindenhoeve gebleven, omdat ik me verbonden voel met de ouders en de kinderen. De Lindenhoeve is een multiculturele school, divers, een afspiegeling van de maatschappij. En juist van deze diversiteit heb ik altijd gehouden. Ik heb regelmatig mooie reacties teruggekregen zoals: Ik ben blij dat mijn kind jou heeft leren kennen als juf of mijn kind had het gevoel dat jij de enige juf was die hem begreep, fijn dat mijn kind zo'n juf als jij heeft gehad....

Ik voel me trots dat velen zo over mij denken.'

Hoe was jij als juf?

'Een tijdje heb ik last gehad dat mensen weleens zeiden: ooh komt ze bij Pauline in de klas, die is streng. Op een gegeven moment had ik daar geen last meer van: ik ben niet streng, ik ben enorm consequent. Wat vandaag niet mag, mag morgen ook niet.

Complimenten geven is heel belangrijk, die zorgen er vaak voor dat ze extra hun best doen. Ik houd heel veel van grappjes. Kleuters hebben niks nodig, die liggen van niks onder de stoel van het lachen. Plezier hebben! School moet zeker ook leuk zijn!

Ik werkte hard en durf rustig te zeggen, dat ik hart heb voor de kinderen. Ik zette me 100% in voor ze en nog meer voor degene die dat extra nodig hadden. Ook was ik bijna altijd vrolijk en als ik dat niet was, dan zei ik dat ook tegen de kinderen; Ik voel me niet lekker dus, als ik een beetje mopper komt dat niet door jullie maar door mijzelf. Als ik mopperde of een kind straf gaf, legde ik meestal uit waarom. Duidelijkheid is goed voor kinderen.'



Afscheid op school

'De dag dat ik voor mijn afscheid naar school liep vond ik best spannend, want het is niets voor mij om zo in het middelpunt van de belangstelling te staan. Dit had ik nooit verwacht: er was een viering waarin iedere klas iets deed en ook iedere groep iets gemaakt had voor mij, een schoolplein is zelfs naar mij vernoemd en Sandy had ook nog een fantastische afscheidsreceptie geregeld. Hartverwarmend was het en ik ben verwend met heel veel cadeautjes.'

Wat ga je nu doen?

'Ik wandel regelmatig, maak legpuzzels, heb nu de rust om te lezen, geniet extra van mijn kleinkinderen, klus in de tuin, houd van lekker eten.... Je leven lang



gewerkt en ineens is dat er niet meer, omdat het niet meer hoeft. Het is een heel andere weg en ook een beetje een rouwproces.'

Wat wil je de kinderen nog meegeven?

'Probeer de lat wat hoger te leggen voor jezelf. Als het niet lukt is het prima, maar dan heb je het geprobeerd en krijg je daar later geen spijt van.

-Wees tevreden met wat je kunt. Ik heb vaak tegen kinderen en ouders gezegd: als iedereen tandarts wordt, wie repareert mijn koelkast als die kapot is?

-Je mag altijd alles zeggen, maar doe het op een goede manier. Dat vind ik heel belangrijk.

-Spreek je uit. Als er wat is, ga naar je juf of meester en praat er over.

-Voor de kinderen die het betreft: denk goed na over pesten, want dat doet echt pijn. Gebruik je verstand en stop er mee. Niemand wordt er beter van als je dat doet, jijzelf ook niet.

-Heb plezier in wat je doet.'

Wat wil je collega's nog meegeven?

'Houd je hoofd boven water met deze werkdruk in het onderwijs! Hoge werkdruk is niet alleen op De Lindenhoeve hoor, maar in heel onderwijsland. Er móét zoveel, wat de kinderen niet altijd ten goede komt. Praat vooral ook met elkaar. Als jij het heel zwaar hebt en ik zeg tegen jou: helpt het jou als ik dit of dat even van jou overneem? Datzelfde doe je dan bij mij indien nodig. Daar krijg je heel brede schouders van en kun je met z'n allen de school dragen. Je hebt elkaar en ieders talent nodig.



Een laatste quote van Juf Pauline:

'Het ga jullie goed!'

Vanuit de redactie van Lindenholt Leeft wensen wij juf Pauline alle goeds toe voor de toekomst.

Tekst en foto's: Kim van Rossem



Wethouder Jean-Paul Broeren houdt spreekuur in Lindenholt

Op dinsdagavond 27 juni was er voor alle inwoners van Lindenholt de gelegenheid om zonder afspraak in gesprek te gaan met de wethouder Jean Paul Broere (Stadspar-tij Nijmegen) van onder andere: openbare ruimte, wijken, participatie, sport, accommodaties en dierenwelzijn.



Locatie: Wijkcentrum De Brack.

De wethouder was niet alleen, het volledige wijkteam Lindenholt was aanwezig inclusief woordvoerder en secretaresse..

Alles bij elkaar een serieus gezelschap en het was plezierig te merken dat een aardig groepje bewoners belangstelling hadden getoond voor deze ontmoeting. Niet dat er sprake was van een stormloop, maar zoals de wethouder in zijn inleiding memoreerde; 'Er waren voorbeelden van grotere stadsdelen met duidelijk veel minder belangstelling dan het aantal aanwezigen in Lindenholt.' Ongeveer een twaalf-tal bewoners hadden op de oproep gereageerd.

Wethouder Broeren staat bekend om zijn no nonsense benadering naar bewoners toe en dat was ook de reden dat sfeer heel gemoe-delijk en aangenaam was. Alles wat ter sprake kwam werd met belangstelling gevolgd en

Wijkcentrum
De Brack



met zorgvuldigheid behandeld en genotu-leerd. Verschillende zaken kwamen aan de orde, zoals: burenoverlast met betrekking tot wildgroei van klimop en gebrek aan tuinon-derhoud wat weer leidt tot onveilige situaties in brandgangen, waterkwaliteit, hondenlos-loopgebieden en zaken vanuit het bewoner-soverleg Lindenholt (BOL). Met name werd er aandacht gevraagd voor de situatie met de IJpenbroekweg. Deze is inmiddels van een wijkenontsluitingsweg veranderd in door-gaande sluiproute waardoor geluidsoverlast en fijnstof veel hinder en gezondheidsrisico's veroorzaken voor de bewoners. Een van de aanwezigen vroeg om meer bankjes bij kin-derspeelplaatsen waardoor ouders langer de gelegenheid hebben om op de kinderen pas-sen en tegelijkertijd in de gelegenheid zijn om onderling contacten te leggen.

Waarvan akte en uiteraard verwachten alle aanwezigen een volgende keer enig resultaat te kunnen melden van deze ontmoeting met de wethouder.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto: Henk van der Heijden



Kleine zelfstandigen in Lindenholt onder de aandacht:

De Ondernemer

Lindholt Leeft interviewde Gerrit Frederiks, ontspanningsmasseur



Dat je nooit te oud bent om iets nieuws te ondernemen bewijst Gerrit Frederiks, inmiddels bijna 70 jaar jong en op 3 april jl. begonnen aan een tweede loopbaan als masseur in zijn praktijk voor ontspanningsmassage "to-be-touched".

Lindholt Leeft sprak af in zijn sfeervol ingerichte praktijkruimte in De Wellenkamp.

Achtergrond

Toen Gerrit in 2004 fysieke problemen kreeg als gevolg van stress op het werk, kwam hij bij een fysiotherapeut terecht. "Maar daar word je bijna niet gemasseerd terwijl ik daar zo'n behoefte aan had. Ik heb toen een aantal ontspanningsmassages geboekt; dat voelde goed en ik knapte daar ook enorm van op. Ik merkte dat als ik werd aangeraakt ik me ook meer bewust werd van mijn lichaam. Ik ben toen een cursus ontspanningsmassage gaan volgen. Daarna nog de cursus ontspanningsmassage op haptonomische basis. Dat was een zéér leerzame ervaring en, zeker achteraf bezien, het vertrekpunt om hier later meer mee te willen doen".

Vervolgens heeft Gerrit nog een beginnerscursus intuïtieve massage gedaan. Als man met een exacte achtergrond was dit een enorme verrijking voor hem. In plaats van denken en te handelen volgens 'het verstand' leerde hij steeds meer en beter te voelen en zich open te stellen voor zijn intuïtie en eigen gevoel. Dat smaakte naar meer.....

De switch

Eind 2013 ging Gerrit met (vroeg-)pensioen. Tijd om verder te gaan met leren masseren. Een driejarige opleiding Intuïtieve ontspanningsmassage volgde. Tussen de lesdagen door moest er héél veel geoefend worden. "Want van doen en het zelf ervaren hoe een massagebeweging aanvoelt leer je het meest," legt hij uit. Bij verschillende opleiders heeft hij ook nog andere massagetechnieken geleerd. Daardoor kan hij nu drie verschillende soorten ontspanningsmassage aanbieden.

Eind vorig jaar kreeg hij de geest om een eigen praktijk voor ontspanningsmassage te realiseren. Hij richtte een kamer in als praktijkruimte, bouwde een website, ontwierp een visitekaartje en een logo. Stapsgewijs werkt hij nu verder aan naamsbekendheid.

Hoe werk je?

Gerrit hierover: "Communicatie is in mijn ervaring bij een massage heel belangrijk. Een massage is in mijn ogen niet zomaar iets; de klant vertrouwt zich aan mij toe. Van het belang van dat vertrouwen en de kwetsbaarheid van diegene die wordt gemasseerd ben ik me zéér bewust. Op mijn website probeer ik daar heel duidelijk en eerlijk in te zijn. Ik heb daarom op een aparte pagina van mijn website beschreven hoe de massage verloopt. Verder heb ik van tevoren altijd een telefonische intake in een gesprek van mens tot mens. Daarin kan al het nodige worden besproken en vragen gesteld. Ik vind het interessant te horen waarom iemand een massage wil of wat hij/zij in de massage hoopt te ervaren. Zo kan ik zien of ik aan die verwachting kan voldoen en kan ik iemand adviseren wat een geschikte massagevorm voor haar/hem zou kunnen zijn.

Vóór de massage begint check ik of er nog punten zijn waar rekening mee moet worden gehouden. Ik werk niet klachtgericht, ik ben geen fysiotherapeut, maar als er klachten zijn dan houd ik daar uiteraard wel rekening mee! Spanning uit zich vaak door pijn, een verkeerde houding of minder goed in je vel zitten. Ontspanningsmassage kan je hierin zeker helpen die klachten te verminderen.

