

Wijkblad voor alle inwoners van Lindenholt • Jaargang 15 / Editie 5 • Oktober 2024

LINDENHOLT LEEFT



Wijkhelden in het zonnetje gezet • Inloopspreekuur BOA • De grootste zonnebloem PANNA! Sterrenteam • De hobby van... Wouter Gabeler • Zomerafsluiting



Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Ook 's avonds geopend

Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijnck

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



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

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

Locatie Lindenholt

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

Fysiotherapie Lindenholt Ruikes & de Muijnck

www.fysiotherapielindholt.nl
fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl

Locatie Neerbosch-Oost

Woonzorgcentrum de Honinghoeve
Fanfarestraat 77
024-3780991 of 024-3711433



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

Colofon
Dinsdag 1 oktober 2024
Jaargang 15
Editie 5 2024

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

Lindenholt Leeft is een onafhankelijk magazine voor het stadsdeel Lindenholt. Het verschijnt zes keer per jaar en wordt gratis verspreid. Lindenholt Leeft is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen. Voor het blad wordt een bijdrage verkregen uit het "Budget wijkactiviteiten/bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen en het Rijk".

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

Coverfoto
Dar Nijmegen

Drukwerk
Drukkerij Hendrix
Oplage: 6500 stuks

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

Afhaalpunten Lindenholt Leeft
Het blad is verkrijgbaar rond de verspreidingsdatum op de volgende locaties:
Wijkatelier Lindenholt (WAL)
Jumbo Leuvenbroek
Spar St. Agnetenweg
Agneskerk Lindenholt
Vincentius Horstacker/Voorstenkamp
Bibliotheek Dukenburg
Brede school de Lindenhoeve
Sportvereniging SCE
Tennisvereniging Lindenholt
Wijkcentrum De Brack

Volgende editie
Deadline inlevering kopij: 21 november
Verspreiding vanaf: 2 december
Zelf een artikel aanleveren? Mail naar redactielindenholtleeft@gmail.com.
Ook is het mogelijk het artikel te uploaden via de website www.lindenholtleeft.nl of te versturen naar het redactieadres (zie boven).
Aanleverspecificaties: 150 woorden per kolom. Foto's dienen als onbewerkt .jpg- of .png-bestand van minimaal 1 MB te worden bijgeleverd, inclusief vermelding van de naam van de fotograaf. De redactie behoudt zich het recht voor kopij aan te passen of in te korten of zonder opgave van reden te weigeren.

Inhoud



Nieuws uit de wijken

- 4 De hobby van Wouter Gabeler
- 5 Fietstocht Miranda Boom
- 5 Buurtsportcoach Charlotte Rikken
- 6 PANNA! Sterrenteam
- 12 Walking Dinner
- 13 De grootste zonnebloem
- 13 Ontdek jouw verhaal
- 21 Loslaten
- 23 Wijkhelden in het zonnetje
- 24 De mond niet vergeten
- 26 Inloopspreekuur BOA
- 31 Zomerafsluiting
- 33 Het oude boerderijtje
- 35 Blik in de Wijk terug



Lindenholt Groen

- 8 Bewonersavond Lindenholt Groen

Lindenholt Doet

- 16 Overzicht activiteiten

Sportief Lindenholt

- 29 Nieuwe trainer SCE

Columns & Rubrieken

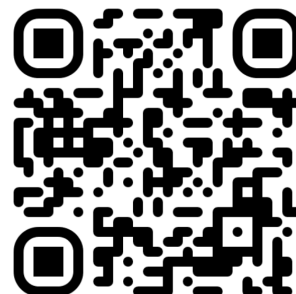
- 9 Lindenholt Kookt
- 9 Column Victoria Montis
- 30 Column Kees de Ruwe
- 35 Column Myrthe de Boer & Chantal van Sonderen

Van de redactie

De transformatie is voltooid. Lindenholt Leeft heeft een nieuwe hoofdredacteur, een nieuwe hoofd-vormgever genaamd, een nieuwe structuur en ook in het bestuur van de stichting is het een en ander veranderd.
Daarmee is de verjonging ingezet, maar nog verre van voltooid. Lindenholt Leeft zoekt (nog steeds) opkomend talent. Vind je het gewoon leuk om verslag te doen van wat er speelt in de wijk? Meld je dan via redactielindenholtleeft@gmail.com.
Alle hulp wordt gewaardeerd. Wellicht tot snel en veel leesplezier.

Mike Bogaard

Meepraten? Kijk op:
www.lindenholtleeft.nl



De hobby van... Wouter Gabeler: drones

Wouter is misschien bekend van Wouter Fietsservice in de Agnetenweg tegenover 't Lindenholtje. Lindenholt Leeft interviewde hem over deze bijzonder hobby.

Hoe lang heb je al deze hobby?

"Ik ben in 2022 begonnen.

Mijn zoon kwam binnen met een kleine drone – eentje die binnen kan vliegen- en dat vond ik zo leuk dat ik er zelf ook eentje willen hebben. Ik ben namelijk een fanatieke video-fotograaf en dit gaf nieuwe mogelijkheden. Toen ik de kleine drone een aantal maanden had gebruikt, wilde ik een grotere met een betere camera. Het merk wat ik heb is DJI uit China en die heeft sowieso een camera van Hasselblad en die maakt echt foto's met een geweldige kwaliteit."

Hoe vaak gebruik je van de drone?

"Twee á drie keer per maand afhankelijk van het weer. Ik pak dan de auto of de fiets (zelfs de grote drone past ingeklapt makkelijk in een rugzak). Heb dan wel altijd een plan voor ogen wat ik wil zien. Ik ga meestal naar een natuurgebied en maak dan foto's en filmpjes die ik allemaal opsla. Inmiddels heb ik tientallen films en honderden foto's. Het is echt een kick dat je als het ware vanuit de ogen van een vogel naar beneden kijkt."

Regels

"Voor de kleine drones is er geen certificering nodig. Wel moet je je melden bij het RDW en word je geacht de regels te kennen. Je mag niet over een grote menigtes vliegen, niet in een no fly zones komen, maximaal 120 meter hoog vliegen en niet in de buurt zijn van andere piloten van drones. Een mini drone kan maximaal tot acht kilometer uit het zicht

vliegen en tot vijftien kilometer voor de grote drone. Dat heeft met de type controller en de 2.4 GHz frequentie verbinding te maken als die dan wegvalt kan de drone onbestuurbaar worden. Let op! Dit is wettelijk niet toegestaan. Je moet

moet wel iets weten over wind en temperatuur. Je kan bijvoorbeeld niet dronen bij meer dan windkracht 4 à 5 want dan is hij oncontroleerbaar en dus gevaarlijk en natuurlijk ook de kans dat hij kapot gaat. De display van de controller geeft zelf

aan mocht plotseling de wind enorm opsteken.

Probleem met alle regels is dat de handhavers nog niet goed weten hoe ze precies zijn.

Voor alle duidelijkheid; een drone is geen speelgoed."

Waar zijn drones te koop?

"Online o.a. bij Coolblue. In Leidschendam is een drone centrum van DJI voor advies en uitleg. Maar ook bij fotozaken kan je terecht bijvoorbeeld Kamera-Express of bij Media Markt in winkel centrum Dukenburg. Ze zijn wel prijzig; een kleine drone met meerdere accu's kost al gauw zevenhonderd euro. Een grote drone een veelvoud daarvan."

De toekomst

"Ik verwacht dat de drone ook een functionele toepassing zal gaan krijgen. Ik denk aan pakketjesdiensten of bij de verkeersinformatie o.a. voor ongelukken voor een inschatting wat er allemaal aan materieel nodig is. Helaas worden ze ook effectief in een oorlog gebruikt."



de drone ter alle tijde in zicht houden.

De boetes op het niet naleven van deze regels zijn niet mals en kunnen tot wel duizend euro oplopen. De minimum leeftijd overigens is 16 jaar of jonger als er een bevoegd iemand bij is als begeleider. Voor de grote drones (zwaarder dan 249 gram) moet je online een cursus volgen en halen. Honderdduizend mensen hebben inmiddels een certificering. Je

Meer info zie <https://www.nijmegendrone.com/>

Daar vindt u foto's en filmpjes o.a. ook van Lindenholt.

Tekst Silvano Orvini
Foto's; Wouter Gabeler

Terugblik op de fietstocht van Miranda Boom

In het derde nummer van dit jaar las u over de solo fietstocht van Miranda van Oostenrijk via Slovenië naar Kroatië, Montenegro, stukje Griekenland naar noord-Italië. Maar liefst 3500 km legde ze af in 77 dagen tijd.

Een korte terugblik.

Het is al weer drie maanden geleden dat ze finishte in Verona en zichzelf trakteerde op de opera Aida in de buitenlucht van de Arena. Het jurkje voor deze gelegenheid had ze onderweg gekocht in Mostar, Bosnië.

Hoe is het met je?

“Geweldig! Ik kijk terug op de reis van mijn leven. Wat een prachtig avontuur, waarin ik prachtige landen als Albanië en Montenegro heb gezien. Waar ik ben geraakt door de enorme gastvrijheid van mensen met name in Albanië en van de vriendschappen die ik heb gemaakt met jonge backpackers en andere fietsers zoals ik. Het Italiaanse stadje Matera was een lust om te bezoeken.”

Wat waren de obstakels?

“Gek genoeg niet de fiets. Ik heb niet

één lekke band gehad! Wel was het weer af en toe een uitdaging. In de tweede week fietste ik in Slovenië door dertig centimeter sneeuw. Op een gegeven moment was ik echt onderkoeld en begon ik te rillen van de kou. Ik moest omdraaien en een warm hotel opzoeken. Verder heb ik twee enorme onweersbuien meegemaakt waarbij ik me echt zorgen maakte.”

Ga je dit ooit weer doen?

“Het is een geweldige ervaring en het smaakt naar meer. Misschien over twee jaar naar Griekenland of Montenegro. Eerst maar focus op mijn nieuwe baan in de Sint Maartenskliniek, met als voordeel dat ik nu elke dag met mijn toerfiets achttien kilometers ga afleggen.”

Tekst: Silvano Orvini

Foto's: Miranda Boom



Nieuw gezicht in de wijk: Buursportcoach Charlotte Rikken

Hoi allemaal,

Graag stel ik mijzelf even voor. Ik ben Charlotte Rikken en ik heb de eer om per juni als buursportcoach van Lindenholt te werken. Voor wie haar kende; Ik ga de taken van voorloper Janneke Verwoert overnemen.

