



Lindenholt Leeft



Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 13e jaargang december editie 6



Nieuw: pumptrack Lindenholt

en ook:

**Als het even
wat tegen zit...**

**Verkeersquiz
Lindenholt**

**BOL werkgroep
'Water'**

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: redactielindholtleeft@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 21 januari**

Verspreiding: **vanaf 13 februari**

Afhaalpunten Lindenholt Leeft:

Wijkatelier Lindenholt (WAL)

Jumbo Leuvenbroek

Spar St. Agnetenweg

Agneskerk Lindenholt

Vincentius Horstacker/Voorstenkamp

Bibliotheek Dukenburg

Brede school de Lindenhoeve

Creative broedplaats De Broederij

Sportvereniging SCE

Tennisvereniging Lindenholt

Wijkcentrum De Brack

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Foto cover: Wendy Vergeer

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 redactielindholtleeft@gmail.com

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

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

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

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

Planning Wijkblad Lindenholt Leeft 2023 beknopt

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:

Colofon	2	Column Bettineke van der Werff	15
Van de redactie	3	Opendag Broederij	16
www.lindholtleeft.nl	3	Gezocht: Secretaris m/v WAL	16
Vrijwilligersfeest 2022	4	Gezocht: voorzitter BOL	17
HAN rechtswinkel	4	Gezocht professionele kok WAL	17
Interprofessioneel leren in Lindenholt	5	Struinbulletin	19
Als het even wat tegen zit; Buurtgezinnen	6 - 7	Groen Lindenholt	20 - 21
Gemeente Nijmegen helpt u de winter door	7	BOL werkgroep 'Water	22 - 23
SCE nieuws	8	Halloween 2022	23
Nieuw PUMPTRACK Lindenholt	9	Winkelcentrum Notenhout vernieuwd	25
Column Annet Hogenbirk	9	Lindholt kookt	27
Doe mee met de verkeersquiz Lindenholt	10	Column Victoria Lammerinks - Montis	27
Wendy Vergeer bij de Vrijwilligerscentrale	10	Afsluiting wandelgroep Diabetes Challenge	29
Column huisarts Mark van der Wel	11	Column Linda van Aken	29
Lindholt Doet	12 - 13	Leuke middag 25+ ers WAL	30
Nieuws uit de Agnes parochie	14	Vleermuizen Wellenkamp	30
Schoenendoos actie 2022	15	Fotopagina	31



Opendag Broederij



Halloween 2022



verkeersquiz Lindenholt



Vleermuizen Wellenkamp



Afsluiting DBC



Gezellige 25+ ers middag WAL



Buurtgezinnen



Column Huisarts



VAN DE REDACTIE

WIJSHEID

Twijfel is het begin van wijsheid (Aristoteles)

Ik zal niet de enige zijn op deze aarde die zich regelmatig afvraagt waar het verstand zit bij de mensheid. Het wordt voor mij en misschien ook voor u steeds lastiger om de dingen overzichtelijk te houden. Niets is meer eenvoudig en helder. Simpele oplossingen voor problemen lijken niet meer te bestaan. Er zijn wel mensen die hierover anders denken maar hun oplossingen wekken nog meer verwarring en zaaien enkel tweedracht en zetten aan tot uiterst primitieve actievoering en dan druk ik mij voorzichtig uit.

Als ik tiener zou zijn in deze tijd, was ik wellicht in opstand gekomen tegen al het politiek gekrakeel en de schijnbare onnozelheid van de mensen die het voor het zeggen hebben. Of is het een exponent van narcisme dat leidend is in besluitvorming en de communicatie hierover met de achterban?

Ik maak me toch echt zorgen wanneer bij een aankondiging van een gerespecteerde talkshow als eerste het erectieprobleem van Waylon wordt genoemd. Wat een keuze van journalistiek die verslag doen van de wereld die volledig in brand staat om ons heen.

Wanneer politiek leiderschap afgedwongen moet worden doormiddel van abominabel slecht acteerwerk en het uitkramen van onzin, dan moet je je toch afvragen of de bevolking, mensen die het vertrouwen verdienen van hun leiders, wel serieus worden genomen. Het lijkt in veel gevallen enkel te gaan om ego en machtsvertoon.