Mensen mogen bij mij ervaren dat ik niet zomaar even mijn handen ergens op het lichaam leg, maar dat er rust en aandacht is en ook dat er respect is voor haar of zijn lichaam. Bovendien moet iedereen zich veilig voelen, ook al omdat je je anders niet kunt ontspannen. Daarom is de communicatie, de intake en uitleg over wat ik ga doen zo belangrijk."

Gerrit vindt het belangrijk dat zijn klanten tevreden zijn en hebben genoten van de massage. Eerlijke klantfeedback wordt op prijs gesteld; dat zorgt er ook voor dat hij kritisch blijft kijken of het anders of beter kan. Verder oefent Gerrit nog regelmatig met een andere masseur om technieken te onderhouden en te verbeteren én... om zo zelf ook eens gemasseerd te worden. Want: wie masseert de masseur...??

Hij gebruikt geen muziek tijdens een massage en er wordt zo min mogelijk gesproken, tenzij de klant zelf iets wil zeggen of als hij zelf een vraag moet stellen. Door de rust en stilte kan er gevoeld worden, daar gaat het hem uiteindelijk om.

Er wordt met gezonde massageoliën gewerkt, dat is ook voor hemzelf belangrijk. Met een allergie of intolerantie voor bepaalde stoffen wordt rekening gehouden.

Doel

Gerrit is aan zijn massagepraktijk begonnen omdat hij graag mensen wil laten ontspannen door middel van een massage.

"We leven in een hectische tijd en staan voortdurend 'aan'. Ook gebeurt er vaak het nodige in een mensenleven; het is belangrijk daar met aandacht bij stil te staan. Zelfs veel jongeren ervaren grote spanning en dat vind ik toch erg zorgelijk. Er is dus veel stress en spanning. Als dat te lang aanhoudt geeft dat lichamelijke en/of geestelijke klachten. Met mijn massage kan ik iemand helpen te ontspannen. Bovendien kan ik iemand zo ook wat extra aandacht geven; ik kan daar erg van genieten.

Mijn motto is '*werken met mijn hart tussen mijn handen*'. In mijn logo zul je dan ook een hart herkennen!

Het is m.i. niet handig om na een massage meteen weer verder te gaan met drukke alledaagse dingen. Geniet na van het moment, van de ervaring, van de ontspanning en kijk hoe je je er bij voelt. Mijn eigen ervaring is dat ik van een massage soms wel tot twee weken baat kan hebben. Daarna wordt het weer tijd voor een nieuwe afspraak....."

Voor meer informatie over Gerrits praktijk voor ontspanningsmassage en het maken van een afspraak: zie www.to-be-touched.nl.

Tekst: Silvano Orvini

Foto: Gerrit Frederiks



Struinbulletin

Uw gids door de natuur

<http://bit.ly/struinbulletin>**GROENE vakantie**

door: Frans Sijben

Voortdurend krijg je voorgehouden om in je dagelijks leven duurzaam te leven. Kies voor minimaal belastende energie, vervoer, voeding en materialen. Maar ook de vakantie kan groen: dicht(er) bij huis, minder reizen, energiezuinig vervoer enzovoorts. In Nijmegen en omgeving kun je volop groen recreëren. Enkele tips hieronder.

Nijmegen is een groene stad. Ook de omgeving, het Rijk van Nijmegen tot in Noord Limburg, is zo groen deze veel toeristen trekt om te wandelen, fietsen, paardrijden of te kamperen. Waar kun je heen voor die groene recreatie? Enkele hotspots uitgelicht.

Overasseltse vennen

Overasselt: ven, heide en bos

Net tegen de zuidgrens van Dukenburg en Lindenholt, ligt het natuurgebied 'Hartertse en Overasseltse vennen'. Zandduinen met vennetjes omgeven door heide en bos. Tussen het Heumense bos en de Beerendonk en Wijchense ven. Uitgestrekte natuur met de kapelruïne van St. Walrick.

Wandelroutes: paaltjesroutes, Catalogus Struinbulletin, Tragetochten

Bossen Berg en Dal, Groesbeek

Vroeger spoorbruggetje Groesbeek

Bijna rondom het dorp Groesbeek: bossen tot aan de gemeentegrens van Nijmegen. Bos afgewisseld met heidestukjes. Wandelroutes: paaltjesroutes, Catalogus Struinbulletin, Tragetochten.



Uitzichtoren in de "Groenlanden"

Ooijpolder

Vanaf de Waalkade ben je al snel in de nieuwe wildernis in de uiterwaarden van de Waal en de natuur op het platteland rondom Ooij. Veel pure natuur. Een gebied vol met water. Goede waterdichte schoenen zijn aan te bevelen. Naast wilde natuur, veel cultuurlandschappen zoals bij Persingen.

Wandelroutes: paaltjesroutes, Catalogus Struinbulletin, Tragetochten



Zandhevels in de Maasduinen

Heide van Heumen, Mook, Gennep, Maasduinen

Genoeg natuur rondom Mook. Laaggelegen: Mookerplas en uiterwaarden aan de Maas. Hoog op de stuwwal: landgoed Mookerheide, Heumense Schans, Mookse Schans, Mookerheide, St. Jansberg. Op het hoger gelegen plateau: Klein Amerika en de Groesbeekse bossen. Volop natuur om te verkennen. Ideaal startpunt: NS-station 'Molenhoek-Mook' (Lindelaan Molenhoek), aan de rand van landgoed 'Mookerheide'

Nationaal park 'De Maasduinen' overvalt je met haar ruwe natuurschoonheid: echt, ongerept en groots. Een natuurparel: 40 km lang tussen Arcen en Gennep. Met het bezoekerscentrum 'In de Sluis' te Well. Wandelroutes: paaltjesroutes, Catalogus Struinbulletin, Tragetochten.

Reichswald

Een groene long, langs de grens van Groesbeek tot aan Milsbeek en verder zuidwaarts tot bij het Duitse Gelre. Een reusachtig bos, stammend uit de oertijd en bezit van de hertogen van Gelre en Kleef. Wandelen: Catalogus Struinbulletin, Tragetochten



Reichswald: boom na boom na.....

Lang groen wandelen door Nijmegen Zuidwest (18 km)

Ben je een liefhebber van groen en van lang wandelen? Dan is de nieuwe struinroute STR30 door het groen van Nijmegen Zuidwest beslist iets voor jou. Vanuit Neerbosch loop je door het groen naar Lindenholt, Hees en Oudwest en via de Goffert weer terug. Je krijgt ongeveer 18 kilometer aan groenbelevingen. Parken en groene straten. Langs het Maaswaalkanaal. Door de Goffert, Distelpark, Westerpark en Florapark. De STR30 vraag je aan op struinbulletin@outlook.com. Meer info vind je op: website Struinbulletin: <https://home.kpn.nl/ms30ms10/index.html>



Groen in Nijmegen: Park West

Reageren?

Heb je een vraag of boodschap? Geef die aan mij door op: struinbulletin@outlook.com

Hierop vraag je ook wandelroutes of de Catalogus Struinbulletin aan.

Is er een link tussen ons water en de biodiversiteit?

Tekst en foto's: BOL-werkgroep Water

Wat is biodiversiteit eigenlijk?

Zo maar even een vraagje. Laten we eens nagaan hoe je biodiversiteit kunt omschrijven en wat daar eigenlijk onder valt. Het woord biodiversiteit valt uiteen in 'bio' en 'diversiteit' en het kortste antwoord zou dus kunnen zijn: biodiversiteit is hetzelfde als de rijkdom van het leven en wat eronder valt is alles wat leeft (bio). En het kortste antwoord op de vraag of biodiversiteit iets met water heeft te maken is: 'jazer', want zonder water zou er helemaal geen biodiversiteit mogelijk zijn. Het allereerste leven op deze planeet is ook ontstaan in water en om preciezer te zijn: in de oceaan. Daar waren (en zijn) 92 verschillende chemische elementen aanwezig die op elkaar konden inwerken om daaruit iets moois te laten ontstaan. En wat de natuur betreft is dat gelukt!

De biologische evolutie

In de ontwikkeling van het leven waren er eerst alleen maar virussen, maar toen kwamen er ook eenvoudige bacteriën en schimmels bij, daarna het plantenrijk, toen de dieren en ga zo nog even door, tot er uiteindelijk, na 4,5 miljard jaar ook de mens is ontstaan. Volgens de heilige boeken van de diverse wereldgodsdiensten die wij kennen, kan het ontstaan van de Mens worden beschouwd als de kroon op het werk van de Schepping.

Bezien op de tijdschaal van onze planeet Aarde doet de mens echter nog niet zo heel lang mee en stelt Homo sapiens dus nog niet veel meer dan een windvlaag voor, of een rimpeling op de oceaan van de eeuwigheid.

Waar staan we nu

De biologische evolutie verloopt ook niet steeds gladjes, maar gaat met schokken. Af en toe treedt er een mondiale ramp op zoals een dikke vulkaanuitbarsting, of er slaat een flinke meteoriet in, zo een waarbij bv. alle dinosauriërs 65 miljoen jaar geleden in één korte klap het loodje hebben gelegd, en er komen met de regelmaat van de (geologische) klok ijsstijden langs die nogal flink kunnen huishouden op wereldschaal. Zelfs de continenten op onze wereldbol zijn geen constante (want ze blijken als ijsschotsen ten opzichte van elkaar te bewegen), maar desondanks zijn de natuurkundige wetmatigheden over het algemeen wel behoorlijk duidelijk. Denk maar aan de lengte van een etmaal, die afhangt van de snelheid



waarmee de aarde om zijn as draait, of de seizoenen die ontstaan door de scheefstelling van de aardas, ten opzichte van het vlak waarin de aarde om de zon draait. Zelfs de ijsstijden die we net noemden worden verklaarbaar, als men weet dat de aardas niet stil hangt, maar elke 26.000 jaar een soort tolbeweging maakt die invloed heeft op de straling die de aarde ontvangt van de zon en dus ook op de warmte aan het aardoppervlak.

En dan komt de Industriële Revolutie

Sinds de mens door heeft hoe hij zelf de Schepping kan wijzigen door allerlei nieuwe chemische stoffjes te maken, zijn de ontwikkelingen op onze planeet in een stroomversnelling geraakt en dreigt er met de biodiversiteit iets behoorlijk spaak te gaan lopen, terwijl het door toedoen van de mens in een supertempo wordt versneld. Vanaf het begin van de Industriële Revolutie (zeg 1860) zijn er veel uitvindingen gedaan, is de mens zonder veel plichtplegingen in de rol van Flip de Tvenaarsleerling gestapt en hebben de chemici onder

ons tienduizenden nieuwe chemische stoffen in het milieu gebracht waarvan niemand bij benadering ook maar het flauwste benul had van wat hun invloed zou kunnen zijn op de lange termijn (en zelfs niet de korte termijn). Voor veel van die stoffen is dat nog steeds zo, al weten we nu wel dat de combinatie van hoge giftigheid en lage biologische afbreekbaarheid voor mens en dier uitermate gevaarlijk is, omdat we daardoor in een steeds giftiger omgeving moeten leven!