Hiervoor heb ik 3,5 jaar als buurtsportcoach in Midden en Zuid gewerkt. Nu is het tijd voor iets nieuws! Ik bied graag een helpende hand en het doet mij goed als ik mensen kan enthousiasmeren met hetgeen wat ik zelf heerlijk vind om te doen; lekker in beweging zijn! Weet mij dan ook vooral te vinden en trek even aan mijn mouw als je vragen hebt!

Nog niet bekend met de buurtsportcoach? Als buurtsportcoach help ik inwoners uit

de wijk om op zoek te gaan naar passende beweegvormen. Denk aan kleine beweeggroepjes of verenigingen. Of wanneer je bijvoorbeeld graag buiten wilt sporten en niet goed weet waar, dan kun je bij de buurtsportcoach terecht! De buurtsportcoach kijkt 1 op 1 met u naar wat bij u wensen past. Wij zijn te herkennen aan onze rode kleding!

Online contact opnemen kan natuurlijk ook via lindenholtssport@nijmegen.nl of bel/app mij even op: 06-31109441.

Wie weet zien we elkaar snel!
Charlotte Rikken
Buurtsportcoach Lindenholt

Tekst: Charlotte Rikken

Fotografie: Gemeente Nijmegen





PANNA! Sterrenteam voetbaldag bij SCE!



Hé voetballiefhebber, wil jij meedoen aan het leukste voetbalfeestje van Nederland? Schrijf je dan nu in voor de PANNA! Sterrenteam voetbaldag bij SCE!

In de herfstvakantie op donderdag 24 oktober 2024 komt PANNA! Sterrenteam langs bij SCE!

Iedereen tussen 6 en 13 jaar oud kan meedoen aan deze onvergetelijke voetbaldag, georganiseerd vanuit het grootste voetbalmagazine voor de Nederlandse jeugd: PANNA! Magazine!

Tijdens de PANNA! Sterrenteam voetbaldag is iedereen welkom en staat plezier centraal!

Veel meer dan een voetbaldag!

Naast een onvergetelijke voetbaldag krijg jij bij deelname een compleet PUMA-tenue en een goodiebag bomvol toffe cadeaus! Ook maken alle deelnemers kans op een plek in een van de PANNA! Sterrenteams.

Talentenjacht

PANNA! nodigt een aantal jongens en meisjes van verschillende leeftijdscategorieën uit voor de finaledag. Tijdens deze finaledag strijden alle finalisten vanuit heel Nederland om een plek in een van de PANNA! Sterrenteams!



In het PANNA! Sterrenteam word je een echte ster. De teams nemen deel aan verschillende activiteiten, waaronder een (inter)nationaal toptoernooi! PANNA! Magazine volgt de sterren op de voet. Zo wordt elke speler voorgesteld in het magazine en maken de PANNA!-journalisten een uitgebreid verslag van elke activiteit!

Kosten

Deelname aan een PANNA! Sterrenteam voetbal dag kost € 34,95. Bij het inschrijven van minimaal 8 deelnemers (bijvoorbeeld een heel team) kost dit € 32,- per deelnemer.

Hiervoor krijg je:

- Een onvergetelijke voetbal dag.
- Een compleet voetbaltenue (shirt, broekje en sokken).
- Een goodiebag met PANNA! Magazines en andere cadeaus.

Mocht je worden gevraagd voor de finale dag of om in het PANNA! Sterrenteam te spelen, dan zijn hier geen extra kosten aan verbonden.

Locatie: Sportpark Lindenholt

Tijdstip: Donderdag 24 oktober van 10.00 uur tot 13.00 uur

Meer informatie en inschrijven: www.panna-sterrenteam.nl.

Tekst: Mike Bogaard

Fotografie: PANNA! Sterrenteam

PANNA!
STERRETEAM

VOETBALDAG!

HET LEUKSTE VOETBALFEEST
VAN NEDERLAND!

inclusief compleet
PUMA tenue!

S.C.E.

DONDERDAG
24 OKTOBER

PANNA!
MAGAZINE

VOETBALDIRECT.NL

Bewonersavond werkgroep Lindenholt Groen



groente- en fruittuin
lindenholt
"op de acker"

VAN, VOOR EN DOOR BEWONERS

Beste bewoners,

De Werkgroep Lindenholt Groen is bezig met het opzetten van een grote groente- en fruittuin. De tuin komt op het oude honkbalveld aan de Weteringweg, achter het gebouw van Scouting Amalgama. De groenten en het fruit geven we weg. Ze gaan naar organisaties in Lindenholt voor mensen met weinig geld. Dat zijn onder andere de Voedselbank en de Stichting Vincentius.

We hebben al veel werk gedaan. Er is nu een kleine tuin van 300 vierkante meter. Dit najaar wordt de tuin drie keer zo groot. Er worden ook veel fruit- en notenbomen geplant. We hebben nog veel plannen en dromen. Niemand wordt betaald omdat we alleen met vrijwilligers werken. Zij worden beloond met een klein deel van de opbrengst van de tuin.

Dit jaar zijn we heel enthousiast begonnen. Er is een klein stukje beplant. Daarover willen we graag vertellen. Maar we willen ook heel graag weten wat uw wensen en gedachten zijn bij de tuin. Wat zou er allemaal kunnen? Wat moet er verbouwd worden? Wie kunnen we erbij betrekken? Dit zijn maar een paar vragen van de werkgroep.

Omdat we ook nieuwsgierig zijn naar uw wensen en gedachten, komt er een:

Bewonersavond
Donderdag 17 oktober
Van 19:00 uur tot 21:30 uur
Gebouw Scouting Amalgama
de Weteringweg 50

We vinden het heel fijn als u komt, ook als u nog geen ideeën, maar wel belangstelling hebt.

Als u van tevoren vragen hebt, kunt u die mailen naar info@groentefruittuinlindenholt.nl

U bent van harte welkom!

Namens de vrijwilligers van de Groente- en Fruittuin Lindenholt 'op de Acker',

Harry Sanderink



Lindholt Kookt

Mocht u een recept willen delen met onze wijkgenoten dan kunt u een mail sturen aan de redactie van Lindenholt Leeft t.a.v. Victoria Lammerinks-Montis Lindenholt kookt. Deze keer een recept van Maria:

Ingrediënten:

voor het deeg:

- 600 g tarwebloem
- 180 g koude melk
- 1 ei
- 220 g pompoenpuree*
- 30 g boter
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 6 g suiker
- 9 g zout
- 9 g gist
- 1 tl komijn
- 1 tl paprikapoeder
- 1/4 tl kaneel
- 1/2 tl chilipoeder
- zwarte peper naar smaak

voor de decoratie:

- 1 ei, los geklopt
- voor de steeltjes: zoute sticks

*Pompoenpuree

Halveer de pompoen en verwijder de zaadjes met een lepel. Leg de pompoenhelften met de snijkant naar onderen op een bakplaat. Laat ze op 180°C in 25 minuten zacht worden. Laat ze dan afkoelen en verwijder alleen de steel en lelijke harde stukken van de schil. De rest van de schil kun je gewoon laten zitten. Pureer de pompoen met een staafmixer. Vries de rest van de puree voor een andere keer.

Bereiding

Smelt de boter op een laag vuur en voeg de knoflook toe. Laat het ongeveer 2 minuten zachtjes garen (niet bakken!). Voeg dan de specerijen toe en laat ze 1 minuut in de pan tot de geuren vrijkomen. Zet het vuur uit en doe dan de koude melk erbij. Als het mengsel is afgekoeld tot handwarm, meng je het ei erdoor. Voeg dit specerijenmengsel toe aan de rest van de ingrediënten voor het deeg en kneed er in 10 minuten een glad en

soepel deeg van. Dit kan met de hand of keukenmachine. Laat het deeg in een ingevette en afgedekte kom gedurende 1 uur rijzen.

Knead alle lucht uit het deeg en maak 15 bolletjes deeg van 75 g per stuk. Bewaar de bolletjes onder een stuk plastic tegen het uitdrogen. Druk elk bolletje deeg iets platter tot 2 cm dikte. Snijd hem dan 8 keer in met een aardappelschilmesje, maar laat in het midden 1 cm vrij. Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat en duw met je pink een gaatje in het midden.

Leg de rondjes niet te dicht naast elkaar, zodat ze nog voldoende ruimte hebben om te rijzen. In totaal heb je twee bakplaten nodig. Laat ze afgedekt onder plastic 30 minuten rijzen. Smeer ze dan in met een beetje los geklopt ei. Bak ze in het midden van de oven op 180°C, gedurende 15-20 minuten. Duw een halve zoute stick in het gaatje en laat ze afkoelen op een rooster. Je kunt de broodjes invriezen of een paar dagen bewaren in de koelkast. Ze zijn het lekkerst als je ze voor gebruik heel kort in de magnetron of oven verwarmd, zodat ze weer lekker zacht worden.

Deze broodjes zijn erg lekker als burgerbroodje. Ik heb ze belegd met een beetje zoete mangochutney, gegrilde kipfilet, rucola en koriandermayonaise. Snijd de kipfilet in dunne plakken en marineer ze met piri piri kruiden en olijfolie en grill ze in een grillpan. Voor de koriandermayonaise heb ik een beetje knoflook en gehakte koriander toegevoegd aan yoghurt mayonaise.

Eet Smakelijk, Maria

Foto: CC0

Column Victoria
Montis
Volwassen



Volwassen zijn; wanneer ben je dat nou precies? Als je Wikipedia mag geloven ben je volwassen als je jezelf kunt redden. Wettelijk gezien ben je volwassen als je 21 jaar bent...

En dus dacht ik toen ik eind 20 was en mijn eerste kindje kreeg dat ik volwassen genoeg was en alles van de wereld wist. Ik was nergens bang voor, tot ik die kleine in mijn armen hield en mij bewust werd wat hem allemaal zou kunnen overkomen. Tot die tijd keek ik lachend naar thrillers en horrorfilms. Maar in één klap was mijn zorgeloze leventje voorbij. Heel langzaam groeide ik stapje voor stapje mee met die eerste zoon. En leerde ik afscheid te nemen van elke periode, althans dat dacht ik. Zoon twee kwam op aarde.

Intussen hebben zij de leeftijd dat de één volwassen is en nummer twee roept dat hij dat binnenkort ook is. En dus is het normaal dat ze afscheid nemen, voor een nacht, een weekend of soms langer. Afscheid nemen en loslaten is iets wat ik nog steeds niet kan. Ik dacht dat ik het wel zou leren, maar het is mij nu duidelijk: ik kan het niet zonder emotioneel te worden. Je zou denken nu ik van middelbare leeftijd ben (Wikipedia zegt: de periode na vroeg-volwassenheid en dat klinkt een stuk beter, toch?) ik dit intussen geleerd zou moeten hebben. Nee dus!

