

LINDENHOLT LEEFT

Lab Lindenholt • Bever gespot • SCE - meisjesvoetbal • Gildegein •
Groenonderhoud langs Maas-Waalkanaal najaar 2025 • PANNA! sterrenteam

BEN JIJ 15 JAAR OF OUDER,
ZOEK JE EEN BUBAANTJE,
EXTRA ZAKCENTJE....

WORDT BEZORGER VAN
LINDENHOLT LEEFT

- Voor de bezorging van het wijkblad Lindenholt Leeft zijn we op zoek naar bezorgers. Het blad verschijnt 6x per jaar, de jaarplanning voor de verspreiding is bekend, dus prima te combineren naast een andere baan.
- **Prima verdienste!**
Afhankelijk van de grootte van je (vaste) wijk krijg je € 7,50 per 100 bladen die moeten worden bezorgd. De afronding is naar boven.
- **Meer informatie:**
Bel coördinator Dennis Hermesen
06-174 84 394



Lindholt Leeft
mail: redactielindholtleeft@gmail.com

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

Redactie
Mike Bogaard (hoofredacteur)
Bas Steeg
Dick Romkema
Jan ten Dam
Victoria Lammerinks-Montis
Silvano Orvini
Kim van Rossum
Ellen Timmermans

Vormgeving
Aleta van Luijpen-Schuurman
Dick Romkema
Jan ten Dam ('Lindholt Doet')

Vaste medewerkers
Kees de Ruwe
Bettineke van der Werf

Drukwerk
Drukkerij Hendrix
Opplage: 6500 stuks

Bezorging
Lindholt Leeft wordt bezorgd op alle adressen in de wijk Lindholt met uitzondering van de brievenbussen met een NEE-NEE sticker. Heeft u een klacht over de bezorging? Bel: 06-174 84 394.

Volgende editie
Kopijsluiting: zondag 9 november
Verspreiding: vanaf maandag 1 december

Zelf een artikel aanleveren?
Mail naar: redactielindholtleeft@gmail.com.

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.

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

Coverfoto
Herfst
(Foto: Pixabay.com)

INHOUD



4	Lab Lindholt
6	Dag van de mantelzorg
7	Vespa & Friends
9	Boompjes voor de buurt-feest
10	De Agnetenhof
11	SCE - meisjesvoetbal
12	Groenonderhoud
14	Column Bettineke van der Werf
14	Vieringen Agneskerk
15	Lindholt kookt
16	Lindholt Doet
20	Stichting Gildegein
21	Activiteiten Gildegein
21	Nieuwe shirts voor D.V.S.
22	Column Kees de Ruwe
22	Wijkleerorkest Lindholt
24	Werkgroep water
25	PANNA! sterrenteam
26	Column Victoria Lammerinks-Montis
26	Vincentius vereniging
28	AED Dukenburg
29	Feest 10 jaar BOL en WAL
29	Natuurwerkdag

Planning Lindholt Leeft 2025			
	Kopijsluiting	Verspreiding vanaf	
1.	zo. 19 januari	ma. 10 februari	✓
2.	zo. 9 maart	ma. 31 maart	✓
3.	zo. 18 mei	ma. 9 juni	✓
4.	zo. 13 juli	ma. 11 augustus	✓
5.	zo. 14 september	ma. 6 oktober	✓
6.	zo. 9 november	ma. 1 december	

Lab Lindenholt



Lab Lindenholt, wat is dat eigenlijk?

In Lindenholt werken regelmatig studenten van het mbo, hbo en de universiteit aan projecten. Dit gebeurt in een zogenoemd 'lab'. Een lab is een plek, in een wijk, waar onderwijs en praktijk samenkomen. Studenten leren in de praktijk en zoeken samen met bewoners en professionals naar oplossingen die de wijk gezonder en fijner maken.

Voor u als bewoner kan dit veel voordelen hebben. Studenten bedenken bijvoorbeeld nieuwe manieren om meer te bewegen in de buurt of hoe zorg en ondersteuning beter kan aansluiten op wat mensen nodig hebben. Studenten organiseren activiteiten die ontmoeting stimuleren en zorgen dat er meer aandacht is voor gezond leven.

Door deze projecten krijgen studenten belangrijke praktijkervaring en kan de wijk profiteren van frisse ideeën, nuttige onderzoeksresultaten en leuke activiteiten. Zo maken we samen de wijk sterker: bewoners brengen hun ervaringen in, studenten hun energie en kennis. Dat levert mooie kansen op, voor vandaag en voor de toekomst.

Successenmarkt Lindenholt

Op dinsdag 10 juni presenteerden studenten van de Hogeschool Arnhem Nijmegen (HAN lab Zorg & Welzijn) en ROC Nijmegen de resultaten van de projecten tijdens de Successenmarkt. Tijdens deze drukbezochte ochtend

zagen bewoners, wijkprofessionals en andere belangstellenden aan welke projecten de studenten afgelopen periode hebben gewerkt. Projecten die niet alleen een waardevolle (leer-) ervaring voor de studenten opleverden maar ook concreet meerwaarde voor de wijk Lindenholt hadden. Win-win dus!

Benieuwd aan welke projecten de studenten hebben gewerkt?

- **Student op bezoek:** studenten zijn op bezoek gegaan bij mensen thuis om zo in contact te komen met de inwoners van de wijk. Ze maakten een praatje met de inwoners, een wandeling of een uitje naar het tuincentrum.
- **Project #Meersaam:** studenten onderzochten hoe met behulp van #Meersaamkoekjes wijkbewoners nog beter met elkaar in verbinding kunnen komen en waar behoefte aan ontmoeten en verbinding ligt (Meersaamkoekjes ontstonden als idee tijdens de challenge 'samen begint met ontmoeten' in oktober 2024 en wonnen een subsidie van 1000 euro)
- **Vitaal ouder worden:** studenten organiseerden een vitaliteitsmiddag voor ouderen in de wijk. Met lezingen en testjes op onderwerpen valpreventie, (onder)voeding, beweging én een mogelijkheid om je rollator laten keuren werd het thema

breed onder de aandacht gebracht.

- **Mannengroep:** studenten werkten samen aan de vraag hoe eenzaamheid voor de mannen 50+ verkleind kan worden in Lindenholt en hoe deze doelgroep meer met elkaar in contact kan komen. Elke week wordt een leuke activiteit georganiseerd als sportieve wandelingen en houtbewerking.
- **Vrouwengroep:** studenten hebben twee inspirerende activiteiten georganiseerd, waarbij ze samen met vrouwen met een migratieachtergrond werkten aan thema's die zij zelf inbrachten. Tijdens de bijeenkomsten voerden ze open en verbindende gesprekken over schermtijd en zelfzorg waarin veel herkenning, humor en uitwisseling van ervaringen naar voren kwamen.
- **Soepie doen:** studenten verzamelden en kookten de lekkerste recepten van inwoners tijdens 'Soepie doen'. Van Marokkaanse linzensoep tot Ierse aardappelsoep – de recepten zijn nu gebundeld in een gezellig en toegankelijk kookboekje, gemaakt door en voor de wijk. En... elke woensdag te proeven in het Wijkatelier!

We kijken allemaal trots terug op een mooie ochtend en zijn heel blij met de resultaten die onze studenten samen met de wijk hebben kunnen bereiken. Wil je meer weten over de



projecten? We vertellen je er graag meer over (zie contactgegevens onderaan).

Heb je een idee voor een studentproject in je wijk?

In september is het nieuwe studiejaar gestart. Studenten van ROC Nijmegen, Hogeschool Arnhem-Nijmegen (HAN), Yuverta mbo, Radboud Universiteit en het Radboudumc werken dan weer aan verschillende projecten in en voor Lindenholt. Hierbij worden ze begeleid door 'wijkdocenten', op onderstaande foto staan de wijkdocenten van Lindenholt.

Heb je een idee voor een project of een vraagstuk waar studenten mee aan de slag kunnen gaan in Lindenholt? We horen het graag!

- Suzan de Bruijn: suzan.debruijn@han.nl
- Ina van Leeuwen: i.vanleeuwen@roc-nijmegen.nl
- Flavia Reinema: flavia.reinema@radboudumc.nl
- Linda Kersten: linda.kersten@ru.nl



Scan de QR code of volg deze link om je idee aan te melden. Of neem contact op met een van de wijkdocenten in Lindenholt:



Van links naar rechts: Flavia Reinema, Sandra Veerman, Suzan de Bruijn, Ina van Leeuwen, Linda Kersten, Laura Lenting

Tekst: Lab Lindenholt

Foto's: Dick Romkema en Lab Lindenholt

DAG VAN DE MANTELZORG

Aandacht voor 54.000 mantelzorgers in Nijmegen op de Dag van de Mantelzorg

10 november is de Dag van de Mantelzorg. Een dag waarop we stilstaan bij alle mensen die onbetaald zorgen voor iemand in hun omgeving. Een partner, ouder, kind, vriend of buur. In Nijmegen zijn dat er zo'n 54.000. Samen zorgen zij elk jaar voor miljoenen uren aan hulp en ondersteuning.

Een boodschap van dank en zorg voor jezelf

Mantelzorg Nijmegen spreekt op deze dag haar waardering uit voor iedereen die zorgt voor een ander. Tegelijkertijd geeft zij één belangrijke tip mee: vergeet niet om ook goed voor jezelf te zorgen. Want alleen als je goed voor jezelf zorgt, kun je blijven zorgen voor een ander.

Blijf het hele jaar door omkijken naar mantelzorgers

10 november is speciaal voor mantelzorgers, maar eigenlijk verdienen zij het hele jaar door aandacht. Ken je iemand die voor een ander zorgt? Kijk dan eens of je iets kunt betekenen.



Een klein gebaar, zoals een luisterend oor of een helpende hand, kan al veel uitmaken. Zo maken we het samen iets minder zwaar voor mantelzorgers.

Informatie en ondersteuning

Mantelzorgers die zich inschrijven bij Mantelzorg Nijmegen worden op de hoogte gehouden van (thema)bijeenkomsten, cursussen,

activiteiten en andere vormen van ondersteuning. Meer weten? Kijk op www.mantelzorg-nijmegen.nl.

Professionals of organisaties die willen weten hoe zij mantelzorgers beter kunnen ondersteunen, kunnen contact opnemen via 088 001 13 33 of info@sterker.nl.

Tekst en fotografie: Sterker



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



TREKPLEISTER
ROBERT DE ECHTE BAKKER
BLOEM EN PLANT
EASY MARKET
DIERENSPECIAALZAAK 'T HONK
KAPSALON PETIT
STIP

BENU APOTHEEK
KAPSALON BUSSCHRA
CAFETARIA NEERBOSCH
DE HAAS, DE MODE
KAPSALON ALI
CAFETARIA UGALA 3
INT. MARKET

SYMPONIESTRAAT 6544 TM NIJMEGEN, HARTJE NEERBOSCH-OOST

GRATIS PARKEREN.

www.winkelcentrumdenotenhout.nl



Guido Matthee is een bekende in de Lindenholt. Hij woont er al sinds 1982, eerst in de Gildekamp en sinds 1990 in de Wellenkamp. Naast zijn werk als vrijwilliger bij het M7 Collectief, een organisatie die statushouders helpt aan werk, speelt hij in de band VESPA.