Terug naar de biodiversiteit

Het betekent dat alle levende organismen op deze planeet vroeg of laat te maken krijgen met hetzelfde probleem: de leefbaarheid van de leefomgeving holt achteruit door de milieueffecten van nieuwe chemische stoffen die uit de zwarte doos van de chemische industrie worden getoverd. Daar komt nog een serieus probleem bovenop: de straffeloosheid van multinationals. Kapitaalkrachtige, grote chemische bedrijven kunnen nationale wetgevingen aan hun laars lappen met de enorme financië-



Het ziet er leuk uit, maar monocultures zijn het tegengestelde van biodiversiteit en worden in stand gehouden met tal van chemische stoffen



le slagkracht waarmee ze alles en iedereen kunnen omkopen. Het Financieel Dagblad meldt dat het aantal grote bedrijven dat via Nederland de belasting ontduikt, is verdubbeld.

En dan is er nog een derde probleem dat nog maar nauwelijks onder ogen wordt gezien, en dat is de manier waarop de overheid bepaalt of een nieuwe chemische stof in het milieu wettelijk wordt toegelaten. Volgens het boekje wordt elke nieuwe stof namelijk afzonderlijk beoordeeld op zijn giftigheid voor levende wezens, terwijl chemische verbindingen in ons leefmilieu nooit op zichzelf staan maar altijd als mengsels hun effect hebben. Die cocktails, zoals we ze noemen, blijken vaak veel schadelijker voor levende organismen dan de afzonderlijke chemische stoffen. Dat de schadelijkheid volgens de regels individueel wordt beoordeeld, wordt dus door de praktijk niet gerechtvaardigd en moet zo snel mogelijk verdwijnen uit de wet.

Terug naar het water

Om nu terug te keren naar de relatie tussen water en de biodiversiteit: die is uitermate sterk. Het ligt ook niet voor de hand dat de soortenrijkdom op het land sterk is aangetast, terwijl er in het water niets aan de hand zou zijn. Vaak worden nieuwe chemische verbindingen juist door het water verspreid, al zorgt de verdunning er dan voor dat de verontreiniging minder snel wordt opgemerkt dan bij een ongeluk op het droge het geval zou zijn. Een truc die door vervuilers maar al te graag wordt toegepast! Een gevolg daarvan kan ook zijn dat het biodiversiteitsverlies onder water langer door kan gaan voordat het als een probleem wordt ervaren dan wanneer hetzelfde verlies zich op het droge zou voordoen.

Waar we in dit stukje nog helemaal niet aan toe zijn gekomen, is het onzichtbare verlies aan biodiversiteit, namelijk onder micro-organismen zowel in het water als in de bodem. Daar willen we het graag bij een andere gelegenheid over hebben, want er valt een boel over te vertellen!

Wordt vervolgd.



Nijmegen

Melden bij de Gemeente

Column

Is er iets kapot in uw buurt? Zwerfval, onkruid of overhangende takken? Overlast van personen?

Meld het bij de gemeente in de Meld & Herstel app of op nijmegen.nl/meld&herstel.

U kunt ook bellen met 14024.

Binnen 5 werkdagen reageren wij op uw melding. Of sneller als dat nodig is.

Hoe kunt u iets melden?

Download de Meld & Herstel app in de Google Playstore (Android) of App Store (Apple).

Heeft u geen smartphone? Of wilt u een anonieme melding maken (zonder uw naam en contactgegevens achter te laten)? Vul dan het formulier op onze website in: nijmegen.nl/meld&herstel

Hebben wij geen telefoonnummer of emailadres in de melding staan kunnen wij u niet laten weten hoe het met uw melding is afgelopen.

Bij de politie kunt u ook anoniem melden via meldmisdadaanoniem.nl/Melden of Bel 0800 – 7000. U bent als melder dan ook niet te herleiden. Anoniem = anoniem.

Bij situaties die direct gevaar opleveren, zoals een groot gat in de weg of een voertuig voor uw in en uitrit als u met de auto weg moet, belt u 14024 (in dringende gevallen ook 's avonds en in het weekend).

In levensgevaarlijke situaties belt u 112.

Wat kunt u melden?

- Kapot wegdek of losliggende stoeptegels
- Niet werkend verkeerslicht of straatverlichting
- Rondslingerend afval, graffiti, volle containers
- Kapot verkeersbord, straatmeubilair of scheef staand paaltje
- Onkruid, wildgroei, uitstekende wortels of takken
- Kapotte speeltoestellen
- Verzakte putdeksels of verstopt riool in de gemeente grond.
- Fiets- en autowrakken, geparkeerde aanhangers
- Overlast van personen
- Obstakels op de stoep
- Vuurwerkoverlast en gladheid
- (dode) dieren, ongedierte en hondenpoep
- Parkeeroverlast

Meld & Herstel app: eenvoudig melden in 3 stappen
Maak een foto, Kies waarover uw melding gaat
Beschrijf duidelijk en volledig wat er aan de hand is.



Nijmegen

Overlast in uw buurt?

Meld het!

Ervaart u overlast? Ziet u iets in de openbare ruimte dat hersteld moet worden? Of een verdachte situatie? Meld het!

Dankzij uw melding kan de gemeente, politie of omgevingsdienst in actie komen. Samen houden we uw buurt schoon en veilig.

OVERLAST IN DE OPENBARE RUIMTE

Meld het via
nijmegen.nl/meld&herstel
of de Meld & Herstel app

- (Over)last van voertuigen
- Overlopende putten
- Kapotte straatverlichting
- Gedumpt afval

SPOED?
Bel 14 024 (ook na kantooruren)



MILIEUHINDER

Meld het via
milieuklacht.gelderland.nl

- (Over)last van stank
- Lozing van verontreinigde stoffen in water of lucht
- Klachten over zwembadwater

SPOED?
Bel 026 369 99 99 (24 uur p/d)



VERDACHTE SITUATIE

Geen spoed, wel politie
Bel naar 0900 8844

- Verdachte situatie

SPOED?
Bel 112 (24 uur p/d)



LIEVER ANONIEM MELDEN?

Meld het via
meldmisdadaanoniem.nl
/ melden

- Wanneer u misstanden wilt melden waarbij u liever anoniem blijft.

SPOED?
Bel 0800 7000
(ma-vr 08.00-22.00 uur,
za-zo 9.00-17.00 uur)



Werkgroep Lindenholt Groen; Actie

De komende maanden wordt het een drukke tijd voor de werkgroep. Niet dat we in de zomermaanden stil hebben gezeten. Lindenholt is een van de waterrijkste en een van de groenste gebieden in Nijmegen. Hartstikke goed toch ?

Maar de waterkwaliteit in sloten en vijvers laat sterk te wensen over. En het groen nodigt uit een variëteit van bloemen- en kruidenrijke gebieden te ontwikkelen, waardoor het ouderwets maaibeeld tot het verleden gaat behoren en insecten weer een kans krijgen. Essentieel voor een goede balans in de natuur.

In dit artikel een aantal activiteiten waarmee wij bezig zijn om de biodiversiteit in ons stadsdeel te versterken.



Graafwerkzaamheden Meeuwse Acker afgerond

We zijn druk geweest om de herinrichting van de poel in de Meeuwse Acker goed af te ronden. Inmiddels is een steiger en een bank geplaatst. Het infobord is na een dag weggehaald. Het bleek bij het vervoer al kapot te zijn gegaan.

De aanleg van een tweede poel in de Meeuwse Acker en de verlenging van de oude boerensloot en de plaatsing van een brug heeft wat langer geduurd dan gedacht.

In een volgend nummer van Lindenholt Leeft komt er een uitgebreid artikel over het project.

De afronding van beide de projecten vindt plaats met een feestelijk tintje tijdens de Natuurwerkdag **op zaterdag 4 november**. Houdt die datum en het programma in de gaten. (De Brug / Gelderlander / Lindenholt-leeft.nl)



Rabattenbos; schoonmaakactie

Aandacht is er ook voor de vernielingen in het rabattenbos in de Hegdambroek waar een illegale ontmoetingsplek door de jeugd was gecreëerd ten koste van het bos.

Het rabattenbos is enig in zijn soort in Nijmegen. Een uniek stukje cultureel erfgoed midden in Lindenholt. Waard om het te koesteren en er zuinig op te zijn. Er was een hut gebouwd, (waarvoor allerlei materiaal en zooi het gebied in gesleept is), ten koste van de bomen en stuiken en enkele rabatten. Er is brand geweest.

Het ontaarde in veel troep midden in het bos. De onderhoudsploeg van de werkgroep Groen heeft eind juli een schoonmaakactie gehouden. Helaas was de zooi niet direct weggehaald, zodat we bijna weer opnieuw konden beginnen, ook omdat het afval uit elkaar getrokken was.

Met de gemeente zijn we in overleg om de natuurschade zo goed mogelijk te herstellen en blijven we extra alert voor een goed beheer en onderhoud.

Onderhoudsploeg maakt zich klaar

De onderhoudsploeg maakt zich klaar voor het werk in het najaar. Met de gemeente o.a. de groenopzichter Maarten de Kam, zijn afspraken gemaakt om ook dit najaar wilgen te knotten met name in de wijk Meeuwse Acker. Voor de onderhoudsploeg ligt er bovendien werk aan de poelen in Lindenholt.

In Leuvenbroek, de Meeuwse Acker en in de Hegdambroek liggen tien poelen waar verschillende soorten amfibieën voorkomen..

De poel aan de kop van het rabattenbos in de Hegdambroek is bijna dichtgegroeid en wordt in het najaar heringericht. Overtollig riet en

slib wordt dan machinaal verwijderd. Speciale aandacht bij de uitvoering is dan geboden voor de bloemen en planten rondom de poel. Het gebied heeft het predicaat KleurKeur gekregen. Het houdt in dat er aangepast maaibeeld van toepassing is.



Bij het onderhoud aan de poelen is het machinaal werk voor de Gemeente en de DAR die aan een aannemer tw. Engelen Groen het werk heeft uitbesteed. Het werk dat handmatig gedaan kan worden, neemt de onderhoudsploeg voor haar rekening.

Het gaat dan om te zorgen dat de poel niet overwoekerd wordt door riet en lisdodden en het opschot van jonge boompjes verwijderd wordt.