Afscheid nemen doe ik niet graag. Ik zeg altijd: tot snel weer, met een dikke glimlach. Ik hoop dan dat niemand mijn waterige ogen ziet. Dus toen onze hoofdredacteur/eindredacteur vertelde dat hij afscheid ging nemen, u raadt het al... Gelukkig blijft hij toch nog bij 'ons kindje', het mooie magazine Lindenholt Leeft betrokken en hoef ik even nog geen afscheid te nemen. Maar ik wil je wel bedanken voor de samenwerking de afgelopen vijftien jaar, Gerard! Tot snel. ;)

UITNODIGING VRIJWILLIGERSFEEST 2024

Wanneer: Vrijdag 8 november

Waar : Grand Café Lindenholt, St. Agnetenweg 77

Aanvang: 20.00 uur.

AANMELDEN KAN T/M 1 NOVEMBER!

**DEZE UITNODIGING IS BESTEMD VOOR VRIJWILLIGERS DIE REGELMATIG
ACTIEF ZIJN VOOR HUN WIJK/STADSDEEL!!!**

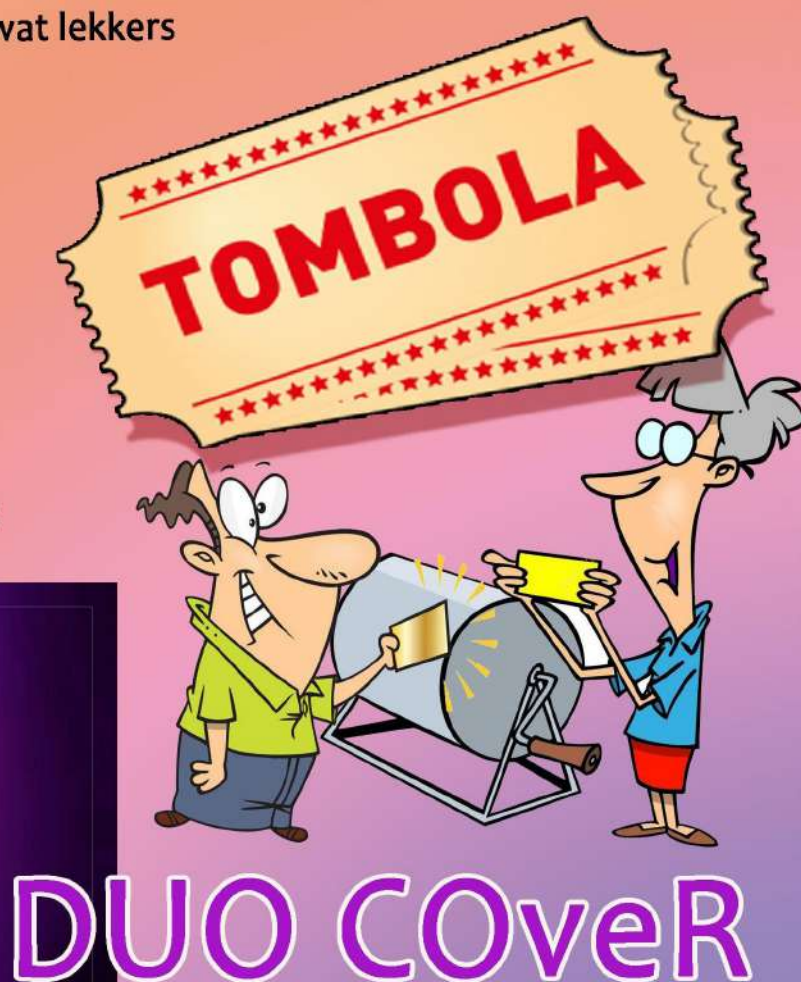
Bij binnenkomst ontvangt u:

- een gratis kopje koffie of thee met wat lekkers
- een aantal consumptiemunten en
- een gratis TOMBOLA lot.

Om 21.30 uur begint de GRATIS
TOMBOLA met mooie prijzen.

Om 22.30 uur is de 2e trekking
van de KANJERPRIJZEN!

De muziek wordt verzorgd door:



Graag tot 8 november. Willem & Marja van Megen.

P.S.:

*Zijn wij onverhoopt een actieve vrijwilliger vergeten : onze excuses.
Of zijn er nieuwe vrijwilligers in jullie groep? Laat het ons weten!*

Graag vermelden:

*groepsnaam of activiteit, de naam van de persoon/personen en hun e-mailadres.
Ben je zelf niet meer actief? Wees sportief en geef ook dát aan ons door.*

Dank je wel.

Dit feest wordt mede
mogelijk gemaakt door:



Bouwtotaal **de Wit**

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



duurzaamheid door kwaliteit

Voor al uw:

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



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



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



Een Gedeelte Dag is een Goede Dag

Deel de Dag

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

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



WALKING DINNER



Kook voor je buurtgenoten of loop en eet mee

Woon je in de Gildekamp of in de Geerkamp en wil je meer buurtgenoten leren kennen? Schrijf je dan in voor het **walking dinner op 26 oktober**.

Tijdens een walking dinner koken deelnemers een voor- en een hoofdgerecht voor een paar buurtgenoten. De buurtgenoten lopen (of fietsen) van huis tot huis om wat de gastheer of -vrouw gemaakt heeft op te eten. Op het eerste adres eet je het voorgerecht, op het tweede het hoofdgerecht. We eindigen de avond gezamenlijk bij de Broederij met een dessert.

Mee-eten?

Als gast betaal je vooraf € 10,00, waarvan het voor-, hoofdgerecht en het dessert worden betaald. Twee weken van tevoren krijg je van ons de tijden en adressen door waar je mag aanschuiven.

Koken?

Als je het leuk vindt om te koken en om buurtgenoten in je huis te ontvangen, meld je dan aan als kok. Natuurlijk hoeven de gerechten geen culinaire hoogstandjes te zijn, het gaat om de ontmoeting. De koks ontvangen een onkostenvergoeding van € 8,00 per gast voor voor- en hoofdgerecht samen.

Stuur een mailtje naar een van de volgende mailadressen:

Marja Elderhorst, marja.elderhorst@gmail.com

Hella Meens, hellameens@xs4all.nl

Je ontvangt dan een inschrijfformulier. Daar kun je desgewenst ook meer informatie krijgen.

Tekst: Hella Meens

Wie had de grootste zonnebloem?

Wie kweekte in 2024 de hoogste/grootste zonnebloem in Lindenholt?

De jaarlijkse zonnebloemwedstrijd in Lindenholt ging deze keer om de hoogste in combinatie met de grootte van de bloem inclusief de gele blaadjes.

De uiterste inzenddatum was 1 september.

Nadat de jury alle deelnemers heeft bezocht en de zonnebloemen waren opgemeten, kwamen als de 3 beste winnaars uit de bus:

1e prijs:

Luke van Hulten de Haan uit De Kluijskamp met $308 + 20,5 = 328,5$ cm

2e prijs:

Ellen Manders - de Vries uit de Hillekensacker met $280 + 20 = 300$ cm

3e prijs:

Tamara Verhoeven van de Broekstraat met $264 + 30 = 294$ cm

De prijswinnaars hebben hun gewonnen prijzen inmiddels ontvangen.

Tuincentrum Lindenholt aan de St. Agnietenweg had ook nu weer 3 hele mooie geschenkbonnen beschikbaar gesteld, waarvoor hartelijk dank.

Het is zeker de moeite waard om mee te doen. En natuurlijk gaan we in 2025 weer een zonnebloemwedstrijd houden.

Wordt het dan de hoogste, de grootste of een combi van beide? Dat is nog even een geheim.

Details worden in een volgende editie bekendgemaakt.

Opgeven voor de wedstrijd kan vanaf nu via redactielindholtleeft@gmail.com Vermeld daarbij uw NAW-gegevens, emailadres en telefoonnummer.

Tekst: Roel van Es

Foto: Luke en Andel de Haan

Ontdek jouw verhaal

Wil jij graag ontdekken wat voor jou echt belangrijk is? Ben je benieuwd naar nieuwe ontmoetingen en wil je jezelf verder ontwikkelen? Doe mee met het MDT-traject bij de Broederij (Lindenholt) of HEEM (NDW21) en ga samen met leeftijdsgenoten aan de slag met jouw eigen verhaal en dat van mensen om je heen.

MDT, oftewel Maatschappelijke Diensttijd, is een twintig weken durend programma waarin jongeren van achttien tot dertig jaar oud op een creatieve manier verhalen verkennen.

De eerste tien weken duik je in je eigen verhaal: wat heb jij te vertellen? Wat wil jij delen met de groep?

In de tweede helft van het traject gaan jullie vanuit die verhalen de dialoog aan met de maatschappij: wat raakt, wat ver-

bindt? We sluiten gezamenlijk af. Hoe we dat doen, bedenken we samen. Dit kan zijn door het organiseren van gezellige bijeenkomsten, het maken en inrichten van een expositie of acties in de wijk of stad.

Doe mee!

Spreek de creatieve onderzoeker in jezelf aan, leer jezelf en de mensen om je heen beter kennen, ontdek jouw plek in de maatschappij, en bovenal: heb plezier met leeftijdsgenoten! Voel je de nieuwsgierigheid opkomen of zelfs een enthousiaste 'ja!'? Meld je dan nu aan!

Voor wie: iedereen van achttien tot dertig jaar oud

Wanneer: Dinsdagen 16:30 tot 18:00

Start: 29 oktober 2024

Locatie: De Broederij, nieuwstadweg 37 of HEEM, Nieuwe Dukenburgseweg 33

Aanmelden of meer informatie: mail of bel Anne via info@debroederij.nl of 06-25227954



Rommelmarkt

WIJKATELIER
LINDENHOLT
ZELLERSACKER
1003

zondag 20-10- 2024
11.00-15.00 uur



Tafel huren?
per tafel
vragen we
5 euro

**Een tafel huren? (geen handelaren) geef je op
dolly.vankronenburg@bindkracht10.nl
of aan de bar in het wijkatelier**

Lindenholt Muziekcafe

Samen muziek maken,
samen zingen
& samen ontmoeten

wijkatelier Lindenholt
zellersacker 10-03

laatste maandag van de maand (behalve
december)

20.00 uur-21.30 uur

ma 30 sept-ma 28 okt-ma 25 nov en ma 23 dec



“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 5e editie; 7 oktober 2024-2 december



Wijkatelier Lindenholt

Samen één

Wijkatelier Lindenholt

Zellersacker 10-03 6546 HA Nijmegen
Telefoon 024-3788597

Voor alle overige info:

www.wijkatelierlindenholt.nl

Algemeen

Rommel Markt,

Zondag 20-10-2024 van 11.00 tot 15.00

Een tafel huren geef je op via mail dolly.vankronenburg@bindkracht10.nl of aan de bar in het Wijkatelier (zie ook de flyer elders in dit blad)

Open Inloop

maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.00 uur

Deel de dag Lindenholt

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

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

Meer info www.langerthuisnijmegen.nl of 088-0017121

Maandag

Heel Lindenholt beweegt: Samen in beweging in de ontmoetingsruimte, om 10.00 uur. Aanmelden niet nodig.