Is het gek dat ik mij zorgen maak over het welzijn van de komende generatie? Wat krijgen zij mee van de wereld van toen en nu? Er is wel een beetje kennis van de geschiedenis nodig vrees ik, want hieruit valt immers veel, zo niet alles te leren.

De huidige generatie wens ik vooral veel wijsheid toe om er voor te zorgen dat de jeugd van nu, alle kennis en kunde krijgt bijgebracht om de puinhoop, die de vorige en ook deze generatie er wereldwijd van heeft gemaakt, te kunnen managen en overleven.



Ik wens u fijne feestdagen en vooral een gezond en liefdevol 2023

Gerard van Bruggen Eindredacteur Lindenholt Leeft



www.lindenholtleeft.nl



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

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

Op lindenholtleeft.nl kan iedereen nu deel uitmaken van een netwerk aan enthousiaste inwoners, verenigingen, initiatieven en organisaties uit Lindenholt. Buurtbewoners zelf, in de rol van buurtverbinder, zorgen voor meer samenhang in hun eigen buurt of wijk.



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

Reparaties op afspraak

St. Agnetenweg 65 a 6545 AT Nijmegen
0624605897

www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl



EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER

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



Opticien & Audicien

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



HAN RECHTS WINKEL

Ik ben ontslagen, wat nu? Mag de verhuurder zomaar mijn huurovereenkomst opzeggen?

Herkent u zich in een van bovenstaande situaties?

Of heeft u een andere **juridische vraag**? De HBO-Rechtenstudenten van de HAN-Rechtswinkel helpen u graag op weg. Onder leiding van vakdocenten geven zij **gratis** juridisch advies.

U kunt met uw vraag binnenlopen tijdens onze inloopuren:

Dinsdag 9:30 – 12:30 uur en woensdag 13:30 – 15:30 uur.

Wij zijn te vinden op Professor Molkenboerstraat 3 in Nijmegen.

U kunt ons ook mailen of bellen met uw vraag! Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8:30 tot 17:00 uur.

Contact:

06-21979037 of 06-55291144

Rechtswinkel@han.nl

www.han.nl/rechtswinkel



Vrijwilligersfeest 2023; eindelijk mag het weer.



Het was voor het eerst na de Coronatijd dat Marja en Willem van Megen traditioneel dit feestje voor alle vrijwilligers in Lindenholt aankondigden. Op vrijdag 4 november waren alle vrijwilligers te gast in de feestzaal van het Grand Café Lindenholt. Het geheel kon worden georganiseerd mede dankzij de gemeente Nijmegen.

Aan het format was weinig veranderd, uitstekende muziek van het Duo COVER, koffie met gebak bij de ontvangst, een aantal gratis consumptiemuntjes en een gezellige tombola met een bijna al-tijd-prijs voor iedereen. Wat wil je nog meer! De sfeer was opperbest en het leek er op dat iedereen er extra van genoot nu het weer kon na zoveel jaren. Tot slot kregen alle bezoekers bij vertrek het 'Oog voor elkaar' blik mee gevuld met wat grappige 'hebbedingetjes'.

Alle lof voor de bediening en tenslotte vooral een chapeau voor Marja en Willem van Megen die na al het harde werken en organiseren weer terug kunnen kijken op een zeer geslaagde Lindenholtse traditie.

Tot volgend jaar mogen we hopen.

Tekst: Gerard van Bruggen



DUO COVER



Nijmegen



LINDENHOLT



INTERPROFESSIONEEL LEREN IN LINDENHOLT



HAN-studenten en docenten werken en leren intensief samen met onderzoekers, professionals en burgers aan maatschappelijke projecten in Lindenholt. De studenten, docenten, onderzoekers en professionals zijn allemaal gerelateerd aan verschillende disciplines én opleidingsniveaus in zorg en welzijn.

STUDENTEN HAN DOEN

Elke week komen ze bij elkaar en werken ze aan hun eigen project, waarbij een professional uit de wijk de opdrachtgever is. Dat kan gaan over verbinding in de wijk, de fysieke en mentale gezondheid van de bewoners, eenzaamheid en – dus ook – armoede.

De wijkdocenten Vanessa Heijmen en Suzan de Bruijn begeleiden hen daarbij. Op die manier pak je een actueel probleem aan en leveren studenten een bijdrage aan innovaties in de wijk. Voor studenten geeft het een inkijk in het leren en werken in de praktijk.



