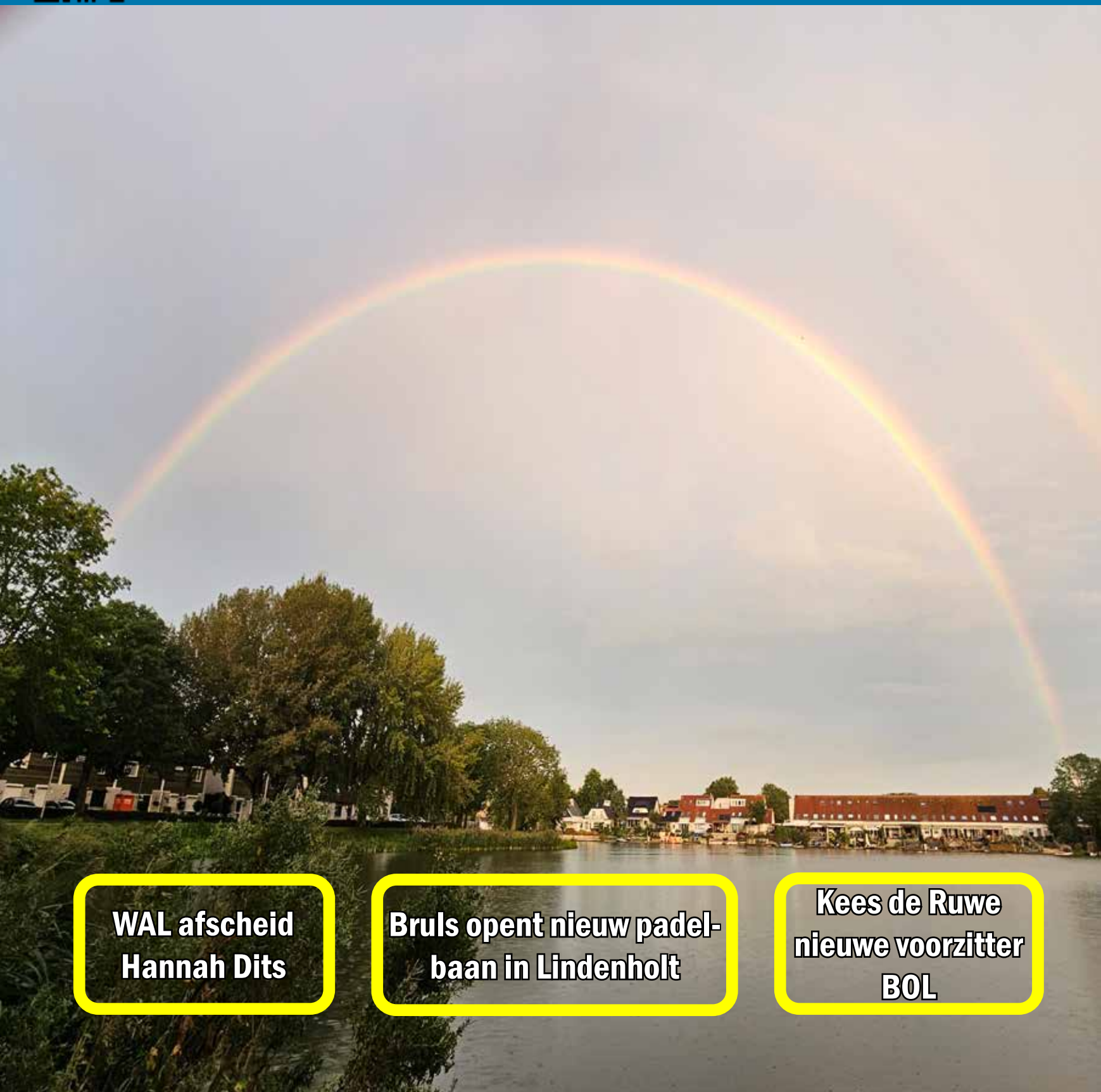


Lindholt Leeft



Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 14e jaargang augustus 2023 editie 5



**WAL afscheid
Hannah Dits**

**Bruls opent nieuw padel-
baan in Lindenholt**

**Kees de Ruwe
nieuwe voorzitter
BOL**

Colofon

Lindenholt Leeft is een onafhankelijk magazine voor het stadsdeel Lindenholt.

Het verschijnt zes keer per jaar en wordt gratis verspreid.

Lindenholt Leeft is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen.

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

Adres

Hegdambroek 2524 6546 WP Nijmegen

Telefoon: 06 51 17 12 17

E-mail: redactielindenholtleeft@gmail.com

Redactie:

Gerard van Bruggen

(hoofdredacteur en lay-out)

Jan ten Dam (lay-out)

Dick Romkema (lay-out)

Bas Steeg (lay-out)

Miriam Leenders (lay-out)

Victoria Lammerinks-Montis

Meine Veldman (redigeren)

Silvano Orvini

Kim van Rossum

Ellen Timmermans

Henk van der Heijden (fotograaf)

Eindcontrole: Mike Bogaard

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 6500 stuks

Bezorging

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

Klachten over de bezorging: 06 17484394

Volgend nummer:

Kopijsluiting: **zondag 12 november**

Verspreiding: **vanaf 4 december**

AFHAALPUNTEN LINDENHOLT LEEFT:

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

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Foto cover: Leon Receveur

Lindenholt Leeft

Lindenholt Leeft is het wijkblad voor de inwoners van Lindenholt.

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

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

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

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

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

Planning Wijkblad Lindenholt Leeft 2023

Editie nr	Kopijsluiting/ deadline	Naar de drukker	Levering/ verspreiding v.a.
6	Zondag 12 november	Donderdag 23 november	Maandag 4 december

Planning Wijkblad Lindenholt Leeft 2024

Editie nr	Kopijsluiting/ deadline	Naar de drukker	Levering/ verspreiding v.a.
1	Zondag 21 januari	Donderdag 31 januari	Maandag 12 februari
2	Zondag 10 maart	Donderdag 21 maart	Maandag 2 april
3	Zondag 19 mei	Donderdag 30 mei	Maandag 10 juni
4	Zondag 21 juli	Donderdag 1 augustus	Maandag 12 augustus
5	Zondag 15 september	Donderdag 26 september	Maandag 7 oktober
6	Zondag 10 november	Donderdag 21 november	Maandag 2 december

Inhoud

Colofon	2	BOL werkgroep water	16 - 17
Nieuws van de redactie	3	Bol werkgroep Groen	17
Kees de Ruwe nieuwe voorzitter BOL	4 - 5	Zeven jaar AED Lindenholt	19
Agnetenhof nu bewoond	6	Nieuws SCE	20
Uitkomst vragenlijst bewoners Lindenholt	7	Grote zomerafsluiting Lindenholt	21
De Kampus	8	oud = IN	22 - 23
Column Wijkgezondheidscentrum LHT	8	Stichting Integrale Oncologische (na)zorg	23
Qader Shafiq; het kanaal waar ik van houd	9	Agnes Parochie nieuws	25
Burgemeester Bruls opent Padelbaan	10	Column Bettineke van der Werf	25
Amalgama nieuws	11	Luithorst nieuw logo	26
Lindenholt Doet	12 - 14	Hannah Dits neemt afscheid BOL	26 - 27
Literair talent in Lindenholt	15	De Ondernemer	29
Weet wat je besteedt	15	Lindenholt Kookt	31
		Column Victoria Lammerinks - Montis	31

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



NIEUWS VAN DE REDACTIE

Sinds de laatste oproep om de redactie te versterken hebben drie buurtgenoten zich aangemeld om, vooral op het gebied van de lay-out, hun diensten aan te bieden. Daar zijn we ongelooflijk blij mee en dat scheelt ons behoorlijk in de tijd en energie. Hier stellen zij zich voor::



Bas

Ik ben Bas Steeg, dertig jaar oud, en woon sinds kort samen met Leanne in Lindenholt. Toen we de vorige editie van Lindenholt Leeft in de bus kregen, voelde ik me geroepen om Gerard te helpen met het ontwerp van het wijkblad. Maar zoals je later in deze editie kunt lezen, heb ik ook al een bijdrage geleverd met een kort artikel, omdat onze burgemeester de padelbaan kwam openen (en eerlijk gezegd: wie wil daar nou niet bij zijn). Ik werk zelf als data-analist in het zorgdomein voor gemeenten, maar ik ben in mijn vrije tijd graag bezig met schrijven, fotograferen en ontwerpen. Een lokaal initiatief als dit vind ik een grote meerwaarde voor de wijk, dus hopelijk kan ik mijn steentje bijdragen.



Dick

Ik ben Dick Romkema, geboren op 22 juli 1952 en woon sinds 1991 op Leuvenbroek. Naar aanleiding van de oproep voor ondersteuning bij de opmaak van 'Lindenholt Leeft', wil ik best een bijdrage leveren. In het verleden ben ik als vrijwilliger hoofdredacteur van 'De Sportparachutist' geweest (een uitgave van de Koninklijke Vereniging voor Luchtvaart). Het werken met een computer en ontwerpsoftware is voor mij geen probleem, evenals het Office-pakket.



Miriam

Als nieuwe vrijwilliger bij 'Lindenholt Leeft' stel ik mezelf graag even aan jullie voor. Mijn naam is Miriam Leenders, ik woon sinds 2013 samen met mijn dochter in het mooie Lindenholt (Hillekensacker). In het dagelijks leven werk ik bij de Parkinson Vereniging als marketingcommunicatie medewerker. In mijn vrijetijd ga ik er graag op uit: mooie reizen maken, festivals bezoeken, heerlijk wandelen of fietsen in de natuur. En lekker eten hoort daar ook zeker bij! Thuis kan je me vaak vinden in mijn (stads)moestuin of creatief bezig met kunst: muziek, fotografie, tekenen/schilderen en sinds kort ook als grafisch vormgever. Afgelopen zomer heb ik mijn diploma als grafisch vormgever behaald en het lijkt me daarom zeer nuttig om me in te zetten voor mijn eigen wijk en ons wijkblad 'Lindenholt Leeft'. Ik hoop dat u, al meer dan u al deed de aankomende periode gaat genieten van een prachtig opgemaakt magazine wat met veel liefde is gemaakt door de vrijwilligers van 'Lindenholt Leeft'!

WWW.LINDENHOLTLEeft.NL

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

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

Helaas is deze informatie vaak moeilijk vindbaar voor anderen.

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

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

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



Kees de Ruwe, nieuwe voorzitter B



Al geruime tijd was het bekend dat Jan ten Dam de voorzittershamer graag wilde overdragen. Het heeft even geduurd, maar het is nu dan toch een feit: Kees de Ruwe is met ingang van heden de nieuwe voorzitter.

Kees de Ruwe is geboren in 1950 en is geboren en getogen Nijmegenaar. Kees: "Ik ben opgegroeid in de Flemingstraat tegenover de Kolpingbuurt. Daarna zijn wij verhuisd naar de Proosdijweg in de wijk St..Anna. Na de lagere school ben ik naar het Stedelijk Gymnasium gegaan en later naar het gymnasium Nebo van de paters Redemptoristen. Dkreeg ik mijn rebels karakter eindelijk een beetje onder controle en het maakte plaats voor de drang om de leiding te nemen.

Vervolgens ben ik rechten gaan studeren en ben ik afgestudeerd in strafrecht en criminologie. Stage gelopen in een aantal gevangenissen en ik kon zo bij de Directie Gevangeniswezen van het Ministerie van Justitie komen als aanstormend directielid.

Ik heb dat niet gedaan ha ha. Wanneer je eenmaal in de gevangenis zit, dan kom je er toch nooit meer uit!

Dus heb ik gesolliciteerd bij gemeenten. Mijn eerste sollicitatie was meteen raak in Oldenzaal, een kleine gemeente van 30.000 inwoners, waar ik na twee jaar een leidinggevende functie kreeg. Daarna naar Almere waar ik in het middelmanagement terecht kwam. Daar ben ik drie jaar gebleven.

Toen kon ik bij de gemeente Nijmegen komen als hoofd algemene Zaken en Planologie van de dienst stadsontwikkeling. Ik heb daar van alles ondernomen. Op een gegeven moment moest er een aanpak komen voor de vernieuwing van de binnenstad. Ik zei toen: "Kom maar op, ik zorg dat er binnen een half jaar een visie ligt met een strategie plus draagvlak". Dat was een beetje bluf, maar toch lukte het.

Dat was de aanzet tot de grote herstructurering van het stadscentrum. Daarna heb ik weer andere zaken opgepakt, zoals de samenwerking met Arnhem. Dat bracht mij ook de nodige contacten in Den Haag bij de Rijksplanologische Dienst, waar ik in gesprek ging over de 4de Nota Ruimtelijke Ordening en de vorming van het KAN (Stedelijk Knooppunt Arnhem-Nijmegen), de latere Regio Arnhem/Nijmegen. Mijn laatste twee jaar bij de gemeente Nijmegen heb gewerkt aan de vorming van een facilitair bedrijf. Ik moest daar uiteindelijk mee stoppen.

De toenmalige gemeentesecretaris, zeg maar de baas van de gemeente, had andere inzichten dan ik. Ik ben toen zelf weggegaan en voor mezelf begonnen. Ik heb verschillende opdrachten gedaan in het proces- en interim-management. Als het maar ging om ontwikkelen, verbeteren en veranderen.

Ik heb dus nooit klussen gedaan die me niet aanstonden. Dat is een wel beetje eigenwijs en je moet daarbij ook wel een beetje geluk hebben, Nou dat heb ik gehad, kun je wel zeggen. Ik voel mij soms een zondagskind. Het leven heeft mij toegelachen.

Waar ben je het meest trots op?

Goede vraag! Daar moet ik even over nadenken hoor. Ik weet het niet, eerlijk gezegd. Nou, ik wou eerst zeggen dat ik het meest trots ben op mijn vrouw Hella en dat is ook eigenlijk zo. Maar waar ik zeker heel trots op ben, is dat ik voor al dat werk beloond ben in de vorm van een lintje. Daar had ik nooit op gerekend. . Op een dag stond de burgemeester op de stoep en werd ik Ridder in de Orde van Oranje-Nassau. Ik wist niet wat me overkwam! Het gaat mij ook helemaal niet om de koning of zo, maar ik weet hoe het werkt; er moeten minstens 10 aanbevelingsbrieven komen van mensen die jou dat gunnen. Dat is toch prachtig!"

Lindenholt

"Toen ik destijds terugkwam naar Nijmegen gingen we ons oriënteren waar we wilden gaan wonen. We dachten toen aan Sint Anna of in Oost, dus daar gingen wij kijken. Er stond ook een huis te koop in De Geerkamp. Omdat we toch onderweg waren uit Almere besloten we om ook maar daar even langs te gaan. We konden naar binnen en we wisten het meteen al. Dit is ons huis, hier horen wij. Dat was in 1985. Ik ben nooit zo actief geweest in het stadsdeel Lindenholt, want ik was in mijn vrije tijd druk in verschillende maatschappelijk geïntereerde organisaties waaronder de vredes-

beweging. Ik was wel altijd graag in de natuur, hardlopen, wandelen en fietsen, maar had feitelijk geen benul van wat er allemaal groeit en bloeit. Ik kende niet eens het verschil tussen een Eik en een Beuk.

