

Lindenholt Leeft



Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 13e jaargang oktober 2022 editie 5



Jan ten Dam neemt afscheid als voorzitter
Stichting Bewoners Overleg Lindenholt (BOL)

Colofon

Lindenholt Leeft is een onafhankelijk magazine voor het stadsdeel Lindenholt. Het verschijnt zes keer per jaar en wordt gratis verspreid. Lindenholt Leeft is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen. Er is een bijdrage verkregen uit het 'budget wijkactiviteiten/ bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen en het Rijk' Adres Hegdambroek 2524 6546 WP Nijmegen Telefoon: 06 51 17 12 17 E-mail: redactielindenholtleeft@gmail.com

Redactie:
Gerard van Bruggen
(hoofdredacteur en lay-out)
Jan ten Dam (lay-out)
Victoria Lammerinks-Montis
Meine Veldman (redigeren)
Silvano Orvini
Kim van Rossum
Wendy Vergeer
Ellen Timmermans
Henk van der Heijden (fotograaf)

Drukwerk
Drukkerij Hendrix / Oplage: 6500 stuks

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

Volgend nummer:
Kopijsluiting: **zondag 13 november**
Verspreiding: **vanaf 5 december**
Afhaalpunten Lindenholt Leeft:
Wijkatelier Lindenholt (WAL)
Jumbo Leuvensbroek
Spar St. Agnetenweg
Agneskerk Lindenholt
Vincentius Horstacker/Voorstenkamp
Bibliotheek Dukenburg
Wijkgezondheidscentra
Brede school de Lindenhoeve
Creatieve broedplaats De Broederij
Sportvereniging SCE
Tennisvereniging Lindenholt

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Foto cover: Henk van der Heijden

Lindenholt Leeft

Lindenholt Leeft is het wijkblad voor de inwoners van Lindenholt. Het wijkblad wordt huis-aan-huis bezorgd bij ca. 6000 huishoudens. (ca. 16000 lezers!) Zelf een artikel aanleveren? Heel eenvoudig: mail naar redactielindenholtleeft@gmail.com Ook is het mogelijk het artikel te up-loaden via de website www.lindenholtleeft.nl of te versturen naar het redactieadres (zie colofon). Aanleverspecificaties: 1 kolom = 200 woorden, 2 kolommen 400 woorden en 1 pagina (3 kolommen) 600 woorden (Daarbij is er nog ruimte voor foto's). • **Foto's altijd onbewerkt en gescheiden van artikel aanleveren minimale grootte 1 MB met vermelding van naam fotograaf (!).** De redactie behoudt zich het recht voor kopij aan te passen of in te korten of zonder opgave van reden te weigeren.

Planning Wijkblad Lindenholt Leeft 2023 beknept

Editie nr	Kopijsluiting/ deadline	Naar de drukker	Levering/ verspreiding v.a.
1	Zondag 21 januari	Donderdag 2 februari	Maandag 13 februari
2	Zondag 19 maart	Donderdag 30 maart	Maandag 10 april
3	Zondag 21 mei	Donderdag 1 juni	Maandag 12 juni
4	Zondag 23 juli	Donderdag 3 augustus	Maandag 14 augustus
5	Zondag 17 september	Donderdag 28 september	Maandag 9 oktober
6	Zondag 12 november	Donderdag 23 november	Maandag 4 december

Inhoud

Planning 2023	2	Sponsorloop De Lindenhoeve	19
Nieuws van de redactie	3	Start zonnepark Bijsterhuizen	19
Jan ten Dam afscheid als voorzitter BOL	4-5	Lindenholt maakt geschiedenis	20
Buurtteams Lindenholt	6-7	Onderhoud open water Lindenholt	21
Als het even wat tegenzit	8-9	Natuurwerkdag 5 november	21
Column Linda van Aken	9	Pietro Lai; Passie infrarood verwarming	22
SCE nieuws	10-11	Renovatie Broekstraat	23
Column Duran Can Tekerlek	11	Lindenholt kookt	25
Opendag stadsboer Jelle	12	Column Victoria Lammerinks-Montis	25
Column Annet Hogenbirk	12	De Ondernemer	27
Nora Aalbers met pensioen	13	Nieuws van de gemeente	28
Lindenholt 'Doet'	14-15	Rondom waterspeelplaats Hegdambroek	28
Opening Kerk van de Nazarener	16	Bewonersbijeenkomst Leuvensbroek	29
Nieuws Agneskerk	17	Zomerafsluiting Lindenholt	29
Column Bettineke van der Werf	17	Uitslag zonnebloem wedstrijd	30
Struin bulletin	18	Fotopagina	32

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

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

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



NIEUWS VAN DE REDACTIE

Dat we in hete bijzondere tijden leven is een cliché. Maar soms word je geheel onverwachts met de neus op de feiten gedrukt en dat gebeurde een paar maanden geleden toen ik de factuur kreeg van de drukker over editie drie Lindenholt Leeft. Deze was zomaar € 500 hoger dan voorheen. Uiteraard heb ik daar vragen over gesteld en het antwoord was voorspelbaar: 'De oorlog in Oekraïne heeft als gevolg dat de papierprijzen volledig door het dak zijn geschoten.' Voorheen was de prijs van papier ondergeschikt aan het totaalbedrag van de factuur en maakte het niet zo'n verschil of het blad uit 32 of 40 pagina's bestond. Maar ineens was er een heel andere realiteit en dus moest ik de gemeente vragen om voor de resterende edities extra budget ter beschikking te stellen. Gelukkig is dit ook gebeurd en kon ik met een gerust hart werken aan de drie laatste wijkbladedities in 2022. Dat dacht ik tenminste. De factuur van editie nummer vier was maar liefst € 1000 hoger dan voor de oorlog. Wat nu? Om nu weer bij de gemeente aan te kloppen voelde niet goed en heb ik geprobeerd om eerst zelf te gaan kijken naar een manier om hier een oplossing voor te vinden. Om te beginnen hebben we het aantal bladen om af te drukken met 200 stuks kunnen terugbrengen (van 6200 naar 6000) door zorgvuldiger de nee-nee stickers in de bezorgaantallen te verwerken. Daarnaast zult u merken dat het aantal pagina's merkbaar minder is. Op aanvraag is er een nieuwe offerte uitgebracht waarbij een maximaal aantal pagina's van 32 zal leiden tot een acceptabele factuur die vrijwel parallel loopt met het beschikbare budget. Alles met de nodige voorzichtigheid want zeker weten doe je het nooit. In overleg heeft deze editie dit keer even geen jongerenpagina's (4) en ook de wat grotere artikelen krijgen indien mogelijk iets minder ruimte dan voorheen.

Goed nieuws is er ook. Er heeft zich een nieuw redactielid aangemeld; Ellen Timmermans, een oude bekende in Lindenholt, heeft jarenlang het secretariaat van Dag van Lindenholt 'bemand'. Na veel zorgen om haar gezondheid gaat het gelukkig weer wat beter en wil zij nu wel weer wat tijd, energie en aandacht aan ons mooie wijkblad te geven. Daarnaast is er nog een wijkbewoner die interesse heeft maar zij wil ietsje meer bedenktijd voordat zij volledig hiermee aan de slag gaat.

Een vraagje aan de jongeren in Lindenholt. Ben jij iemand die zich betrokken voelt bij de samenleving en heb je een mening over wat er in jouw directe omgeving gebeurt of wat verder weg? Misschien is het dan wat voor jou om daar over te schrijven in een eigen column van ons wijkblad. Het zou een waardevolle aanvulling zijn in kwaliteit en ook diversiteit waar altijd behoefte aan is. Ook ouders van jongeren die latent schrijverstalent zien in hun kind, mogen reageren.....

Voel je je aangesproken, aarzel niet en neem even contact met mij op. Ik kijk er naar uit.

Wordt vervolgd.
Gerard van Bruggen, eindredacteur.



www.lindenholtleeft.nl

Dé wijkwebsite voor alle bewoners in Lindenholt en de digitale ontmoetingsplaats in Lindenholt. Voor al uw informatie over de wijk en de bewoners is het slechts éénmaal nodig u aan te melden waarna u zelfstandig berichten kunt plaatsen. Als betrokken inwoner ken jij Lindenholt als geen ander. Je weet al veel van welke mooie dingen er gebeuren en wat Lindenholt allemaal te bieden heeft aan voorzieningen, activiteiten, mensen, verhalen, nieuwtjes, oproepjes, plekjes, ideeën, initiatieven en talenten. Helaas is deze informatie vaak moeilijk vindbaar voor anderen.

Maar gelukkig hebben wij lindenholtleeft.nl, één handige plek waar al deze informatie wel te vinden is! Deze digitale ontmoetingsplaats is opgezet om inwoners, verenigingen, organisaties en gemeente dichterbij elkaar te brengen en elkaar nóg beter te kunnen vinden. Op lindenholtleeft.nl kan iedereen nu deel uitmaken van een netwerk aan enthousiaste inwoners, verenigingen, initiatieven en organisaties uit Lindenholt. Buurtbewoners zelf, in de rol van buurtverbinder, zorgen voor meer samenhang in hun eigen buurt of wijk.



WOUTER
FIETS
SERVICE NIJMEGEN

Voor al uw reparaties en onderhoud aan uw fiets of E-bike en alle onderdelen en fietsaccessoires
Voor nieuwe (elektrische) fietsen kunt u ook bij ons terecht. Kom gerust even langs voor een gratis proefrit en een deskundig advies

Reparaties op afspraak

St. Agnetenweg 65 a 6545 AT Nijmegen
0624605897
www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl

**ZO
HOORT
HET**

EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER



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



**Schipper's
optiek**

Opticien & Audicien

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

 gratis parkeren





HOMAN
MAKELAARDIJ



**Woning
verkopen?**

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

024 - 3448 497

homanmakelaardij.nl

Jan ten Dam neemt afscheid als voorzitter stichting



Al sinds 1978 woont Jan in De Kluijskamp samen met zijn vrouw Babs en vier kinderen, maar die laatsten zijn inmiddels allemaal het huis uit. Hij heeft een bouwkundige achtergrond, begon als werkvoorbereider en bracht het uiteindelijk tot algemeen directeur. In 2008 is hij een eigen adviesbedrijf begonnen. Tot dat hij serieuze problemen kreeg met zijn lichaam en na vele ingrijpende operaties moest besluiten te stoppen met werken.

Zo is het begonnen

Jan: 'Mijn eerste activiteit op het gebied van burgerparticipatie was op het moment dat de gemeente voornemens was om grond beschikbaar te stellen voor een woonwagenkamp in De Kluijskamp. Natuurlijk kun je dat niet tegen houden maar wij maakten wel bezwaar tegen het feit dat wij als bewoners te maken krijgen met een woonwagenkamp in je achtertuin. Ik liep daarin wel voorop om mensen er bij te halen die hierin iets konden betekenen. Toevallig woonde er in onze wijk een jurist die hierover veel wist en ons adviseerde in het contact met de gemeente. Uiteindelijk is in goed overleg tussen de betrokken bewoners en gemeente voor deze groep mensen een ander gebied toegewezen in Lindenholt . Daardoor raakte ik ook betrokken bij het "Wijk platform overleg"

met de gemeente Nijmegen en de wijkbezoeken. Er kwam echter steeds minder belangstelling van de bewoners hiervoor en ik snapte al heel goed hoe dat kwam. Alles wat er verteld werd door de ambtenaren op dat overleg kwam geen donder van terecht. Er werden plannen besproken waarvan ik al wist dat die door de raad waren afgekeurd. Nou ja, het resultaat was heel simpel, niemand ging daar meer naartoe want van al die mooie verhalen kwam toch niks terecht.

We sloegen helemaal stijl achterover; ineens vijftig man binnen! En er stond enkel: grijs, groen en veiligheid op de agenda!

BOL

Later kwam ik in gesprek met Hans Lieskamp die zei: "Jan dat gaat niet goed". Wij hebben toen in overleg met de gemeente het integrale BOL (Bewoners Overleg Lindenholt) overleg opgestart. Dat moet ongeveer begin 2015 zijn geweest. Toen hadden we het eerste bewonersoverleg. We sloegen helemaal stijl achterover; ineens vijftig man binnen in het Wijkatellier! En er stond enkel: grijs, groen en veiligheid op de agenda! We hebben in die periode de stichting BOL opgericht waarvan ik tot eind dit jaar de voorzitter ben.

De BOL avonden zijn inmiddels een begrip geworden en daar mogen we met ons allen best trots op zijn. Dan kom je er achter dat er veel bewoners in Lindenholt zijn die zich best zorgen maken om hun eigen leefomgeving. Dus niet voor niks dat we zoveel aandacht kregen van medebewoners. In de afgelopen jaren zijn er diverse bewonerswerkgroepen actief geworden in Lindenholt, die zich inzetten voor een leefbaar Lindenholt. Regelmatig werd er een speciaal thema gekoppeld aan het overleg zoals: 'Enge burens' en schizofrenie. We hadden structureel de tent zo vol als een potje met pieren! We hebben ooit een keer als thema "Lindenholt maakt geschiedenis" gehad. Daarvoor stonden zoveel mensen op de stoep dat we een deel naar huis moesten sturen en een tweede avond hebben

Dus de combinatie van bewonersoverleg en aandacht voor relevante thema's om te bespreken, is een succes

georganiseerd. Dus de combinatie van bewonersoverleg en aandacht voor relevante thema's om te bespreken, is een succes. Zo zijn meer onderwerpen aan de orde geweest als Jeugdoverlast Leuvenbroek, drugsproblematiek en vervuiling, je kunt het zo gek niet bedenken. Naar aanleiding hiervan is toen ook een werkgroep opgericht om samen met de gemeente, Politie en Handhaving te zoeken naar oplossingen met betrekking tot overlast rondom het winkelcentrum Leuvenbroek. De bewoners van de omgeving waren leidend in dat overleg. Er zijn drie plannen bedacht die zijn uitgewerkt door de gemeente en uit-

eindelijk hebben de bewoners zelf er voor één gekozen. Natuurlijk, niet alles is allemaal opgelost maar de overlast is een stuk minder geworden.'