Tessa Roelofs en Iris van den Acker, allebei 2^e-jaars studenten verpleegkunde zijn de afgelopen periode bezig geweest met een project over armoede.

Zij kregen de vraag: “Hoe voer je, als professional,

een goed gesprek over armoede?”. Uit de praktijk blijkt dat het voor veel professionals lastig is om armoede bespreekbaar te maken, terwijl het van belang is dit samen te doen. Dit is fundamenteel belangrijk om de schaamte rondom dit onderwerp de overbruggen en er zo gekeken kan worden welke hulp of begeleiding iemand nodig heeft.

Voor Iris en Tessa bleek de opdracht een flinke uitdaging. Dat kwam doordat het lastig was de exacte wens van de opdrachtgever te vertalen naar iets concreet. Om dit in kaart te krijgen, voerden ze gesprekken met professionals uit de wijk en opdrachtgevers van de Gemeente Nijmegen. Uit die gesprekken bleek er behoefte te zijn aan een gesprekshandleiding die professionals kunnen gebruiken.

“Uit eigen ervaring weet ik dat armoede ineens je leven kan beheersen”, vertelt Iris. “Alleen blijft armoede bespreekbaar maken lastig.” Tessa voegt toe: “Ik was vooral benieuwd naar de manier waarop je het onderwerp op een natuurlijke manier aan kunt kaarten. Het leek me erg lastig dat te doen in gesprekken met de wijkbewoners.”

HOE VOER JE, ALS PROFESSIONAL, EEN GOED GESPREK OVER ARMOEDE?

Iris: “In de praktijk bleek de opdracht minder te maken te hebben met het zelf in gesprek gaan met buurtbewoners. Dat vond ik jammer.” Toch heeft het project inzicht gegeven.

“Uiteindelijk was het juist interessant met de deskundige wijkwerkers in gesprek te gaan,” vertelt Tessa. “De feedback en samenwerking met deze professionals was daarin mooi.

Het gaf betekenis aan interprofessioneel leren. Het benaderen van een vraagstuk vanuit diverse disciplines is erg leerzaam en geeft nieuwe inzichten”.

Naast de projectopdrachten sloten de studenten ook aan bij interprofessionele casusbesprekingen die georganiseerd worden door Lab & Werkplaats Lindenholt. Tijdens deze overleggen brengt een professional een casus uit de wijk in, en deze wordt besproken door professionals en studenten van verschillende disciplines. Hierbij kunnen studenten hun input geven, vanuit hun eigen discipline.

“Het moment van interprofessioneel leren”, zegt Fem Groen, Oudenadviser van de organisatie ‘Sterker sociaal werk, afdeling langer thuis’. Ze is samen met STIP-coördinator Eus de Wit van Bindkracht10 één van de opdrachtgevers uit de wijk. “Studenten leren op die momenten van de professionals uit de wijk en hun studiegenoten. Terwijl de wijk professionals door de inbreng van studenten tot nieuwe inzichten komen.”

“Studenten zitten altijd vol ideeën en willen graag aan de slag”, zegt Fem. “Dat maakt het samenwerken met deze jonge, toekomstige professionals zo mooi. Het geeft echt energie.” Eus voegt toe: “De HAN zorgt daarbij voor informatie over vernieuwing en innovatie in het vakgebied. Die informatie is heel waardevol voor de ontwikkeling van onze huidige en toekomstige professionals.”

GESPREKSWIJZER

Iris en Tessa kunnen trots zijn op hun opgeleverde eindproduct.

De gesprekswijzer voor armoede wordt op dit moment getoetst in de praktijk. De wijkprofessionals gebruiken hem tijdens hun gesprekken met buurtbewoners. Die ervaringen worden door een nieuwe groep studenten vastgelegd. “Zo verbeteren we de gesprekswijzer verder. Dat is één van de nieuwe projecten voor Interprofessioneel Leren in Lindenholt voor de komende periode”, besluit Eus.

Tekst en foto's: HAN

Samen leuker dan alleen?

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



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**



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:

Buurtgezinnen

De uitdrukking is "It takes a Village to raise a Child" (er is een dorp nodig om een kind op te voeden) en zo kan het op bepaalde momenten ook voelen voor ouders.