De onderhoudsploeg kan altijd hulp gebruiken. Wie een keer mee wil doen is van harte welkom. Informatie bij Henk Voskuilen (024 3781672)

Stadslandbouw op voormalig honkbalveld

Wij denken dat er mooie kansen liggen in Lindenholt voor stadslandbouw. En wel op het voormalig honkbalveld achter het ge-



werkbezoek stadslandbouw
Kinderdorp Neerbosch

bouw van de Scouting. Er is een brief gestuurd naar het College van B & W te weten: wethouder Cilia Daemen om de ideeën om te zetten in concrete plannen. Het plan wat we in petto hebben omvat diverse projecten om de biodiversiteit en de sociale samenhang in Lindenholt te versterken.

De locatie die wij op het oog hebben ligt aan de Weteringweg. Het perceel ligt dicht bij Kinderdorp Neerbosch waar twee stadsboeren met veel succes gezond en op een duurzame wijze voedsel voor zo'n 500 mensen telen. Het gebied grenst direct aan de wijken Heeskensacker en Driessensacker en is voor alle bewoners uit Lindenholt makkelijk bereikbaar. Het sociale aspect: "groen, gezond, in beweging en ontmoeting", maakt dat ons initiatief volop steun krijgt van het Bewoners Overleg Lindenholt (BOL), Vincentius Vereniging, de Broederij en Welzijnsorganisatie Bindkracht 10.

In een eerste reactie van ambtenaren schrijven zij: "Dat er eerst nader onderzoeken moeten plaatsvinden naar eventuele belemmeringen zoals naar archeologie. Verder gaat de dienst Stadsbeheer de locatie toetsen op allerlei beheersaspecten en eventuele ontwikkelingen die anderen met het gebied zouden kunnen hebben. Zodra duidelijk is gaan we in het najaar met jullie om de tafel om een participatie gesprek te starten".

Een project dat niet van de ene op de andere dag gerealiseerd kan worden. Wij hebben het er hrt volste vertrouwen in dat stadslandbouw in Lindenholt een succes kan worden. We zijn een 12-tal actieve bewoners die regelmatig bij elkaar komen in het Wijk Atelier Lindenholt (Zellersacker)

We vergaderen in het Wijkatelier Lindenholt (Zellersacker) Bewoners uit Lindenholt zijn van harte welkom om een keer aan te sluiten.

Met dank aan Henk Voskuilen voor zijn bijdrage aan het stukje over stadslandbouw.

Tekst en foto's :Ton Jansen: Werkgroep Lindenholt Groen 06 33802046 / ton.jansen@chello.nl

Mark van der Wel
huisarts WGCL



Column

Zalig niets doen

U leest dit met het einde van de zomer in zicht. Heeft u wat kunnen lanterfanteren de afgelopen maanden? U weet wel: lummelen, luiëren, wolkenstaren of zoals de Italianen het zeggen "zalig niets doen" (dolce far niente).

Heel belangrijk om regelmatig aan toe te geven! Zo kunnen lichaam en geest pas echt ontspannen.

Zo maak je ruimte voor je creativiteit en je energie. Het helpt om goed te kunnen voelen, je intuïtie te kunnen volgen. Ontspanning, de stress uit je systeem krijgen werkt voor iedereen weer wat anders.

Weet u wat voor u echt ontspannend werkt?

Bij mij komt ontspanning vaak door inspanning: wandelen in de vrije natuur, het liefste in de bergen, wielrennen door ons mooie kikkerlandje of klussen in en om het huis. "Zalig niets doen" ben ik door de jaren heen wat verleerd, het lijstje met taken en klusjes blijft vaak hardnekkig in mijn hoofd rondspoken. Ik vind het moeilijk er niet aan toe te geven. En hoe vaker ik er wel aan toegeef hoe meer ik mijn hersenen train om er op die manier op te reageren.

Niets doen zal ik dus ook weer moeten oefenen en trainen. Ik kan het niet vanzelf, want de automatische piloot is al vele jaren ingesteld op nuttig bezig zijn. Mijn voorname is dus om dat meer te oefenen, te beginnen in deze zomervakantie. Dan heb ik meer kans dat het ook gaat lukken. Een goed begin is het halve werk.

Langdurige stress

Langdurig te veel stress is ongezond. We snappen steeds beter hoe het mogelijk is dat gepieker in je hoofd zorgt voor echte lichamelijke klachten: van hoofdpijn tot buikpijn, van hartkloppingen tot moeheid. Medisch onderzoek laat zien dat in je lichaam stoffen zoals cortisol en adrenaline reageren op gevoelens van stress. En ook verschillende soorten cellen betrokken bij uw immuunsysteem en afweer. Door deze veranderingen in het lichaam hebben mensen met langdurige stress bijvoorbeeld meer kans op een hart- of een herseninfarct.

Als huisarts vinden we het daarom belangrijk om te weten of u langdurig veel stress heeft. Ook willen we dan snappen waar die stress door veroorzaakt wordt. De bron van stress ligt vaak niet in het medische, maar heeft dan te maken met bijvoorbeeld relatieproblemen, zorgen om naasten, problemen op het werk, schulden, etc.

Buurtteams

Soms kunnen een aantal gesprekken bij onze praktijkondersteuner GGZ dan helpen en stress verminderen. Vaak is ook hulp nodig van heel andere hulpverleners. Een belangrijke partij is dan wel het buurtteam volwassenen en het buurtteam jeugd en gezin. Hier werken goede mensen met verstand van zaken op het gebied van (praktische) ondersteuning, geldproblemen, administratie, woningproblemen, kunnen meedoen in de maatschappij, gezinsproblemen, etc.

Het Buurtteam volwassenen Lindenholt zit vanaf 1 september elke maandag van 1400 tot 1600 uur in het gezondheidscentrum, op de eerste verdieping, vlak bij de trap. Zo kunt u makkelijk nagaan of een niet – medische zorg of vraag wel of niet opgepakt kan worden door hen. U mag er zonder afspraak even langskomen om een vraag te stellen. Als huisarts kunnen we zelfs even samen met u bij hen binnenlopen om kennis te maken. Dat helpt als u twijfelt of onzeker bent om een stap te maken naar een nieuwe hulpverlener.

De basis van het buurtteam is in het wijkatelier op de Zellersacker 1003. Hier zijn ze elke werkdag te vinden. Hun emailadres voor vragen is lindenholt@buurtteamsvolwassenen.nl, telefoonnummer (024) 303 05 60.

Jaarmarkt Agneskerk Lindenholt: 10 september 2023



PAROCHIE H. STEFANUS

Locatie: Agneskerk
LINDENHOLT
St. Agnetenweg 90
Nijmegen



**Op 10 september 2023
van 11.00 – 16.00 uur is er weer de
jaarmarkt bij de Agneskerk in Lin-
denholt, St. Agnetenweg 90.**

Een dagje uit met veel activiteiten:

- fantastische spullen te koop voor een habbekrats
- groot terras met vele versnaperingen
- live muziek
- kinderspelen
- loterij met veel fantastische prijzen en met een SUPER HOOFDPRIJS t.w.v. € 250,-

Voor verhuur van kramen; neem dan contact op met iemand van het kernteam.

Inzamelen goederen:

Op de volgende dagen kunt uw overvloedige spullen inleveren voor de verkoop op de markt: Dat zijn de zaterdagochtenden 19 en 26 augustus en 2 september van 09:00 – 12:00 uur bij de Agneskerk aan de St. Agnetenweg 90.

LET OP: bij de inname van goederen moeten we selectief zijn, dus geen: grote meubels, beeldbuis TV's, los servies (glaswerk, borden of kopjes), videobanden, gebrande cd's en dvd's, los, klein speelgoed zoals kleine poppetjes, ondergoed, kapotte of vuile kleding of schoenen, dekbedden of dekens, PC's en computerschermen, encyclopedieën, tijdschriften, ouderwetse sportartikelen, knuffels en kerstbomen.

Verder is alles welkom.

Twijfel je?

Wij helpen je graag!

Wil je iets inleveren voor de jaarmarkt, maar weet je niet zeker of dat kan? Neem dan even contact op met een van de leden van het kernteam om te overleggen. Dat kan via onderstaande telefoonnummers of door een e-mail te sturen naar jm_agneskerk23@outlook.com

Kraam huren:

Wilt u een kraam huren om zelf uw spullen te verkopen? Dat kan voor € 27,50 per stuk, met elektra is dat € 32,50.

Neem dan contact op met Hans Dekkers.



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

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

Kernteam Jaarmarkt 2023:

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

Mail: jm_agneskerk23@outlook.com

Facebook:

www.facebook.com/jaarmarktagneskerklindholt

Web: www.agneskerklindholt.nl



De Kerk van de Nazarener in Nijmegen-Lindenholt is jarig!

WIJ VIEREN DAT OP ZATERDAGMIDDAG 16 SEPTEMBER TUSSEN 14 EN 17 UUR AAN DE GILDENKAMP 6002 IN NIJMEGEN.

GRATIS ENTREE.

Alles staat klaar voor het gezelligste feestje in 40 jaar: onder meer een modeshow, kinderspellen en lekkere hapjes en drankjes.

Jouw aanwezigheid maakt het feest compleet!

Naast deze buurttag zijn er ook volop andere activiteiten gepland.

Kijk voor het hele programma op:
www.kvdm-nijmegen.nl

Jij komt toch ook?!

Tekst en foto: Kerk van de Nazarener





Vieringen in de Agneskerk Zondag 10.00 uur Eucharistieviering

Donderdag 7.45 uur Meditatief Morgengebed

Elke tweede zondag van

de maand 17.00 uur Poolse viering

Alle zondagen is er in principe om 10.00 uur een eucharistieviering. Omdat soms op het laatst een priester uit kan vallen, kiezen we dan voor een viering van Woord en Communie. Er is dus elke zondag een viering!

De zondagsviering

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

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

Vanuit onze kerk hebben we een livestream van de vieringen. Zo kunt u op afstand, op het moment van de viering, toch meevieren. De link naar de livestream vindt u op: www.agneskerklindholt.nl/livestream

Bereikbaarheid

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

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand

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

Dopen

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

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

Communie Thuis

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

Mariatenhemelopneming

Zondag 13 augustus vieren we het feest van Mariatenhemelopneming (15 augustus). Het feest van Mariatenhemelopneming vieren we op de dichtstbij zijnde zondag.



Zondag 27 augustus Augustinusfeest

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

Zondag 3 september

Begin van het werkjaar. tijdens de viering zingt het koor Sub Tilia. Vanaf deze zondag zingt het koor weer. Ook is er deze zondag een kindernevendienst.