Voorzitter

Jan: 'Blijkbaar ben ik in staat om gemakkelijk mensen bij elkaar roepen en te overtuigen. Weet je, wanneer bewoners in de gaten krijgen dat onder de vlag van de BOL bij het gemeente wel de deuren opengaan, worden ze vanzelf enthousiast. Belangrijk is om begrip hebben voor elkaars standpunten en te luisteren naar de ambtenaren die erbij betrokken zijn. Ik zeg altijd: "Natuurlijk gaan we voor een JA, maar een NEE is ook een antwoord".



Wanneer er sprake is van redelijke argumenten dan luister je naar elkaar. Maar het kan ook best voorkomen dat er twijfel is over de redelijkheid en dan moet je soms de vraag stellen: "Waar staat dat ? Kun je laten zien welke raad dat goedgekeurd heeft?" Dat lef moet je wel hebben als voorzitter en moet je dat durven te communiceren omdat dat alles te maken heeft met jouw sociale domein en omdat je ook verantwoordelijk bent in de communicatie met de bewoners. Als voorzitter heb je altijd een luisterend oor en het volle respect voor iedere medebewoner. Je moet mensen kunnen overtuigen maar

ook het lef hebben om te constateren dat iets geen zin heeft. Niet benauwd zijn om dingen te benoemen die hard aankomen. Aan de ene kant de kracht van diplomatie en tegelijkertijd de waarheid durven te zeggen. Ik denk ook dat nuchterheid heel belangrijk is en je daarbij ook een goede doses emotie mag hebben. Dat is helemaal niet erg waardoor je ook menselijk kunt reageren, zoals dat heet. Maar een doses eigenwijsheid kan ook geen kwaad, tenslotte zijn meer wegen die naar Rome leiden.'

Stopt als voorzitter

De laatste tijd kreeg Jan steeds meer last van 'Post Corona syndroom'; weinig energie en acute heftige vermoeidheden. Het kost hem de nodige moeite om uiteindelijk de beslissing te nemen zijn functie als voorzitter over te dragen. Hij mag terug kijken op roerige, interessante en vooral ook succesvolle samenwerkingen met bewoners, betrokken instellingen en de gemeente Nijmegen.

Gezocht: Voorzitter stichting BOL

Heeft u belangstelling of weet u een geschikte buurtbewoner? Neem dan contact op met Jan ten Dam 06 20442040 hjntendam@gmail.com

Tekst: Gerard van Bruggen / Wendy Vergeer
Foto: Henk van der Heijden

Mensen helpen?

Mensen ontmoeten?

Zorg of hulp nodig?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

STIP LINDENHOLT
Wijkatelier

Bel voor een afspraak
024-3502000
ma-vr
9.00-17.00

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/LINDENHOLT
@StipNijmegenLindholt

Altijd op tijd weten wat je moet regelen?

Meld je aan voor onze nieuwsbrief!

Buurtteams volwassenen

In de vorige editie van Lindenholt Leeft is er uitgebreid aandacht besteed aan Buurtteams Jeugd en Gezin in Lindenholt. Deze keer gaan we in gesprek met Sandra (team coach Buurtteams Volwassenen), Tessa en Sylvana (Buurtteams medewerkers) om er achter te komen voor welke doelgroep zij er zijn en wat ze kunnen betekenen voor deze inwoners van Lindenholt.



V.l.n.r. Bregje-Jacqueline-Roland-Tessa-Leontien-Sandra-Eva-Annemieke

Het moederbedrijf Inluzio heeft de aanbesteding gewonnen en neemt hierdoor het stokje van het voormalig Sociaal wijkteam over. Een half jaar geleden is Buurtteams in vliegende vaart van start gegaan maar eigenlijk is het verhaal al eerder begonnen. Sandra vertelt dat ze als teamcoach vorig jaar al heeft meegeholpen met de voorbereiding; de samenstelling van het team, de werkprocessen en het registratiesysteem. Alles was ingericht om op 1 januari 2022 te starten. Bij die start waren Tessa en Sylvana aanwezig die vanuit een andere organisatie in een nieuwe baan zijn gestapt.

Hoe was dat voor jullie om je oude baan te verlaten en deze nieuwe uitdaging aan te gaan?

Tessa en Sylvana vertellen dat ze gestart zijn in Corona tijd. Het nieuwe team waarin zij terecht kwamen voelde meteen als een fijne samengesmolten club waarin prettig met elkaar wordt samengewerkt. Er is altijd een collega aanwezig die met je kan meedenken als je er niet uitkomt. Ieder teamlid heeft zijn of haar eigen expertise.

Sylvana is 17 jaar geleden als dokters assistente begonnen. Daarna heeft zij zich omgeschoold tot GGZ agoog. Sylvana kan mensen ondersteunen met een psychiatrische aandoening of verslaving op bijvoorbeeld het gebied van werk, inkomen, sociale relaties. Tevens heeft zij een opleiding psychiatrie voor hulpverleners gevolgd, en werkt als gezinsregisseur.

Tessa heeft voornamelijk ervaring opgedaan met mensen die een verstandelijke beperking bezitten, maar ook aanvullende problematiek zoals autisme of mensen die achterdochtig zijn en wanideeën hebben. Sandra is begonnen met het begeleiden van jongeren in een groep. Daar kreeg zij te maken met jeugdigen die een verstandelijke, lichamelijke of psychiatrische aandoening hebben.

Vervolgens is zij consultant geweest voor mensen met een beperking. Sandra benoemt dat zij liever kijkt naar mogelijkheden in plaats van wat mensen niet kunnen (beperking), want iedereen heeft talenten. Vervolgens heeft zij een vaste rol vervuld in de voorlopers van Buurtteams.

Buurtteams Volwassenen heeft een mooi divers team met young professionals tot all rounders die bijna alles al een keer hebben meemaakt. De diversiteit zit in de kennis en kunde. Op deze manier kunnen ze elkaar goed aanvullen wanneer dat nodig is. Zij hebben één cliënten groep waarvoor er gewerkt wordt. Het is een aanzienlijk team van ongeveer 12 personen. Daarmee heb je een groot bereik bij dienstverlening. Ze hebben nu ongeveer 150 cliënten die zij voornamelijk individueel begeleiden. Tevens vangen ze signalen in de wijk op die ook in andere stadsdelen spelen. Deze signalen worden stadsbreed besproken om te kijken wat er voor een bepaalde doelgroep per stadsdeel betekent kan worden. Nu draait er bijvoorbeeld al stadsbreed een groep voor autisme, maar ze willen ook bekijken wat er per stadsdeel gedaan kan worden voor deze specifieke groep.

Wat is jullie doelgroep en welke hulpvragen hebben zij?

Sandra: Wij zeggen altijd klanten; de inwoners voor wie wij werken zijn van 18 – 65+ zonder inwonende kinderen onder de 18 jaar. Dat is wel de eis. In deze levensfase gebeurt veel. Wij zijn er voor mensen tussen de 18 en 65 jaar. Voor mensen van 65+ indien er sprake is van psychische klachten, anders leggen we de link met de ouderadviseurs. Het is een hele variatie van mensen die wij zien. De 18 jarige is bezig met zijn studie, op kamers gaan, los-

Het is een hele variatie van mensen die wij zien. De 18 jarige is bezig met zijn studie, op kamers gaan, losmaken van familie, zelfredzaamheid: Hoe gaat het mij ooit lukken om zelfstandig te wonen?

maken van familie, zelfredzaamheid: Hoe gaat het mij ooit lukken om zelfstandig te wonen? Dat is heel anders dan iemand van 40-50 jaar die weet: dit is mijn probleem alleen weet ik nog niet altijd even goed hoe hier mee om te kunnen gaan. Boven de 65+ leggen we ook vaak de link met een ouderadviseur maar als er psychische klachten zijn vallen die toch weer bij ons.

De aanmeldingen zijn heel divers zoals: Psychische problematiek, financiën, mensen die op zoek zijn naar een woning (Buurtteams

heeft geen woningen maar kan wel meekijken), vastlopen in het dagelijks leven, op zoek zijn naar een zinvolle dagindeling, een beperking: mensen die stranden doordat ze NAH (niet aangeboren hersenletsel) hebben, autisme. Problematiek die vaak voorkomt is het missen van structuur in het dagelijkse leven, meer sociale contacten willen, eenzaamheid.

Er is geen wachtlijst bij Buurtteams. Als mensen contact opnemen krijgen ze meteen een Buurtteams medewerker aan de telefoon.

De Buurtteams medewerkers kijken naar wat er goed gaat en waarin je vast loopt. Vervolgens onderzoeken ze wat nodig is om weer stappen vooruit te zetten en wat hierin passend is. Samen met de cliënt wordt de weg in hulpverleningsland gezocht en gekeken naar mogelijkheden waarbij de cliënt eventueel kan aansluiten. Daarin maken ze gebruik van de partners in de wijk. Er wordt bijvoorbeeld veel samengewerkt met Bindkracht 10. Wat ook fijn om te weten is dat Buurtteams zelf de ondersteuning en begeleiding biedt maar als het qua uren heel wat extra's vraagt, kan er uitgeweken worden naar een passende hulpinstantie die het over kan nemen. Welke partij dat zal zijn is afhankelijk van de hulpvraag. Er is geen wachtlijst bij Buurtteams. Als mensen contact met hun opnemen krijgen ze meteen een Buurtteams medewerker aan de telefoon. Tijdens het telefoongesprek wordt er meteen een inschatting gemaakt of de vraag voor hun is of meer thuis hoort op een andere plek bijvoorbeeld Buurtteams Jeugd en Gezin. Wanneer je voor de hulpvraag wel bij Buurtteams Volwassenen op de juiste plek zit wordt er zo snel mogelijk een kennismakingsgesprek ingepland om verder het gesprek aan te gaan, en kan er gestart worden met de ondersteu-

ellingen kunnen mensen gewoon binnenlopen. Er is geen spreekuur of i.d. Soms zijn we op huisbezoek. Altijd kunnen mensen terecht bij de STIP op de bekende openingstijden (zie elders in dit blad) Dan wordt je ook geholpen. We zijn laagdrempelig, bieden nabijheid wat betekent dat wij naast de klant staan, en bij hun behoeften aansluiten. Iedereen is mens, heeft zijn eigen verleden, een andere hulp-

vraag en mag gehoord worden. Wij bieden de juiste ondersteuning die er op dat moment nodig is.

Voor veel hulpvragen kun je contact opnemen met Buurtteams, maar zij zijn geen behandelaren. Dat is het grootste verschil met een huisarts of psycholoog. Als bijvoorbeeld blijkt dat er ondersteuning nodig is van een psycholoog wordt een cliënt doorverwezen naar de huisarts. Met de ervaring die Buurtteams in huis heeft, kan er dan wel een goede verwijzing gemaakt worden.

Een blik vooruit

Buurtteams Lindenholt gaat aan de slag met hun team jaarplan. Aan het einde van dit jaar hopen zij op dezelfde voet verder te gaan zoals zij nu doen. Misschien worden er zelfs grote stappen vooruit gezet en wellicht zijn er kleine groepjes opgestart. Als team verwachten zij op elkaar te kunnen blijven bouwen en open naar elkaar te zijn. Buurtteams doet er alles aan om zichtbaar te blijven in de wijken. Zij hopen dat de mensen die nu nog niet bekend zijn met Buurtteams over een half jaar wel weten hoe zij hun kunnen bereiken. Als je de weg niet weet kan Stip je stevast vertellen waar je moet zijn. Meer weten of een afspraak maken? Buurtteam Lindenholt
E-mail: lindholt@buurtteamsvolwassenen.nl
Tel: (024) 303 05 60

Tekst Kim van Rossem
Foto: buurtteams

QR code
waarmee snel toegang tot de meest belangrijke telefoonnummers in Lindenholt



Als het even wat tegen zit..

In een aantal edities van Lindenholt Leeft wordt aandacht besteed aan mensen die vaak buiten hun schuld in een crisissituatie zijn beland en vooral welke instanties hierbij hulp kunnen bieden. Vorige editie ging het over de Voedselbank, Deze keer:

Schuldhulpverlening

Met alle ontwikkelingen in Nederland, zoals o.a de hoge energietarieven!, krijgen mogelijk veel mensen uit Lindenholt te maken met een lastige financiële situatie. Wij willen u in dit artikel informeren over de mogelijke hulp die bij een lastige financiële situatie of schulden in onze gemeente beschikbaar is. Daarnaast willen we de drempel om hulp te zoeken zo laag mogelijk maken, want het is al vervelend genoeg dat u misschien hulp nodig heeft bij zo’n lastig en gevoelig onderwerp als geldzaken.

Uit onderzoek blijkt dat belangrijke gebeurtenissen in het leven tot financiële problemen kunnen leiden, met alle gevolgen van dien. Niet iedereen is zich direct van deze risico's bewust. Het gevolg is dat mensen de grip op hun geld kunnen verliezen, met kans op financiële problemen. Voorbeelden van gebeurtenissen die (financiële) risico's met zich meebrengen zijn: echtscheiding – je baan verliezen - op jezelf gaan wonen – een kindje krijgen – het overlijden van je partner – een verhuizing en de (idioot) stijgende energiekosten!

Er zullen beslist meer redenen zijn waardoor schulden ontstaan en je kunt er echt niet altijd iets aan doen. Hou dat ook voor ogen als je besluit hulp te zoeken. Niemand kijkt je er op aan! Er zijn verschillende niveaus waarop hulp verleend kan worden. Het ligt dus aan de vraag van de klant welke hulp er nodig is en waar je deze kunt krijgen. In dit artikel leggen wij uit wat de mogelijkheden zijn om schulden op te lossen. Ook vind je diverse QR-codes waarmee je meteen de website, waar naar verwezen wordt, kunt bezoeken. In de –zo op het oog- ingewikkelde wereld van schuldenhulpverlening en schuldsanering krijg



ik uitleg van een beleidsmedewerker van bureau WSNP voor wat betreft de wettelijke kant van dit onderwerp. Voor de dagelijkse gang van zaken en praktische tips, ga ik in gesprek met Çağlar Pekdemir, financieel expert en sinds 1,5 jaar werkzaam bij Bindkracht 10. Çağlar is, op onregelmatige momenten, te vinden in WijkAtelier Lindenholt.

