

Wijkblad voor alle inwoners van Lindenholt · Jaargang 15 / Editie 4 · Augustus 2024

LINDENHOLT LEEFT



15-JARIG JUBILEUM DAG VAN LINDENHOLT

COLOFON

Maandag 12 augustus 2024
Jaargang 15
Editie 4 2024

ADRES

Lindenholt Leeft
Hegdambroek 2524
6546 WP Nijmegen
06 51171217
redactielindenholtleeft@gmail.com

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. Voor het blad wordt een bijdrage verkregen uit het "Budget wijkactiviteiten/bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen en het Rijk".

REDACTIE

- Mike Bogaard (hoofredacteur)
- Bas Steeg (lay-out)
- Dick Romkema (lay-out)
- Gerard van Bruggen
- Jan ten Dam (lay-out)
- Inge van 't Leven - Steenberg
- Victoria Lammerinks-Montis
- Meine Veldman (redigeren)
- Silvano Orvini
- Kim van Rossum
- Ellen Timmermans
- Douwe van Klinken
- Henk van der Heijden (fotograaf)

COVERFOTO

Dronefoto Dag van Lindenholt:
Drone_W_Gabeler

DRUKWERK

Drukkerij Hendrix
Oplage: 6500 stuks

BEZORGING

Lindenholt Leeft wordt bezorgd op alle adressen in de wijk Lindenholt met uitzondering van de brievenbussen met een NEE-NEE sticker. Heeft u een klacht over de bezorging? Bel 06 17484394.

AFHAALPUNTEN LINDENHOLT LEEFT

Het blad is verkrijgbaar rond de verspreidingsdatum op de volgende locaties:

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

VOLGENDE EDITIE

Deadline inlevering kopij: 15 september
Verspreiding vanaf: 7 oktober

Zelf een artikel aanleveren? Mail naar redactielindenholtleeft@gmail.com. Ook is het mogelijk het artikel te uploaden via de website www.lindenholtleeft.nl of te versturen naar het redactieadres (zie boven).

Aanleverspecificaties: 150 woorden per kolom. Foto's dienen als onbewerkt .jpg- of .png-bestand van minimaal 1 MB te worden bijgeleverd, inclusief vermelding van de naam van de fotograaf. De redactie behoudt zich het recht voor kopij aan te passen of in te korten of zonder opgave van reden te weigeren.

Inhoud



Nieuws uit de wijken

- 4 TPV Lindenholt Open
- 5 Jaarmarkt Agneskerk
- 6 Vieringen in de Agneskerk
- 7 Zonnenbloemwedstrijd
- 8 Dag van Lindenholt
- 18 Bewonersoverleg Lindenholt, hoe verder?
- 20 Interview Jeanine Vermeulen
- 22 Werkbezoek B&W Lindenholt
- 26 Successenmarkt HAN
- 30 Market Garden

Lindenholt doet

- 14 Overzicht activiteiten
- 17 Samen begint bij ontmoeten



Groen Lindenholt

- 11 Het oppervlaktewater, of: het zieke mannetje van Lindenholt
- 25 Groente- en fruittuin

Sportief Lindenholt

- 33 Jeu-de-Boulesbaan
- 34 Lindenholt Loopt, nog steeds!
- 35 Nieuw ijshockeyteam

Columns & Rubrieken

- 7 Column Bettine van der Werf
- 19 Column Kees de Ruwe
- 22 Column Victoria Lammerinks-Montis
- 23 Lindenholt Kookt

Van de redactie

Een jaar geleden las ik een oproep van Gerard van Bruggen, de hoofredacteur van Lindenholt Leeft, voor iemand die hem kon helpen met het opmaken van zijn wijkblad. Tussen de regels door kon ik wel zien dat hij aardig in de penarie zat. Zijn familie en vrienden hadden tegen hem gezegd dat hij het toch echt wat rustiger aan moest doen en zich minder met zijn blaadje moest bezigen. Want fulltime was hij er mee bezig, en al 15 jaar - hoe lang kon hij dit zo nog volhouden?

We zijn een jaar verder en voor Gerard wordt het tijd om een stapje terug te doen. Dat was dus eigenlijk al de bedoeling, maar de ervaring leerde dat hij alles nog graag zelfde wilde blijven doen. Vanaf deze editie wordt het

symbolische stokje overgedragen. Er is jong bloed bij de redactie met de nieuwe hoofredacteur Mike Bogaard, en ikzelf neem het voortouw in het maken van de lay-out.

Nu is er, zoals u misschien kunt zien, nogal wat veranderd. Deze editie is in rap tempo in elkaar gezet, dus er zullen waarschijnlijk in de toekomst ook nog wat veranderingen komen. Ik hoop dat die aanpassingen bij alle lezers positief uitvallen.

Gerard kennende krijgt hij een halve hartverzakking bij het zien wat ik zijn 'kindje' heb aangedaan.

Groeten en veel leesplezier,
Bas Steeg



Sterker Ouderenwerk

Een Gedeelte Dag is een Goede Dag.

Deel de Dag

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

☎ 088 - 00 171 21
✉ ouderenwerk@sterker.nl
🌐 www.sterkerouderenwerk.nl
📍 Zellersacker 1003, 6546 HA Nijmegen

Conditie-Fit

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

maandag 19.00 - 20.00 uur donderdag 19.00 - 20.00 uur & 20.15 - 21.15 uur Maandbedrag: 1 x per week € 35,- 2 x per week € 63,-	In de sportzaal van Wijkgezondheidscentrum Lindenholt kunt u in een kleine groep sporten onder leiding van Patty Krahmer, een bevoegd sportdocente. De doelstelling is om algemene conditie te verbeteren en om u beter te laten functioneren in het dagelijkse leven.
--	---

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

 Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



Wouter Fiets Service Nijmegen

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



Mensen helpen?

Mensen ontmoeten?

Zorg of hulp nodig?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

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

 stip

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/LINDENHOLT
@StipNijmegenLindholt

Hulp bij de digitale overheid in Wijkatelier Lindenholt

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

Je kunt bij het gratis Informatiepunt Digitale Overheid elke dinsdag van 9.30 tot 11.30 uur terecht als je vragen hebt over bijvoorbeeld DigiD, belastingaangifte, online bankieren of toeslagen.

De Bibliotheek Gelderland Zuid werkt samen met Stip Lindenholt om jou en andere wijkbewoners hierbij op weg te helpen. Een medewerker van de bibliotheek zit klaar om je vragen te beantwoorden. Je bent welkom zonder afspraak en je hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek.

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

Stip is het ontmoetings- en informatiepunt van en voor wijkbewoners. Voor meer informatie:

 de Bibliotheek Gelderland Zuid

Eus de Wit Stipcoördinator
eus.dewit@bindkracht10.nl
06-12622078

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

Lindenholt Open

Tennis- en padelvereniging is 'booming!'



Het gaat beter dan ooit met de voormalige tennisvereniging TVL nadat er is besloten om ook te gaan padellen. De vereniging is groeide razendsnel met 350 leden en heet nu officieel TPV Lindenholt (Tennis- en Padelvereniging Lindenholt). De teller staat nu op 645 leden er is zelfs een wachtlijst voor nieuwe leden. Onlangs spraken we voorzitter Adri Veraart tijdens de Lindenholt Open, het jaarlijks terugkerende toernooi met nu voor het eerst ook padel op het menu.

"Het gaat inderdaad goed met ons. Het was een goede beslissing om padel toe te voegen aan onze vereniging. De leden waren op één na unaniem. Daarna hebben we de buurt meegenomen in onze plannen. Er is gelukkig geen enkele

klacht geweest. Dat hadden we ook niet verwacht want we bevinden ons op een behoorlijke afstand van de huizen én we hebben gekozen voor dikste glas voor onze drie padelwanden. Ook het parkeren gaat de laatste tijd goed. De leden en andere deelnemers worden via mail verzocht om niet in de wijk te parkeren, maar bij P&R Nijmegen-West (voor het Mondial College Meeuwseacker, red.)."

"Dit jaar hebben we het goede doel ALS aan de Lindenholt Open gekoppeld. Alle opbrengsten van dit toernooi gaan naar de Stichting ALS Nederland. De te winnen prijzen voor het toernooi komen van sponsors. Voor deze actie is Leon van Iersel, die aan de ziekte ALS lijdt, onze ambassadeur. Gedurende het

toernooi zal Leon proberen elke dag even aanwezig te zijn op de club en zo extra aandacht vragen voor dit initiatief. Naast Lindenholt Leeft hebben we aandacht van de Gelderlander en werden we uitgezonden op RN7."

"Het toernooi was met meer dan driehonderd inschrijvingen voor tennis en padel op voorhand al een succes. We zaten helemaal vol. Gelukkig is het mooie weer deze week een bonus en is het de hele week gezellig druk op de banen en terrassen."

"Padel is nog altijd booming, ook in Nijmegen. Samen met Smash (de tennis- en padelvereniging in stadsdeel Dukenburg, red.) denk ik dat we nu de op een na grootste tennis- en padelvereniging in Nijmegen zijn. Normaal heb je dan moeite om vrijwilligers te vinden voor bardiensten en dergelijke. In het begin was dat ook even lastig, en gaat nu beter, maar nog steeds niet helemaal top. We moeten het creatief oplossen. Om mee te doen aan dit toernooi op de vrijdag moesten deelnemers in ruil bijvoorbeeld bardiensten draaien op de zaterdag. Voor nieuwe leden vragen we netjes om een kleine vrijwillige inspanning, maar we maken het geen verplichting. Voor het onderhoud van onze banen is er een speciaal ploegje pensionado's."

Onze fotograaf Dick Romkema maakte die avond prachtige foto's. Dick was in de jaren tachtig jarenlang voorzitter van de vereniging en had dus genoeg aanspraak.

Tekst: Silvano Orvini
Foto's: Dick Romkema



Jaarmarkt Agneskerk Lindenholt: Zondag 8 september

Locatie: Agneskerk Lindenholt
St. Agnetenweg 90 Nijmegen

Op zondag 8 september 2024 wordt voor de 25e keer de Jaarmarkt van de Agneskerk in Lindenholt georganiseerd. Hier wilt u bij zijn! Er is namelijk van alles te beleven:

- Leuke 2e hands- en nieuwe (creatieve) spullen
- Groot terras met vele soorten versnaperingen
- Live muziek
- Spelletjes voor de kinderen
- Loterij met heel veel kleinere prijzen en één SUPER HOOFDPRIJS!

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

Maar uiteraard is de markt ook bedoeld voor financiële middelen voor de kerk zelf

en voor ondersteuning van mensen in onze wijk, direct of via maatschappelijke organisaties.

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

Heeft u spullen voor de jaarmarkt, dan kunt u deze óf inleveren tijdens een van de inzameldagen óf u kunt een kraam huren om zelf uw spullen te verkopen tijdens de jaarmarkt. Hieronder leest u meer over deze mogelijkheden

Inzameldagen

De geplande inzameldagen waarop u uw overvloedige spullen kunt inleveren voor de verkoop op de markt zijn op de zaterdag 17, 24 en 31 augustus van 09.00 tot 12.00 uur bij de Agneskerk aan de St. Agnetenweg 90.

Ook dit jaar zullen we bij de inname van spullen selectief moeten zijn. Dat betekent dat we bijvoorbeeld geen beeldbuis televisies, geen grote meubels en uiteraard geen vuile en defecte spullen aannemen. Twijfelt u? Wij helpen u graag! Wilt u iets inleveren voor de jaarmarkt, maar weet u niet zeker of wij het aannemen? 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.



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

Kraam huren

Wilt u een kraam huren om zelf uw spullen te verkopen? Dat kan voor € 27,50 per kraam, met elektra is dat € 32,50. Neem hiervoor contact op met Hans Dekkers via telefoonnummer 06 292 278 84. Let op: Een kraam is pas definitief gehuurd als wij de betaling en het ondertekende huurcontract hebben ontvangen.

