

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 12e jaargang oktober 2021 nummer 5

DINSDAG 5 - ZONDAG 10 OKTOBER
WEEK VAN

**Dinsdag:
Koffiedag**



**Donderdag:
soepdag**



**Donderdagavond:
BOL-avond**



OOG VOOR ELKAAR



SAMEN IN LINDENHOLT

Zondag: muziekdag



Kijk op pagina 4 en 5



Colofon

Lindholt Leeft is een onafhankelijk magazine voor het stadsdeel Lindenholt. Het verschijnt zes keer per jaar en wordt gratis verspreid.

Lindholt Leeft is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen.

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

Adres

Hegdambroek 2524 6546 WP Nijmegen
Telefoon: 06 51 17 12 17
E-mail: redactielindholtleeft@gmail.com

Redactie:

Gerard van Bruggen
(hoofdredacteur en lay-out)
Jan ten Dam (lay-out)
Victoria Lammerinks-Montis
Theo Vermeer
Gemma Sanders
Veronique Franken
Silvano Orvini
Meda Mercuur
Henk van der Heijden (fotograaf)
René Verriet †
Kim van Rossum (aspirant)
Wendy Vergeer (aspirant)
Lien Tran Guillot (fotografie)
Yvette Onink (redigeren)

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 6500 stuks

Bezorging

Op alle adressen in Lindenholt met uitzondering van de brievenbussen met een NEE-NEE sticker.
Klachten over de bezorging: 06 17484394

Volgend nummer:

Kopijsluiting: **zondag 14 november**
Verspreiding: **vanaf 6 december**

Afhaalpunten Lindenholt Leeft:

Wijkatelier Lindenholt (WAL)
Jumbo Leuvenbroek
Spar St. Agnetenweg
Agneskerk Lindenholt
Vincentius Horstacker/Vorstenkamp
Bibliotheek Dukenburg
Wijkgezondheidscentra
Brede school de Lindenhoeve
Creatieve broedplaats De Broederij
Sportvereniging SCE
Tennisvereniging Lindenholt
De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

2021 Lindenholt Leeft

Lindholt Leeft is het wijkblad voor de inwoners van Lindenholt.

Het wijkblad wordt huis-aan-huis bezorgd bij ca. 6000 huishoudens. (ca. 16000 lezers!)

Zelf een artikel aanleveren? Heel eenvoudig: mail naar redactielindholtleeft@gmail.com

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

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

• Foto's altijd onbewerkt en 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.

Inhoud:

Colofon	2	Van Tuin tot Bord Hegdambroek	19
Inhoud	2	Bedankje bewoner	19
Lindholt in bedrijf	3	Lindholt Kookt	21
Stip	3	Column Gemma Sanders	21
De week van Oog voor elkaar	4, 5	Kringloopwinkel in Lindenholt	23
Over veerkracht gesproken	6	Column Victoria Lammerinks - Montis	24
Struinbulletin	7	Maaibeheer Nijmegen	25
Lindholt Doet	8, 9	Leefstijlgroep WGCL	25
Zonnebloemwedstrijd	10	SCE nieuws	26
Wijkhelden	10	Sportcoach Kira Jacobs	26
Groene tuin	10	Open dagtoernooi T.V. Lindenholt	27
Zomerafsluiting Lindenholt	11	Nieuws van de gemeente Nijmegen	28
Tuintjesmarkt 2021	12	Lindholt Loopt	28
Dag beste lezers	12	U, uw kinderen en onze planeet	29
Grand café Lindenholt	13	Van Raam fietsen bij Scheepers	31
Wijk in het zonnetje	14, 15	Column Annet Hogenbirk	31
Sportpedagoog in Lindenholt	15	Column Qader Shafiq	33
Parochienieuws	16	Lindholt gaat voor groen	34
Column Bettineke van der Werf	16	Eet cultureel mee in het Wijkatelier	34
De ondernemer	17	Fotopagina	36
Prijswinnaars puzzeltocht	18		
Hulpdienst Nijmegen zoekt vrijwilligers	18		



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

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

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

Voor telefonische ondersteuning: 06 51 17 12 17

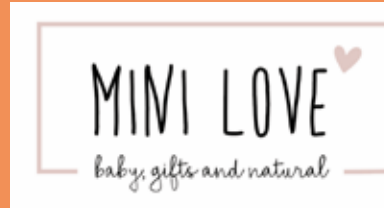
LINDENHOLT IN BEDRIJF



Ronald Gerrits
pag. 13



Bianca Verheijen
pag. 17



Rene-Emanuel Turcas, Siew-Joe Lee en Desley Mooij
pag. 29



Sem Dunkes
pag. 23



administratie- en belastingconsulent

Administratiekantoor Dehue
"het kantorencentrum"
Kerkenbos 1103b
6546 BC Nijmegen

Telefoon: 024-6637870
E-mail: info@dehue.nl
Internet: www.dehue.nl

Al 25 jaar het betaalbare adres voor uw
boekhouding, jaarrekening, salarisadministratie,
belastingaangifte, toeslagen, budgetbeheer en
overige financiële aangelegenheden.

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



Stel je vraag



Lezen schrijven

In Nederland hebben 2,5 miljoen volwassenen moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Om mee te kunnen doen is het heel belangrijk. Daarom is het deze week de [week van lezen & schrijven](#). En gaat deze hele nieuwsbrief erover.

Help mee

De eerste stap is het moeilijkst. Veel mensen denken dat alleen zij moeite hebben met lezen of schrijven. Daarom is het belangrijk om te praten. [Lezen en schrijven](#) maakte deze lijst met tekens. Zo kun jij kijken wanneer je over kunt praten.



Nooit te oud om te leren

Heb je hulp nodig met de computer? Of met rekenen of lezen en schrijven? Het ROC heeft veel mogelijkheden. In dit filmpje vertellen ze erover. Bij de bibliotheek kun je ook leren [computeren](#) of de [Nederlandse taal leren](#). Heb je nog vragen? De Stip is er voor je.



Jouw stip is open

Bel
024 - 350 2000
voor een afspraak

Alle Stips zijn weer open

De vakantie is voorbij. Alle Stips zijn weer open voor je vragen. We werken nog wel op afspraak. Voor een afspraak bel je met de Stip-lijn. Of je gaat langs bij de Stip.



Terugblik

Omdat het de week van lezen en schrijven is was er bij sommige Stips soepie met lettervermicelli.

Jouw stip is open

Bel
024 - 350 2000
voor een afspraak

De week van 00

Op donderdag 30 september start de landelijke week tegen eenzaamheid. In Lindenholt pakken we het net wat anders aan. Projectgroep Oog voor elkaar zet zich al een aantal jaren in voor ontmoeting in de wijk. Daarom hebben we in Lindenholt de week van Oog voor elkaar!!

Het was weer even puzzelen wat er nu wel en niet mogelijk is met de maatregelen en versoepelingen, maar we hebben weer mooie manieren en momenten bedacht om elkaar in ons stadsdeel te ontmoeten.

Dinsdag 5 oktober KOFFIEDAG!



We drinken samen een kopje koffie op verschillende locaties in Lindenholt en maken daarbij graag een praatje met jou.

Misschien wordt je wel verrast met een pop up terrasje bij jou in de straat of staat er iemand met een lekker kopje koffie voor de deur.



SELFIE

Het zou natuurlijk geweldig zijn wanneer je zelf op eigen initiatief je burens uitnodigt om op 5 oktober samen een kopje koffie te drinken.

Ga je er liever op uit?

Dan ben je deze dag ook welkom voor een gratis kopje koffie in wijkcentrum het Wijkatelier, want ook daar zijn wij te vinden!

Hoe mooi zou het zijn wanneer van dit moment een 'selfie' wordt genomen die je stuurt naar ons wijkblad!

Donderdag 7 oktober SOEPDAG



Vrijwilligers van het Wijkatelier en de Vincentius vereniging maken heerlijke soep. Je bent welkom om een kopje soep te komen eten bij het wijkatelier van 12.00 tot 14.00 uur of buiten bij de Vincentius op dezelfde tijden.



Misschien wordt er onverwachts een kopje soep aangeboden op straat of wanneer je winkelt in Winkelcentrum Lindenholt.

Of ben jij een van de gelukkigen waar we aanbellen met een 'Verrassingssoepje aan de deur'?!



Donderdagavond 7 oktober BOL overleg

Op deze avond is er in het Wijkatelier een bijzondere bijeenkomst die je niet mag missen!

Bewoners Overleg Lindenholt (BOL) nodigt je uit voor de BOL avond;

Maak elkaar ontmoeten mogelijk!

Van 19.30 – 21.00 uur wijkcentrum het wijkatelier, Zellersacker 1003



Annica Brummel onderzoeker bij de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen vertelt over de rol van fysieke plekken bij het mogelijk maken van ontmoeten. Haar onderzoek gaat over betekenisvolle

plekken in wijken.

'Tijdens de lockdown zijn veel plekken gesloten geweest vanwege de Corona en werd het kunnen ontmoeten van mensen niet makkelijk en heel beperkt.

Ze vertelt waarom plekken om elkaar te ontmoeten belangrijk zijn, voor het contact onderling in de wijk. Maar ook bij het versterken van sociale netwerken, het ontwikkelen van talenten, het oefenen en innemen van (nieuwe) maatschappelijke en sociale rollen. Wat is er nodig om deze plekken voor de buurt ook werkelijk betekenisvol te laten zijn?'

Na de lezing verkennen we samen welke betekenisvolle plekken er allemaal zijn in Lindenholt. Zijn er in de coronatijd nieuwe vormen en plekken ontstaan waar mensen elkaar ontmoeten en kunnen we die in kaart inbrengen.

Nieuwsgierig? Kijk dan wel even op de website www.lindenholtleeft.nl voor de eventuele Corona voorwaarden.

OOG VOOR ELKAAR

Zondag 10 oktober
MUZIEKDAG



En als finale van de week van 'Oog voor elkaar' is het op Zondag 10 oktober MUZIEKDAG!

Diverse talenten uit ons eigen stadsdeel zullen je op verschillende locaties verrassen met bijzondere GRATIS optredens.

Er zijn muzikale optredens in het **Wijkatelier** en bij het **Winkelcentrum Leuvenbroek** vanaf 12.00 uur tot 16.00 uur.

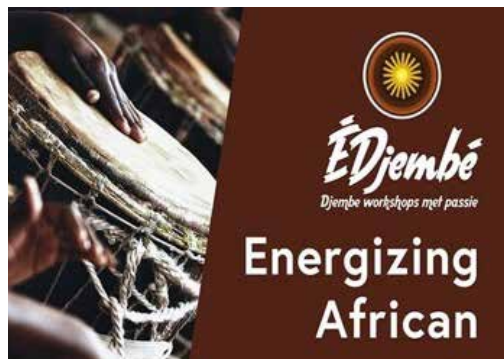
Kom langs en geniet van een muzikale ontmoeting!

Of ontmoet ook anderen uit de wijk terwijl jullie verrast worden door een optreden tijdens het boodschappen doen?

Wijkatelier Lindenholt,

Zellersacker 12-03

Om 12.00 uur en op 13.30 uur



Djembé Workshops

Gedurende twee workshops van een uur speelt u samen met uw buurtgenoten de trommels op Afrikaanse ritmes. Djembé Drum Workshop laat jong en oud genieten en plezier maken met elkaar.

Winkelcentrum Lindenholt

Vanaf 12.00 uur

TALES WITH A TAIL



Tales with a tail brengt verhalen voor jong en oud. Zelf geschreven en altijd met een verrassend eind.

Humphrey Ottenhof draagt voor, Remo Verschueren voorziet de gesproken teksten van een muzikale noot.

Een nieuwe ongekennde combinatie.

Smakelijke kost, licht verteerbaar.

Remo Verschueren: gitaar

Humphrey Ottenhof: stem en gitaar

Verder kun je een gevarieerd aanbod verwachten op de verschillende locaties; voor jong en oud, allemaal **gratis**.

Kom kijken en luisteren en ontmoet nieuwe buurtgenoten om deze unieke momenten samen te delen.

Kijk ook op www.lindenholtleeft.nl voor alle actuele informatie met betrekking tot de diverse optredens en de laatste geldende Corona maatregelen.

Tekst: Gerard van Bruggen / Jeanine Vermeulen

Foto's: diverse bronnen



Over veerkracht gesproken

Bijzondere verhalen van wijkbewoners die zich onderscheiden in veerkracht en doorzettingsvermogen.

In gesprek met Diana Plomp.

Door veel te bewegen ontmoet je mensen.

Met een verhit gezicht komt ze binnen. Niet van de zenuwen, maar omdat ze net mee heeft gedaan met Zumba. Ze heeft een uur gesport bij Vincentius en komt nu uitpuffen. Diana en ik hebben afgesproken op het wijkaterlier aan de Zellersacker. Diana is hier kind aan huis. Ze doet hier veel, je kunt beter zeggen, wat doet ze niet?

Wat doe je allemaal in het wijkaterlier?

"Ik ben 3 middagen gastvrouw, ik kook een middag en sta een middag in de moestuin. Ik heb verschillende bezigheden, een praatje maken met gasten en collega's en verantwoordelijk zijn voor een aantal taken. Op een gegeven moment ben ik ook gevraagd of ik ook in de moestuin wilde komen werken. Alles wat uit de tuin komt en wij kunnen gebruiken dat zie je dan ineens op je bord liggen". Diana kookt met deze verse producten en eet vervolgens met de gasten mee."

Je beweegt ook heel veel? Waarom vind je dat zo leuk



"Ik word er fitter van en ontmoet weer mensen. Bij de diabetes challenge wandelen we 5 of 10 km. De meeste mensen hebben diabetes maar iedereen mag mee doen. Bij de beweegroute lopen we door de wijk en doen dan oefeningen.

Bij de bootcamp (Vincentius) doen we veel met touwen en gewichten. Via de bootcamp heeft Diana een leefstijlcoach leren kennen: Michel van Heeswijk van TTC. Hij heeft Diana gecoacht in 12 weken naar een betere leefstijl. "We hebben toen een plan gemaakt voor inspanning, ontspanning en gezond eten. Ik ging vaak emotie-eten en leerde anders te eten. Geen frisdrank, chips en chocola meer, ik ben 15 kilo afgevallen."