Beiden geven aan; Ben je het overzicht in je geldzaken kwijt? Heb je geldproblemen of schulden, en heb je hulp nodig? Kom vandaag nog in actie!

Beginnende schulden

Soms kun je beginnende schulden nog prima zelf oplossen. Op de website van het Nibud www.zelfjeschuldenregelen.nl kun je in een aantal stappen een plan maken om de beginnende schulden af te lossen. En op Rechtwijzer.nl staan nog meer tips en adviezen om zelf je schulden te regelen.



Nibut - zelf regelen



Rechtwijzer zelf regelen

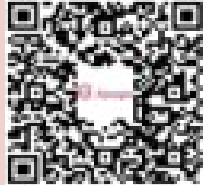
Aanmelden voor hulpverlening

Het is goed om te weten dat schulden zichzelf nooit oplossen. Schulden leveren vaak veel

stress op, en ook gevoelens van schaamte of gefaald hebben. Op tijd hulp zoeken geeft rust. Lukt het je niet om een plan te maken of zijn de schulden niet meer zelf op te lossen? De eerste stap die je kan helpen is hulp zoeken via de gemeente. Zij kan je helpen om schulden op te lossen.

Aanmelden kan vaak op 4 manieren:

1. Via de website van de gemeente.
2. Via het gratis telefoonnummer 0800-8115 (bellen kan ook anoniem).
3. Veel gemeenten hebben een inloopspreekuur schuldhulpverlening. Kijk op de website van de gemeente of jouw gemeente dat heeft. Je kunt er dan zonder afspraak naartoe.
4. Sommige gemeenten hebben wijkteams die je op weg kunnen helpen richting een oplossing van de schulden. Zo ook in Lindenholt via het Wijkatelier / STIP kun je eventueel contact op nemen met Çağlar op de dagen dat hij aanwezig is.



Gemeente Nijmegen

Het is goed te weten dat Bindkracht 10 en de gemeente in deze situatie samenwerken. Het zou kunnen dat je Çağlar toegewezen krijgt als hulpverlener, maar dat is absoluut niet zeker. Zowel Çağlar als de gemeentemedewerker beginnen met een of twee oriënterende gesprekken. Wat is de situatie, heb je hulp nodig om een plan op te stellen en dit zelfstandig uit te voeren, of is er een grote/kleine betalingsachterstand?

Kortom welke hulp heb jij mogelijk nodig? Hierbij kun je dan denken aan praktische hulp, budget coaching, budget beheer met behulp van een bewindvoerder. De gemeente vraagt in dit laatste geval de rechtbank een bewindvoerder aan te wijzen. Dit is dus nooit een zelfstandige ondernemer en jij hoeft zelf niet naar de rechtbank! Vervolgens wordt samen met jou het uit te voeren traject afgesproken.

Van jou wordt in alle gevallen een actieve houding verwacht om mee te werken aan het oplossen van de problemen en je te houden aan gemaakte afspraken.



Rechtwijzer schuldhulpverlening

Op Rechtwijzer.nl vind je veel informatie over hoe de gemeentelijke schuldhulpverlening eruit ziet. De gemeentelijke schuldhulpverlening wordt ook wel het 'minnelijk traject' genoemd.

Tot zover het eerste deel van schuldhulpverlening. Wanneer de eerste hulpverlening niet het gewenste resultaat heeft, dan zijn er nog een aantal trajecten die kunnen helpen de schulden op te lossen. Deze staan hieronder benoemd. Voor de meeste mensen zullen deze waarschijnlijk nooit van toepassing zijn! We willen ze u niet onthouden, immers ze maken het beeld van de schuldhulpverlening en -sanering compleet.

Minnelijk traject mislukt

Soms lukt het minnelijk traject niet. Bijvoorbeeld omdat niet alle schuldeisers akkoord gaan met het aanbod. In dat geval kan een beroep worden gedaan op het wettelijk traject: de WSNP. Dat staat voor 'wettelijke schuldsanering natuurlijke personen'.

WSNP

De WSNP duurt meestal 3 jaar. De rechtbank benoemt een WSNP-bewindvoerder. Die berekent welk bedrag je maandelijks mag houden om van te leven, het 'vrij te laten bedrag'. Het inkomen boven dat bedrag wordt bij de WSNP-bewindvoerder gespaard voor de schuldeisers. Je moet je best doen om zoveel mogelijk te sparen voor je schuldeisers. Bijvoorbeeld door fulltime te werken, of te zoeken naar een fulltime baan. Verloopt de WSNP succesvol, dan krijg je daarna de 'schone lei'. Dat betekent dat je schuldenvrij bent. Op Rechtwijzer.nl vind je veel informatie over de WSNP.



Rechtwijzer - WSNP

Beschermingsbewind

Soms is er nog meer hulp nodig dan alleen een oplossing voor de schulden. Als je je geldzaken (tijdelijk) niet meer goed zelf kunt

regelen, kan beschermingsbewind nodig zijn. De beschermingsbewindvoerder regelt alle financiële zaken, zoals betaling van de maandelijke vaste lasten. Je krijgt weekgeld om boodschappen te doen. Hou altijd voor ogen dat deze maatregel veel rust kan geven. Meer informatie over beschermingsbewind is te vinden op Rechtwijzer.nl.



Rechtwijzer beschermingsbewind

QR code scannen hoe doe je dat?
Richt de camera van je mobiele smartphone op de QR code. Tik op de tekst (open met Chrome) die in beeld verschijnt. Je wordt vervolgens direct 'doorgelinkt' naar de juiste inhoud/pagina.

Wij zijn er ons van bewust dat het onderwerp van schuldhulpverlening voor heel veel mensen een gevoelig en lastig onderwerp is. Om de drempel zo laag mogelijk te maken is het fijn als voor de volgende Lindenholt Leeft, een inwoner van Lindenholt, eventueel anoniem, wil vertellen hoe hij/zij het traject van hulpverlening heeft ervaren. Op welke manier heb je hulp gezocht, heeft het geholpen, hoe kijk je er achteraf op terug. Je krijgt altijd het artikel te lezen, voordat het wordt geplaatst. Je hebt dus zeggenschap over de inhoud van het stuk.

Tekst: Ellen Timmerman



Column

Armoede verzachten

Ne kennen ze allemaal, filmpjes over honger, lege broodtrommels, kinderen die honger lijden. Maar altijd ging dat over plaatsen ver weg van hier.

In Nederland gebeurt dat niet dachten we met z'n allen. Niets is minder waar. Hoe pijnlijk ook, in Nederland is het helaas nu ook realiteit. We lezen de media over een jongen van 11 die omvalt omdat hij het hele weekend niets te eten heeft gehad. Honger in ons eigen land. Verschrikkelijk maar door toenemende kosten, door dure boodschappen, door dure energiekosten en benzine heeft deze nachtmerrie, honger genaamd, ook ons land bereikt. Er wordt veel bedacht om armoede te verzachten. Maar wat is nu werkelijk belangrijk. Er is maar een ding echt belangrijk, magen vullen! In de basisbehoeften voorzien. Niet langer ontkennen dat het niet goed gaat in Nederland maar met z'n allen de schouders eronder voor de medemens, onze kinderen, onze ouderen, studenten maar vooral ook stille armen, mensen die werken en buiten de regelingen vallen. Niet meer in hokjes denken, geen oordeel vellen want op dit moment leven er veel meer mensen die onder de armoedegrens gaan dan de 18.000 gezinnen in Nijmegen die bekend zijn.

Het begrip “minima” onder de loep nemen want wat is tegenwoordig minima? Heel eerlijk met de huidige energieprijzen (of beter gezegd wat de energie maatschappijen willen dat je nu gaat betalen per maand) komen de meeste van ons zelfs onder minima niveau terecht.

Mensen zoals jij en ik.

Mensen die elke dag naar hun werk gaan.

TRiest met hoofdletters in een welvarend land als Nederland



“Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst.”

Deze uitspraak werd tientallen malen herhaald door mijn hoofd jeugdleider van vroeger en is me altijd bij gebleven. Terecht want de jeugdafdeling van een sportvereniging is het fundament van de club.

Lindenholt Leeft sprak in de knusse kantine van SCE met Natascha Schür, coördinator JO 13 en 15, Marzouk Mechbal coördinator JO8 tot met JO11 en de trainers Henri Petes en Gerben Mulder van de JO13-2.

Hoe staat SCE er voor met de jeugd?

Marzouk: ‘Heel goed eigenlijk. Het aantal jeugdspelers is weer gegroeid ondanks de vergrijzing, er zijn 23 elftallen met jongens en twee meiden elftallen. Op elk team zijn er minimaal twee mensen dwz een trainer en een leider. In de leeftijd tot elf jaar zien we dat de ouders heel erg betrokken zijn en graag trainer zijn. Wel kiezen steeds meer leden rond de 15 jaar voor meer individuele sporten in plaats van een teamsport zoals bij een voetbalvereniging.’

Presteren of plezier?

Uit het beleidsplan van SCE:

Wat wil SCE met de jeugd?

Met de vertegenwoordigende teams A-1, B-1, C-1, D-1, E-1 en F-1 zo goed mogelijk presteren, Hoofdklasse / 1e klasse, waarbij het opleidingsplan oog moet hebben voor iedere voetballer die volgens zijn persoonlijke ontwikkeling zo hoog mogelijk moet spelen = prestatiegericht.

Daarnaast is het mogelijk om het voetbalspel als recreatiesport te beoefenen met de daarbij behorende begeleiding = recreatiegericht.

De doelstelling van de jeugdafdeling van S.C.E is het bevorderen van de voetbalsport in al zijn aspecten.

Natascha: plezier staat voorop waarbij er best



een prestatiedoel mag worden gesteld en dat is niet perse winnen maar dat kan ook zijn om van een los verband een echt team te maken.

Marzouk: ‘Elke generatie heeft wel een aantal winnaars dus presteren is niet echt erg. Ik ben fanatiek en wil winnen zeker als je een selectie elftal traint, des te meer plezier heb je.’

Henri: ‘Wij hebben nu een gemixt team van jongens dat nog weinig techniek heeft tot spelers die al veel kunnen. We proberen daar onze trainingen op af te stemmen en die nog niet zo goede spelers beter maken. Natuurlijk willen wij ook niet elke week met tien nul verliezen want dat vindt niemand leuk, dus je probeert zonder dat dat ten koste gaat van het plezier, daaraan te werken.’

Gerben: ‘We focussen ook veel op regels en discipline zoals op tijd komen. Respect voor elkaar staat hoog in het vaandel. Dit is de basis en dan komt het plezier vanzelf als alles duidelijk is voor iedereen.’

Marzouk: ‘Dat lijkt een vanzelfsprekendheid maar er zijn genoeg voorbeelden waar dat niet zo is. Het is steeds spannend als we in mei de selecties maken en rekening ook houden met spelers die ambitieus zijn en spelers die puur voor de lol spelen. Zijn de spelers tevreden, zijn de ouders tevreden, zijn de trainers tevreden? Het is vaak een heel gepuzzel om de juiste elftallen te formeren.’

Natascha: ‘We vinden ook dingen als respect voor de leiders en discipline belangrijk en dat bewaken we ook. Dit is ook een van de taken van de coördinatoren.’

Marzouk: ‘Je moet iedereen altijd op zijn gedrag kunnen aanspreken vind ik, al is dat soms moeilijk omdat ouders soms andere normen en waarden hebben.’

Hoe kom je aan jeugdtrainers/leiders?

Natascha: ‘Het is niet zo dat we veel keuze hebbenhelaas. We putten uit de beschikbare kandidaten. Wij als coördinatoren zoeken of benaderen ook soms mensen. We ondersteunen ze ook zo veel mogelijk, vooral de nieuwelingen. Ik spreek Henri soms vaker dan wie dan ook. Ook de coördinatoren onder elkaar steunen elkaar.’

Henri: ‘Ik kan dat beamen. We hebben heel veel contact bijvoorbeeld bij nieuwe spelers die wat extra hulp nodig hebben, dan overleggen we wat nodig is en wat zou kunnen.’

Marzouk: ‘Wat we veranderd hebben is dat bij de kleintjes – zeg maar de groep tot elf jaar - we de verantwoordelijkheid meer bij de ouders leggen. Vooral vaders en moeders met een beetje voetbalachtergrond zijn tegenwoordig heel actief zijn als trainers, maar we hebben ook een aantal moeder dat heel actief is.’

Fysieke belasting bij jongeren

Marzouk: ‘Daar letten we erg op. Niemand wordt overbelast. Onder negen jaar trainen we 1x per week, onder elf jaar 2x, daarboven 2x anderhalf uur per week.’

Natascha: ‘We worden ook begeleid door iemand van de gemeente (Sportbedrijf), die leveren een sportcoach. Of we kunnen een beroep doen op de KNVB.’

Gerben: ‘Toen we verleden jaar begonnen verloren we elke week op conditie. Toen hebben we besloten om iets heel stapsgewijs aan de conditie te doen. Op advies van ervaren trainers doen we dat nu ook met de bal.’

Marzouk: ‘We zien helaas wel de laatste jaren

dat kinderen wat zwaarder worden. Volgens mij komt dat door de game cultuur en wordt er minder buiten gespeeld.’

Gerben: ‘Deze kinderen geven we vaak individuele training en we passen sowieso de training aan op de groep, wat ze aan kunnen. Ook zijn we gezegend dat bijna alle elftallen onder de dertien jaar qua trainers dubbel zijn bezet. Dit dankzij de enorme participatie van de ouders. Compliment aan de Lindenholters. **Henri:** ‘We zijn zelfs vierdubbel bezet! Twee trainers en twee scheidsrechters/vlaggers.’

Jeugdvoetbal maar er is meer!

Natascha: ‘We doen meer dan voetbal. Er zijn mix toernooien, een spellendag, georganiseerd door trainers en coördinatoren. Daarnaast zijn er ook andere activiteiten zoals Bingo, viering van Sint en Pasen. Dit doet de evenementencommissie, waarvoor alle credits.’