Op 22 november geven zij een bijzonder concert in de Lindenberg. We spraken hem over het concert, de bijzondere gastmuzikanten en zijn vrijwilligerswerk.

Wat kunnen mensen verwachten van jullie optreden op 22 november?

Guido: We spelen muziek die recht uit het hart komt. Denk aan Franse en Belgische chansons, maar ook Nederlandstalige en Engelstalige liedjes die in sfeer vergelijkbaar zijn. We spelen de bekende klassiekers, maar we richten ons vooral op de minder bekende, vergeten pareltjes. Het leuke is dat we die 'live' spelen alsof we ze net zelf hebben geschreven.

Jullie treden op met bijzondere gasten, toch?

Guido: Ja, dat klopt! Dit jaar treden we op met een aantal muzikanten met wortels in Iran en Syrië. Vorig jaar verrasten we het publiek al met een mix van Franse chansons en Iraanse liederen, en dit jaar breiden we die oosterse invloed nog verder uit. Naast Javid Ardani op

de ney, verwelkomen we een tweede ney-speler, Azim Mohamadizadeh. De ritmische ondersteuning komt van Hanna Rezk uit Syrië en Sobhan Seyfi voegt met zijn piano en stem nog meer Midden-Oosterse invloeden toe. Het belooft echt een diepgaande en rijke fusie te worden tussen westerse en oosterse muziek.

Hoe zijn jullie aan deze muzikanten gekomen?

Guido: Door mijn vrijwilligerswerk bij het **M7 Collectief**. Ik werk daar al meer dan vier jaar en we helpen vluchtelingen met het vinden van werk. Tijdens de intakegesprekken vragen we altijd naar de hobby's van de cliënten. Een paar jaar geleden sprak ik een man van Iraanse afkomst die ney speelde, een Iraanse fluit. Zo is het balletje gaan rollen en ben ik steeds meer interessante muzikanten tegengekomen.

Het M7 Collectief is een bijzonder initiatief. Kun je daar wat meer over vertellen?

Guido: Het M7 Collectief is den onafhankelijk initiatief en niet gelieerd aan de overheid. We hebben wel contacten met het Werkbedrijf Rijk van Nijmegen en lokale onderwijsinstellingen. Het is vaak lastig om statushouders aan werk te helpen, onder andere door taalproblemen. Het is zo jammer dat statushouders pas mogen inburgeren en daarmee Nederlands kunnen leren als ze huisvesting hebben. Dat kan wel jaren duren en intussen veroudert hun ken-

nis die ze in hun thuisland hebben opgedaan. Ook hebben veel vluchtelingen een rugzak vol met negatieve ervaringen waardoor het niet gemakkelijk is voor hen is om zich te kunnen concentreren. Daarnaast zijn werkgevers in eerste instantie vaak huiverig zijn om statushouders in dienst te nemen omdat het extra tijd kost om hen in te werken. Gelukkig zien we ook dat werkgevers, als de statushouders eenmaal ingewerkt, heel enthousiast zijn. De meeste statushouders staan te popelen om aan de slag te gaan.

Wat spreekt jou zo aan in dit werk?

Guido: Door mijn achtergrond bij de HAN, het HAN BioCentre, Health Valley en Food Valley en de Nijmeegse omroep RN 7 heb ik een behoorlijk netwerk opgebouwd. Dat helpt enorm bij het leggen van contacten voor de cliënten. Het is enorm belonend als je echt iets voor iemand hebt kunnen betekenen. Gelukkig overheerst dat gevoel, ook al lukt het soms na lange tijd nog niet. Het is mooi om te zien hoe muziek, net als ons werk, kan bijdragen aan een warmere samenleving.

Wil je meer weten over het M7 Collectief? Neem contact op via info@m7collectief.nl. Meer informatie over het optreden in de Lindenberg vind je op www.delindenberg.com.

Tekst en fotografie: De Lindenberg



BOOMPJES VOOR DE BUURT-FEEST!

Zondag 2 november van 10:00-13:00 uur is het feest bij De Broederij: Boompjes voor de buurt-feest!

Net als vorig jaar kun je via Co-bomen voor €3,50 een fruitboompje bestellen om Lindenholt nog groener (en eetbaar) te maken. Deze kun je dan die ochtend bij De Broederij ophalen. Er is tevens een kampvuurtje, je kunt broodjes bakken, is er een houtvuur-soepje, live muziek, gratis tuintips en gratis plantjes uit de plantenopvang. En als je zelf plantjes over hebt dan zijn die van harte welkom om met anderen te delen. Ook zijn er weer gratis boompjes en struikjes die door Meerbomen nu gered zijn uit bossen en parken. Geef jij ze een tweede kans?

De Tuinbrigade is er dan ook: Een initiatief van De Broederij in samenwerking met de woningbouwverenigingen en de gemeente. Zij gaan wekelijks met wijkbewoners op pad om burens te helpen met achterstallig tuinonderhoud, tuintips geven en om Lindenholt nog groener te maken.



Boompje bestellen? www.cobomen.nl/lindenholt Let op!: er zijn 75 boompjes beschikbaar. op=op

Tekst: De Broederij

Fotografie: De Broederij

HET WAALFRONT; VAN ROMEINSE NEDERZETTING TOT EEN MODERN EN GEWILD WOONGEBIED

Op vrijdag 31 oktober geeft schrijver/publicist Vincent Cantrijn in Wijkcentrum Dukenburg een presentatie over de historie van het Waalfront. Drie periodes zijn van grote betekenis geweest om de historische waarde en de huidige namen van deelgebieden en straten in het Waalfront te kunnen begrijpen. De stichting en bloeiperiode van Ulpia Noviomagus in de Romeinse tijd; de 17^e, 18^e en 19^e eeuw toen in het gebied belangrijke vestingwerken zoals Fort Oost Indië en Fort Krayenhoff werden gebouwd om de stad en het achterland te beschermen; tot slot de opkomst van de industrie na de ontmanteling van de stad met de Honig, Kunstspinnerij Nyma en het Slachthuis als belangrijke bedrijven.

Eind vorige eeuw kwam er een omslag in het denken. Industrie zo vlakbij de stad was niet langer houdbaar. Koers West werd de projectnaam om van het oude industriegebied een wervend woongebied te maken. Dat is gelukt. Wie twintig jaar niet meer in Nijmegen is geweest zal niet weten wat hij of zij ziet. Het oude industriegebied is onherkenbaar veranderd. Het inspirerende verhaal wordt verlevendigd door historische foto's.



De presentatie begint om 14.00 uur en de toegang is gratis.

StAAD Special vrijdag 31 oktober 2025
Wijkcentrum Meijhorst van 14.00-16.00 uur,
met een korte pauze

De zaal is geopend vanaf 13.30 uur. De toegang is gratis.

U hoeft zich niet vooraf op te geven.

Tekst: StAAD



Oud worden in je eigen wijk, met de juiste zorg dichtbij, kan bij woonzorghuis Agnetenhof van De Waalboog. Sinds september 2023 biedt Agnetenhof een warm thuis aan 45 ouderen met dementie of een lichamelijke zorgvraag. De kleinschalige woonvoorziening is verdeeld over drie etages, met op elke etage twee woongroepen van 7 of 8 bewoners. Iedere woongroep heeft een gezellige huiskamer met open keuken, waar dagelijks maaltijden worden bereid van verse producten.

Een bijzondere plek op het terrein is de moestuin, die in 2024 is gestart. Hier kunnen bewoners genieten van een rondje door de tuin met bloemenborders, een jeu-de-boulesbaan



en hoogstam fruitbomen met appel, handpeer en kweeper. In de moestuin werken vrijwilligers Ietje en Pieter, die ervoor zorgen dat alles groeit en bloeit. Bewoners lopen er vaak langs, herkennen planten en vruchten, en plukken graag een aardbeetje of tomatootje om direct te proeven. De groenten worden ook gebruikt in de dagelijkse warme maaltijden.

Dit jaar is er bijna dagelijks iets te oogsten, zoals courgettes, klimbonen en natuurlijk de smakelijke tomatootjes. Achterin de tuin staan vier soorten zonnebloemen en bloeien de afrikaantjes en goudsbloemen uitbundig. Als Ietje en Pieter op vakantie zijn, zorgt vrijwilliger Johan ervoor dat de planten water

de waalboog



krijgen – iets wat deze droge zomer extra belangrijk was.

Bij Agnetenhof staat het welbevinden van bewoners voorop, en de moestuin laat zien dat samen buiten zijn en genieten van wat er groeit en bloeit van grote waarde kunnen zijn.

MUZIKALE BUURTGENOTEN GEZOCHT

Houd je van muziek maken en wil je anderen daar graag van laten meegenieten? Woonzorghuis Agnetenhof* aan St. Agnetenweg 25 zoekt enthousiaste muzikanten uit de wijk die willen optreden voor onze bewoners en hun naasten.

Een optreden duurt ongeveer een uurtje en vindt plaats in een klein gezelschap. Het gaat niet om groots en meeslepend, maar om samen genieten van muziek die raakt en verbindt. Natuurlijk staat hier ook een kleine financiële vergoeding tegenover.

Interesse of meer informatie? Neem gerust contact op met de medewerkers dagbesteding van Agnetenhof. Zij kijken ernaar uit om je te ontmoeten! Dat zijn Myrthe de Beer (M.de-Beer@waalboog.nl) en Chantal van Sonderen (C.vanSonderen@waalboog.nl)

**: Agnetenhof is een van de zes woonzorglocaties van De Waalboog.*

Tekst: De Waalboog

Fotografie: De Waalboog





Afgelopen zomer was het EK Voetbal voor dames. De Oranje Leeuwinnen konden dit maal geen potten breken, maar als gevolg van de massale aandacht op TV mag je wel stellen dat damesvoetbal behoorlijk in de lift zit.

Lindenholt Leeft vroeg zich af of dat bij SCE ook het geval is.

We spraken Jolanda Mondi. Zij is al vijf jaar de coördinator van alle meisjesteams.

‘Ik kom uit een echte SCE-familie en was net twaalf jaar oud toen ik zelf begon met voetballen. Ik speelde met meiden van zestien en zeventien jaar. Dat was in het begin wel lastig. Op mijn dertigste ben ik gestopt. Toen was ik net moeder geworden.’