Wandelen in Lindenholt: Een rondje wandelen door Lindenholt. Ook leuk om Lindenholt te leren kennen. Elke maandag van 13.00 – 15.00 uur. Vertrek vanuit Wijkatelier Lindenholt.

Kinderwerk Groep 1-2:

Naschoolse activiteit groep 1-2
14:30-16:00 uur

Om je kind aan te melden of voor

meer informatie kan je contact opnemen met de kinderwerkers in de wijk, Lianne 06-12282015

Lindenholt Muziekcafé.

Samen muziek maken, samen zingen & samen ontmoeten.

Laatste maandag van de maand behalve december, 30 sept, 28 okt en 25 nov.

In het Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003.

(zie ook de flyer elders in dit blad)

Dinsdag

Ontmoetingsochtend Vrouwen;

van 9.00 – 11.30 uur

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

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

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

Woensdag

Ouder Kind Centrum;

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

Aanmelden niet nodig.

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

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

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

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

Kinderwerk met Jongerenwerk:

Elke woensdagmiddag na school worden er gratis activiteiten georganiseerd voor kinderen uit groep 6-7-8. 14:00-15:30u Open inloop, maar eenmalig aanmelden. Om je kind aan te melden of voor meer informatie kun je contact opnemen met de kinderwerker, Lianne 06-12282015

Meidenclub groep 4-5-6

Elke woensdagmiddag na school worden er gratis activiteiten georganiseerd voor meiden uit groep 4-5-6. Open inloop, met eenmalig aanmelden. Om je kind aan te melden of voor informatie kan je een berichtje sturen naar kinderwerker Anneke, Anneke Peters: 06-82159730

Groente tuin; Elke woensdagmiddag werken we met een kleine groep mensen van 13.30 tot 16.00 uur in onze groente en fruittuin. Wilt u mee helpen? Groene vingers zijn niet nodig, enthousiasme wel. Informatie: meineveldman@hotmail.com

Donderdag

Digitale vaardigheden en taal ROC:

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

Eet mee in het Wijkatelier: Iedere Donderdag van 18.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Alleen hoofdgerecht voor €3,50 Reserveren: tel: 024 3770098

Afhaal Maaltijd: Iedere donderdag om 18.00 uur.

Alleen het hoofdgerecht voor € 3,50 Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur

Reserveren: 024 3770098

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

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

Vrijdag

Wereldvrouwengroep: Vrijdag van 9.00 tot 11.30 uur. Ondersteuning Nederlandse taal . Aanmelden tel: 024 3770098

Spelletjesmiddag: vanaf 14 uur. Open inloop

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

Zaterdag

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

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

Wijkcentrum de Brack

Leuvensbroek 1200 tel: 024-3775784

Maandag

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

Dinsdag

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

Woensdag

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

Donderdag

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

Vrijdag

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

Vincentius Vereniging

Horstacker 14-05, 6546 EK Nijmegen
telefoon: 024-844 0095 voor WhatsApp:
06-24663330
Mail: info@vincentiusnijmegen.nl



Info: www.vincentiusnijmegen.nl

Horror Dinner op vrijdag 1 november van 18 tot 21 uur. Kosten € 15,00 p.p. incl. drinken (geen alcohol).
aanmelden via info@spooktocht.nl
(Zie flyer elders in dit blad)

Vincentius Horror House, zaterdag 2 november van 19 – 23 uur Kinderen vanaf 10 onder bege-leiding van een volwassene, kosten € 3,50 pp.
aanmelden via info@spooktocht.nl.

(Zie flyer elders in dit blad)

Locatie Horstacker 1405

Maandag

Gesloten

Dinsdag

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

Woensdag

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

Donderdag

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

Vrijdag

Open voor het 50-centswinkeltje en

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

Locatie Voorstenkamp 1919

Woensdag

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

Donderdag

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

2e Donderdag van de maand

van 13 – 15 uur BINGO.

Locatie Meijhorst 14-00

Dinsdag, woensdag en donderdag

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

Locatie Lankforst 54-94

Dinsdag

Van 13 – 15 uur open om koffie te
drinken

Woensdag

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



De Broederij

info@debroederij.nl
Nieuwstadweg 37

Dinsdag

Buurtsoep: Iedere dinsdag om 12.00
uur staat er lekkere dampende soep
op tafel.
Buurtbewoners koken samen met kin-
deren van Basisschool de Luithorst de

heerlijkste recepten. Meestal komt de
groente uit eigen tuin en iedereen mag
aanschuiven.

Een vrijwillige bijdrage is fijn.

Bewegen 65

Dinsdag 10.30-11.30 uur + Eitjesrapen en
appeltjesplukken

Beweeg de arm-, heup-, bil-, buik- en
lachspieren. In een ongedwongen
sfeer doen we oefeningen en spellen
om in beweging te komen. De lat ligt
laag en de verbinding hoog

Sport en spel

Elke dinsdagochtend vanaf 10.30 uur
een uurtje sport en spel in de tuin van
De Broederij. De inhoud en de inten-
siteit hangen af van de deelnemers.
Iedereen is dus van harte welkom, ook
mensen die niet (lang) kunnen staan.
Meedoen is gratis.

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

Breicafé

Dinsdag 10:00 tot 12:00

Breng je eigen breiwerk (of ander
handwerk) mee, en schuif gezellig aan
in de theekamer.

Sjuul van atelier Roodkapje is aanwezig
om je te helpen met je breiwerk, als je
dat wilt.

Ze kan je adviseren of verder op weg
helpen bij het zoeken naar een ges-
chikt patroon en
de benodigde materialen. Op verzoek
kan ze haar wolwikkelaar en een para-
pluhaspel

meenemen, zodat je ter plekke bollen
kunt maken van je strengen.

Kosten: vrijwillige bijdrage

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

Kosten: materiaal kosten bij eigen pro-
jecten

Woensdag

Jongerengroep Woensdag 16:00 - 19:00
ontmoeting 16-24 jaar

Ben jij een jongeren (16 tot 24 jaar) en
vind jij het leuk om nieuwe mensen
te leren kennen? help mee in de
keuken, schuif aan om 18:00 of blijf
nog even hangen voor een gezellige
activiteit. Bijdrage 4 euro Aanmelden
voor maandag bij Anne: 0625227954

Donderdag:

Van tuin tot Bord: Elke donderdaga-
vond rond de klok van 18.00 uur
wordt een gezonde driegangen-
maaltijd geserveerd in Buurtrestaurant
de Broederij.

De biologische groenten komen
zoveel mogelijk uit de eigen moestuin.
Schuif gezellig aan en ontmoet ande-
re buurtgenoten!

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

We hanteren een aangepast tarief
voor mensen met een kleine beurs.
Reserveren voor het Buurtrestaurant is
noodzakelijk.

E-mail: debroederij@vantuintotbord.nl

Vrijdag

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

Ontspanning en creativiteit

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

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



Stichting Gildegein en de Meidenclub

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

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

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

Gezelligheid, kletsen en plezier staan voorop.

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

Ook hier staan de vrijwilligers klaar voor een avondje kletsen, gezelligheid en creatieve activiteiten. Zien we jullie daar?

En zonder onze vrijwilligers, is er geen Gildegein! Een dikke pluim voor al deze mensen, die hun tijd en creativiteit elke week opnieuw weer delen met de kinderen van Gildegein

Woonzorghuis Agnetenhof.

Sint Agnetenweg 25, 6545 AS Nijmegen

Maandag

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

Lindholt Loopt:

Donderdag

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

STIP

Agenda STIP
Wijkatelier Lindenholt
Zellersacker 1003

Maandag

Stip inloop 13.30-16 uur
Wijkatelier Lindenholt

Woensdag

Stip inloop 13.30-16 uur
Wijkatelier Lindenholt

Donderdag

Stip inloop 13.30-16 uur
Wijkatelier Lindenholt

Wijkgezondheids-centrum Lindenholt,
Horstacker 1644

Cursus Beter in balans voor mannen

Begin september 2024 is er een start gemaakt met de cursus Beter in Balans voor mannen.

Deze bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur en wordt gegeven in het WGC Lindenholt op de Horstacker 1644.

De cursus is bedoeld voor mannen die niet meer in balans zijn door:

- Stress of overbelasting
- Vermoeidheid
- Niet de juiste keuzes maken voor jezelf
- Vastlopen in je leven op diverse vlakken

De cursus geeft je inzicht in welke patronen je laten vastlopen, hoe je daar op een andere manier mee om kan gaan om weer beter in balans te komen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van mindfulness of aandacht training, cognitieve gedragstherapie waarbij je ander gedrag gaat aanleren.

Belangrijk is ook de interactie met de deelnemers zodat je ervaringen kan delen en zo beter inzicht krijgt wat voor je werkt maar wat ook niet meer werkt voor jou op dit moment.

De cursus die gestart is zit helaas al vol maar er komt nog een 2e cursus aan. Heb je interesse om deel te nemen of wil je nog meer informatie dan kan je mailen naar Barry Plakmeijer, fysiotherapeut en mindfulness trainer: bplakmeijer@wgclindholt.nl

Deze cursus is volledig gesubsidieerd en kan daardoor kosteloos worden aangeboden door het wijkgezondheidscentrum.

Werkgroep Groen

NATUURWERKDAG

Zaterdag 2 november

Werkgroep Lindenholt Groen organiseert op die dag van 09.30 uur tot 13.00 uur een activiteit **KNOTTEN OF OPSCHOT VERWIJDEREN.**

We kunnen nog wel wat handen gebruiken!!!!

WAAR: Volg het fietspad tussen het clubgebouw van SCE en de paintballbaan. Na een paar honderd meter kom je bij de startlocatie. Voor koffie, thee en frisdrank wordt gezorgd. Doe je ook mee?