Toen ben ik me gaan oriënteren en een cursus gaan volgen bij het IVN (Instituut voor Natuurbeschermingseducatie). Dat vond ik wel interessant. Er volgde een Natuurgidsencursus en ik ben later ook natuurgids geworden.

Ondertussen leerde ik wat meer mensen kennen die zich bezig hielden met het groen in Lindenholt zoals Henk Voskuilen en Ton Jansen, beiden ook aangesloten bij het IVN. Het was Henk die mij belde over de biodiversiteit in Lindenholt en dat het daarmee niet zo goed gaat. Hij ging er vanuit dat ik met mijn kennis van het gemeentelijk apparaat en met alle overige ervaringen hierbij wel van betekenis zou kunnen zijn. Ik zei dat ik daarover wel even moest nadenken. Inmiddels had ik al besloten dat ik alleen maar wilde schrijven en was druk bezig alle overige functies af te bouwen.

Na vier weken kreeg ik het gevoel dat ik deze mensen ook weer niet in de steek kon laten en heb toen 'ja' gezegd. En zo leerde ik Jan ten Dam kennen en ben ik bij het BOL betrokken geraakt.'

Toekomst

Op dit moment weet ik dat nog niet zo goed. Wat ik wel belangrijk vind, is dat er zo min mogelijk verwevenheid is van bestuursleden met werkgroepen. Dus eigenlijk vind ik dat een bestuurslid geen kartrekker moet zijn.

En verder dienen de dingen zich vanzelf aan. Neem nou zo'n groenverhaal. Dat is fantastisch. Hoe zich dat ontwikkeld heeft nadat die twee mannen, Henk Voskuilen en Ton Jansen, ermee zijn begonnen. Ik heb het niet precies nagekeken, maar die club bestaat nu uit meer dan 15 mensen!

Waar het mij om gaat is om ogen en oren open te houden en op een goede manier te reageren op initiatieven. Die blijven zich altijd aandienen. En zelf zal ik natuurlijk ook zoveel mogelijk stimuleren om met ideeën te komen en daar samen met de bewoners van Lindenholt vorm aan te geven.

Verder wil ik eigenlijk komen tot een nog gestructureerder en ook intenser overleg met de gemeente. Je moet daarbij de juiste mensen vinden. Het is vooral belangrijk dat de bewoners het hierbij in principe voor het zeggen hebben en de gemeente uitsluitend faciliteert. De intenties van de gemeente zijn goed, maar waar het uiteindelijk om gaat is dat de verhou-

BOL (Bewoners Overleg Lindenholt)

ding tussen het gemeentelijk apparaat en de bewoners absoluut een gelijkwaardige moet zijn.'



Aanvankelijk was **Jan ten Dam** helemaal niet van plan om te stoppen met het BOL. COVID en daarna Long COVID dwong hem echter tot het bijstellen van zijn ambities. Vooral het gebrek aan energie bij tijd en wijlen was doorslaggevend. Hij was al aardig bezet als voorzitter van de stichtingen Dag van Lindenholt, Wijkatelier en het BOL alsmede redactielid Lindenholt Leeft en bestuurslid bewonersgroep De Kluijskamp.

Zoektocht

Allereerst kon hij het voorzitterschap van Dag van Lindenholt overdragen aan Fabian Ekers. Jan: 'Daar ben ik heel trots op en dat is een succes geworden!' vertelt hij met een brede glimlach. 'Dit jaar voor het eerst helemaal zelfstandig gedraaid en dat was een groot succes.'

Bij de Stichting Bewonersoverleg Lindenholt kende ik de vrouw van Kees, Hella, als secretaris van het BOL al wat langer en zodoende maakte ik ook kennis met Kees de Ruwe zelf. Ik had al snel het gevoel dat hij de juiste persoon kon zijn voor het voorzitterschap van het overleg. Maar ik ben ook iemand die vooral de kat uit de boom kijkt en heb toen eerst aan Hella gevraagd wat hij er van zou vinden. Zij kon daar geen duidelijk antwoord op geven. 'Hij is al zo druk met alle andere zaken, we gaan het hem zelf vragen. Maar als hij voorzitter wordt, stop ik met het secretariaat'. Ja, dat wilde ik ook weer niet. Helaas moest Hella om privé redenen toch stoppen. Dus zijn we verder gaan zoeken en hebben advertenties gezet waar twee reacties op zijn gekomen.

Tijdelijk hadden Kees en ik de rol van voorzitter gedeeld, totdat een geschikte kandidaat gevonden was. Na een aantal maanden kwam

Kees met de mededeling dat hij er heel goed over had nagedacht en het wel graag wilde doen.

De stand van zaken nu is dat ik de afgelopen maandag de laatste bestuursvergadering heb gehad en uit het bestuur ben getreden. Ik blijf wel betrokken bij het BOL. Wanneer alles weer een beetje normaal en voor mij behapbaar is, wil ik het project "Centrum Hart van Lindenholt" weer oppakken, dit ligt al zo lang stil en verdient een herstart. Het is aangekaart bij de gemeente en die heeft het ook geaccepteerd als prioriteit. Dus krijgen we hiervoor alle aandacht en wordt er serieus gekeken naar de mogelijkheden. Want is toch een beetje absurd dat gemeentes met 8000 inwoners over veel meer faciliteiten beschikken dan ons stadsdeel Lindenholt met meer dan 16.000 inwoners! Dus ik wil daar aan die kant wel actief blijven. En ik draag met alle liefde en plezier het stokje over aan Kees en ben er 100% van overtuigd dat hem dit gaat lukken.

Trots

Het meest trots is Jan op het feit dat hij, de afgelopen 15 jaar er in geslaagd is om grote groepen mensen actief te kunnen krijgen. 'Ik heb het altijd georganiseerd als in een bouwbedrijf, werkgroepen / kartrekkers die opgesplitst de verschillende disciplines bemannen.

Bij Dag van Lindenholt hebben we de werkgroepen; Podium, Veilig en Schoon, Horeca enz. Ook bij het BOL heb ik dat zo ingericht.' Werkgroepen als Groen, Water, Ouder worden in Lindenholt, mobiliteit, veiligheid enz. De ervaring leert dat om het op die manier in te richten de verschillende onderwerpen dan ook door de juiste mensen met kennis wordt opgepakt. We zien nu dat de bewoners gewaardeerde gesprekspartners zijn geworden voor en met de verschillende instanties in onze wijk. En dan; het Wijkatelier.' Jan: 'Ja dat is zo'n beetje het mooiste wat ik heb mogen opzetten samen met enkele medebewoners. En ik ga ervan uit dat ik nu meer energie over hou om het Wijkatelier nog beter op de kaart te zetten. Maar ik ben ook gewoon trots op het feit dat ik in Lindenholt woon.'

'Als afscheid wil ik via deze weg iedereen bedanken die door de jaren heen meegeholpen hebben om Lindenholt nog mooier te maken. De diverse meedenk ambtenaren van de gemeente Nijmegen, de verschillende politieke partijen, de zorg en welzijn partijen in Lindenholt, de HAN en zeker niet als laatst alle bewoners die vertrouwen in mij hebben gehad.'

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen



Agnetenhof nu bewoond

Na maanden van bouwen en voorbereidingen namen op 11 september de eerste bewoners hun intrek in het nieuwe woonzorghuis van Lindenholt: Agnetenhof. In drie dagen tijd verhuisden 45 zorgbehoevende ouderen van De Waalboog. Elke dag een etage, om het zo voor iedereen behapbaar te houden. En wat zijn ze blij in hun nieuwe woning: 'Het is zo mooi allemaal, zo ruim en fris en zulke mooie meubels. Daar word ik wel blij van', aldus één van de bewoners.

In de weken ervoor was het al druk bij de Agnetenhof. De aannemer had zijn werk afgerond en installatiebedrijven zorgden dat alle techniek in orde was, de projectinrichter kwam de meubels brengen, schoonmakers namen het gebouw extra onder handen. Ook zorgtrajectbegeleiders uit de regio kwamen langs voor een rondleiding.

Twée-kamer appartementen

In het laatste weekend voor de verhuizing reden familieleden af en aan met bestelbusjes om extra meubeltjes te brengen en de appartementen inrichten. De bewoners gaan er namelijk flink op vooruit: van een één kamer-studio bij Joachim en Anna, naar een fraai twee-kamer appartement met keukenblokje en eigen sanitair. Daar heb je extra meubels voor nodig. De gebouwen bij Joachim en Anna, waar deze ouderen eerst woonden, waren te oud en worden gesloopt. Ook daar komt mooie nieuwbouw voor in de plaats, die weer helemaal past bij toekomstgerichte ouderenzorg.



Zo thuis als maar kan

Elke etage heeft een centrale grote huiskamer. Ze zijn ruim opgezet met mooie warme kleuren. Er is een open keuken waar elke dag vers gekookt wordt. Bewoners en naasten die dat kunnen en willen helpen mee. Zo thuis als maar kan.

Aan de ene zijde van het gebouw hebben bewoners een fraai uitzicht over de wijk, en aan de andere zijde hebben ze zicht op het groen, een moestuin en tussen de bladeren door ook het Maas-Waalkanaal. Op twee etages wonen ouderen met dementie. Op één etage wonen ouderen met een lichamelijke zorgvraag.

Voor de wijk

De Waalboog wil er graag zijn voor wijkbewoners. Of het nu gaat om hulpbehoevende ouderen die nog thuis wonen of juist om mensen die betekenisvol voor anderen willen zijn. Ook andere gezelschappen zijn welkom bij de Agnetenhof. Er is een buurtkamer, waar buurtbewoners gebruik van kunnen maken voor een praatje, krantje lezen of wellicht voor een vergadering. Ook komt er nog een jeu de boules baan, die voor iedereen te gebruiken is.



Met aandacht voor de natuur

Wist u dat het gebouw niet alleen een fijne woonplek voor de ouderen, maar het is ook gebouwd met aandacht voor de natuur. Zo zijn er ingemetselde zwaluwenkasten en vleermuisverblijven. De zwaluwkasten zijn momenteel al in trek bij de koolmeesjes. Ook zijn de fraaie beukenbomen langs het slootje behouden en hebben de oude fruitbomen die al op het terrein stonden inmiddels een mooie plek in de omringende tuin. En natuurlijk is het dak voorzien van zonnepanelen. Duurzaam en energieneutraal bouwen was een belangrijke voorwaarde.

Meer weten?

Meer weten over de Agnetenhof? Kijk op www.waalboog.nl/agnetenhof

De zorgbemiddelaars van De Waalboog staat voor u klaar als u meer wilt weten over de zorgverlening: 024 – 382 64 83; zorgbemiddeling@waalboog.nl

Bent u geïnteresseerd om er te werken? Neem dan contact op met recruitment: 06 – 185 455 30, Recruitment@waalboog.nl

Wilt u meer weten over vrijwilligerswerk op deze locatie? Neem dan contact op met vrijwilliger coördinator Isabelle Hendriks: 06 – 185 269 55, i.hendriks@waalboog.nl

Tekst en foto's: De Waalboog



Conditie-Fit

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

maandag 19.00 - 20.00 uur
donderdag 19.00 - 20.00 uur
& 20.15 - 21.15 uur
Maandbedrag:
1 x per week € 35,-
2 x per week € 63,-

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

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

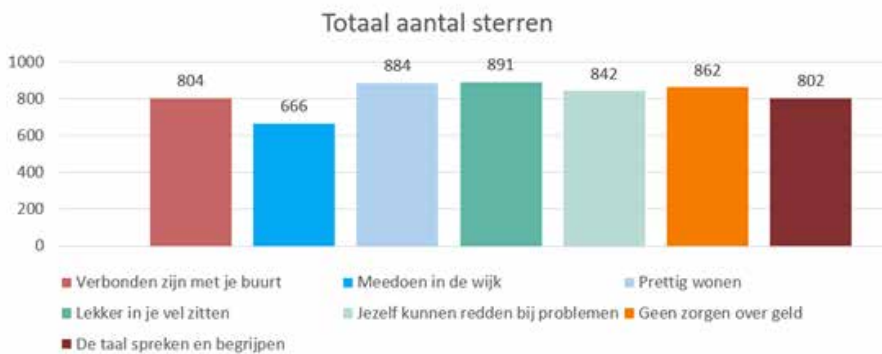
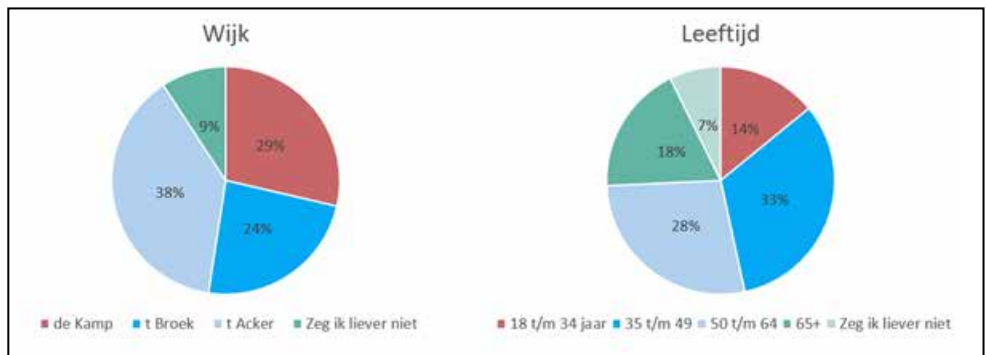


Uitkomst vragenlijst voor bewoners van Lindenholt

Voor de zomer hebben we vanuit de professionals een vragenlijst uitgezet over welke thema's belangrijk zijn voor bewoners in Lindenholt. We hebben dit gedaan door veel mensen direct te benaderen, bij de STIP, in de wachtruimte bij het wijkgezondheidscentrum, in de wijkcentra, op het ontmoetingsfestival, voor de supermarkt maar ook online en via een oproep in de vorige editie van Lindenholt Leeft. Al deze acties hebben opgeleverd dat er ruim 200 bewoners hebben gereageerd.

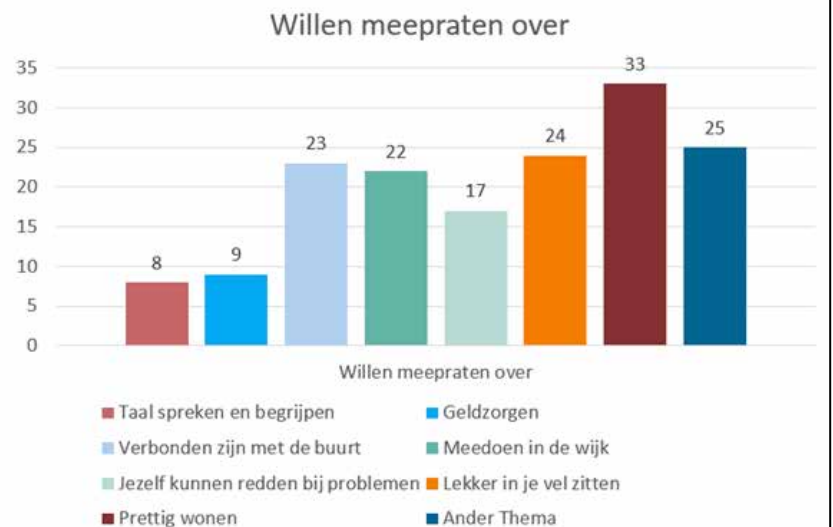
De reacties zijn gekomen vanuit de verschillende wijken en door mensen van verschillende leeftijden. Hierdoor kunnen we stellen dat er een breed gedragen mening is gegeven waarop we vooruit kunnen in het proces tot het komen van een mooi programma voor Lindenholt.