Alles zit tegen. Problemen stapelen zich op in het gezin en het wordt steeds zwaarder om voldoende tijd en aandacht aan de kinderen te besteden. Moedig als je dan om hulp durft te vragen!

Vroeger werden in dorpen en buurtschappen ouders 'gewoon' op allerlei manier geholpen. Naoberschap werd dat genoemd. Maar zo steekt onze woonomgeving tegenwoordig helaas meestal niet meer in elkaar.

In 2015 is in Nederland de stichting Buurtgezinnen opgericht. Een particuliere stichting die door een opdrachtgever, in dit geval de gemeente Nijmegen, waar nodig kan worden ingezet.

Buurtgezinnen wil voorkomen dat de problemen in een gezin verergeren en eraan bijdragen dat kinderen fijn kunnen opgroeien in hun eigen gezin.

Gezinnen die steun kunnen gebruiken (vraaggezinnen) worden gekoppeld aan een warm en stabiel gezin in de buurt (steungezinnen). Zo worden ouders even ontlast en krijgen kinderen wat extra aandacht en liefde. De hulp is alledaags en vriendschappelijk, van mens tot mens en bij voorkeur redelijk in de buurt.

Het is een initiatief gebaseerd op een oude gedachte: opvoeden doen we samen.

Vraaggezinnen

Herken je dat? Er hoeft dan maar iets te gebeuren of de emmer loopt over. Dan lukt het niet meer om op ieder moment aandacht aan de kinderen te schenken. Ouders hebben het zwaar. Bijvoorbeeld vanwege ziekte, een kind/broertje-zusje dat veel zorg nodig heeft, tijdelijk mantelzorgen voor opa of oma, financiële problemen. Voor deze ouders (of ouder) kan een steungezin, dat bijspringt met wat extra liefde en aandacht een uitkomst zijn.

Buurtgezinnen is er daarom voor alle gezinnen met kinderen in alle leeftijden (ook tieners!), die om wat voor reden dan ook, behoefte hebben aan steun bij de opvoeding. En die geen familie, burens of vrienden in de buurt hebben, waarop ze een beroep kunnen doen.

Hulp vragen is niet gemakkelijk. Bedenk dat er vast ook weer een periode in je leven komt, dat jij een *ander* kunt helpen.

Ook voor kinderen uit vluchtelingengezinnen blijkt een steungezin meerwaarde te hebben. Het helpt bij het leren van onze taal en gewoonten en je sneller thuis voelen in Nederland.

Steungezinnen

Steun wordt gegeven door gezinnen die een gezin in hun buurt willen helpen. Dit kan een gezin met kinderen zijn, maar dat hoeft niet. Ook (groot)ouders met uitwonende kinderen en volwassenen zonder kinderen zijn van harte welkom. Het is belangrijk dat steunouders ervaring hebben met kinderen.



Vraag- en steungezin maken onder begeleiding van de coördinator van Buurtgezinnen afspraken over de steun.

Dat kan uiteenlopen van af en toe logeren tot opvang van een kind op vaste dagen in de week. En van oppassen tot samen iets leuks doen met de kinderen.

Maatwerk dus.

De ondersteuning die een steungezin biedt kan ook veranderen in de loop van de tijd.

Goed om te weten

- Indien er een match is, wordt er altijd begonnen met een proefperiode.
- Steungezinnen krijgen geen vergoeding voor hun ondersteuning; het is vrijwilligerswerk.
- Steunouders hebben een belangrijke rol die soms moeilijk kan zijn. Daarom worden zij op hun beurt ondersteund door Buurtgezinnen.
- Omdat de veiligheid van kinderen voorop staat, moeten steunouders een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag) kunnen laten zien. Hieraan zijn geen kosten verbonden.



Hoe werkt het

Buurtgezinnen heeft in veel gemeenten een coördinator die de gezinnen bij elkaar brengt en begeleidt. Zij is de contactpersoon voor alle gezinnen en bewaakt de veiligheid en pedagogische kwaliteit.

Zodra een gezin zich heeft aangemeld via de website, neemt zij contact met het gezin op om kennis te maken. Zij wil precies weten aan welke steun het vraaggezin behoefte heeft.

Als dat helder is, gaat de coördinator op zoek naar een geschikt steungezin in de buurt.