Wij zien u graag op zondag 8 september, tot dan!

Kernteam jaarmarkt:

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



Vieringen in de Agneskerk



De Agneskerk. Foto: Bas Steeg

Zondag 10.00 uur Eucharistieviering
Donderdag 8.45 uur Meditatief
Morgengebed

Elke tweede zondag van de maand 17.00
uur Poolse eucharistieviering
Elke vierde zaterdag van de maand 19.00
uur Spaanse eucharistieviering
Alle zondagen is er in principe om 10.00
uur een eucharistieviering. Omdat soms
op het laatst een priester uit kan vallen,
kiezen we dan voor een viering van Woord
en Communie. 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.stefanus.nl/agneskerk of www.agneskerklindenholt.nl
Met de QR-code komt u snel op de pagina
waar de vieringen staan.



Livestream
Vanuit onze kerk
hebben we tijdens
de vieringen een
livestream. Zo
kunt u op afstand,
op het moment
van de viering,
toch meevieren.
De link naar de

livestream is: www.youtube.com/@AgneskerkLindenholt/streams

Bereikbaarheid

Het parochiecentrum, en dus ook de kerk
en het Stiltecentrum is elke werkdag open
van 11.00 uur tot 12.00 uur. Tijdens deze
uren is er een gastvrouw of gastheer
aanwezig. Wanneer u op andere uren ons
nodig hebt belt u 024 3777778 en krijgt u een
telefoonnummer via het antwoordapparaat
waarmee u in noodgevallen iemand van
de parochie kunt bereiken. Tijdens de
vakanties is het parochiecentrum op
maandag en woensdag open ook van
11.00 uur tot 12.00 uur. U kunt altijd contact
opnemen via info@agneskerklindenholt.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 parochiecentrum. Dit is 's morgens
bereikbaar tussen 11.00 uur en 12.00
uur (tel: 024-3777778). De aanwezige
gastvrouw of gastheer zal dan uw
gegevens noteren waarna u door iemand
van de werkgroep doopvoorbereiding
wordt teruggebeld voor verdere informatie
en eventuele afspraken. U kunt ook een
mail met de doopvraag sturen naar info@agneskerklindenholt.nl. Houdt u er svp
rekening mee dat vóór de doop zelf, twee
voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor
volwassenen die gedoopt willen worden
is er een traject voor volwassenen. U kunt
hiervoor contact opnemen met pater J.
Baena Valbuena, of pastoor Kimman.

Communie Thuis

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

Mariatenhemelopneming, zondag 18
augustus

Zondag 18 augustus vieren we het
feest van Mariatenhemelopneming
(feestdag 15 augustus). Het feest van
Mariatenhemelopneming vieren we altijd
op de dichtstbij zijnde zondag.

Zondag 1 september

Augustinusfeest en Begin van het werkjaar
Defeestdag van de heilige Augustinus (354-
421) is op 28 augustus. Dat ligt erg dicht bij
1 september. Vandaar dat we dit jaar beide
feesten combineren. Tijdens deze viering
wordt dus aandacht besteed aan het
gedachtegoed van de heilige Augustinus
én aan de Opening van het werkjaar. Het
koor Sub Tilia, versterkt met leden van de
Familiagroep zingt tijdens deze viering. De
Augustijnse Familiagroep in onze parochie
komt maandelijks bij elkaar op elke eerste
woensdagavond van de maand om 20.00
uur. Natuurlijk bent u van harte welkom op
een van de bijeenkomsten van de Familia
Augustiniana.

Vanaf deze zondag zingt Sub Tilia weer op
de eerste viering van de maand.

Zondag 8 september

Jaarmarkt (de markt begint na de viering
van 10.00 uur)

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

15 – 22 september: Vredesweek.



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

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

Maar gelukkig hebben wij lindenholtleeft.nl, één handige plek waar al deze informatie wel te vinden

is! Deze digitale ontmoetingsplaats is opgezet om inwoners, verenigingen, organisaties en gemeente dichterbij 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.



ZONNEBLOEMWEDSTRIJD

Wie kweekt in 2024 de GROOTSTE in combinatie met de HOOGSTE zonnebloem in Lindenholt?

Zoals u heeft kunnen lezen in de vorige editie gaan we ook dit jaar weer een zonnebloemwedstrijd houden.

Voor de afwisseling hebben we dit jaar gekozen voor de grootste zonnebloem (incl. de gele blaadjes van de bloem) in combinatie met de hoogste zonnebloem.

Dit hoeft niet perse van de dezelfde plant te zijn in uw tuin. We gaan nog een verdeelsleutel maken over de puntentelling.

Opgeven voor de wedstrijd kan via redactielindenholtleeft@gmail.com. Vermeld daarbij uw NAW-gegevens en telefoonnummer.

Er zijn weer mooie prijzen te verdienen. De uiterste inzend-datum is 1 september.

Tekst: Roel van Es

Column Bettine van der Werf

Samen

Wanneer het Vierdaagsetijd is komt er een golf van 'samen' en 'solidariteit' over onze stad. We moedigen moeilijk lopende lopers enthousiast aan om de eindstreep te halen. Soms worden ze zelfs met flinke ondersteuning naar de finish begeleid. In die dagen worden we geroemd om de fantastische sfeer in de stad, om de saamhorigheid en om alle verbroedering.

Het is elk jaar weer een fantastische week voor de meeste mensen. Er is veel zorg voor de blaren van de lopers en voor de uitvallers. Zo gezegd voor de mensen die minder geluk hebben en de dagen niet of niet goed uit kunnen lopen. Die zorg voor elkaar zie je door het jaar heen bijvoorbeeld ook voor de Voedselbank. Het in elkaar slaan van helpende handen maakt het mogelijk dat mensen die het een tijd slecht getroffen hebben geholpen kunnen worden. Alleen als individu lukt dat niet. Maar als groep, als in samen de schouders eronder zetten lukt het wel. Zo zijn er ook meerdere crowdfunding-acties die, anders niet haalbare mogelijkheden, mogelijk maken, doordat er veel mensen samen voor willen gaan.

We kunnen het dus nog steeds, denk ik dan. Ondanks de trend van 'alleen wat jij als individu nodig hebt' is belangrijk en 'de rest moet maar zien wat zij doen', waarmee reclames en slogans ons om onze oren slaan, durven we nog steeds naar elkaar om te kijken en verantwoordelijkheid voor elkaar te nemen.

Al geef ik graag toe dat een beetje vaker in deze stijl leven eigenlijk wel noodzakelijk is. Een mens wordt pas écht gelukkig wanneer hij/zij/.... ervaart dat hij/zij/.... tot een groter geheel behoort. Anders gezegd 'wanneer iemand thuis mag en kan zijn bij en met andere mensen', las ik nog niet zo lang geleden. Is dat de sleutel die omgedraaid wordt wanneer ons hart aangesproken wordt en we zorg of geld geven? Ik hoop en bid dat de solidariteit voor mensen die het moeilijk hebben nog lang mag na-ijlen na de Vierdaagsetijd.

Bettineke van der Werf,
Agneskerk Lindenholt





Dag van LINDENHOLT

Het is al weer enkele weken geleden dat we hebben kunnen genieten van het jaarlijks terugkerend evenement Dag van Lindenholt.

Deze feestelijke 15e editie was een speciale. Niet alleen omdat het een jubileumeditie was, maar ook omdat dit de eerste keer was dat we het gehele evenement op 1 dag hebben georganiseerd door de EK wedstrijd van het Nederlands Elftal op zondag.

Dronefoto: Drone_W_Gabeler

De weergoden waren ons dit jaar gunstig gestemd. Ondanks de vele regen in de aanloop naar de Dag van Lindenholt is op een enkele drup na droog geweest. Het weer zorgde wel voor wat minder bezoekers maar van de bezoekers die er wel waren hebben we vele positieve berichten mogen ontvangen over deze 15e editie.

We merken dat Dag van Lindenholt elk jaar groter en bekender wordt. Dit jaar waren er voor de braderie meer aanmeldingen voor kramen dan afgelopen jaren en we verwachten dat die lijn door blijft zetten. Daarnaast was er weer voldoende te doen, zien en beleven met de verschillende (sportieve) activiteiten en het muzikale programma. Voor ons als organisatie is het erg leuk daarin te merken dat partijen als politie, brandweer, roofvogels en verschillende horecaondernemers al jaren ieder jaar terug willen komen.

Dit jaar zijn we voor het eerst op radio en tv te horen en zien geweest bij regionale omroep RN7 en zijn er drone beelden gemaakt. Dit is allemaal terug te vinden op onze Facebookpagina facebook.com/dagvanlindholt.nl. Foto's van de dag vind je op de website www.dagvanlindholt.nl.

Omdat we dit jaar ons 15-jarige jubileum vierde, hebben we als organisatie een tombola georganiseerd. Het doel was een lokale organisatie te steunen die klaar staat voor de bewoners waarbij Stichting Dag van Lindenholt de opbrengst van de tombola zou verdubbelen. Als begunstigde is gekozen voor Beheerstichting Wijkatelier Lindenholt en inmiddels hebben we hun een mooie cheque van 250 euro mogen overhandigen.

Via deze weg willen wij nogmaals alle standhouders en bedrijven bedanken voor hun vrijwillige bijdrage aan de tombola. Zonder jullie was het niet zo een succes geworden.

Ook willen wij alle vrijwilligers bedanken voor hun tijd en inzet. Dag van Lindenholt is in Nijmegen het grootste evenement dat volledig door vrijwilligers wordt gedraaid en zonder hun zou Dag van Lindenholt niet plaats kunnen vinden.

Als laatste onze dank aan de sponsors Tuincentrum Lindenholt voor materialen en Grand Café Lindenholt voor de lunch voor vrijwilligers. En dank aan de Gemeente Nijmegen voor het wederom mogelijk maken van ons fantastische evenement.

Wil je volgend jaar ook bijdragen aan het succes van Dag van Lindenholt, meld je dan aan als vrijwilliger via de website www.dagvanlindholt.nl.



Dit jaar zijn we voor het eerst op radio en tv te horen en zien geweest bij regionale omroep RN7 en zijn er drone beelden gemaakt. Dit is allemaal terug te vinden op onze Facebookpagina facebook.com/dagvanlindholt.nl. Foto's van de dag vind je op de website www.dagvanlindholt.nl.





SOLAR POWERED BY
somfy



BIJ DE AANKOOP
VAN EEN ROLLUIK OF
ZIPSCHERM UIT ONS
SOLARPROGRAMMA
ONTVANG JE **GRATIS**
DE SOMFY TAHOMA
SWITCH TER WAARDE
VAN € 375,-. HIERMEE
KUN JE ALLES SLIM
BEDIENEN.

- 7 JAAR GARANTIE,
OMDAT KWALITEIT
VOOROP STAAT!

- BEL ONS VOOR EEN AFSpraak OP
+31623808570. WE KIJKEN ERNAAR UIT OM JE
TE VERWELKOMEN IN ONZE SHOWROOM!

- LAAT JE INSPIREREN IN ONZE SHOWROOM!
JE BENT VAN HARTE WELKOM OP ONS ADRES:
HOGELANDSEWEG 101, NIJMEGEN.

- ONTDEK ONS VOLLEDIGE ASSORTIMENT EN MEER
INFORMATIE OP ONZE WEBSITE: WWHS.NL.



- SNELLE EN BETROUW-
BARE LEVERING
GEGARANDEERD!
DE MEEST GANGBARE
KLEUREN WORDEN
BINNEN 15 WERKDAGEN
GELEVERD.

Lekkere barbecue?