De figuur hiernaast laat zien hoe de reacties zijn verdeeld.



Een van de vragen was hoeveel sterren je een thema geeft. Hoe meer sterren, hoe belangrijker. Het thema met de meeste toegekende sterren is Lekker in je vel zitten. Kort gevolgd door Prettig wonen en Geen zorgen over geld. Als we kijken naar de verschillende leeftijdscohorten of deelwijken waar gewoond wordt zien we een overeenkomstig beeld. In de figuur hiernaast zie je de verdeling van de sterren per thema:

De laatste vraag die gesteld werd op de vragenlijst was of er interesse is om in het vervolg mee te praten op een van de genoemde thema's of een ander thema. In totaal 72 mensen hebben aangegeven mee te willen praten over een of meerdere thema's. Ook weer met een mooie spreiding wat betreft wijk en leeftijd. In de figuur hiernaast zie je hoeveel mensen per thema willen meepraten. Mensen konden meer dan één thema invullen.



Een andere vraag was wat mensen goed vonden gaan en wat beter kan. Daar is onder andere veel genoemd dat mensen heel tevreden zijn met al het groen in de wijk. Tegelijkertijd kan het onderhoud daarvan en het opruimen van zwerfafval wel beter!

In de komende maanden gaan we dan ook een avond organiseren waarop het gesprek geopend wordt met alle mensen die zich hebben opgegeven op de vragenlijst.

Ik wil bij deze iedereen die mee heeft geholpen met het uitzetten van de vragenlijst enorm bedanken! En iedereen die de vragenlijst heeft ingevuld, wil ik ook graag bedanken voor de open en eerlijke antwoorden.

Namens het stadsdeelteam Lindenholt,
Koen Seuren, Regisseur sociaal Lindenholt

De Kampus



Voor de zomervakantie kregen de bewoners van de Gildekamp bericht van de gemeente. De mededeling was dat De Kampus weer een onderwijsfunctie krijgt. De anti-kraak gaat eruit en er komt een school voor nieuwkomers.

Om te kijken hoe het nu gaat op De Kampus heb ik een gesprekje met Iris, de directeur van de Nieuwkomersvoorziening. Ze vertelt enthousiast over de start van de locatie. Vlak voor de grote vakantie moest er gezorgd worden voor personeel en inventaris. Gelukkig werden snel goede leerkrachten en een onderwijsassistent gevonden en ook de inventaris kwam overal vandaan en vulde het schoolgebouw. Iedereen hielp met sjouwen. Dat het allemaal lukte, lijkt ook haar te verbazen.

In de schoolvakantie was er de Zomerschool georganiseerd door Bindkracht. Maar na de vakantie ging het onderwijs van start met drie groepen leerlingen van elk ongeveer 15 kinderen in de leeftijd van 6 tot 12/13 jaar.

De eerste schooldag was hectisch. De kinderen waren school ontwend, voor de meesten was een gewone schooldag alweer even geleden. Kinderen waren onrustig, sommigen wilden in een andere groep (bij vriend of vriendin), maar tot verbazing van iedereen was de tweede schooldag al een dag zoals je op elke basisschool meemaakt.

Geconcentreerd werken de kinderen, gretig om de Nederlandse taal te leren en blij om op een veilige plek te vertoeven.

De leerlingen komen per bus vanuit de locatie De Winkelsteeg en ze worden vanuit de bus naar school begeleid door medewerkers van De Winkelsteeg. Op school vindt er een overdracht plaats; zijn er afwezigen, zijn er kinderen voor wie meer permanente huisvesting is gevonden, komen er nieuwe leerlingen etc.

Iris is heel tevreden met De Kampus, een fijne locatie midden in het groen. Wel is er overlast door vandalisme. Behalve dat er hier en daar een ruitje is ingegooid is er serieuze schade aangericht door de vernieling van een schuifpui. Het ontbreekt op die plek aan sociale controle.

De nieuwkomersvoorziening De Winkelsteeg is een tijdelijke voorziening. Gepland staat dat de voorziening er blijft tot 1 november. Dan zou De Kampus ook ophouden met onderwijs geven, behalve natuurlijk als de leerlingen elders in Nijmegen worden gehuisvest, of als tijdelijk iets langer wordt.

Iedere bezoeker is altijd verbaasd over de rust in de school en over de werkhouding van de kinderen. Dat verbaast Iris natuurlijk weer, die gewend is geraakt aan de actieve betrokken kinderen en de band die al snel ontstaat tussen de kinderen en de leerkrachten.

Wilt u ook een keertje de Kampus bezoeken? Iris en haar team zijn van plan om een open ochtend te organiseren!

Tekst en foto: Albert Reijnen



Wijkgezondheidscentrum
Lindenholt

Column

Skip de najaarsdip

De herfst is volgens velen het mooiste seizoen.

De bomen kleuren oranje, de luchten kleuren roze en er komen heerlijke geuren vrij. Toch is er ook een groot nadeel aan de herfst: de najaarsdip! Wij hebben tips om je vrolijk en fit door het najaar te slepen!

Geniet van de schoonheid van het najaar

Het najaar is misschien wel de mooiste tijd van het jaar. Ja, het gaat regenen en ja de temperatuur gaat naar beneden. Daar staat echter tegenover dat de natuur een prachtige transformatie ondergaat waar je met volle teugen van kunt genieten.

Baal dus niet, maar doe je best om te genieten van het najaar. Gouden luchten, rode bomen, de heerlijke geur van gevallen bladeren en prachtige paddenstoelen. Het najaar is een afwisselend, zacht en wonderlijk seizoen. Laat het niet aan je voorbij gaan maar geniet ervan!

Leef met het ritme van het najaar

De dagen worden korter, dieren bereiden zich voor op de winterslaap, bomen gaan in ruststand en het weer wordt onstellig. Het najaar is bij uitstek een periode van bezinning en een tijd om af te remmen.

Laat je meevoeren met het ritme van het seizoen.

Het najaar nodigt je uit om tot jezelf te komen, meer tijd te maken voor je vrienden, je familie en je gezin. Waar de zomer je de ruimte geeft om naar buiten te keren, stelt de herfst je in staat om juist naar binnen te keren. Een mooi moment om weer lekker te gaan mediteren of in alle rust een fijne appeltaart te bakken!

Zoek de buitenlucht op

Hoewel het weer minder wordt blijft het belangrijk dat je regelmatig in de buitenlucht komt. Ieder mens heeft namelijk daglicht nodig om gezond en vrolijk te blijven. Wanneer je te weinig daglicht krijgt zul je namelijk somber worden, en echt in een najaarsdip terecht komen.

Blijf dus niet steeds binnen.

De dagen worden korter, dus pak je kans om daglicht te krijgen zodra het kan. Maak een wandeling door het bos of een park, ga een blokje om na de lunch of drink buiten een kopje thee.

Blijf lekker in beweging

Beweging houdt je vrolijk. En hoewel het najaarsweer je niet echt stimuleert om in actie te komen is het echt beter om te blijven bewegen. Je hoeft echt niet urenlang te sporten om gezond en vrolijk te blijven. Af en toe een korte, intensieve workout is voldoende om gezond en goed gehumeurd te blijven! Natuurlijk kun je ook lekker blijven wandelen, hardlopen en fietsen.

Mocht je naast deze tips behoefte hebben aan meer ondersteuning? Wij als praktijkondersteuners GGZ helpen je heel graag verder!

Groetjes Jacintha en Mirte,
praktijkondersteuners GGZ in
Wijkgezondheidscentrum
Lindenholt





HET KANAAL WAAR IK VAN HOUD

Een van mijn favoriete activiteiten is fietsen op de fietspaden aan beide oevers van het Maas-Waalkanaal. Dat doe ik langzaam zodat ik alles om mij heen met alle zintuigen kan waarnemen. Heerlijke geuren, glinsterend water, mooie bomen, vooral als de lindebomen in bloei staan, het geluid van de kwakende eenden en kikkers en in het bijzonder de veelkleurigheid van de natuur en mensen om je heen. Als ik er fiets, zie ik soms mensen die ik al jaren zie, hoe zij veranderen.

De kleine kinderen van toen, die nu achter kinderwagens lopen, en ouderen die ik van hun vitale werkzame leven ken.

Hier zag ik gemengde huwelijken ontstaan en de zwarte en witte kusjes van toen dragen een gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de toekomst van Nederland.

Het Maas-Waalkanaal verbindt niet alleen twee rivieren maar ook vele werelden.

Hier aan het kanaal leerde ik de Nederlandse taal, waarmee ik de Nederlander en Nederland leerde kennen. Dat maakte het rouwen om het verlies van mijn moederland en gemis van dierbaren dragelijk. Want het is de aard van Nederland dat je hier mag zijn.

Hier schreef ik mijn eerste gedichten waardoor Nederlands de taal van mijn lach en tranen werd.

Hier kon ik mijn leven voortzetten met vertrouwen in de toekomst dat ik door de liefde en warmte van velen kreeg.

Om aan de wereld te laten zien dat ik voor het burgerschap van een democratie heb gekozen, waar het allereerste grondwetsartikel over de gelijkheid en vrijheid van de mens gaat, steek



ik mijn kop boven het maaiveld uit en neem ik deel aan het maatschappelijke debat.

Ja, ik schrijf over de toename van een on-Nederlands fenomeen: racisme in het publiek-politieke domein. Dit omdat ik weet hoe schadelijk dat voor het burgerschapsgevoel van individuen is. Zeker van hen die als migrantenkinderen hier geboren zijn en Nederlander zijn. Zij komen hier vandaan, niet uit het land dat zij van hun ouders of van de dominante groep hier aangeprezen krijgen.

Ja, ik maak mij zorgen over de verharding van de samenleving en daar hebben de extreemrechtse ideeën van sommige politieke bewegingen een aandeel in. Mijn kritische houding en uitingen zie ik als een burgerplicht als dank voor alles wat dit land mij gegeven heeft. Hier mocht mijn grote mond, die in mijn geboorteland gesmoord werd, zijn gang gaan en vele vrienden maken. Ik kreeg er zelfs een prijs voor. Hier werd ik vader en uiteindelijk opa.

Naar aanleiding van een ironisch bedoelde opmerking over de omzwerfing van licht-racistische politieke nomaden in het rechtse spectrum kreeg ik zoals gewoonlijk negatieve reacties. Hoe sterk ik me hier ook voel, ik blijf gevoelig. Vooral omdat ik weet wat dergelijke opmerkingen met mensen die niet weerbaar zijn doen. Dan kruip ik in de huid van een zwarte man, een vrouw met een hoofddoek en homoseksuele jongere...

Gaat u ons vertellen hoe het hier in Nederland moet?

Gebruik maken van onze gastvrijheid en dan op Facebook deze onzin uitkramen.... Als het ergens anders beter is, ga daar dan heen, maar begin vast met u te schamen.

Over een paar weken ben ik dertig jaar in Nederland. Blijkbaar was ik al die tijd te gast. Dergelijke opmerkingen doen mij denken aan mijn begindagen hier, hoe ik met mijn versleten schoenen op de stoep van Nederland stond.

Dat iemand mijn liefde en loyaliteit voor Nederland in twijfel trekt, dat vind ik heel erg.

Op 11 oktober 1993 rond 17.00 uur vroeg mijn onzekere ziel Nederland om asiel. Na drie dagen verblijf in Opvangcentrum Beatrix in Best, werd ik met een grote groep vluchtelingen per bus naar de Ripperda-Kazerne in Haarlem getransporteerd. Twaalf dagen later kreeg ik een dagkaart voor het openbaar vervoer om me bij het AZC in Musselkanaal aan te melden. In Musselkanaal werd ik 25 jaar. Begin december van dat jaar werd ik naar Opvangcentrum Luttelgeest gebracht voor de start van mijn asielprocedure. Maar vanwege het gebrek aan capaciteit bij de IND werd medegedeeld dat ik in een ander centrum zou worden geplaatst, want vluchtelingen uit oorlogslanden zoals Afghanistan zouden later worden geïnterviewd door de IND. Net voor de kerst van 1993 werd ik verplaatst naar het centrum voor asielzoekers in Steenwijkerwold, waar ik tot 24 april 1994 verbleef.

Op 24 april 1994 kreeg die onzekere ziel een tijdelijke woning samen met drie andere asielzoekers in de Nijmeegse wijk Voorstenkamp. Mijn wedergeboorte vond hier, aan het Maas-Waalkanaal plaats.

Aan u, mijn beste stadgenoot, stel ik de vraag: op welk moment ziet u mij als een volwaardige buurt-, wijk-, stad- en landgenoot?

Qader Shafiq

(Foto's: Jacqueline van den Boom)

Bruls opent padelbaan TPV Lindenholt

Tennisvereniging Lindenholt kan zich sinds kort de tennis- én padelvereniging van onze wijk noemen: op 26 augustus werden de gloednieuwe padelbanen namelijk feestelijk geopend.

Met 103 stemmen vóór van bijna net zoveel leden werd dit voorjaar het besluit zo goed als unaniem genomen: TV Lindenholt zal voortaan door het leven gaan als TPV Lindenholt. En deze zomer waren de eerste ballen op de padelbaan al te slaan. Reden genoeg dus voor Hubert Bruls om een bezoekje aan de padelbaan te brengen.



Padel (spreek uit als pa-del, al heeft Bruls daar een andere mening over, daarover later meer) is in Nederland de sport die in rap tempo in populariteit toeneemt. Sander Theunissen van Padelhero legt het verschil uit met tennis: “Je speelt padel in een kooi, dus je mag de wanden ook gebruiken. Het is sneller dan tennis en ook minder blessuregevoelig. Je ziet tegenwoordig dat veel tennisers de overstap naar padel ma-

ken, maar er zijn ook veel nieuwe spelers.” Een bal is dus snel te slaan: het niveauverschil is ook anders dan bij tennis. Een onhoudbare service zul je bij het padellen dus niet snel tegenkomen. En aan de kooien bij de vereniging zal het niet liggen: er is gekozen voor extra dik panoramaglas. Dat betekent dat er geen zichtbare palen zijn, en het glas voor minder geluidsoverlast zal zorgen.