Marzouk: ‘Als er vrije weekenden zijn proberen we zo veel mogelijk om de jeugd bezig te houden. Dit horen we ook terug van de ouders dat we sociaal goed bezig zijn.’

Het Briljantje van SCE

Het zou natuurlijk geweldig zijn als iemand doorbreekt en een profcontract ooit tekent waardoor SCE nog eens een leuke som zou kunnen opstrijken. Misschien wel Joel Piroe die door SCE is opgeleid en via PSV nu bij Swansea speelt.’

Marzouk: ‘We hebben er eentje van elf jaar die ook een á twee keer bij NEC mag meetraineren. En er zijn er nog een paar. NEC stuurt scouts die ons een brief sturen als ze iemand van ons willen uitnodigen en samen met de ouders wordt er dan overlegd. Helaas gaan de wat oudere jongeren die talent hebben op een gegeven moment naar een club waar ze op een hoger niveau kunnen presteren. SCE kan dat (nog) niet bieden, maar we streven erna om dat wel te gaan doen dus meer accent op prestatie en daar ook een trainer bij zoeken.’

Opleiding voor trainer

Welke papieren moet een jeugdtrainer hebben?

Marzouk: ‘In principe mag iedereen voor de groep staan. Ze mogen wel een opleiding doen die SCE faciliteert. Iemand die een selectie elftal traint moet wel gediplomeerd Jeugdtrainer zijn of TC (trainer coach) 3 of UEFA C. We kijken hoe serieus iemand is of we er in investeren. We benaderen die mensen ook zelf.’

Natascha: ‘We kijken of mensen van de club hier stage kunnen lopen. We willen ook de spelers van het eerste bij de jeugd gaan betrekken. Er spelen veel jongens uit de jeugd bij het eerste die vanaf de F-tjes bij SCE spelen.’

Marzouk: ‘Ook dat is een doelstelling om de jeugd bij het eerste te krijgen en te houden en ook daarom zullen we in de jeugd iets hoger gaan spelen. We spelen nu eerste klasse en dat mag Hoofdklasse worden. De Onder 11 en Onder 9 speelt al eerste klasse. Daar begint het al. We zijn met een plan bezig om dat scherp te houden.’

Henri: ‘Ik maak al een eigen dossier aan per speler, wat ze allemaal kunnen, hoe ze mentaal zijn. Dat doe ik per training. Dat leg ik aan het eind van het eind jaar voor aan Natascha.’ **Natascha:** ‘We houden al op jonge leeftijd de ontwikkeling van de jeugd goed bij. Op die manier denken wij ze goed te kunnen indelen en op eigen niveau te laten ontwikkelen.’

Henri: ‘Oefenstof verzinnen is niet zo moeilijk. Trainingen kun je tegenwoordig allemaal op internet zien zodat je gericht oefeningen kan geven.’

Marzouk: ‘SCE had cd's vroeger of een map met geschreven oefenstof vormen. Hele nieuwe trainers adviseer ik om bij anderen eens te gaan kijken. Toen ik eerstejaars trainer was ging ik regelmatig bij mijn collega's kijken. Ik stak daar altijd wel wat van op. De KNVB heeft ook instructievideo's. Wat mij echt van het hart moet is dat bij SCE de zaken goed zijn georganiseerd en gefaciliteerd worden. Kijk naar de kleding, de enorme hoeveelheid aan ballen, de hesjes, de mensen die op het veld de zaken regelen, de kleedkamers die er altijd netjes uit zien. Mensen denken dat dit vanzelfsprekend is, maar ik weet uit eigen ervaring dat dit niet bij elke club zo goed is geregeld.

Henri: ‘Dat klopt weet ik van mijn club voor SCE. De kleedkamers waren 's ochtends vroeg niet open en moesten de jongens zich buiten op het veld omkleden.’

Redactie

Er is veel enthousiasme bij deze mensen en dat is in alle geledingen van de jeugd aanwezig. Compliment aan alle vrijwilligers maar ook aan de ouders van de huidige jonge leden. Zonder hen zou het een stuk lastiger zijn.

Iedereen met interesse in voetbal en affiniteit met Lindenholt en of SCE is welkom om wat te doen bij de club. Kom eens een training bij wonen; misschien spreekt het je aan. Kan je wel trainen door de weeks maar er op zaterdag niet bij zijn, dan wordt dat opgevangen. En als je ooit gaat beginnen, dan word je enorm geholpen.

You never walk alone...ook niet bij SCE.

Tekst en foto: Silvano Orvini

Duran Can Tekerlek



Column

Het Boekje van Balotekkie

Dit wil je toch niet missen? Een boekje voor alle voetballende kinderen die NOG beter willen worden dan dat ze nu zijn. Voetbal is natuurlijk niet alleen maar tegen een balletje aantrappen. Er komt veel meer bij kijken en ik ga je daarbij helpen!

Eet je (genoeg) groente en fruit, slaap je wel op tijd, wat kun je allemaal al goed en wat kun je nog verbeteren? Doe je ook dingen die je eigenlijk niet zo leuk vindt? Ik vond het bijv. echt NIET leuk om zoveel te rennen, maar je hebt toch echt een goede conditie nodig wil je een hele wedstrijd goed kunnen voetballen. Zelfinzicht, discipline, bewustwording, ontwikkeling en een gezonde leefstijl creëren staan centraal in het Boekje van Balotekkie.

Het is de bedoeling dat we SAMEN met je ouders proberen jou zo goed mogelijk te maken in al die andere dingen die nodig zijn om uiteindelijk profvoetballer te worden.. Samen ga je er een mooi avontuur van maken en hopelijk veel leren.

Dit is een conceptversie van de maand Augustus die ik na vele enquêtes en interviews met ouders en kinderen heb gemaakt. Wil je deze ontvangen? Stuur een mail naar balotekkie@outlook.com! Feedback wordt zeer gewaardeerd.

Ken je of ben je iemand die in de zorg, onderwijs of voetbalwereld actief is? Misschien kunnen we iets voor elkaar betekenen.

Instagram: Balotekkie



Open dag bij stadsboer Jelle



in een vorige editie heeft de redactie aandacht besteed aan een nieuw initiatief in Lindenholt; Stadsboer Jelle. Op een bescheiden stukje land onder de rook van Kinderdorp Neerbosch verbouwt hij regeneratieve groenten met zo veel mogelijk ruimte voor natuur en biodiversiteit. Als lid van de tuinderij ontvangen bewoners iedere week in het seizoen (mei t/m november) een groentepakket vol verse seizoensgroenten.

Zaterdag 3 september was het 'open dag' op de tuin waar veel geïnteresseerden een kijkje namen. Onder een zomers zonnetje deed Jelle verslag van het eerste seizoen, het resultaat van al het werk in product en financiën. Jelle: 'Ik voelde mij vereerd dat zoveel bewoners zijn komen kijken! Het was een geslaag-

de middag waarbij ook ouderen en de kinderen zich goed hebben weten te vermaken met de regensproeiers.'

Feiten:

Het aantal pakketten wekelijks staat momenteel op 79 pakketten (Klein 32, Midden 39, Groot 7) Voor komend seizoen 2023 zullen wel weer wat plaatsen vrijkomen. Het teeltsysteem is bedacht op 60 M-pakketten, maar doordat de oogsten beter gaan dan gepland en er relatief meer kleine pakketten zijn, heb ik een aantal extra leden blij kunnen maken met een pakket! Verder valt op dat de bezorgroutes nu praktisch vol zitten, enkel op de dinsdagbezorgroute is eventueel nog plek voor een pakket.

Omzet en inkomen

Uitgebreid geeft hij een overzicht van de financiële huishouding van zijn bedrijf inclusief het bedrag dat hij als ondernemer overhoudt.

Komend jaar

Jelle: 'Op basis van de kennis van dit eerste jaar ga ik dit najaar berekenen hoeveel pakketten ik extra zou kunnen maken en komt er een herijking van de bedragen. Ook beraad ik me nog over een extra afzetkanaal voor de groentes die soms over zijn, al bevat me het doneren aan de voedselbank ook erg goed. Inmiddels is de langgewenste regen al enige tijd opgehouden en is het voor mij de hoogste tijd om naar het land te gaan.'

Wil je ook graag een groentepakket van Stadsboer Jelle? Kijk dan op www.stadsboerjelle.nl en meld je alvast aan voor seizoen 2023!"

Tekst en foto's: Jelle Eshuis



Annet Hogenbirk



Column

We leven met verhalen. Van jongs af aan worden ons verhalen verteld over anderen: over hoe het vroeger was bijvoorbeeld. Verhalen zijn voorbeelden voor iedereen en laten ons beter begrijpen hoe mensen geworden zijn die ze zijn. Ze laten ons ook onze eigen herkomst zien. Verhalen kunnen je ook inspireren om je in te zetten voor de samenleving. Voor rechtvaardigheid, voor een eerlijke verdeling of voor een schoner milieu bijvoorbeeld. Momenteel ben ik verhalen aan het lezen over de 'Moeders van Jezus'. Vrouwen uit zijn familiegeschiedenis. Het zijn vrouwen die met heel wat hedendaagse problemen te maken hadden en die er op hun eigen wijze op reageerden. Ken je Batseba, de latere vrouw van koning David? Zij had te maken met MeToo! En de buitenlandse vrouw Ruth? Die bleek ongelooflijk trouw te zijn aan haar schoonmoeder Noömi en reisde met haar mee naar een voor haar onbekend land en cultuur. Ze zorgde ervoor dat haar schoonmoeder weer toekomst kreeg en ook zichzelf werd er gelukkig van. Nog een vrouw: Rachab. Ze was een buitenlandse hoer en zorgde ervoor dat twee Jodese mannen niet gevangen genomen werden en dat zij en haar familie niet vermoord werden. En ken je Tamar? Die zorgde dat zij – na overlijden van haar partner - rechtvaardig behandeld werd door haar schoonvader. Het zijn alle vier vrouwen met karakter. Mensen die aan de weg timmeren, ook wanneer ze als vrouw weinig rechten hebben. Deze vrouwen zitten in de familielijn van Jezus. Heel boeiend om met deze verhalen je te gaan voorbereiden op het kerstfeest! Ik schrijf er meditatiemateriaal bij, zodat ieder die mee wil doen ook bewuster naar haar/zijn mogelijkheden in het leven kijkt en stappen kan zetten. Samen werken we aan een liefdevollere samenleving, toch?!

Reacties welkom:
info@zininmijnleven.nl

Praktijkondersteuner Nora Aalbers met Pensioen



Alles voelt op dit moment nog een beetje onwerkelijk. Nora: 'Ik ben al een tijdje bezig met het afbouwen. Geruime tijd werkte ik vier dagen in de week maar nu al een poosje drie dagen. Je zou kunnen zeggen dat het zo een beetje organisch verloopt.'

Wat mij wel heel erg aansprak hier is de diversiteit in populatie

Zij is van origine verpleegkundige (wijkverpleegkundige) en werkt sinds 2006 hier in dit centrum. 'Ik hoorde dat er een opleiding zou komen voor praktijkondersteuning in huisartsenpraktijken. Die functie bestond toen nog niet en dat leek mij wel heel erg mooi om te doen. Je staat heel dicht bij de mensen maar toch weer anders dan wat ik was gewend. Die opleiding ben ik gaan doen in Nijmegen, pas na twee jaar kwamen er vacatures vrij voor die functie. Ik ben hier eerst begonnen als waarnemster en later fulltime. Ik kreeg zodoende alle tijd om dit stadsdeel beter te leren kennen. Het feit dat hier meerder culturen wonen betekent ook dat er veel van je zal worden gevraagd in die functie. Ik voelde het wel als een uitdaging.'

Nora woont in Nijmegen bij de Goffert en dat is met de fiets goed te doen. 'De 20 minuutjes naar huis fietsen is goed voor mijn conditie, precies OK om de dag te relativeren en zo nodig te ontladen', zegt ze lachend. 'Wat mij nog heel erg aansprak hier is de diversiteit in populatie en dat lag mij wel omdat ik al snel in de gaten kreeg dat er veel te doen was op het gebied van gezondheids- en welzijnsproblemen in Lindenholt. Belangrijk is het om vertrouwen te krijgen bij de mensen, wat soms tijd vraagt. Ik merk dat het mij ook persoonlijk

heeft verrijkt in het leven dat ik de kans heb gekregen om in dit stadsdeel te mogen werken. Al die verschillende mensen die ik heb mogen ontmoeten die ik anders nooit zo snel zou hebben gesproken, dat vind ik zo bijzonder.'

Praktijkondersteuner

Nora: 'In deze functie neem je taken over van een huisarts maar wel onder de verantwoording van de huisarts. Je bent als het ware gedelegeerd. Je volgt daarvoor de speciale opleiding en blijft ook voortdurend bijscholing volgen om vooral de chronische zorg van de huisartsen voor een deel over te nemen. Denk daarbij aan het uitvoeren van controles bij mensen die chronische zorg nodig hebben zoals bij Astma, COPD diabetes en mensen met hart- vaatklachten. Op die manier kunnen wij de kwaliteit van de eerste lijns zorg verbeteren en op peil houden. Alles gaat wel in zorgvuldig en intensief overleg met de huisarts. Wij hechten er dan ook veel waarde aan om die gezamenlijkheid in de zorg met de huisartsen en andere zorgverleners ook uit te stralen'. Daarnaast zijn specifiek de kwetsbare ouderen in de wijk haar aandachtsgebied en voert zij samen met de huisartsen en andere

zorg- en welzijnsmedewerkers kleinschalig overleg over lichamelijke, psychische en sociale problemen. Denk daarbij aan: val-risico, afname van zelfstandigheid, zelfzorg, ernstige vergeetachtigheid, dementie en eenzaamheid.