Scheid na afloop ook jouw afval!



etensresten



gft-afval

houten
prikkers



restafval

leeg
aluminium
bakje



plastic+

www.dar.nl/gft



Dar
...en 't is weer fris!

Het oppervlaktewater

of: het zieke mannetje van Lindenholt



Sinds de BOL-werkgroep Water op 24 augustus 2022 voor het eerst gecombineerd overleg had met vertegenwoordigers van het waterschap Rivierenland en de gemeente Nijmegen, is er wel het nodige voorgevallen. We willen hier terugkijken op de afgelopen 2 jaar, zien waar we nu staan en aangeven waar we (nog steeds) naartoe willen.

Het begin: de waterspeelplaats bij de kinderboerderij

De werkgroep is al wat jaren geleden ontstaan met de activiteiten van Hanneke Westland en Piet de Bruijn, toen er herhaald overleg met de gemeente Nijmegen nodig was over de situatie die zich had ontwikkeld rond de waterspeeltuin nabij de kinderboerderij Lindenholt, in waterpartij De Ontmoeting in centraal Lindenholt. Met name ging het over de stapstenen in het water. Er was voor het plaatsen van de stenen een verondieping in het water aangebracht, juist in het smalste gedeelte nabij de kinderboerderij. Die vernauwing werd begrensd door twee plankieren van een kunstwerk dat bedoeld was als accentuering van de loop van het wandelpad langs de oever (zie foto). Om het geheel te completeren bevindt er zich dan ook nog een brug op dezelfde locatie. De combinatie van vernauwing, verondieping en een flink aantal steunpalen in het water was ruim voldoende om als hindernis te fungeren waartegen allerlei drijvend vuil zich kon verzamelen. Resultaat was veel rottend materiaal en nog minder beweging in het ondiepe water, dat in Lindenholt toch al zo moeizaam stroomt (maar daarover

later meer). Het ondiepe water was ideaal voor de ontwikkeling van algen en draadwieren, omdat ondiep water snel opwarmt en de voedingsstoffen die de groei stimuleren er ruim voldoende aanwezig zijn. Ondertussen zijn de plankieren en de stapstenen met dank aan de gemeente wel verwijderd, maar de kern van het probleem bestaat nog steeds: te veel voedingsstoffen in het water, gecombineerd met te lage stroomsnelheden, of helemaal geen stroming, of alleen een windje.

De invloed van stikstof en fosfaten

De kern van het probleem in Lindenholt is dus dat we te maken hebben met een samenloop van te veel voedingsstoffen in het water en te weinig doorstroming. Dat levert in de zomer plotselinge zuurstoftekorten op tijdens hittestress, omdat de verversingsgraad van het water (de doorstroming) nogal te wensen overlaat. Het zijn op de eerste plaats de verbindingen stikstof en fosfaat die in het water bijdragen aan de enthousiaste groei van algen, wieren, waterplanten en kroos in het zomerseizoen. In het winterseizoen sterven die plantenresten grotendeels weer af en zinken naar de bodem in de vorm van organische sedimenten. Daar komt nog bladval bij, van al die bomen die op veel plaatsen tot vlak bij de oever staan. Evenals de fosfaatrijke poep van alle watervogels die in Lindenholt neerstrijken om hun dagelijkse portie groen in te slaan. Het telt allemaal op. De verrijking van het water met voedingsstoffen noemen we eutrofiëring en die moet tot staan gebracht worden, willen we iets kunnen

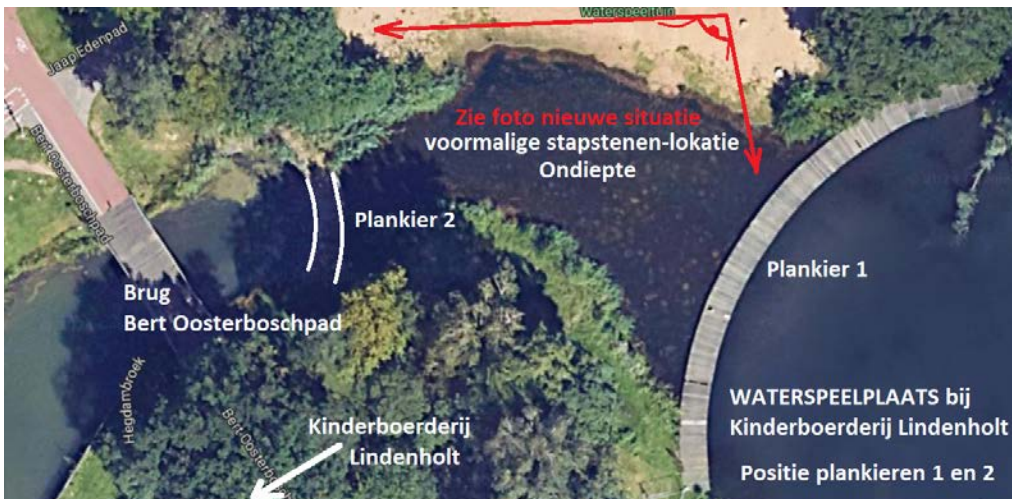
verbeteren aan de kwaliteit van het Lindenholtse oppervlaktewater op de langere termijn. En dat zal hard nodig zijn, naarmate watertekorten in de zomer zich in de toekomst steeds vaker en serieuzer gaan opstapelen! Er zijn ook nog wel andere chemische verbindingen die bijdragen aan de vervuiling, maar daar is minder over bekend dan over stikstof en fosfaten en dat zal dus nader onderzocht gaan worden in het jaar 2025, in overleg met het waterschap WSRL.

Het Lindenholtse waterprobleem in een notendop

Laten we het maar direct zeggen: de oplossing is niet eenvoudig en ligt dus niet pasklaar te wachten. Maar mogelijkheden zijn er wel. Alleen vereist dat samenwerking tussen de bewoners van Lindenholt en de verantwoordelijke overheden, om een optimale, kosten-effectieve vorm te vinden. De nieuwe Omgevingswet kan daarbij een goed hulpmiddel zijn bij de bespreking. Laten we eerst nog eens kijken naar de twee belangrijkste factoren die een rol spelen in het probleem.

1. Enerzijds is er de aanvoer van stoffen die verontreinigend werken en
2. anderzijds is er de hoeveelheid water die nodig is om die stoffen eerst te mengen, te verdunnen en ze vervolgens ook af te voeren.

De aanvoer van stoffen naar Lindenholt
Als je in Lindenholt kijkt naar de belasting met verontreinigende stoffen



van buiten, zijn er weinig duidelijke mogelijkheden tot vermindering. Daar zit nl. het probleem van de Europese Kaderrichtlijn Water (KRW) in de weg, waarvoor we nationaal (voor 2027) een grote achterstand moeten inhalen op de rest van Europa, bij het zuiveren van ons oppervlaktewater. Blijft dus over dat we hieronder moeten gaan kijken naar de hoeveelheden water die we nog kunnen aanvoeren om de verontreinigende stoffen te mengen, verdunnen en af te voeren. Sprekend over ecologische zuivering denkt de werkgroep overigens wel dat rietvegetatie langs alle oevers, consequent toegepast, kan zorgen voor een belangrijke verbetering van de waterkwaliteit door middel van ecologische zuivering, maar daarvoor is toch echt meer waterbeweging nodig dan er nu is.

De menging van water in Lindenholt

Als je kijkt naar de menging van het water in Lindenholt, is er hier en daar lokaal soms wel wat aan waterkwaliteit te winnen, maar in Lindenholt als geheel zet dat weinig zoden aan de dijk. De

twee klepstuwen die in feb 2023 zijn geplaatst om de 2 duikers onder de Ypenbroekweg af te sluiten, zijn bedoeld om het water eerst noordwaarts te leiden voordat het via het Westen terugstroomt naar het Takenhofplein. Daarmee wordt een betere menging van het water in het Westen (Broek- en Ackerwijken) beoogd, maar dit effect treedt niet op zolang de 2 klepstuwen bij het kruispunt Ypenbroekweg/Weijbroekweg gewoon open blijven staan en het (relatief minder vuile) water uit de Kampwijken direct wegstroomt, linea recta naar de grote stuw aan het Takenhofplein.

De aanvoer van meer water naar Lindenholt

Om de verontreinigende stoffen in Lindenholt daadwerkelijk te verdunnen is er echt meer wateraanvoer nodig. Tot op heden kan Lindenholt alleen beschikken over neerslag en kwelwater, en dat is een nogal mager verhaal omdat er binnen Lindenholt tot op heden geen water kan worden vastgehouden voor gebruik in droge perioden. Wel zijn er in het Maas-Waalkanaal waterinlaatwerken

beschikbaar ten Noorden (inlaat Weurt) en ten Zuiden (bij Draaiom) van Lindenholt, maar die zijn niet voor Lindenholt bestemd en worden alleen gebruikt om water voor de landbouw in Beuningen in te laten. Voor de inlaat Weurt geldt dat er wel wat water voor Lindenholt zou kunnen worden afgetapt, als er een sluisje wordt gemaakt in de watergang die naast het viaductje in de Weteringweg, onder de Neerboschweg door komt. Die waterinlaat in het Noorden van Lindenholt vereist wel een aanvullende ecologische zuivering, vergelijkbaar met de rietvegetatie voorgesteld voor alle oevers in Lindenholt. Eenzelfde soort zuivering zou ook gerealiseerd kunnen worden in de strook langs het Maas-Waalkanaal, om het lokale kwelwater te zuiveren voordat het de Kampwijken in wordt geleid.

Klimaatadaptatie van het waterbeheer in Lindenholt

De werkgroep Water voorziet dat er de komende jaren aanpassingen moeten komen in de waterhuishouding, om de leefomgeving in Lindenholt te behoeden voor ernstige watertekorten in de toekomst. Om extra water te kunnen laten instromen is er altijd een verschil in waterhoogte nodig, van hoog naar laag. Dat verschil in waterhoogte is in het Noorden van Lindenholt inderdaad beschikbaar, als het door de werkgroep gewenste inlaatsluisje bij de Weteringweg wordt gerealiseerd, vergezeld van een ecologische zuivering. Als werkgroep zijn we volledig afhankelijk van de medewerking van overheden die daarover gaan. Wij hopen daarom van harte op samenwerking, zowel met de gemeente Nijmegen als met het waterschap Rivierenland!



BURENDAG

ZAT 28 SEPT



Doe mee met:

- 'heel Lindenholt bakt'
- Het openpodium
- Modelteken workshop
- Buurtbuffet
- Türkçe ve İngilizce dillerinde çocuk etkinlikleri

KOM JE OOK?

28 SEPTEMBER
14:00 TOT 22:00
NIEWSTADWEG 37

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 4e editie; 12 augustus tot 21 oktober 2024



Wijkatelier Lindenholt
Samen één

Wijkatelier Lindenholt

Zellersacker 10-03

6546 HA Nijmegen

024-3788597

Voor alle overige info:

www.wijkatelierlindenholt.nl

Algemeen

Open Inloop

maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.00 uur

Deel de dag Lindenholt

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

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

Meer info www.langerthuisnijmegen.nl of

088-0017121

Maandag

Heel Lindenholt beweegt

Samen in beweging in de ontmoetingsruimte. om 10.00 uur.

Aanmelden niet nodig.

Wandelen in Lindenholt

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

Elke maandag van 13.00 – 15.00 uur.

Vertrek vanuit Wijkatelier Lindenholt.

Kinderwerk Groep 1-2:

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

Dinsdag

Ontmoetingsochtend Vrouwen;

van 9.00 – 11.30 uur

De Samen creatief groep:

van 13.00 -16.00 uur. Neem je eigenspullen mee.

Aanmelden is niet nodig.