Gesproken over geluidsoverlast: de secretaris van de vereniging, Petra Aalders, laat weten dat er goed met de buurt is samengewerkt. “We hebben bij de buurt gepeild of er inwoners waren die er niet op gezind waren. We hebben gelukkig geen negatieve geluiden gehoord. We zitten gelukkig ook op een mooie locatie, ver van bebouwing in deze mooie bosrijke omgeving.”

Op uitnodiging van het bestuur kwam de burgemeester van Nijmegen, Hubert Bruls, de

festiviteit openen door het lintje door te knippen. Na een woord van de voorzitter kwam de burgemeester zelf ook nog even aan het woord, waar hij de aanwezigen wijst op het feit dat *padel* toch echt in Mexico is verzonnen, en daarom ook in het Spaans uitgesproken zou moeten worden

Tekst en foto's Bas Steeg.





De World Scout Jamboree, georganiseerd door de World Organization of the Scout Movement, is 's werelds grootste jeugdkamp dat om de vier jaar wordt gehouden.

Afgelopen week zijn de scouts teruggekeerd. Van de moeheid en de jetlag was weinig te merken, de deelnemers zaten vol enthousiaste verhalen! Het was een hele uitdagende World Scout Jamboree met een hittegolf, tyfoon en verplaatsing, maar het was vooral een onvergetelijk avontuur dat ze voor geen goud hadden willen missen.



De media-aandacht voor deze 25e editie van de World Scout Jamboree was ongekend. In de dagen voorafgaand aan het evenement in de Zuid-Koreaanse SaeManGeum-polder verschenen vooral veel zorgelijke berichten over de pittige (weers)omstandigheden en slecht voorbereide organisatie. Mede dankzij de leden van het IST, waren de grootste problemen verholpen op dag van aankomst van de deelnemers. De aanhoudende hitte bleek een flinke uitdaging, maar de deelnemers werden er door de troepstaf continu op gewezen om regelmatig te drinken, zoveel mogelijk de schaduw op te zoeken en het verplicht dragen van een hoed. De deelnemers genoten volop en zaten middenin de Jamboreebeleving tot het nieuws kwam dat er een tyfoon onderweg was naar Zuid-Korea. De Koreaanse overheid besloot het niet af te wachten en heeft alle deelnemers, begeleiders en vrijwilligers preventief verplaatst naar verschillende locaties rondom Seoul.

De lichte teleurstelling over het vertrek van het terrein maakt al gauw plaats voor enthousiasme, want de locaties waar de deelnemers

werden ondergebracht, waren zeer comfortabel. Het alternatieve en veelzijdige programma op de laatste dagen viel in de smaak.

De afsluiting in het Seoul World Cup Stadium was spectaculair met optredens van populaire K-pop acts.

Een aantal Roverscouts uit Nijmegen van scouting Amalgama (Lindenholt) hebben deelgenomen aan de 25e Wereld Scout Jamboree in Zuid-Korea.

Als IST-er (lid van het international service team) verrichtten de Roverscouts ondersteunende werkzaamheden tijdens de Jamboree.

De ervaring van enkele Roverscouts van scouting Amalgama

"Als IST-er ben ik naar de WSJ 2023 geweest. Ondanks wat tegenslagen met het weer (wateroverlast en hitte) was het super om mee te maken.

Mijn job was food supply chain dit hield in dat ik er voor zorgde, dat de vrachtwagens werden uitgeladen en dat de kratten waarin het eten voor de jeugd deelnemers zat werd gesorteerd per troep. Het was erg leuk om alle gezichten te zien van alle jeugd deelnemers wanneer ze het eten kwamen halen. Iedereen vond het jammer dat we op 8 augustus allemaal van het terrein af moesten vanwege een tyfoon die richting Zuid-Korea kwam. Na de verplaatsing naar andere locaties werden daar alternatieve activiteiten verzorgd, waardoor we alsnog een soort Jamboree hadden met een mooie afsluiting in het world cup stadion van Seoul."

"Ik ben 4 weken naar Zuid-Korea geweest, waaronder 2 weken op de WSJ 2023. De eerste 2 weken hebben we samen met 2 vriendinnen

(ook IST-ers) gereisd door Seoul, Busan en Jeju. Daarna vertrokken we op 29 juli naar het WSJ-terrein. Als IST-ers kwamen we 2 dagen eerder aan dan de jeugddeelnemers. Dit om de laatste puntjes op de i te zetten.



Helaas was nog niet alles klaar. Er waren nog te weinig schaduwplekken, toiletten en de watervoorziening werkte nog niet overal. Maar toen de jeugddeelnemers op 1 augustus kwamen was alles geregeld. Klaar voor een FANTASTISCHE Jamboree. Het weer zat niet mee, maar er was genoeg eten en drinken en het was prima vol te houden.

De jeugddeelnemers die ik gesproken heb hebben het allemaal super naar hun zin gehad. Ook na de verplaatsing naar locaties rond om de hoofdstad Seoul. Alternatieve activiteiten en een mooie afsluiting. Er is veel negatieve aandacht gegeven, maar als je het de mensen vraagt die er zijn geweest, dan krijg je als antwoord dat het desondanks een mega vette ervaring was!"

Tekst en foto's: Amalgama



“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 5e editie; 9 oktober- 4 december 2023



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

email: welkom@wijkatelierlindholt.nl

Voor alle overige info:

www.wijkatelierlindholt.nl

Algemeen

Open Inloop

maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.00 uur

Deel de dag Lindenholt

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

Aanmelden via email: lindholt@deeldedag.nl of 06-20667174

Meer info www.langerthuisnijmegen.nl of 088-0017121

Maandag

Ouder Kind Centrum

Open inloop van 9:15-11:30u

Voor ouders met kinderen van 0-4 jaar.

Aanmelden niet nodig.

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

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

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

Kinderwerk Groep 1-2

Naschoolse activiteit groep 1-2 15:00-16:30u

Om je kind aan te melden of voor meer informatie kan je contact opnemen met de kinderwerkers in de wijk, Anneke en Lianne.

Anneke: 06-82159730 Lianne 06-12282015

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

Afhaal Maaltijd: Alleen het hoofdgerecht voor € 3,50. Afhalen om 18.00u

Vooraf reserveren uiterlijk maandag voor 10 uur. 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. Neem je eigenspullen mee. Aanmelden is niet nodig

Kinderwerk Groep 3-4-5

Naschoolse activiteit groep 3-4-5

15:00-16:30u

Om je kind aan te melden of voor meer informatie kan je contact opnemen met de kinderwerkers in de wijk, Anneke en Lianne.

Anneke: 06-82159730 Lianne 06-12282015

Woensdag

Taalcafé 10.00 tot 12.00 uur Open inloop Verbeteren spreekvaardigheid Nederlandse taal Zie info verderop.

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

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

Kinderwerk met Jongerenwerk

Kidsclub Groep 6-7-8

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

Anneke: 06-82159730 Lianne 06-12282015

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

Informatie: meineveldman@hotmail.com

Donderdag

Ontmoetingsgroep vrouwen

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

Ouder Kind Centrum

Open inloop van 9:15-11:30u

Voor ouders met kinderen van 0-4 jaar.

Aanmelden niet nodig.

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

Digitale vaardigheden en taal ROC

Aanmelden via Gertie Brandts 06-40960865
iedere donderdag van 9.00-12.00 uur.

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

Afhaal Maaltijd; Iedere Donderdag afhalen om 18.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Hoofdgerecht diner voor € 3,50

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

Vrijdag

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

Spelletjesmiddag in het Wijkatelier

van 14.00u tot 16.00u.

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

Zaterdag

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

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

Wijkcentrum de Brack



Leuvenbroek 1200 024-3775784

Zomersluiting van 17 juli t/m 12 augustus

Maandag

09.00 - 11.00 Zaal 1 Rekken & Strekken

09.00 – 11.00 Zaal 4 Computerles

11.00 - -16.00 Zaal 3 Voedselbank voor dieren Happy Feet

"Lindenholt doet"

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

5e editie; 9 oktober-4 december 2023

13.00 – 15.30 Zaal 4 Tekenen & Schilderen
 13.30 – 17.00 Zaal 2 50 + Groep Kaarten
 18.30 – 22.30 Zaal 1 Bridge Club
 19.00 – 20.00 Zaal 2 Gym club
 20.00 – 21.00 Zaal 2 Bewegen op Muziek
 19.00 – 22.30 Ontmoeting ruimte Biljartclub de Brackers

Dinsdag

10.30 - 12.00 Zaal 4 Spaanseles
 11.00 – 12.00 Zaal 1 Bewegen voor Senioren
 11.00 - -16.00 Zaal 3 Voedselbank voor dieren Happy Feet
 13.30 – 15.00 Zaal 1 Bewegen op Muziek
 13.30 – 16.00 Zaal 2 Tekenen & Schilderen
 13.30 – 16.00 Zaal 4 Schilderen
 19.30 – 22.15 Zaal 1 Canisius Harmonie Band
 19.30 – 21.30 Zaal 2 Naaicursus St de Inloop

Woensdag

08.30 – 12.00 Zaal 1 Yoga St de inloop

Donderdag

09.00 – 12.00 Zaal 1 Kantklossen
 13.00 – 17.00 Zaal 2 Bridgeclub de Kampenaar
 13.00 – 17.00 Zaal 1 K.B.O katholieke Bond voor ouderen , Bingo iedere 3de donderdag van de maand. Resterende weken Kaarten
 13.00 – 16.30 Zaal 1 Zonnenbloem Bingo iedere 2de donderdag van de maand
 11.00 - -16.00 Zaal 3 Voedselbank voor dieren Happy Feet
 19.30 – 22.00 Zaal 4 Origami iedere 2 de Donderdag v.d. maand
 19.00 - 22.30 Ontmoeting ruimte Biljartclub de Brack

Vrijdag

09.00 – 12.00 Zaal 1 Yoga
 09.00 – 12.00 Zaal 2 Bewegen op Muziek



Herfstvakantieactiviteit

Dinsdag 17 en woensdag 18 oktober

Voor: kinderen van 6 tot 12 jaar
 Tijd: 10:00 tot 12:00
 Kosten: 2 euro per ochtend
 Aanmelden: voor beide dagen via info@debroederij.nl
 In de herfstvakantie wordt er weer een creatief project georganiseerd voor kinderen. Auke, student beeldende kunst, zal op dinsdag en woensdagochtend met kinderen van 6 tot 12 jaar werken aan een heel bijzonder kunstproject. Wat er precies gaat gebeuren, zal later bekend worden, maar het beloven twee hele leuke ochtenden te worden.

Bak je eigen brood

Vrijdag 20 oktober
 In de tuin van de Broederij staat een mooie hout gestookte oven. Een keer per maand bakken we brood. Wil jij je ervaren hoe is om zelf vers gebakken brood te bakken?
 Tijd: 13:30 aanwezig om het brood te kunnen laten rijzen. Kosten: 1,50
 Aanmelden: niet verplicht, maar wel handig



Taalcafé Lindenholt vanaf 8 september weer open

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



Het **gratis** Taalcafé in Lindenholt is opgezet door de Bibliotheek Gelderland Zuid in samenwerking met welzijnsorganisatie Bindkracht 10.

Het is bedoeld voor iedereen die de Nederlandse taal (beter) wil leren. Er zijn vrijwilligers aanwezig om te helpen met oefenen. Het zijn gezellige ontmoetingen, je leert elke week weer iets nieuws. Aanmelden is niet nodig. Plaats: Wijkatelier Lindenholt (Zellersacker 10-03). Meer weten over hulp met taal bij de bibliotheek? Kijk op www.obgz.nl/taalvaardig.



Even voorstellen

Ik ben Merle Geerts, 20 jaar oud, en ik ben sinds twee maanden werkzaam als sportdocent bij de Gemeente Nijmegen. Sinds ik me kan herinneren, ben ik gek op voetbal.

Mijn avontuur als sportdocent begon na een hele leuke stageperiode in regio Midden-Zuid. Tijdens deze periode ontdekte ik dat ik hier graag wilde blijven werken in Lindenholt.

Op de maandag en donderdag geef ik wijk sport voor groep 3 tot en met groep 8. Heb je na school zin om lekker in beweging te zijn? Je kunt gratis meedoen. Op maandag vind je me in gymzaal de Gildekamp, en op donderdag kun je me vinden in sporthal de Horstacker. Beide activiteiten zijn van 14:30 tot 15:15 uur.

Op woensdag hebben we standaard ouder-peutergym. Het is belangrijk dat kinderen op jonge leeftijd al in aanraking komen met bewegen samen met hun ouders/verzorgers.

Ouder-peutergym is iedere woensdag van 14:45 tot 15:30. Daarnaast geven we op dezelfde locatie, gymzaal de Gildekamp het programma "Beweeg je fit". Hier proberen we kinderen te motiveren om bezig te zijn met sport en gezonde voeding. Beweeg je fit vindt plaats van 16:00 tot 17:00.

Als je interesse hebt om samen lekker in beweging te zijn twijfel niet en neem contact met mij op.

Mijn email-adres is m1.geerts@nijmegen.nl

Ook ben ik telefonisch te bereiken op 0631144229.

Hopelijk tot snel, groetjes Merle Geerts

Halloween, Halloween Heeft u al spoken of heksen in de hegdambroek gezien?

Kom naar de deur Kijk naar mij Misschien heeft u wel een snoepje voor mij



Ook dit jaar organiseren we weer een Halloweenfeestje voor de kinderen uit de Hegdambroek.

Het zou leuk zijn als de kinderen ook bij u mogen langskomen, hang de flyer op en versier uw huis.

Have a spooky Halloween!



BINDKRACHT10



Nijmegen

PROGRAMMA

HERFSTVAKANTIE

WOENSDAG 18 OKTOBER

9.30-10.00
Gildekamp 6018

10.00-11.00
Gildekamp 6018

KOM JE OOK?

Peuter-kleuterdans studio Boyé

- 2 t/m 6 jaar + ouder/verzorg
- Sporthal de Gildekamp

Vakantie wijk sport

- 7 t/m 12 jaar
- Sport en spel activiteiten
- Sporthal de Gildekamp

Opgeven kan vooraf via de QR-code de flyer. Opgeven ter plekke is ook mogelijk. Let op: vol = vol



HAPPY HALLOWEEN

dinsdag 31 oktober

HILLEKENSACKER
18.30 - 20.00 UUR

Mogen de kinderen bij u aan de deur komen voor iets lekkers? Zet dan een lichtje voor het raam of bij de voordeur!

Startpunt: het grote veld bij de 22e straat

Met een beetje hulp langer thuis



Praktische hulp
Ouderenadvies
Deel de Dag
Veilig wonen

Langer Thuis NIJMEGEN

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

www.langerthuisnijmegen.nl
088 - 00 17 121

Onderdeel van Sterker sociaal werk



WILLKOMMEN BEI

Oktoberfest

GRAND-CAFE
LINDENHOLT
RESTAURANT FEESTZAAL

Met onder andere Bennie Solo!

Leg je lederhosen en dirndls maar klaar, want op 27 oktober barst het Oktoberfest los bij Grand Café Lindenholt!