‘We hebben meer elftallen dan een paar jaar geleden. In 2020 begonnen we met een MO11-team en nu hebben we een MO11,

MO13, MO15-1, MO15-2 en een MO17. Ook zijn er drie senioren 7x7 teams. Het animo gaat vaak met pieken en dalen. Tot ongeveer 2015 waren er ook veel teams en opeens viel alles weg. Ik denk dat we nu een stabiele situatie hebben, omdat het meisjesvoetbal zo in de lift zit. Veel Nijmeegse clubs en uit omliggende dorpen hebben meerdere meidenteams.’

Is er verschil in jongens en meisjesvoetbal?

‘Er zijn uitzonderingen, maar veel meiden bedenken rond hun tiende levensjaar dat ze op voetbal willen. Jongens beginnen vaak wat eerder, waardoor de basisvaardigheden al op vroegere leeftijd ontwikkeld zijn. Bijvoorbeeld het passen en aannemen van de bal, dribbelen... dat soort dingen. Logisch dus dat de meisjes wat achterstand hebben. Als hun techniek een beetje op orde is, lopen ze weer fysiek een achterstand op. Ik stimuleer het ook, als ze het willen, om bij jongens te

spelen. Maar veel meiden bij SCE geven de voorkeur aan een meidenteam.’

‘De meisjes bij SCE zijn wel clubtrouw. Ik hoop dat ze niet zómaar naar een andere vereniging in de buurt gaan, tenzij het een stapje omhoog is om ambities waar te maken. Het is leuk om te vermelden dat twee meisjes zijn gescout op talentendagen en die hebben de stap gemaakt naar GVVV in Veenendaal. Daar spelen ze hoofdklasse en die club heeft grote ambities.’

‘Het EK damesvoetbal heeft naar mijn idee geen impact gehad in het aantal aanmeldingen. Weet je wat wel impact heeft? Het jaarlijkse schoolvoetbal. Dan stromen de aanmeldingen binnen.’

Ben je zelf nog actief?

‘Zelf speel ik bij de senioren 7x7. We spelen gemiddeld één keer in de maand op de vrijdagavond een mini-toernooitje in een poule van vijf. Een wedstrijd duurt twintig minuten. Een hoop gezelligheid onderling, voor, tijdens en na de wedstrijden.’

Wat doet een coördinator?

‘Door de week ben je een uur of twee bezig met mails beantwoorden en een training bezoeken. Dat valt wel mee. De piek ligt meer op het eind en het begin van het seizoen. Wie zijn er vertrokken of gestopt, wie zijn de nieuwe leden, hoe wordt de nieuwe teamindeling?’

‘Het belangrijkste is dat de meiden veel plezier hebben en het leuke teams zijn met goede begeleiding. Ze hoeven geen vriendinnen van elkaar te zijn, maar ze moeten wel met elkaar kunnen opschieten en elkaar in hun waarde laten. Daarbij moet je goed kunnen communiceren en organiseren. Verder goed luisteren en eventueel snel reageren als er iets speelt.’

‘Na vijf jaar vind ik het wel tijd voor verandering en heb ik aangegeven te gaan stoppen met deze taak als coördinator. Lijkt het je leuk om mij op te volgen, ook mogelijk met meerderen, stuur me een persoonlijk bericht via social media of spreek me even aan langs de velden.’

Tekst: Silvano Orvini

Fotografie: SCE – Jolanda Mondi

Ruil je oude brom- of snorfiets in voor een elektrische en ontvang 1.000 euro



Er is een nieuwe subsidie voor het slopen en vervangen van brom- en snorfietsen. De nieuwe subsidieregeling is niet alleen voor de sloop van vervuulende tweewielers (brommers en snorfietsen), maar ook de aanschaf van een elektrische brom- of snorfiets. Een elektrische scooter trekt snel en stil op en heeft weinig onderhoud nodig. De vergoeding voor de combinatie van sloop en vervanging is maximaal 1.000 euro.

Het is niet mogelijk om voor elektrische fietsen subsidie te ontvangen. De subsidie is specifiek voor inwoners met een lager inkomen en staat open tot 2027 of tot de pot op is. Ga voor een elektrisch vervoersmiddel en vraag de subsidie aan via nijmegen.nl/subsidiebrommers.

Tekst: Gemeente Nijmegen

GROENONDERHOUD LANGS MAAS-WAALKANAAL NAJAAR 2025



Van maandag 22 september tot en met vrijdag 19 december voert Rijkswaterstaat groenonderhoud uit langs het Maas-Waalkanaal en bij overnachtingshavens Haafthen en IJzendoorn. We verwijderen onder meer 68 bomen vanwege de veiligheid. Waar mogelijk planten we op dezelfde plek bomen terug.

Veiligheid waarborgen

Rijkswaterstaat verwijdert en snoeit bomen omdat ze een gevaar vormen voor de omgeving. Doordat ze ziek of afgestorven zijn, kunnen ze bijvoorbeeld zware takken verliezen of zelfs omvallen en zo schade veroorzaken. Uit jaarlijkse veiligheidscontroles door specialisten van Rijkswaterstaat en de gemeenten Nijmegen en Heumen weten we welke bomen een risico vormen en daarom weg moeten.

Bomen verwijderen en snoeien

In totaal verwijdert Rijkswaterstaat 68 bomen in de gemeenten Nijmegen en Heumen, verspreid langs beide kanten van het Maas-Waalkanaal. Het gaat hierbij om ongeveer 20 verschillende soorten bomen, waaronder eiken, esdoorns en berken. Daarnaast snoeien we bomen en voor het behoud van het gebied dunnen we bosschages uit.

Herplanten

Rijkswaterstaat vindt een groene leefomgeving belangrijk. Daarom planten we in het eerste kwartaal van 2026 voor losse of laanbomen – waar mogelijk – op de plek van de oude boom een nieuwe boom terug. Zo blijft het groene karakter van het Maas-Waalkanaal zoveel mogelijk behouden.

Planning en hinder

We voeren de werkzaamheden uit in de periode van maandag 22 september tot en met vrijdag 19 december. Voor de veiligheid sluiten we fiets- en wandelpaden soms tijdelijk af op de plaats waar we aan het werk zijn. De duur van deze afsluitingen verschilt en kan op sommige locaties oplopen tot een paar dagen. Hierbij zorgen we voor een fietsomleiding. In een aantal gevallen is het nodig om de weg deels af te sluiten voor de werkzaamheden. Hierbij regelen we dat wegverkeer in beide richtingen om en om kan passeren.

Tekst: Rijkswaterstaat

Fotografie: wikipedia.org/wiki/nl:Michiel1972



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 17.45-18.45
19.00-20.00
Donderdag 17.45-18.45
19.00-20.00
20.15-21.15

Maandbedrag:
1x per week €35,-
2x 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

Moeite met het betalen van kosten voor de kinderen?

Leergeld Nijmegen is er voor gezinnen met een laag inkomen.

Heb je te weinig geld om voor je kind kosten voor school, sport, zwemles, andere activiteiten of bijvoorbeeld een bezoek aan de speeltuin te betalen? Leergeld Nijmegen betaalt deze kosten. Bij Leergeld hoef je nooit terug te betalen.



Je kunt een beroep doen op Leergeld Nijmegen als:

- je één of meer kinderen hebt van 0 t/m 17 jaar;
 - je in de gemeente Nijmegen woont;
 - je kinderen staan ingeschreven op jouw woonadres;
 - het netto maandinkomen niet hoger is dan:
€ 2310,- voor 1-oudergezin
€ 2560,- voor 2-oudergezin
- Het maakt niet uit of je loon ontvangt of een uitkering hebt.

Heb je vragen?

Kijk op de website, mail ons of bel tijdens het spreekuur.

✉ info@leergeldnijmegen.nl

📞 (024) 323 76 44

Bereikbaar op maandag, woensdag en vrijdag van 10.00 - 12.00 uur



www.leergeldnijmegen.nl



Tijd

In het najaar ga je van 'buiten' naar 'binnen'. De tuinmeubelen worden weer opgeborgen tot het komende voorjaar en de kaarsjes en waxinelichtjes worden binnen vaker aangestoken. Het is een vertrouwd ritme in Nederland. Een aantal mensen zoekt in deze maanden de warmte op in het buitenland, anderen genieten van de wisseling van de seizoenen. In deze maanden is er ook extra aandacht voor de mensen die we niet meer in ons midden hebben. Het lijkt wel of bij het 'naar binnen gaan' hun gemis extra gevoeld wordt. En dan kunnen de dagen moeilijk zijn. Wanneer je dat ziet bij iemand, wat doe je dan? Denk je: ik zie je, maar ik kan er niets mee, of probeer je er voor die ander, die het moeilijk heeft, te zijn? Laatst zag ik een mooie tekst over Pooh en Knorretje. Pooh had het moeilijk, maar wilde er niet over praten. Knorretje bedacht een 'oplossing'. Hij zei: Moeilijke dagen zijn zoveel makkelijker wanneer je weet dat er iemand voor je is. Ik zal er altijd zijn voor jou. En het enige wat hij deed was gewoon naast Pooh gaan zitten. Zwijgend. Dat was genoeg.

Iemand klaagde eens dat ze het verschrikkelijk druk had. Haar agenda stond steeds vol. Maar, zeiden we haar, je schrijft dat zelf erin! Je kunt ook strepen zetten en denken die tijd besteed ik zelf! Maar dat was te confronterend. Nee, dat kon écht niet. Maar dan heb je nergens echt tijd meer voor.....

Mijn moeder kreeg van de Bezoekgroep een bloemetje voor haar verjaardag. Degene die het bracht, gaf het gauw af, met de mededeling: 'Ik heb geen tijd, hier hebt u een bloemetje.' Mijn moeder reageerde naar mij met: 'Dat bloemetje had ik niet zo nodig. Maar een kopje thee met me drinken had ik veel meer op prijs gesteld!' Geven we elkaar nog tijd? Maken we nog tijd voor elkaar? Het verhaal van Pooh en Knorretje eindigt met: Hopelijk heeft iedereen een Knorretje in de buurt, wanneer hij/zij een moeilijke dag heeft!

Bij deze wens kan ik me van harte aansluiten.

Bettineke van der Werf, Agneskerk Lindenholt

VIERINGEN IN DE AGNESKERK

Zondag 10.00 uur Eucharistieviering

Donderdag 8.45 uur Meditatief Morgengebed

Elke tweede zondag van de maand 17.00 uur Poolse eucharistieviering

Op de 4e zaterdag van de maand Spaanse eucharistieviering: in overleg met pater Jesús Baena Valbuena s.c.j. in de kapel van de paters s.c.j. aan de Graafseweg.

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

De zondagsviering

Omdat we in de Agneskerk werken met verschillende voorgangers wil het soms wel eens gebeuren dat er een viering van voorganger 'wisselt'. De meest actuele info vindt u op de website www.stefanus.nl/agneskerk of www.agneskerklindholt.nl. Met de QR-code komt u snel op de pagina waar de vieringen staan.