Stuur een email naar: henkencobivouskuilen@kpnmail.nl



VINCENTIUS HORROR HUIS

2 NOVEMBER 2024 19:00 T/M 23:00

**KINDEREN 10+ ONDER BEGELEIDING VAN EEN VOLWASSENEN.
ENTREE €3,50 P.P.**

AANMELDEN: [INFO@SPOOKTOCHT.COM](mailto:info@spooktocht.com)





Loslaten

Beste buurtgenoten. Wellicht is het in de laatste editie van Lindenholt Leeft opgevallen dat er wat kleine wijzigingen waren in de opmaak en ook in de colofon. Na zo'n vijftien jaar betrokken te zijn geweest, inhoudelijk en ook in vormgeving, heb ik vrij plotseling besloten om mij vrijwel geheel terug te trekken uit de redactie.

De oorzaak was niet omdat ik het niet meer aantrekkelijk vond en ook zinvol. Het zat hem meer in het feit dat ik te maken kreeg met een ernstige vorm van overspannenheid, grenzend aan burn-out. Ineens was alle energie uit mij verdwenen en het kostte mij moeite om ook maar de geringste activiteit uit te voeren. Aanvankelijk dacht ik aan iets fysieks en ben ik bij de huisarts geweest. Verschillende medische controles waren gelukkig positief en dus moest de oorzaak tussen de oren zitten. Dat klopte ook. Vele jaren intensief bezig zijn met de volledige redactie van het wijkblad, gecombineerd met deelnames aan vele activiteiten en

projectgroepen in het stadsdeel was uitgegroeid tot een fulltime job, niet zelden zeven dagen in de week.

En dat eiste zijn tol. Ik kon alleen nog maar uren voor me uit staren, overdag veel slapen en 's nachts weer niet en vooral was er een intense moeheid en geen enkele belangstelling voor wat dan ook. In die periode moest ik dan ook besluiten om alle activiteiten als vrijwilliger in ons mooie stadsdeel Lindenholt te stoppen, waaronder ook het redactiewerk van ons wijkblad. Vanzelfsprekend kwam dit behoorlijk onverwacht en moesten er hier en daar wat worden geïmproviseerd.

Gelukkig was het huidige redactieteam meer dan voldoende in staat om het over te nemen. Alle waardering en respect voor de wijze waarop het team dit heeft gedaan. De redactie heeft mij in die periode vrijwel geheel uit de wind gehouden en dat verdient alle lof, ik was immers tot niets meer in staat. Erger nog, wanneer je zo iets meemaakt, ontbreekt het aan enige vorm van belangstelling in wat dan ook..... En dan heb ik nog maar even

niet over de thuissituatie, de partner die ineens mantelzorger werd.

Gelukkig gaat het inmiddels en stuk beter en begin ik weer wat op te krabbelen. De energie komt weer wat terug en ook de belangstelling voor de dingen is weer wat aanwezig. Vandaar dit stukje in Lindenholt Leeft. Inmiddels ben ik bijna tachtig jaar oud en dan wordt het ook een keertje tijd om los te laten. Dat valt niet mee maar gelukkig is er een uiterst bekwaam groepje medebewoners bereid om zich met groot enthousiasme voor ons mooie wijkblad Lindenholt Leeft verder in te zetten. Tenslotte is dit het mooiste vrijwilligerswerk dat je kunt bedenken. Nu nog wat extra jonge aanwas in het team en komt het helemaal goed. Ik wil uit de grond van mijn hart iedereen waarmee ik in de loop der jaren heb mogen samenwerken ongelooflijk bedanken hiervoor. Niet alleen voor mij persoonlijk, maar ook voor al die bewoners in Lindenholt voor wie dit blad van grote betekenis is.

Gerard van Bruggen



SOLAR POWERED BY
somfy®



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

- 7 JAAR GARANTIE,
OMDAT KWALITEIT
VOOROP STAAT!

- BEL ONS VOOR EEN AFSpraak OP
+31623808570. WE KIJKEN ERNAAR UIT OM JE
TE VERWELKOMEN IN ONZE SHOWROOM!
- LAAT JE INSPIREREN IN ONZE SHOWROOM!
JE BENT VAN HARTE WELKOM OP ONS ADRES:
HOGELANDSEWEG 101, NIJMEGEN.
- ONTDEK ONS VOLLEDIGE ASSORTIMENT EN MEER
INFORMATIE OP ONZE WEBSITE: WWHS.NL.



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

Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

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



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



Wijkgezondheidscentrum
Lindholt

Wijkhelden in het zonnetje op Wijkheldenfestival



Tienjarig bestaan vieren met DAR Wijkhelden uit de regio!

Op zondag 1 september was het Wijkheldenfestival om alle Wijkhelden, jong en oud, in het zonnetje te zetten en ze te bedanken voor hun inzet het afgelopen jaar. Dit jaar extra vanwege het tienjarig bestaan van zwerfafvalaanpak Wijkhelden. De enthousiaste Wijkhelden uit de gemeenten Berg en Dal, Beuningen, Druten, Heumen, Mook en Middelaar en Nijmegen kwamen zondagmiddag naar park Brakkenstein in Nijmegen. Het was een warme en geslaagde dag. Een dag vol activiteiten op het gebied van duurzaamheid, educatie en natuur. Hierbij waren wethouders van de deelnemende gemeenten en de burgemeester van gemeente Nijmegen aanwezig.

Wijkheldenfestival in Nijmegen

Bart de Bruin, algemeen directeur van Dar, opende het Wijkheldenfestival samen met burgemeester Hubert Bruls van de gemeente Nijmegen en buurtbewoner Hans Folgering. Burgemeester Hubert Bruls: "Mooi dat er ieder jaar aandacht wordt besteed aan de inzet van alle Wijkhelden in de regio. Jullie worden vandaag letterlijk en figuurlijk in het zonnetje gezet. Ik hoop dat jullie een mooie middag hebben. En het festival ook een positieve en extra prikkel geeft om ook in het najaar aan de slag te gaan en andere mensen te motiveren ook mee

te doen. Iedereen kan met een knijper en zak aan de slag, iedereen kan helpen om onze straten en wegen schoon te houden. En daarmee te genieten van een hele mooie samenleving." Aan het eind van de opening overhandigden steltlopers en burgemeester Hubert Bruls de gouden knijper aan een Wijkheld uit Nijmegen die hem via een Wijkheld uit Berg en Dal aan wethouder Ria Barber van de Gemeente Berg en Dal gaf. Want volgend jaar is de Wijkheldendag in de gemeente Berg en Dal.



Samenwerking in de regio

Op dit moment zijn in de Dar-regio ruim 9 duizend Wijkhelden actief, die zwerfafval opruimen in hun eigen buurt. Hier zijn de deelnemende gemeenten en Dar trots op. Zwerfafvalaanpak Wijkhelden is een mooi voorbeeld van regionale sa-

menwerking. De gemeenten, bewoners, organisaties, Dar en andere betrokkenen zorgen samen voor een schone en frisse regio. Tijdens het Wijkheldenfestival zag je deze samenwerking ook terug. Samen met allerlei partijen en vrijwilligers uit de regio werd het een hele mooie dag. Wijkhelden konden van alles doen. Zo konden jonge Wijkhelden zicht uitleven op een stormbaan en waterbaan, maar ook knutselen met grondstoffen, cupcakes en vogelhuisjes versieren en nog veel meer. Volwassenen konden genieten van een heerlijke massage en een workshop salsa dansen of yoga. Dit zijn slechts een paar mooie voorbeelden van de activiteiten op het Wijkheldenfestival in Nijmegen. Naast het spelen, knutselen en het volgen van workshops, konden de Wijkhelden met elkaar in contact komen. Wijkhelden namen daarnaast zelf een beker mee of pakten een beker uit de kringloopkast. Zo zorgden ze samen voor minder afval en meer hergebruik.

Ook Wijkheld worden?

Ook zwerfafval in je eigen buurt opruimen? Meld je dan ook aan als Wijkheld. Jong en oud zijn welkom. Meer informatie of aanmelden: www.wijk-helden.nl.

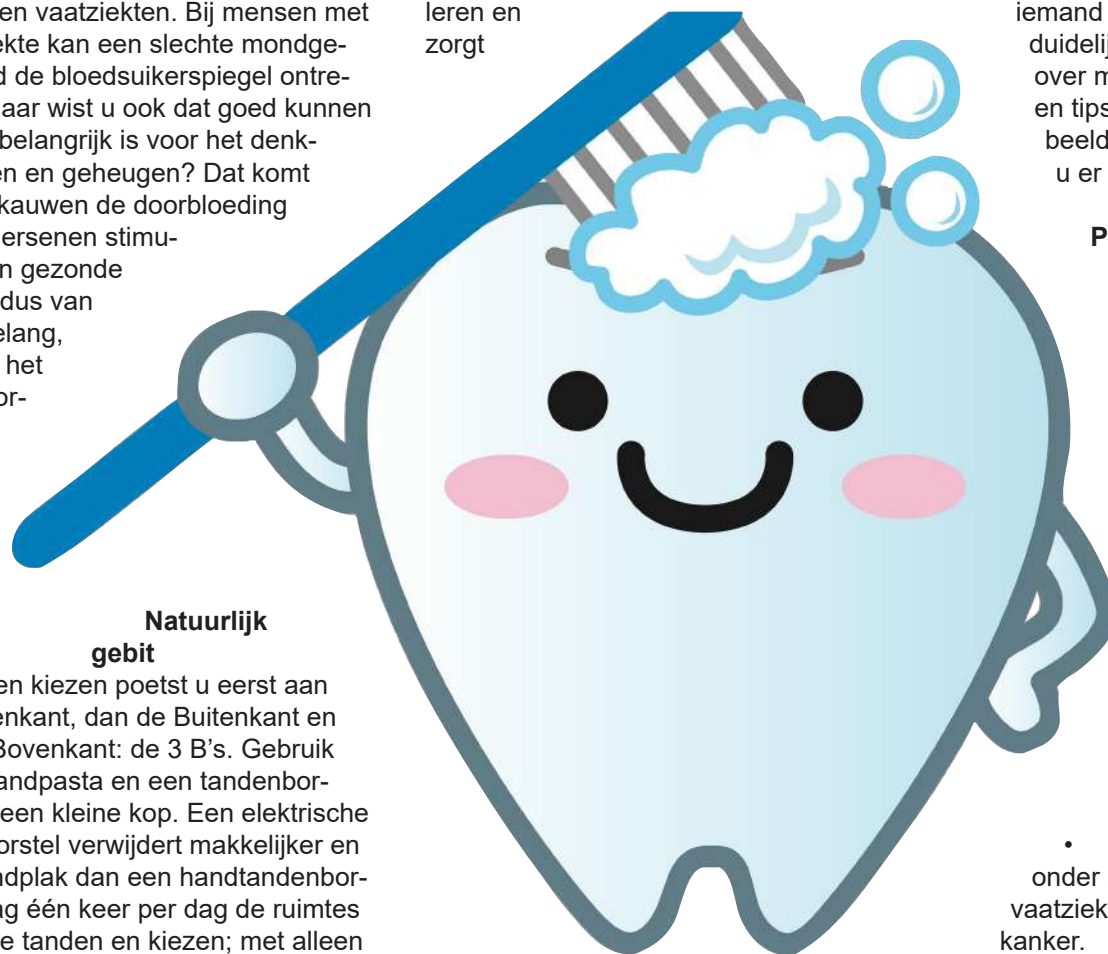
Tekst: DAR Nijmegen

Fotografie: DAR Nijmegen

De mond niet vergeten! (ook in de huisartsenzorg)