Kaarten verkrijgbaar via www.grandcafelindenholt.nl -> Feestzaal -> Tickets

27 okt 2023, 20:00-01:00, Grand café Lindenholt

Literair talent in Lindenholt

Douwe van Klinken woont 15 jaar in Lindenholt en vertelt aan de redactie over zijn zelfgeschreven boek dat pas is uitgekomen. Het verhaal speelt zich af in Nijmegen, rondom een huis in de buurt van het station.

Hij is net 68 jaar geworden en in zijn werkzame leven hield hij zich vooral bezig met financiële zaken. Douwe: 'Ik ben niet altijd echt een schrijver geweest. Ik schreef al wel kleine stukjes over de dingen uit mijn eigen leven. Maar het echte schrijven is pas begonnen toen ik 60 werd. Ik besloot deze verjaardag groots te vieren in de Vrijboom in Beuningen en heb daar een website voor gemaakt met veel teksten.

Daar werd positief op gereageerd en veel mensen vonden dat ik aardig kon schrijven. Ik ben toen korte verhalen gaan schrijven en heb dit aan wat mensen laten lezen. Veel reacties waren positief zoals: 'Ik hoor jou praten' en 'We zien het voor ons'.

Nu maak ik even een grote stap naar één van mijn helden: Gerard Reve. Hij kon ook heel dicht bij zichzelf de dingen beschrijven. Je keek als het ware door zijn ogen. Nou wil ik mijzelf niet met hem vergelijken maar dat is wel mijn drive!

Ik heb een tijdje Nederlands gestudeerd en dan lees je veel boeken. Twee jaar aan de universiteit en omdat ik docent wilde worden later tijdens een avondopleiding tot leraar. Uiteindelijk wilde ik overdag wat geld verdienen. Maar toen ik als stagiair voor de klas stond had ik binnen twee uur begrepen dat zoiets niks voor mij was.

Ik kwam er achter dat mijn ongeduldigheid, gecombineerd met het etaleren van te veel enthousiasme voor het onderwerp, nu eenmaal niet de ingrediënten zijn die leerlingen inspireren en ik heb toen maar een andere afslag gekozen.

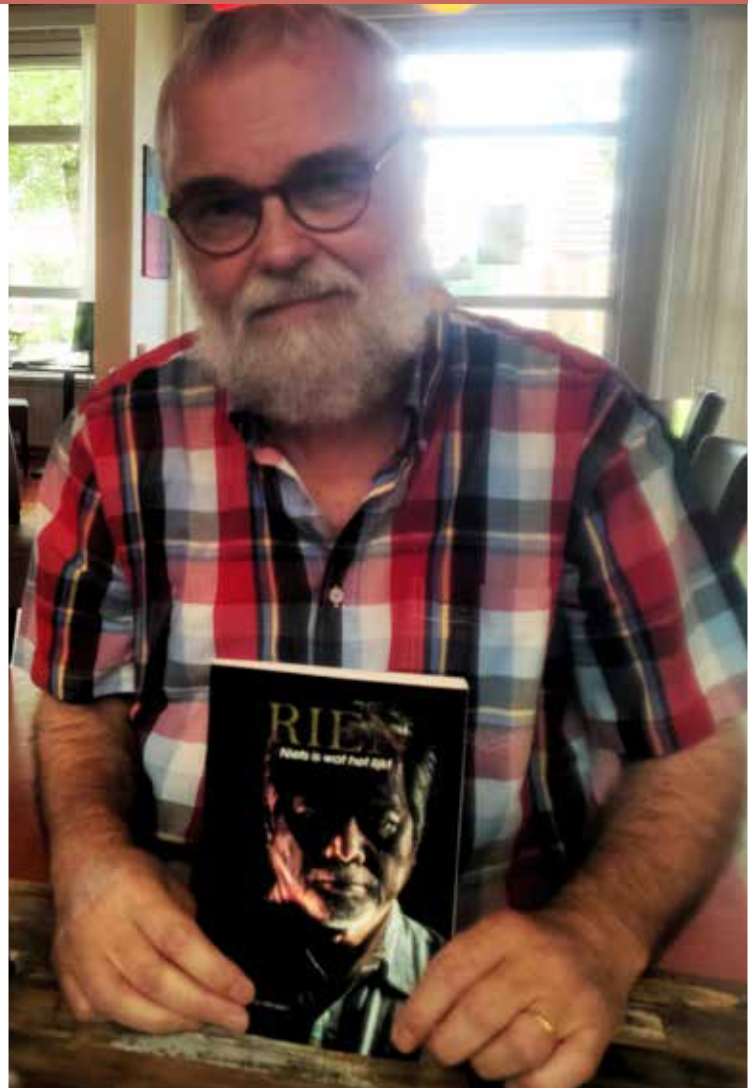
Ik weet nog wel dat ik zelf in de brugklas zat en ik op een regenachtige zondagmiddag

de Camera Obscura van Hildebrand ontdekte, met het verhaal van Nurks, een onaangename mens in de Haarlemmerhout. Dan ben je 13 en dan denk je voor het eerst: 'Goh wat mooi' en 'dat mensen ook zo mooi kunnen schrijven!' Toen is mijn enthousiasme voor lezen ontstaan en ik heb daarna van alles gelezen, van Godfried Bomans tot Harry Mulisch.

Na het schrijven van wat korte verhalen ben ik begonnen aan een novelle met een lengte vergelijkbaar als dit boek wat nu uit is gekomen. Ik heb dat laten lezen door mijn zwager André Stufkens en hij had het in één keer uitgelezen. Hij was van mening dat ik wel kon schrijven, maar we waren het er samen over eens dat de plot van het verhaal niet zo sterk was.

Dus heb ik dat verhaal weggegooid en besloot af te wachten tot er weer wat naar boven zou komen borrelen.

En dat gebeurde. Ik had ineens een plot, een verhaal, waarvan ik dacht, dat is een leuke constructie. En dat is dit boek geworden, een verhaal dat zich herkenbaar afspeelt in Nijmegen. Ik heb heel erg veel plezier beleefd aan het schrijven en toen ik dit verhaal aan André liet lezen vroeg hij me tijdens een verjaardagsfeestje of ik al een uitgever had gevonden.



Ik vroeg hem of hij dat serieus bedoelde. Jawel, zei hij, probeer maar! Dat heb ik gedaan en nu is het te koop bij Bol.com, Boekscout.nl en via mijn eigen website.'

Tekst en foto: Gerard van Bruggen

Ik heb het zelf ook in een keer uitgelezen en ben nieuwsgierig naar zijn volgend boek (red.).

Weet wat je Besteedt

Vraag jij je regelmatig aan het einde van de maand af waar jouw geld is gebleven? Zou je wel meer geld willen overhouden, maar weet je niet zo goed hoe?

Volg dan dit najaar de gratis budgettraining: 'Weet wat je besteedt' in WJKCENTRUM DE BRACK IN LINDENHOLT.

In deze training krijg je tips, vaardigheden en opdrachten om stap voor stap meer inzicht te

krijgen in jouw geldzaken. Je gaat onder andere een overzichtelijk budgetplan maken, je leert hoe je je administratie het beste kan doen en hoe je financiële verleidingen kan weerstaan. Deze leuke, interactieve training wordt gegeven door twee enthousiaste medewerkers van de gemeente.

De training vindt plaats op de dinsdagochtend van 09.30 uur tot 11.30 uur in Wijkcentrum de

Brack in Lindenholt en is alleen voor bewoners die de Nederlandse taal goed beheersen.

Wanneer:

Dinsdag 24 - 31 oktober

Dinsdag 7 - 14 - 21 november

Wil je deelnemen aan de budgettraining of heb je een vraag?

Mail dan naar: preventiegeldzorgen@nijmegen.nl

BIODIVERSITEIT EN MICRO-ORGANISMEN



Tekst en foto's: BOL-werkgroep Water

Wat heeft de werkgroep Water met micro-organismen?

De vorige keer hadden we beloofd iets meer te vertellen over de link tussen biodiversiteit en micro-organismen.

Eerst maar eens de vraag: wat zijn micro-organismen?

Dat zijn alle levende wezen(tje)s die we met het blote oog niet kunnen waarnemen.

Kort gezegd vallen daar bacteriën en schimmels onder, maar er zijn meer categorieën. Schimmels ontstonden al miljarden jaren terug in de biologische ontstaansgeschiedenis van de Aarde. Als je aan die totale periode de lengte van een kilometer geeft, dan blijft er voor de ontstaansgeschiedenis van de mens maar een fractie van een millimeter over.

Wat vooraf ging

De mens is met zijn chemische experimenten sinds de Industriële Revolutie al behoorlijk hard bezig om de verscheidenheid in levende wezens op deze planeet (de biodiversiteit) te ruïneren. En met de tijd gaat dat alleen nog maar sneller. Een collectief van wetenschappers liet onlangs weten dat de mensheid nu al het punt gepasseerd is waarop hij zijn eigen voortbestaan op het spel zet. Nog 8% te gaan voor de boskap in de Amazone bijvoorbeeld, dan is het voor dit gebied 'poppetje gezien, kastje dicht' en is zijn functie als groene long van deze wereld verleden tijd. Met andere woorden: de mens zaagt direct aan zijn eigen stoelpoten op dit moment. En dat allemaal voor veevoedres!

Micro-organismen in onze bodem

Wanneer we een bovenlaag van 80 cm bekijken van 1 m² gezond, kruidenrijk grasland, dan vinden we daar 255 gram aan zichtbare diertjes, tegen 749 gram voor de onzichtbare diertjes (de micro-organismen). Dat is 3x

zoveel! Zie de tabel. Bij de zichtbare diertjes moet je denken aan springstaarten (0,00042 gram/stuk), mijten, borstelwormen, kevertjes en larven, mieren, duizendpoten, pissebedden, vliegenlarven, spinnen, regenwormen en slakjes (0,5 gram/stuk).

Het totale gewicht aan levende bodemdier-tjes onder 1 m² grasland bedraagt dus 1 kg, en voor 1 hectare komt dat dus neer op zo'n 10 Ton biomassa! Als je je nu voorstelt dat de micro-organismen in onze bodem door allerlei bestrijdingsmiddelen uit de landbouw, of medicijnresten uit het riool ernstig worden bedreigd, dan zouden we dus zomaar ¾ van de biomassa in de bodem kunnen verliezen, door verkeerde keuzes in de landbouw of in de waterzuivering te maken. En dat betekent al een enorme klap voor de biodiversiteit, terwijl we het nog niet eens over de zichtbare diertjes hebben gehad! Laten we ons dus vooral niet rijk rekenen met de zichtbare diertjes, want die houden het als soort toch niet zo lang vol als de micro-organismen wegvallen...

Alles hangt met alles samen, en het verlies van 1 soort betekent een verlies van een (soms kleine) functie voor het gehele ecosysteem. Alleen: in een rijk ecosysteem met veel soorten is dat verlies nog niet zo groot en kan het systeem zich wel aanpassen, terwijl in een systeem waar nog maar weinig soorten over zijn het verlies van 1 soort zoveel als de nek-slag kan betekenen!

Micro-organismen in het water

Eigenlijk kun je voor het water eenzelfde soort verhaal houden als voor de bodem. Eencelligen, algen, protozoën, plankton, ze vormen allemaal onderdeel van het ecologische bouw-werk dat we een ecosysteem noemen. Allemaal hebben ze hun eigen functie en vormen ze het voedsel voor de dieren groter dan zij-zelf. Er is echter wel een belangrijk verschil:

het water is meestal vloeibaar en kan stromen (als het meezit ook in Lindenholt). Dat levert soms snelle veranderingen op, die in de bodem veel langzamer gaan. Bovendien kan het water door eutrofiëring veel zouten in oplossing bevatten, die de groei van sommige soorten kan versnellen en van andere soorten weer blokkeren. Denk maar aan algenbloei, die bij gunstige temperaturen en veel stikstof en fosfaten voor een flinke smeerboel in het water kan zorgen en veel ellende kan veroorzaken voor de rest van het waterleven, zoals voor de vissen die erdoor gaan rugzwemmen. Het watersysteem raakt dan uit evenwicht. Maar ook hier geldt: het verlies van de laatste soort is procentueel groter dan het verlies van de vorige.

Micro-organismen en het klimaat

Denk nu even terug aan de houtkap in de Amazone, die we eerder hebben genoemd en die gevaarlijk dicht bij het ecologisch kantelpunt is aangekomen waarvan terugkeer niet meer mogelijk is. Dan gaan we droogtes en wolkbreuken meemaken waarvoor Noa(c)h zijn ark al ruim van te voren van stal mag halen. Alhoewel: misschien dat Noah niet meer zoveel tijd nodig heeft als vroeger om zijn dieren aan boord te brengen, want als de biodiversiteit toch niet meer is wat hij is geweest, dan is dat inschepen zo gepiept!

We raken hier aan een functie van micro-organismen die van het allergrootste belang is voor het in stand houden van de hydrologische kringloop: die van het water. Hiervoor maken we even een zijsprong: naar de organische



Bodemfauna in 1 m² gezond grasland tot 80 cm diep (dat wordt 10 Ton voor 1 hectare = 100x100 m)

Soort NIET MET HET BLOTE OOG ZICHTBAAR	Aantal	Biomassa (gram)
Bacteriën	100 biljoen	160
Schimmels (actinomyceten)	12. miljard	380
Algen	1 miljard	90
Eencellige diertjes	600 miljoen	115
Draadwormpjes	1,8 miljoen	4
NIET MET HET BLOTE OOG ZICHTBAAR		opgeteld 749 gram

stof in de bodem. Het zijn de micro-organismen in de bodem die zorgen voor voldoende humus en dat is een vorm van stabiele organische stof die 14x zijn eigen gewicht aan water kan vasthouden. Stel je eens voor wat dat betekent voor de sponswerking van de bodem!

Door die sponswerking

- kan de bodem 14x meer regenwater opneemen voordat het afstroomt,
- kunnen waterlopen veel langer en dus langzamer water afvoeren
- treedt er veel minder watererosie op,
- kan de bodem veel langer water leveren aan de vegetatie die op die bodem groeit,
- kan de vegetatie dus veel langer doorgroeien op 1 regenbui en meer produceren,
- kan de vegetatie veel langer water verdampen naar de atmosfeer,
- kan de koelende werking van de vegetatie dus veel langer voortduren,
- kan de wolkvorming veel langer doorgaan
- kan de hydrologische kringloop zich sluiten
- en zorgt de hydrologische kringloop voor een constanter klimaat.

Het humusgehalte in de bodem is dus van enorm belang om de extrema die we steeds vaker gaan meemaken in het weerbeeld, af te vlakken en de scherpe kantjes eraf te halen. Zie op de foto het regenfront dat op 18 september 2023 tussen 17.30 en 17.50 uur park De Omloop in Lindenholt passeerde en dat verschillende dode bomen omlegde, met 1 ernstig ongeluk tot gevolg op het Frans Mahnpad.