Livestream

Vanuit onze kerk hebben we tijdens de vieringen een livestream. Zo kunt u op afstand, op het moment van de viering, toch meevieren. De link naar de livestream is: www.youtube.com/@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 024 377 77 78 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: 024 377 77 78). 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 zelf, twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er een traject voor volwassenen. U kunt hiervoor contact opnemen met pater J. Baena Valbuena, of pastoor Kimman.

Communie Thuis

Wanneer mensen thuis graag de communie willen ontvangen, regelen we dat dit kan. Geef u via de gastvrouw of heer 's morgens (024 377 77 78) of via secretariaat@agneskerklindholt.nl een berichtje door?

Allerzielen 2 november: Voor wie steekt u een kaarsje op? *'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 10.00 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 gastvrouw/heer of vlak voor de viering van 2 november. Iedereen is van harte uitgenodigd

LINDENHOLT KOOKT

voor deze viering. Omdat 2 november dit jaar op zondag valt is de viering een eucharistieviering.

Zondag 23 november vieren we het feest van Christus Koning van het Heelal. Dit feest is ook meteen het einde van het kerkelijk jaar.

Zondag 30 november begint een nieuw kerkelijk jaar met de Adventstijd. De tijd waarop we ons in 4 zondagen voorbereiden op de komst van het Kerstkind. Elke zondag wordt er een lichtje meer op de adventskrans aangestoken.

Kerstboom haken

Kerstmis? Jawel... sommige ideeën hebben tijd nodig om op tijd klaar te zijn. Wat is het idee? We haken **groene** lapjes van ongeveer 14 bij 14cm tot 15 bij 15 cm. (voor een haaknaalddikte van 2,5 of 3,0 of 3,5). De vierkantjes worden aan elkaar gemaakt zodat we er één 'kerstboom' mee kunnen bekleden. .

De volgende bijeenkomsten zijn op woensdagmiddag 8 oktober en 12 november van 14.00 tot 16.00 uur op het parochiecentrum. Natuurlijk kunt u ook thuis verder haken. U bent van harte welkom! Bent u het haken een beetje verleerd? Geen probleem. We helpen u wel weer op weg!



Eerste Communie

Ook dit jaar willen we u graag helpen bij de voorbereiding op de Eerste Communie van uw kind. Wanneer er kinderen zijn die voorbereid willen worden op hun Eerste Communie vragen we hun ouders hen voor 1 december aan te melden via eerstecommunie@agneskerklindholt.nl



**Deze keer een recept van Jane Felten.
Jane kookt elke dag voor haar zusje en zichzelf.**

Tom kha kai (Thaise kokossoep)

Ingrediënten voor 4 personen:

- (Kokos)olie
- 3 teentjes knoflook
- Een stukje gember
- 3 eetlepels sojasaus
- 1 Limoen
- 600 ml kokosmelk
- 1l groentebouillon
- 300 gr kipblokjes
- 300 gr noedels (udon)
- 600 gr Thaise groenten

Bereiding:

Verhit de olie op middelhoog vuur in een pan. Voeg daarna de kipblokjes toe en bak ze voor ongeveer 2 a 3 minuten. Rasp in de tussentijd de knoflook en gember en voeg ze vervolgens toe aan de pan. Daarna voeg je de Thaise groenten toe en bak ze vervolgens nog ongeveer 3 minuten mee. Giet de kokosmelk en groentebouillon toe aan de pan en verlaag daarna het vuur. Nu kunnen de noedels toegevoegd worden. Kook de soep voor ongeveer 6 minuten totdat de groenten en noedels zacht zijn geworden. Als laatste voegen we het sap van een halve limoen toe en de sojasaus. Voeg eventueel naar smaak zout en/of peper toe. Lekker met bijvoorbeeld wat naanbrood.

Eet smakelijk!



Mocht u ook een recept willen delen dan graag een mail naar:
redactielindholtleeft@gmail.com t.a.v. Victoria Lammerinks-Montis.
Zij neemt dan contact met u op.

'LINDENHOLT DOET'

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 5e editie; begin oktober tot 6 december 2025

Wijkatelier Lindenholt

Zellersacker 10-03 6546 HA Nijmegen

Telefoon 024 378 85 97

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 uur. Aanmelden via email: lindholt@deeldedag.nl of 06-206 67 174 Meer info www.langerthuisnijmegen.nl of 088-001 71 21.

Maandag

Lindholt Muziekcafé: Samen muziek maken, samen zingen & samen ontmoeten. Laatste maandag van de maand van 20.00 tot 21.30 uur. In het Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 10-03. Bijdrage 2,50 € incl koffie of thee.

Dinsdag

Ontmoetingsochtend Vrouwen: van 9.00 - 11.30 uur

De Samen creatief groep: van 13.30 - 16.00 uur. Neem je eigenspullen mee. Aanmelden is niet nodig.

Kinderwerk Groep 3-4-5: Naschoolse activiteit groep 3-4-5. van 15.00 - 16.30 uur. Voor alle datums en om je kind aan te melden of voor meer informatie kan je contact opnemen met de kinderwerker in de wijk, Lianne: 06-122 82 015.

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

Taalcafé: Van 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 p.p. Reserveren niet nodig. Op=Op.

Schilderen: Van 13.00 - 17.00 uur. Aanmelden telefoon: 024- 378 85 97.

Kinderwerk met Jongerenwerk: Elke woens-

dagmiddag na school worden er gratis activiteiten georganiseerd voor kinderen uit groep 6-7-8. 14.00 - 15.30 uur. Open inloop, maar eenmalig aanmelden. Om je kind aan te melden of voor meer informatie kun je contact opnemen met de kinderwerker, Lianne 06-122 82 015.

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 06-409 60 865. Van 9.00-12.00 uur.

Schilderen: Van 13.00 - 17.00 uur. Aanmelden tel: 024-378 85 97.

Eet mee in het Wijkatelier: Iedere donderdag van 17.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur). Menu voor € 5,00. Reserveren: 024-378 85 97.

Afhaal Maaltijd: Iedere donderdag om 18.00 uur. Alleen het hoofdgerecht voor € 3,50 Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur). Reserveren: 024-378 85 97.

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 19.30 uur tot 21.30 uur. Kaarten € 5 per stuk. Koffie en thee gratis.

Vrijdag

Wereldvrouwengroep:

Vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur. Ondersteuning Nederlandse taal. Aanmelden telefoon: 024-378 85 97.

Mannengroep: Vanaf 15.00 tot 17.00 uur. Open inloop. Iedere man is welkom.

Zaterdag

Repaircafé Lindenholt:

Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur. Wij verzorgen kleine reparaties aan

huishoudelijke apparaten, computers en fietsen. Kosten: Kleine vergoeding.

Kledingherstel:

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

Wijkcentrum de Brack

Leuvenbroek 1200 6546 XS NIJMEGEN

Telefoon: 024 377 57 84

Maandag

9:15 - 10:15 Zaal 1: Stretchen en ontspannen
10:30 - 11:30 Zaal 1: Line Dance
12:00 - 13:00 Zaal 2: Medische pilates
13:00 - 16:00 Zaal 3: Dieren voedselbank Happy Feet
13:00 - 15:30 Zaal 4: Tekenen & Schilderen
13:30 - 17:00 zaal 2: 50+ kaarten
18:30 - 22:30 Zaal 2: Bridgeclub Rijk van Nijmegen
19:00 - 20:00 Zaal 1: Gym club
20:00 - 21:00 Zaal 1: 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 - 21:30 Zaal 2: St de Inloop Naalies
19:00 - 20:00 Zaal 1: Yoga wereldvrouwen Lindenholt

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 Kampe-naar
13:00 - 16:00 Zaal 3: Dieren voedselbank Happy Feet
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

10.30 - 11.30 Zaal 2: St de inloop bewegen op muziek

Vincentius Vereniging

Horstacker 14-51, 6546 EK Nijmegen

telefoon: 024 844 00 95

WhatsApp: 06 246 63 330

Mail: info@vincentiusnijmegen.nl

Info: www.vincentiusnijmegen.nl

Locatie Horstacker 1451

Maandag

Gesloten

Dinsdag

Gesloten

Woensdag

Van 13 - 15 uur

Donderdag

Van 13 - 15 uur en van 18.30 - 20.30 uur.

Vrijdag

Van 13.00 - 15.00 uur

Op de dagen dat we zijn geopend kunt u maaltijden komen kopen a 2.50 per stuk.

Daarnaast hebben we verschillende activiteiten jongerenrestaurant en kinderrestaurant loop even binnen voor meer informatie.

1 keer per maand hebben we Eat en Meet wisselende vrijdagen voor informatie kun u mailen naar aanmelden@eatenmeet.nl.

Voor hulp bij boodschappen of verzorgingsproducten kunt u altijd contact met ons opnemen of kom even langs of mail naar info@vincentiusnijmegen.nl en of verochka@vincentiusnijmegen.nl.

Voor actuele activiteiten volg ons op facebook [vincentiusnijmegen](https://www.facebook.com/vincentiusnijmegen).

Of kom gezellig langs in ons 50 cent winkeltje.

Locatie Voorstenkamp 1919

Woensdag en donderdag

Van 13 - 15 uur Winkeltje 50 cent en met buurtbewoners een gezellig bakje koffie of thee drinken.

Locatie Meijhorst 1400

Dinsdag, woensdag en donderdag

Van 11 - 15 uur Onder het genot van een bakje koffie of thee of andere heerlijkheden kom even langs. Tevens is er ook een weggeefwinkeltje waar u gratis spulletjes kun komen halen.

Algemeen:

Houd onze facebook pagina in de gaten via [vincentius vereniging nijmegen](https://www.facebook.com/vincentiusverenigingnijmegen) heeft u geen facebook kom dan gezellig langs dan kunnen onze vrijwilligers u informeren.

Tevens bieden wij onze sportaanbieders verschillende soorten sporten en ontspanning aan. Voor informatie kun u zich wenden tot...

Kiora hand en moves- zit en fit nijmegen 06 812 14 663. Boxing bootcamp nijmegen 06 295 08 701 Studio boye info@studioboye.nl

De Broederij

Nieuwstadweg 37 6545 AM Nijmegen

info@debroederij.nl

Maandag

Junior kookclub 8-11 jaar:

Maandag 25 augustus, 1, 8, 22, 29 september en 6, 20 en 27 oktober 2025. Je leert veel nieuws over groente én koken. Jullie gaan koken met de groente en kruiden uit de moestuin. Je gaat aan de slag met verschillende recepten én gaat ook de moestuin in! 15.30 – 17.30 uur, vrijwillige bijdrage. Bericht Gidy: 06-371 92 664

Workshop vliestechiek:

Maandag 20 en 27 oktober van 19.15 - 21.00 uur. Met wol en draden creëer je je eigen doek. Op de tweede maandag verwerk je dit tot bijvoorbeeld een doosje of boekenkaft. Kosten: 20 € voor beide dagen.