Ik ben vooral ook dankbaar dat ik al die jaren hier in dit stadsdeel iets voor de mensen heb mogen betekenen

Verandering

'Ik ben begonnen in het oude gebouw aan de Horstacker en heb ook de hele verhuizing meegemaakt. Daarna is de manier van samenwerken veel intensiever geworden. Niet alleen met de gezondheidswerkers onderling maar ook met de welzijnsorganisaties. Ik weet niet of de sfeer in de wijken zo anders, beter is geworden, dat kan ik niet zeggen. Ik merk wel dat veel mensen, ook allochtonen, hier met plezier wonen, dat wel. Verder is wel merkbaar dat de samenleving steeds ingewikkelder is geworden wat ook effect heeft op welzijn en gezondheid.

16 jaar terugkijken

Ik heel blij dat ik destijds de stap heb gezet en dat ik hier in deze praktijk heb mogen samen-

werken. Ik ben nu eenmaal een mensen-mens en mag ik met heel veel plezier terugkijken op alle uitdagingen die ik ben tegengekomen ook al waren die niet altijd gemakkelijk. Weet je, bij het vak dat ik uitoefen gaat het vaak over heel intieme zaken bij de bewoners. Wanneer ik vraag om te vertellen over hun leefstijl, wat zij eten en hoe zij bewegen, kan dat ongemakkelijk zijn. Mensen hun verhaal laten vertellen, de juiste vragen stellen, luisteren, mensen op hun gemak stellen en niet te vergeten... humor...Het interessante is wel, dat juist door al die gesprekken je nog steeds het gevoel houdt altijd te blijven leren, dat het vak nooit af is. Inzicht, hoe moeilijk het kan zijn om doelen te halen en tevreden te moeten zijn met vaak de kleine stapjes die gemaakt worden. En dat de mensen daar ook trots op mogen zijn. Waar ik ook een hele goede herinnering en energie aan heb over gehouden is het organiseren van de Diabetes Challenge van de Bas van de Goor stichting. Dat is hier in Lindenholt een groot succes geworden en nog steeds zie je zoveel mensen iedere dinsdag aan de wandel. Ook aan de finale in Den Haag, waar wij met zijn allen in de NEC bus naartoe zijn gegaan heb ik hele plezierige herinneringen.'

Afscheid

'Ik ben nu geleidelijk afscheid aan het nemen. Mensen die ik regelmatig zie laat ik wel weten dat dit de laatste keer kan zijn en ik krijg nu al van die aardige kaartjes en berichtjes. Ik zal het pas echt gaan merken als ik helemaal gestopt ben. Wanneer ik met vaste patiënten zo terugblik over de afgelopen jaren dat ik hen

heb gezien, voelt dat als als mooi en belangrijk om te doen. Niet zelden heb je veel meegemaakt van iemands leven. Ik zal zeker het mensenlijk contact gaan missen maar dat zal ik weer op een andere manier gaan opzoeken. Ik ben vooral ook dankbaar dat ik al die jaren hier in dit centrum iets voor de mensen heb mogen betekenen. Ik kom graag nog wel eens op de fiets op bezoek in Lindenholt.'

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen



“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 5e editie; 10 oktober 2022 - 5 december



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

Algemeen

Open Inloop

van maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.00 uur

Deel de dag Lindenholt;

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

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

Meer info www.langerthuisnijmegen.nl of 088-0017121

Maandag

Wandelen in Lindenholt:

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

Eet Cultureel mee in het Wijkatelier;

Diner 17.00 tot 19.00 uur voor € 5,00
Afhaal Maaltijd: voor € 3,50 afhalen om 18.00 uur

Vooraf reserveren uiterlijk vrijdag daarvoor tot 16.30 uur.

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

Dinsdag

Ontmoetingsochtend Vrouwen;

iedere dinsdag 9.00 – 11.30 uur

De Samen creatief groep

elke dinsdagmiddag van 13.00 -16.00 uur. Aanmelden niet nodig

Woensdag

Soepie doen

Elke woensdagmiddag van 12.30 - 13.30 uur. De kosten zijn 1,50 pp, en je hoeft hiervoor niet te reserveren. Op = Op

Taalcafé 10.00 tot 12.00 uur Open inloop Verbeteren spreekvaardigheid Nederlandse taal

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

Meidengroep woensdag 17.00 tot 19.00 uur aanmelden bij Lieke Peeters

Donderdag

Ontmoetingsgroep vrouwen

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

Digitale vaardigheden en taal ROC

Aanmelden via Gertie Brandts 06-40960865

iedere donderdag van 9.00-12.00 uur.

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

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

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

Vrijdag

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

Spelletjesmiddag in het Wijkatelier

van 14.00 uur tot 16.00 uur.

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

Je kan er oa. ook sjoelen, biljarten, maar ook tafeltennissen.

Zaterdag

Repaircafé Lindenholt; Wij verzorgen kleine reparaties aan huishoudelijke apparaten, computers en fietsen. Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur. Komt U voor 13.00 uur binnen, dan wordt U tot 14.00 uur geholpen.

Komt U na 13.00 uur, dan kunnen wij U niet garanderen dat U nog geholpen wordt. Dit in verband met de drukte soms Kosten: Kleine vergoeding.

Kleding repair; 2e zaterdag van de maand vanaf september 11.00 tot 14.00 uur.

Kosten: Kleine vergoeding.



Bewegen op Muziek.

Leeftijd 50 jaar en ouder, maandagavond 20.00 - 21.00 uur.

Het is een gezellige club dames die graag in beweging wil zijn. Er worden iedere week allerlei gevarieerde gymoefeningen gedaan en op lekkere muziek.

Erg belangrijk is dat je niet prestatie gericht hoeft te zijn. In sommige gevallen kun je ook “zittend” deelnemen als je ergens last van hebt. Voordat je het weet is het uurtje zo voorbij.

Heb ik je interesse gewekt? Schroom niet om een kijkje te nemen en uiteraard mee te doen.

Tot ziens binnenkort!!

Info: Aya van Rijn
 tel. 0654637672.



Wijkkoor De Broederij

Elke maandag / woensdag / donderdag van 13.30 – 16.00 uur

Zing je graag in een klein koor? Op vrijdagmorgen, om de 14 dagen, van 10.00 uur tot 11.30 uur zingt het wijkkoor de Broederij, onder leiding van een enthousiaste en ervaren dirigent een gevarieerd repertoire.

Ervaring niet nodig: wel plezier in samen zingen. Kleine bijdrage (€ 2,50) per keer, heerlijke koffie of thee na.

Wil je eens komen kijken?

Kom gerust langs!

Overige activiteiten

Maandag 19:00 Ongedwongen bewegen 65+

Dinsdag 12:00 Buurtsoep / 12:30 Stofatelier

Donderdag 18:00 aanschuiven bij Van tuin tot Bord

Vrijdag 10:00 KO-kracht: Inspiratieochtend voor vrouwen / 10:30 klets en koffie / 10:00 Voorleesochtend peuters (om de week) in samenwerking met Bibliotheek Nijmegen

Elke laatste donderdag van de maand:

18:00 pizza-avond.



AGENDA

Buurtrestaurant de Broederij

Elke donderdag is er een buurtmaaltijd. Wekelijks koken buurtbewoners samen met kok Gidy op donderdag een heerlijke driegangen-

maaltijd voor de buurt.

Op donderdag 27 oktober en 24 november is er een speciale pasta-avond! En op 22 december koken we een heerlijk Kerstdiner. Uiteraard is er ook iedere keer heerlijk soepje, een salade en een dessert. Zorg ben je er bij bent!

De maaltijd begint om 18.00 uur en kost €7,-pp (kinderen €3,50). Reserveren kan t/m woensdag:

Mail: debroederij@vantuintotbord.nl of bel 024-679 3232 (de Broederij).

Kookmiddagen voor kinderen

Van Tuin Tot Bord Junior

In november organiseren we bij de Broe-



derij weer een aantal kookmiddagen voor kinderen. Je ontdekt in 4 middagen veel nieuws over koken en ook over groente: hoe ze groeien, proeven en wat je kunt koken. Ouders, broertjes en zusjes zijn vanaf 17.15 uur welkom om ook te proeven.

Data:

Woensdag 2, 9, 16 en 23 november 2022

Tijd: 15.00 – 17.30 uur

Leeftijd: 7-9 jaar

Kosten: Euro 8,00 (voor alle middagen)

Aanmelding voor Van Tuin Tot Bord Junior is noodzakelijk en kan via dit e-mailadres: debroederij@vantuintotbord.nl of bel 024-679 3232 (de Broederij).

We vinden het fijn als elke bijeenkomst ook een ouder kan meehelpen.

Geef bij de aanmelding even weten wanneer je kunt. Buurtrestaurant bij de Broederij.

Halloween, Halloween

Heeft u al spoken of heksen in de hegdambroek gezien?

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



Ook dit jaar organiseren we weer een Halloweenfeestje voor de kinderen uit de Hegdambroek. Aanmelden kan via de flyer die je in de brievenbus krijgt. Het zou leuk zijn als de kinderen ook bij u mogen langskomen, hang de flyer op en / of versier je huis.

Have a spooky Halloween!

BORDUURCAFÉ

Het Borduurcafé vindt plaats in de shop van het borduurblad. Het begint om 10.00 uur en duurt tot 13.00 uur.

Toegang is gratis, van tevoren aanmelden is niet nodig. Het is maandelijks op de eerste zaterdag van de maand.

Hoe leuk is het om onder het genot van een kopje thee of koffie met iets lekkers erbij te borduren en anderen te ontmoeten die jouw liefde voor borduren delen.

Lokatie: Borduurblad; Kerkenbos 1079 KK 6546 BE Nijmegen



Let op: geen lift, alleen te bereiken via een trap!



Salonorchest Symphonia Salonorchest Symphonia, verwelkomt graag nieuwe leden. Wij zijn op zoek

naar violisten, een dwarsfluitist, een hoboïst, een contrabassist, een accordeonist en een hoornist (niveau: gemiddeld). Iedere belangstellende is altijd van harte welkom om een keer te komen luisteren/meespelen en de sfeer te proeven tijdens één van onze repetitie-avonden op maandagavond in “De Schalmei” (Neerbosch). Kijk eens op de site: salonorkestsymphonia.nl

Als je interesse hebt, neem dan contact op met: Addi Weima
 e-mail: addiweima@gmail.com
 tel. 024-3976817



Opening nieuw kerkgebouw Kerk van de Nazarener

Juli 2021: een brand verwoest het gebouw van de Kerk van de Nazarener aan de Gildenkamp. Niet lang daarna komen plannen op tafel voor de herbouw en gedeeltelijke verbouw. Ruim een jaar later kijkt het kerkgenootschap met gepaste trots terug op een geslaagde verbouwing die, deels door giften, maar vooral door de tomeloze inzet van alle vrijwilligers mogelijk gemaakt is. U bent van harte welkom het resultaat te komen bewonderen op zaterdag 5 november tussen 14.00 uur en 17.00 uur.

Voor veel kerkleden staat het moment dat voorganger Jaap Maris bij 112 vandaag voor de camera verschijnt in het geheugen gegrift. Achter hem grote rookwolken uit het dak van de kerk en brandweermannen gehuld in grote pakken om de brand te blussen. Lachend vertelt hij in de camera: "Om kerk te zijn heb je geen gebouw nodig, maar het maakt het wel makkelijker."

De uitdagingen als er geen eigen kerkgebouw is, hebben we het afgelopen jaar veelvuldig ondervonden. Zo trokken we als 'christelijke nomaden' het afgelopen jaar van plek naar plek voor de wekelijkse samenkomsten. Na de Lutherse kerk in het centrum, afgewisseld met het Vincentiushuis, vonden we een vaste, tijdelijke plek in het Kandinsky college. Tijdens de lockdown afgelopen winter, waarbij zonder uitzondering alle schoolgebouwen op slot moesten, streamden we onze diensten vanuit verschillende locaties, met als meest creatieve noodoplossing de kerstochtendstream vanuit de woonkamer van een van de kerkleden.



Toen het Kandinsky college in de zomer 2022 ging verbouwen, waren we wederom 'gebouwoos' en moest er opnieuw geïmproviseerd worden. De hunkering naar een eigen gebouw werd hierdoor des te groter.



Ondertussen kregen de (ver)bouwplannen steeds meer vorm, waarbij niet uitsluitend gericht werd op het herstel in oorspronkelijke staat, maar meteen van de nood een deugd gemaakt werd door diverse grotere projecten aan te pakken. Naast het vergroten van de ontmoetingsruimte, was er de wens om het gebouw in zijn geheel te verduurzamen door isolatie en geluiddemping aan te brengen. Met de realisatie van een warmtepomp is het gebouw helemaal klaar voor de toekomst.

Naast de ingehuurd, professionele bedrijven staken ook eigen kerkleden van jong tot oud wekelijks de handen uit de mouwen om het gebouw weer op te bouwen. Op 5 november vieren wij onze terugkeer in

de wijk en nodigen wij wijkbewoners en andere geïnteresseerden hartelijk uit dit met ons mee te vieren.

Het zal een middag vol muziek zijn, waarin jong en oud een rondleiding door het gebouw kan krijgen of aan de hand van een speurtocht zelf op onderzoek uit kan gaan. De kleinste kinderen kunnen vertoeven in de crèche-ruimte, voor oudere kinderen is er een knutselactiviteit en voor iedereen is er een hapje en een drankje.

Zien we u dan?

Wilt u meer informatie over onze kerk? Kijk dan op kvdn-nijmegen.nl

Tekst en foto's: Kerk van de Nazarener

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

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

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

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

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur
Eucharistieviering
Donderdag 7.45 uur
Meditatief Morgengebed

Elke tweede zondag van de maand 17.00 uur Poolse viering
Alle zondagen is er in principe om 10.00 uur een eucharistieviering; fysiek of via de livestream.
Houd svp de website in de gaten in verband veranderingen in het rooster!

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.agneskerklindholt.nl of www.stefanus.nl/welkom-agneskerk

Met de QRcode komt u snel op de pagina waar de vieringen staan.
Vanuit onze kerk hebben we een livestream van de vieringen. Zo kunt u op afstand, op het moment van de viering, toch meevieren.
De link naar de livestream vindt u op: <http://www.agneskerklindholt.nl/livestream>

Bereikbaarheid

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

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand

Er is inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare levensmiddelen mee, die naar het depot van de Voedselbank Nijmegen gaan. 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 paro-



chiecentrum.
Dit is 's morgens bereikbaar tussen 11.00 uur en 12.00 uur (tel: 024-3777778). De

aanwezige gastvrouw of gastheer zal dan uw gegevens noteren waarna u door iemand van de werkgroep doopvoorbereiding wordt teruggebeld voor verdere informatie en eventuele afspraken. U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar info@agneskerklindholt.nl. Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er het traject vanuit het bisdom. U kunt hiervoor contact opnemen met pastoor Kimman.