Micro-organismen in onze darmen

Ook in onze darmen huizen enorme hoeveelheden micro-organismen. Daar zijn het voornamelijk bacteriën. Wij hebben in ons lichaam 10x zoveel bacteriën als menselijke cellen, en ook daar is de biodiversiteit van enorm belang voor de levensprocessen die zich afspelen. Met name de zuurstofminnende (aerobe) bacteriën in ons darmsysteem spelen een belangrijke rol bij het onderhouden van onze gezondheid.

Als we ons nu realiseren dat veel van die bacteriestammen ook in de bodem voorkomen, dan wordt het begrijpelijk dat de bestrijdingsmiddelen die in de landbouw worden gebruikt, ook hun effecten hebben op onze darmbacteriën. En op onze gezondheid!

Maar voordat we de relatie tussen micro-organismen en onze gezondheid bij de kop pakken rondt we dit stukje af, want dat vormt voldoende stof voor een volgende keer.

WERKGROEP LINDENHOLT GROEN

LANDELIJKE NATUURWERKDAG 4 NOVEMBER EN FEESTELIJKE AFRONDING GROENPROJECTEN

Op zaterdag 4 november vindt de jaarlijkse landelijke Natuurwerkdag weer plaats. Op die dag gaan we ook in Lindenholt aan de slag. Bovendien ronden we dan op een feestelijke manier een paar grote klussen af.



NATUURWERKDAG

De Natuurwerkdag is het grootste vrijwilligersevenement in het groen. Iedereen kan op die dag meedoen aan het groener en gezonder maken van de leefomgeving. De werkgroep Lindenholt Groen grijpt deze dag aan om samen met wijkbewoners (dus met u!) aan de slag te gaan. We gaan op die zaterdagmorgen onder deskundige leiding wilgen snoeien en de grote poel tussen de Steekse Aker en de paintballbaan 'schoonmaken', dat wil zeggen: opruimen en afvoeren van overtollig riet en andere planten. Daarna kunnen wijkbewoners en (water)dieren weer genieten van een gezondere omgeving. Met nadruk nodigen we ook jongeren uit om mee te doen. Er is genoeg te doen op deze gezellige ochtend: op de ladder, aan de waterkant, een takkenril maken, opruimen en natuurlijk ook koffie schenken in de pauze.

Poelen zijn niet alleen belangrijk als voortplantingswater voor amfibieën. Poelen brengen variatie in een terrein. Meer variatie betekent altijd meer planten- en diersoorten. Poelen kunnen dienen als groeiplaats voor water- en moerasplanten. Ze kunnen ook dienen als leefgebied voor insecten en andere ongewervelde dieren. Bovendien is een poel een drinkplaats voor vogels en zoogdieren. Niet alleen de poel zelf maar ook de schuine oever kan heel geschikt zijn voor bepaalde planten en dieren. Bijvoorbeeld voor insecten die van warmte houden en die hun nesten kunnen maken in de oever waar de zon op staat.



FEESTELIJKE OPENING

De ochtend wordt afgesloten met de feestelijk afronding van een paar projecten:

- een eerdere en grotere opschoning van de poel bij de Steekse Aker;
- de aanleg van een steiger en de plaatsing van een bank en een informatiebord bij die poel;
- de aanleg van een nieuwe poel tussen het Frans Mahnpad en de paintballbaan;
- het opschonen van de sloot langs het Frans Mahnpad;
- het verlengen van de sloot, de aanleg van een bruggetje over de sloot en de aanleg van een kleine vijver aan het einde van de sloot.

Op 4 november om 12.00 uur vierten we de afronding samen met wijkbewoners en anderen die betrokken waren bij het bedenken, plannen en uitvoeren van de werkzaamheden. Dat doen we o.a. door de onthulling van het nieuwe informatiebord bij de poel tussen de Steekse Aker en de paintballbaan.

KOM GEZELLIG MEEHELPE, JONG EN OUD, ZODAT WE ALS WIJKBEWONERS SAMEN NOG MEER KUNNEN GENIETEN VAN ONZE GROENE WIJK!

Harry Sanderink Werkgroep Lindenholt Groen
(www.ravon.nl)

Poelen zijn voor kikkers, padden en salamanders (amfibieën) van levensbelang. Op een groot aantal plaatsen in Nederland zijn voldoende geschikte leefplekken op het land beschikbaar voor amfibieën. Maar geschikte wateren om voort te planten zijn er te weinig. Door het aanleggen van poelen kan een gebied voor amfibieën geschikt worden gemaakt. Poelen nemen niet veel ruimte in. Als er meer poelen in een gebied zijn, kan het aantal soorten amfibieën flink toenemen.





SEMI PERSONAL TRAINING
Professionele en actieve begeleiding in een unieke sportschool te Nijmegen.
De trainingen zijn altijd 100% geïndividualiseerd met een persoonlijk trainingsschema.

"Op weg naar een mooi resultaat is Eastside Performance een high quality sportschool met professionele begeleiding van hoog niveau door ervaren trainers uit de sportwereld."

>> GRATIS PROEFTRAINING <<
Ga naar www.eastsideperformance.nl en maak direct een afspraak voor jouw gratis proeftraining.

Fysiotherapie houdt u in beweging!



Onder de Linde
Fysiotherapie Lindenholt - Ruikes & de Muijnck

024-3780991
Ook 's avonds geopend

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

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

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

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



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

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

Zeven jaar AED Lindenholt

Het was 17 mei 2013 toen een groepje Dukenburgers bij notaris van Eldik in Malden de stichtingsakte tekende. De stichting AED Dukenburg was een feit. Dat was dus in mei 2023 tien jaar geleden. In 2016 werd de stichting ook actief in Lindenholt.



Op dat moment in 2013 konden we nooit bedenken dat er nu Nijmegen breed door de AED-stichtingen ruim 140 AED's beheerd en onderhouden zouden worden.

Ook al is in het coalitieakkoord beloofd dat de AED-stichtingen vanaf 2024 structureel subsidie krijgen, giften en sponsoring van bedrijven, instanties en betrokken bewoners zullen heel hard nodig blijven.

Boekje

Maandag 15 mei kreeg wethouder Jean Paul Broeren van de bestuursleden het boekje '10 jaar AED Dukenburg' overhandigd. In het boekje laten we zien wat er in die tien jaar allemaal is gebeurd en wordt met kaartjes uitgelegd waar overal AED-apparaten te vinden zijn. Niet alleen voor Dukenburg en Lindenholt, ook de andere delen van Nijmegen worden niet vergeten. Daar is de stichting AED Dukenburg actief door nieuwe initiatieven te ondersteunen, zoals de nieuwe stichting AED Waalsprong in Nijmegen Noord. Net als de stichtingen 'AED Nijmegen West' en 'AED Dukenburg' gaat 'AED Waalsprong' opereren onder de koepelstichting 'HartslagNijmegen'. Zo komt er uiteindelijk een stevige vrijwilligersorganisatie voor een 'Hartveilig Nijmegen'.

Cursussen

In het eerste kwartaal van 2023 zijn tien herhaalcursusavonden geweest. Na de zomervakantie gaat de stichting weer basiscursussen organiseren. Voor bewoners van Dukenburg en Lindenholt zijn deze cursussen gratis. Er zijn inmiddels al wat aanmeldingen binnen. Naar gelang het aantal mensen dat een cursus wil doen en zich hebben aangemeld gaan we het aantal cursusavonden afspreken.

Dukenburgers en Lindenholters die zich opgegeven hebben krijgen dan bij een oproep de keuze zich in te schrijven voor een avond naar keuze. Een basiscursus wordt gegeven in kleine groepjes van 8 à 9 personen door een NRR gecertificeerde instructeur (Nederlandse Reanimatie Raad).

Aanmelden voor de gratis cursus kan het makkelijkst via de website: www.aeddukenburg.nl > cursussen > aanmelden. Je komt dan bij een digitaal formulier. De (basis)cursus wordt gegeven op één avond en duurt ongeveer drie uur.



De stichting AED Dukenburg is reanimatiepartner van de Hartstichting. Cursisten krijgen na afloop een diploma van de Hartstichting en een lesboek. Vervolgens kan men zich aanmelden bij het landelijk oproepsysteem HartslagNu om de alarmoproepen te ontvangen via sms of app. Uitleg hierover komt ook in de cursus aan de orde.

Meer informatie is te vinden op de website: www.aeddukenburg.nl

Contact kan via aeddukenburg@kpnmail.nl

Tekst: Stichting AED Dukenburg / Dick Romkema

Foto: Jacqueline van den Boom

AED'S IN LINDENHOLT



- 027. De Wellenkamp 15-33
- 030. Gildekamp 30-54, (onder carport)
- 031. Wijkcentrum De Kampenaar. Zwanenstraat 1 A
- 049. De Voorstenkamp 13-94
- 050. De Draaiom 148 (Binnenplein)

Gezondheidscentrum, Sint Agnetenweg 75
Mondzorg 024, Sint Agnetenweg 73a
Tennisclub Lindenholt. De Wellenkamp 11-50



- 032. WijkAtelier Lindenholt, Zellersacker 10-03
- 033. De Meeuwse Aker 12-33
- 038. Sporthal Horstacker, Horstacker 14-01

Voetbalclub SCE. Meeuwse Aker 20-29
Jongeren centrum De Sprok. Weteringweg 51
Drieskensacker 15-04
Hillekensacker 15-56



- 026. Leuvenbroek 33-31
- 029. Wijkcentrum De Brack, Leuvenbroek 12-00.
- 034. Hegdambroek 17-11 schuur)
- 036. Holtgesbroek 10-04

Jumbo. Leuvenbroek 10-28

Ex-speler SCE op WK

Opeens was er die foto op de Facebook-pagina van SCE. Ik herkende haar meteen: Onyi het meisje van de D1 van SCE.

In die tijd was ik zelf trainer/leider van de D2. De foto had nieuwswaarde want Onyi is de eerste SCE speelster op een WK.

In augustus vond het WK voetbal voor vrouwen plaats in Australië en Nieuw Zeeland. Onyi deed mee namens de nationale ploeg van Nigeria.

Ik zocht haar op social media, vond haar Instagramaccount en vroeg of ze wilde meewerken aan een interview voor Lindenholt Leeft. Ze stemde in en medio september belde ik haar. Het gesprek was in het Engels, want Onyi leeft al ruim tien jaar niet meer in Nederland. Ze heet trouwens voluit Jennifer Onyi Echegini.



Vrij snel werd ik lid van SCE. Ik was een van eerste meisjes volgens mij. We hebben het over 2005 ongeveer. Voetbal vond ik fantastisch en ik bleek er goed in te zijn.

Ik kwam uiteindelijk tot de D1. Lambert Meesters was er trainer en ik herinner me nog een aantal spelers. Ik had toen een kleedkamer voor me alleen.

Toen ik een jaar of elf was, waren we eens in Londen en mijn vader besloot spontaan dat we daar verder zouden gaan. Dus zo kwam ik in Engeland terecht waar ik woonde tot aan mijn vertrek naar Amerika.

Hoe kwam je bij de selectie van Nigeria?

Ik ben speler van het voetbalteam van onze College. In april 2022 speelden we tegen een ander College-team. Dat team werd getraind door een scout van Nigeria. Zo is het balletje gaan rollen. Ik viel blijkbaar op en de volgen-

Ik ben zelfs drie keer een paar minuten ingevallen. Spelen in een stadion met 50.000 toeschouwers is een droom; ik werd er echt emotioneel van. Zeker toen ik realiseerde wat een stappen het vrouwenvoetbal de laatste jaren heeft gemaakt en ik daar onderdeel van mag zijn. Ik begon op vierjarige leeftijd als enige meisje op de club en nu spelen we voor tienduizenden mensen in grote stadions, aan de andere kant van de wereld. Vrouwenvoetbal is booming en dat vind ik great.



Volg je nog de Nederlandse speelsters?

Ik ben een groot fan van de Dutch lionesses. De laatste acht jaar heb ik hen zeer goed gevolgd.

Helaas kom ik niet meer in Nederland. Een paar maanden geleden ben ik in de ochtend geland op Schiphol om als een haas naar de ambassade in Den Haag te gaan vanwege een paspoortkwestie. Vier uur later stond ik weer op Schiphol.. That's it! Mijn Nederlands is ook niet meer zo goed na elf jaar weg te zijn geweest.

Verder als voetballer?

Over een paar maanden wil ik verder als professional soccer player. Er zijn mogelijkheden om daar je beroep van te maken. De vrouwen hebben nog geen spelersmakelaars dus ik moet het allemaal zelf uitzoeken. Misschien kom ik naar Europa. Wie weet.

Ik beloof dat als ik ooit in Nederland kom te spelen met welk team dan ook, ik je dit zal laten weten. Dan zou je al the Boys van de D1 kunnen informeren.

Dank je wel voor dit interview Onyi.

It was a pleasure. Stuur me maar een kopie van het artikel. Ik zal nog een paar foto's sturen.

Tekst: Silvano Orvini Foto's: Onyi

Voor meer informatie zie Wikipedia of TikTok.



Waar woon je nu?

Na een paar jaar Engeland kwam ik in Amerika terecht. Ik woon nu in Florida en daar zit ik in de eindfase van mijn College (soort van HBO) opleiding.

Wat weet je nog van de je tijd in Lindenholt en met name SCE?

Ons gezin kwam er wonen toen ik vier jaar was. Ik ging naar de Lindenhoeve op school.



de stap was ik dat naar een achtdaags voetbalkamp mocht in Canada. Daar vielen een aantal meisjes af maar ik mocht blijven.

Daarna was het een tijdje stil, totdat ik in februari dit jaar weer werd geselecteerd voor de voorselectie. Hier waren allemaal meisjes van heinde en ver die amper Nigeriaans spraken. In juli mocht ik mee met de uiteindelijke selectie naar Australië. Wat een ervaring was dat zeg. Trainen op hoog niveau.



De JUMBO ballenactie is net als vorige keer wederom een groot succes geworden voor SCE. Dit jaar heeft de ballenactie SCE 41 wedstrijdballen voor de jeugd opgeleverd. Al deze ballen zijn gesponsord door diverse donateurs, waardoor wij onze ballenvoorraad weer op peil hebben. Ballen zijn altijd welkom voor een vereniging. Temeer omdat veel ballen een keer aan vervanging toe zijn. Nu kunnen alle jeugdteams tijdens de wedstrijden weer met goede ballen spelen. Wij bedanken de JUMBO en alle donateurs hiervoor. Zonder jullie steun was dit niet te realiseren.

Tekst: Berry Aalders

JUMBO

Vrijdag 25 augustus was de grote zomerafsluiting voor jong en oud in Lindenholt



Dit jaar veranderde voor de 3e keer het park op en rondom het Cruiffcourt in een festivalterrein op de laatste vrijdag van de zomervakantie.

De kramen, het terras, springkussen, speeltoestellen, beachvlaggen en een rodeostier waren al direct de eyecatchers. Bindkracht10, het sportbedrijf van de gemeente Nijmegen en de woncorporaties Talis, Portaal en Woonwaarts werkten samen om een festival te organiseren waar buurtbewoners van jong tot oud elkaar kunnen ontmoeten en met elkaar in contact te komen. Daarnaast willen de werkers uit Lindenholt graag laten weten dat ze er zijn, wanneer je ze nodig hebt. Enkel het weer zou nog roet in het eten kunnen gooien. De voorspellingen waren 'wisselvallig' en dat is ook uitgekomen.