Je bent veel gezonder gaan leven, hoe lukte dat?

"Gewoon een stok achter de deur door de coach en van opschrijven wat je eet dan leer je wat ongezond en gezond is. Diana is bescheiden over haar eigen inzet en discipline. Ze geeft zichzelf geen complimentje, maar die verdiend ze dubbel en dwars!"

Hoe ben je bij de diabetes challenge gekomen?

"Ik was 2 jaar geleden bij een afscheid van de huisarts in het gezondheidscentrum. Toen zeiden mensen daar "loop met ons mee". Dat ben ik toen gaan doen."

Moest je geen drempel over?

"Ja voor mij was het wel spannend, omdat ik veel angsten had, maar ik ga dan toch daar heen en ontmoet weer nieuwe mensen."

Wat vind je fijn in contact met andere mensen?

"Ja, gewoon, de gezelligheid. Ik ben meer iemand die er op uit gaat, ik moet elke dag iets te doen hebben. In deze coronaperiode was het heel moeilijk omdat alles dicht zat. Als ik niemand meer ontmoet gaat het niet meer goed. Dan word ik gek. Ik heb lang genoeg thuis gezeten en daardoor is al-



les misgegaan. Ik kruip dan in mijn holletje en kom er niet meer uit. Ik heb dan angsten."

Hoe ben je daar weer uitgekomen?

"Vrienden hebben mij mee getrokken naar Stip. Ik kreeg daar een gesprek en kon ik vrijwilligerswerk gaan doen bij Vincentius. En een paar jaar geleden ben ik tijdens het ontmoetfestival gewoon naar binnen gestapt bij het wijkaterlier. Daar leerde ik mensen kennen."

Het gesprek ronden we af want de taak als gastvrouw wacht. Natuurlijk maken we eerst een foto in de moestuin. Daar waar de tomaten rijp en rood aan de plant hangen en een paar dagen later als soep op het bord ligt.

Tekst en foto's: Ilonka Leune

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: Donderdag 17.45 - 18.45 u 19.00 - 20.00 u 20.15 - 21.15 u	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.
--	--

Kosten: € 35,00 per maand

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

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

Struinbulletin

GROENE BELEVING IN DE OVERASSELTSE VENNEN

Uw gids door de natuur

<http://bit.ly/struinbulletin>

Tekst Frans Sijben

De groene wijkbelevingsroute in dit wijkblad heeft veel belangstelling gekregen. Niet vreemd, want wandelen is sinds Corona populair. Maar ook de behoefte aan natuur en groenbeleving is flink groter geworden. Daarom in dit oktobernummer weer een groene belevingsroute. Maar nu net buiten Nijmegen: in het Hatertse en Overasseltse vennengebied. Voor lezers van het wijkblad is er (gratis) de gloednieuwe groene wandelroute 'Bullenkamp Overasselt'.



Naar de Bullenkamp

Net tegen de zuidgrens van Dukenburg en Lindenholt, ligt het natuurgebied 'Hatertse en Overasseltse vennen'. Zandduinen met vennetjes omgeven door heide en bos. Aan een kant ligt het tegen het Heumense bos; aan de andere kant tegen de Beerendonk en Wijchense ven. Uitgestrekte natuur, waarin je heerlijk je groene hart kunt opladen door een korte of langere wandeling.



Ven in het vennengebied

Hatertse en Overasseltse vennen

Het vennengebied is sinds 1964 in bezit en beheer van Staatsbosbeheer (SBB). De vennen en rivierduinen zijn 110.000 tot 10.000 jaar geleden ontstaan. De hoge droge stuifzandruggen zijn al snel bewoond: vanaf 8000 v Chr. Tot 1900 is het vennengebied natuurlijk gebleven doordat het zelfstandig het eigen water kon organiseren. Maar daarna hebben burgers en



Ven zand heide

bedrijven steeds meer water uit het gebied afgevoerd, met ontwatering en drooglegging tot gevolg. In 2013 heeft SBB de natuur hersteld door water te gaan vasthouden: met stuwen en door 11% minder bos.

Er groeien bijzondere planten in het gebied zoals zonnedauw, veenpluis, snavelbies, beenbreek en melkeppe. Er leven libellen, 80 soorten vogels, dassen, reeën, vossen, bunzing, konijn, haas, eekhoorn, wezel, hermelijn en egel. Met in de vennen ook nog salamanders, padden en kikkers. Samengevat: een gebied vol biodiversiteit.

Meer info: www.staatsbosbeheer.nl



Op de stille heide

Naast al die natuurpracht is er ook cultuur te zien: de kapelruïne van St. Walrick. Daarnaast heeft Sint Walrick ook zijn naam gegeven aan de scoutingclub: met een groot clubhuis, sport, speel- en kampeerterreinen.

Wandel met struinroutes door het vennengebied

Op website bit.ly/struinbulletin vind je in de rubriek Nijmegen vier wandelroutes door het vennengebied. Deze starten allemaal bij het infobord en parkeerplaats aan de Hessenbergseweg, iets verder dan het pannenkoeienrestaurant 'Sint Walrick'. De langste daar

van is Struinroute 23, met een lengte van 20 kilometer. Deze loopt eerst naar het Heumense bos, dan naar de Beerendonk om weer terug te gaan naar het startpunt. Daarnaast zijn er nog 3 korte struinwandelingen: korte struin 1 'vennen' (7,5 km); Kort 19 'Beerendonk en Wychens ven' (14,5 km) en Kort 20 'Heumens bos' (9,5 km). Genoeg keuze voor een groene beleving onder het mooie oktoberzonnetje.



Groene rustbeleving

Route Bullenkamp voor lezers wijkblad

De lezer van het wijkblad kan (gratis) de nog niet gepubliceerde, korte struin 5 'Bullenkamp Overasselt' (9,5 km) aanvragen met de bestelcode KST05. Doe dat op website [struinbulletin](http://struinbulletin.nl) onder de rubriek Contact. Je komt er met de link bit.ly/struincontact. De Bullenkamp is een buurtschap ten zuiden van de vennen. Deze korte struin gaat vanaf de parkeerplaats 'Hessenbergseweg' door de 'Bullenkamp' naar de Overasseltse vennen om in 10 km weer bij het beginpunt terug te komen.



Nog meer vennen

Reageren

Wil je iets vragen of een boodschap doorgeven? Dat kan op struinbulletin@outlook.com



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

Algemeen

Open Inloop

van maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.00 uur

Deel de dag Lindenholt;

dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u Kosten € 2,50 p/d Vooraf aanmelden via Sterker email: lindholt@deelledag.nl of telefoon 06-20667174 of 088-0011333

Maandag

Wandelen in Lindenholt:

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

Bingo:

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

Eet Cultureel mee in het Wijkatelier;

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

Dinsdag

Ontmoetingsochtend Vrouwen;

iedere dinsdag 9.00 – 11.30 uur

De Samen creatief groep

elke dinsdagmiddag van 13.00 -16.00 uur.
 Aanmelden niet nodig

Woensdag

Taalcafé 10.00 tot 12.00 uur Open inloop
 Verbeteren spreekvaardigheid Nederlandse taal

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

Meidengroep woensdag 15 tot 17 uur aanmelden bij Lieke Peeters

Donderdag

Ontmoetingsgroep vrouwen

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

Overzicht van activiteiten 5e editie; 4 okt tot 6 dec. 2021

Digitale vaardigheden en taal ROC

Aanmelden via Gertie Brandts 06-40960865
 iedere don- derdag 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 € 4,50

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

Afhaal Maaltijd; Iedere Donderdag afhalen om 17.30 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Hoofdgerecht diner voor € 3,00

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

Vrijdag

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

Zaterdag

Repaircafé Lindenholt; Wij verzorgen kleine reparaties aan huishoudelijke apparaten, computers en fietsen. Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 15.00 uur. Vanaf september. Bent u voor 14.00 uur binnen dan wordt u tot 15.00 uur geholpen. Komt u na 13.00 uur dan kunnen wij niet garanderen dat u nog geholpen wordt.

Kosten: Kleine vergoeding.

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

STIP

Elke maandag van 13.30 – 16.30 uur
 Elke Woensdag van 13.30 - 16.30 uur
 Elke donderdag van 13.30 – 16.30 uur

Taalcafé

Wat: gezellig met anderen Nederlands leren spreken. Samen met mensen die nog maar kort in Nederland wonen, én met mensen die altijd al Nederlands spreken. Elke bijeenkomst praten we over een ander thema
 Wanneer: iedere woensdag van 10 tot 12 uur

Kosten: gratis

Aanmelden: niet nodig, je kunt altijd binnenlopen

Contactpersoon: Eus de Wit. Bel 06-12622078 of e-mail: eus.dewit@bindkracht10.nl

Cursus basisvaardigheden

Wat: een cursus om basisvaardigheden (lezen, schrijven, rekenen, digitale vaardigheden) te leren. Georganiseerd door ROC Nijmegen Educatie

Voor wie: voor volwassenen die Nederlands

als moedertaal hebben en volwassenen met een andere moedertaal, maar die wel voldoende Nederlands kunnen spreken en luisteren

Wanneer: donderdagochtend van 9.00 uur tot 12.00 uur

Kosten: de gemeente betaalt de cursus voor deelnemers tot en met 67 jaar. De eigen bijdrage is €45,= per jaar

Aanmelden: 024-8904024

Contactpersoon: Gertie Brandts. Bel 06-40960865 of e-mail: g.brandts@roc-nijmegen.nl



Voorlezen in de Broederij

Luisteren naar spannende, grappige, vrolijke of ontroerende verhalen? Geniet op dinsdag 19 oktober van een lekker relaxmomentje samen met je (klein)kind in De Broederij. Die ochtend leest een voorlezer van 10.00 tot 10.45 uur voor uit een prentenboek.

Laat je verrassen door het verhaal, de illustraties en de voorlezer. Voorlezen prikkelt



de fantasie van een kind en is goed voor de taalontwikkeling.

Iedere maand komt er op dinsdag iemand voorlezen van 10.00 tot 10.45 uur. De andere data zijn: 23 november, 14 december, 25 januari, 22 februari, 22 maart, 19 april en 17 mei.

De organisatie van deze voorleesactiviteit is in handen van de Bibliotheek Gelderland Zuid in samenwerking met De Broederij. Kijk voor meer jeugdactiviteiten van de bieb op www.obgz.nl/agenda.

Foto: Marcel Krijgsman



Welkom in wijkcentrum De Brack!

De Brack er is van en voor alle buurtbewoners uit Lindenholt. Er gebeurt al veel in de Brack en er zijn altijd bewoners in de wijk die iets willen organiseren. Ontmoeting en verbinding voor jong & oud, sport & spel, hobby en nieuwe buurtinitiatieven. Ideeën zijn van harte welkom!

Ontmoeten

Ontmoet uw buurtbewoners in de buurthuiskamer.

We hebben iets nieuws in De Brack: de **buurthuiskamer**! Eenmaal per maand, de laatste woensdag van de maand tussen 10.00 en 13.00 uur is de huiskamer open. Onder het genot van een kopje koffie/thee kan men elkaar hier ontmoeten, ideeën en verschillende thema's uitwisselen.

Oproep

Wilt u lid worden van onze activiteitencommissie?

De Brack is op zoek naar u als actieve wijkbewoner! De activiteitencommissie zoekt dringend nieuwe leden. Heeft u interesse om een cursus of workshop te geven? Of bent u een duizendpoot en kunt u als gastheer of gastvrouw enkele uurtjes vrij maken om te helpen bij de activiteiten? Stuur een dan mail aan Team de Brack via debrack@nijmegen.nl of naar de redactie van Lindenholt Nieuws via redactielindholtleeft@gmail.com t.a.v Gemma Sanders.

U kunt een ruimte huren

Organiseert u een vergadering? Wilt u met een groep een spelletjesavond houden? Of repeteren met uw muziek- of toneelclub? Dat kan in De Brack. U kunt een ruimte huren tegen aantrekkelijke tarieven.

Wilt u hier meer informatie over? Mail dan naar debrack@nijmegen.nl of bel naar 024 377 5784. Gelukkig worden de coronamaatregelen steeds meer versoepeld, bijna alle seinen staan weer op groen.

In De Brack gelden er een aantal coronaregels en afspraken die we voor en met elkaar maken.

Samen maken we er een gezellige buurt van!

Tekst: Gemma Sanders en Francis Bosmans
Foto's: Gemma Sanders



Wijkcentrum De Brack Leuvenbroek 1200 (6546 XS) Nijmegen 024 377 5784 / debrack@nijmegen.nl



Bericht van Stichting De Inloop

In november Start De Inloop met het geven van naailessen op de woensdagavond. Tijd: 19.30-21.30.

De lessen starten op 3 november en lopen door tot 20 april 2022. In de schoolvakanties worden geen lessen gegeven. Je krijgt 22 lessen en de kosten bedragen 66 euro.

Heb je altijd al kleding voor jezelf of voor je kinderen willen naaien? Dan hebben wij een enthousiaste, deskundige docent voor je. Je hebt wel een eigen naaimachine nodig om mee te nemen naar de les. Je mag zelf bepalen wat je maakt of je kunt patronen overnemen uit de vele naaiblinden die tijdens de les ter inspiratie op tafel liggen. Ook als je nog nooit genaaid hebt ben je van harte welkom; we nemen dan stap voor stap alles door en wellicht kunnen we elkaar onderling verder op weg helpen. Aanmelden kan via onze website www.deinloop.nl

Heb je vragen of wil je meer informatie mail ons dan: info@deinloop.nl

Biljartclub de Brackers is elke maandagavond vanaf 19.00 actief in wijkcentrum de Brack.

Momenteel kunnen wij nog nieuwe leden gebruiken. Lijkt het u leuk om wekelijks te biljarten en een aantal partijen te spelen, kom dan gerust een keer kijken in het wijkcentrum om kennis te maken en te zien hoe wij met plezier de ballen laten rollen.

Wilt u eerst meer informatie bel dan 06-16311761. Appen mag ook.



Op de foto ziet u John de Bruijn en Theo Boots. Beiden leden van Biljartclub de Brackers en bezig aan een partijje op de maandagavond.