Communie Thuis

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

Allerzielen 2 november

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

Zondag 20 november vieren we het feest van Christus Koning van het Heelal. Dit feest is het einde van het kerkelijk jaar.



De Advent

Advent, de voorbereidingstijd op Kerstmis begint dit jaar op zondag 27 november. Op deze

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

Eerste Communie

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



Bettineke van der Werf



De mensen van voorbij

Meer en meer zie je in de uitvaartwereld dat er de tijd genomen wordt om heel bewust stil te staan bij de rouwverwerking van naasten van mensen die overleden zijn. Daarom worden er bijeenkomsten gehouden om de dierbaren te gedenken. Natuurlijk zijn het degenen die overleden zijn die centraal staan in de bijeenkomst, maar het gaat er uiteindelijk om de naasten. Zij moeten, hoe lastig ook, leren leven met het verlies van een dierbare. Gezien het redelijk groot aantal mensen dat per jaar overlijdt zijn er meestal meerdere keren per jaar zulke bijeenkomsten. De katholieke kerk kent al ongeveer vanaf het jaar 1000 een vaste dag om de overledenen van het afgelopen jaar te herdenken. Begonnen in de kloosters is Allerzielen, 2 november, traditioneel de dag dat van al die dierbare mensen hun naam genoemd wordt en er een kaars voor hen aangestoken wordt. Hoe ouder je wordt, hoe meer mensen bijkomen op je lijst van heel geliefd, maar niet meer bij ons. Uit mijn middelbare schooltijd ken ik al het gedicht de mensen van voorbij van Alice Nahon. Een klein stukje ervan vindt u hieronder:

De mensen van voorbij, zij blijven met ons leven.

De mensen van voorbij, ze zijn met ons verweven in liefde in verhalen, die wij zo graag herhalen, in bloemen, geuren in een lied, dat opklinkt uit verdriet

Het verwoordt voor mij de altijd durende band met hen. Niet meer bij ons, maar nog wel in ons hart en dagelijks leven. Ze blijven voorbij komen in hun voor jou opvallende gezegdes. In verhalen, die we blijven herhalen. Want ze hebben ons mee gevormd tot wie we nu zijn. Dat willen we graag delen met de mensen die nu met ons leven. Want wij zijn een deel van de keten van grootouder, ouder, kind die elke generatie een stukje langer wordt. En die keten mag gehoord en doorgegeven worden, elke generatie weer, tot ook wijzelf gaan horen bij de mensen van voorbij. Laten we daar minstens één keer per jaar bij stil durven staan, niet uit angst, maar uit respect voor wie ons voor ging.

Bettineke van der Werf, Agneskerk Lindenholt

Struinbulletin

Uw gids door de natuur

http://bit.ly/struinbulletin

SLECHTE LUCHT, STIKSTOF EN PLANTEN

Vaak gaat het over de slechte lucht in Nijmegen, met name van de omgeving Maaswaalkanaal en Oudwest. Daarom maken wijkbewoners zich zorgen over hun gezondheid. Maar kun je slechte lucht zien? Direct bij huis of in de straat verraden sommige planten die slechte lucht. Daarover gaat dit artikel. En waarom sterven veel planten door een teveel aan stikstof?

Slechte luchtkwaliteit

De wijkraad Waterkwartier meldt in De Wester (juni 22) dat de gemeente Nijmegen een achterhaald norm- en geurbeleid heeft, met onvoldoende metingen van de luchtkwaliteit. Dat heeft invloed op onze gezondheid. Hoe? In juli en in het najaar komen hierover bewoner-bijeenkomsten.



De stikstofhoek: brandnetel en braam

Gele korstmoss – ongezonde lucht

Kijk buiten eens goed om je heen. Zie je daar net als op de foto gele vlekken op de muren van je huis, in de tuin of op straat? Of aan het hout van huis, bomen en struiken? Dan heb je te maken met het gele korstmoss ofwel dooiermos. Waar je dit moss ziet, is de luchtkwaliteit slecht. Want waar dit moss groeit, zit veel ammoniak (NH3) of stikstofoxiden (NO of NO2) in de lucht. Het gele korstmoss heeft namelijk geen wortels en leeft alleen van wat het uit de lucht kan halen. Het leeft heel goed van stikstofoxiden en ammoniak. Vrachtauto's, auto's, schepen en industrie zorgen voor stikstofoxiden; de veehouderij vooral voor ammoniak, door het vermengen van mest en urine. Daarom mensen; wacht niet op luchtmetingen van de gemeente om erachter te komen of het mis is met de lucht in je tuin, straat en wijk. Kijk gewoon of je het gele korstmoss ziet, dan weet je of er actie nodig is.



Geel korstmoss op beton brug Maaswaalkanaal

Plantensoorten wijzen op veel stikstof

Als er veel NH3 of NO in de lucht zit, komt het ook veel voor op en in de bodem. Daardoor gaan sommige plantensoorten (over)woekeren. Dat zijn planten, die goed leven van stikstofverbindingen en er dus ook tegen kunnen. Dat zijn de stikstof-indicatorplanten. Voorbeelden daarvan zijn de brandnetel, de braam maar vooral allerlei soorten grassen zoals pijpenstrootje. Dus kijk goed op braakliggende terreinen: zie je daar dicht op elkaar brandnetel, bramen, en grassen? Dan weet je ook al zeker dat er veel stikstof is

Biodiversiteit planten in gevaar

Hoe kan het dat stikstof(deposities) een groot aantal plantensoorten uitroeit? Dat komt eigenlijk doordat veel plantensoorten niet tegen die stoffen in de lucht en in de grond kunnen. Planten die alleen maar op voedselarme bodem kunnen leven, gaan dood door NO(2) en NH3. De planten, die er goed tegen kunnen, zoals de brandnetel, gaan woekeren en verdringen daardoor alle andere plantensoorten.

Gelukkig krijgt dit thema steeds méér aandacht, omdat aangetoond is dat er elk jaar méér dier- en plantsoorten uitsterven. NEEN: niet de natuur sterft uit. Want die gaat altijd ge-

woon door. Desnoods alleen op micro- (microben) niveau, waaruit dan op termijn weer een nieuwe evolutieketen met nieuwe levenssoorten op aarde ontstaat. Dat zijn dan niet meer de planten en dieren zoals wij die nu kennen. Want de wet van de natuur is: een hele biodiversiteit komt en sterft uiteindelijk weer uit, om plaats te maken voor een volgende. Eeuwig blijft de natuur: het eeuwige principe dat leven geeft op aarde en in de kosmos. Dit verklaart misschien de vreemd overkomende houding van sommige ecologen/biologen die zich niet druk maken over het grote uitsterven. Zij zien het als een natuurlijk proces, veroorzaakt door het handelen van de specie 'mens'.



Dooiermos op boomstam in wijk



Door: Kim van Rossem.

Vandaag breng ik een bezoek aan de Lindenhoeve waar ik een afspraak heb met twee kinderen die iets heel bijzonders hebben gedaan. Brian en Kaily, twee 8e groepers vertellen hun verhaal.

Kaily: ik heb een ziek zusje in groep 1/2. Ons gezin heeft daarom een Opkikker dag gekregen. Door deze dag kwam ik op het idee om een sponsorloop te houden voor Stichting Opkikker. Op deze manier kan ik andere kinderen helpen die het zelfde meemaken. Brian voegt daar aan toe: ik vind het heel zielig voor deze kinderen want zij kunnen er niets aan doen dat ze ziek worden. Wat Kaily persoonlijk meemaakt is voor haar heel erg heftig en wil ik ook proberen te helpen. Brian vervolgt zijn verhaal waarom hij voor Giro 555 gekozen heeft: Ik vind het heel naar dat Oekraïne alles verliest door Rusland en dat zij hun land weer opnieuw moeten opbouwen.

Hoe zijn jullie tot deze samenwerking gekomen?

Brian en Kaily vertellen dat ze op eigen initiatief onafhankelijk van elkaar naar de directrice zijn gelopen om hun verhaal te doen waarom zij voor Oekraïne en stichting Opkikker een sponsorloop wilden organiseren. Zij heeft Brian en Kaily bij elkaar gebracht. Na Sandy's (directrice) akkoord konden Brian en Kaily met hun plannen aan de slag: We zijn begonnen met het maken van een presentatie en hebben deze PowerPoint presen-

Sponsorloop De Lindenhoeve



tatie van Stichting Opkikker en Giro 555 gegeven voor iedere groep. Daarna is er een brief uitgegaan voor alle ouders/verzorgers waarin stond wie we zijn, Waarom we een inzameling willen houden en hoe we dat gaan doen. Ook moest er nagedacht worden hoe de aankleding er buiten uit zou zien om de route zo aantrekkelijk mogelijk te maken. Daarom hebben we gekozen voor het ophangen van vlaggetjes. Op de dag van de sponsorloop heeft iedere klas een kwartier gelopen.

Hoe kijken jullie terug op deze dag?

We zijn heel tevreden dat we met ons verhaal en actie mensen hebben kunnen raken dat ze gingen doneren voor het goede doel waarvoor we uiteindelijk bijna iedereen hebben meegerekend. In de voorbereiding hebben we afgewogen hoe wij deze sponsorloop vorm wilden geven. We hebben goed kunnen samen werken omdat we het als klasgenootjes al prima met



elkaar konden vinden. Ook hebben we in dezelfde wijk gewoond, kwamen elkaar tegen bij het buitenspelen en waren daardoor al een klein beetje op elkaar ingespeeld.

Met een trots en vrolijk gezicht vertellen Brian en Kaily dat zij voor Stichting Opkikker en Oekraïne een totaalbedrag van 1067,75 hebben opgehaald met dank aan alle lopers die dit bedrag bij elkaar gelopen hebben.

Brian en Kaily de bedenkers van het goede doel met het hart op de juiste plek. Deze twee jonge mensen laten zien dat je de wereld al een klein beetje kunt veranderen in je eigen omgeving.

Foto's: Lindenhoeve



START ZONNEPARK BIJSTERHUIZEN



Wie over de A73 vanaf Beuningen naar Nijmegen-Dukenburg rijdt kan rechts van de snelweg de aanleg van het geraamte van het nieuwe zonnepark Bijsterhuizen al zien.

Energiemaatschappij ENGIE plaatst hier 90.000 zonnepanelen. Het ongeveer 47 hectare grote terrein tussen de Broekstraat en de A73 ligt geheel op Nijmeegs grondgebied. De zonnepanelen komen op een stellage. De grond eronder kan gebruikt worden voor

de teelt van gewassen. Door het gebied lopen hoofdaardgasleidingen waarboven geen zonnepanelen komen. Hier zullen de onderhoudspaden aangelegd worden. Op het terrein zullen ongeveer 21 transformatorunits geplaatst worden die de procesbeheersing en de aansluiting van de panelen op het elektriciteitsnetwerk verzorgen.

De opgewekte energie, 45 megawatt, zal voldoende zijn om 13.000 tot 15.000 huishoudens van elektriciteit te voorzien.

Tekst en foto: Peter Saras

De officiële opening van de school door staatssecretaris onderwijs Ad Hermes geflankeerd door de burgemeester en wethouder onderwijs van Nijmegen, Frans Hermen en Anton Aelberts met daarachter de voorzitter van schoolbestuur Rosascholen, Jan Weusten.

In november 1981 wordt krediet voor twee permanente schoolgebouwen door de Raad der Gemeente beschikbaar gesteld ; in maart



Tekst en foto's: Wim Zegers.

Kijk dan op waterschaprivierenland.nl/nijmegen of neem contact op via baggeren@wsrl.nl.

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

Pietro Lai: mijn passie voor infrarood verwarming



Pietro is ondernemer was ooit op zoek naar alternatieve verwarming op basis van elektriciteit en kwam tot opzienbarende ontdekkingen. Pietro is van origine Italiaan en woont al sinds 1968 in Nederland. Hij heeft een speciale relatie met Lindenholt vooral vanwege een familieband met Laury en Dik uit de Wellenkamp. Ook op Dag van Lindenholt hebben zij met een kraam gestaan en daar folders uitgedeeld.

Pietro: ‘Door mijn zonnepanelen hield ik destijds energie over en ben ik op zoek gegaan

hoe ik dit zou kunnen aanwenden voor mijzelf in plaats van het terug te leveren wat op termijn ook steeds minder oplevert. Ik ben toen zelf op zoek gegaan naar de mogelijkheden op gebied van infrarood verwarming. Maar wat ik tegenkwam op internet was niet bijster effectief en wat er werd aangeboden verbruikte echt onwijs veel stroom. Wanneer ik op die manier mijn huis wil verwarmen dan moet ik naast de eigen geproduceerde stroom van mijn zonnepanelen ook nog veel stroom van de energieleverancier afnemen. Dus ben ik verder gaan zoeken. Er stond een nieuw systeem mbt infrarood warmte panelen op een Italiaanse site. Als Italiaan sprak me dat uiteraard aan en maakte direct contact met de eigenaar uit Italië. Mijn vraag aan de Italiaanse eigenaar was : het verschil tussen hun infrarood systeem en de overige systemen die op internet worden aangeboden. Deze man (een ingenieur) bleek zelf een geheel nieuw systeem te hebben uitgevonden en heeft dit verder doorontwikkeld. Uiteindelijk heeft dit geleid tot een revolutionair systeem van infrarood panelen die tot 85% minder stroom verbruiken dan de huidige elektrische verwarmingssystemen die op de markt zijn!