Veel buurtgenoten wisten de weg naar het Cruiffcourt te vinden en al snel was er een gezellige sfeer en veel belangstelling voor de activiteiten voor jong en oud. Vanaf 13.00 uur tot aan 18.00 uur kon werkelijk iedereen deelnemen aan een buitengewoon divers programma dat werd aangeboden. Voor de allerjongsten zorgde de groep Kinderwerk van Bindkracht10 onder andere voor het schminken, Peuter en



Kleuterdans, Moeder-dochter act en tasjes versieren.

Voor de wat oudere jeugd kon er worden aangesloten bij Urban dance en een voetbaltoernooi. Voor alle volwassenen kon er worden geschaakt, gedanst op Salsa muziek, tafeltennis gedaan, Djembé getrommeld en was er grote belangstelling voor de Bingo. Jongerenwerk Bindkracht10 pakte ook dit keer weer flink uit met de Burgerbar.

Vanwege de weersvoorspelling leek het er even op dat het aantal bezoekers minder was dan vorig jaar. Maar het aantal uitgegeven toegangsbandjes bewees het tegendeel. Wellicht bleven de bezoekers korter op het festivalterrein dan wanneer het zonnetje wat krachtiger had geschinen. Wie zal het zeggen. Feit is wel dat bij de afsluiting de weergoden geen genade kenden en alle betrokkenen bij het opruimen tot op de huid een nat pak bezorgden.

Maakt niet uit, zolang iedereen het uiteindelijk maar naar de zin heeft gehad!

Op naar volgend jaar.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's Bindkracht10 / Kim van Rossem





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

Voor nieuwe (elektrische) fietsen kunt u ook bij ons terecht. Kom gerust even langs voor een gratis proefrit en een deskundig advies

Reparaties op afspraak

St. Agnetenweg 65 a 6545 AT Nijmegen

0624605897

www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl

ZO HOORT HET EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER

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



**Schippers
optiek**

Opticien & Audicien

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



gratis parkeren

ODD

WILT U EERDER STOPPEN

Op verzoek was ik bij een man van 63 die lichamelijk veel klachten had. Hij was bang dat als hij straks met pensioen zou gaan, niet veel kracht meer over zou hebben. Hij was bang dat hij dan ook niet lang zou kunnen genieten van zijn kleinkinderen. Vanaf zijn 16e deed hij al zwaar werk. Overheid, vakbonden & werkgevers hebben daarvoor afspraken gemaakt, zodat werknemers eerder kunnen stoppen met werken. Dit heet RVU-regeling.

Dit is in de periode tussen 2023-2026.

Wat is het?

RVU staat voor Regeling Vervroegde Uittreding. U mag (maximaal) 3 jaar voorafgaand aan de AOW-leeftijd stoppen met werken. Het gaat om een jaarlijks bedrag van maximaal € 24.444 (per maand is dit € 2.037 bruto in 2023). Netto is dit € 1.422 per maand. Dit bedrag komt overeen met een netto AOW-uitkering voor alleenstaanden. Over inkomen betaalt u belasting (= loonheffing) en premies (o.a. WW, Zvw-bijdrage).

Dit bedrag zal niet altijd genoeg zijn om van rond te komen. Iedere werknemer heeft zijn eigen financiële situatie en wensen. Financieel inzicht helpt u de juiste keuze te maken.

Maar wil je wel doorwerken na de AOW?

Een kwart van de niet-werkende AOW'ers heeft belangstelling voor betaald werk. Dit blijkt uit een enquête van de universiteiten van Groningen en Tilburg en het Nidi (Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut). Het belangrijkste vinden zij dat het werk leuk is en dat ze zelf hun werktijden kunnen bepalen. Mensen die na hun pensioen werken, doen dat meestal in deeltijd.

Minder belasting betalen

Werken als je de AOW-leeftijd hebt bereikt, mag gewoon. Er zijn zelfs speciale uitzendbureaus voor senioren, zoals 65plus, Actief 65+. Een bijbaan heeft geen gevolgen voor de hoogte van de AOW en ook niet voor het aanvullende pensioen dat bij de werkgever is opgebouwd. Werken na de AOW-leeftijd heeft wel financiële voordelen. Niet alleen vanwege het extra inkomen, maar ook fiscaal.

Waar je ook rekening mee moet houden is dat een bijbaan gevolgen kan hebben voor eventuele toeslagen, zoals zorg- of huurtoeslag. Op www.belastingdienst.nl kun je een proefberekening maken.

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



PPEN MET WERKEN?

Eén op de tien huishoudens heeft vorig jaar geen gebruikgemaakt van huurtoeslag!

Gemiddeld betalen ontvangers van huurtoeslag € 572 aan huur en ontvangen zij € 217 huurtoeslag per maand. Dat blijkt uit onderzoek van het Nibud.

Wanneer heeft u recht op huurtoeslag? Niet iedereen die een woning huurt, heeft recht op huurtoeslag. Huurders moeten achttien jaar of ouder zijn. Ook moet er een zelfstandige woonruimte gehuurd worden. Dit betekent dat u een eigen toegangsdeur moet hebben die van twee kanten op slot kan. En dat het een zelfstandige woonruimte is met een eigen keuken en wc.

Andere voorwaarden voor het krijgen van huurtoeslag over 2023 zijn:

- 1. De huur mag niet te hoog zijn.** Uw huur- en servicekosten mochten in 2023 niet hoger zijn dan € 808,00 per maand. Behalve als u en uw huisgenoten jonger dan 23 jaar zijn.
- 2. Uw inkomen mag niet te hoog zijn.** Hoe hoog uw inkomen in 2023 precies mocht zijn, hangt af van meerdere dingen. Bijvoorbeeld hoeveel huur u betaalde, hoe oud u en uw huisgenoten zijn en met wie u samenwoont.
- 3. Het vermogen mag niet te hoog zijn.** U mag niet te veel vermogen hebben, zoals spaargeld. Iedere bewoner mag op 1 januari 2023 maximaal € 33.748 hebben.

Wilt u weten of u nog huurtoeslag van vorig jaar kan krijgen? Controleer voor 2023 het zelf op Toeslagen.nl. En check direct ook of u nog recht hebt op zorgtoeslag op *mijntoeslagen.nl* en maak een proefberekening.

Er zijn veel ouderen in Nijmegen die niet weten waar men zeker recht op heeft. Ga daarom even naar de Stip vestiging in uw wijk. Bijvoorbeeld over brieven en formulieren. En over wonen, geld, zorg en opvoeding. Je krijgt er informatie over. Zij helpen ook U. Iedereen in Nijmegen heeft kan er terecht.

Tekst:

Leo Venderbosch
ANBO vrijwilliger
Tel. 06 515 055



Stichting Integrale Oncologische (Na)zorg

Al één jaar oncologische (na)zorg in Nijmegen



Een jaar geleden begon de Stichting Integrale Oncologische (Na)zorg, afgekort ION, met het aanbieden van zorg aan mensen die kanker hebben (gehad) en hun familie. ION doet dit op een bijzondere manier, waarbij niet alleen de patiënt, maar ook de familie wordt geholpen.

ION heeft als belangrijkste doel om de kwaliteit van leven van mensen die kanker hebben (gehad) en hun familie te verhogen. Ze doen dit door naar de hele mens te kijken, niet alleen naar het lichaam, maar ook naar de gevoelens, gedachten, relaties en de maatschappij waarin iemand leeft. Dit heet een holistische aanpak. ION biedt goede zorg en hulp op één plek in Nijmegen. Wat ION uniek maakt, is dat alle mensen die daar werken, opgeleid zijn voor begeleiding bij kanker. Hierdoor kunnen ze de beste zorg geven.

ION begrijpt dat mensen met kanker tegen verschillende dingen aan kunnen lopen. Denk bijvoorbeeld aan vermoeidheid, afname conditie, littekens, neuropathie, vochtophoping (oedeem) en problemen met prikkels verwerken. Tijdens het gehele ziekteproces kan men bij ION terecht. De casemanager van ION speelt een belangrijke rol in het coördineren van de zorg van verschillende zorgverleners. Zo krijgt iedereen de juiste hulp.

In oktober viert ION haar eerste verjaardag en kijkt terug op een jaar waarin er veel is bereikt. Afgelopen jaar zijn nieuwe zorgverleners bij ION gestart zoals een medisch pedicure, acupunctuur, massage bij kanker en een wandelcoach. Hiermee is het team van ION gegroeid tot ruim 20 zorgverleners. ION werkt samen met ziekenhuizen en zorgverleners uit de buurt om de zorg voor mensen met kanker te verbeteren. Samen willen ze het leven van deze mensen en hun familie verbeteren.

Op 10 november organiseert ION de Dag van de Mantelzorg. Hier kunnen mensen gratis deelnemen aan verschillende activiteiten, zoals mindfulness, yoga en qi gong. Het programma staat op de website, u kunt zich daar aanmelden: www.ion-nijmegen.nl.

Heeft u vragen over ION, verschillende therapieën of groepslessen neem vooral contact op. Via telefoon/whatsapp (024-2080108) of email (info@ion-nijmegen.nl)

Tekst en foto "Stichting ION"





Kom langs of kijk alvast online voor onze
FEESTAANBIEDINGEN
Al 25 jaar een begrip in uw buurt!



WOONBOULEVARDNIJMEGEN.NL



Vieringen in de Agneskerk
Zondag 10.00 uur
Eucharistieviering
 Donderdag 8.15 uur
 Meditatief Morgengebed

Elke tweede zondag van de maand 17.00 uur
 Poolse viering

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

Kindernevendienst

Elke tweede zondag van de maand is er een kindernevendienst tijdens de viering. De kinderen zijn dan tijdens de viering op hun eigen niveau bezig met het evangelie en met een knutselactiviteit.

De zondagsviering

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

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

Livestream

Vanuit onze kerk hebben we tijdens de vieringen een livestream. Zo kunt u op afstand, op het moment van de viering, toch meevieren. De link naar de livestream is: www.youtube.com/@AgneskerkLindholt/streams

Bereikbaarheid

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

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

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



Dopen

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

Communie Thuis

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

15 oktober Dankviering Vietnamese medeparochianen 40 jr in Nederland

Op 15 oktober herdenken we dankbaar en vieren we, het feit dat 40 jaar geleden op 12 oktober 1983 onze Vietnamese medeparochianen in Nederland aankwamen, na hun redding op zee door het schip N.L. Honshu. Na de viering is er een gezellig samenzijn.

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 svinging. Zondag 26 november vieren we het feest van Christus Koning van het Heelal. Dit feest is het einde van het kerkelijk jaar.

De Advent



Advent, de voorbereidings-tijd op Kerstmis begint dit jaar op zondag 3 december. Op deze zondag steken we de eerste kaars aan op de adventskrans. Zo brengt ons elke zondag één lichtje meer naar Kerstmis (25 december)

Eerste Communie

Ook dit jaar willen we graag de voorbereiding op de Eerste Communie weer van start laten gaan. Maar nog niet alles is hiervoor al bekend. Meer informatie vindt u vanaf eind oktober begin november op www.agneskerklindholt.nl



Bettineke van der Werf

Column

Bidden

Wanneer je iemand vraagt of deze nog wel eens bidt, krijg je vaak een 'nee' als antwoord. Een uitroep als God-nog-aan-toe, of het GVD wordt niet (h)erkent als een vorm van bidden.

Bidden: is dat je handen vouwen en je hoofd leeg maken voor God, is dat vragen om iets waarbij je hulp nodig hebt en waar je zelf niet uit komt, of is dat in oude woorden jezelf richten tot een Groter Iets dan jijzelf?

We praten niet zo vaak over bidden... we praten liever over mediteren, of mindfull leren denken, dan iemand de tekst van het Onze Vader te vertellen. Toch staan juist in die tekst zaken als: Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij vergeven aan onze schuldenaren*.

Kijk vergeving vragen is al lastig, maar dan ook nog een opdracht meekrijgen is nog veel lastiger! En dan hebben we het nog niet eens over Geef ons heden ons dagelijks brood.... Dat is fijn om voor jezelf te vragen. Maar er staat ONS. Je begint het gebed met 'Onze Vader', je spreekt God aan als Vader!, we vragen dit God dus niet alleen voor onszelf, maar voor iedereen op de wereld.

Met alle rampen die om ons heen gebeuren, en waar zeker hulp moet komen voor dat dagelijks 'brood' (het 'brood' staat natuurlijk voor 'eten'...) is het op zijn zachts gezegd een 'hot item'. En zeker niet iets ouderwets of buiten de hedendaagse tijd staande vraag.

Wanneer je dan ook nog beseft dat er voor 300.000 kinderen, via 1302 scholen, het afgelopen schooljaar een gratis ontbijt aangevraagd is, gewoon hier in ons eigen land (in Nederland dus) dan kom je toch niet meer om het grote belang van het aandacht vragen voor het dagelijks brood heen.

Zomaar een regel uit het zo heel lang geleden gebed dat Jezus ons vanuit zijn eigen bid-traditie doorgegeven heeft. Natuurlijk ben je niet klaar met het vouwen van je handen en aandachtig bidden. Maar het begint met aandacht hebben voor.....

Bettineke van der Werf, Agneskerk Lindenholt

**De tekst is in 2014 vernieuwd. De oude tekst was: vergeef ons onze schuld, zoals ook wij aan anderen hun schuld vergeven*

LUITHORST NIEUW LOGO



Op maandag 28 augustus begonnen de basisscholen weer. De meeste leerlingen zijn al getrouwd met de school, maar voor sommigen is alles nieuw.



Wat ook nieuw is, is het logo van de basis-



school De Luithorst. Met een lekker schijnend zonnetje staan leerlingen, ouders en leerkrachten op het schoolplein in spanning te wachten.



hoofdingang is mooi versierd met een boog aan ballonnen.

De directrice, Berenike, staande op de ping-pongtafel, geeft een kleine speech waarin zij o.a. vertelt dat de school 45 jaar bestaat en dat het tijd werd voor een nieuw logo. Een aantal kinderen, die kort voor deze dag jarig waren mochten, samen met een leerkracht, het logo officieel onthullen.

Na de onthulling hebben Berenike en Michelle, leerkracht, enthousiast gesproken over de totstandkoming van dit logo. Enkele jaren geleden is er een fusie geweest samen met de Kampus maar een nieuwe naam en logo zijn er toen niet gekomen.

Ruim een half jaar geleden zijn er gesprekken met grafisch ontwerpers geweest waarin zij, woorden, kleuren, logovormen en ideeën ingebracht hebben die alles bij elkaar omschrijven hoe en wie de school is, waar zij voor staan.