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

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

Woensdag

Ouder Kind Centrum;

Donderdagochtend Open inloop

Voor ouders / verzorgers / bewoners, samen lekker kletsen, elkaar leren kennen of iets leuks doen. Kinderen zijn altijd welkom.

Aanmelden niet nodig.

Info: Mail naar [okclindenholt@](mailto:okclindenholt@bindkracht10.nl)

bindkracht10.nl of app naar Lianne 06-12282015

Taalcafé: 10.00 tot 12.00 uur. Open inloop. Verbeteren spreekvaardigheid Nederlandse taal .

Soepie doen: van 12:30 tot 13:30 uur.

De kosten zijn €1,50 pp. Reserveren niet nodig. Op=Op

Schilderen: van 13.00 - 17.00 uur.

Aanmelden via Hilly 06-23110284

Kinderwerk met Jongerenwerk:

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

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 tel: 024-3788597

Digitale vaardigheden en taal ROC:

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

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

Eet mee in het Wijkatelier: van 17.00 – 19.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Driegangen diner voor € 5,00. Reserveren: tel: 024-3788597

Afhaal Maaltijd: afhalen om 18.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Hoofdgerecht diner voor € 3,50 Reserveren: tel: 024-3788597

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

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

Salsalessen: Tot eind juni iedere donderdagavond vanaf 19.00 uur (MUV de laatste donderdag van de maand want dan is er de bingo avond). contact Eus de wit 0612622078/ eus.dewit@bindkracht10.nl. De lessen zijn gratis

Vrijdag

Wereldvrouwengroep: van 9.30 tot

12.00 uur. Alle vrouwen zijn welkom bij onze wereldvrouwengroep. Samen doen we dingen zoals ontbijten, dansen, koken, uitstapjes en nog veel meer. Voor meer info bel of stuur een bericht: Ilona Lasamahu 06 29119149 of Lila IJsselmuiden 06 45852482.

Spelletjesmiddag: vanaf 14 uur. Open inloop

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

Zaterdag

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

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

Wijkcentrum de Brack

Leuvenbroek 1200
024-3775784

Maandag

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

Dinsdag

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

Woensdag

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

Donderdag

9:00-12:00 Zaal1: St de inloop Kantklossen
13:00-17:00 Zaal 2: Bridgeclub de Kampenaar
13:00-16:00 Zaal 3: Dieren voedselbank Happy
13:00-17:00 Zaal 1: KBO, Bingo iedere 3e donderdag van de maand. Kaarten
13:00-17:00 zaal 1: Zonnebloem, Bingo iedere 2e donderdag van de maand
19:30-22:00 zaal 4: Origami, ieder 2e donderdag van de maand
19:00-22:30 Ontmoetingsruimte: Biljartclub de Brack

Vrijdag

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

Vincentius Vereniging



Horstacker 14-05

6546 EK Nijmegen
024-844 0095
WhatsApp: 06-24663330
Mail: info@vincentiusnijmegen.nl
Info: www.vincentiusnijmegen.nl

Locatie Horstacker 1405

Maandag

Gesloten

Dinsdag

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

anderen er lekker van smullen.

Woensdag

Van 10 - 12 en van 13 -15
50-centswinkeltje open en gelegenheid voor koffie en thee.
Vanaf 10 uur kapsalon en massagesalon open.
Om 12 uur is er een warme lunch. Graag vooraf aanmelden; kosten € 2,50.
Om 13 uur BINGO met leuke prijzen. Graag vooraf aanmelden; kosten € 5,00.
15.00 uur Peuter- en kleuterdans bij studio Boyé.
16.30 uur Urban dance voor 6-11-jarigen bij studio Boyé.
Van 15 - 20 uur Kinderrestaurant voor de leeftijdsgroep 4 - 11 jaar. De deelnemers doen mee aan het hele proces van het uitkiezen van de gerechten tot aan het opeten samen met hun gezinsleden

Donderdag

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

Vrijdag

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

Locatie Voorstenkamp 1919

Woensdag

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

Donderdag

Van 13 - 15 uur 50-centswinkeltje open en gelegenheid voor koffie en thee.
2e Donderdag van de maand van 13 - 15 uur BINGO.

Locatie Meijhorst 14-00

Dinsdag, woensdag en donderdag

Van 12 -15 uur open voor het winkeltje en om koffie/thee te drinken.

Locatie Lankforst 54-94

Dinsdag

Van 13 – 15 uur open om koffie te drinken

Woensdag

Van 13 – 15 uur open om koffie te drinken of soep te eten



De Broederij

Nieuwstadweg 37

info@debroederij.nl

Dinsdag

Buurtsoep: Iedere dinsdag om 12.00 uur staat er lekkere dampende soep op tafel. Buurtbewoners koken samen met kinderen van Basisschool de Luithorst de heerlijkste recepten. Meestal komt de groente uit eigen tuin en iedereen mag aanschuiven.

Een vrijwillige bijdrage is fijn.

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

Kosten: materiaal kosten bij eigen projecten

Woensdag

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

Donderdag:

Sport en spel:

Elke dinsdagochtend vanaf 10.30 uur een uurtje sport en spel in de tuin van De Broederij. De inhoud en de intensiteit hangen af van de deelnemers. Iedereen is dus van harte welkom, ook mensen

die niet (lang) kunnen staan. Meedoen is gratis.

Aanmelden tot maandag 18.00 uur op 024-6793232 (op dinsdag, donderdag en vrijdag) of info@debroederij.nl.

Van tuin tot Bord: Elke donderdagavond rond de klok van 18.00 uur wordt een gezonde driegangenmaaltijd geserveerd in Buurtrestaurant de Broederij. De biologische groenten komen zoveel mogelijk uit de eigen moestuin. Schuif gezellig aan en ontmoet andere buurtgenoten!

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

We hanteren een aangepast tarief voor mensen met een kleine beurs.

Reserveren voor het Buurtrestaurant is noodzakelijk.

E-mail: debroederij@vantuintotbord.nl

Vrijdag

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

Ontspanning en creativiteit

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

Voorleesochtend peuters 2+

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

Kosten: deze activiteit is gratis

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

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

Stichting Gildegein en de Meidenclub



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

Verdeeld in de leeftijd 4/7 en 8/12 jaar, zijn er 1 x per 2 weken op woensdag middag, van 13.30-15.00 uur, leuke creatieve activiteiten. Kosten 1,- pp.

De 4/7 jarigen zijn goed vertegenwoordigd, de groep 8/12 jarigen hebben nog voldoende plek, dus leuk wanneer je kunt komen!

Gezelligheid, kletsen en plezier staan voorop.

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

Ook hier staan de vrijwilligers klaar voor een avondje kletsen, gezelligheid en creatieve activiteiten. Zien we jullie daar? En zonder onze vrijwilligers, is er geen Gildegein! Een dikke pluim voor al deze mensen, die hun tijd en creativiteit elke week opnieuw weer delen met de kinderen van Gildegein

Woonzorghuis Agnetenhof

Sint Agnetenweg 25

6545 AS Nijmegen

Maandag

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

Lindenholt Loopt

Donderdag

Samen hardlopen is een prima stimulans om het ook werkelijk te gaan doen! We starten om 20.00u. (verzamelen vanaf 19.45 in het Wijkatelier) en zijn daar gewoonlijk weer terug, uiterlijk tussen 21.00 en 21.30u. om nog even na te praten en wat te drinken. Gezamenlijk beslissen we over afstand en route. Ieder kan in eigen tempo lopen en als we te ver uit elkaar raken, wordt er gelust.

SAMEN BEGINT BIJ ONTMOETEN



- ✓ 1 dag, 5 locaties
- ✓ lekkere lunch
- ✓ met wijkbewoners, studenten, professionals
- ✓ creatieve ideeën bedenken om ontmoeten in Lindenholt mogelijk te maken!

11

Okt 2024

9:30 - 18:00

AANMELDEN:
ANOUK.KERKHOF@RU.NL



Bewonersoverleg Lindenholt, hoe verder?

Het Bewonersoverleg Lindenholt (BOL) bestaat nu alweer een aantal jaren.

We hebben een mooie ontwikkeling doorgemaakt met allerlei initiatieven. Ons toch al mooie Lindenholt is er de laatste tijd bepaald fraaier en levendiger op geworden.

Er zijn dan ook heel wat krachten die daarvoor hebben gezorgd. We hebben een behoorlijk aantal actieve vrijwilligers en de samenwerking met de gemeente begint goed op gang te komen, ook door een stevige relatie die we als BOL-bestuur hebben met de wijkregisseurs van de gemeente, die samen het Wijkteam vormen. Voor wie ze nog niet kent:



Bewonersoverleg
Lindenholt



*Koen Seuren
Regisseur Sociaal.*

Koen is aanspreekpunt voor de sociale omgeving van de wijkbewoners.



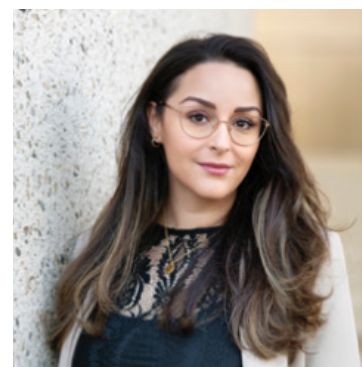
*Tamara Huffmeijer
Regisseur fysiek.*

Tamara is aanspreekpunt voor de openbare ruimte. Denk aan verkeer en groen.



*Elsbeth Korevaar
Regisseur Veiligheid.*

Elsbeth is aanspreekpunt voor alle aspecten van veiligheid in de wijk.



*Sarah Boumghait
Projectmedewerker.*

Sarah is aanspreekpunt voor 'Mijn Wijkplan'.

Hoe werkt het BOL?

Het BOL heeft een bestuur dat bestaat uit 6 personen. Voorzitter is Kees de Ruwe, secretaris is Wim van Susteren en penningmeester is Kim van Rossum. Zij vormen met z'n drieën ook het dagelijks bestuur. Het bestuur wordt verder gevormd door de leden Hannah Dits, Henk van der Heijden en Fons Niehof. Elk bestuurslid heeft een eigen portefeuille.

- Wim:
stads en wijkmonitor, Hart van Lindenholt
- Kim:
Kinderactiviteiten en -voorzieningen
- Hannah:
Ouderenzorg, wonen voor ouderen, wijkcentra, culturele activiteiten
- Fons:
Levensloopbestendig wonen, wonen voor jongeren, wijken
- Henk:
Mobiliteit (verkeer en vervoer), straatmeubilair, zwerfafval
- Kees:
Communicatie, burgerparticipatie, groen en water, jeugd

Verder werken we binnen het BOL met zogenaamde kartrekkers voor alles waar we ons als BOL mee willen bezighouden. Het woord zegt het al een beetje. De kartrekkers zijn de aanvoerders van werkgroepen, waarin weer allerlei vrijwilligers werkzaam zijn. Die werkgroepen behartigen een de belangen van ons als bewoners rond een bepaald thema of rond een bepaalde wijk.

We kennen de volgende werkgroepen:

- Levensloopbestendig wonen
- Mobiliteit (verkeer en openbaarvervoer)
- Groen en water (biodiversiteit)
- Culturele activiteiten
- Kinderactiviteiten
- Speelvoorzieningen en straatmeubilair (bijv. bankjes)
- Jeugd
- Festiviteiten (ontmoetingen)
- Afvalproblematiek
- De Gildekamp
- De Voorstenkamp
- Hart van Lindenholt (pleidooi voor een groot voorzieningencentrum)
- Wijkblad Lindenholt Leeft
- Inclusiviteit

Soms zijn er ook sub werkgroepen. Zo kent de werkgroep groen en water een subwerkgroep water, een subwerkgroep beheer en onderhoud en een subwerkgroep stadslandbouw. Bestuur en kartrekkers hebben periodiek gezamenlijk overleg om elkaar op de hoogte houden Ook vergadert het BOL-bestuur regelmatig met de wijkregisseurs over vooraf bepaalde thema's en uiteraard ook over dringende zaken.