Naar aanleiding van hiervan liet ik destijds infrarood warmtepanelen vanuit Italië komen en plaatste 2 infrarood warmtepanelen in mijn kantoor. Het verbruik van het stroom had ik nauwkeurig gemeten en uiteindelijk was gebleken dat ik mijn kantoor kon verwarmen tot een temperatuur van 21 ° C met een gemiddeld verbruik van 300 watt per uur. Zelfs met een buitentemperatuur van – 5° C. Het is het enigste systeem dat zich binnen 5, 6 jaar zichzelf helemaal terugverdient. In deze tijd met de torenhoge energienota’s zou dit een middel moeten zijn om daaraan het hoofd te kunnen bieden. Op de website is alle informatie te vinden over verbruik en kosten van dit systeem. Iedere laatste zaterdag van de maand zijn er demonstraties in Oss waarbij de mensen zelf kunnen ervaren wat dit inhoud.’ Kijk voor alle informatie: <https://www.infrarood-warmtepaneel.nl/> en meld u aan voor een vrijblijvende presentatie van 10:00 uur – 11:00 uur. Voor 2022 : zaterdag 29 oktober en zaterdag 26 november

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto: Pietro Lai

HOORT HET BIJ

PLASTIC+?

JA OF...

VERPAKKINGEN VAN WASMIDDELEN

DRANK BLIKJES

LET OP! ZORG DAT DE VERPAKKINGEN LEEG ZIJN!

PLASTIC FLESSEN

YOGHURT- EN SLAGROOMBEEKERS

MEIN-, YOGHURT-, EN SAPPAKJES

HARDELEN TANDPASTA TUBES

KAAS-, VLEES- EN VISVERPAKKINGEN

CONSERVENBLIKKEN

PLASTIC+?

Dar.

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

PAPIER, KARTON EN PIEPSCHUIM

VOLLE VERPAKKINGEN

SPUIJBUSSEN ZOALS DEO EN SLAGROOM

GETEN ETENSRESTEN

GLAS

HARD PLASTIC ZOALS EMMERS

NEE

BIJ TWIJJEL CHECK JE WWW.DAR.NL/PLASTIC

DE INFRAROODVERWARMING MET HET MEESTE COMFORT EN HOOGSTE EFFICIËNTIE

- Gezond & behaaglijk
- Constante luchtvochtigheid
- Unieke lange golf technologie
- Tot 87% zuiniger door een langer bereik en grotere hoek
- Eenvoudig te installeren

www.infrarood-warmtepaneel.nl



Kom het zelf ervaren:
+31 (0)412 69 19 52

Broekstraat vanaf IJpenbroekweg flink in de renovatie

Vanuit verschillende bewoners heeft de gemeente Nijmegen meldingen ontvangen over de Broekstraat. Er wordt te hard gereden in de bocht tussen de Meeuwse Aker en de Steekse Aker. Dit blijkt ook uit de cijfers die bij ons bekend zijn. Daarom is onlangs de Broekstraat op het stuk tussen de IJpenbroekweg en de bocht voor de Steekse Aker aangepast. Versmallen van de weg

De Broekstraat begint vanaf de IJpenbroekweg als een tweebaansweg. Na de bocht tussen de Meeuwse Aker en de Steekse Aker blijft er nog een baan over. Doordat de weg zo breed is, nodigt dit uit om harder te rijden. Ook is het niet overzichtelijk waar de twee banen over gaan in één baan. Om de verkeerssituatie te verbeteren is de weg versmald. Vanaf de IJpenbroekweg wordt de weg ingericht als een éénbaansweg. Dit zorgt er voor dat de weg minder uitnodigt om hard te rijden, er meer ruimte komt voor groen, de fietsoversteken overzichtelijker worden en de bus makkelijker kan halteren. Ook is het fiets- en voetpad opnieuw bestraat. Wijkbewoner Theo van Hest heeft vrijwel dagelijks foto's gemaakt over de vorderingen. Kijk voor alle foto's op: <http://www.theovanhest.nl/> en klik door naar berichten / aanpassingen Broekstraat.



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

VEILIGHEID VOOROP!

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



OOK
OP ZATERDAG
& 3 AVONDEN
PER WEEK
GEOPEND!

Uw Mond, Onze Zorg!

MONDZORG024

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

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



BINNENKORT GROOT (HER)-OPENINGSFEEST

NIEUWS TE VOLGEN OP [facebook/winkelcentrumdenotenhout](https://www.facebook.com/winkelcentrumdenotenhout)

HET WINKELCENTRUM VOOR UW DAGELIJKSE BOODSCHAPPEN EN MEER.

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, INT. SUPERMARKT, STIP.

ALLE WINKELS ZIJN NU OPEN

SYMPONIESTRAAT NIJMEGEN, HARTJE NEERBOSCH-OOST
GRATIS PARKEREN.

Lindenholt KOOKT

Yessica woont al 12 jaar in Lindenholt met haar 2 dochters. Zij vond het leuk om deze keer haar recept met ons te delen. Heeft u ook een recept? Dan hoor ik dit graag. Reacties kunt u sturen naar de redactie : redactielindenholtleeft@gmail.com t.a.v. Victoria Lammerinks-Montis. Zij neemt dan contact met u op.

PIDE

Dit is een gerecht wat ik regelmatig maak. Ik kan mijn oudste dochter Jane hier 's nachts voor wakker maken. Jane houdt van vlees, dus hier maak ik haar echt blij mee. Dunja, de jongste houdt meer van de kipversie. Ik vind zelf de vegetarische versie lekker. Dus vandaar deze twee recepten.



Ingrediënten pidedeeg:

1 eetlepel zout
1 theelepel suiker
14 gram gist (2 zakjes)
500 gram bloem
300 ml lauwwarm water
1 eidooier / 1 eetlepel yoghurt

Vleespide

1 rode ui
150 gram cherry tomaatjes
15 gr platte peterselie
300 gr lams merquez
4 eetlepels peperpuree

Meng het zout suiker en de gist, voeg 50 ml van het water toe en meng goed door. Meng de bloem en de rest van het water erdoor, kneed het tot een bol tot het elastisch is en en voeg evt water toe in dien nodig. Dek het dan af met een vochtige theedoek en laat het 60 minuten rijzen. Verwarm ondertussen de oven tot 180 graden en meng de eidooier met de yoghurt.

Snijd de rode ui in halve ringen, halveer de cherrytomaten. Hak de peterselie grof en snijd de Merquez worstjes in stukjes van 1,5 cm.

Maak van het deeg 6 bollen.
Rol die uit tot een platte cirkel.
Verdeel daar het vegetarische mengsel over.
De andere 3 rol je uit tot een ovale vorm en daarover verdeel je het vleesmengsel.
Rol de zijanten naar binnen toe. Verdeel het ei, yoghurtmengsel over de randen en bestrooi de vegetarische met sesamzaadjes. Bak in de oven voor 15 minuten op 180 graden.

Ingrediënten vegetarische pide

1 sjalot / 1 teen knoflook / 1 puntpaprika
100 gram spinazie / theelepel chilivlokken
100 gram feta / olijfolie

Pel en snijd de sjalot en knoflook fijn, snijd de paprika in ringen. Verhit de olijfolie en fruit de sjalot met de knoflook in een koekenpan en voeg dan de paprika en spinazie toe, giet overtollig vocht af en laat afkoelen

Eet smakelijk, Yessica Sueters



Nieuws uit de wijken

**Victoria
Lammerinks -
Montis**



Column

Stenen en takken

Waar ik ook ben, iedereen heeft het over de hoge energieprijzen en onze regering. Hoe is het toch mogelijk dat we van de ene crisis in de andere terechtkomen? Ik probeer het los te laten maar ik merk dat het moeite kost om positief te blijven. "Geld is niet belangrijk." Dat is makkelijk gezegd als je er voldoende van hebt. Wij mogen niet klagen maar dat geldt zeker niet voor iedereen. Een energierekening die ineens wordt verdriedubbeld heeft grote impact op vele gezinnen. Ook op ons. Konden onze kinderen de afgelopen jaren niet op schoolreis door Corona, inmiddels wordt het steeds vaker een geldkwestie. Komt meteen de volgende vraag: wie durft eerlijk te zeggen: "Ik heb daar het geld niet voor?"

We hoeven ons daar niet voor te schamen, echt niet. We leven in Nederland, waar we alles mogen zeggen, uiten en voelen.

Maar waar komt deze ellende eigenlijk door.. Iemand bedacht dat het land waarvan anderen gebruik maken eigenlijk niet van hen is. Tja, je kunt maar ergens oorlog over voeren. Families die verdeeld over beide landen wonen worden ineens verscheurd door een persoon die vindt dat de grond van hem is. Ineens is de band die je dacht te hebben met je buurland weg om wat aarde, stenen en wellicht wat takken. Of gaat het om iets heel anders? Is het een machtsspelletje en is er daarom een nieuwe wereldcrisis?

Mijn politieke kennis is beperkt maar door de discussies aan onze eettafel leer ik elke dag weer bij. Poetin heeft ons aardig in zijn greep, want wie zit er straks in de kou? Breekt er dan hier in ons kikkerlandje ook oorlog uit omdat mensen ook hier ruzie maken over stenen, takken, geld?

Of valt de bom eerder dan we denken..

Komt u ook op de koffie?

M.O.C. biedt in Lindenholt

maandag, woensdag en vrijdag

DAGBESTEDING

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

De koffie, thee en het middageten is gratis.

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

Email: info@thuiszorgmoc.nl

De Kampenaar
Zwanenstraat 1a 6545 AX
Nijmegen

024-6756760 / Info: www.thuiszorgmoc.nl



Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Ook 's avonds geopend

- **Ouderen zorg**, geriatric 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 – Geriatric fysiotherapie –
Oedeemfysiotherapie – Oncologische revalidatie

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

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

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

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

Kleine zelfstandige ondernemers in Lindenholt onder de aandacht

De Ondernemer



Het lijkt nu dus een logische stap om naar een eigen salonruimte uit te gaan kijken en die heeft Lois inmiddels gevonden, vlakbij, in een pand in Kerkenbos waarvan zij met ingang van 1 september de officiële huurder is.

Als een professional praat Lois gedreven over al haar plannen in de nabije toekomst. Lois: "Er zijn heel veel nieuwe ontwikkelingen waarin ik mij kan specialiseren. Zo ga ik mijn behandelingen ook uitbreiden met 'tooth gems'. Dat zijn kleine 'diamantjes' op je tanden. Dit is weer iets nieuws. In de randstad zijn tooth gems al redelijk bekend, maar hier in de omgeving wordt het nog weinig gedaan. Ook zal ik in mijn salon 'BIAB' behandelingen voor handen en voeten aan gaan bieden. 'BIAB' is een nagelbehandeling die zorgt voor versterking en groei van de oorspronkelijke nagel.

Ik beleef erg veel plezier in het meehelpen aan het schoonheidsbeeld van de klant.

De klanten zien er verzorgd uit na een behandeling en dit stralen ze ook uit.

Wimpers zijn de 'finishing touch' en geven de expressie waar de vrouw naar verlangt".

Bedrijfsnaam

De salon heet Juna Mae en de webshop van de kleding en sieraden gaat Juna Mae Boutique heten. Mede doordat Lois naam Juna is en Mae hier simpelweg erg chique bij past.

Concurrentie

In Lindenholt kun je bij meerdere salons wimpers laten zetten, maar voor haar voelt dit niet als concurrentie. Haar doel is om zichzelf te onderscheiden van andere salons en de klanten te voorzien van een uitstekende service met persoon-

lijk advies, zodat iedere klant terug kan kijken op een fijne en ontspannen behandeling met uiteraard een fantastisch eindresultaat.

Nu en over vijf jaar

Haar droom is om naast de salon ook een webshop te hebben met kleding en sieraden. Die is er nu al wel, maar vanwege tijdgebrek is dit een beetje op de achtergrond geraakt.

Lois zou graag stagiaires willen begeleiden om hen een leuke leerplek te kunnen bieden. Ze leren dan wat er komt kijken bij het runnen van een online webshop, zoals het creëren van content, marketing en Photoshop.

Binnenkort zal Lois cursussen voor One by One en Volume aan gaan bieden, waardoor anderen zelf ook hun doel kunnen nagen om wimperstylist te worden.

Ook wil Lois 'Brow Lamination' aan gaan bieden. Dit is een behandeling waarbij wenkbrauwen 'in shape' komen en een mooiere vorm krijgen.

Lois: "Mijn familie en vrienden supporten mij enorm. Het blijft altijd belangrijk dat je steun krijgt bij het ondernemen en de risico's die hierbij om de hoek komen kijken".

Tekst: Gerard van Bruggen / Wendy Vergeer
Foto's: Lois Coops





Sara Boumghait is sinds september 2021 projectmedewerker voor onder andere Lindenholt en werkt nauw samen met de wijkregisseurs. Sara: ‘Als projectmedewerker ben ik betrokken bij participatieprojecten en is het mijn taak om te zorgen dat bewonersinitiatieven op de website ‘Mijn Wijkplan’ tot uitvoering komen (bij voldoende draagvlak) en ben ik hierin het aanspreekpunt. Daarnaast zorg ik dat inhoudelijke vragen van bewoners uit de wijken op de juiste plek terecht komen.

Mijn Wijkplan

Mijn Wijkplan is een digitaal platform waar bewoners ideeën kunnen indienen voor hun wijk. Bijvoorbeeld het vergroenen van de straat, een moestuin, maar ook het realiseren van een hondenspeelplaats in de wijk.



Draagvlak en budget

Bij een nieuw initiatief wordt er altijd eerst gekeken naar de uitvoerbaarheid. Zien wij bij de gemeente kans van slagen dan wordt er gekeken in hoeverre de bewoners dit initiatief ondersteunen. Dit kan zichtbaar worden gemaakt door middel van het verzamelen van hartjes op het platform nijmegen.mijnwijkplan.nl/. Natuurlijk kun je ook handtekeningen verzamelen door langs de deuren te gaan. Deze stuur je dan naar mij en ik regel dat het digitaal verwerkt wordt. Het bijkomend voordeel bij dit soort initiatieven (participatieprojecten) is, dat het zorgt voor verbinding in de wijken en de medezeggenschap bevordert. Jaarlijks stelt de gemeente per wijk het "wijk-budget" vast, dat gebruikt mag worden om jouw wijk te verbeteren.