En als dan de eerste logo's gemaakt zijn blijkt dat ze wel alles bevatten maar dat het niet is wat ze bedoelden. Dit bracht met zich mee dat ze in een kleine groep, Berenike, Michelle en Shanna, zijn gaan werken en dat ze vooral moesten leren om anders te denken, te kijken en de kaders noch verder moesten inperken. En dan steeds maar weer op verschillende manieren blijven kijken naar hoe iets is vormgegeven en de kleursamenstelling want de juiste kleur is van belang om het uiteindelijke resultaat treffend te laten zijn. Er is bewust geen haast gemaakt met het logo want over een aantal jaar moet het ook nog mooi, onderscheidend en tijdloos zijn. Moet het ouders en kinderen blijven aanspreken. Na een laatste ronde met alle leerkrachten is dit het uiteindelijke logo geworden.

D e

De ouders mochten deze ochtend mee de klas in met hun kinderen. Voor ieder kind is er een rugtasje met het logo en op de tafels lagen kleurplaten van het logo die de kinderen mochten kleuren. Zouden ze de kleuren al hebben onthouden?

Gefeliciteerd Luithorst met het 45-jarig bestaan van de school en een heel mooi logo! En wie jarig is trakteert: alle kinderen hebben taart gekregen. De eerste lesdag op school is feestelijk begonnen.

Tekst en foto's: Inge van 't Leven-Steenbergen

Hannah Dits neemt afsche Wijkatelier



Hannah, geboren in 1950, studeerde op de Hogeschool Rotterdam Maatschappelijk werk, aan de Radboud Universiteit Religie wetenschappen en haalde daar haar Master Interreligieuze Spiritualiteiten. Hannah is niet het type mens dat zich neerlegt bij onrecht en toonde al snel haar activistische karakter. Zij deed mee aan demonstraties op de Coolingsingel voor 'De Pil in het ziekenfondspakket' en streed voor de Abortuswetgeving.

Haar werkzame leven zou ook vooral gekenmerkt worden door een grote sociale betrokkenheid en een pro actieve houding om de dingen aan te pakken. Voorop te gaan in de linies om dingen te bereiken die in haar ogen belangrijk zijn.

De lijst van zaken waar zij zich voor heeft ingezet is indrukwekkend en gaat van het oprichten van een Medisch Dagverblijf in den Bosch, Ouder begeleiding in de kinderpsychiatrie tot aan het realiseren van een zorgcentrum voor dementerenden in Lindenholt jongstleden.

*

Wanneer je na negen jaar van buitengewone betrokkenheid het bestuur van het Wijkatelier verlaat, verdient dat een waardig moment van aandacht waarbij alle huidige vrijwilligers waren uitgenodigd

id als bestuurslid stichting Lindenholt

voor een lunch op dinsdag 26 september uiteraard in het Wijkatelier.

De voorzitter van de stichting Jan ten Dam beschreef hoe Hannah in 2014 betrokken raakte bij het eerste PTT overleg (Proef Tuin Team).

Jan: 'Je wilde meer doen voor de ouderen in onze wijk naar aanleiding van de zorg voor je moeder. Je kwam er achter dat er in Lindenholt en ook Dukenburg nauwelijks of geen voorzieningen voor ouderen/dementerenden waren. In maart 2015 is de beheerstichting opgezet (Wijkatelier) gelijktijdig met de stichting bewoners overleg (BOL).

Jij werd secretaris, Hans Lieskamp penningmeester en ik werd voorzitter. In de beginjaren waren er regelmatig discussies en gesprekken met de zorg-en-welzijn instanties en de gemeente Nijmegen over de opzet van het Wijkatelier. Ik ga niet meer oprakelen wat voor inspanning er geleverd moest worden vanwege het feit dat men niet gewend was dat de bewoners de regie wilden hebben. We hebben het uiteindelijk samen geregeld.

Helaas Hannah, heb je nu besloten om ons te verlaten als bestuurslid.

Ik heb je mogen ervaren als een zeer betrokken persoon die veel voor Lindenholt heeft gedaan en nog doet. En indien nodig, de soms heftige discussies niet uit de weg ging en ons de spiegel voor hield als we van het pad afweken.

Bedankt voor al je inzet voor ons Wijkatelier.'

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Gerard van Bruggen / Gemma Sanders



*Wil je nog meer lezen over Hannah, ga dan naar: www.lindenholtleeft.nl en zoek op Hannah Dits voor het hele indrukwekkende verhaal.

Mensen helpen?

Zorg of hulp nodig?

Mensen ontmoeten?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

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

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/LINDENHOLT
@StipNijmegenLindholt

Woning verkopen?

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

024 - 3448 497 homanmakelaardij.nl

"Door mijn scootmobiel heb ik mijn bewegingsvrijheid terug"



Vegro zorgwinkel Nijmegen; dé expert in hulpmiddelen

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

Waar kun je ons vinden?

Vegro zorgwinkel Nijmegen

Hatertseweg 821

Telefoon: 0900 - 288 77 66

Openingstijden

Ma t/m vrij: 09.00 - 17.30 uur

Zaterdag: 10.00 - 16.00 uur

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

Omdat we samen sterker staan

(Specialistisch)
Maatschappelijk werk
Ouderenwerk
Vrijwilligersprojecten



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

sterker
sociaal werk

www.sterker.nl
088 - 00 11 333



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

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

SYMFONIESTRAAT 6544 TM NIJMEGEN, HARTJE NEERBOSCH-OOST

De ondernemer Kleine zelfstandigen in Lindenholt onder de aandacht



In de rubriek de ondernemer, die nu aan zijn vierde jaargang is, hadden we nog nooit iemand die zo jong is. Maurice Vermeulen is net tweeëntwintig jaar als hij begint met MSV ofwel Maurice Sport en Voeding. Tijd om met deze jongeman te gaan praten.

Hoe is dat zo gekomen Maurice?

Ik wilde graag bij een Personal Trainer of een fitnessschool werken, maar men vond mij te jong. Toen kwam ik terecht bij de Decathlon in Nijmegen waar ik nu anderhalf jaar werk.

In januari kreeg ik de mogelijkheid om een pand te huren op Kerkenbos. Mijn droom was om ooit mijn eigen sportschool te openen. Toen ik die kans zich voordeed, greep ik die met beide handen aan. Samen met mijn vader heb ik dit voormalig kantoorpand omgetoverd tot personal training studio.

Het pand is onderverdeeld in twee ruimtes. Op de begane grond is alles aanwezig voor krachttraining. Hier zijn ook de toiletten en kleedruimtes aanwezig en is er gelegenheid om wat te drinken.

Op de eerste verdieping bevindt zich de cardioruimte. In deze ruimte geef ik ook bokstraining.

Wat heb je voor een opleiding gedaan?

Na de SSgN heb ik een vierjarige opleiding afgerond voor Sport Bewegen en Gezondheid op het CIOS in Arnhem.

De afgelopen jaren ben ik veel bezig geweest met één op één begeleiding, bootcamp lessen en groepslessen.

Na het CIOS heb ik verschillende diploma's behaald waaronder Personal Training en Voeding & lifestyle.

Het diploma Personal Trainer is internationaal erkend.

Hoe zit het met iemand motiveren?

Een klant komt bij mij met een doel en ik help de klant om zijn of haar doelen te bereiken. Een goede klik is hierbij heel belangrijk. De meeste doelen kunnen zowel op kracht als conditie behaald worden, de klant heeft zelf ook inbreng in wat hij/zij leuker vindt om te doen.

Financiering

Door al meerdere jaren bezig te zijn geweest met training geven heb ik genoeg gespaard om nieuwe fitness materialen te kopen om de klant beter te kunnen begeleiden en helpen.



Hoe kom je aan klanten?

Ik heb een Instagram en Facebook account. Daarnaast ben ik bezig met samenwerkingen. Verder flyer ik en volgend jaar ga ik zeker staan op Dag van Lindenholt.

Ik begeleid mensen die willen afvallen of aankomen, maar ook mensen die advies nodig hebben bij het verbeteren van hun algemene gezondheid en voeding.

Iedereen ouder dan 18 jaar is welkom. Ook boven de zestig jaar oud is krachttraining en regelmatige beweging gezond, zodat je fit en gezond blijft.

Concurrentie

Er zijn veel bedrijven die Personal Training aanbieden. Toch is elke trainer anders en probeer ik mij te onderscheiden van de rest. Door veel variatie in de trainingen en een eigen inbreng probeer ik plezier naar boven te halen tijdens het sporten.

MSV is een laagdrempelige studio waar alleen jij aanwezig bent en dus geen last hebt van andere sporters om je heen. Verder ben ik flexibel in mijn tijden. Denk hierbij aan avonden en of in de weekenden.

Ambitie

Ik wil hierin groeien in klanten en aanbod. In de verre toekomst zou ik graag een sportschool beginnen waar je vrij kan sporten, maar ook 1 op 1 begeleiding mogelijk is.



Aanbod

Om te beginnen krijg je een gratis proefles om te kijken of het bevalt en bespreken we jouw doelen. De proefles duurt 60 minuten. Tijdens deze les leren we elkaar alvast wat beter kennen.

Naast 1-op-1 begeleiding geef ik ook duo Personal training en small group training. Bij duo personal training ga je met iemand die jij goed kent samen naar de training om jullie doelen te bereiken. Hierbij krijgt de 2e persoon 50% korting.

Small group training is bewegen en sporten in een groepje tussen de drie en zes mensen.

Tijdens deze training combineer je kracht met uithoudingsvermogen om samen fit te blijven.



AANBIEDING!!

Tijdens het verschijnen van dit artikel tot aan het volgende nummer van Lindenholt Leeft begin december, krijg je **20% korting** op de pakket prijs!

Met deze korting kun je al Personal training volgen vanaf € 33,60 per uur!

Maurice Sport en Voeding
mvermeulen0208@gmail.com
06-14198906

Tekst: Silvano Orvini

Foto's: Maurice Vermeulen

HOORT HET BIJ
PLASTIC+?
JA OF...

VERPAKKINGEN VAN WASMIDDELEN, SHAMPOO, DOPPELVULLEN

LET OP! ZORG DAT DE VERPAKKINGEN LEEG ZIJN!

VOEDSELVERPAKKINGEN

TUBES

CONSERVENBLIKKEN

DRINKPAKKEN

YOGHURT- EN SLAGROOMBEKERS

PLASTIC FLESSEN

Twijfel je? Check de Dar-app!

NEE

PAPIER, KARTON EN PIEPSCHEUM

VOLLE VERPAKKINGEN

SPUITBUIZEN ZOALS DEO EN SLAGROOM

OFTEN ETENSRESTEN

HARD PLASTIC ZOALS EMMERS

GLAS

Dar
...en 't is weer fris!

www.dar.nl

f i t y o

Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

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



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

 **Wijkgezondheidscentrum Lindenholt**

Lindenholt KOOKT

De herfst is duidelijk al begonnen en dan staan de oliebolenkramen ook weer in de wijken. Maar wat vindt u van een hartige oliebol?

Hartige Chorizo-oliebollen



Ingrediënten:

500 ml kippenbouillon
50 gram chorizo in kleine blokjes gesneden
500 gram bloem
7 gr gist (1 zakje)
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel chilivlokken
7 gram zout
70 gram geraspte kaas
Zonnebloemolie om in te frituren

Zeef de bloem boven een kom en voeg de gist, paprikapoeder en chilivlokken erdoor. Meng al kloppend de bouillon (lauwwarm) beetje bij beetje erdoorheen. Tot je een glad beslag hebt en voeg dan de zout toe. Roer dan de chorizo en geraspte kaas erdoor en laat vervolgens 1 uur rijzen onder een schone theedoek. Verwarm de olie tot 180 graden en schep net als de normale oliebol met een ijslepel die je eerst in de olie doopt zodat het beslag niet blijft plakken. Schep een bol en laat in de olie glijden. Baktijd is 3 tot 4 minuten per kant. Laat ze daarna uitlekken op keukenpapier.

Heerlijk op een regenachtige dag. Eet smakelijk!



Heeft u nou ook een recept dat u graag met de bewoners in Lindenholt wilt delen, mail dan de redactie t.a.v. Victoria Lammerinks.

Victoria
Lammerinks-Montis



De wereld

Ik word wakker en lees het nieuws. Weer een aardbeving, dit keer in Italië. Een beetje verdoofd lees ik het artikel. De wereld gaat kapot. En het ergste is..dat wij hier ook een rol in hebben.

Wij zijn deze zomer op vakantie geweest naar Sardinië. Het eiland waar mijn vader geboren is. Heerlijk was het om familie en vrienden weer te zien. En in het echt te kunnen knuffelen, voor het eerst na Co-vid19.

Op dit eiland is een blue zone, een gebied waar veel meer mensen dan gemiddeld op aarde, ouder dan 100 worden. Mijn nonna (oma) is een van die mensen. U kunt zich voorstellen hoe fijn ik het vond om daar weer te zijn. En heerlijk te kunnen eten met producten die vers van het land komen.

Dus ik ging vrolijk naar de supermarkt en ik zag een geweldige groenten en fruitafdeling. Als een kind in een speelgoedwinkel trok ik de verplichte handschoentjes aan en legde die mooie rode tomaten in mijn mandje. Naast mij hoorde ik een vrouw afkeurend 'da Olanda' zeggen. Ik keek haar aan en dacht: waar kent zij mij van? Hoofdschuddend stond ze naar het bordje boven de tomaten te kijken. Da Olanda betekent: uit Nederland. Ze draaide zich om en ging naar de koelvitrine achter ons. Daarin lagen onder andere tomaten met een sticker Sardinië erop. Drie keer zo duur. De vrouw twijfelde maar nam toch de Sardijnse tomaten. Terwijl ik op inspectie naar de bordjes ging zag ik dat zelfs de courgettes ook uit Nederland kwamen. Sterker nog de pruimen ook.

De mensen op dit mooie eiland met de eerlijke producten van hun land worden door de supermarkten gedwongen om goedkope kasproducten te eten.

Straks is deze blue zone dan ook van de landkaart verdwenen. Met een gevoel van schaamte besluit ik om niet meer naar de grote supermarkt te gaan tijdens ons verblijf. Nu begrijp ik de kraampjes langs de weg waar bewoners hun producten aanbieden.

Waar gaan we toch heen met z'n allen..?



KAPSALON

HOOFDHUID PROBLEMEN

HAARWERKEN / PRUIKEN

CONTRACTEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS

EXTENSIONS

BRUIDKAPSELS

VISAGIE

 ANITA-HAIR-BEAUTY-FASHION.NL

 ANITAAARWERKEN.NL

 024-378 31 37

HAPPY DOGS

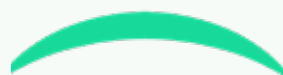
HONDENTRIMSALON

 06 218 13 196

Sint Agnetenweg 62, 6545 AW Nijmegen

Komt u ook op de koffie?

Thuiszorg



M.O.C

biedt in

Lindenholt

MAANDAG, WOENSDAG

EN VRIJDAG

DAGBESTEDING

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

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

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

Email: info@thuiszorgmoc.nl

Zwanenstraat 1a 6545 AX

Nijmegen

024-6756760

Info:

www.thuiszorgmoc.nl