Uitdagingen voor de toekomst

Zoals gezegd is er al veel te doen in Lindenholt. Denk bijvoorbeeld ook aan alle activiteiten die worden ontplooid door De Broederij aan de Nieuwstadweg, Wijkcentrum de Brack in Leuvensbroek, het Wijkatelier in de Zellersacker en de St. Vincentiusvereniging. En laten we ook het Ontmoetfestival en de Dag van Lindenholt niet vergeten.

Maar er zijn nog genoeg uitdagingen voor de toekomst. Hoe kunnen we Lindenholt nog mooier maken dan het al is? En hoe kunnen we onze verbondenheid met elkaar vergroten? Eigenlijk kan dat alleen maar door elkaar vaak te ontmoeten, niet alleen op de dag van Lindenholt of tijdens het ontmoetfestival, maar ook bij elkaar in de buurt en wat vaker in een van de wijkcentra, de Broederij, de St. Vincentiusvereniging of het Grand Café Lindenholt aan de St. Agnetenweg. En sinds kort kun je ook terecht in de buurtkamer van Zorgcentrum de Agnetenhof.

'Ontmoeten' is voor het BOL een centraal thema. Door daar met zn'allen aan te werken weten we elkaar steeds beter te vinden en ontstaat er steeds meer onderlinge verbondenheid tussen ons als wijkbewoners.

Daarom ook is het een opdracht voor ons als BOL om onze communicatie met jullie als wijkbewoners sterk te verbeteren. Vooral met behulp van een interactieve website en door gebruik te maken van de voordelen van sociale media valt er veel te winnen. Dus daar gaan we wat aan doen. Samen met de Radboud Universiteit gaan we daarom binnenkort werken aan een actieplan voor de toekomst.

Maar ook binnen het BOL zelf is er werk aan de winkel. Sommige van onze werkgroepen hebben te weinig menskracht, We kunnen nog flink wat vrijwilligers gebruiken en bovendien zijn we op zoek naar kartrekkers voor een aantal werkgroepen. Wie zich geroepen voelt...

Dus bij deze roepen we jullie, inwoners van ons mooie Lindenholt, op om je melden als vrijwilliger. Er is vast wel iets wat je leuk vindt en de moeite waard om – samen met anderen – aan te pakken. Of misschien heb je wel een idee voor een nieuw initiatief. Meld je dan bij ons via e-mail: bewonersoverleglindholt@gmail.com of rechtstreeks telefonisch bij mij: 06-51926346.

Column Kees de Ruwe Overpeinzingen van een voorzitter

Hoera! De jeu de boules baan is bijna klaar. Nog een paar bomen erbij en hij kan feestelijk worden geopend. De bewonersgroep Leuvensbroek, onder leiding van Harry Sanderink en Jaco Pasman, heeft er hard aan getrokken om het zover te krijgen. En ze werden geholpen door Hannah Dits, bestuurder van het BOL. Om de baan een uitnodigend smoel te geven heeft de bewonersgroep een beplantingsplan gemaakt met struikjes en bomen. Die bomen moeten nog worden geplant, maar de struikjes zijn er al. Naar verwachting zal de officiële, en vooral feestelijke opening na de vakantie gaan plaatsvinden.

Er staat nog veel meer te gebeuren in ons mooie Lindenholt. Wat dacht je van de stadslandbouw op het voormalige honkbalveld. Daar is nu al, na nog geen drie maanden, de eerste oogst van de akker gehaald. Bescheiden, een courgette, maar toch. Er is een stevige soep van gemaakt, die smakelijk werd verorberd door een handvol werkers in het veld. Inmiddels is de tweede courgette ook al geoogst. De eerste resultaten zijn zo bemoedigend, dat de akker van 300 m2 in het najaar wordt uitgebreid met nog eens 600 m2. Bovendien heeft het project een subsidie opgestreken van € 20.000. Want alle begin is moeilijk en zo'n steuntje in de rug komt behoorlijk goed van pas. Er moet een website gemaakt worden, niet alleen om ons als bewoners op de hoogte te houden, maar ook om mensen enthousiast te maken om zich als vrijwilliger in te zetten. En er moeten bezoeken worden afgelegd bij soortgelijke projecten in het land, om zoveel mogelijk kennis te vergaren. En natuurlijk is het geld ook nodig voor aarde, compost en gereedschap.

Ook een mooi succes is de samenwerking van de Werkgroep Water van het BOL met het Waterschap Rivierenland. In 2025 gaat op vijf punten in Lindenholt de kwaliteit van het water – dat is tamelijk erbarmelijk – worden gemeten. En dat gedurende een heel jaar! Zo kan goed worden bepaald welke maatregelen nodig zijn om de waterkwaliteit weer op orde te krijgen. En er gaat ook een meetpunt komen voor overstort van riool- en regenwater. Dat meetpunt komt in 't Anker, de grote plas bij De Steekse Acker. Daarvoor gaat de Werkgroep Water meedraaien in het landelijk project "Water op de kaart", gericht op het verbeteren van de waterkwaliteit in heel Nederland.

En wat jullie zeker ook moeten weten is, dat we met de gemeente Nijmegen in gesprek zijn over 30km-zones in de stad. Die gaan er komen, ook in Lindenholt. Waar? Dat ligt nog in de schoot van de toekomst verborgen...

Kees de Ruwe,
Voorzitter Bewonersoverleg
Lindholt



Interview Jeanine Vermeulen

Ontmoetfestival Lindenholt 2024 verbindt buurtgenoten



60 kinderen bij de ingang. Het begrip 'Ontmoetfestival' leeft inmiddels bij grote groepen bewoners in Lindenholt, wat zich vertaalde in een diverse opkomst qua leeftijd en cultuur."

Activiteiten voor Jong en Oud

"Bezoekers werden ontvangen door een van de artiesten van het circus. Al jonglerend werden ze welkom geheten en soms bijna letterlijk naar binnen getrokken. Dat gold dan vooral voor passanten die toevallig langs kwamen en helemaal geen idee hadden wat er

allemaal gebeurde op het terrein en binnen. Onze opperstepreekstalmeester Miel heette buiten al met behulp van een megafoon iedereen welkom en dat werd keurig afgestemd op de bijdragen van ons circusorkest: Canisius Concertband. Dat was echt wel heel leuk en verliep harmonieus. Eigenlijk ging alles goed de hele avond. Weet je, je kunt alles nog zo goed in een draaiboek bedacht hebben, maar soms moet je het ook los kunnen laten en hoef je als organisatie ter plekke er weinig aan te doen. Met een verpletterende slotact beëindigde

Interview Jeanine Vermeulen:
Ontmoetfestival Lindenholt 2024 verbindt
buurtgenoten

De derde editie van het Ontmoetfestival

Lindenholt was een groot succes, aldus Jeanine Vermeulen, opbouwwerker bij Bindkracht10 in Lindenholt. Het festival, georganiseerd door een enthousiast team van vrijwilligers en buurtgenoten, bracht mensen van alle leeftijden en achtergronden samen voor een onvergetelijke avond vol activiteiten en verbinding.

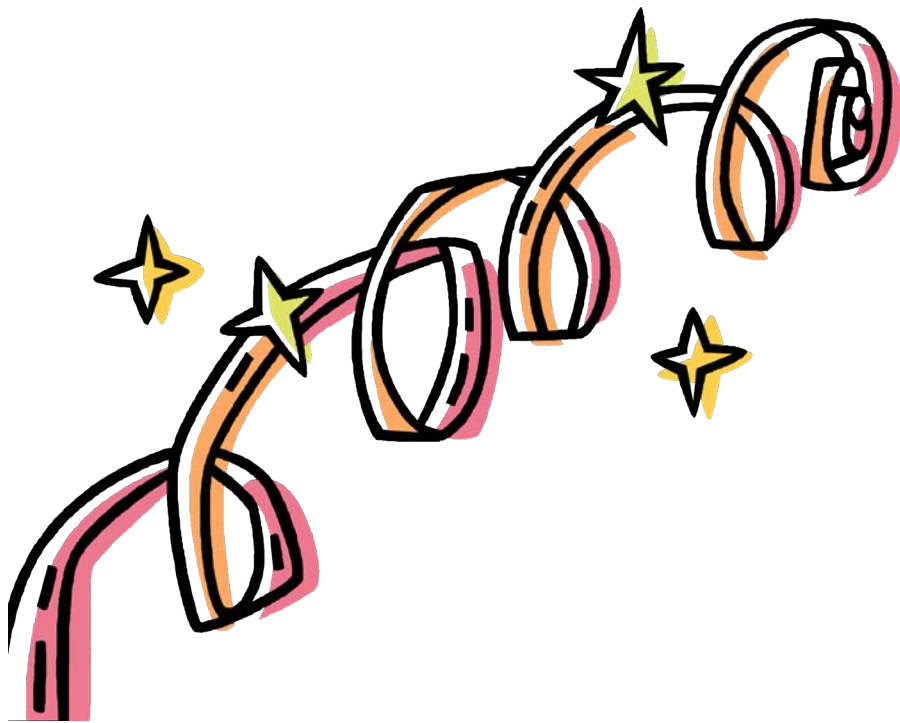
Een Hecht en Divers Organiserend Team

Jeanine vertelt: "Mijn taak was om verschillende partijen bij elkaar te brengen en hen te vragen aan te haken bij dit festival en toekomstige edities. Het mooie is dat we een diverse groep mensen hebben, met alle leeftijden en een goede man-vrouwverhouding. De vrijwilligers van de projectgroep vormen een hechte club bewoners die het niet alleen gezellig hebben met elkaar, maar ook resultaatgericht te werk gaan. Dat eerste is naar mijn mening het allerbelangrijkste."

Een Geslaagde Editie met een Ongedwongen Sfeer

Het festival werd gekenmerkt door een vrolijke, blijde en toegankelijke sfeer. Jeanine: "De opkomst was goed, we telden 151 volwassenen en





Miel het festival. Jeanine: 'Het was op een gegeven moment heel ernstig stil in de ontmoetingsruimte maar dat was voor mij een goed teken. Dat betekent dat iedereen buiten bij de activiteiten te vinden waren.'

Het festival bood een breed scala aan activiteiten:

Circusprogramma met jongleren, trapeze en meer
Liederentafel met kippenvel momenten
FIFA 23 PS5 toernooi voor jongeren
Theatercollectief met scènes uit het dagelijks leven
Kinderwerk met jongleerballen maken en een waarzegster
Fotospiegel voor creatieve foto's en verbinding
Tafelgoochelaar die verbazing en ongeloof bracht

Liederentafel

Jeanine: "Die was echt super! Ja muziek verbindt. Bij mij, maar ook het publiek was er kippenvelmoment toen een meisje die onderdeel was van de Syrische dansworkshop heel goed bleek te kunnen zingen en optrad tijdens de liederentafel. Ja waren bijzondere momenten!"

FIFA 23 PS5 toernooi voor de jongelui
Dit werd gedaan in het kantoor van Bindkracht10. "Dit is echt onthouden van een vorige editie want ruim voor aanvang stonden hele groepen al voor deur te trappelen van ongeduld.

Volgens de berichten hebben een super leuk toernooi gehad. Het is mooi om ook vooral die leeftijden binnen te hebben."

Het theater collectief met scènes uit het dagelijks leven kreeg veel belangstelling. Dit keer ging het over mantelzorg.

Kinderwerk

Daar mochten de allerjongsten bezig zijn met het maken van jongleerballen. Maar de hit van de avond was toch wel de Waarzegster. In een heuse sprookjessfeer werd er door een echte waarzegster in een glazen bol gekeken en overtuigend dingen in de toekomst voorspeld.