Zonnebloemwedstrijd 2021



Roel van Es



Wendy Mangel



Hans Aling



Alexandra Maris

Ook dit jaar was er een oproep aan buurtgenoten om Zonnebloemen te zaaien met de bedoeling te komen tot de aller aller grootste in Lindenholt. Een bescheiden aantal enthousiastelingen hadden zich aangemeld en al spoedig werd duidelijk dat ervaring uiteindelijk heeft geleid tot het beoogde succes.

Deelnemers waren: Roel van Es, Wendy Mangel, Alexandra Maris, Riny Albers en Hans Alink.

In de loop van het voorjaar en zomer kwamen de eerste foto's binnen. Toch werd het pas aan het eind van de zomer echt duidelijk wie er ge-

wonnen heeft en in aanmerking komt voor de waardebonnen beschikbaar gesteld door ons Tuincentrum Lindenholt (€ 50,00, € 25,00 en € 10,00).

- 1° prijs Roel van Es; 3,71 m
- 2° prijs Alexandra Maris; 3,6 m
- 3° prijs (gedeeld) Hans Aling en Wendy Mangel beiden; 3,5 m

Dank aan de deelnemers Tuincentrum Lindenholt met al het enthousiasme daarbij.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: deelnemers

Onze 'groene'tuin'

Graag wil ik mijn complimenten maken over het nieuwe Lindenholt Leeft nummer en met name de aandacht voor vergroening en klimaat! Het stuk over Greencapital en dat sommige mensen niet begrijpen hoe mooi de natuur is en waarom het zo belangrijk is is een heel mooi stuk! Ik vind het zo jammer dat zoveel betegeld is in Lindenholt. Hopelijk opent het wat ogen en maken mensen massaal gebruik van operatie Steenbreek!

Maar nogmaals complimenten dat jullie er zoveel aandacht aan geven! Want Lindenholt is zo mooi als het in bloei staat.

Groeten Marion van der Woude

Zellersacker met groene tuin (incl moestuin)



Samen houden wij onze buurt schoon!



Doe mee en meld je ook aan als Wijkheld



Uitnodiging bijeenkomst (bijna) wijkhelden van de Gildekamp

Marja, bewoonster van de Gildekamp, ruimt al een hele tijd zwerfafval op in de buurt. Zo draagt ze haar steentje bij en tijdens haar ronde maakt ze vaak een gezellig praatje met andere wijkbewoners!



Samen kwamen we op het idee om een keer een bijeenkomst te organiseren om ook andere wijkhelden uit de Gildekamp te ontmoeten.

Ervaringen, tips en verhalen delen, kijken of we kunnen samenwerken, maar vooral ook een keer gezellig samen koffie drinken.

Ook als je het leuk lijkt om zwerfafval op te gaan ruimen in de toekomst ben je van harte welkom!

We nodigen je uit op dinsdag 12 okt. om 11.00 uur in de tuin van de Broederij (Nieuwstadweg 37)

De koffie en thee staat klaar, hopelijk zien we je dan!

Groetjes,

Marja Morskiefte en Jeanine Vermeulen (opbouwwerker Bindkracht 10, 06-53202143)



Zomerafsluiting Lindenholt



Vrijdag 27 augustus organiseerde Bindkracht 10 samen met de buurtsportcoaches een groots zomer afsluitingsevent op het Cruiffcourt Lindenholt.

Vanaf 11.00 uur was er een veelheid aan activiteiten voor de jeugd waaraan deel kon worden genomen.

Het animo was groot en met veel enthousiasme werd er mee gedaan aan onder andere een voetbaltoernooi, volleybal (met heuse bekertjes voor het winnend team), oud Hollandse spelen en een stormbaan. Maar ook voor de creatievelingen was er voldoende aanbod; een schildersclinic verzorgd door Hilly Withaar, Factory Sports voor gezond bewegen /dansen en kon er worden geschminkt.

Met uitzondering van een enkel buitje was het aangenaam weer en de sfeer geweldig.

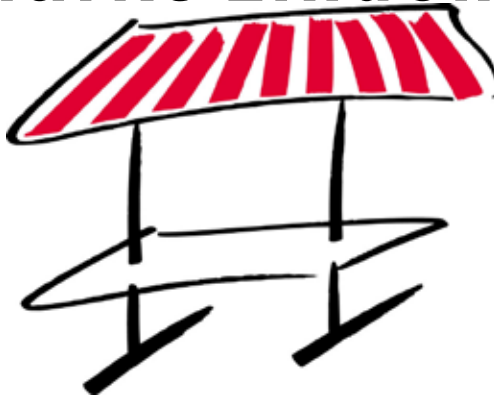
Mede dankzij de DJ was het die dag helemaal feest voor jong en oud in Lindenholt.



Tekst en foto's: Gerard van Bruggen



Tuintjesmarkt Lindenholt 2021



Eindelijk kon het doorgaan. Vorige editie (2020) moest op het laatste ogenblik de stekker er uit vanwege een te groot Covid-risico op dat moment. Veel buurtgenoten waren zeer teleurgesteld maar dit jaar is het groter aangepakt.

In heel Lindenholt is een oproep gedaan om mee te doen en de poster voor het voorraam te plaatsen als teken in de straat en wijk van deelname.

Vanuit verschillende straten en wijken kwamen

berichten van bewoners die enthousiast reageerden en druk aan het verzamelen waren voor een gevulde kraam op de Tuintjesmarkt.

Het resultaat mocht er zijn. Laten we wel weten, niet heel Lindenholt bruisde van activiteiten in de tuinen van straten en pleinen maar hier en daar werd er flink uitgepakt met draaimolens voor de kids en DJ's die het geheel muzikaal extra glans gaven.

Bij ons in de straat (Hegdambroek) waren er meerdere kramen en was het aangenaam vertoeven in het zonnetje met een regelmatige stroom van bezoekers. Het leverde altijd een gezellig gesprek op hier en daar ook nog wat omzet.

Volgend jaar zeker weer een nieuwe Tuintjesmarkt waarbij we geleerd hebben nog meer te doen aan PR in de wijken en straten.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto: diverse bewoners.



Dag beste lezers



Twee jaar geleden las u misschien: Hallo mijn naam is.....toen ik me voor mocht stellen aan u als toegevoegd redactie lid.

Als ik dan ook aan iemand voorgesteld wordt in uw wijkblad is het niet meer dan normaal om ook weer netjes gedag te zeggen bij vertrek, nietwaar?

Aanvankelijk meldde ik me aan als redactie medewerker omdat het schrijven me een uitdaging leek en ik zodoende ook iets meer van dit stadsdeel zou leren kennen.

Het werd veel meer dan dat en ik mocht veel leren onder toezicht en corrigerend oog van de hoofdredacteur, Gerard van Bruggen.

Het schrijven voor dit wijkblad bleek verrassend leuk te zijn.

De tijd dat ik begon als redactie lid was eveneens de tijd waarin Covid 19 die met al haar gevolgen, een behoorlijke stempel drukte op het doen en laten van ons allen.

Er kwam meer én minder zinvol nieuws de huiskamer binnen.

Vaccin nieuws, het zovéélste demissionair kabinet waarvoor we ons moeten schamen als je 't mij vraagt, teveel om op te noemen.

Ons geduld werd nogal op de proef gesteld, althans dat van mij wel.

Gelukkig staat Lindenholt Leeft veelal in het licht van positief nieuws en ik ben ervan overtuigd dat dit zo zal blijven.

Nieuwe ideeën die goed ten uitvoer gebracht worden door nieuwe leden in het redactieteam die zich enthousiast inzetten voor dit wijkblad.

Waar de politiek onder demissionair Rutte en de zijnen al tig jaren niet over praten doen deze

vrijwilligers het wel én zij maken het waar voor u en mij.

Mijn laatste bijdrage in deze editie 2021 is een verslag van een nieuw bedrijfje in TEXTIEL en mijn afscheidswaardes zijn: Dank u wel.

Dank dat u liet blijken ook mijn bescheiden bijdrage gewaardeerd te hebben.

Dank redactioneel team voor de gezellige samenwerking.

Dank Gerard voor het stukje erkenning aan mij als leek in het schrijven.

Een compliment voor gedane arbeid omdat het écht gewaardeerd wordt dat doet elk mens goed.

Of je nu vrachtwagenchauffeur bent, secretaris, manager of directrice, elk mens doet het goed, zo ook mijn persoon.

Rest mij alleen nog u te danken en na deze prachtige nazomer een heel mooi najaar toe te wensen.

Met hartelijke groeten; Meda Donkers-Mercuur

Nieuw: Grand café Lindenholt



Solliciteren

Ik wil er zijn voor de mensen in Lindenholt, ik probeer vooral ook personeel in Lindenholt te vinden. Dus mocht je dit lezen en nog een baan zoeken in een gezellig jong team, stuur dan een mail naar: Info@grandcafelindholt.nl of bel naar 0247850929

Daarnaast ben ik leermeester horeca en zal ik ook een leerbedrijf worden.

Op een zondag ontmoeten we Ronald Gerits in het gebouw wat vroeger “het Zwaantje” was op de Sint Agnetenweg. Er wordt hard gewerkt om de donkere inrichting een metamorfose te geven. De buitenkant ziet er nu al fris uit. Het krijgt een totaal andere uitstraling. Ronald is de nieuwe eigenaar van Grand café Lindenholt. Vol enthousiasme vertelt hij over zijn plannen.



Geen bruine kroeg

We zijn woensdag tot en met zondag open van 11 tot 23 uur, dus ook voor lunch en diner. We gaan naast de traditionele keuken onder andere ook Flammkuchen serveren. Natuurlijk verzorgen wij ook feesten en partijen tot ca 200 personen.

Ik ben geboren in Nijmegen-oost en mijn ouders hebben daar vroeger een kroeg gehad. Je kunt dus zeggen dat de horeca in mijn bloed

zit. Het Grand café wordt geen bruine kroeg. Bij ons kom je om gezellig met gezin, vrienden, kinderen of zakelijk te genieten en ook je hond is welkom.

Mijn droom

Ik ben jong in de horeca begonnen, mijn eerste baan was in het pannenkoekhuis bij park Tivoli. Daarna heb ik onder andere gewerkt bij hotel Erica en later ben ik ook cateringmanager geweest. Ik heb van alles gedaan en veel geleerd. Ik heb altijd gedroomd van een eigen zaak. Toen ik hoorde dat “het Zwaantje” definitief dicht ging wist ik dat ik nu mijn droom moest verwezenlijken.

Ik woon bijna mijn hele leven in Lindenholt en denk dat veel mensen in onze wijk een plek missen in de buurt waar je gezellig een kop koffie kan drinken of een lekker hapje kunt eten. Er gebeurt zoveel tegenwoordig, ziektes en ongevallen, dat zet je aan het denken. Dus heb ik mijn spaarpot opgebroken en de stoute schoenen aangetrokken.

De toekomst

Werken in de dienstverlening doe je omdat je er plezier in hebt en het belangrijk vindt dat de ander geniet van wat jij te bieden hebt. Dat is ook de insteek van mijn zaak. Ik heb allerlei ideeën zoals themaweken met bijvoorbeeld een winter BBQ, oesters en bubbels of een Mexicaanse week.

Maar ook ben ik van plan om een vrijdagmiddagborrel te gaan organiseren voor de middenstand in ons stadsdeel. Eigenlijk sta ik voor veel initiatieven open en vind dat ik ook een sociale en maatschappelijke functie heb in Lindenholt.



Ik vind het fijn om mensen te enthousiasmeren voor dit vak. Ook stagiaires zijn van harte welkom.

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto's: Henk van der Heijden





Kinderdorp Neerbosch

Op een heerlijke nazomerse zonnige dag ben ik onderweg naar Huub Janssen die in het kleinste dorpje van Nijmegen; Lindenholt woont; Kinderdorp Neerbosch. Ik ben benieuwd waar deze reis mij vandaag heen mag brengen.



Huub Janssen

Wanneer ik arriveer op de plaats van bestemming word ik zeer hartelijk en gastvrij ontvangen door Huub en Ria Janssen, bewoners van voormalig Kinderdorp Neerbosch.

Zittend in de tuin met een werkelijk adembenemend uitzicht van een heel mooi stukje Lindenholt ben ik nieuwsgierig en geïnteresseerd naar hun verhaal.

Ria begint met vertellen dat zij hier bijna 50 jaar geleden zijn komen wonen. In die tijd waren de huizen alleen bestemd voor het personeel dat werkzaam was in de jeugdzorg waarop zij haar relaas vervolgt dat Huub hier begonnen is als groepsleider.

Mijn interesse is meteen gewekt en ik word meegenomen in het verhaal;

"De kinderen kwamen overal vandaan, veelal vanuit de andere kant van het land, vooral uit de grote steden. Het waren niet alleen weeskinderen maar ook kinderen met gedragsproblematiek of uit een problematische opvoedsituatie. Ze woonden in leefgroepen of gezinshuizen en gingen in de vakanties naar huis. Als je niet naar huis kon werd je soms uitgenodigd voor een feestdag bij de groepsleiders thuis waarmee de kinderen dan bijvoorbeeld een kerstdag doorbrachten. Het personeel besepte heel goed hoe belangrijk deze dagen waren".

Huub sluit zich aan bij het gesprek en belangstellend vraag ik hem hoe het voelde om gedurende zijn loopbaan op deze bijzondere plek te wonen en hoe dat nu voor hem is.

"Ik heb altijd met plezier op Kinderdorp Neerbosch gewoond. De jongeren zijn niet alleen werk, maar een onderdeel van mijn leven. Vroeger genoot ik van het bruisende leven op dit terrein. Nu is het een plek vol dierbare herinneringen".

Wandeling

Met als startpunt het huis van Huub en Ria beginnen we onze wandeling in de levende geschiedenis.

Huub vertelt dat het hele dorp zelfvoorzienend was. Niets behoefde van buitenaf te komen. Het dorp had zijn eigen scholen. Het gebouw van het voortgezet onderwijs bestaat nog steeds. In de huidige versie bekend onder de naam Kristallis. Ook over vervolgonderwijs was nagedacht. Zo konden jongens bijvoorbeeld in leer bij de schoenmaker of kledingmaker. Tevens was het dorp voorzien van een eigen zwembad en sportfaciliteiten.