Dinsdag

Buurtsoep:

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

Sport en spel

Elke dinsdagochtend vanaf 10.30 uur een uurtje sport en spel in de tuin van De Broederij. De inhoud en de intensiteit hangen af van de deelnemers. Iedereen is dus van harte welkom, ook mensen die niet (lang) kunnen staan. Meedoen is gratis. Aanmelden tot maandag 18.00 uur op 024-679 32 32 (op dinsdag, donderdag en vrijdag) of info@debroederij.nl.

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: materiaalkosten bij eigen projecten

Woensdag

Open atelier jong volwassenen

16:30 - 20:30 uur. Jongvolwassenen zijn welkom om samen te creëren, experimenteren en elkaar te leren kennen. Je kunt werken aan eigen projecten of aansluiten bij de gezamenlijke activiteit. Bijdrage 3 €. Aanmelden voor maandag bij Anne: 06 252 27 954.

Tuincafé:

1ste woensdag van de maand. Heb je vragen over je tuin, behoefte aan tips, wil je misschien gereedschap lenen of leuke tuinvehalen delen? De vrijwilligers van De Tuinbrigade staan woensdag voor je klaar.

Groenexpeditie 4-7 jaar:

1ste woensdag van de maand. Kinderen kunnen elke 1ste woensdag van de maand op onderzoek in de natuur. De activiteit wisselt per maand. Gratis. Tijd: 15:00 - 16:00 uur.

Bordspellen avond:

Elke 3de woensdag van de maand. Zin in een spelletje? Maar niemand om met/tegen te spelen? De bordspellen op tafel gelegd. Neem jou lievelingsspel natuurlijk ook mee! Kosten: € 2,50. Tijd: 19:30 - 22:00 uur. Aanmelden: lizettemoorman@hotmail.nl.

Donderdag:

Van tuin tot Bord:

Elke donderdagavond rond de klok van 18.00 uur wordt een gezonde driegangenmaaltijd geserveerd in Buurtrestaurant de Broederij. De biologische groenten komen zoveel mogelijk uit de eigen moestuin. Schuif gezellig aan en ontmoet andere buurtgenoten! Prijs maaltijden: € 8,00. Voor kinderen tot 12 jaar € 4,00. We hanteren een aangepast tarief voor mensen met een kleine beurs. Reserveren voor het Buurtrestaurant is noodzakelijk. E-mail: debroederij@vantuintotbord.nl

Meezingcafé:

Donderdag 25 september 19:30 - 21:00 uur. Een ontspannen avond om elkaar te ontmoeten en te verbinden door muziek. Samen zingen we de leukste liedjes, van klassiekers tot hedendaagse hits. Neem je instrument mee!

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 materiaal-kosten.

Klets en koffie:

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

Wijkleerorkest 8-12 jaar:

Van 15:00 tot 16:30 uur repeteert het wijkleerorkest bij de Broederij. Kinderen van 8 tot 12 jaar krijgen in groepjes les op klarinet, cello, viool of trombone. Daarna volgt orkest les met de hele groep. Kosten: Eerste half jaar is € 20. Daarna € 80 per jaar.

Agenda STIP

Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 10-03

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

Sportzaal Gildekamp, De Gildekamp 6018 6545 LX Nijmegen

Maandag

Multisport - voor kinderen die nog niet op een sport zitten én op zoek zijn naar een sport die bij ze past!

Maandagmiddag:

15:00 - 16:00 uur - Groep 3 t/m 5
16:00 - 17:00 uur - Groep 6 t/m 8

In 8 lessen maken de kinderen kennis met verschillende sporten en sportverenigingen uit de buurt. Samen zoeken we DE sport die bij jou past! Aanmelden kan via Buurtsportcoach Dianne: 06 503 51 569

Woensdag

Kleutergym - voor kinderen uit groep 1-2 van 14:15 - 15:00 uur. Sportdocent Demi zorgt voor leuke en uitdagende spelletjes/sporten. Spelenderwijs maken kinderen kennis met de verschillende vormen van bewegen, spelregels en het samen spelen. Aanmelden kan via Buurtsportcoach Dianne: 06 503 51 569.

Ouder-Peutergym - voor kinderen van 2-3 jaar met ouder/verzorger. 15:15 - 16:00 uur Sportdocent Demi zorgt elke week voor een uitdagend parcours en leuke spelletjes. Spelenderwijs leren kinderen hun lichaam en grenzen kennen en worden ze zo motorisch steeds sterker. Aanmelden kan via Buurtsportcoach Dianne: 06 503 51 569

Kerk van de Nazarener

**Gildekamp 6002
Nijmegen**

Ochtenddienst: elke zondag 10.30 uur.

In onze diensten is er hedendaagse muziek, gebed en een overdenking. Voor de kinderen is er een speciaal programma. Na afloop van de dienst is er koffie en thee.

Ontmoetingsdienst: elke eerste zondag van de maand, 16.30 uur. Elke ontmoetingsdienst starten we met koffie, thee en eten. Er is tijd om bij te praten of nieuwe mensen te leren kennen. Na het eten wordt er samen gezongen worden met begeleiding van live muziek.

Koffiepraat: elke 2e en 4e dinsdag van de maand, tussen 10.00-13.00 uur. Bij Koffiepraat staat de koffie klaar, is er altijd wat lekkers te snoepen en is er tijd voor gesprek. Heb je zin in koffie, een gezellig praatje of een goed gesprek? Wees welkom langs te komen!

Tweedehands outfit van kledingzolder: elke dinsdag, 10.00-12.00 uur. Op zoek naar unieke kledingstukken dichtbij? Wees welkom bij onze kledingzolder! Er is ruime keuze voor dames en diverse kindermaten. De zolder is iedere dinsdag open van 10:00 tot 12:00 uur of op afspraak. Vanaf 1 euro per item.

Diverse activiteiten in Lindenholt

Dinsdag

Lindenholt Loopt:

Wanneer: iedere dinsdag 20:00 - 21:00 uur
Waar: bij het waterkraantje bij het Cruyffcourt (Zellersacker)
Hoeveel: +- 5 km
Kosten: Gratis
Contactpersoon: Agnes van Swaay
T. 024 378 64 56 / 06 446 56 206

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.

WORD JIJ ONZE NIEUWE REDACTEUR?

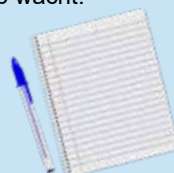
Heb jij een vlotte pen en oog voor wat er speelt in de wijk? Vind je het leuk om verhalen te delen, interviews te houden of foto's te maken? Sluit je dan aan bij de redactie van ons wijkblad!

We zoeken enthousiaste vrijwilligers die mee willen denken en schrijven over alles wat onze buurt bijzonder maakt. Ervaring is mooi meegenomen, maar zeker geen must.

Samen maken we zes keer per jaar een blad waar de hele wijk op wacht. Doe mee, laat je stem horen en versterk de buurt!

Meer weten of meteen aanmelden?

Mail ons op secretariaatlindenholtleeft@gmail.com





AANGEPASTE OPENINGSTIJDEN

8 september t/m 28 oktober elke dag

13.00 - 20.00 geopend

Scan de QR-code
voor de **actuele** openingstijden

29 oktober t/m 30 november

ma	gesloten
di	gesloten
wo	13.00 - 20.00
do	13.00 - 20.00
vr	13.00 - 20.00
za	13.00 - 20.00
zo	13.00 - 20.00



HET ONTSTAAN VAN ONZE BIJNA 'FAMILIECLUB': STICHTING GILDEGEIN



Stichting Gildegein is in 2002 gestart. Kinderen liepen met hun ziel onder de arm op woensdagmiddag door de straten en wij, moeders in de Gildekamp, wilden iets voor hun betekenen. In een barak kregen wij de kans om daar met kinderen te knutselen. Met flyers naar de scholen in de Gildekamp werd het lokaal gevuld met 49 kinderen.

"Dat moeten we anders doen", zeiden we tegen elkaar. We maakten twee groepen van 4 t/m 7 jaar en 8 t/m 12 jaar, om de week. In 2003 werden we een stichting met een bestuur. Dat gaf ons recht op subsidie. En dat is nog steeds zo. In ons knutselprogramma komen diverse thema's aan de orde: Halloween, Sinterklaas, Kerst, Vaderdag/ Moederdag en de jaargetijden. Dit alles onder begeleiding van onze vrijwilligers.

De Knutselclub is op woensdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur en de kosten zijn 1 euro. Een aantal keren in de maand is er ook de Meidenclub voor de meiden van groep 6,7, 8 en de brugklas. We werken aan leuke meidenfrobels onder begeleiding van een groepje gezellige en lieve vrijwilligers. De Meidenclub is op vrijdagavond van 19.00 tot 21.00 uur. Kosten 1 euro.

U kunt ons vinden op onze website:
www.stichtinggildegein.nl

Tevens kunt U onze knutselprogramma's vinden op Facebook: Stichting Gildegein. Waar wekelijks alle knutselthema's worden geplaatst en tevens de resultaten van die dag. Met foto's.

Wij zijn trots op onze Stichting Gildegein, we zijn een familie van bestuur, webmaster, programmamaker en vrijwilligers geworden.

Tekst: Hanny Toonen





Er staat weer een mooi programma voor jullie klaar na de zomervakantie! Wij, vrijwilligers kijken weer uit naar een mooi knutseljaar. Elke woensdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur. De kosten zijn 1 euro.

Onder het genot van een lekker glaasje limonade en wat lekkers gaat er elke week een prachtig kunstwerk mee naar huis. Hieronder het programma:

27 aug	4/7 jr	Regenboog van Gildegein
3 sept	8/12 jr	Cupcake mobiel
10 sept	4/7 jr	Kleurrijk ijsje
17 sept	8/12 jr	Delfts blauw
24 sept	4/7 jr	Op een grote paddenstoel
1 okt	8/12 jr	Stekelig vriendje
8 okt	4/7 jr	Herfstboom

15 okt Herfstvakantie

22 okt	8/12 jr	Skelet
29 okt	4/7 jr	Pompoenkat
5 nov	8/12 jr	Herfsttuintje
12 nov	4/7 jr	Sinterkunst
19 nov	8/12 jr	Spijkersint
26 nov	4/7 jr	Pietenpret
3 dec	8/12 jr	Dromenvanger
10 dec	4/7 jr	Kerstboom
17 dec	8/12 jr	Kerstlicht

24 dec Kerstvakantie

Ook de dames van de meidenclub hebben weer een mooi programma in elkaar gezet. Alle meiden uit groep 6,7,8 en de brugklas kunnen op de volgende vrijdagavonden bij ons van 19.00 tot 21.00 uur gezellig deelnemen aan een meiden activiteit. De kosten zijn 1 euro.