Fotospiegel

Veel belangstelling ging ook uit naar dit fenomeen en nodigde bezoekers uit om vooral ook samen heel creatief op de foto te komen. En dat was duidelijk te zien bij alle eindresultaten, Wat een plezier!!

Onze tafelgoochelaar, die was beschikbaar gesteld door de Rotery, deed zijn werk ook naar behoren en bracht in kleine kring de mensen tot grote verbazing en ongeloof. Uiteindelijk zorgde deze ervaring tot veel gespreksstof en ook daarmee verbinding.

Hartewensen en Verbinding

Hoewel er minder hartenwensen waren dan voorgaande jaren, zag Jeanine dat als een teken van verbinding: "Er zaten

mensen met elkaar aan tafel te kletsen en er waren verbindingen, en dat was wat we wilden. We gaan binnenkort alle wensen bekijken om te zien of we matches kunnen maken om voor die personen iets te betekenen."

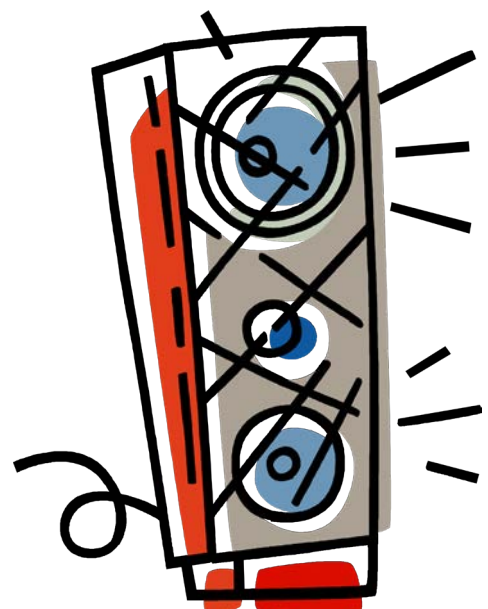
Terugblik en Toekomst

Terugkijkend op het festival ziet Jeanine weinig verbeterpunten: "Het is juist een kracht van het Ontmoetfestival om dingen organisch te laten verlopen. Soms kan het een beetje schuren, maar als alles op de juiste manier wordt gedeeld en je mag zeggen: 'Hé, ik pak dingen nu even iets anders aan', kan dat juist bijdragen aan een goede sfeer." Voor toekomstige edities is het belangrijk om voldoende buurtgenoten bereid te vinden om aan te sluiten bij de voorbereidingen en uitvoering van het festival. Jeanine: "Op de langere termijn zou het festival ook zonder de opbouwwerkers gerealiseerd kunnen worden.

Het programma Stadsdeelprogrammeren van de gemeente Nijmegen heeft het promoten van dit soort buurtactiviteiten ook alle aandacht."

Met een duidelijk en compleet draaiboek en een enthousiast team van vrijwilligers lijkt niets een succesvolle vierde editie van het Ontmoetfestival Lindenholt in de weg te staan. Het festival heeft bewezen een krachtig middel te zijn om buurtgenoten te verbinden en de gemeenschapszin in Lindenholt te versterken.

Illustraties: Creative Commons-licentie, Wannapik Studio



Werkbezoek B&W aan Lindenholt

Column Victoria Lammerinks-Montis
Een nieuw begin

Zoals elk jaar heb ik vakantiestress. Ik denk dan ook steeds: volgend jaar doe ik het echt anders. Helaas, omdat ik op een school werk, moet ik juist de laatste weken van het schooljaar een tandje hoger schakelen. Uiteraard zijn er dan ook nog spontaan overleggen, afsluitbijeenkomsten, nou ja noem het maar op.

En dan hadden we thuis ook nog een verbouwing.

Ik ging er dus vanuit dat in de meivakantie al onze nieuwe badkamer klaar zou zijn. Zoals elke verbouwing in dit huis, waar Murphy (De wet van Murphy) al sinds het begin zegeviert, loopt het gewoon heel anders dan gepland. Dus eigenlijk had ik het kunnen verwachten. Mijn moeder zegt: "Vic, je roept elk jaar dat je het anders gaat doen maar ik zie het niet hoor." Zucht: "ik weet het mam."

Nu zit ik hier, twee dagen voor we vertrekken, ook nog met een deadline voor mijn column.

Mijn oudste zoon verheugt zich in ieder geval wel enorm, want even geen zeurende moeder in huis.

Hij kijkt hij me lachend aan en zegt heel vrolijk: "Blijf gerust een week langer weg, mam." Ik krijg er kriebels van, waar zijn die kleine armpjes gebleven die me knuffelden toen ik hem ging ophalen op school en hij me in mijn armen vloog. De tijd gaat zo snel voorbij. Echt te snel.

En dus neem ik mij voor om het volgend jaar dan toch echt anders in te plannen. Misschien dan toch een nieuw begin?

Victoria
Lammerinks-
Montis



Dinsdag 18 juni bezocht het college van B&W van de Gemeente Nijmegen het stadsdeel Lindenholt. Als wijkregisseurs van dit stadsdeel was het onze taak dit bezoek voor te bereiden. Samen met de bewoners en professionals in de wijk hebben we dit gedaan. Wat we vooral hebben willen laten zien is de grote diversiteit aan geluiden en vraagstukken die in de wijk leven. Dat Lindenholt een schitterende wijk is met heel veel krachten en betrokken inwoners, maar dat er ook genoeg problematiek is en de leefbaarheid constant aandacht vraagt.

We begonnen het bezoek bij de bij de Broederij waar we welkom werden geheten en waar verteld werd wat deze plek voor de wijk betekend. Vervolgens gaf het bewonersoverleg Lindenholt(BOL) een presentatie over het thema 'ouder worden in de wijk'. Welke knelpunten staan de wijk te wachten en wat zijn oplossingen hierin. Daarna liepen we een ronde door de Gildekamp waarin we door inwoners en professionals werden verteld over welke thema's allemaal spelen in deze buurt. Overlast van jeugd, vergroening en inrichting van de wijk, verkeersoverlast bij de school zijn vraagstukken die langskwamen. Maar ook het komen tot medestanders voor

de realisatie van een pluktuin en het opzetten van een kalender om mensen op de hoogte brengen van wat er allemaal te doen is in de wijk kwamen voorbij. Laatste stop die we maakte was bij Wijkatelier Lindenholt. Stichting Wijkatelier Lindenholt verwelkomde ons hier en vertelde wat over zowel het ontstaan als de dagelijkse gang van zaken binnen deze unieke vorm wijkcentrum waarin inwoners een centrale rol vervullen. Vervolgens vertelde het bestuur van de Dag van Lindenholt over de organisatie en waarde van de 'Dag'. Een jaarlijks terugkerend evenement met zo'n 5 tot 8 duizend bezoekers per editie, geheel georganiseerd door vrijwilligers uit de wijk.

Ondanks het regenachtige weer een geslaagd bezoek met mooie gesprekken en inzichten! Speciale dank aan alle inwoners en professionals die deze dag mogelijk hebben gemaakt!



Anne Hoekstra (m)
Gecertificeerd/gediplomeerd (sport)masseur in Hees

- Voor de individuele- en groepssporter
 - Blessurepreventie en - behandeling
 - Massages
 - MTC taping (kinesio)
 - Manuele Lymfedrainage/Oedeemtherapie
- U kunt - uiteraard vrijblijvend - informeren naar de mogelijkheden en prijzen

Tel: 06 13 16 21 40 - E-mail: info@massagepraktijkhees.nl
www.massagepraktijkhees.nl



EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER

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



**Schippers
optiek**

Opticien & Audicien

Julianaplein 142
6641 CT Beuningen
034-6751399
info@schippersoptiek.nl
www.schippersoptiek.nl

gratis parkeren

Bouwtotaal **de Wit**

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



duurzaamheid door kwaliteit

Voor al uw:

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

Lindenholt **KOOKT**

Deze keer een recept van onze wijkgenoot Mirjam. Dank voor je bijdrage.

Mocht u ook een recept willen delen met Lindenholt, stuur dan een mail naar de redactie t.a.v. Victoria Lammerinks-Montis. Zij neemt dan contact met u op.

Marokkaanse gehaktballen met ras el hanout en groenten:

Ingrediënten:

500 gram gehakt

100 ml melk

1 ei

3 sneetjes brood zonder korst

2 theelepels ras el hanout kruiden

1 ui gesnipperd

50 gram dadels fijn gesneden

400 gram kikkererwten uitgelekt

200 gram spinazie grof gesneden

1 grote vleestomaat in dunne plakjes

1 rode ui in fijn ringen gesneden

100 gram verse feta

Yoghurt

Platbrood/naanbrood

Peterselie en munt

3 eetlepels olijfolie

Zout en peper

Laat het brood 10 minuten weken in melk. Meng het gehakt met het geweekte brood, ei, de ras el hanout, zout, peper en de dadels.

Maak kleine balletjes van het gehakt en zet ze afgedekt in de koelkast voor een half uur.

Verhit de olijfolie in de pan en bak de balletjes lekker bruin, voeg de ui en kikkererwten toe en bak dit zachtjes 20 minuten. Voeg dan de spinazie toe en laat die rustig slinken.

Serveer dit met de tomaat, rode ui en de feta erover gekruimeld, Serveer het brood en de yoghurt en verse kruiden er apart bij.

Eet Smakelijk, Mirjam

Tekst en foto: Victoria Lammerinks-Montis





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

Komt u ook op de koffie?

biedt in
Lindenholt

MAANDAG, WOENSDAG

EN VRIJDAG

DAGBESTEDING

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

Heeft u een andere zorgbehoefte? Wilt u hierbij zolang mogelijk thuis blijven wonen, met behoud van eigen regie? Wij bieden ondersteuning zoals: verpleging, persoonlijke verzorging, huishoudelijk hulp en Individuele begeleiding.

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

Email: info@thuiszorgmoc.nl

Zwanenstraat 1a 6545 AX

Nijmegen

024-6756760

Info:

www.thuiszorgmoc.nl



Groente- en fruittuin in Lindholt

In een eerdere Lindenholt Leeft las u er misschien al over: een groente- en fruittuin in Lindenholt. In de tussentijd is er veel gebeurd, waarover we u graag vertellen.

Waar is het?

Het terrein ligt aan de Weteringweg, achter Scouting Amalgama. Vroeger was dit een honkbalveld. In mei zijn we hier begonnen met een proefstukje van driehonderd vierkante meter. In de loop van de tijd willen we uitbreiden tot het hele veld een prachtige groente- en fruittuin zal zijn.

Wat willen we?

We willen een prachtige, groene en gezonde tuin realiseren voor en door ons samen. Een plek waar inwoners elkaar kunnen ontmoeten en met elkaar samenwerken. We gaan er veel verschillende

biologische producten verbouwen: groentes, fruit, noten, kruiden en bloemen. Het grootste deel van de oogst gaat naar de mensen in Lindenholt met de laagste inkomens. Daarvoor hebben contacten met de Voedselbank en met de Stichting Vincentius. De meewerkende vrijwilligers worden vanzelfsprekend beloond met producten uit de tuin.

Hoe ver zijn we nu?

Op het veld kunt u zien hoever we daar zijn. Op driehonderd vierkante meter is groente aangeplant en er staat schrikdraad omheen tegen konijnen.

Er liggen netten om de planten te beschermen tegen vraat. Op dinsdag, donderdag en zaterdag zijn vrijwilligers bezig met planten, wieden en water geven. Achter de schermen gebeurt ook veel. We hebben overleg met verschillende instanties in de wijk, zoals de Voedselbank, Stichting Vincentius en Bindkracht 10. Verder werken we aan plannen voor een oprit, een hek, een waterpomp met bijbehorende elektriciteit, een kas, een opslagruimte voor gereedschap en een ruimte in De Sprok. Tenslotte hebben we een subsidie van twintigduizend euro gekregen waarmee we de plannen voor een deel kunnen verwezenlijken.