Ik vraag aan Huub hoe de buitenwereld het dorp zag. Huub legt uit dat het een beetje gezien werd als een soort van kamp maar dat zij heel erg open in de communicatie naar buiten stonden. Zo werd de klas van een "Weeskind" ook uitgenodigd om een kijkje te mogen nemen in het Kinderdorp.

NETJE

We vervolgens onze weg langs het Kerkje wat nu het Lindenhout Museum is geworden. Huub vertelt dat daar in de dagen van weleer vanaf de kerk een weg liep die uitkwam op het kanaal. Mijn oog valt op een paviljoen, in het verleden een gezinshuis. Ieder stukje van het dorp heeft historie. Hij laat mij het Weeshuis zien. Zowel de kinderen als begeleiding slapen vroeger op een slaapzaal. Later hadden de kinderen meer privacy door er compartimenten van te maken. We lopen langs een paar schattige witte huisjes. In een van de huisjes had de kleermaker zich gevestigd. Aan mijn rechterhand ligt het Maagdenhuis waar een deel van de groepsleiding woonde

Door de verhalen van Huub begint de omgeving steeds meer te leven. Je krijgt een beeld van hoe het dorp er vroeger heeft uitgezien, en proef je de sfeer die er ooit gehangen heeft in het kleinste dorpje van Nijmegen.

De naam "Weeskinderen" heeft een negatieve lading. In het gesprek met Huub kom ik er achter dat er ook veel kinderen geweest zijn die hier een fijne tijd beleefden hebben en op latere leeftijd hier teruggekomen zijn om aan hun kleinkinderen een stukje geschiedenis te laten zien en ervaren.

Anno 2021 is de hulpverlening van de oorspronkelijke organisatie naar de steden vertrokken. Andere zorginstanties zijn op het terrein gekomen maar de resten van wat ooit het kinderdorp Neerbosch was zijn nog duidelijk herkenbaar en aanwezig.

Mijn reis eindigt op de begraafplaats van Kinderdorp Neerbosch. In de schaduw van de wilg sta ik bij het graf waar de oprichters Johannes van 't Lindenhout en Hendrina Sipman zijn begraven bij wie het allemaal begonnen is.



Tekst: Kim van Rossum

Foto's: Huub Janssen, Stichting Memento Mori, Kim van Rossum

Sportpedagoog in Lindenholt



Hoe gaat u om met tegenslagen en wat leert u uw kind hierover? Wat doet u als u niet meer kunt werken of sporten? Ik kijk naar wat wél kan en ga hier vol voor!

Vorig jaar April werd ik besmet met Corona en tot op de dag van vandaag heb ik hier veel last van. Gevolg: erg snel overprikkeld, gauw moe en constant hoofdpijn. Fulltime werken of een potje voetballen gaat helaas niet, wat tevens mijn grootste passie is. Is het zwaar? Ja. Opgeven? Nooit!

Mijn naam is Duran Can Tekerlek, 33 jaar en pedagoog. In 2013 heb ik mijn Bachelor of Social Work gehaald aan de HAN in Nijmegen. Na mijn studie ben ik gaan werken in de (jeugd) zorg en via de KNVB mijn trainersdiploma gehaald. Ik heb verschillende teams mogen coachen ook gewerkt in een Amerikaanse voetbalschool gedurende een lange zomer. Het is voor mij razend interessant jongeren te volgen in hun ontwikkeling.

Momenteel werk ik de zaterdagen bij NEC als pedagoog en ervaar dit als een prachtige uitdaging om de jeugd met zoveel passie en enthousiasme bezig te zien

Balotekkie. Ik haal veel energie uit het helpen van jongeren en het delen van mijn ervaring en kennis. Daarom heb ik speciaal voor deze doelgroep een Instagram account geopend genaamd Balotekkie.

Hierin staan tips hoe een kind bijv. kan omgaan als het wissel staat en hoe je je het best kan voorbereiden op een wedstrijd maar ook sportieve en gezonde maaltijden! Momenteel zit ik al op meer dan 2000 volgers over de hele wereld en dat in nog geen 100 dagen!

Ik laat graag de kinderen in vorm van interviews een aantal vragen beantwoorden over hun gedrag en dat van anderen (zelfreflectie). Wat valt er te verbeteren en hoe voel ik me na een verloren wedstrijd?

Buiten dat het zinvol en interessant is, creëert het ook een leuk ouder-kind moment om later op terug te kijken. Dit en veel meer tips kunt u vinden op mijn pagina.

De komende edities van Lindenholt Leeft kunt u mijn blogs lezen over het versterken van mentale weerbaarheid bij jongeren en als u of uw kind vragen heeft, kunt u die ook altijd stellen aan mij via Instagram. Onderwerpen voor de blogs zijn ook van harte welkom.

Hopelijk tot snel!

Tekst en foto: Duran Can Tekerlek





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

Tweede zaterdag van de maand 16.00 uur
Poolse viering

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

Bereikbaarheid

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

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

Diaconiezondag:

elke eerste zondag van de maand.

Er is inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare levensmiddelen mee, die naar het depot van de Voedselbank Nijmegen gaan. De andere activiteiten zoals loempiaverkoop en sieradenverkoop worden voorzichtig opgestart. maar we blijven corona-attent! Natuurlijk is het ook erg fijn wanneer u een financiële bijdrage overmaakt.

Allerzielen 2 november: 'Omdat het einde van het leven op aarde, niet het einde van onze liefde is'

We gedenken op Allerzielen (2 november) in de viering om 19.30 uur alle mensen die ons dit jaar, of eerder, zijn overleden. We noemen hun naam en steken een kaars voor hen aan. Intenties hiervoor kunt u opgeven bij de gastvrouwen of vlak voor de viering van 2 november. Iedereen is van harte uitgenodigd voor deze gebedsviering.

Zondag 21 november vieren we het feest van Christus Koning van het Heelal. Dit feest is het einde van het kerkelijk jaar.



De Advent

Advent, de voorbereidingstijd op Kerstmis begint dit jaar op zondag 28 november.

Op deze zondag steken we de eerste kaars aan op de adventskrans. Zo brengt ons elke zondag één lichtje meer naar Kerstmis (25 december)

De zondagsviering

De zondagsviering (onder voorbehoud van nieuwe coronamaatregelen) Tijdens de vieringen zijn alle RIVM maatregelen van kracht. U bent van harte welkom op zondagmorgen. Er is geen maximum meer aan het aantal kerkgangers. Tijdens de viering mag er weer koorzang of samenzang zijn, volgens de RIVM-regels voor koren, mits er voldoende geventileerd kan worden. De communie wordt voorlopig nog uitgereikt vanachter een scherm maar mag weer met de hand gegeven worden. We vragen nog wel uw hand vooraf te desinfecteren. De bisschoppen vragen gelovigen uitdrukkelijk om rekening met elkaar te houden zowel bij het kiezen van een plaats als bij het lopen door de kerk. De dringende vraag om verantwoordelijkheid te nemen en thuis te blijven met klachten die kunnen wijzen op corona blijft bovendien gehandhaafd. Bezoekers van vieringen hoeven geen coronatoegangsbewijs te laten zien omdat dit niet past bij het karakter van de Kerk.

Live stream

Vanuit onze kerk hebben we ook een livestream van de vieringen. Zo kunt u op afstand op het moment van de viering met ons meedoen. De link naar de livestream vindt u op: <http://www.agneskerklindholt.nl/livestream>.

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

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



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?

Vorbereiding Eerste Communie en voorbereiding vormsel

Voor informatie over de voorbereiding van de Eerste Communie en het vormsel verwijzen we naar de website. We nemen aan dat deze in oktober of november weer opgestart worden.



Bettineke van der Werf

Kracht wordt in zwakheid volbracht

Er zijn veel 'grote' figuren in onze geschiedenis. Mensen waar je naar opkijkt. Mensen die je inspireren met hun manier van leven. Dat zou jij ook wel willen! Maar wie inspireert wie? En, leren we in onze dagen, wordt er jaren later nog steeds zo over deze sterke mensen gedacht? Er zijn inmiddels al heel wat helden van hun voetstuk gehaald. Wat is dat eigenlijk, een sterk mens? Hoe komt het dat ze ons zo raken dat we hen als voorbeeld willen? Maar met een volgende vraag: hoeveel ruimte blijft er dan nog over voor onszelf? Je kunt je niet voordoen als iemand anders. Dat houdt niemand vol. Bovendien; jij zoals je bent, bent als mens de moeite waard!

Er is een mooi verhaal over God die Sam zoekt. God kan hem niet vinden. op een gegeven moment komt Sam. Waar was je, vroeg God. God krijgt als antwoord: Ik was heel erg bezig om Mozes te proberen te zijn. Dan zegt God: maar Sam, jij bent Sam! Als je Mozes had moeten zijn dan had ik je toch als Mozes geschapen! Dat wil niet zeggen dat je nooit een groot voorbeeld kunt worden. Maar het leven leven als jezelf is vaak al moeilijk genoeg. En grote voorbeelden zijn prima. Maar zij zijn niet het gros van de mensheid. Het leven zelf wordt leefbaar gemaakt door u en mijzelf. Met alleen maar naar boven staren wordt niet zoveel bereikt. We zullen zelf moeten bukken om onze wereld 'op te ruimen'. We zullen zelf de hand uit moeten steken naar onze medemens. Natuurlijk is het goed om je 'te voeden' met mooie voorbeelden of vanuit de levensovertuiging dat er meer is, dan wat je ziet, dat dit een dragende kracht in je leven is. Maar uiteindelijk wordt aan jouzelf de vraag gesteld: Wat doe jij? Laten we die vraag niet wegwuiven met de intentie dat wijzelf niet zoveel bij kunnen dragen aan onze wereld. En nee, de hemel kunnen we niet bestormen, maar samen kunnen we onze aarde wel leefbaarder maken. Ieder op zijn of haar eigen plek. Doet u ook mee?

Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat, Agneskerk Lindenholt



In de reeks De Ondernemer spraken we met Bianca Verheijen eigenaresse en oprichter van Mini Love Baby, Gifts and Naturel. Het gesprek vindt plaats aan de achterkant van haar huis in Leuvenbroek waar een veranda is gemaakt die uitkijkt op Lac de Lindenholt. Bianca woont al vanaf 1976 in Lindenholt. De wijk was net in aanbouw. Op basisschool de Luithorst zaten toentertijd paar kinderen allemaal samen in de klassen 4, 5 en 6.



Bianca met dochter en schoondochter

Bianca is 1 juli 2020 begonnen met de webshop van Mini Love. Toen haar moeder vier jaar geleden overleed vroeg ze zich af wat haar weer blij zou kunnen maken. Het idee om iets met babyartikelen te gaan doen was snel geboren. Bianca heeft altijd iets met baby's gehad en vooral het samenstellen van pakketjes en het daarna gratis prachtig inpakken van de babycadeautjes maakt haar blij.

Voordeel was wel dat Bianca al uit een ondernemersfamilie komt. Haar vader en broer runnen de autorischool Tempo die al 35 jaar bestaat. Bianca heeft dit werk ook jaren met heel veel plezier gedaan maar ze kreeg helaas lichamelijke klachten en moest noodgedwongen stoppen.

Op dit moment werkt ze 2 dagen in het casino als gastvrouw want helemaal leven van Mini Love is natuurlijk nog niet aan de orde. Een half jaar is ze bezig geweest om de web-

site (<https://mini-love.nl>) te bouwen. Bianca is best handig hierin en zonder enige hulp is het haar gelukt. Toen de website klaar was is Mini Love op 1 Juli 2020 van start gegaan. Hoe de naam Mini Love tot stand is gekomen weet ze niet meer precies; "hij was er op eens!"

Inmiddels waren er al diverse babyartikelen ingekocht bij de groothandel en thuis opgeslagen. Via de Mini Love pagina's op Facebook en Instagram werden de dagen tot 1 juli 2020 afgeteld en met een winactie kon er een prijs worden gewonnen. De start was voortvarend. Inmiddels zijn er 714 transacties geweest.

"Ik merk dat de gemiddelde aankoop voor een kraamcadeautje tussen de 20 tot 30 euro ligt. De familie die dichterbij staat geeft natuurlijk veel meer uit. Bij Mini love kan je terecht voor kraamcadeautjes, babykleding, kindermeubeltjes etc.. en alles wordt gratis prachtig ingepakt!"

Er is veel vraag naar gepersonaliseerde spullen ofwel knuffels, speenkoorden, speelgoed, rompertjes en slabbetjes op naam. Maar de babykleding en de kindermeubeltjes, cadeautjes voor papa, mama en opa en oma

doen het ook heel erg goed. Ik zie ook dat er opeens veel baby's worden geboren misschien als gevolg van de Lock down. Sowieso werkte de Corona tijd in mijn voordeel."



Adverteren

Als online shop is Social Media een belangrijke component en daarin wil Bianca zich nog verbeteren. Gelukkig heeft ze hulp van haar dochter en schoondochter. "Ik wil meer betaald gaan promoten en adverteren. Maar ook de oude media houd ik aan. Vanaf september is er een advertentie te zien in de nieuwe VUE Cinema (voorheen Calypso)."

"Ik wil mezelf meer gaan verdiepen in online marketing. Hoe werkt Google Analytics? Hoe meet ik precies de mensen die mijn site bezoeken en waar ze naar kijken? Hoe weet ik of een promotie of advertentie effect heeft op de site? Hoe kom ik boven in Google? Als iemand kraamcadeautje intikt op Google moet ik naar voren komen. Ik weet dat dat jaren gaat duren.

Het zou heel fijn zijn als iemand in Lindenholt me daarbij – tegen een vergoeding- bij zou kunnen helpen.
Misschien een ICT-Media student?"

Bianca staat open voor alle feedback en hulp. Stuur haar gerust een mailtje bij interesse. (redactie)

"Ondernemen is ook vallen en opstaan al moet ik zeggen dat het goed is gegaan tot nu toe. Natuurlijk heb ik ook foutjes gemaakt, maar daar ben ik alleen maar blij om, want daar heb ik weer heel veel van geleerd. Alles inclusief de te maken verzendkosten wordt vooraf via de site betaald, dus ik heb geen risico op niet betalende."