Zondag 10 september Jaarmarkt (de markt begint na de viering van 10.00 uur)

U bent van harte uitgenodigd voor de viering én voor de jaarmarkt.

Zondag 17 september

Begin van de Vredesweek. Vredeszondag. het thema voor dit jaar is: Iedereen kan iets voor vrede doen!

Bettineke
van der Werf



Column

De ene hand wast de andere

Het Nederlands kent of misschien moet ik wel zeggen kende heel veel spreekwoorden. Korte zinnen om met een beeld iets snel duidelijk te maken. 'De ene hand wast de andere' is er zo een. Tja, zult u misschien denken, dit is wel een heel erg duidelijk beeld. Hoe zou je ook met één hand, handen kunnen wassen? Daar heb je er toch twee voor nodig! Handen wassen is iets gewoons uit het dagelijkse leven. Je doet het (bijna) gedachteloos. Maar toch, wanneer je er een beetje over nadenkt, kom je er niet onderuit om te zien dat in feite de ene hand de andere helpt, in dit geval, om schoon te maken, om weer verder te kunnen gaan met de dagelijkse gang van het leven.

Wanneer je iemand een hand toesteeft om te helpen, gebeurt eigenlijk hetzelfde. Je geeft dan de ander de kans, de mogelijkheid, om verder te kunnen, met waar die ander mee bezig is. Zonder jouw hand lukt het die ander niet, of met veel meer moeite om verder te kunnen. Maar ook jouw dag wordt mooier. Het helpen geeft jou een goed gevoel. Met hernieuwde energie gaan jij en de ander verder. De ene hand wast figuurlijk de andere hand. Dat is natuurlijk prima. Alleen in de tijd waarin we leven is het niet meer 'gewoon' om die hand toe te steken. Wordt de toestekende hand nog wel geaccepteerd of wordt die misschien zelfs wel weggeslagen?

Handen naar elkaar uit steken, laat staan elkaars hand wassen! en dan ligt er nog een belangrijke vraag: Durven wijzelf de hand van de ander te accepteren? Of blijven we liever op ons eigen eiland zitten? En missen we daarbij allebei een kans om de dag een beetje mooier te maken? Natuurlijk kunnen wij de grote zaken van de wereld niet veranderen. Maar we kunnen wél thuis beginnen. De ene hand wast de andere.

Bettineke van der Werf, Agneskerk
Lindholt

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 4e editie; 15 augustus - 10 oktober 2023



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

email: welkom@wijkatelierlindenholt.nl

Voor alle overige info:

www.wijkatelierlindenholt.nl

Algemeen

Open Inloop

maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.00 uur

Deel de dag Lindenholt

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

Aanmelden via email: lindenholt@deel-dedag.nl of 06-20667174

Meer info www.langerthuisnijmegen.nl of 088-0017121

Maandag

Wandelen in Lindenholt: Een rondje wandelen door Lindenholt. Ook leuk om Lindenholt te leren kennen.

Elke maandag van 13.00 – 15.00 uur. Vertrek vanuit het Wijkatelier Lindenholt

Eet mee in het Wijkatelier; Diner 17.00 tot 19.00 uur voor € 5,00

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

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

Dinsdag

Ontmoetingsochtend Vrouwen;

iedere dinsdag 9.00 – 11.30 uur

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

Woensdag

Taalcafé 10.00 tot 12.00 uur Open inloop Verbeteren spreekvaardigheid Nederlandse taal

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

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

Meidengroep elke woensdag 17 tot 19

uur aanmelden bij nathaliedalloesingh@bindkracht10.nl

Groentetuin; Elke woensdagmiddag werken we met een kleine groep mensen van 13.30 tot 16.00 uur in onze groente en fruittuin. Wilt u mee helpen? Groene vingers zijn niet nodig, enthousiasme wel.

Informatie: meineveldman@hotmail.com

Donderdag

Ontmoetingsgroep vrouwen

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

Digitale vaardigheden en taal ROC

Aanmelden via Gertie Brandts 06-40960865

iedere donderdag van 9.00-12.00 uur.

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

Afhaal Maaltijd; Iedere Donderdag afhalen om 18.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Hoofdgerecht diner voor € 3,50 Reserveren: welkom@wijkatelierlindenholt.nl of tel: 024 3770098 Wijkatelier Lindenholt

Vrijdag

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

Spelletjesmiddag in het Wijkatelier

van 14.00uur tot 16.00uur.

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

Zaterdag

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

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



Wijkcentrum de Brack

Leuvenbroek 1200 024-3775784

Zomersluiting t/m 12 augustus

Maandag

Ochtend

Stretch en ontspanning 9.15 uur

Goede Dag 10.00 uur

Middag

Schilderen van 13.00 tot 15.00 uur

50+ Kaarten 13.30 uur

Avond

Bewegen met Aya 19.00 uur

Biljarten 19.00 – 22.00 uur

Bridge 19.30-21.30 uur

Dinsdag

Ochtend

Gym / Spaanse les

Middag

Tekenen en Schilderen 3.00 uur

Avond

Carnisdion Harmonie

Stop met roken 20.00 uur

Naailes 19.30 uur

Woensdag

Ochtend

Yoga I 9.15 uur

Yoga II 10.45 uur

Donderdag

Ochtend

Kantklossen

Bingo 1 keer per maand

Middag

Bridge

Avond

Biljarten 19.00 – 22.00 uur

Origami 1 keer per maand

Vrijdag

Ochtend

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



In september starten de activiteiten van Stichting De Inloop in wijkcentrum De Brack weer.

Wij proberen een zo gevarieerd mogelijk cursusaanbod 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 www.deinloop.nl. Naast de bekende activiteiten, bewegen op muziek, yoga, kantklossen, Spaans en computerles organiseren we nu ook naailessen op dinsdagavond.

Veel van onze deelnemers starten ook het aankomende cursusjaar weer. Dat betekent dat er niet overal nieuwe mensen kunnen in stromen. Er zijn plaatsingsmogelijkheden bij de volgende lessen:

- Naailes
- Yoga woensdagavond
- Computerles

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 of bel even 06-18845393



Nieuwstadweg 37 Nijmegen)

Activiteiten september en oktober

Dinsdagmiddag - Broedplaats voor kinderen

Wegens het succes van afgelopen jaar zal er in het najaar weer het Broedplaatsproject plaatsvinden. Kinderen van 8 tot 10 jaar werken samen een eigen plan uit hoe ze de wijk leuker kunnen maken en gaan hiermee creatief aan de slag. De Broedplaats wordt begeleid door Auke, een studente beeldende kunst.

Wanneer: Dinsdag, 12, 19 en 26 sep, 3 en 10 oktober

Tijd: 15:00 tot 16:30 uur

Aanmelden kan via info@debroederij.nl

Kosten: 10 euro voor de hele reeks

Om de week op vrijdag - Voorlezen peuters 2+

Peuters luisteren naar een verhaal uit een boek en daarna komt het boek door een spel of knutselopdracht tot leven. Het verhaal sluit aan bij het seizoen of een feestdag. Luisteren naar een voorlezer is leuk en gezellig, maar stimuleert ook de taalontwikkeling van kinderen en het prikkelt hun fantasie.

Ouders, verzorgers, grootouders of de oppas mogen er gezellig bij blijven. Voor iedereen een fijn relaxmomentje!

Aanmelden via info@debroederij.nl is fijn, maar niet verplicht.

Wanneer: Vrijdag 15, 29 sep, 13, 27 okt, 10, 24 nov, 8, 22 dec

Tijd: 10:00 tot 10:30 uur

Kosten: gratis

Woensdagmiddag - Jongerengroep KIEM

Bij de Broederij start vanaf september een groep voor jongeren van 16 tot 24 jaar. Met de groep ga je activiteiten organiseren voor andere jongeren. Daarnaast word je begeleidt bij de vraag: Hoe kan ik mijn verhaal omzetten in een kunstvorm? Bij KIEM mag je zijn met alles wat je meebrengt.

Meer info: www.debroederij.nl Aanmelden: info@debroederij.nl

VOOR IN DE AGENDA

Zondag 3 september – tuintjesmarkt en opendag.

Tussen 11:00 en 18:00 uur stelt de Broederij haar tuin open. Buurtbewoners die (voor) zelfgemaakte producten verkopen kunnen een kraampje reserveren in onze tuin. Ben je nieuwsgierig wat er allemaal binnen de Broederij gebeurt en wat we misschien nog samen kunnen bereiken? Dit is de dag om even binnen te lopen en kennis te maken.

Donderdag 7 september – Open repetitie Net als Fred

In april 2024 zal de voorstelling Net als Fred gespeeld worden bij de Broederij. De voorstelling zal gaan over samenleven, over liefde, over het wonen in een wijk en over het zorgen voor elkaar, ook als je steeds meer afhankelijk raakt van zorg. Ben jij 65 plus en vind je het leuk om bezig te zijn met muziek, theater, decor bouwen en of kostuums maken? Op donderdag 7 september houden we nog een kennismakingsochtend voordat de repetities gaan starten.

Voor: 65-plussers uit Nijmegen

Tijd: 10:00 tot 12:00

Aanmelden? Info@netalsfred.nl

Vrijdag 15 september en vrijdag 20 oktober - Bak je eigen brood

In de tuin van de Broederij staat een mooie hout gestookte oven. Een keer per maand bakken we brood.

Wil jij je ervaren hoe is om zelf versgebakken brood te bakken?

Tussen het deeg kneden en bakken kun je gezellig bij de Broederij zijn, een kopje heerlijke kruidenthee drinken uit eigen tuin, een spelletje doen of gezellig kletsen.

Tijd: 13:30 aanwezig om het brood te kunnen laten rijzen

Kosten: 1,50 (incl. Een brood om mee naar huis te nemen)

Aanmelden: niet verplicht, maar wel handig

Woensdag 20 september-spelletjesavond.

Zin in een spelletje? Maar niemand om met/tegen te spelen? Kom dan gezellig naar de Broederij. Elke 3de woensdagavond van de maand van 19:30 tot 22:00 gaan we spelletjes spelen.

De eerste avond wordt gehouden op woensdag 20 september. Iedereen is welkom om te komen. Heb je een spel wat je graag speelt, mag je die uiteraard meenemen. We vragen een bijdrage van 2 euro voor koffie en thee. Dus kom naar de Broederij (voor een avondje gezelligheid. Laat je weten of je erbij bent? mail: Info@debroederij.nl of Lizettemoorman@hotmail.nl



Donderdag 28 sep en donderdag 26 okt PIZZA AVOND,

Elke laatste donderdag van de maand wordt de buitenoven opgestookt om lekkere pizza's in te bakken. Om 18:00 uur beginnen we met een soepje, waarna de pizza's op tafel komen.