Een gezonde mond is belangrijker dan veel mensen weten

Een gezonde en frisse mond is veel belangrijker voor onze gezondheid en ons levensgeluk, dan veel mensen denken. Op de eerste plaats is een gezonde en frisse mond van belang om goed te kunnen eten, praten en lachen, en ook om dichtbij anderen te kunnen zijn. Daarnaast vergroot een slechte mondgezondheid het risico op longontsteking en hart- en vaatziekten. Bij mensen met suikerziekte kan een slechte mondgezondheid de bloedsuikerspiegel ontregelen. Maar wist u ook dat goed kunnen kauwen belangrijk is voor het denkvermogen en geheugen? Dat komt doordat kauwen de doorbloeding van de hersenen stimuleert. Een gezonde mond is dus van levensbelang, zeker bij het ouder worden!



Natuurlijk gebit

Tanden en kiezen poetst u eerst aan de Binnenkant, dan de Buitenkant en daarna Bovenkant: de 3 B's. Gebruik fluoridetandpasta en een tandenborstel met een kleine kop. Een elektrische tandenborstel verwijdert makkelijker en beter tandplak dan een handtandenborstel. Raag één keer per dag de ruimtes tussen de tanden en kiezen; met alleen de tandenborstel worden deze ruimtes niet goed schoon.

Gebitsprothese

Een gebitsprothese (volledig kunstgebit, een frame of een plaatje) reinigt u na iedere maaltijd met een protheseborstel en water. Poets de prothese daarnaast één keer per dag met vloeibare zeep. Hebt u ook eigen tanden en/of kiezen, poets die dan zoals beschreven onder 'natuurlijk gebit'. Hebt u implantaten, reinig die dan twee maal daags goed rondom met een tandenborstel. Zijn de implantaten verbonden met een verbindingsbalkje, reinig dan daaronder met een rager. Ook een

tandeloze mond heeft verzorging nodig. Poets de kaken, het gehemelte en de binnenkant van de wangen met een zachte tandenborstel.

Hulp bij het poetsen

Soms lukt het zelf poetsen niet meer goed en is er hulp bij nodig. In het begin is dat vaak onwennig. Maar als je samen de tijd neemt om het te leren en zorgt

voor een ontspannen en positieve sfeer - met op zijn tijd een lach - dan kan de mondverzorging gaan behoren tot de alledaagse routines. Het is een feest te beseffen wat je daarmee bereikt. De mondhygiënist en de thuiszorg kunnen ook helpen.

Bezoek mondzorgverlener

Als u eigen tanden en/of kiezen hebt, bezoek dan de tandarts of mondhygiënist ten minste twee keer per jaar. Maak eerder een afspraak als u klachten hebt, zoals pijn in de mond, een slechte adem,

een afgebroken tand of kies, problemen met tandenpoetsen of problemen met kauwen. Draagt u een volledig kunstgebit, bezoek dan de tandarts of tandprotheticus ten minste één keer per jaar. Er zijn ook mondzorgverleners gespecialiseerd in mondzorg voor kwetsbare ouderen. Hun adressen vindt u op www.demondnietvergeten.nl. Op deze website vindt u meer informatie; zoals filmpjes die laten zien hoe je poetst of hoe je iemand kunt helpen met poetsen, duidelijke tekeningen, informatie over mondverzorgingsproducten en tips wat u kunt doen bij bijvoorbeeld een droge mond. Ook vindt u er handige adressen.

Poetsboek

Het poetsboek is een uitgebreide informatiebrochure met instructies en tips voor de dagelijkse mondverzorging voor ouderen. Het Poetsboek is te bestellen op www.demondnietvergeten.nl.

Feitjes

- Mijn prothese/kunstgebit moet ik minimaal 1x per week in een bakje met water en azijn leggen, om kalkaanslag te voorkomen.
- Slechte mondhygiëne kan onder andere leiden tot hart- en vaatziekten, ontregelde diabetes of kanker.
- Een kunstgebit moet je niet poetsen met tandpasta maar met vloeibare zeep.
- Een te droge mond kan gaatjes veroorzaken.
- Mijn implantaat/kunstgebit moet in de nacht droog bewaard worden.
- Roken heeft een negatief effect op de gezondheid van de mond
- Voordat ik mijn kunstgebit reinig is het verstandig om eerst de gootsteen met water te vullen of leg er een opgevouwen handdoek in.

Tekst: Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

INVULLING BUURTKAMER

Waalboog De Agnetenhof

HEEFT U EEN CLUBJE EN ZOEKT U NOG EEN RUIMTE?

In de buurtkamer passen maximaal 8 personen. Er zit een klein keukentje in, met een waterkoker, koffiezetapparaat, fornuis, wasbak en vaatwasser.



Heeft u
interesse
neem contact
met ons op!

CONTACT US

Chantal van Sonderen 06-28568528

c.vansonderen@waalboog.nl

of

Myrthe de Beer 06-82327557

m.debeer@waalboog.nl

Inloopspreekuur wijk BOA



Overlast in uw buurt? Meld het!

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

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

OVERLAST IN DE OPENBARE RUIMTE
Meld het via
nijmegen.nl/meld&herstel
of de Meld & Herstelapp

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

SPOED?
Bel 14 024 (ook na kantooruren)



MILIEUHINDER
Meld het via
milieuklacht.gelderland.nl

- (Over)last van stank
- Lozing van verontreinigende stoffen in water of lucht
- Klachten over zwembwater

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



VERDACHTE SITUATIE
Geen spoed, wel politie
Bel naar 0900 8844

- Verdachte situatie

SPOED?
Bel 112 (24 uur p/d)



LIEVER ANONIEM MELDEN?
Meld het via
meldmisdaadanoniem.nl/melden

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

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



nijmegen.nl

Inloopspreekuur wijk BOA

Vlak na het uitkomen van dit nummer start in Lindenholt het inloopspreekuur van de wijk BOA.

In 2023 startte in Nijmegen het inloopspreekuur pilot wijk BOA als 'gezicht in de wijk' gemakkelijker te kunnen benaderen een aan te spreken. Vergelijkbaar met de wijkagent.

Met het spreekuur op wisselende locaties en tijden, bleek het resultaat minder dan gehoopt.

Daar komt nu dus verandering in!

Team handhaving - wijk BOA in Lindenholt

Merel Ravenstijn, is de wijk BOA Lindenholt en dus het gezicht in de wijk.

Ze is 25 jaar, geboren en getogen in Nijmegen. Ze stapte bijna vier jaar geleden van handhaver bij de gemeente Nijmegen over naar wijk BOA in Lindenholt inclusief het deel Bijsterhuizen rechts van de blokken van Struycken, in de volksmond de struikelblokken genoemd.

Ze werkte voordien vier jaar in de beveiliging en heeft de interne opleiding hand-

having gevolgd.

René van den Broek is wijkverantwoordelijke voor onder andere Lindenholt en aanspreekpunt en sparringpartner voor Merel.

Hij is 56 jaar en kwam via het leger en de scheeps- en steigerbouw, ongeveer vijftien jaar geleden als handhaver in de gemeente Nijmegen werken.

Inloopspreekuur

Naast het kennismaken met Merel, is het inloopspreekuur bedoeld voor vragen, ideeën, verzoeken en het doen van meldingen betreffende het wonen en de veiligheid in je wijk.

Merel benadrukt dat er een goede samenwerking is met de politie/wijkagent, jongerenwerk, jeugdcoaches en wooncorporaties.

Eens in de twee weken vindt er een overleg plaats met bovengenoemde partijen en het BewonersOverleg Lindenholt.

Meldingen buiten het spreekuur

Voor situaties die niet kunnen wachten tot

het spreekuur, blijft het doen van meldingen via de Meld- en Herstel dienst én eventueel de politie, van groot belang. Zodat er inzicht kan komen over veel voorkomende overlast gevende tijden en dagdelen.

Het melden waard

Vanwege de aanhoudende meldingen naar aanleiding van vuurwerkoverlast:

- Zijn er vaker op onregelmatige tijden controles en zichtbare aanwezigheid van handhavers en politie in (vooral) park 'de Omloop'.
- Is er een extra activiteit in het leven geroepen voor de jongeren. Samen met de jongerenwerkers wordt er op maandagavond nu fanatiek zaalvoetbal gespeeld in de Sprok.

Heb je ideeën, vragen, verzoeken of wil je een melding doen, dan kun je vanaf woensdag 9 oktober

Wekelijks terecht in de WAL.

Tekst: Ellen Timmermans

Fotografie: Gemeente Nijmegen



WIJK BOA Lindenholt

Inloop -
Spreekuur
15.00 - 16.00 uur



Elke woensdag in
het Wijkatelier
in Lindenholt
Zellersacker 1003

Start vanaf: woensdag 9 oktober

Géén inloop spreekuren:
25 december, 1 januari



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

 stip

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/LINDENHOLT
f @StipNijmegenLindholt



Woning verkopen?

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

024 - 3448 497

homanmakelaardij.nl



Conditie-Fit

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

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

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

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

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



Wijkgezondheidscentrum
Lindholt

SCE Nieuws: nieuwe trainer bij SCE1

SCE Nieuws

Het eerste elftal van SCE heeft na drie seizoenen een nieuwe trainer. Zijn naam is Engin Dag. Tijd om hem voor te stellen.



Wie is Engin?

“Ik ben 45 jaar oud en woon sinds 2001 in Lindenholt. De laatste jaren in Leuvenbroek. Ik ben getrouwd en heb twee kinderen. Mijn zoon van twintig jaar oud speelt bij de Onder 23 van SCE”

“Op mijn veertiende ben ik vanuit Turkije naar Nederland gekomen. Mijn vader werkte in Berlijn en mijn moeder woonde

al eerder in Wijchen.”