Toekomst

"Ik geef mezelf drie jaar om Mini Love een kans te geven. Je weet dat je de eerste paar jaar vooral moet investeren in tijd en geld. Als het goed blijft gaan wil ik misschien te zijner tijd ook een echt klein winkeltje in de wijk erbij hebben. Maar los van de inkomsten ben ik heel blij om lekker bezig te zijn en telkens gelukkig te worden van de dingen die ik doe. Ook om met mijn dochter en schoondochter waarvan de een pedagoog is en de ander een ex kraamvrouw, samen te werken is fantastisch."

"Nu Corona op zijn retour is kunnen we weer echt naar beurzen gaan. Hier kunnen we gaan snuffelen wat de nieuwe trends zijn op babygebied en natuurlijk inspiratie opdoen. Dat is zo leuk om te doen. Daar worden we echt heel blij van! Personaliseren wordt mijn aandachtspunt en er komen binnenkort nog veel meer leuke gepersonaliseerde artikelen online. Ook hoop



ik dat ik in de buurt meer bekendheid krijg eventueel via mond-op-mond-reclame. We hebben aan huis een showroompje gemaakt. Iedereen is hier altijd welkom. Maak een

afsprake (0629020235) en je mag hier altijd alles vrijblijvend komen bewonderen. Zomaar langkomen mag ook, maar dan bestaat misschien de kans dat er niemand aanwezig is."

Tips voor nieuwe ondernemers?

"Als je overweegt te ondernemen vraag jezelf eerst af waar je echt blij van wordt. Als je dat weet ben je al een flink eind op weg. Heb dan ook geen twijfel noch over jezelf en zeker niet over je product. Wees niet bang om heel veel dingen zelf te doen. Heb vooral veel geduld en verwacht niet dat je binnen een paar maanden al gaat verdienen. Geef het tijd! Minimaal drie jaar en evalueer dan. Succes!"

Tekst: Silvano Orvini

Foto's: Mini Love

Prijswinnaars van de Puzzeltocht Lindenholt 2021

Familie Hansen 1e prijs



Op 10 juli hebben wij meegedaan aan de puzzel wandel- en fietstocht van Lindenholt Leeft. Het was een hele leuke manier om onze wijk weer een beetje beter te leren kennen. De kinderen hoopten dat wij wel een prijs zouden winnen en een dagje Julianatoren leek hen heel erg leuk!

En ze hadden geluk, wij wonnen de eerste prijs! Een dagje Julianatoren!

Om de vakantie voor de kinderen in te luiden zijn wij vrijdag 16 juli vertrokken naar Apeldoorn. De eerste attractie, De Hoge Hoed was meteen een succes. Dit werd opgevolgd door een rondje in het reuzenrad, paardje rijden, varen in bootjes, een ritje in de helicopter, klimmen en klauteren in de speeltuin en een Dino Tour! En nog veel meer. De kinderen en wij ook hebben een onvergetelijke dag gehad.



Tekst en foto's : familie Hansen



familie Hanemaaijer 2e prijs € 100.- boodschappen bij Jumbo



familie van den Boogaard 3e prijs € 50.- boodschappen bij Jumbo

HULPDIENST NIJMEGEN ZOEKT VRIJWILLIGERS

Denkt u er wel eens aan om vrijwilliger te worden? De mensen in deze wijk hebben u hard nodig. Het gaat vooral om hulp aan ouderen die dementerend zijn, administratieve hulp nodig hebben of wandelhulp kunnen gebruiken. We zoeken zowel vrijwilligers met auto als zonder auto. Elke vrijwilliger is welkom, met name ook mannelijke vrijwilligers die tijd hebben om wekelijks iemand te bezoeken en affiniteit hebben met dementie. De vrijwilligers worden ondersteund door de Hulpdienst.

De Hulpdienst is een vrijwilligersorganisatie met meer dan 200 vrijwilligers die hulp bieden aan stadsgenoten.

Zie voor meer informatie: www.hulpdienstnijmegen.nl of bel om u op te geven als vrijwilliger 024-3228280 (op werkdagen tussen 9 en 12 uur).



Groesbeekseweg 38, 6524 DD Nijmegen

12 september Van Tuin tot Bord Hegdambroek

Het was een gok, wanneer je afspreekt met Gidy van Gaans Van Tuin tot Bord om met buurtgenoten buiten samen te gaan eten ben je wel afhankelijk van het weer. En op 12 september is dat dus best een gokje.



Maar geen probleem, het werd een prachtige dag. Er had een aangenaam groepje buurtgenoten zich aangemeld en Gidy stelde een interessant menu voor; Courgette soep met bosui en geraspte kaas en als hoofdmaaltijd en vegetarische Paella met tomatensalade met gerookte geitenkaas en Feta. De kinderen waren druk met brooddeeg aan een stok en Marshmallows.



Met hulp van Carola en Uschi werd het meeste hak- en snijwerk verricht. Uschi ging daarna weer naar huis maar belooft plechtig een volgende keer te blijven voor de maaltijd.



Het was mooi om te constateren dat veel deelnemers al eens bij eerder versies waren geweest maar dat er ook nieuwe buurtgenoten belangstelling toonden. Op die manier leer je dan toch weer nieuwe mensen kennen. Dank aan Gidy die wederom zijn reputatie als 'Meesterkok' meer dan waar heeft gemaakt.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: diverse deelnemers



Beter laat dan nooit...

Beste redactie,

Ik weet niet of het kan of mag maar via het blad Lindenholt Leeft wil ik graag mensen bedanken met als kop: Beter laat dan nooit.

Ik, Guido van Veluw, wil de bewoners rond de 23ste straat in de Hillekensacker nog hartelijk danken voor hun hulp op 8 februari 2021 toen ik gevallen was in de sneeuw ter hoogte van de kapper Haar Bij Mij. Het was goed koud en zeker in de sneeuw was geen pretje. Ben helaas nog steeds niet hersteld maar ga vooruit. Nogmaals dank voor deze buurthulp. Hopelijk mag dit geplaatst worden, het kan misschien helpen bij het trauma verwerking.

Met vriendelijke groet, Guido van Veluw, Hillekensacker 1530 Email: g.vanveluw@gmail.com





Vind je het leuk om met kinderen te werken?
Kom dan één van onze overblijfteams versterken!
Je krijgt per meegedraaide middagpauze een
vrijwilligersvergoeding van €10,-

Stichting SOOS is op zoek naar enthousiaste overblijfkrachten !

EXERCISE BODY & MIND SPORT EN YOGA CENTRUM

Een **kleine** maar **fijne** sportschool waar **iedereen** welkom is. De tijden zijn perfect voor moeders met schoolgaande kinderen aangezien de lessen om 9.30 uur beginnen. Hele kleintjes mogen altijd meekomen als mama sport!

Belangrijk bij ons is dat iedereen zich **FIT** voelt en **veilig** traint onder **professionele** begeleiding.



Nieuw!! vacustep
(vacuüm training)
ook voor niet leden



Kids boxing



Yoga

Sportzaal Gildekamp

tussen de scholengemeenschap
De Gildekamp 60-18 6545 LX Nijmegen
Bel 024 3787936 voor een kennismaking!!

Openingstijden: elke ochtend van 9.00 tot 11.00 u
en in de avond van 18.00 tot 21.00 u.
Zondag gesloten.

www.exersisebodyandmind.nl

Lindenholt KOOKT

Hoi, wij zijn Ilse en Laura en samen vormen wij Cre-ate. We hebben elkaar leren kennen op de middelbare school. Na de middelbare school is Ilse de PABO gaan doen en Laura de opleiding CMD. Terwijl we dus eigenlijk allebei een hele andere achtergrond hebben, hebben we onze liefde en passie heruitgevonden. Door de vele kookboeken in onze kast, het maken van eigen receptenboekjes met recepten uit supermarktblaadjes, het bekijken van alle 24Kitchen programma's, het volgen van overheerlijke instagramaccounts en het bekijken van oneindig veel youtubefilmpjes, vonden we het tijd om onze eigen stap in de culinaire wereld te zetten.

Door middel van workshops en proeverijen, bij ons in de keuken en op locatie, bieden wij de mogelijkheid om zelf een duik te nemen in de culinaire wereld.

Onze workshops zijn een mogelijkheid om kennis te maken met de keuken en alles wat daarbij hoort, om een liefde en passie te delen, om inspiratie op te doen, om je creativiteit de vrije loop te laten, maar vooral ook om gezellig samen bezig te zijn. Eten verbindt, en overheerlijk zelfgemaakt eten brengt liefde aan tafel. Wie wil dat nou niet?!

Alvast een voorproefje van onze gezellige griezelhapjes:
Bladerdeegmonsters



- Plakjes bladerdeeg (ontdooit)
- Tomatensausbasis (pesto mag ook)
- Plakjes salami of kipfilet (broodbeleg plakjes)
- Geklopt eitje
- Per monster heb je 2 plakjes bladerdeeg nodig

Houd 1 plakje bladerdeeg als ondergrond voor je monster en besmeer deze met de tomatensaus (of pesto). Beleg het plakje met de vleeswarenplakjes naar smaak en naar keus. Snijd uit het andere plakje bladerdeeg een monstergezichtje, bijvoorbeeld oogjes en een griezelmond. Leg het gezichtje op het

belegde plakje bladerdeeg en bestrijk het geheel met het geklopte ei. Bak je monster vervolgens af in de oven (volgens aanwijzing bladerdeegverpakking).

Oogballenmocktail

- Oogballensnoepjes
- Gekleurde ranja (bijvoorbeeld blauw of groen)
- Lichtbruise water met een smaakje (bijvoorbeeld citroen)

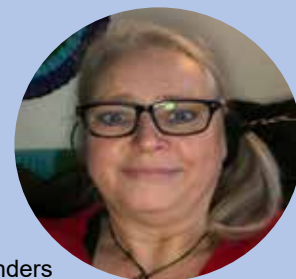


Doet wat gekleurde ranja in een doorzichtige beker en leg er 1 of 2 oogbalsnoepjes in. Voeg er lichtbruise water aan toe. Ook leuk om er een grote kom van te maken, om zelf in bekertjes te laten scheppen.

In de herfstvakantie starten wij in de keuken van Stichting Vincentius (in de Horstacker). Je zult ons daar wel vaker terugvinden.

We gaan er zowel met Cre-ate aan de slag, als met de diverse (keuken)projecten die Stichting Vincentius te bieden heeft.

Tot gauw, Ilse en Laura www.cre-ate.nl



Gemma Sanders

De redactie van 't Kattebelletje ontvangt flessenpost uit A'dam

Er is een fles aangespoeld bij de woonboot van familie van der Wal en Roos met daarin een boodschap. Er zit een etiket op de fles van Dui-velseiland, een wijk in Amsterdam Zuid. Het etiket ziet er wat gehavend uit. Sebastiaan & Lizzie, de bewoners zijn nieuwsgierig... wanneer ze 's avonds bij de openhaard zitten kunnen ze niet langer wachten.

Sebastiaan opent de fles en schudt de brief eruit. Hij leest de brief hardop voor.

'Op een koude donkere nacht, een gewone dinsdag in januari aan de Ruysdaelkade is een drieling te vondeling gelegd in het portiek. De kittens, drie katertjes miauwden om hun moeder...ze waren verkleumd en hongerig... Wie doet er nou zoiets? In de brief staat een oproep dat er dringend een nieuw thuis wordt gezocht voor de drie kleine hummeltjes...

Sebastiaan en Lizzie kijken elkaar begrijpend aan. De poes van Liz heeft ook kleintjes, twee poesjes... Kitty en Katrien. Moederpoes kan ook aan de drieling moedermelk geven.

Zo gezegd, zo gedaan... de kleintjes krijgen iedere een nieuwe naam, vanaf nu heten ze:

X Matz - X Morris - X Menno

De kittens maken het nu goed. Zo zijn zij een nieuw gelukkig gezinnetje. Kitty & Katrien zijn erg blij met hun kleine broertjes. Het is een heel avontuur zo aan de Amsterdamse grachten...

Op de woonboot die permanent ligt aange-meerd aan de oever van de maanverlichte gracht is er feest. Er hangen allerlei sfeerlichtjes en vlaggetjes en er klinkt heel zachtjes muziek... Sebastiaan & Lizzie zijn erg blij met hun gezinsuitbreiding. Aan de kinderen uit de buurt geven zij poezenbeschuitjes met roze en blauwe muisjes.

Heb jij ook een leuk poezenverhaal schrijf een brief aan de redactie onder vermelding van 't Kattebelletje aan redactielindholtleeft@gmail.com Wie weet lees je jouw verhaal wel in ons wijkblad of op de website. (Vermeld wel even jouw naam en leeftijd)

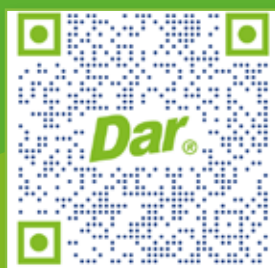


Weten wanneer wij jouw afval ophalen?

Check de afvalkalender in onze app!

-  Bekijk jouw ophaaldagen op de afvalkalender.
-  Krijg een seintje wanneer wij jouw afval ophalen.
-  Zoek bij twijfel in de afvalwegwijzer in welke bak of zak jouw afval hoort.

Download ook de Dar app!



www.dar.nl | info@dar.nl | 024-3716000



Dar®

Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

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



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



**Wijkgezondheidscentrum
Lindholt**

Een heuse kringloopwinkel in Lindenholt



Sem Dunkes, ondernemer en eigenaar van Woon diensten opende zaterdag 11 september de deuren van een nieuw kringloopwinkel in Kerkenbos (naast Basic Fit)

Voornaamste activiteiten is het ontzorgen van mensen die te maken hebben het ontruimen van woningen. De reden kan heel divers zijn; overlijden, boedelscheidingen of gewoon bij een wens om een keer schoon schip te maken om wat voor reden dan ook. Niet zelden gaat het om een overlijden van een persoon waarbij heel veel emotionele zaken prioriteit hebben die geregeld moeten worden. Wij doen dit sinds 2017 en hebben al veel ervaring opgedaan om hierbij zorgvuldig en discreet te handelen.

Sem: 'Toen mijn oma 5 jaar geleden overleed zaten wij ook met het feit dat iedereen druk



was met werk en privé en was het een uitdaging om samen met alle overige zaken er voor te zorgen dat ook het huis weer terug werd gebracht in de oorspronkelijke staat.