Mee-eten kan voor 8 euro per persoon (4 euro voor kinderen).

Aanmelden: debroederij@vantuintotbord.nl

Vrijdag 29 september – Creatieve avond voor jongeren

Op vrijdag 29 september is het Social Friday. Op deze dag worden er door het hele land activiteiten georganiseerd voor jongeren om nieuwe mensen te le-

ren kennen. Bij de Broederij maak je met de groep een gezamenlijk schilderij. Dat kan op allerlei creatieve manieren. Anne helpt je deze gezellige avond op weg. Deelname is voor iedereen tussen de 15 tot 25 jaar. Opgeven kan via socialfriday.nl
Tijd: 19:30 tot 22:00

Dinsdag 17 en woensdag 18 oktober - Herfstvakantie activiteit voor kinderen

Auke, studente beeldende kunst, zal op deze dagen met kinderen van 6 tot 12 jaar werken aan een heel bijzonder kunstproject. Wat er precies gaat gebeuren, zal later bekend worden, maar het beloven twee hele leuke ochtenden te worden. Houdt onze socials in de gaten. Instagram en facebook: @debroederij.nl.

Wanneer: 17 en 18 oktober

Tijd: 10:00 tot 12:00 uur

Kosten: 2 euro per ochtend

Aanmelden: voor beide dagen via info@debroederij.nl

VAN TUIN TOT BORD JUNIOR:

Nieuwe kookactiviteiten voor kinderen bij de Broederij

Ben je 8-11 jaar en gek op koken of wil je graag leren koken? Doe dan mee!



Na de zomer organiseert Van Tuin tot Bord bij De Broederij weer kookmiddagen voor kinderen uit de buurt. Kinderen leren veel nieuws over groente én koken. Je ontdekt hoe groente groeien, hoe ze smaken en hoe je er wat lekkers mee kunt maken.

De kookactiviteiten zijn in september en in oktober:

In september: Een kookmiddag op woensdagmiddag onder begeleiding van Lisa

Datum: 13 september 2023

Tijd: 15.00 – 17.30 uur / Leeftijd: 8-11 jaar

Kosten: Euro 3,00

In oktober: een reeks van 4 kookmiddagen op maandag onder begeleiding van Gidy

Data: 2, 9, 23 en 30 oktober

Tijd: 15.30 - 18.00 uur / Leeftijd: 8-11 jaar

Kosten: Euro 12,00 (voor 4 middagen).

Fijn als ouders/verzorgers een keer meehelpen. Lijkt je dat leuk, laat het ons weten!

Kinderen die nog niet eerder hebben meegedaan krijgen voorrang.

Aanmelding: debroederij@vantuintotbord.nl of bel 024-679 3232

Graag bij aanmelding vermelden of je in september of oktober mee wilt doen.



Neem even contact met ons op als de financiële bijdrage niet (geheel) mogelijk is.



Presents

10 +

SUMMER

Party

18 AUGUSTUS
2023
19.00 - 23.00

JOIN US
Free Entry



St. Agnetenweg 77, 6545AV Nijmegen 024-7850929

DJ: PBT Beats and Lights

DISCOFY

70's, 80's & early 90's

VIDEOCLIPS VERLICHTE DANSVLOER

29 september

GRAND CAFE LINDENHOLT

SINT AGNETENWEG 77 NIJMEGEN

21.00 - 02.00 21+

VOORVERKOOP €14 EXCLUSIEF €1 RESERVERINGSKOSTEN DEUR €18

TICKETS: WWW.DISCOFY.NL OF SCAN DE QR-CODE



Gratis bubbls bij ontvangst

RAAMPOSTER

Lindenholt**Zondag 3 september
2023****TUINTJESMARKT**

Zondag 3 september is het weer tuintjesmarkt in Lindenholt van 11.00 tot 16.00 u
Op de facebooksite Tuintjesmarkt Lindenholt verschijnt half augustus een inschrijflijst.

Ook kun je jezelf inschrijven via het emailadres tuintjesmarkt.lindenholt1@outlook.com

Op 1 september verschijnt dan op de facebooksite een lijst met adressen die allemaal meedoen.

Om mee te doen hoef je geen inschrijfkosten te betalen. Probeer gezellig met je burens bij elkaar te zitten en dan hopen wij dat het zonnetje ook weer schijnt.

Tussen 11:00 en 18:00 uur stelt de Broederij aan de Nieuwstadweg ook haar tuin open. Buurtbewoners die (vooral) zelfgemaakte producten verkopen kunnen een kraampje reserveren in onze tuin.

Ben je nieuwsgierig wat er allemaal binnen de Broederij gebeurt en wat we misschien nog samen kunnen bereiken? Dit is de dag om daar even binnen te lopen en kennis te maken.

Kijk ook op www.lindenholtleeft.nl

**Organisatie Tuintjesmarkt Lindenholt
wenst iedereen heel veel plezier!**

Meidenclub van Stichting Gildegein weer actief

Om de week op vrijdag zijn alle meiden van groep 7 en 8 uit Lindenholt van harte welkom om een gezellige 'meiden knutselwerkje' te komen maken. Samen met een groepje enthousiaste vrijwilligsters maken we er elke Meidenclub avond weer iets leuks van. Drie vrijwilligsters vertellen waarom ze dit met zo veel plezier doen.



Ilse is al van kinds af aan betrokken bij Stichting Gildegein. Nu 31 jaar oud en al 14 jaar officieel vrijwilligster.

'Als kind begon mijn moeder, Hannie Toonen, met een groepje vrouwen de Stichting Gildegein. Op mijn 18e jaar leek het er op dat de Meidenclub zou gaan stoppen wegens een tekort aan vrijwilligers. Dit vond ik zo ontzettend jammer, dat ik dacht... Ik ga het wel doen!

Inmiddels is dat 14 jaar geleden en doe

ik het nog steeds met onwijs veel plezier. Het is zo belangrijk om kinderen een veilige en gezellige omgeving te kunnen bieden, waar ze zichzelf kunnen zijn en zich creatief kunnen uiten op de manier zoals als zij dat willen. Ik ben er trots op dat ik hierin een belangrijke rol kan spelen.'



Kristha is 14 jaar en in coronatijd komen helpen. Sinds december 2022 is ze officieel vrijwilligster.

'Toen ik in groep zeven en acht zat, kwam ik vaak bij de Meidenclub, maar zodra ik naar de middelbare school ging vond ik het jammer om weg te gaan, dus ik ging maar helpen. Nu komen we om de week samen, om te knutselen en te kletsen. Het is voor iedereen van die leeftijd belangrijk om creatief bezig te zijn. Wanneer het even niet lukt, zijn wij er om uitleg te geven en te helpen. Ook dat is leuk! Het mooie van de meidenclub is dat iedereen op haar eigen manier kan werken aan het eindproduct. De een wil graag extra veel glitters, terwijl de ander liever kleurrijke verf gebruikt. Soms zijn we met heel veel, de andere keer is het weer wat rustiger, maar altijd weer een feestje met wat drinken en eten tussendoor natuurlijk, altijd leuk!'



Eva is 22 jaar en al ruim 5 jaar officieel vrijwilligster bij Stichting Gildegein.

'Als klein meisje ging ik altijd met veel plezier naar de knutselclub en vanaf groep 7 naar de meidenclub. Natuurlijk vooral om te knutselen, maar zeker ook voor de gezelligheid.

Toen ik 5 jaar geleden de kans kreeg om vrijwilliger te worden bij de meidenclub, vond ik dat hartstikke leuk. Wij maken 2x per jaar een programma. We proberen om een leuk bijpassend knutselwerkje te vinden, dat past bij het seizoen en/of feestdag.

Wat ik zo leuk vind aan vrijwilliger zijn bij de meidenclub is de band die je met de meiden opbouwt. Als daar tijd voor is vind ik het zelf ook erg leuk om mee te knutselen.

Omdat ik een nieuwe opleiding ga doen heb ik besloten een stapje terug te doen, maar ik blijf zeker helpen waar ik kan.'

Ben je benieuwd naar de andere activiteiten van Stichting Gildegein of wil je meer informatie?

Bezoek onze website: www.gildegein.nl

Kom ook gezellig naar de Meidenclub!

Om de week, op vrijdagavond, een gezellige knutselavond voor de meiden uit groep 7 en 8. We beginnen om 19.00 en stoppen om 21.00 uur. De kosten zijn 1 euro. Hieronder het programma:

8 Sept.	Spijkerschilderij
22 Sept.	Teddybeer
6 Okt.	Knopenboeket
20 Okt.	Flessenmobiel
10 Nov.	Papieren kralenketting
24 Nov.	Gelukspoppetjes
8 Dec.	Kerstlantaarn
22 Dec.	Fotohouder

Gildegein is een stichting die creatieve activiteiten organiseert voor kinderen van de basisschool. Gildegein staat voor knutselen, kletsen en vooral gezelligheid. We gaan altijd met respect met elkaar om, luisteren naar elkaar en accepteren elkaar zoals we zijn. Iedereen is welkom.

Ons adres:
Stichting Gildegein
Nieuwstadweg 37, Nijmegen.

Stichting Gildegein

www.gildegein.nl

Tekst en foto's: Stichting Gildegein

Hee, halo jij daar!

Heb jij ook het blad
Lindenholt Leeft door de
brievenbus zien vallen,
gelezen of doorgebladerd en
heb jij een mening over de inhoud / opmaak /
vormgeving van het blad?
Denk je dan: 'Ik kan dit ook', of 'Dat kan ik beter'?!-!



Dan zijn wij op zoek naar jou!

Wanneer jij de skills, vaardigheden, het talent en de creativiteit
hebt en wil laten zien wat jij in huis hebt; heb dan ook het lef om
contact met ons op te nemen!

Je krijgt dan ook gratis praktische trainingen met Indesign.
Wij zijn benieuwd naar jou en kijken er naar uit om je te ont-
moeten!

Mail of bel: gerardvanbruggen45@gmail.com / 06 51171217

Een fijne zomer en als je op vakantie bent een super fijne
vakantie!

Omdat we samen sterker staan

(Specialistisch)
Maatschappelijk werk
Ouderenwerk
Vrijwilligersprojecten



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

sterker
sociaal werk

www.sterker.nl
088 - 00 11 333



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

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

SYMFONIESTRAAT 6544 TM NIJMEGEN, HARTJE NEERBOSCH-OOST

GRATIS PARKEREN.

www.winkelcentrumdenotenhout.nl



Beweeg voldoende en doe oefeningen

Door genoeg te bewegen en door oefeningen blijven je spieren sterk, hou je kracht en val je minder.