29 aug	We versieren het nieuwe seizoen
12 sept	Zet het er in
26 sept	Laat het groeien
3 okt	Slaap, diertje slaap
24 okt	Spooky scary skeleton
14 nov	In je broekzak
28 nov	Winterse spelen

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

Ons adres:
Stichting Gildegein
Nieuwstadweg 37, Nijmegen.

 Stichting Gildegein

www.gildegein.nl

NIEUWE GESPONSORDE SHIRTS VOOR TAFELTENNISVERENIGING D.V.S.

Tafeltennisvereniging D.V.S. uit Nijmegen speelt sinds kort in gloednieuwe gesponsorde shirts. Daarmee zijn de spelers niet alleen herkenbaar, maar ook klaar om met frisse energie het nieuwe seizoen te beginnen.

Iedere vrijdagavond opent D.V.S. de deuren in de wijk Gildekamp in stadsdeel Lindenholt. Vanaf 20:00 uur is iedereen welkom om een balletje te slaan. Tafeltennis is een sport voor alle leeftijden: van jong tot oud, of je nu recreatief wilt spelen of juist meer uitdaging zoekt in competitieverband.

Bij D.V.S. staat gezelligheid centraal, maar wie zichzelf wil verbeteren of de strijd wil aangaan in de competitie krijgt daar volop de kans voor. Met de nieuwe shirts en de start van het seizoen wil de vereniging laten zien hoe leuk en laagdrempelig tafeltennis is.

Kom gerust eens langs en ontdek hoe leuk tafeltennis kan zijn!



Elke vrijdag vanaf 20:00, Gildekamp 6018.
Meer informatie vind je op: www.ttvdvs.nl

Tekst: Tafeltennisvereniging D.V.S.
Fotografie: Tafeltennisvereniging D.V.S.



Overpeinzingen van een voorzitter

Lindholt bruist! Wat een prachtige feest op 15 augustus! Ik heb het over de zomerafsluiting van de NIMMA Sportzomer. Op en rond het Cruyff Court georganiseerd door o.a. Kinderwerk van Bindkracht 10, de woningcorporaties en de sportcoaches van de gemeente. Er was van alles te doen. Bij de Blauwe Tomaat kon je je eigen fruitdrank bij elkaar fietsen. Je kon fietsen op de crossbaan. Je kon fietsles krijgen, als je dat nog moest leren. En je kon nog veel meer! Alles was gericht op sporten.

En alles zat mee. Het was prachtig weer met een lekker warm zonnetje. En natuurlijk waren er dorstlessers van het WAL, water met een smaakje en limonade, koffie en thee. Bewegen maakt hongerig en dus waren er ook hongerstillers, zoals ham- en vegaburgers en friet aan de frietkar met een ijsje toe. Allemaal gratis en voor niks.

Het event werd voor de vierde keer georganiseerd en er waren meer bezoekers dan ooit. Honderden kinderen met hun ouders en grootouders. Het was een drukte van belang.

Terwijl de kinderen bezig waren, raakten de ouders met elkaar in gesprek en maakten nieuwe vrienden. En er werd ook muzikaal omlijst. Theo Dahm, die van het Muziekcafé in het WAL, was er met z'n gitaar. Samen met enkele zangers bracht hij allerlei meezingers ten gehore, die iedereen lekker kon meebrullen.

De vrolijkheid spatte er vanaf deze middag. Allemaal vrolijke gezichten van blijde kinderen en blijde mensen. Iedereen voelde zich met elkaar verbonden; en daar gaat het toch om bij ons Lindenholt, want 'samen begint met ontmoeten'!

Kees de Ruwe,
Voorzitter Bewonersoverleg Lindenholt

WIJCLEERORKEST IN LINDENHOLT



In februari 2024 hielden de kinderen voor het eerst een instrument vast. Onwennig, zoekend naar de juiste houding. En toch zaten ze diezelfde middag al samen in hun allereerste orkestrepitatie. Nu, nog geen twee jaar later, klinkt er een écht orkest in de Broederij: het Wijkleerorkest.

Het is vrijdagmiddag, kwart voor drie. Langzaam druppelen de kinderen van het Wijkleerorkest binnen bij de Broederij in Lindenholt. Sommigen rechtstreeks uit school, anderen konden nog net even langs huis om hun instrument op te halen. Yusuf (9) hijst zijn cello de trap op naar de grote zaal. Hij speelt al anderhalf jaar en kan inmiddels met al zijn vingers de snaren vinden. In het atelier pakt Aisha (11) haar viool uit. Diego (10) stond op een vrijdagmiddag in mei in de deuropening en vroeg of hij mee mocht doen. Sindsdien speelt hij trombone. Vanuit de oude stal klinkt de klarinet van Linh (10). Ze oefent haar solo van het lied Kamelenverdriet. Moeilijke noten zitten erin, maar oefening baart kunst!

Elke vrijdag verandert de Broederij in een muziekschool. In kleine groepjes oefenen de kinderen hun partij. Daarna is het tijd voor pauze: in de tuin wordt gerend, gevoetbald of gewoon lekker gekletst aan de picknicktafel. Noor (7) loopt steevast richting de kippen, haar favoriete plekje.

Na de pauze komt alles samen in de orkestrepitatie. Dan klinkt het hele orkest tegelijk. Eerst wat rommelig, maar stukje bij beetje vallen de stemmen in elkaar. Luisteren, wachten, samen in de maat blijven: dat gaat steeds beter.

Het Wijkleerorkest is meer dan alleen muziekles. 'Het leukste is dat je nooit alleen speelt,' vertelt Linh (10). Diego (10) vult aan: 'Soms is het moeilijk, maar dan helpen we elkaar.' En zo gaat het iedere vrijdagmiddag: samen oefenen, elkaar aanmoedigen en plezier maken. De kinderen leren niet alleen hoe ze hun instrument moeten bespelen, maar ook hoe je op elkaar afstemt en samen iets moois kunt neerzetten.

Het orkest wil zoveel mogelijk kinderen uit Lindenholt, Neerbosch-Oost en Dukenburg de kans geven om muziek te maken, zonder dat geld een drempel hoeft te zijn. Lijkt het jou ook leuk om te leren hoe je moet strijken op een viool of hoe je een mooi geluid kunt krijgen uit een klarinet?

Ben je nieuwsgierig geworden naar hoe het Wijkleerorkest klinkt en hoe het is om ertussen te zitten mee te spelen? We hebben nog plek voor nieuwe strijkers en blazers! Meer informatie of aanmelden? Mail naar: wijkleerorkest@debroederij.nl.

Tekst: Arjanne Kuiper, projectcoördinator Wijkleerorkest
Fotografie: De Broederij

OPROEP NIEUWE LEDEN SCHILDERCLUB DE BRACK

Sinds jaren schilderen wij al op de **dinsdagmiddagen vanaf ca. 13.30 uur** in Wijkcentrum De Brack. Tot voor kort onder begeleiding van een lerares die ons veel geleerd heeft. Zij is met pensioen gegaan, maar wij GAAN DOOR MET SCHILDEREN.

Onze groep bestaat momenteel uit ca. 7 personen: 2 heren en 5 dames. Enkele leden hebben (helaas) onze club door persoonlijke omstandigheden moeten verlaten. Na overleg hebben wij besloten om een oproep te doen om ons ledenaantal te willen uitbreiden. Wij willen toch een aantal 'nieuwe' gezichten bij onze groep voegen omdat blijkt dat iedereen weleens een afspraak heeft, of er iemand met vakantie gaat of ziek is. Dan blijven er nog maar een paar personen over: DAT KAN GEZELLIGER worden als de groep weer wat groter wordt.

Heeft u interesse om bij ons te komen schilderen?

U bent van harte welkom om eens een kijkje te komen nemen. U neemt zelf uw schildersspullen mee: (dus een tekenblok; een schilderdoek of enkele blaadjes waarop u kunt schilderen) en tekenpotloden of kleurpotloden en/of aquarelverf, acrylverf of gewone kleurpotloden.

De eerste paar keren kunt u van ons papier en verf gebruiken als u dat wenst (dan hoeft u niet eerst kosten te maken totdat u besluit om bij onze groep te komen).

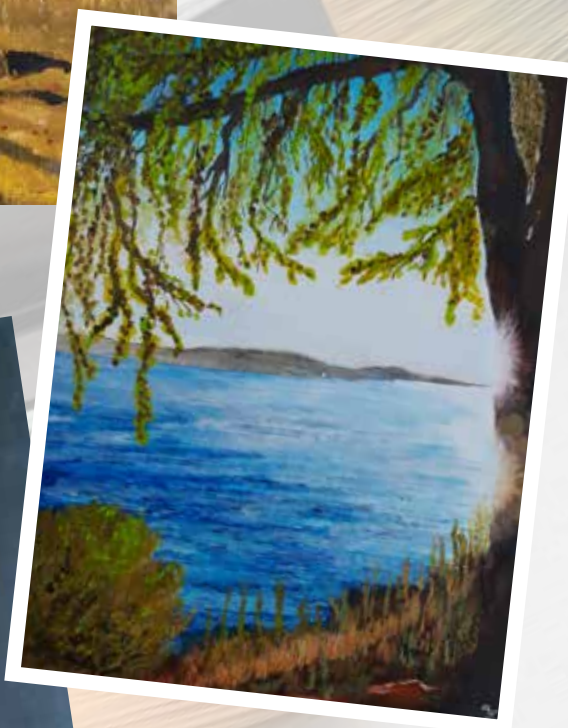
Naar wens kunt u uw spullen in een kast opbergen die wij tegen een kleine vergoeding (op jaarbasis) mogen gebruiken (dat hoeft niet; sommigen nemen hun eigen spullen mee naar huis).

Om ca. 14.30 uur nemen wij even pauze en drinken een kopje koffie of thee of frisdrank (tegen betaling). Meestal ruimen wij om ca. 16.00 uur op en praten nog even na. Officieel mogen wij tot 17.00 uur van de zaal gebruik maken.

Heeft u interesse?

Bel: 06 185 65 728 of mail ons marjavanmegen@gmail.com of kom gezellig eens langs. Graag tot ziens, namens ons allen.

Tekst en fotografie: Marja van Megen
Achtergrondfoto: Pixabay.com



DE WERKGROEP WATER: WAT ALS?

De werkgroep Water van het BOL denkt regelmatig na over verbetering van de waterkwaliteit in Lindenholt en verzamelt zelf ook wat gegevens daarover. Dat laatste gebeurt in het kader van het Citizen Science project 'Water op de Kaart', dat wordt uitgerold door het NIOO in Wageningen, in samenwerking met Natuur & Milieu. Zie daarvoor ook de Lindenholt Leeft #2 van april 2025. Maar gegevens verzamelen over waterkwaliteit is voor de werkgroep geen doel op zich. Het gaat erom dat je op basis van de kwaliteit van het oppervlaktewater in Lindenholt ook wel wat kunt zeggen over de kwaliteit van onze fysieke leefomgeving als geheel.