U begrijpt dat we veel hulp kunnen gebruiken om samen een succes te maken van dit project. Het gaat dan niet alleen om mensen die in de tuin aan het werk zijn, maar ook om technische mensen, mensen die verstand hebben van bijvoorbeeld het bouwen en onderhouden van een website, mensen met verstand van biologische landbouw

en mensen die goed kunnen organiseren en mensen die kinderen en volwassenen willen ontvangen en hen willen vertellen over de tuin. Vanuit de werkgroep en de huidige groep vrijwilligers gebeurt er al veel, maar als de tuin groter wordt, hebben we meer mensen nodig.

Dus, als het u wat lijkt om hiermee bezig te zijn: sluit u aan dan kunnen we samen zorgen dat

het een succes wordt voor en door de inwoners van Lindenholt!

U kunt u ook opgeven voor onze nieuwsbrief. Dan blijft u in ieder geval op de hoogte. **Donderdag 17 oktober bent u vanaf 19:00 welkom bij scouting Amalgama aan de Weteringweg 50 om mee te denken over de groente- en fruittuin.**

In beide gevallen en voor vragen en opmerkingen: stuur een mail naar info@lindholtgroen.nl.



Wat gaan we nog doen?

In juli komt er een degelijk hek om een groter gedeelte van negenhonderd vierkante meter. In het najaar worden daar nog twee nieuwe 'akkerijtjes' van elk driehonderd vierkante meter aangelegd. Langs de buitenrand van het terrein worden fruit- en notenbomen geplant. Achter de schermen gaan we verder met het maken van plannen. In oktober komt er een bijeenkomst voor geïnteresseerde bewoners. We willen natuurlijk ook graag weten wat uw wensen en vragen zijn

Successenmarkt HAN



Op dinsdag 4 juni was er een 'Successenmarkt' in het Wijkatelier. Op deze 'Successenmarkt' lieten studenten van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen zien wat zij hebben gedaan in en voor de wijk. Iedereen was welkom om in gesprek te gaan met de studenten. Zij vertelden enthousiast over wat ze met hun project bereikt hebben, en wat ze ervan geleerd hebben.

Zo was er een groep studenten die voor

het bewoners overleg Lindenholt (BOL) een 'blik in de wijk' heeft gemaakt. Het blik is een welkomst-geschenk voor nieuwe bewoners, en is gevuld met folders, flyers, kortingsacties en kleine cadeautjes van organisaties en winkels in Lindenholt. De blikken worden uitgedeeld door bewoners om nieuwe bewoners een warm welkom te heten.

Het werken in en voor de wijk doen ze vanuit 'Lab en werkplaats Lindenholt'. In

'Lab en werkplaats Lindenholt' werken 2e jaars studenten van verschillende zorg en welzijn opleidingen aan projecten voor de wijk. Ze leren de wijk goed kennen doordat we bewoners en professionals komen vertellen over hun leven en werk in Lindenholt. Daarnaast zorgen we dat we elkaar en elkaars beroep leren kennen, zodat ze als ze later aan het werk gaan, beter en meer met elkaar zullen samenwerken.

De studenten worden begeleid door 'wijkdocenten': Jeroen Wolters en Suzan de Bruijn, en zijn elke dinsdag in de wijk. De gezamenlijke bijeenkomsten zijn Jongerencentrum De Sprok. Maar studenten zijn natuurlijk ook regelmatig te vinden in de wijk zoals bij het Wijkatelier, De Broederij, de Vincentius Vereniging, de Waalboog en bij andere organisaties waarmee wordt samengewerkt.

Vanaf september dit jaar zullen ook MBO studenten van ROC Nijmegen mee gaan leren en werken in 'Lab en werkplaats Lindenholt'. Daarvoor wordt het wijkdocenten team uitgebreid met: Ina van Leeuwen, zij is docent bij de opleiding Maatschappelijke Zorg van het ROC.

Heb je ideeën of vragen over 'Lab en werkplaats Lindenholt' neem dan vooral contact met ons op. Meer informatie en onze contactgegevens zijn te vinden op: www.han.nl/onderzoek/labs-en-werkplaatsen/lindenholt/



Inschrijfdag StAAD

Vrijdag 30 augustus 2024, 10.00-13.00 uur

in Wijkcentrum Dukenburg, Meijhorst 7039

Op onze website staat meer informatie: www.staad.nl



Enkele voorbeelden uit ons aanbod zijn:

Android Telefoon Beginners - R. v.d. Logt
Android Telefoon Gevorderden - R. v.d. Logt
Biotechnologie - Norbert Groot
Bridge Beginners - Marleen Janssen
Chinees taal & cultuur - Ju Yang
Filosofie Leesgroep - Jan van Alem
Filosoferen moet je leren - Robin Hurkens
Hatha Yoga - Moniek Schotanus
iPhone/iPad Gevorderden - Ronald v.d. Logt
Kledingadvies - Marijke Minnema
Mandala tekenen - Anda Massink
Populaire muziek - Ronald v.d. Logt
Nederlandse architectuur - Henk Achten
Samen poëzie lezen - Debby Hertsbergen
Schaken voor Beginners - Johan Cuppen
Slim & Shape Yoga - Moniek Schotanus
Windows 11 - Ronald v.d. Logt

Woensdag, 11.00-13.00 uur, workshop, 9 lessen; € 67,50. Start: 25-09.
Dinsdag, 11.00-13.00 uur, workshop, 9 lessen; € 67,50. Start: 24-09.
Woensdag, 13.00-15.00u, workshop, 7 lessen; € 52,50. Start: 26-02-'25.
Vrijdag, 13.30-15.30 uur, jaarcursus, 17 lessen. Start: 04-10.
Maandag, 10.00-12.00 uur, workshop, 8 lessen; € 60,00. Start: 28-10.
Dinsdag, 13.30-15.30 uur, jaarcursus. Start: 24-09.
Vrijdag, 14.00-16.00 uur, workshop, 6 lessen; € 45,00. Start: 27-09.
Woensdag, 09.30-10.30 uur, jaarcursus. Start: 25-09.
Donderdag, 11.00-13.00 uur, workshop, 9 lessen; € 67,50. Start: 28-09.
Woensdag, 10.00-12.00 uur, workshop, 6 lessen; € 45,00. Start: 02-10.
Donderdag, 10.00-12.30 uur, jaarcursus, 12 lessen. Start: 26-09.
Vrijdag, 11.00-13.00 uur, workshop, 9 lessen; € 67,50. Start: 27-09.
Maandag, 14.00-16.00u, workshop, 5 lessen; € 37,50. Start: 20-01-'25.
Vrijdag, 10.00-12.00 uur, workshop, 7 lessen; € 52,50. Start: 01-11.
Dinsdag, 10.00-12.00 uur, workshop, 8 lessen; € 60,00. Start: 29-10.
Woensdag, 11.00-12.00 uur, jaarcursus. Start: 25-09.
Maandag, 11.00-13.00 uur, workshop, 9 lessen; € 67,50. Start: 23-09.

De onkosten voor een jaarcursus bedragen tussen de € 87,50 en € 115,50. U kunt bij ons alleen met pin betalen. Verder bieden wij diverse cursussen aan op gebied van biljarten, biologie, cultuur, rolstoel dansen, talen, tekenen.

Wij zijn met spoed op zoek naar cursusleiders voor (Hatha) Yoga (en/of voor 55+), Mindfulness, Tai Chi, Qigong.

Gratis training: weet wat je besteedt

Vraag jij je regelmatig in de zomer af waar je geld is gebleven? Zou je meer geld over willen houden om ook in deze maanden leuke dingen te doen, maar weet je niet zo goed hoe? Volg dan de gratis budgettraining 'Weet wat je besteedt'.

Deze gratis training wordt gegeven door preventiemedewerkers van de gemeente Nijmegen.

In deze training leer je meer over:

- Financiële administratie
- Inkomsten en uitgaven in een budgetplan
- Omgaan met financiële verleidingen
- Systeem in betalingen
- en nog veel meer!

De training bestaat uit 5 bijeenkomsten van 2 uur op de donderdagochtend van 10.00 uur tot 12.00 uur en vindt plaats op het Stadhuis in Nijmegen, Korte Nieuwstraat 6. De data waarop de training wordt gehouden zijn: 1, 8, 15, 23 en 30 augustus.

Meedoen of vragen? preventiegeldzorgen@nijmegen.nl





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

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

SYMFONIESTRAAT 6544 TM NIJMEGEN, HARTJE NEERBOSCH-OOST

Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Ook 's avonds geopend

Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijn

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



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

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

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

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

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

Van Tuin tot Bord - agenda



Buurtrestaurant bij de Broederij

Elke donderdag kookt een kookteam van buurtbewoners samen met onze kok Gidy een maaltijd voor de buurt. We koken met zoveel mogelijk verse groenten uit de eigen moestuin.

De zomervakantie van ons buurtrestaurant zit er bijna op en op **donderdag 22 augustus** gaan we weer een heerlijke driegangenmaaltijd koken. Op **donderdag 29 augustus** is er een speciale pizza avond met pizza's uit de houtoven. We serveren dan ook een soep, salade en een toet. Schuif gezellig aan en ontmoet je buurtgenoten!



De wekelijkse buurtmaaltijd begint om 18.00 uur en kost €8,-pp (kinderen €4,00). We geven korting aan mensen die financieel krap zitten. Laat het ons even weten als je hier gebruik van wilt maken.

Reserveren: mail naar debroederij@vaintotbord.nl of bel [024-679 3232](tel:024-679-3232) (de Broederij).

Van Tuin Tot Bord Junior: kookactiviteiten voor kinderen

Ben je 8-11 jaar en gek op koken of wil je dit graag leren?

Na de zomervakantie organiseert Van Tuin Tot Bord bij de Broederij weer kookmiddagen voor kinderen uit de buurt. Je leert in 4 middagen veel nieuws over groente én koken. Je ontdekt hoe groente groeien, hoe ze smaken en hoe je er wat lekkers mee kunt maken.



Data: 9, 16, 30 september en 7 oktober 2024

Tijd: 15.30 - 18.00 uur

Leeftijd: 8-11 jaar

Kosten: Vrijwillige bijdrage

Locatie: De Broederij, Nieuwstadweg 37



Ouders/verzorgers, broertjes en zusjes zijn elke keer vanaf 17:30 uur welkom om te komen proeven. Fijn als ouders/verzorgers (een keer) meehelpen. Laat het ons weten!

Kinderen die nog niet eerder hebben meegedaan krijgen voorrang.

Aanmelding: mail naar debroederij@vaintotbord.nl of bel [024-679 3232](tel:024-679-3232) (de Broederij)

MARKET GARDEN - 80 JAAR VRIJHEID



MARKET GARDEN - 80 JAAR VRIJHEID

MARKET GARDEN

1944 2024

RIJK VAN NIJMEGEN

Zondag 17 september 1944
landen tienduizenden parachutisten bij de bruggen over de rivieren en kanalen tussen de Belgische grens en Arnhem, terwijl grondtroepen oprukken vanaf Leopoldsburch. Doel van de geallieerde operatie Market Garden: een snelle opmars via deze route richting Hitler-Duitsland. Dat mislukt, de Arnhemse Rijnbrug blijft in Duitse handen. Niettemin worden grote delen van Limburg en Brabant bevrijd, net als het Rijk van Nijmegen. Van hieruit begint in februari 1945 alsnog het slotoffensief tegen het naziregime.