Hulp vragen

Mijn Wijkplan is bedoeld voor de bewoner met een idee voor zijn of haar eigen wijk. We zullen dus altijd vragen om 'zelf' het idee in te dienen. Soms is het lastig, wanneer je een goed idee hebt, om dit (digitaal) via Mijn Wijkplan in te dienen. Wanneer het niet lukt om hulp te vragen van iemand in je omgeving, kun je contact zoeken met de welzijnsorganisatie Bindkracht10 waar enthousiaste mensen zijn die je kunnen begeleiden. Maar ook een emailtje naar wijkregiseur@lindholt@nijmegen.nl kan al veel in beweging zetten. Samen kunnen we kijken naar de mogelijkheden die we kunnen bieden.

Hoe verder

Nadat een idee genoeg 'likes / hartjes' heeft, gaan we op locatie kijken. Dit doe ik bijvoorbeeld met een van de regisseurs en/of de inhoudelijke adviseurs. Ter plekke stemmen we af met de bewoners wat precies de wensen zijn en wat wel en niet kan. Uiteindelijk komen we tot een plan, informeren we de buurt en bij geen bezwaar gaan we over tot de uitvoering. Dit doen we samen met de betrokken bewoners.

Participatieovereenkomst

Bij projecten waar bewoners zelf het onderhoud verzorgen sluiten wij een participatieovereenkomst af met de initiatiefnemers. Hierin staan de gemaakte afspraken tussen de gemeente en de bewoners en weet iedereen waar hij of zij aan toe is. Mijn Wijkplan is vinden via nijmegen.mijnwijkplan.nl/. Heeft u ook een idee voor u wijk en wilt u hierover met mij in gesprek gaan, neem dan gerust contact met mij op via: wijkregiseur@lindholt@nijmegen.nl. Hopelijk kunnen wij samen de wijk nog mooier maken!

Groetjes Sara Boumghait



Spelen, bewegen en ontmoeten rondom de waterplas en in Hegdambroek

In een eerder wijkblad hebben we al geschreven over de waterspeelplaats en de plannen voor een pumptrack. In dit artikel kunt u lezen hoe de plannen ervoor staan.

Iedereen heeft kunnen zien dat de waterspeelplaats verwijderd is. De reden hiervan was dat de toestellen niet meer veilig waren. Helaas moest dit voor de zomer gebeuren. Om spelen bij de waterplas toch mogelijk te maken heeft de gemeente tijdelijk een schommel geplaatst.

In het voorjaar hing er een groot spanndoek bij de kinderboerderij. De vragenlijst is door meer dan 250 bewoners ingevuld! De meeste stemmen gingen naar het speelschip. Wanneer het speelschip geplaatst wordt is nog niet bekend. De levertijden van speeltoestellen zijn helaas enorm lang op dit moment.

Groen sociaal knooppunt

Het speelschip is een onderdeel van het groene sociale knooppunt rondom de waterplas. Dit is een plek voor bewoners van 0 tot 100 jaar om te ontmoeten, bewegen, spelen en sporten. Er komt een fitness zone tussen de kinderboerderij en de waterplas. Naast de kinderboerderij komt een speelzone.

Aan de kant van het Cruyff Court wordt al gewerkt aan de pumptrack! Dit is een geasfalteerde baan met hobbels waar je met je step, fiets of heerlijke rondjes kan rijden.

Spelen en ontmoeten in Hegdambroek

Een aantal speeltoestellen in Hegdambroek zijn binnenkort niet meer veilig. Het afgelopen jaar heeft de Gemeente Nijmegen bewoners gevraagd om mee te denken over de plannen voor de herinrichting van de speel- en sportplekken in Hegdambroek. Een aantal speelplekken veranderen van inrichting. Wat er precies gaat gebeuren per speelplek kunnen de bewoners van Hegdambroek lezen in de brief die zij ontvangen. De plannen zijn binnenkort ook te vinden op www.nijmegen.nl/lindholtnaarbuiten

Wat is de aanleiding om in Lindenholt / Hegdambroek hiermee aan de slag te gaan?

Gemeente Nijmegen heeft samen met bewoners de Omgevingsvisie opgesteld. Hierin staat o.a. dat we een aantrekkelijke en groene buitenruimte realiseren die uitnodigt tot spelen en ontmoeten. In de wijken komen één of twee centraal gelegen groene ontmoetingsplekken voor jong en oud. Hier kunnen bewoners ontmoeten spelen, sporten en bewegen. Uit een onderzoek onder het Nijmeegse stadspanel blijkt dat bewoners het eens zijn met dit plan. Naast deze zogenoemde groene sociale knooppunten willen bewoners dat de kleinere speelplekken voor de kinderen van 0 t/m 5 jaar in de toekomst groener en natuurlijk worden ingericht. Dit zijn groene ontmoetingsplekken.

Tekst en foto's: gemeente Nijmegen

Bewonersbijeenkomst Leuvenbroek in wijkcentrum De Brack



Op donderavond 22 september waren alle bewoners van Leuvenbroek uitgenodigd in De Brack om mee te denken en te beslissen over Leuvenbroek en wat er zou moeten gebeuren om deze wijk voor iedereen nog groener, gezonder en gelukkiger te maken.

Dit initiatief van de gemeente Nijmegen is uitbesteed aan bureau WILTgroei en heeft als doel bewoners te stimuleren tot meer zeggenschap. Voor dit project heeft de gemeente € 10.000,- ter beschikking gesteld.



We werden verwelkomd door Daniël van Hees geassisteerd door Lauri (bureau WILTgroei). Ook woningbouwcorporatie Talis was vertegenwoordigd. Klaas Pruisen, juridisch onderzoeker gemeente Nijmegen en ook later wijkregisseur Lindenholt Koen Seuren, completeerde het clubje professionals.

Enigszins teleurstellend was het aantal belangstellenden daarom voor deze avond. Slechts 12 mensen hadden zich aangemeld.

Na een rondje voorstellen werd allereerst de bedoeling uitgelegd van de avond.

Vrijwel direct stelde een van de bewoners de vraag waarom het bewonersoverleg Lindenholt (BOL) hierbij niet betrokken is geweest. Iets dat toch redelijk voor de hand liggend kan worden beschouwd. Er zijn immers al veel werkgroepen actief in dit stadsdeel op gebied van water, groen, welzijn en gezond bewegen.

Daniël moest toegeven dat hier te laat op was geanticipeerd en twee dagen geleden contact is gezocht met de voorzitter van de stichting. Hij stelde voor om ons deze avond vooral te richten op de mogelijkheden die het beschikbare bedrag vanuit de gemeente kon bieden om nieuwe voorstellen te realiseren en vorm te geven. Er werden voorbeelden genoemd vanuit andere wijken waar al eerder ervaring was opgedaan door middel van dit project: geveltuintjes, buurtklusteams, kookclubs en moestuinen.



In twee groepjes werden alle aanwezigen uitgenodigd om te brainstormen over wat er al zo wenselijk was in de wijk. Op het eind van de avond werden alle ideeën verzameld en is het de bedoeling dat een volgende bijeenkomst dieper ingegaan zal worden wat nodig is in Leuvenbroek en waaraan het beschikbare bedrag besteed zal moeten worden.

Enkele voorbeelden die boven tafel kwamen waren: verkeersveiligheid, versterken sociale cohesie in de wijken, meer bankjes voor senioren, aanpakken drugsoverlast, luchtkwaliteit, brandgangen tussen huizenblokken, ontbreken van prullenbakken, onvoldoende / geen stem van de jeugd in dit proces.

Op donderdag 6 oktober en 20 oktober staan de volgende bijeenkomsten gepland; Wijkcentrum De Brack, aanvang van 19.00 tot 21.00 uur, Als je een avond verhinderd was, maakt dat niet uit. Je kan altijd gewoon aansluiten.

Koffie, thee en een lekkere versnapering zijn aanwezig. Super leuk als je erbij bent en nodig vooral ook andere bureaus uit Leuvenbroek uit. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd.

Tekst: Inge van 't Leven en Gerard van Bruggen Foto's: Gerard van Bruggen

Zomerafsluiting Lindenholt

Op Vrijdag 26 Augustus was de zomerafsluiting Lindenholt georganiseerd door Talis, Woonwaarts, Portaal, Bindkracht10 en de gemeente Nijmegen bij het Cruyff court in het park de omloop. Van 14:00 tot 18:00 was er een veelheid aan activiteiten voor de jeugd van Lindenholt.



Bij de ingang konden mensen zich aanmelden en dat werd massaal gedaan. Iedereen kreeg muntjes voor een consumptie en voor een hamburger. Er waren voetbaltoernooien inclusief een DJ.



De overige activiteiten kon iedereen aan meedoen er was walking Basketbal, boogschieten maar ook sjoelen en Bingo. Een vrijwilliger van 'Lindholt Groen' nam je mee op pad voor een korte wandeling door het park. Tijdens de wandeling werd er van alles verteld over het ontstaan van het park en de bomen en struiken. Kinderen konden zich laten schminken en zich vermaken op een enorm luchtkussen. Op het terras stond gastenteam van het Wijkatelier klaar met warme en verfrissende dranken.



Om 16:00 uur werden er broodjes hamburger klaargemaakt door de jongerenwerkers van Bindkracht10 en daar was massale belangstelling voor.



Het weer zat niet tegen; veel zon met een klein beetje bewolking. Maar de sfeer was goed en iedereen had het zichtbaar naar de zin.



In totaal kon deze activiteit rekenen op zo'n 300 bezoekers. Met andere woorden: deze Zomerafsluiting was een groot succes.



Tekst en foto's: Wendy Vergeer

Samen leuker dan alleen?

Kom naar Deel de Dag Lindenholt voor een plezierige dag samen met andere ouderen

Met een beetje hulp langer meedoen



Deel de Dag is gevestigd in Wijkatelier Lindenholt en open van maandag t/m vrijdag

www.langerthuisnijmegen.nl
088 - 00 17 121

Onderdeel van Sterker sociaal werk

Langer
Thuis
NIJMEGEN

Zonnebloemwedstrijd Lindenholt 2022



1e prijs met 403 cm

Louise Verburgt, Heeskesacker

2e prijs met 354 cm

Mirley van Schaijk,
Hillekensacker

3e prijs met 317,5 cm

Alexandra Maris, Broekstraat

Dit jaar ging het ook weer om de hoogste zonnebloem. Een spannende "strijd" omdat in de laatste 2 weken voordat de uiterste inzenddatum verstreek, zich nog deelnemers hebben aangemeld. Louise, Mirley en Alexandra van harte gefeliciteerd.

De overige deelnemers hartelijk dank voor jullie bijdrage. Wie weet behoren jullie volgend jaar bij de gelukkigen.

Ook dit jaar zijn de prijzen, bestaande uit geschenkbonnen, beschikbaar gesteld door Tuincentrum Lindenholt aan de St. Agnetenwee. waarvoor hartelijk dank.

Tekst: Roel van Es

Foto's: Coline van Es



www.dagvanlindenholt.nl

Een woord van dank aan de vele vrijwilligers, sponsors en deelnemers die er samen voor hebben gezorgd dat de 13e editie Dag van Lindenholt 2022 opnieuw een succes is geworden.



Het is alweer bijna 4 maanden gele-

den dat wij voor de 13e keer de Dag van Lindenholt hebben gevierd met daarbij het vijverpopconcert op zaterdagavond. Veel organisaties, instellingen, bedrijven en bewoners hebben weer gezorgd voor een geslaagd evenement. Er was voor oud en jong van alles te beleven en te zien; sportdemonstraties, vogelshow, de clowns, de kermisattributen, voetbaltoernooi en de Kinderboerderij. De opkomst van zo rond de 8000 bezoekers geeft maar weer aan dat men graag achter de voordeur vandaan komt om gezamenlijk Dag van Lindenholt te vieren. Na afloop hebben wij veel complimenten ontvangen van zowel deelnemers als bezoekers. En welke papa kan zeggen dat hij een Vaderdagfeestje heeft met 8000 mensen.

Als voorzitter van de stichting Dag van Lindenholt, wil ik dit graag met jullie delen; het succes van het Vijverpopconcert en Dag van Lindenholt kan alleen maar plaatsvinden door jullie inzet; de mensen die het hele jaar door bezig zijn om dit te organiseren, de sponsors en alle vrijwilligers die op de dagen vooraf, tijdens en de dagen erna, zich inzetten, verdienen alle credits die wij ontvangen hebben.

Ik wil jullie namens het bestuur ongelooflijk bedanken voor alle inzet. Het geeft ons weer inspiratie om komend jaar weer volop met iedereen samen te werken aan de 14e editie van Dag van Lindenholt.

Ik spreek de wens uit dat ik volgend jaar opnieuw op jullie kan rekenen, met daarbij vooral ook veel nieuwe leden, om er weer een mooi feest van te maken.

Voor het eerst gaat Fabian Ekers deze komende editie warmdraaien als toekomstig voorzitter van de stichting. Ik heb daar alle vertrouwen in en wens hem alvast veel succes.

Nogmaals hartelijk bedankt en tot de volgende editie van DvL.

Met vriendelijke groet,

Jan ten Dam,

Voorzitter Stichting Dag van Lindenholt



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@wgclindenholt.nl
www.wgclindenholt.nl/fysiotherapie

FOTOPAGINA De redactie daagt iedere buurtbewoner uit om foto's in een bijlage op te sturen die iets vertellen over Lindenholt. Minimaal 1 MB en graag vergezeld van een korte omschrijving: redactielindholt@gmail.com



WUKHELD Foto: Piet Pekel



Deze vrouwtjes merel zit in een vogelkers aan de Broekstraat ter hoogte van de Horstacker.
Foto: Theo van Hest

Anita

KAPSALON

HOOFDHUID PROBLEMEN

HAARWERKEN / PRUIKEN

CONTRACTEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS

EXTENSIONS

BRUIDKAPSELS

VISAGIE

NIEUW!! PEDICURE NIEUW!!

HONDENTRIMSALON

☎ 024-378 31 37

📶 ANITA-HAIR-BEAUTY-FASHION.NL