De waterkwaliteit in Lindenholt

Als je als gemeente merkt dat de waterkwaliteit in Lindenholt er niet op vooruit gaat, weet je dus dat er enige oplettendheid nodig is, om te zorgen dat ontwikkelingen in de omgevingskwaliteit niet de verkeerde kant op gaan. De werkgroep Water wil daarom graag meedenken over de vraag aan welke knoppen er gedraaid zou kunnen worden om de kwaliteit van de leefomgeving in Lindenholt te behouden, of liever nog: te verbeteren. Want laten we wel wezen: de werkgroep Water is niet ontstaan omdat de waterkwaliteit in Lindenholt sinds de 70-er jaren nu zo verbeterd is. Terwijl er in de Lindenholtse waterpartijen in het begin toch uitstekend kon worden gezwommen, is dit tegenwoordig niet meer het geval. Het water begint, zeker door algengroei in de zomer, soms meer op groentensoep te lijken.

De Nijmeegse ontwerp-Omgevingsvisie en het gedeelte over Lindenholt

De ontwerp-Omgevingsvisie is een document dat de gemeente Nijmegen heeft opgesteld om inzicht te geven in de plannen die de gemeente op langere termijn heeft met de ruimtelijke indeling per stadsdeel, en met name waar de gemeente precies ruimte wil maken voor wonen, werken en ontspannen. Van 3 april t/m 14 mei heeft het ontwerp ter inzage gelegen. De werkgroep Water heeft gereageerd met het inzenden van een zienswijze, met in het achterhoofd de vraag: is er op het gebied van klimaatadaptaties ook geen ruimte nodig, om de kwaliteit van de leefomgeving in Lindenholt op zijn minst op hetzelfde niveau te houden? De reactie die de gemeente Nijmegen daarop heeft gegeven heeft de werkgroep nog niet echt een gerust gevoel gegeven.

Klimaatadaptaties?

Het moet worden toegegeven: klimaatadaptaties in Lindenholt is geen onderwerp waar veel mensen in Lindenholt op dagbasis mee bezig zijn. Er zullen zeker onderwerpen te bedenken zijn die in Lindenholt op het moment een hogere urgentie hebben. Maar, zoals het spreekwoord zegt: regeren is vooruitzien! Als het inderdaad zo is dat wij vroeger of later geconfronteerd gaan worden met zaken als hittestress en lange perioden van droogte aan de ene kant, en wolkbreuken zoals de gemeente Valkenburg (Limburg) die in juni 2021 en ook in 2023 heeft meegemaakt aan de andere kant, dan is het misschien toch verstandig om tijdig na te gaan denken over de risico's die wij in Lindenholt lopen door op stadsdeelniveau geen maatregelen te treffen die nodig zouden kunnen zijn om aan klimaatoverlast behoorlijk het hoofd te bieden.

Droogte

Wat zou er gebeuren als wij 2 maanden lang geen regen van betekenis zouden ontvangen in Lindenholt? Kunnen we daar onze schouders over ophalen, of moeten we er toch eens dieper over nadenken? Kan de ecologie in Lindenholt dat wel aan? We horen de gemeente Nijmegen vaak zeggen hoe groen en waterrijk het hier is, maar zouden we toch niet eens moeten nagaan of we een droogteperiode van 2 maanden ook ongeschonden door kunnen komen? Moeten we ook niet eens wat aan waterconservering gaan doen in het onbebouwde, Noordelijke deel van Lindenholt, ten Zuiden van de Neerboscheweg? Wat zijn de baten ten opzichte van de kosten hiervan?

Verder is het zo dat het stadsdeel Lindenholt geen mogelijkheid heeft om water in te laten van buiten, terwijl er toch zowel Noordelijk als Zuidelijk van Lindenholt watergangen lopen die water uit het Maas-Waalkanaal naar Beuningen kunnen brengen en verder, voor beregning van het achterland. Heeft Lindenholt daarin niet gelijke rechten, als het over water gaat? En voor alle duidelijkheid: het kwelwater dat uit de ondergrond in Lindenholt naar boven komt is qua hoeveelheid bij lange na niet voldoende om Lindenholt van vocht te voorzien als de regenval het laat afweten, maar ook de kwaliteit zal zeker in droge perioden niet voldoen.

Wateroverlast

Stel dat we in Lindenholt op een slechte dag een wolkbreuk op ons dak krijgen van zo'n 60



mm regen, zoals dat in Valkenburg (Limburg) gebeurde in 2021. Dan betekent dat voor heel Lindenholt (753,2 hectare) een hoeveelheid van $60 \times 7532 \text{ m}^3$ en voor de 4 wijken Kerkenbos, Acker, Broek en Kamp ongeveer drie kwart daarvan. Dat is $60 \times 5649 \text{ m}^3 = 338,94$ miljoen liter regenwater.

Nu hebben we in Lindenholt voor die 4 wijken slechts 1 uitgang, voor al het water dat dit gebied verlaat. Dat is de beweegbare stuw (zie foto) die ligt aan het Takenhofplein. Als al dat water in 24 uur in een constante stroom het gebied zou verlaten, dan moet er het hele etmaal lang toch nog steeds 3923 Liter/sec door dat gat afstromen, terwijl de normale afvoer aan het Takenhofplein op zo'n 120 Liter/sec zit. Dat is ruim 32 maal zoveel, terwijl de piekafvoer in werkelijkheid nog hoger ligt, omdat de afvoer in een golf komt.

We kunnen dus gevoeglijk aannemen dat er tijdens de golfpiek aan het Takenhofplein wel zo'n 10.000 Liter (10 m^3) per seconde moet passeren. Dit rekenvoorbeeld is alleen maar bedoeld om aan te geven dat een regenbui van 60 mm wel eens hele forse problemen kan veroorzaken waar wij toch wat mee moeten. Heeft de gemeente daar wel eens aan gedacht?

Wordt vervolgd!

Tekst en fotografie: Werkgroep water



**HET LEUKSTE VOETBALFEEST
VAN NEDERLAND!**



6 T/M 13 JAAR

**INCLUSIEF PUMA-TENUE,
FUT CARD & BOMVOLLE GOODIEBAG!**



**DONDERDAG
16 OKTOBER**





SPIN

In mijn dromen overkomen mij de vreemdste dingen. Soms schrik ik wakker en denk ik dat het echt is. Mijn hart gaat dan als een razende tekeer. Zo ook vannacht, ik weet zeker dat ik iets hoorde. Een zacht getrippel over onze houten vloer. Ik ben bang voor spinnen, niet die kleine hooiwagens maar die grote harige zwarte exemplaren met zo'n groot dik lichaam. Brr, terwijl ik er nu zo over schrijf krijg ik al kippenvel... Hoe donker het ook is, ik zie de spin altijd. Ik moet hem vangen, ik ga niet slapen voor ik hem heb.

Terug naar mijn droom. Net op het moment dat de spin mij wil bespringen en ik me in een onmogelijke positie bevind om hem te ontwijken, hoor ik een ringtone. Ik sla wild met mijn armen om me heen, ik probeer de spin te ontwijken en dan.. Weer die ringtone, ik open mijn ogen en pak mijn telefoon. Het is zoonlief, die mij appt: 'Mam, je moet echt komen hoor!' Ik kijk op de klok en zie dat het midden in de nacht is. Nog niet wakker app ik terug: 'Waar ben je?' 'Op de wc, je moet me helpen!' is zijn antwoord. Ik begrijp er helemaal niks van, is hij ziek misschien? Ik loop naar onze badkamer en daar komt junior naar buiten lopen. Hij zegt: 'Je moet mee naar boven want daar zit hij.' Nog steeds niet wakker kijk ik hem suf aan. 'Mam, er zit een spin in mijn slaapkamer!'

Ineens staan al mijn zintuigen op scherp. Ik vraag hem waarom hij de spin alleen gelaten heeft, nu is hij vast weg. Junior vertelt dat de spin zo groot was als een 2 euro munt, dik en zwart. En dat hij hem wilde vangen maar hij rende ineens weg. 'Hij was sneller dan Usain Bolt, de wereldkampioen op de 100 meter sprint, mam' Gewapend met een vliegenmepper, insectenspray, schijnwerper en slippers om mee te meppen, lopen we samen naar boven. 'Daar mam, achter de verwarming moet je zijn.' Ik zie niets, maar spuit de gifstoffen in het rond en we gaan de kamer uit. Als we terugkomen halen we alles van de muur en van de grond maar geen spin te bekennen. Ik kijk in het rond, hmm waar de verwarmingsleiding de kamer in komt zit een gat. Dat was me nooit eerder opgevallen. Ik loop naar de voorraadkast en pak een plamuurmes met een tube muurvuller. Junior spuit snel nog wat spray erin en ik smeet het gat dicht. We kijken elkaar tevreden aan. Als de spin daar zat dan kan hij er zeker niet meer uit.. Opgelucht haal ik adem en geef zoonlief een knuffel, het is vier uur maar het getrippel is wel weg.

Victoria Lammerinks-Montis

EEN KIJKJE IN EEN DOORSNEE WEEK

BIJ DE VINCENTIUS VERENIGING NIJMEGEN

1. Heel veel gesprekken gevoerd, sommige heel moeilijk want schaamte speelt nog steeds een rol! Maar ook veel mensen direct kunnen helpen.
2. 59 gezinnen, 26 jongeren en 34 ouderen geholpen die deze week onze noodhulp en ongeveer 26 kinderen die ons ontbijt nodig hadden.
3. Bijna 160 warme maaltijden gekookt door onze vrijwilligers waarbij er vele kilo's groente gered zijn die anders weggegooid zouden worden.
4. Drie daklozen voorzien van warme maaltijd ter plaatse, een warme deken, een winterjas en voer en koekjes voor hun hondjes.
5. Voor 20 jongeren een fantastisch diner en gezellige avond verzorgd bij meet me at dinner.
6. 18 ouderen mochten via ons bij het Mondial college een warme lunch genieten, verzorgd door leerlingen van de school.
7. In samenwerking met van Tuin tot Bord en buurtmoestuin de Acker groente geplukt en heerlijke gerechten gekookt samen met 8 bewoners uit Nijmegen die het goed konden gebruiken.
8. Ons kringloopwinkeltje werd eveneens druk bezocht waarbij we weer kilo's aan kleding gerecycled hebben.
9. Koffie geschonken heerlijke warme gedoneerde warme kroketten uitgedeelde die ook met liefde klaar genaakt waren door onze vrijwilligers.
10. In het kader van voedselverspilling 100 gedoneerde broden uitgedeelde die we gekregen hadden van de studenten vereniging Sv Moves. Deze broden hadden ze over van hun introweek. Samen met enorme gedoneerde hoeveelheid goede nog houdbare spullen voor onze ontbijtwinkel: jam, hagelslag, melk, kaas en nog veel meer.
11. Daarnaast veel mensen laten sporten en bewegen via BoxingBootcamp Nijmegen, Studio Boyé en KiaOra Hands&Moves. Er werd gebokst, gebootcamp, zit & fit, yoga, toneel, urban dance.