“Ik ging naar het ISK, een internationale schakelklas voor buitenlandse kinderen. Binnen een jaar sprak ik goed Nederlands en ben ik naar het SSGN gegaan, waar ik mijn MAVO diploma heb behaald. Nu heb ik een eigen bedrijf in de isolatie.”

Hoe zag jouw voetballoopbaan eruit?

“Tijdens mijn jeugd speelde ik vier jaar bij AWC in diverse selectie-elftallen. Daarna even bij TGB om vervolgens bij Alverna te spelen. Toen weer terug naar AWC waar we promoveerden naar de eerste klasse. Destijds was ik 25 jaar oud en speelde ik als centrale verdediger op mijn best. Mijn loopbaan beëindigde ik bij Alverna, omdat ik via een sponsor een baan kreeg aangeboden in de bouw. Het leuke was dat we van de vierde naar de hoofdklasse promoveerden.”

Waar ben je allemaal trainer geweest?

“Op mijn 28e kreeg ik interesse om TC3 te gaan doen. Zes jaar later begon ik

met de opleiding. Daarna ook meteen TC2, waarmee ik tot en met de 2e klasse mag trainen. TC1 zou ik in de toekomst nog willen behalen, maar daar heb ik het nu te druk voor.”

“Bij SV Waalstad begon ik als trainer. Zes jaar later kwam sc NEC op mijn pad, waar ik vervolgens twee seizoenen heb gewerkt. Tussendoor was ik ook assis-

tent-trainer bij Alverna.”

Hoe ben je bij SCE terechtgekomen?
“Toen ik in februari aankondigde te stoppen bij NEC, ging de tamtam zijn werk doen. Op een gegeven moment kreeg ik contact met Paul van Cleef. We hebben een aantal goede gesprekken gehad. SCE sprak mij enorm aan. Wat mensen misschien niet beseffen is dat alles rondom het eerste elftal perfect georganiseerd is. Alles is uitstekend geregeld en gefaciliteerd. Een goede staf, bijvoorbeeld. Alles is boven het gemiddelde van een andere amateurclub. Tel daar het fantastische complex en het stabiele elftal bij op.”

Wat zijn de verwachtingen dit seizoen?

“Er zijn zes nieuwe spelers bijgekomen, waaronder drie van NEC. Daartegenover staat het vertrek van zes spelers. Ik denk dat we de potentie hebben om bij de eerste zes te eindigen.”

“We gaan in een andere formatie spelen: 4-4-2. Dat past volgens mij het beste bij deze selectie. Ook hanteer ik een andere manier van trainen, met de nadruk op kleine positiespelletjes.”

“Ik communiceer veel en ben vrij duidelijk richting de spelers. Tijdens de wedstrijd ben ik best rustig en geef af en toe een aanwijzing. Als er iets moet veranderen, kan dat uitstekend in de rust en als het moet ook al in de eerste helft. Ik ben blij dat we tegenwoordig vijf keer mogen wisselen.”

Zien we binnenkort SCE TV op YouTube?

“Dit seizoen worden de meeste wedstrijden op mijn initiatief opgenomen door iemand. De beelden bekijk ik terug en ik stuur de hoogte- en dieptepunten via WhatsApp naar de jongens. Ook worden cruciale momenten samen bekeken en besproken. De spelers moesten eraan wennen, maar zijn er nu blij mee.”

“Hoe dan ook, ik ben blij om hier aan de slag te gaan. In mijn eigen stadsdeel en met een leuke groep jongens die hard traint en beter wil worden. Hier haal ik heel veel energie uit!”

Tekst: Silvano Orvini

Fotografie: Silvano Orvini



Wisten jullie dat het College van B&W op 18 juni van dit jaar een bezoek heeft gebracht aan Lindenholt? Ik had dat nog niet gemeld. Het was die dag erg nat, want heel veel regen. De wethouders waren – heel sportief – op de fiets en kwamen als verzopen katten aan bij de Broederij. Nadat de regenkleding was afgeworpen, werden ze verwelkomd door Jorine de Bruin van de Broederij. De burgemeester was er al wat eerder. Hij was zo verstandig geweest de auto te nemen. Jorine vertelde over alles wat de Broederij organiseert om ontmoetingen tussen mensen tot stand te brengen. Zo is de Broederij ook bedoeld, als een echte ontmoetingsplek voor mensen uit de wijk.

Er zijn projecten en tal van activiteiten om mensen met elkaar in aanraking te laten komen. Kijk maar eens op de uitgebreide website www.debroederij.nl. Aansluitend mocht ik het college informeren over het BOL en wat wij al hebben bereikt met als meest in het oog lopende voorbeelden de komst van de Agnetenhof en de verschillende groenprojecten, waaronder stadslandbouw. Daarna kreeg het gezelschap een rondleiding door de Gildekamp en werd afgesloten bij het Wijkatelier, waar voorzitter Jan ten Dam en coördinator Dolly van Kronenburg de gasten uitgebreid konden vertellen over wat er in het Wijkatelier allemaal te doen is.

Waarom vertel ik dit eigenlijk nu pas? Wel, omdat ik ook wilde vertellen over het bezoek dat de gemeenteraad op 4 september aan Lindenholt bracht. Het hele gemeentebestuur is dus in korte tijd op bezoek geweest. Ook de leden van de raad begonnen bij de Broederij, waar

ze door medewerker Anne Blaauw en door Gidy van Gaans, de man van de groentetuin, werden bijgepraat. Het begin van een vol programma, dat duurde van 13.00 uur tot 18.30 uur. Even voor half twee fietsten we met z'n allen naar de IJpenbroekweg, waar de raadsleden met eigen ogen konden zien en vooral ook horen, hoe druk het daar is en hoe hard er gereden wordt. Monique Oesterholt en Ans van Cromvoirt van de bewonersgroep Meeuwse Aker kregen uitgebreid de kans om hun hart eens flink te luchten.

Toen was het alweer tijd voor het volgende onderdeel, even verderop langs de omloop, waar de raadsleden door Dirk Hart van de werkgroep Water werden onderhouden over de slechte kwaliteit van het water in Lindenholt en wat er nodig is om dat te verbeteren. Hij vertelde ook dat er na veel gesoebat nu een betere verstandhouding is met het Waterschap Rivierenland en zei te hopen op eenzelfde contact met de gemeente. Wil je meer weten over de waterkwaliteit in onze wijk, lees dan het uitgebreide artikel in Lindenholt Leeft van augustus (pagina's 11 en 12) nog eens na.

Na het water gauw door naar de Sprok, het voormalige jongerencentrum, waar wijkregisseur Elsbeth Korevaar vertelde over de problemen met de jeugd en hoe daaraan het hoofd wordt geboden. Daarbij werd ze geholpen door een wijkagent, de wijk-BOA en een jongerenwerker. De raadsleden waren uiterst geïnteresseerd en stelden de nodige vragen over dit ingewikkelde probleem.

Aansluitend een korte wandeling naar het project stadslandbouw, waar Henk

Voskuilen van de werkgroep Groen de raadsleden kon laten zien, wat al in korte tijd tot stand is gebracht. Hij vertelde ook over de rijke oogst voor de voedselbank, in vier maanden tijd! Hij had nog wel veel meer willen vertellen, maar daarvoor was geen tijd, want we moesten door naar het Gezondheidscentrum, waar directeur Janet Kleis en huisarts Mark van der Wel vertelden over hoe ze daar samenwerken met andere instanties als de psychiatrie en het welzijnswerk, maar ook over de goede band met het Radboud UMC.

Het liep toen al tegen half vijf en dus de hoogste tijd voor de afsluiting met eten bij de Vincentius Vereniging, pal naast het Gezondheidscentrum, waar de raadsleden werden verwelkomd door bestuurder Linda van Aken. Vincentius probeert met heel veel vrijwilligers armoede en eenzaamheid te verzachten. Verder proberen ze gezondheid te bevorderen door sport, beweging en gezond eten te stimuleren. Dat doen ze door sportlessen, gezonde daghappen en nog veel meer.

Hier, bij Vincentius, kregen de raadsleden tijd en gelegenheid om te inventariseren wat er allemaal leeft bij de inwoners van Lindenholt, waar mensen tegenaanlopen, wat ze missen en wat eraan gedaan kan worden. Daarna was het tijd voor een uitgebreid buffet met koud en warm eten. Maar eerst wachtte nog een verrassing. Ineens stond daar de burgemeester – met ambtsketen – om Linda van Aken te verblijden met de zilveren waalbrugspeld. Ze was er beduusd van. Zo kwam er een waardig eind aan een lange middag, waar de raadsleden, zoals ze lieten weten, veel van ons mooie stadsdeel en alles wat we ondernemen, hebben opgestoken.

*Kees de Ruwe,
Voorzitter Bewonersoverleg Lindenholt*

Zomerafsluiting 16 augustus



Op vrijdag 16 augustus vond op de laatste dag van de schoolvakantie de jaarlijkse Zomerafsluiting van Lindenholt plaats. De middag begon regenachtig maar onder het tentzeil, waar je droog en comfortabel zat, kon je heerlijk genieten van een kopje koffie of thee en voor de kinderen was er aan limonade gedacht, terwijl de muziek van de DJ door de speakers schalde. Een oudere vrouw zat naast een jongedame en waren eensgezinds een corsage aan het maken. Kinderen lieten hun creativiteit er op los bij het versieren van een tasje en waren druk in de weer om het perfecte slijm te creëren. De geur van de poffertjes kwam je tegemoet en hoe leuk was het dat je deze zelf mocht maken. Menig kind kwam trots een zelf versierde cupcake laten zien die vervolgens met smaak verorberd werd. Toen de laatste regenbui verdreven werd door een waterig zonnetje kon de middag goed beginnen.

Er was een vol programma waarbij je kon aansluiten. Mama's deden samen met hun kinderen mee aan de dans workshop, mediakids liepen rond om buurtbewoners te interviewen, je kon een prachtige tatoeage met henna laten zetten en er werd actief gevoetbald op het Cruyff Court. Kortom: voor iedereen

van jong tot oud was er iets leuk waar je aan mee kon doen. Net als voorgaande jaren was de Bingo van de partij en veel buurtbewoners gingen trots en blij met een gewonnen prijsje naar huis.