Toen is bij mij het idee ontstaan om een bedrijf op te starten die voorziet in dit soort dienstverlening om woningen te ontruimen en wat ze noemen 'bezemschoon' weer op te leveren. Inmiddels doen we dit nu al zo'n 4 jaar en zoals je kunt zien komen daarbij ook veel goederen vrij die te goed zijn om weg te doen en alle kans verdienen voor een tweede leven. Daarmee kunnen wij ook vele mensen blij maken.'

Sem ziet het nu nog niet echt als een echte

kringloopwinkel: 'Het is niet echt groot maar er staat wel heel veel moois inmiddels. Wij beperken ons voornamelijk tot kleine huisraad, gewoon omdat wij er hier niet de ruimte hebben voor het grotere werk zoals bankstellen, keukenapparatuur, koelkasten en slaapkamermeubilair. Dit soort zaken wordt vaak via de GGD, Woonzorgnet, Iriszorg en overige instanties die zich bezighouden met mensen die extra zorg en begeleiding nodig hebben, gratis aangeboden. Dit is zo'n beetje onze werkwijze en de gedachte hierachter. Voorheen stonden deze spullen allemaal opgeslagen in een loods, alles door elkaar. Tot ik hoorde van deze ruimte die beschikbaar was en ik besloot om het te gaan doen; de kringloopwinkel was daar'.

Op den duur is het de bedoeling om er een totale broodwinning van te maken maar voorlopig houdt hij het kleinschalig en is het niet de bedoeling om hier rijk van te worden, zegt hij lachend. Sem: 'Ik vind het super leuk om huizen leeg te halen en de mensen te helpen. Vaak zijn ze reuze blij met ons en de manier waarop wij de woning achterlaten. De mensen hebben vaak zoveel aan hun hoofd en dan is het geweldig wanneer zij ons het vertrouwen geven om de zorg van zo'n ontruiming op ons te nemen. Dat geeft mij ook veel voldoening.'

Voorlopig is de winkel iedere zaterdag open van 11.00 uur tot 16.00 uur.

Kijk ook op www.woondiensten-ontruiming.nl of bel voor meer informatie naar 06 42292733

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Gerard van Bruggen / Sem Dunkes



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



Voor al uw reparaties en onderhoud aan uw
fiets of E-bike en alle onderdelen en fietsac-
cessoires

**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 knisperend
haardvuur. Wanneer heeft u dit geluid voor het laatst
écht gehoord? Mocht u vragen hebben of twijfelen over
uw gehoor, dan bent u bij ons van harte welkom voor
een gratis gehoortest. Deze test duurt nog geen twintig
minuten, waarna wij u direct vrijblijvend kunnen infor-
meren en adviseren. Neem contact met ons op voor het
maken van een afspraak met onze audicien. Zo hoort het.

Optometrie
Schippers Audicien
Ontiek

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

Victoria Lammerink
Montis



Een column

Elke editie schrijf ik een column voor Lindenholt Leeft. De ene keer grappig, vaak gaat het dan over onze kinderen, de andere keer over de actualiteit. Soms vragen mensen mij of ik dat wel durf, vertellen over onze gebeurtenissen of mijn mening. Ik leg dan uit dat columns niet altijd op waarheid gebaseerd zijn. Dat iedereen een statement kan en mag maken en als je dat netjes doet is daar niks mis mee. Maar op de vraag waarom ik dus columns schrijf is het antwoord; "Omdat het een hobby van mij is".

Toen ik 11 was werd ik gevraagd om stukjes te schrijven voor de kinderredactie van de Wijkbode, dat was toen het wijkblad in onze buurt, de Koninginnelaan. Ik ben opgegroeid in die wijk. Als ik vertel dat ik "onder de bogen" heb gewoond reageren mensen weleens met: "Dat jij dat durft te zeggen?" Daar is niks te durven aan, het is gewoon zo.

Mijn columns zijn geen wereldnieuws maar vaak een anekdote waar wij tijdens het eten om lachen. Soms iets verdrietigs omdat het leven is nou eenmaal zo kan zijn. Iets waarvan ik hoop dat de lezer er over gaat nadenken.

Terug naar het nieuws van vandaag

Ik verbaas mij dat een cartoonist op nationale televisie moet uitleggen waarom hij een tekening heeft gemaakt van Kaag op een bezemsteel en Rutte op de Twin Towers.

Kennelijk wereldnieuws omdat hij niet goed wordt begrepen. De cartoonist probeert nog uit te leggen wat hij met deze tekening wilde vertellen maar op tv wordt hij door een jongedame die zelf alleen maar hakkelt met regelmaat onderbroken omdat ze de tekening zelf niet begrijpt.

Mijn haren staan inmiddels hoger dan het Empire State Building en ik heb ineens zin om de tv uit te zetten.

Soms zou ik willen dat ik terug was in die tijd van "onder de bogen", de radio stond dan de hele dag aan met fijne muziek. Ik had geen virtuele maar echte vrienden en ik kreeg niet steeds nu.nl meldingen op een mobieltje waarvan iedereen verwacht dat je er letterlijk op slaapt. Want hoe is het mogelijk dat je een oproepje of appje gemist hebt. Morgen hebben we in onze straat voor een paar uur geen stroom in verband met werkzaamheden door Liander.

Ik weet nu al dat dit een leuke dag gaat worden.

Maaibeheer in Nijmegen

Hete zomers, heftige regenbuien en lange droogte, we kennen het inmiddels allemaal. Om een fijne, leefbare wereld te houden moeten we er zuinig op zijn. Dat geldt ook voor de biodiversiteit, het aantal levende wezens in een omgeving.



stukken laten staan

En een gezond, levend ecosysteem houdt de lucht, water en bodem gezond. Daar profiteren we allemaal van.

We spreiden het nieuwe maaibeheer langzaam uit over de stad. In de eerste wijken zijn we begonnen, de rest volgt dit jaar en uiterlijk volgend voorjaar.

Omdat het nieuw is, kunnen er altijd dingen misgaan. Minder maaien mag nooit ten koste gaan van verkeersveiligheid. Hebben we ergens een stukje over het hoofd gezien waardoor een gevaarlijke situatie ontstaat? Laat het ons weten via de Meld-en-Herstel App, dan doen we er wat aan.

Ook speelveldjes en andere veel gebruikte plekken blijven we zoals vanouds maaien. Maaien we een stuk niet meer, waar dat wel nodig zou zijn?

Geef dat dan aan via nijmegen.nl/mijnwijkplan.

Tekst en foto's: Gemeente Nijmegen

Planten en beestjes zijn essentieel voor onze gezondheid. Maar op dit moment worden dat er steeds minder. In Nijmegen zetten we ons daarom in voor behoud én versterking van de biodiversiteit. We doen dat bijvoorbeeld via het maaibeheer.

Doordat we bermen en andere stukjes gras minder maaien, krijgen planten en dieren meer kans om te groeien. Langzaam vervangen bloemen en kruiden het gras. Het groen wordt daardoor sterker, bevat veel meer voeding voor insecten en herstelt zich sneller na bijvoorbeeld droogte.

Ook voor ons heeft kruidenrijk gras voordelen. Zo zorgt een grotere hoeveelheid groen voor meer verkoeling in de zomer. Meer insecten zorgen er voor dat meer bloemen bestoven worden en moestuinen en fruitbomen een betere opbrengst hebben.



veel en weinig maaien

Leefstijlgroep bij Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

We hebben nieuws!



Joni Geurts, diëtist van ProFitt start een COOL leefstijl-coachinggroep in het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt.

Vanaf november 2021 zullen de eerste groepsbijeenkomsten plaatsvinden op de dinsdagen van

16.00-17.30 uur (in totaal acht bijeenkomsten per jaar).

Hulp bij een gezonde leefstijl

Leefstijl is alles wat je laat en doet om gezond te blijven. De leefstijlcoach helpt je daarin keuzes te maken en in actie te komen. Samen werk je stap voor stap aan een gezondere leefstijl die bij jou past.

Wat is COOL?

COOL is een leefstijlprogramma van 24 maanden. De naam COOL staat voor Coaching op Leefstijl waarbij gedrag, ontspanning, voeding, slaap en beweging centraal staan. De leefstijlcoach begeleidt je in dit traject waarbij je, zowel in groepssessies (acht per jaar) als in individuele gesprekken (vier per jaar) je eigen doelen stelt en je eigen acties formuleert.

Voor wie bedoeld?

- Ben jij 18 jaar of ouder?
- Is er sprake van overgewicht (BMI 25-30) en een verhoogd risico op diabetes en hart en vaatziekten?
- Is er sprake van obesitas (BMI ≥ 30)?
- Ben jij gemotiveerd om te werken aan jouw leefstijl?

Zet jij de stap naar een betere gezondheid?

Meld je dan nu aan via (024) 204 22 00. COOL wordt vergoed door veel verzekeraars. Let op: een verwijzing van je huisarts is nodig. Je kunt ook mailen naar: info@profitt.nl.



Nieuws van

Dubbelinterview met de gebroeders van Cleef.
Na twee mislukte seizoenen -er was iets met een virus- is SCE weer helemaal bezig aan een nieuw seizoen dat hopelijk eens wordt afgemaakt. Theo van Cleef is aan zijn tweede jaar bezig en Paul is natuurlijk al een eeuwigheid bij de club.

Hoe is de conditie na een jaar niets doen?

Theo; 'We hebben gewoon het hele jaar twee maal in de week doorgetraind in tegenstelling tot veel andere verenigingen. In het begin van de Lock down werd er nog in kleine groepjes getraind maar later ook met de hele selectie. We deden vooral leuke dingen met de bal zoals voetbaltennis of dertig ballen op de goal afwerken in wedstrijdvorm met prijzen voor de winnaars. Ik ben zeer blij over de grote opkomst en enthousiasme binnen de groep. Ook ben ik zeer te spreken over de discipline met betrekking tot Covid. Bij klachten meldde men zich voor de zekerheid af en liet men zich testen. Bij een eventuele negatieve zelftest kwam men kwam men alsnog. Ik mag gerust stellen dat er ook geen sprake is van corona kilo's'.

Paul; 'Wat ook mooi is dat er weinig mutaties zijn geweest. Er zijn vier spelers vertrokken en even zoveel er bijgekomen. We zijn trots dat de selectie net zoals verleden jaar bestaat uit twaalf spelers die door SCE zelf zijn opgeleid'.
Wat is het doel voor dit jaar?



Midden op het pleintje naast de kantine heeft de gemeente Nijmegen een prachtige plantenbak neergezet met wat bankjes.

Theo; 'Wat ik verleden jaar al zei is dat we pas de balans kunnen opmaken rond de jaarwisseling. Dan hebben we elke tegenstander gehad en weten we waar we staan.

Het voordeel van het afgelopen seizoen is dat de spelers mij goed hebben leren kennen in een relaxte setting. Ik ben een nogal fanatiek baasje en laat dat wel eens merken in een wedstrijd maar nu kennen ze ook de ontspannen trainer'.

Paul; 'Een hele simpele ingreep was dat de A-selectie op het zelfde tijdstip traint als het eerste en dat er soms spelers als gast mogen meedoen. Bij het tweede spelen louter alleen jongens die recreatief bezig zijn. Natuurlijk hoop ik ook dat we openstaande vacatures kunnen invullen.

Qua trainers zitten we goed met name omdat SCE een erkend leerbedrijf is en we stageplekken aan CIOS-studenten kunnen aanbieden. Uiteraard zijn part time barmedewerkers nog altijd meer dan welkom'.

Hoe was de voetballoze zondag voor jullie?

Theo; 'Het was een bijzondere ervaring om eens de hele zondag thuis te zijn en op tv voetbal te kijken'.

Paul; 'Bij mij stond de tv aan van twaalf tot twaalf'.

Waar komt die voetballiefde vandaan?

Paul; 'We waren met vijf jongens vroeger en met name onze moeder was fanatiek. Zij was fan van de al lang niet meer bestaande vereniging NDT -Nijmeegse Doel Trappers- in de Winkelsteeg'.

Theo; 'Onze oudste broer Epi die had het meeste talent en speelde hoog in de jeugd bij NEC. Maar zoals dat soms gaat bij ouder wordende pubers ontdekte hij ook de andere geneugten des levens zodat zijn carrière al meteen in de kiem werd gesmoord'.

Wensen voor dit seizoen?

Theo; 'Hopelijk spelen we eens een hele competitie'.

Paul; 'Toch nog even oproep naar de ondernemers in Lindenholt. We hebben nog een paar lege plekken qua reclameborden. Voor maar € 125 per jaar kan je al een bord hebben. Sowieso een heel groot dank je wel naar alle sponsors die de club ook verleden jaar gewoon hebben gesteund'.

Tekst en foto: Silvano Orvini

Update vanuit de buurtsportcoaches



Hoi inwoners van Lindenholt,

Mijn naam is Kira Jacobs, en ik ben buurtsportcoach in Lindenholt. Je kunt me herkennen aan mijn rode jasje, net als alle andere

(buurt)sportcoaches in Lindenholt. Ik ben gek op sport, bijna alle soorten! Heb jij een vraag over sport, of wil je graag meer bewegen? Kun je wel een beetje hulp gebruiken als het gaat om contact zoeken met sportclubs of -verenigingen, voor jezelf of voor je zoon of dochter? Aarzel dan niet, en bel me of stuur me een berichtje.

Graag breng ik meteen twee groepen onder aandacht, waarbij je welkom bent om mee te komen doen! Heb je hier vragen over of wil je me over iets anders benaderen? Doe dat gerust via 06-31109440 of k.jacobs@nijmegen.nl

Tot snel!



Gymnastiek voor volwassenen

Op dinsdag geeft onze collega Renske gymnastieklessen voor volwassenen. Er wordt gewerkt aan conditie, betere balans d.m.v. spierversterkende oefeningen, coördinatie en een goede houding. In de eerste groep (11.15 uur) gebeurt dit meer op en bij een stoel; in de tweede wordt hier aan gewerkt door diverse loop- en spelvormen, zonder gebruik van een stoel. De lessen duren 45 minuten en daarna drinkt u gezellig een kopje thee of koffie met de groep.