In september 2024 herdenken we in het Rijk van Nijmegen de gebeurtenissen van toen, leggen een link met het heden en vieren 80 jaar vrijheid. Enkele hoogtepunten uit het programma:

Zondag 15 september

- Vrijheidsfestival en Kindervrijmarkt in en rond het Vrijheidsmuseum in Groesbeek, van 10.00 tot 17.00 uur. Hier start die dag ook de Euregio Vrijheidswandeling.

Dinsdag 17 september

- Herdenking Market Garden bij het Generaal Gavin-monument in Groesbeek, van 11.30 tot 12.00 uur.

Donderdag 19 september

- Kampement van de Liberation Task Force op Klein Amerika in Groesbeek, met voertuigen en uitrusting van met name het Britse leger uit de periode van Market Garden. De hele dag te bezoeken, in de ochtend is er ook een paradropping.

Vrijdag 20 september

- Kampement van de Pontoongroup '40-'45 op het eiland Veur-Lent bij Nijmegen, te bezoeken van 10.30 tot 17.00 uur. Om 12.00 uur Waalcrossing van de Pontoongroup met 26 boten en 200 re-enactors. Om 13.30 uur officiële herdenking van de 48 Amerikaanse militairen die op 20 september 1944 bij deze actie vielen.

Zaterdag 21 september

- Kampement van Pontoongroup '40-'45', van 10.00 tot 19.30 uur. Om 14.57 uur opnieuw Waalcrossing, op hetzelfde tijdstip als de actie destijds.
- Parade voor de vrede, Peace by Peace van het centrum naar het Vasim-terrein in Nijmegen. Start om 13.00 uur. Van 15.00 tot 22.00 uur Peace by Peace-festival op terrein van de Vasim. Dit wordt zondag 22 september voortgezet van 10.30 tot 18.00 uur.
- Speciale editie van de Sunset March, voor het grote publiek, over stadsbrug De Oversteek. Start om 19.36 uur op het Vasim-terrein.

Voor meer informatie over het programma '80 jaar Vrijheid' en agenda zie:
www.vrijheidregionijmegen.nl
www.intonijmegen.nl



VRIJHEID
GELDERLAND
80 jaar

GEMEENTE Berg en Dal

Nijmegen

provincie
Gelderland



Nijmegen

KEN JIJ DE SUPERHELD DIE WIJ ZOEKEN?

Superhelden zijn er in alle vormen en maten, maar wij zoeken vooral de allerjongsten! Misschien heb jij wel een jonge superheld in jouw omgeving? Iemand die bijvoorbeeld geld inzamelt voor het goede doel, de zieke buurvrouw helpt of ervoor zorgt dat de speelplek schoon en afvalvrij is. Heb je al iemand in gedachten? En is deze superheld tussen de 4 en 13 jaar oud? Meld het kind dan aan voor een kinderlintje! Op nijmegen.nl/kinderlintjes kun je meer informatie vinden. Aanmelden kan tot 1 november 2024.



Jeu-de-Boulesbaan de Ontmoeting

Jeu-de-Boulesbaan de Ontmoeting:

Leuk voor jong en oud!

Op initiatief van enthousiaste bewoners van de Leuvensbroek is er nu een jeu-de-boulesbaan in de wijk!

Deze prachtige baan, omringd door planten en struiken, ligt tegenover wijkcentrum de Brack. De baan is een mooi voorbeeld van samenwerking tussen buurt en gemeente om bewoners elkaar te laten ontmoeten en verbinden. We hebben dan ook een passende naam voor onze jeu-de-boelbaan gevonden: 'De Ontmoeting'. Bewoners hebben in het voorjaar bijna zeshonderd planten en struiken geplant om de jeu-de-boulesbaan op te fleuren. Al met al een prachtige ontmoetingsplaats voor jong en oud.

De baan is er voor iedereen!

Jong of oud, beginner of ervaren, iedereen is welkom om te komen spelen, te kletsen en te genieten van deze prachtige plek. Neem je eigen boules mee, of gebruik de materialen die de gemeente heeft aangeschaft. Deze worden binnenkort in een afgesloten kast bij de Brack geplaatst. Hoe de uitleen precies gaat werken, wordt later bekendgemaakt.

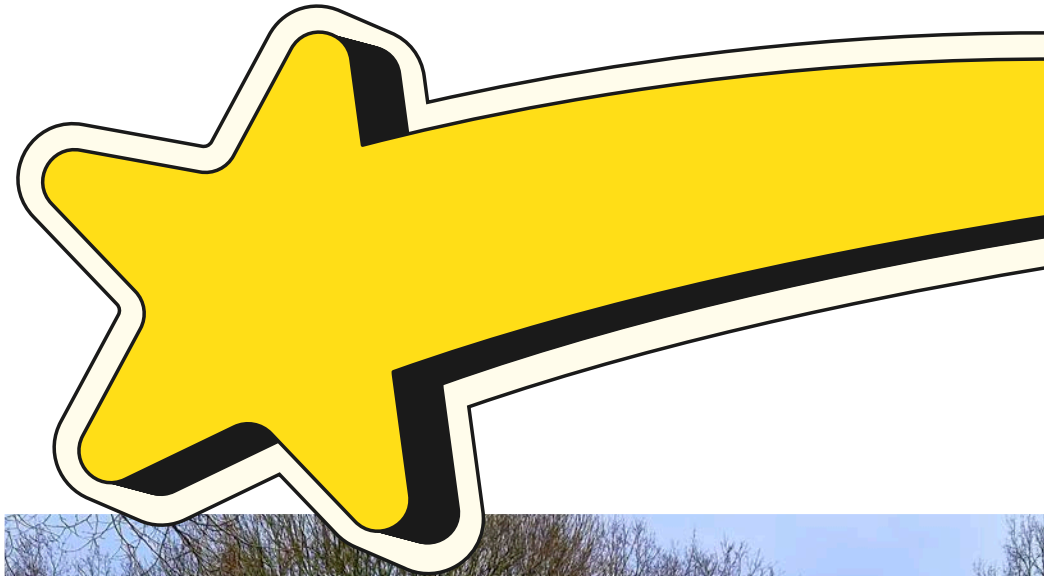
We zoeken jou!

Ben je enthousiast over het spelen van jeu de boules en wil je graag helpen bij het organiseren van activiteiten op de baan? Of wil je helpen met het onderhoud van het groen rondom de baan? Meld je dan aan! Stuur een email naar: info@lindholtgroen.nl

Kom langs en speel mee!

We hopen dat je veel plezier zal beleven onze jeu-de-boulesbaan De Ontmoeting. Wil je meer informatie of heb je suggesties of ideeën?

Stuur dan een email naar: info@lindholtgroen.nl



Lindenholt Loopt, nog steeds!

In de vorige Lindenholt Leeft stond een verslag van de thema-avond 'Ontmoeten' van het BOL. Daar lasen we dat iemand graag een hardlooptgroep zou willen opzetten. Zo'n hardlooptgroep bestaat echter al jaren! In Lindenholt Leeft van december 2013 (!) stond een uitnodiging van de toenmalige initiatiefnemers Miranda Boom en Esther Geenevasen om één avond in de week op te komen draven (letterlijk) voor een rondje hardlopen in Lindenholt en de directe omgeving. De naam: LINDENHOLT LOOPT. Vanaf januari 2014 ben ik vrijwel iedere week van de partij: een aanrader!

Miranda en Esther hebben jarenlang de kar getrokken. Ook nadat zij gestopt waren, zijn we met een grote groep doorgedaan, maar door corona is er alsnog nogal de klad in gekomen. Liepen we voorheen met een groep van zo'n 20 à 30 mensen – die we dan al naar gelang snelheid en te lopen afstand in drie groepen verdeelden – tegenwoordig nog maar met een klein groepje. Graag willen wij dan ook Lindenholt Loopt nieuw leven inblazen.

Samen hardlopen ervaren wij als een

geweldige stimulans om de regelmaat erin te houden, om het gewoon te gaan doen, ook – of misschien juist - na een lange of intensieve dag. Ik kan wel eens verzuchten dat ik eigenlijk geen puf heb, maar ik weet dat het voor de anderen van de groep fijn is als ik kom én dat het mezelf altijd goed doet. Aansluitend bij de thema-avond: we ontmoeten elkaar op een – ondanks de inspanning – heel ontspannen manier.

Het motto is nog steeds 'Samen uit, samen thuis'. Allemaal lopen we ons eigen tempo, maar we houden elkaar wel in de gaten. Als de onderlinge afstand te groot wordt, gaan de voorste lopers 'lussen': ze lopen terug tot voorbij de minder snelle lopers en pakken dan de afgesproken route – die we aan het begin samen bepalen – weer op.

We lopen op donderdagavond en starten om 20.00u. bij het kraantje naast het Cruijff Court, waar we ook weer afsluiten. Ons verzoek om in de wintermaanden hiervoor weer gebruik te mogen maken van het Wijkatelier kon helaas niet gehonoreerd worden:

te weinig vrijwilligers beschikbaar. We proberen nog een oplossing te verzinnen voor als het een keer erg koud of nat is, misschien verzamelen we dan bij iemand van de groep.

Toentertijd werd ik over de streep getrokken door de opmerking: "Je hoeft je niet aan te melden, we vertrekken gewoon om 20.00u." Tegenwoordig maken we gebruik van een appgroep om te voorkomen dat er onverwacht iemand alleen komt te staan. Ook dat stimuleert: mocht je het een keer dreigen te vergeten, dan helpt de vraag wie er die avond bij zijn je eraan herinneren. Of om je over 'geen zin' heen te zetten en van de bank af te komen.

Hoewel ik me niet de kar zie trekken, zoals Esther en Miranda, wil ik voor nu wel het contactadres zijn voor vragen of voor deelname aan de appgroep. Namens Lindenholt Loopt, Agnes van Swaay
T. 024-3786456 / 06-44656206





Nieuw ijshockeyteam in Nijmegen

Sinds 2021 heeft onze stad aan de wal een nieuw sportteam onder de vleugels van de ijshockeyclub van de Nijmegen Devils. Nu kunnen ook mensen met een beperking de ijshockeysport beoefenen. Deze sport heet para ijshockey en is een officiële paralympische sport.

Wil jij ook para ijshockeyen? Meld je nu alvast aan om in september para ijshockey gratis uit te proberen door een e-mail te sturen naar info@paranijmegendevils.nl!

Wat is para ijshockey?

Para ijshockey is een unieke, spectaculaire sport die recreatief tot op olympische niveau gespeeld kan worden. Para ijshockey heeft dezelfde regels als ijshockey, maar wordt in een speciale slee, ook wel de "sledge" genoemd, gespeeld. Onder de slee bevinden zich schaatsen en je beweegt jezelf voort met behulp van prikkers aan het uiteinde van de ijshockeysticks.

De ijshockey sticks zijn korter omdat je met het ene uiteinde de puck speelt en het andere uiteinde van de stick gebruikt om jezelf voort te bewegen. Je hebt daarom in beide handen een stick vast. Om para ijshockey te kunnen spelen is het nodig dat je over een redelijke bovenarm functie beschikt. De para ijshockeysport kan gespeeld worden door zowel mensen met en zonder een handicap.



Doe gratis twee keer mee

Tijdens het ijshockeyseizoen kun je para ijshockey vanaf september twee keer gratis uitproberen om te kijken of je deze sport leuk lijkt. Als je lid wordt van het Nijmegen Devils Para IJshockey Team dan stelt de club een jaar lang de ijshockey uitrusting en de speciale para ijshockey slee gratis ter beschikking om onze sport te oefenen.

De Gemeente Nijmegen heeft allerlei financiële mogelijkheden ter ondersteuning, zodat je later je eigen ijshockey uitrustingen kan aanschaffen. Wij helpen je graag op weg zodat je onze para ijshockeysport kan blijven beoefenen in Nijmegen. We zien we je graag in september op het ijs in het Triavium!

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