Het advies voor ouderen is:

Beweeg iedere dag 30 minuten

Doe 2x per week spier- en botversterkende activiteiten

Doe regelmatig balansoefeningen.

Tips:

- Doe mee aan Nederland in beweging. Op werkdagen 09.15 uur op NPO 2 en 10.15 uur op NPO 1
- Kijk op internet voor spier- en botversterkende- en balansoefeningen.
- Iedere dag tandenpoetsen op 1 been is een voorbeeld van een goede balansoefening.
- Kies een beweegactiviteit die bij je past want dan hou je het langer vol.

Eet gezond

Gezonde voeding zorgt voor sterke spieren en botten. Zo verklein je de kans op een valpartij. Vitamine D zorgt voor stevige botten. Vrouwen boven de 50 en mannen boven de 70 hebben extra vitamine D nodig.

Vallen voorkomen: Blijf fit, gezond en vitaal

Van 2 t/m 8 oktober is het valpreventieweek. Jaarlijks valt een derde van de thuiswonende 65-plussers en de helft van de 75-plussers. Een valongeval kan grote gevolgen hebben voor de zelfredzaamheid. Je kunt lichamelijke schade oplopen, zoals een gebroken heup of pols. Gelukkig kun je er zelf veel aan doen om vallen te voorkomen! Kijk maar eens op de Nijmeegse site www.valwijzer.info en lees de informatie hieronder.

Bel 088 - 00 17 121 (op werkdagen van 9.00 - 12.30 uur).

Maak je huis minder valgevaarlijk

De meeste valpartijen gebeuren in en rondom het huis, vooral in de badkamer. Controleer iedere ruimte in huis op mogelijke gevaren. Voorkom dat je struikelt over losse snoeren of een vloerkleed.

Tips:

- Op www.langerthuisnijmegen.nl staan tips voor een veilig huis.
- een woonadviseur van Sterker denkt (gratis) mee om je huis veiliger te maken.

Doe een gratis valtraining

Bij een valtraining werk je aan balans, kracht en loopvaardigheid om vallen te voorkomen. En je leert hoe je veiliger kunt vallen. In Nijmegen worden deze periode veel gratis valtrainingen georganiseerd. Kijk op www.wegwijzer024.nl (zoekwoord valpreventie) of informeer bij Susanne van Rooijen gemeente Nijmegen: 06 – 31 01 61 92 of sportontwikkeling@nijmegen.nl

Rollatortraining en -keuring maandag 2 oktober

Speciaal voor de inwoners van Lindenholt wordt er in de valpreventieweek een rollator-training en rollatorkeuring georganiseerd in Wijkcentrum De Brack op maandag 2 oktober 2023 van 14.00- 16.00u. Gratis toegankelijk voor inwoners, alleen kosten voor materiaal bij reparaties dienen betaald te worden.

Valpreventiecurssussen

In het najaar worden zowel de cursus 'Vallen Verleden Tijd' (gymzaal De Gildekamp) en 'In balans' (Medisch Centrum Onder de Linde) gegeven.

Informatie themavond 28 september

Tijdens de themavond 'Ouder worden in Lindenholt' in het Wijkatelier (zie aankondiging elders in dit blad) wordt door Vincent Ruikes (fysiotherapeut Medisch Centrum Onder de Linde) onder andere informatie gegeven over osteoporose en sarcopenie. Vincent doet dit samen met een diëtiste en apotheker.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijnck via 024-3780991 of fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl.

VALERIAAN: de TUINDERS van Lindenholt

Tussen het kanaal en de wijk de Kluijskamp liggen de volkstuintjes van de Valeriaan. Tweeëntwintig tuintjes van ongeveer 50 vierkante meter voor bewoners van de Kluijskamp en aangrenzende wijken. De grond van deze tuintjes is zo'n 10 jaar geleden door de gemeente beschikbaar gesteld aan het Kluijskamp bewonerscomité. De bedoeling van de gemeente is om een ontmoetingsplek in Lindenholt te creëren en natuurlijk om zelf groenten en bloemen te telen. Het park waar de tuintjes in liggen, wordt er levendig door.

Het werkt want regelmatig word ik wanneer ik in de tuin aan het werk ben, aangesproken door wandelaars die geïnteresseerd informeren naar onze tuinen of door kinderen die benieuwd zijn waar de worteltjes vandaan komen en ouderen die zich de moestuintjes herinneren uit hun jeugd. Om het contact te bevorderen organiseren we twee keer per jaar een klein feestje op de tuin. Verder zijn er momenten dat de tuinders gezamenlijk onderhoud plegen en er is twee keer per jaar een vergadering waarin besluiten worden genomen over onderhoud, gebruik van de tuinen, etc.

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

Natuurlijk komen we zo nu en dan vandalisme tegen of neemt iemand een kool of pompoen mee. Dat is even slikken voor de volkstuintier van de Valeriaan. Maar over het geheel genomen is het tuinieren, gezellig, gezond dus heel bevredigend. Het blijft een genot om na een drukke Dag even ontspanning tussen de plantjes te zoeken en de vogels te horen.

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

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



Peter Gillis

Gft-afval scheiden in de zomer!

Door de hitte kan overlast en stank ontstaan bij gft-afval. We geven jou graag tips om dit te voorkomen. Zo kan jij ook in de zomer jouw gft-afval makkelijk scheiden.



Tips om jouw gft-afval te scheiden

- Leg een krant of lege eierdoos op de bodem. Zo voorkom je dat het gft-afval aan de bodem van de gft-container plakt.
- Laat keukenafval zoveel mogelijk uitlekken voordat je het in de gft-container doet.
- Gft-bakje in je keuken? Doe hier dan een koffiefilter in.
- Verpak etensresten zoals vlees of vis in een krant.
- Zet de container in de schaduw en leg wat onder het deksel zodat deze altijd een beetje open staat.
- Ga je op vakantie? Laat de container dan leeg achter.

Scan de QR-code en weet altijd wanneer we jouw gft-afval ophalen!



www.dar.nl



Dar®
en 't is weer fris!

Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

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



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



Wijkgezondheidscentrum
Lindholt

Dag van Lindenholt 2023; buitengewoon succesvol!



Het is ieder jaar weer spannend; de afhankelijkheid van het weer is nu eenmaal een factor waar geen enkele zekerheid op gegeven kan worden. Natuurlijk worden de voorspellingen nauwgezet gevolgd, maar ook dat geeft nooit 100% garantie. We mogen stellen dat dit keer de weersomstandigheden vrijwel ideaal genoemd mochten worden. Niet te warm, hier en daar wat bewolking en slechts een klein klein, spatje regen!

De inwoners van Lindenholt hebben met maximale aantallen op zaterdag en zondag het evenement bezocht en het bracht heel veel voldoening van alle vrijwilligers die hier de schouders onder hadden gezet. Voor de kersverse nieuwe voorzitter Fabian Ekers was dit de vuurdoop. Ook hij liep met een grote glimlach op zijn gezicht over het terrein, dat is altijd een goed teken.

Wat betreft de activiteiten, demonstraties en presentaties, was er weer het gebruikelijk aanbod van Politie, Brandweer, Scouting, uiteraard de traditionele Vogelshow en nog veel meer. Er was voor elk wat wils om te kijken, te beleven en kennis mee te maken. Maar het allerbelangrijkste is toch ieder jaar weer het elkaar ontmoeten en weerzien en dat is altijd weer een feestje. Op zaterdag was de belangstelling voor de Vijverpop ook ongekend groot. De Top 40 band THUNK voldeed volop aan de verwachtingen van het publiek en veroorzaakte veel 'beweging' bij een groot deel van de bezoekers.

Op zondag stond Nijmeegs Gloria on Tour geprogrammeerd en was er een uiterst gevarieerd muziekaanbod vanuit het muziekpodium te zien en te beluisteren. Met iets meer kramen dan voorheen zorgde dit alles voor een heerlijk zomers sfeertje op dit bijna festival. Alle waardering voor- en dank aan de vele vrijwilligers die dit allemaal mogelijk hebben gemaakt.

OP NAAR 2024.....

Het bestuur van Dag van Lindenholt is op zoek naar een kartrekker voor Pr/Marketing en Communicatie. Belangstelling?
Voor vragen even contact opnemen met het bestuur:
info@dagvanlindholt.nl

Tekst: Gerard van Bruggen / Foto's: Ingrid Ekers



Terug- en vooruitblik met Theo van Cleef



Hoe is het met je Theo?

'Het gaat goed. Wel druk. Even alle tijd voor mijn werk als facilitair manager bij FC Den Bosch. Even rust bij SCE, maar

ook weer stiekem nadenken over volgend seizoen.'



Wat was het voor een jaar?

'Het was een enorme verrassing dat we ons al in de winterstop hadden veiliggesteld, bovenaan stonden en een periodekampioenschap pakten. Maar ik wist ook dat we het moeilijk zouden krijgen na de winterstop want tegenstanders gingen zich aan ons aanpassen en van onderschatting was geen sprake meer. Een serie van vier wedstrijden na de winterstop tegen sterke tegenstanders waren belangrijk en bij 10 a 12 punten hadden we een goede stap gezet nu pakten we helaas vijf punten.

De tegenstanders stelden zich nu op ons in. Toch deden we mee. Wij voelden geen druk, hadden al een periode op zak terwijl Quick 1888 wel de druk had. Daar profiteerde Trekvogels weer van al vind ik dat in deze uitwedstrijd tegen hun we enorm zijn benadeeld. Toen kwam Angeren uit waar we veel spelers misten door vakantie en schorsingen en voor het eerst twee wedstrijden achter elkaar verloren. Toen kwam de nacompetitie waar we uit tegen SDOUC onze allerbeste wedstrijd hebben gespeeld. Als team waren we die dag een onoverwinnelijke collectief. En dan sta je in de halve finale weer een uitwedstrijd tegen Beuningse Boys ook uit de tweede klasse waar we redelijk mee konden komen maar ze geen moment pijn konden doen en terecht verloren'.

Wat zijn jouw verwachtingen voor het nieuwe seizoen?

'Het zal lastiger worden omdat iedereen nu onze kracht kent. Ik moet daar iets op gaan verzinnen maar dat hangt ook af van de nieuwe spelers die we moeten gaan inpassen. We

hebben met het vertrek van Max en Nasim heel wat goals moeten inleveren.

Naast hun vertrekken ook Rick Theunissen en Niels Terheggen en komen er zes nieuwe jongens bij, daarmee komen we op een groep van 18 tot 20 spelers.

We beginnen zondag 30 juli met de training en half augustus met oefenwedstrijden. Ik ken veel trainers en daarmee spreken we onderling af.