Wijkcentrum De Brack, Leuvenbroek 1200
Dinsdag om 11.15 uur en om 12.15 uur

Onbeperkt (wijk)sporten

Voor sommige mensen – met én zonder beperking - is de stap naar het reguliere sporten beweegaanbod groot, terwijl de behoefte om fysiek bezig te zijn er wel degelijk is. Onbeperkt (wijk)sporten speelt hierop in. Ben je 18 jaar of ouder, heb je zin om te bewegen en/of wil je graag nieuwe sporten ontdekken, samen met anderen? Meld je aan voor Onbeperkt (wijk)sporten. Iedereen is welkom!

Sporthal De Horstacker, Horstacker 1401
Maandag van 11.00 tot 12.00 uur

Het Open Dagtoernooi 2021 tennisvereniging TV Lindenholt.

Naar aanleiding van Het Open Dagtoernooi 2021 op 11 september besloot Lindenholt Leeft eens een kijkje te nemen bij tennisvereniging TV Lindenholt. De kersverse voorzitter Adri Veraart ontving mij allerhartelijkst. Het was er goed druk op het terras. "Klopt", zei Adri, "Er zijn 109 deelnemers vandaag en dat is boven gemiddeld voor een dergelijk toernooi waar tennisverenigingen uit heel Nederland aan meedoen."



Even laten schuift Petra Aalders in de bestuurskamer aan. Petra is al een paar jaar secretaris en noemt zich Manusje van Alles dat wil vooral zeggen dat zij heel zaken organiseert. Naast Petra die al achttien jaar lid is en Adri - beiden uit Lindenholt - is er nog een vice voorzitter en een penningmeester in het bestuur.

Hoe ziet de vereniging er uit?

TV Lindenholt heeft 400 leden waarvan de meesten uit Lindenholt zelf komen. Junioren tot 12 jaar betalen € 55,- per jaar, jeugd vanaf 12 t/m 22 jaar betalen € 90,- per jaar en senioren betalen € 175,- per jaar. Hiervoor kunnen ze elke dag van het jaar een baan reserveren. Vroeger gebeurde dat op de vereniging zelf nu gaat dat thuis op de bank via de Club-app van de tennisbond of via het elektronische afhangbord in het clubhuis. Je kan overdag voor twee uur een baan boeken, voor 's avonds is dat max één uur i.v.m. de drukte. Met je pas open



je de poort. Je kan zelfs douchen en na afloop hoef je niets te doen er is immers kunstgras. Sinds een paar jaar heeft TV Lindenholt de beschikking over tien kunstgrasbanen waarvan zeven verlicht.

Corona was niet echt een spelbreker want er kon gewoon door gespeeld worden in het dubbelspel. Helaas was de kantine wel voor een maand of elf dicht en dat tikt aan. TV Lindenholt is een gezellige vereniging met accent op het recreatieve tennis waar het na een potje tennissen gezellig toeven is in de kantine onder het genot van een hapje en een drankje. Financieel heeft men het net kunnen redden. Gelukkig bleven de leden en de sponsors de vereniging trouw. De gemeente Nijmegen bood ook hier een helpende hand en was coulant richting de huurpenningen. Er is zelfs weer een aanwas van met name jonge mensen van 18 tot 40 jaar.

Sponsors betalen € 250 per jaar voor een reclamebord en dat is meer dan bij een voetbalclub maar het bord of doek is dan wel iets groter. Verder zijn er ook mini sponsors of Vrienden van TV.

Wat is de ambitie?

Adri; als nieuwe voorzitter wil ik ook een beetje gaan innoveren. Een van de dingen is het winterabonnement. Vanaf 1 oktober tot en met 31 maart 2022 kan men komen spelen voor € 95. Petra; ik hoop dat we nog een vijfde bestuurslid vinden want nu is het met twee tegen twee lastig om een besluit te nemen. Een nieuw bestuurslid moet over een enorme drive hebben en een voorbeeldfunctie zijn. "In maart op de jaarlijkse klus dag sta ik gewoon in mijn kloffie met een verfkwas in mijn handen."

Padel

Padel is een mix van tennis en squash en er wordt altijd gedubbeld. Inmiddels is het een hype die serieus wordt genomen in Nederland. Er zijn padelverenigingen ontstaan maar ook de traditionele tennisverenigingen gaan over om bestaande banen te veranderen in een padelbaan.



Van een tennisbaan kan je twee padelbanen maken echter zijn de kosten daarvoor € 100.000. Dat moet een vereniging zelf betalen. Adri; "We hebben een potje voor onderhoud maar dit bedrag lijkt te veel om zelf te financieren. Bedenk ook dat we de switch van het ouderwetse gravel naar kunstgras zelf hebben moesten betalen."

Slotsom

Tennis is al lang geen elite sport meer. Voor maar een paar tientjes heb je al een goed racket en naast een paar sportschoenen heb je verder weinig nodig. Het is een sport die je nog op hoge leeftijd kan doen. Het oudste actieve lid bij TV Lindenholt is een man van 83 jaar die zelfs nog enkelspel speelt. TV Lindenholt is vooral ook een sociale vereniging. Nieuwe leden worden meteen in de familie opgenomen. De meeste leden zijn al heel veel jaren lid. Ook kan je er Jeu de Boules spelen.

Op dinsdagavond wordt er door de aanwezigen tegen elkaar gespeeld nadat iedereen zijn pasje in een pot stopt en de loting bepaalt tegen wie je speelt ongeacht het niveau.

Het is knap dat TV Lindenholt zich met beperkte middelen al ruim veertig jaar weet te handhaven als een respectabele vereniging in de regio Nijmegen.

Tekst en foto's: Silvano Orvini



Nieuws van de gemeente

Gebiedstafel

Per 1 september zijn er een aantal wijzigingen bij de gemeente Nijmegen wat betreft diverse functies van ambtenaren die betrokken zijn bij ons stadsdeel.

De functie van wijkmanager en de Wijkregisseur openbare ruimte bestaan niet meer daar in de plaats heeft de gemeente gebiedstafels opgericht waar een aantal disciplines van de gemeente gaan samenwerken. In deze editie brengen wij u al wat op de hoogte en zullen in de volgende editie hier uitgebreid op terug komen.

Wijkregisseurs

Voor elk stadsdeel zijn 3 wijkregisseurs en een medewerker participatie het aanspreekpunt voor bewoners geworden. De wijkregisseurs hebben ieder een andere achtergrond. De een werkt aan de veiligheid, de andere regisseur werkt mee aan een sociale omgeving en de laatste regisseur is verantwoordelijk voor de fysieke openbare ruimte.

De wijkregisseurs hebben veel contact met andere specialisten in de wijk, zoals de wijkagent en medewerkers van Bindkracht 10.

Waar u terecht kunt met uw idee of melding

U kunt de wijkregisseurs mailen of bellen: zie de contactgegevens. Neem contact op met de wijkregisseurs als u zich zorgen maakt of ideeën heeft over bijvoorbeeld de veiligheid, het onderhoud, plannen van de gemeente.

Kleine problemen, zoals een losse stoeptegel of afval dat naast de container staat, meldt u via Meld & Herstel.

Ideeën of plannen voor de openbare ruimte in uw wijk kunt u plaatsen op Mijn Wijkplan. Bijvoorbeeld voor meer bomen of struiken, bankjes, drempels, een speelplek voor kinderen.

Woont u in Lindenholt. mail naar: wijkregisseurlindholt@nijmegen.nl of bel 14 024.

Bij Lindenholt horen de wijken: 't Acker - 't Broek - Bijsterhuizen - De Kamp - Kerkenbos - Neerbosch-West - Westkanaaldijk

Wijkteam Lindenholt bestaat uit:
Medewerker participatie: Sara Boumghait
Regisseur fysiek: Marjolijn Evers
Regisseur sociaal: Koen Seuren
Regisseur veiligheid: Ferdi Overeem



Nijmegen

Vragenlijst gemeente over behoefte aan activiteiten

De gemeente wil graag meer weten over de behoefte bij inwoners aan activiteiten in de wijken. Daarom heeft de gemeente een vragenlijst opgesteld. Deze kunt u op uw PC, laptop of tablet invullen door in de adresbalk van de internetbrowser nijmegen.nl/ontmoeting in te tikken. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. De vragen gaan over de volgende zaken:

- Hoe belangrijk is uw wijk voor uw contacten met andere mensen?
- Hoe vaak neemt u deel aan activiteiten in uw wijk?
- Op welke plekken in uw wijk vinden die activiteiten plaats?
- Mist u bepaalde activiteiten in uw wijk?
- Mist u bepaalde plekken in uw buurt, waar u andere bewoners kunt ontmoeten en aan activiteiten mee kunt doen?
- Gaat uw wel eens naar een wijkcentrum in (de buurt van) uw wijk?
- Neemt u deel aan activiteiten met andere bewoners in wijken die verder van uw huis liggen?

De uitkomsten van dit onderzoek wil de gemeente gebruiken bij het stimuleren van activiteiten en ontmoeting in de wijken. We hopen van harte dat u aan dit onderzoek wilt meedoen!



Is hardlopen in Lindenholt, iets voor jou?

Lindenholt Loopt is een loopgroep voor iedereen in Lindenholt. Jong en wat ouder, ervaren hardlopers of juist net gestarte hardlopers inspireren elkaar en ervaren hoe fijn het is om het lijf tot actie te brengen.

Al ruim 8 jaar loopt er op de dinsdagavond een groep(je) enthousiaste inwoners van Lindenholt samen hard.

Waar er eerder ook trainingen werden gegeven, is de groep sinds anderhalf jaar een echte informele hardlopgroep.

Nu we de COVID-19 pandemie voor een groot deel achter ons hebben gelaten, groeit het aantal wekelijkse lopers weer. Maar nieuwe hardlopers zijn zeker welkom!

De kracht van de groep is dat iedereen op zijn eigen niveau kan meedoen. Daarom maken we meestal een aantal sub-groepjes van lopers die ongeveer hetzelfde tempo hebben. Gewoon lekker rennen en sociaal contact staan hierbij voorop. Ook samen uit, samen thuis, vinden wij belangrijk.

Er wordt terug gelopen om langzamere lopers op te halen, of er worden korte en lange routes afgesproken, waarbij we elkaar onderweg tegenkomen.

Ben je na het lezen van dit artikel enthousiast geworden, kom dan gerust een keer meelopen. Je hoeft je niet aan te melden, maar kunt gewoon komen.

Wij verzamelen op dinsdagavond om 20.00 uur in het Wijkatelier aan de Zellersacker 1003 en lopen meestal zo'n 45 tot 60 minuten.

De route wordt in overleg afgesproken.

Zien wij je snel?

Tekst: Cindy Dingemans

Foto: Lizzy Angenent



U, UW KINDEREN EN ONZE PLANEET

Politici vanuit heel de wereld laten ons al geruime tijd zien hoe ernstig het gesteld is met onze aarde.

Een planeet waar wij met elkaar op mogen leven. Een planeet die niet uitgeput hoeft te raken als we met elkaar de juiste maatregelen nemen. Er wordt inmiddels al veel toegepast, zoals zonnecellen, windenergie en toepassing van waterstof. Biologische producten worden steeds meer aangeboden én verkocht.

Ik weet nog dat ik in 1983 begon met mijn schoonheidssalon in het westen van het land. Al snel zag ik dat de cosmetische industrie vervuilend was.

Ik vond een bioloog die gewassen verbouwde in zijn tuin en daar cosmetica van maakte. Al snel wist hij zich geholpen door een collega en beloofde ieder werkuur met een *eerlijk salaris* voor het werk in de tuin.

Nu is cosmetica iets wat niet persé nodig is, textielproducten daarentegen hebben we wel allemaal nodig.

Ik was dan ook aangenaam verrast toen ik 'n praatje maakte met een jongeman uit Lindenholt. Hij is samen met twee collega's een bedrijf gestart genaamd Hmplb, wat staat voor HempLab; premium textielproducten van hennepvezels. En ik bedacht dat menig politicus in Europa hierover met geen woord spreekt terwijl men zich al jaren grote zorgen maakt over Planeet Aarde.



Hennep is een gewas die onze aarde niet uitput in tegenstelling tot de katoenplant.

Een gewas dat duizenden jaren geleden al gebruikt en geprezen werd om haar enorme veelzijdigheid. Ik verbaasde me dat dit nooit, in welk praatprogramma dan ook over de bedreiging van onze aarde, ter sprake was gekomen.

Dit mooie bedrijf opgezet door mannen met hoop voor de toekomst zou wat mij betreft wel een financieel steuntje in de rug mogen hebben. Ik weet niet wat de toekomst zal brengen voor hen, voor u en uw kinderen zo mogelijk kleinkinderen.

Maar ik heb net als zij, geloof in deze ontwikkeling, hopelijk U ook. Ik ga in ieder geval alvast die leuke boodschappentas bestellen.

Het volgend verhaal is geschreven door René-Emanuel Turcas naar aanleiding van ons gesprek.

Over dit bedrijf en haar overige partners leest u meer op hun website en over deze textielvezel dat een top bijdrage levert aan de toekomst voor ons allemaal!



Neem ook eens een kijkje op de website: www.hmplb.nl.

Onze hennepreis begon in een woonkamer in het dorpje Elst. Hier zat ik met twee vrienden van diverse achtergronden en perspectieven maar met een gedeelde passie voor ondernemerschap, een liefde voor de natuur en de wil om een langdurige positieve impact op de wereld te hebben. Een vonk van inspiratie bracht ons naar het begin van onze hennepreis. Zoals een zaadje waar een plant uit voortkomt, kwam uit deze vonk het bedrijf Hmplb voort.

Dat de textielindustrie een zeer schadelijke industrie voor de wereld is, is geen geheim. Vooral op het gebied van excessief waterverbruik, landverbruik, gebruik van chemicaliën, uitputting van grondstoffen en uitbuiting van mensen.