Bovenstaande was alleen onze hoofdvesting. Ook in onze andere locaties in de Meijhorst, Lankforst en Voorstenkamp gebeurde er veel:

- Een buurt bbq
- Loterij
- 50 ct Winkeltje
- Weggeefwinkel
- Buurtfitness
- Karate
- Weerbaarheid voor vrouwen
- En heel veel Koffie geschonken

En dat allemaal vanuit ons ♥ door onze lieve vrijwilligers. Zelfs in onze vakantie waren alle locaties een of meerdere dagen open om er te zijn voor wie ons nodig had. Wat zou de wereld zijn zonder vrijwilligers. Die van ons zijn allemaal stuk voor stuk goud waard. Een ding is zeker ons werk is nooit saai. Mensen helpen daar waar kan vanuit je hart is mooiste wat er is. Als iedereen om zou kijken naar z'n medemens, buurman of buurvrouw werd de wereld echt wel een stukje mooier. Ik ben trots dat ik al 13 jaar voorzitter mag zijn van deze warme familie!

Heeft u hulp nodig om welke reden dan ook neem contact met ons op. Ons motto is ieder mens telt/never judge a book by his cover!

info@vincentiusnijmegen.nl of verochka@vincentiusnijmegen.nl

Tekst: Verochka, Vincentius Nijmegen

DIGITAAL CAFÉ IN LINDENHOLT: HULP BIJ AL JE DIGITALE VRAGEN ÉN EEN KOP KOFFIE



Wat kun je verwachten?

Het Digitaal Café is er voor allerlei vragen: van het instellen van je telefoon tot hulp bij inloggen met DigiD. Of je nu net een nieuw apparaat hebt, of gewoon wat meer vertrouwen wilt krijgen in het gebruik ervan, we helpen je graag verder.

Eerdere bezoekers zeggen bijvoorbeeld:

'Hier heb ik het gevoel dat vragen niet dom zijn.'

'Ik durfde eerst geen bank-app te gebruiken. Nu wel!'

Het Digitaal Café maakt deel uit van *Digitaalrijk in je Wijk*, een initiatief van Bibliotheek Gelderland Zuid. Zo brengen we digitale hulp dichterbij, op plekken waar mensen elkaar al ontmoeten. In Lindenholt doen we dat in samenwerking met STIP.

Waar: Wijkatelier Lindenholt
Zellersacker 1003

Wanneer: Elke woensdag vanaf 27 augustus
13.30 – 16.00 uur

Wat: Gratis inloop & koffie

Contact: Bel Lonneke van de bibliotheek 06 598 10 644 of
STIP Lindenholt 06 126 22 078

Tekst: Eus de Wit - **Fotografie:** Marcel Krijgsman

Heb je vragen over je telefoon, tablet of laptop? Wil je bijvoorbeeld leren hoe je een app installeert, een foto verstuurt of een afspraak maakt via internet? Kom dan langs bij het *Digitaal Café* in het Wijkatelier Lindenholt! Vanaf **woensdag 27 augustus** ben je elke week welkom tussen **13.30 en 16.00 uur**. Je kunt gewoon binnenlopen, een afspraak is niet nodig. Onze vrijwilligers nemen rustig de tijd om je te helpen, en de koffie staat klaar.

Fysiotherapie Lindenholt - Ruikes & de Muijnck

Onze therapeuten met een passie voor hun vak, bieden u laagdrempelige en kwalitatief hoogwaardige zorg aan. U bent van harte welkom!



Fysiotherapie Lindenholt - Ruikes & de Muijnck



Locatie Lindenholt
Medisch Centrum Onder de Linde
St. Agnetenweg 75
6545 AT Nijmegen
024-3780991



Locatie Neerbosch-Oost
Woonzorgcentrum de Honinghoeve
Fanfarestraat 77
6544 NV Nijmegen
024-3711433

Wilt u graag meer informatie of wilt u zich inschrijven? Hiervoor kunt u terecht op onze websites: www.fysiotherapielindholt.nl of www.fysiotherapie-neerbosch.nl

BASISCURSUSSEN REANIMATIE EN GEBRUIK AED IN 2025

De stichting AED Dukenburg geeft weer reanimatiecursussen voor bewoners van Dukenburg en Lindenholt. Deze lopen door tot en met november van dit jaar.

Een basiscursus 'reanimatie en gebruik van een AED' duurt maar een paar uur en wordt op één avond gegeven. Bewoners van Dukenburg en Lindenholt mogen gratis hieraan deelnemen. Wel moet men zich aanmelden waarna men een keuze kan maken uit meerdere avonden (zolang er ruimte genoeg is, anders in overleg)

Aanmelden gaat via het digitaal formulier op:
www.aeddukenburg.nl
Kies in het menu 'aanmelden'.



Tekst: Stichting AED Dukenburg

WEET U WAT U WILT?

We gaan allemaal een keer dood.
Praat u daar wel eens over?

Dat we op een gegeven moment overlijden, daar hebben we geen invloed op. Op sommige dingen kunt u wel invloed hebben door er tijdig over na te denken en te praten.

- ✓ Wat is goed om nu al te regelen voor de laatste levensfase?
- ✓ Hoe kijkt u terug op uw leven?
- ✓ Wat zou u nog willen zeggen of doen?
- ✓ Wilt u wel of niet gereanimeerd worden?
- ✓ Wie mag voor u spreken als u dat zelf niet meer kunt?
- ✓ Welke hulp kunt u krijgen als het nodig is?

Hierover nadenken en praten met mensen in uw omgeving is belangrijk. Met uw naasten of uw huisarts.

Om goed in gesprek te kunnen gaan, heeft u goede informatie nodig. Deze informatie kunt u o.a. vinden op: www.thuisarts.nl/wensen-voor-zorg-en-behandeling.

Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben maak dan een afspraak met uw huisarts.



Wijkgezondheidscentrum
Lindenholt

Horstacker1644
6564 EX Nijmegen
info@wgclindenholt.nl
Tel: 0243781818

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



Beste lezer,

Al vele jaren kent Lindenholt de traditie om u als vrijwilliger in onze wijk te bedanken voor uw inzet.

Dit jaar geven we er een extra feestelijk tintje aan omdat het Bewoners Overleg Lindenholt en het WijkAtelier Lindenholt 10 jaar bestaan.

Om u hiervan alvast op de hoogte te stellen sturen we deze voor aankondiging

Het feest vindt plaats op vrijdag 28 november bij Grand Café Lindenholt (het Zwaantje). Tijd: van 20 uur tot middernacht 24 uur.

We zorgen voor koffie / thee met gebak, consumptiebonnen en er komt goede muziek.

We hopen dat u komt!

Wanneer u van plan bent om te komen kunt u dit aangeven door een e-mail te sturen naar **10jaarbolenwal@gmail.com**

Tot de 28 november bij het Grand Café Lindenholt!

Met vriendelijke groeten

Namens BOL en WAL

Wim van Susteren, Jan ten Dam en Peter Gillis



Natuurwerkdag

Op zaterdag 1 november organiseert Werkgroep Lindenholt Groen van 10.00 uur tot 13.00 uur een knotochtend, want de knotwilgjes zijn enorm gegroeid. We kunnen nog wat extra handen gebruiken!

Waar?

Volg het fietspad tussen het clubgebouw van SCE en de paintballbaan. Na zo'n honderd meter kom je bij de startlocatie. Daar staat veel gereedschap en een aantal ladders. Een eigen ladder en zaag meenemen is geen overbodige luxe. Onthoud: we werken niet met elektrisch gereedschap.

EHBO, koffie, thee en frisdrank is aanwezig!

Doe jij ook mee? Stuur een mailtje naar: henkencobivoskuilen@kpnmail.nl. Tot dan!

Tekst: Henk Voskuilen, Werkgroep Lindenholt Groen
Fotografie: Pixabay.com



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!

SOLAR POWERED BY
somfy®



- 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 BETROUWBARE LEVERING GEGARANDEERD! DE MEEST GANGBARE KLEUREN WORDEN BINNEN 15 WERKDAGEN GELEVERD.



Mensen helpen?

Mensen ontmoeten?

Zorg of hulp nodig?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

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

stip

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/LINDENHOLT
@StipNijmegenLindholt



sterker Ouderenwerk

Met een beetje hulp langer zelfstandig.

Wilt u nog veel zelf ondernemen?

Wij ondersteunen u hierbij met praktische hulp en advies.
Voor 65-plussers in Nijmegen.

Neem gerust contact op:

Telefoon: 088 - 00 171 21
E-mail: ouderenwerk@sterker.nl
Website: www.sterkerouderenwerk.nl

Samen staan we Sterker



Fysiotherapie
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

**Algemene fysiotherapie | Manuele technieken | Kinderfysiotherapie
| Met speciale aandacht voor psychosomatiek |
Bekkenfysiotherapie kinderen | Bekkenfysiotherapie 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
- Groepstherapie voor kinderen en volwassenen
- Moderne oefenzaal met professionele apparatuur

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

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



Bij HoorPartners weten we hoe belangrijk uw gehoor is. Hoe het van betekenis is om uw kleinkinderen goed te verstaan of gesprekken op kantoor te volgen. Om normaal uw boodschappen te doen of van een muziekstuk te genieten.

Wat uw hoorbehoefte en -wens precies is, horen wij graag. We vinden het belangrijk om u op een persoonlijke manier te benaderen en echt naar u te luisteren. Op die manier zijn we u het beste tot dienst en vinden we samen een passende hooroplossing voor u.

De audiciens van HoorPartners doen hun werk met passie en liefde. Onze dag is geslaagd wanneer u zich gehoord heeft gevoeld.

Bent u op zoek naar een audicien die echt naar u luistert en met u een persoonlijke hooroplossing zoekt? Dan bent u bij HoorPartners aan het goede adres.



OKTOBER WOONMAAND

alle woonwinkels op één plek!



WOONBOULEVARDNIJMEGEN.NL

DOE ALLEEN
PLASTIC, BLIK & PAK...
(VERPAKKINGEN)



www.dar.nl/plastic

...IN JOUW
PLASTIC+ZAK!

Maak het leeg

Druk het plat, knijp maar en houd alles uit elkaar!



Homan Makelaardij

Woning verkopen?

Maak een **goede** start
met **dé makelaar** uit
uw **eigen** buurt!



U vindt ons tussen
het busstation en
winkelcentrum Dukenburg

024 – 344 84 97