Ik verheug me weer op de vele derby's zeker nu NEC en Kraayenhoff erbij zijn gekomen.

De reisafstanden zijn goed te doen in deze klasse (op de dag van het interview was er nog geen indeling bekend, deze komt vrijdag 7 juli)

Onder 23

Ik ben heel blij dat SCE start met een onder 23 elftal op zaterdag en dat zij en vooral Pascal dat zo snel voor elkaar hebben gekregen.

Het zijn eigenlijk de beloften elftallen van vroeger waarin jongens tot 23 jaar voetballen plus twee dispensatie spelers. Dit elftal staat onder leiding van Pascal Arnts en bestaat bijna allemaal uit SCE jongens en gaan 4^e divisie spelen. We trainen tegelijk dus soms kan er iemand meedoen bij ons bij een partijtje of er kunnen jongens op zondag even sfeer proeven. Andersom kunnen spelers van het eerste die van een blessure terugkomen of een vormdip hebben, even weer wat ritme opdoen.

Dit is een geweldige oplossing voor jongens die uit de A-jeugd doorstromen en toch serieus willen blijven voetballen.

Toekomst

Ik begin nu aan mijn vierde seizoen en hoop weer met net zo veel beleving aan de slag te gaan. Dat is wel de basis dat ik de jongens kan blijven raken. Verder verwacht ik dat voetballen op zondag zijn langste tijd heeft gehad. Jongens werken de hele week hard en willen op zaterdagavond lekker uit gaan en dat is lastig als je fit moet zijn op zondag want dat vind ik een vereiste. Als je op zaterdag om een uur of vier of vijf speelt heb je nog wat van je zaterdagavond en ben je op zondag vrij voor NEC, andere wedstrijden of gewoon lekker bij de familie.

SCE moet SCE blijven

SCE is een geweldige club en heeft zeker een uitstraling voor de wijk Lindenholt. Ik vraag me af of je dat ook hebt als je hoger gaat voetballen dan moeten er steeds jongens van buitenaf komen!

Mocht je dan degraderen en dat kan heel snel

want de KNVB maakt er n zootje van om zoveel clubs te laten degraderen. Bovendien worden de reisafstanden steeds groter en zal de intensiteit op de training omhoog gaan. We hebben ook geen jeugdopleiding als basis en al zou je die hebben

dan worden spelers op jonge leeftijd al weggehaald. Dus het is beter dat SCE derde klasse speelt met veel leuke derby's. Dat is belangrijker dan geforceerd presteren om steeds hoger op te komen en met name het wijkgevoel te borgen en dat we over tien jaar nog bestaan, kijk wat er is gebeurd met sv Hatert.

Om de vergelijking met Lindenholt Leeft te maken.....**SCE leeft!**



Tekst; Silvano Orvini

Foto; Theo van Cleef

Wij hebben een kampioen in ons midden!!



We hebben er weer een kampioen in ons midden waar we trots op mogen wezen, S.C.E JO9-1 is zaterdag 27 mei 2023 in de 4e fase kampioen geworden. Zo is onze JO9-1 het hele seizoen ongeslagen gebleven. Zij zijn het seizoen in de 4e klasse begonnen in september en doorgestoten tot en met de 1ste klasse.

Ook daarin waren zij de beste!

foto: Yulia Molino



7 TEGEN 7 35+ voetbal op de vrijdagavond bij SCE



Voetbalvereniging SCE wil het komende seizoen beginnen met 7 tegen 7 voetbal op de vrijdagavond. Bij voldoende aanmeldingen willen we in een onderlinge competitie gaan voetballen.

35+ Voetbal bij SCE is lekker recreatief voetballen in een ontspannen sfeer, ideaal voor liefhebbers die door een drukke agenda, gezin

of andere redenen niet meer kunnen of willen voetballen in de reguliere competitie. Plezier en sportiviteit staan boven aan.

Er wordt op een half veld gespeeld en een team bestaat uit een keeper en zes veldspelers. Er is onbeperkt wisselen, buitenspel is niet van toepassing en er worden geen slidings of tackles gemaakt.

We spelen altijd op kunstgras; dus geen hobbels of kuilen en alleen maar thuiswedstrijden. Na de wedstrijd is er natuurlijk de derde helft in ons clubhuis. Kortom een sportief en sociaal begin van het weekend.

In de komende periode willen wij een drietal oefenwedstrijden spelen op de vrijdagavond, zodat je de sfeer kunt proeven. Heb je zin om mee te spelen, dit kan individueel of stel je eigen team samen met vrienden, familie, collega's of burens.

Wil je informatie of aanmelden, neem dan contact op: René Elmans 0649720130
email: sce7tegen7@hotmail.com

Tekst: Silvano Orvini

Foto's: KNVB



Komt u ook op de koffie?

M.O.C. biedt in Lindenholt

maandag, woensdag en vrijdag

DAGBESTEDING

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

De koffie, thee en het middageten is gratis.

Heeft u een andere zorg behoefte?

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

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

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

Email: info@thuiszorgmoc.nl

Zwanenstraat 1a 6545 AX

Nijmegen

024-6756760 Info: www.thuiszorgmoc.nl

Thuiszorg
M.O.C



Met een beetje hulp langer thuis



Praktische hulp
Ouderenadvies
Deel de Dag
Veilig wonen

Langer
Thuis
NIJMEGEN

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

www.langerthuisnijmegen.nl
088 - 00 17 121

Onderdeel van Sterker sociaal werk

HORECA MEDEWERKERS GEVRAAGD



Heb je zin in een leuke(bij)baan in ons gezellig team?
Stuur een berichtje naar: info@grandcafelindenholt.nl of
024-7850929 of kom langs bij Grand-café Lindenholt.



KAPSALON

HOOFDHUID PROBLEMEN

HAARWERKEN / PRUIKEN

CONTRACTEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS

EXTENSIONS

BRUIDKAPSELS

VISAGIE

 ANITA-HAIR-BEAUTY-FASHION.NL

 ANITAHAARWERKEN.NL

 024-378 31 37

HAPPY DOGS

HONDENTRIMSALON

 06 218 13 196

Sint Agnetenweg 62, 6545 AW Nijmegen



Deze Stip is dicht van
17 juli tot en met 3 september



Heb je een vraag?
Stip Dukenburg is de hele zomer open:
ma - vrij van 09:30 - 12:00 uur



Stip Oud - West ook
behalve de week van de Vierdaagse



Of bel met de Stip-lijn: 024 350 2000
ma - vrij van 09:00 - 17:00 uur

*Vrijdag 21 juli tusschen Vierdaagse zijn alle Stips en de Stip-lijn dicht

Fijne Zomer!



Lindenholt KOOKT

Heeft u ook een recepten wilt u deze met Lindenholt delen, stuur dan een mail naar de redactie t.a.v. Victoria Lammerinks-Montis o.v.v Lindenholt kookt

LEKKER VOOR OP EEN ZONNIGE DAG!

Courgettekoekjes

Ingrediënten:

1 courgette geraspt, uitlekken!

1 rode peper fijn gesneden

Bloem 250 gram

Zout, peper en gedroogde mint naar smaak

1 ui gesnipperd

1 ei losge-

klopt



En zonnebloemolie om in te bakken.

Doe alle ingrediënten bij elkaar en meng het tot een dik beslag.

Als het te vloeibaar is wat extra bloem toevoegen.

Doe de zonnebloemolie in een koekenpan een flinke laag. Gebruik een grote opscheplepel en maak hoopjes in de pan die je dan aandrukt. Draai het koekje om het aan de onderkant ook te bakken. Ze zijn gaar als ze aan beide kanten licht bruin zijn. Heerlijk met zelfgemaakte knoflook-yoghurtsaus of ingelegde komkommerschijfjes. (komkommer in azijn met suiker, jeneverbessen en evt ui)



Smakelijk eten

Victoria
Lammerinks-Montis



Column

TOS

Vandaag sprak ik een moeder die net als ik een kind heeft met TOS en door haar verhaal vond ik dat deze column nog een keer geplaatst moest worden. Dus bij deze: Wellicht dat er bij sommigen een lampje gaat branden, maar de meeste mensen zullen denken aan het verloten van iets. Wij tosten vroeger ook op het schoolplein om een team te maken voor een spelletje. Lastig om te beginnen, nog moeilijker om te begrijpen.

Want wat bedoel ik nou eigenlijk?

TOS oftewel Taal Ontwikkelings Stoornis... wat houdt dit in?

In de hersenen van een kind met een taalontwikkelingsstoornis (TOS) wordt taal minder goed verwerkt. De taal- en spraakontwikkeling verloopt hierdoor anders dan bij leeftijdsgenoten. Een kind met TOS heeft bijvoorbeeld moeite met praten en/of het begrijpen van taal.

Een voorbeeld uit het dagelijks leven van iemand met TOS:

Stel je voor: je loopt in een drukke straat en iemand vraagt je de weg. Om je heen rijden auto's en er lopen veel mensen met kleine kinderen. Door al dit lawaai (ruis) om je heen, komt de vraag van de ander niet echt goed bij je binnen. In je hoofd probeer je te herhalen wat de ander heeft gevraagd maar het komt niet in je op om te vragen wat er bedoeld werd. Je hoort alleen maar radertjes draaien die proberen te ontcijferen wat er zojuist aan je gevraagd werd.

Intussen staat het schaamrood je op de kaken want je wilt de ander zo graag helpen!

Terwijl de vraag langzaam duidelijk wordt, probeer je een zin samen te stellen maar dat lukt niet goed. Je begint te stuntelen en hakkelen. De ander kijkt je aan en trekt zijn wenkbrauwen op. Je weet zonder te vragen wat hij van je vindt. Je geeft het op en loopt met gebogen hoofd weg en zegt nog zachtjes "Sorry".

Toch ben je boos en verdrietig want waarom begrijpen andere mensen je niet? Waarom weet (bijna) niemand wat TOS is en hoe het is om daarmee te leven? Als er ineens veel ruis of stress is vergeet je helaas al die jaren logopedie. Je bent alles behalve dom, sterker nog, je bent intelligent. Maar elke dag is een gevecht. Bij alles wat een ander tegen jou zegt worden honderd radertjes in je hoofd in werking gezet om te proberen te verwoorden wat je gedachten willen zeggen.

Ergens tussen oor en mond loopt iets niet zo soepel en dit gaat nooit over!

Dus als iemand tegen je zegt: "Ik heb TOS", dan hoop ik dat dit verhaaltje is blijven hangen en dat je denkt: "Ik zal mijn vraag nog een keer rustig herhalen".

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