Dit moest beter kunnen dachten wij, dus toen zijn we gaan kijken naar alternatieve grondstoffen om te gebruiken, ter vervanging van katoen (omdat de katoenindustrie binnen de textielindustrie de grote boosdoener is). Al vrij snel kwamen we erachter dat je hele mooie en duurzame textiel kunt maken van hennepvezels. Daarbij komt dat hennep juist heel goed voor onze planeet is. Zo heeft het in vergelijking tot katoen:

- **65% minder water nodig**
- **55% minder land nodig**
- **Geen gebruik van chemicaliën, zoals herbiciden en pesticiden**

Daarnaast biedt katoen ook veel gebruiksvoordelen. Zo gaat het veel langer mee (tot 7 keer langer dan katoen), omdat het een hele sterke vezel heeft. Is het antibacterieel, antischimmel, houdt het warmte beter vast maar laat het tegelijkertijd meer lucht door, het is hypoallergeen, water absorberend en sneldrogend.

Tot slot biedt het ook een betere UV-bescherming dan katoen.

Toen we hier achter kwamen dachten we gelijk



dat we hier meer mee moesten doen, en zo zijn we vervolgens het bedrijf begonnen; met als visie het verduurzamen van de textielindustrie en bijdragen aan de balans tussen mens, aarde en economie.

Ook willen we graag bijdragen aan de lokale economie; dus al onze producten en hennep komen uit de EU. Zo weten we tevens zeker dat we een ethisch verantwoorde bedrijfsvoering kunnen waarborgen en verminderen we CO2 uitstoot door onze bedrijfsvoering op het gebied van transport en logistiek.

Wij proberen veel uit met de hennepvezel. Ons designfilosofie is te zoeken naar producten waarbij de kenmerken van de hennepvezel goed tot hun recht komen, in plaats van dat we zomaar een bepaald product maken. Tot nu toe merken we wel dat we ons steeds meer richten op interieurproducten; met een nieuw product welke in de nabije toekomst gelanceerd gaat worden.

Houdt onze website en social media kanalen in de gaten als je op de hoogte wil blijven van onze ontwikkelingen en producten. Verrijk je leven en onze aarde met een mooi product van Europese hennep.

www.hmplb.com
Instagram: @hmplb

Tekst: Meda Donkers / René-Emanuel Turcas
Foto's: René-Emanuel Turcas



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

Voor Boys & Girls

We hebben kleding van vele bekende merken in ons assortiment

Neem snel een kijkje op onze website en



Diva's & Divo's

kidsfashion

www.divas-divos.nl

Leuvensbroek 10-14

6546 XB Nijmegen

06-30311010



Bellaire

B.NOSY

VINROSE



koko & noko

TYGO & vito
SEE YOU NEXT DAY

SEVENONESEVEN

mayoral

Le Chic



IAMÉ Fashion



**LE CHIC
GARÇON**

GUESS



OPENINGSTIJDEN

Maandag: Gesloten

Dinsdag t/m Zaterdag:
11.00 uur-17.00 uur



KORTINGSCOUPON

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

Diva's & Divo's
kidsfashion
www.divas-divos.nl

VAN RAAM FIETSEN BIJ SCHEEPERS



Rijwielspecialist Scheepers in Malvert is ook dealer van Van Raam, fabrikant van aangepaste fietsen.

Van Raam is fabrikant van unieke aangepaste fietsen voor mensen met een beperking. Dit zijn individuele en meerpersoons fietsen voor mensen die niet meer op een gewone fiets kunnen fietsen. De specialisaties van Van Raam zijn driewielers, scootmobielers, tandems, duo-fietsen, rolstoelfietsen, transportfietsen, loophulpen en lage instapfietsen ofwel comfortfietsen.

Op de meeste van deze aangepaste fietsen is Van Raam trapondersteuning mogelijk.

Van Raam produceert al bijna 110 jaar fietsen en al meer dan 35 jaar met de focus op aangepaste fietsen. Er wordt niets op voorraad geproduceerd, elke fiets wordt uniek gefabriceerd. Met ongeveer 230 werknemers maakt Van Raam Nederlandse kwaliteitsfietsen voor volwassenen en kinderen met een beperking die op zoek zijn naar meer veiligheid en stabiliteit tijdens het fietsen. De fietsen worden geproduceerd in Varsseveld.

Van Raam wil zoveel mogelijk mensen duurzame en eigentijdse mobiliteit aanbieden. Dit doet ze voor mensen met een beperking, maar ook voor mensen die niet (meer) op een traditionele tweewieler durven of kunnen fietsen. Van Raam is van mening dat als mensen met een beperking langer mobiel en zelfstandig kunnen zijn, ze gelukkiger zijn. Ze wil dan ook graag een bijdrage leveren aan de integratie van mensen met een beperking in de samenleving. Meer informatie is te vinden op www.vanraam.com. U bent hartelijk welkom bij de Dukenburgse dealer Rijwielspecialist Scheepers, Malvert 70-17. telefoon: (024) 344 63 23, e-mail: info@scheepersbiketotaal.nl, internet: scheepersbiketotaal.nl.

Tekst: Van Raam en Scheepers

Foto: Van Raam Fietsen

WIJ ZIJN ER VOOR ALLE FIETSERS!



**Bike
Totaal**

scheepers
rijwielspecialist

Malvert 70-17
6538 DP Nijmegen
Telefoon 024 - 344 63 23
info@scheepersbiketotaal.nl
www.scheepersbiketotaal.nl

BATAVUS

dutchid

Gazelle

Loekie

MERIDA

QWIC

vanraam
lets all cycle

Annet
Hogenbirk



Ruimte in je
(dagelijks) leven

'Hoeveel ruimte heb jij nodig?' Dat was de vraag die we bespraken op onze eerste Inspirerende Ontmoeting sinds lange tijd. 'Hoe verbeeld of vertolk je jouw ideale ruimte?' was daarbij mijn voorbereidingsvraag. De deelnemers hadden van alles meegenomen: eigen foto's, een tekst van Griet op de Beeck (Laten we durven), een inspirerende kalender, een zelf geschreven dagboek en andere fijne boekjes. En wat nog veel waardevoller is: een openhartig eigen verhaal. Dat wat je in alle openheid met anderen kunt delen is zo verbindend. En zo zetten we samen tijdens deze bijeenkomst het thema RUIMTE al prachtig concreet neer.

'Ruimte in je (dagelijks) leven' biedt ik dit najaar in allerlei vormen aan. Dat doe ik omdat ik merk dat dat - juist nu we ons leven weer oppakken - belangrijk is. De vanzelfsprekendheid van veel dingen is er (door corona) nog af en dat geeft je ook gelegenheid (ruimte dus!) om nieuwe of andere keuzes te maken. Om meer aandacht te geven aan wat je waardevol vindt. En helpt je om dat wat wél moet - omdat het niet anders kan - minder gewicht te geven. We blijken herkenbare dingen in het leven tegen te komen en elkaar te kunnen inspireren. En dit doen we in afwisseling met muziek en ook een korte stiltemeditatie. Ja, ook stilte hoort erbij als je goed naar jezelf en anderen wilt luisteren!

Ik organiseer eens per maand deze Inspirerende Ontmoetingen in kleine groepen omdat ik wil werken aan een liefdevolle samenleving. Misschien vind jij het ook wel wat: zo'n ontmoeting waar je het alledaagse kunt delen en meer ruimte vindt om jezelf te zijn? Laat me het weten! Hoe meer plekken er hiervoor komen, des te warmer (liefdevoller) de samenleving! Dat kunnen we goed gebruiken in deze tijd!

Mail mij: info@zininmijnleven.nl



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

VEILIGHEID VOOROP!

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



OOK
OP ZATERDAG
& 3 AVONDEN
PER WEEK
GEOPEND!

Uw Mond, Onze Zorg!
MONDZORG024

Locatie Lindenholt

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

Locatie Hengstdal

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

de Notenhout
WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen
Groot EIGEN parkeerterrein waar u **ALTIJD GRATIS** KUNT PARKEREN

Relaxed winkelen in Neerbosch-oost.

Net aan de overkant van het kanaal.
Uitgebreid aanbod van zaken onder één dak.

LIDL
COOP
Echte bakker Robbert
Slagerij Dinada
Istanbul Market, groenten
Bloem en Plant
Dierenspecialzaak 't Honk
DA drogist van Marwijk

De Haas, De Mode, dames- en herenmode
Kapsalon Buschra
Herenkapsalon Petit
Barbershop Neerbosch
Cafetaria Neerbosch
Apotheek Neerbosch
OpMaat wijkvoorziening
Simbad, int. Supermarkt

Massagepraktijk Tocar

Kerkenbos 1115, 6546BG Nijmegen

Loop jij al tijden met hoofdpijn, stijve nek, stramme schouders, rugklachten?
En wil je daar nu eindelijk eens vanaf?
Of wil je gewoon even lekker komen ontspannen?

Massagepraktijk Tocar voor:

Sportmassage
Ontspanningsmassage
Stressrelieve

Cupping
Klachtenoplossing
Zwangerschapsmassage

Exclusief voor Lindenholt Leeft lezers

Kortingsvoucher massage

30 min. voor € 15,- € 24,50

of

60 min. voor € 30,- € 45,50

1 voucher p.p. geldig in oktober en november 2021

Boek op www.Tocar.Today en kies:

"voucher actie Lindenholt leeft"



0646552421

Tocarpraktijk@gmail.com

Je bent van harte welkom bij Tocar Praktijk



Woning verkopen?

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

024 - 3448 497

homanmakelaardij.nl



Qader Shafiq

Bij Charles

Twee jaar geleden schreef ik over Charles, mijn eerste buurman in Nijmegen die ik na 25 jaar op een koude zaterdagmiddag weer tegenkwam in Winkelcentrum Dukenburg. Een ontmoeting die de herinneringen opriep van mijn begin in Nederland, in Nijmegen. Het Indische burenechtpaar dat de warmte van afwezige geliefden hier in mijn somber asielbestaan compenseerde. Sindsdien ben ik daar niet meer geweest. Een bezoek aan deze burens om ze te laten zien dat het goed met mij ging, stelde ik steeds uit. Misschien omdat ik de moeilijkste periode van mijn leven daar heb doorgebracht. Ik schreef over mijn schaamte dat ik een kwart eeuw lang niet bij hen langs was geweest en dat ik nu pas wist dat hij buurman Charles heet. En vooral dat ik zijn vrouw geen bloemen meer kon even.

Op een ochtend kreeg ik via LinkedIn het volgende bericht: 'Wat bijzonder om je column over mijn schoonvader Charles te lezen. Helemaal vandaag, de dag waarop we zijn negentigste verjaardag vieren...' Ik vroeg of ik langs mocht komen. Dat kon.

Zelden heb ik in Nederland zo'n gezellig familiefeest gehad. Het hele huis, zoals ik van 1994 kende, was vol met dierbaren van Charles. Je proefde er de onvoorwaardelijke liefde. Ik mocht naast hem zitten. Ik luisterde naar hem. In het verhaal van de Indische Nederlander die wist hoe het is om je leven met bijbehorende vanzelfsprekendheden te verruilen met het onbekende leven ergens anders, vond ik de verklaring voor zorgzaamheid die wij, de asielzoekers, in hun nabijheid ervoeren.

Ik verliet het feest waar ik graag langer wilde blijven. Maar ik moest me voorbereiden op de Zevenheuvelenloop die de volgende dag zou plaatsvinden. Eenmaal bij ons in de straat, zag ik een buurman in zijn eentje zware balken sjouwen. Ik kon niet laten hem te helpen. Met rugpijn verscheen ik de volgende dag aan de start van de hardloophwedstrijd.

Maar ik was gelukkig omdat ik een goede buurman was geweest. Helemaal in de geest van Charles.

Qader Shafiq

(Foto: Jacqueline van den Boom)

LINDENHART GAAT VOOR GROEN!

Na het zien van het project Groen Doen in Lindenholt Leeft werden wij enthousiast. We willen de buurt helpen wat meer planten of struiken te planten in tuinen.

LINDENHART GAAT VOOR GROEN!

Lindenhart, zo hebben we ons buurtproject genoemd. Het komt voort uit de naam van ons stadsdeel, maar ook het hart wat wij hebben voor groen in de buurt.

**Kom je ook en doe je mee?!
Op 16 oktober organiseren samen met alle buurtgenoten een DOE-dag met als thema: 'Een paar tegels eruit en groen erin'!**

Dit doen wij in samenwerking met operatie steenbreek en een kwekerij een DOE-dag om alle tuinen in de Zellersacker van net iets meer groen te voorzien.

Deelname is geheel gratis incl. een plant of struik!

Weet je al zeker dat je mee wilt doen?
Contact ons via de QR code of
lindenhart.groen.doen@gmail.com
of 06-523 963 74

Kijk ook even op onze Facebookpagina: Lindenhart Groen Doen en op www.lindenholt-leeft.nl

Groetjes, Sabine Vieregge, Jeroen Hekker en Marion v.d. Woude.



EET CULTUREEL MEE IN HET WIJKATELIER

ELKE MAANDAGAVOND

van 17:00 - 19:00 uur

Kosten: €4,50 voor 3-gangen (hoofdgerecht afhalen €3,-)

Koffie & thee inbegrepen

Aanmelden tot maandagochtend 10:00 uur



Voor aanmelden; ga naar Lindenholt Doet op pag 8 voor alle informatie

Komt u ook op de koffie?

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

DAGBESTEDING

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

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

Email: info@thuiszorgmoc.nl

De Kampenaar

Zwanenstraat 1a 6545 AX

Nijmegen

024-6756760 / Info: www.thuiszorgmoc.nl



Fysiotherapie houdt u in beweging!



Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijnck

024-3780991

Wij hebben onder meer de volgende specialisaties:

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

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

Locatie Lindenholt

Medisch Centrum Onder de Linde

St. Agnetenweg 75

024-3780991

Fysiotherapie Lindenholt

Ruikes & de Muijnck

www.fysiotherapielindholt.nl

fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl

Locatie Neerbosch-Oost

Woonzorgcentrum de Honinghoeve

Fanfarestraat 77

024-3780991 of 024-3711443



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



Lindholt 'on fire' Foto Remond Roeloffzen

Heerlijk van de nectar
snoepen
Foto: Theo van Hest



Dagpauwoog gefotografeerd in onze achtertuin de Gildekamp.
Foto: Jolanda Kooistra



Wie steunt wie? Foto: Maaik van Raaij



Wat ben ik mooi, Foto: Theo van Hest



Artisjok Foto: Roel van Es