Aan de innerlijke mens werd ook gedacht. De jongerenwerkers waren druk in de weer om overheerlijke hamburgers op de barbecue te bereiden. Naast het broodje hamburger kon je een puntzak friet bestellen bij de frietkraam. Overal waar je keek zag je vrolijke mensen genieten, met elkaar kletsen en wellicht nieuwe contacten maken. Het was een dag waarvan je kon zeggen dat je allemaal dezelfde ervaring had beleefd en mensen elkaar konden ontmoeten in het mooie, bruisende, multiculturele Lindenholt.

We mogen natuurlijk niet vergeten dat deze dag georganiseerd is door de partners in de wijk en de vele vrijwilligers die geholpen hebben deze dag samen met iedere bewoner die geweest is de Zomerafsluiting tot een succes gemaakt hebben. Bedankt!

*Tekst: Kim van Rossum
Foto's: Mike Adema*



Ook sokken en ondergoed mogen bij het textiel!



! Alleen schoon en droog textiel in een dichte zak in de textielbak.



www.dar.nl/textiel



Dar®
...en 't is weer fris!

VERSE WAFELS MET SCHEPIJS, SOFTIJS EN MEER...



OPENINGSTIJDEN VANAF 1 NOVEMBER

ma.	gesloten
di.	gesloten
woe.	10:00 - 20:30
do.	10:00 - 20:30
vr.	10:00 - 20:30
za.	10:00 - 20:30
zo.	10:00 - 20:30

Het oude boerderijtje is nu een pareltje!



Uitnodiging

Op zondag 18 augustus hebben de bewoners van het verbouwde boerderijtje aan de Broekstraat 115 buurtbewoners en oud-bewoners van de Broekstraat verwelkomd om een kijkje te geven in de tuin en rondom de woning.

Mythisch boerderijtje

Zolang de nu nog levende (oud-)buurtbewoners van de Broekstraat en omgeving zich kunnen herinneren, stond op nummer 115 een bijna mythisch grijs huisje waarvan we weten dat er nauwelijks contact bestond tussen de oude eigenaren en de oud-buurtbewoners.

Het boerderijtje, voor het eerst in de kadastrale annalen terug te vinden in het jaar 1832, was toentertijd zelfvoorzienend en werd opvolgend bewoond door drie generaties. Toen de laatste bewoner, Wilma de Wild, de woning verliet, is de woning in de verkoop gezet.

De nieuwe eigenaren hebben het huisje voortvarend aangepakt en herbouwd tot een waar pareltje in de oude Broekstraat.

Verbouwing

De verkoop van het huis wilde aanvankelijk niet vlotten. Gemeente Nijmegen wilde in eerste instantie dat de boerderij, geregistreerd als gemeentelijk monument, gerestaureerd zou worden. Uitein-

delijk bleek de woning hiervoor in een te slechte staat.

Meerdere onderzoeken en adviesrapporten, onder andere ook vanuit het Monumenten Advies Bureau uit Nijmegen, hebben de monumentale waarde en de bouwkundige staat in kaart gebracht en advies uitgebracht over wat de beste opties waren voor dit pand.

Uiteindelijk is besloten dat de nieuwe bewoners het boerderijtje mochten 'demonteren', zolang ze ook garandeerden dat het huis zo veel mogelijk in oorspronkelijke staat werd teruggebouwd, met oorspronkelijke materialen die nog herbruikbaar waren. Van belang hierbij waren de nokhoogte, de goothoogte, het halletje, voorkamer en





schuiframen.

Schuurwoning

Er is ook gekozen voor een 'schuurwoning' als aanbouw, met een goede verbinding naar het oorspronkelijke huis. De bewoners lieten zien dat zij het huisje met de schuurwoning prachtig hebben gecombineerd met de omliggende tuin, moestuin, fruitbomen, planten en struiken. Het is een pareltje.

Monumentale status

Het huis is van belang vanwege haar verschijningsvorm, die is verbonden met de toenmalige agrarische ontwikkeling van de gemeente Nijmegen. Het geeft een beeld van het agrarische bestaan in de negentiende en begin twintigste eeuw in dit deel van Nijmegen. Als zodanig heeft de boerderij cultuurhistorische waarde. Ook bij de nieuwe woning blijven bovenstaande argumenten van kracht en blijft het een monumentaal pand.

Voor meer details over de monumentenstatus, zie de monumentenlijst van Nijmegen, of check www.lindenholtmaakt-geschiedenis.nl

Zondag 18 augustus

Op zondag 18 augustus jl. hebben de eigenaren, Michel en Tamara, de tuin opengezet voor hun buurtbewoners en oud-bewoners uit de Broekstraat. Net zoals het herbouwde boerderijtje een terugblik geeft op de oude geschiedenis van de Broekstraat, werd oud en nieuw ook verbonden door de verhalen en herinneringen van bewoners uit de Broekstraat van vroeger te delen met de nieuwe generaties van vandaag. De oud-eigenaresse, Wilma de Wild, heeft de oude sleutels van het boerderijtje overhandigd aan Tamara en Michel.

Op deze dag bleek nogmaals dat het boerderijtje aan één kant geworteld is in het verleden maar ook weer goed is voorbereid op de toekomst.

Voor de oud-buurtbewoners is nu de geheimzinnigheid van het oude boerderijtje grotendeels verdwenen.

De buurt heeft er een prachtig pareltje bij!

*Tekst: Wim Zegers en Tamara Verhoeven
Fotografie: Wim Zegers*

De gewone dingen van het leven

Wonen, zo thuis als maar kan. Dat is wat woonzorghuis Agnetenhof, onderdeel van ouderenzorgorganisatie De Waalboog, nastreeft. Wat dat betekent? Dat je als bewoner zoveel mogelijk je leven kunt voortzetten zoals je dat gewend bent en fijn vindt. En dat je onderdeel bent én blijft van de wijk waarin je woont.

Zoals de wijkbewoonster die op vrijdag altijd een gebakken visje haalde bij de viskraam in de buurt. En dat nog steeds doet nu ze op Agnetenhof woont, samen met haar dochter. Of het groepje bewoners dat met ons naar het tuincentrum verderop in de straat wandelt, waar we dan toevallig een van de vaste vrijwilligers tegenkomen. Of de bewoner die nog regelmatig zelf even een boodschapje doet in de wijk. Het leven van de bewoners houdt niet op zodra ze binnenstappen bij Agnetenhof. Integendeel. We vinden het belangrijk dat mensen een vervolg kunnen geven aan hun leven, dat ook echt passend is bij wie ze zijn. Samen met hun netwerk, waarbij wij ondersteunend zijn. En dat vervolg is voor iedereen anders.

Om dit mogelijk te maken, en de gewone dingen van het leven te kunnen blijven doen, werken we als zorgteam samen met familie en naasten van de bewoners. Ook zij moeten zich thuis voelen op Agnetenhof. Familie en naasten zijn onmisbaar in de ondersteuning van de medewerkers en vrijwilligers. Als geen ander weten zij waar bewoners behoefte aan hebben en wat zij fijn vinden. Dat kan van alles zijn. Samen een spelletje doen, helpen met koken en mee-eten op de groep, een wandeling maken in de buurt, gezellig even koffie drinken bij de Broederij.

Daarbij vinden we het niet alleen belangrijk dat iedereen gebruik kan maken van voorzieningen in de wijk of mee kan doen met wijkinitiatieven. We maken ook actief verbinding met de wijk door de inmiddels 25 wijkbewoners die zich als vrijwilliger inzetten op Agnetenhof. En we hebben natuurlijk onze buurtkamer op Agnetenhof, waar we niet alleen zelf iedere maandag een koffie-ochtend organiseren voor wijk en bewoners.

Ook wijkbewoners kunnen daar zelf activiteiten organiseren en elkaar ontmoeten. Met elkaar vergaderen, een kaartje leggen, breien of knutselen.... Het kan allemaal.

Loop eens binnen op St. Agnetenweg 25, neem een kijkje en proef de sfeer! Wil je meer weten over gebruik van de buurtkamer? Vraag naar Chantal of Myrthe.



‘Blik in de Wijk’ terug in Lindenholt

Destijds een prachtig bewonersinitiatief dat bij navraag teruggaat naar 2009!

Willem van Megen was toen een van de initiatiefnemers en praat nog graag over die tijd.

Willem: “Ik weet nog goed dat Wethouder Hans van Hooft wijkcentrum De Kampenaar op 28 juni 2009 opende, waarmee het project ‘Kunst en Cultuur’ was afgerond. Toen bleek dat de gemeente Nijmegen nog een budgetje overhad, is er in overleg met de wijkmanager Michiel Ten Dolle samen met de bewonerscomités De Wellenkamp / De Kluijskamp en opbouwwerker Judith Heijmans het project ‘Blik in de Wijk’ bedacht.”

“Samen met een groepje kunstenaars in de ‘Melkfabriek’ is er stevig overlegd over hoe dit uiteindelijk vorm moest gaan krijgen. Het resultaat was een zilverkleurig blik waarin alle mogelijke informatie was gestopt over het stadsdeel Lindenholt, wat er voor de bewoners te doen is en welke voorzieningen aanwezig zijn. Het was de bedoeling dat dit blik aan nieuwe bewoners van Lindenholt werd aangeboden als ‘welkomstgeschenk’. Wij hebben de woningbouwcorporaties benaderd om aan ons de mutaties door te geven (alleen huisnummers), zodat wij kennis konden maken met de nieuwe bewoners, om het verhaal over Lindenholt te kunnen vertellen en het blik met

alle info, inclusief het nieuwste exemplaar van Lindenholt Leeft, daarbij achter te laten.”

“Dat was alweer heel wat jaren geleden en er zijn heel wat blikken uitgedeeld. Helaas kwam er een malaise in de verkoop van woningen en mutaties van nieuwe bewoners, waardoor de ondersteuning stagneerde en het initiatief langzaam een zachte dood is gestorven. Tot nu.”

“Het BewonersOverleg Lindenholt (BOL) heeft dit gedachtegoed opnieuw opgepakt en is er met frisse energie mee aan de slag gegaan. Samen met drie studentes van de HAN is het voor elkaar gebokst en zijn de blikken gevuld met folders, de laatste editie van Lindenholt Leeft, kortingsbonnen en een cadeautje. De contacten met de woningbouwcorporaties zijn opnieuw gelegd en de eerste blikken zijn al bezorgd door bestuursleden van de BOL aan nieuwe bewoners. Voor de adressen van de koopwoningen wordt nog gelobbyd bij verschillende makelaars om iedereen te kunnen voorzien van dit prachtige blik met inhoud waarmee meteen ook een eerste kennismaking tot stand komt met de BOL en alle activiteiten in de diverse wijken in Lindenholt.”

*Tekst: Gerard van Bruggen en Willem van Megen
Foto: HAN*

Anita

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?

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