Na de match bespreekt de coördinator ieder half jaar met beide gezinnen of ze tevreden zijn over hoe het gaat en of ze nog met elkaar verder willen.

De werkwijze van Buurtgezinnen bestaat uit 7 stappen.

Je kunt deze vinden op hun website

www.buurtgezinnen.nl

Stadsdelen Lindenholt en Dukenburg

In Nijmegen zijn 2 coördinatoren die de hulpvraag matchen.

Ik heb een gesprek met Jiske Broers.

Sinds 2 jaar coördinator in Nijmegen.

Samen met collega Neeltje Pierik verzorgt zij zo'n 30 koppelingen per jaar.

Ze is er trots op hoe goed en prettig de aanmeldingen en matches verlopen in Nijmegen.

Jiske is heel blij met de aandacht die Lindenholt Leeft heeft voor de stichting.



Jiske Broers

Tot op heden bestond de bekendheid van Buurtgezinnen voornamelijk uit mond-tot-mond reclame, of kleine advertenties. Inmiddels zijn er ook mooie flyers en posters gemaakt, die ondergetekende heeft rondgebracht bij openbare gelegenheden zoals gezondheidscentra, buurtwijkcentra, winkels enz. in Lindenholt.

Gevraagd naar de speerpunten voor het komende jaar, geeft Jiske aan dat zij op dit moment vooral op zoek is naar steungezinnen met kinderen in de leeftijd van 9-12 jaar.

Uiteraard kunnen ook vraaggezinnen zich gewoon blijven melden!

Ze heeft een vraaggezin met 2 oudere jongens in bovenstaande leeftijdsgroep, die wonen in

ons stadsdeel, waar zij graag aandacht voor wil vragen.

Uiteraard is er vooraf overleg geweest met het gezin of zij akkoord gaan met plaatsing in dit artikel!

Het gaat om een gezin met twee zoons (12 en 8 jaar) waarvoor een steungezin gezocht wordt waar zij om de week op vrijdag of in het weekend welkom zijn. De jongens hebben weinig vriendjes in de buurt en hun ouders hopen dat zij zich dankzij het steungezin meer thuis zullen voelen in de buurt en in Nederland. Het zijn twee heel verschillende jongens. De oudste is rustig, open en gevoelig. Zijn jongere broertje is een grappenmaker en actieveling. Beide jongens houden van voetballen en de oudste ontdekt graag hoe technische apparatuur werkt. Willen jullie onderzoeken of deze jongens óf een van deze jongens regelmatig bij jullie kan komen, neem dan contact op met Jiske.

Dit kan via 06-49960245 of jiske@buurtgezinnen.nl.

En past deze vraag niet bij jullie, maar zijn jullie wel benieuwd of jullie iets voor een ander gezin kunnen betekenen? Ook dan hoort Jiske graag van jullie.

Jiske; Informatie over het gezin

Tekst: Ellen Timmermans

fotograaf Mathijs Hanenkamp

Gemeente Nijmegen helpt u de winter door



Heeft u geldzorgen door de hoge energiekosten? Gemeente Nijmegen helpt inwoners, ondernemers en instellingen die financiële problemen hebben door de gestegen energieprijzen de winter door. Tot 31 maart 2023 biedt de gemeente u extra hulp aan. Onder andere met een noodfonds voor inwoners, het openstellen van openbare gebouwen en met energiebesparingstips.

Geldzorgen? Wij helpen u

Heeft u geldzorgen of komt u financieel in de knel door de gestegen energiekosten? Om u als inwoner zo goed mogelijk te helpen, is het belangrijk dat u zich op tijd meldt. Bijvoorbeeld bij een Stip of financieel expert in de wijk. Medewerkers helpen u dan met uw geldzorgen. Zij kunnen ook extra hulp bieden vanuit het steunfonds voor inwoners dat de gemeente heeft ingesteld voor de winterperiode.

Ook voor instellingen en verenigingen geldt, dat er een noodfonds is ingericht voor de winterperiode. U kunt zich hiervoor aanmelden via uw vaste contactpersoon bij de gemeente.

Openstellen van openbare gebouwen

Zit u vanwege de energiekosten thuis in de kou? Dan kunt u binnenkort terecht bij wijkcentra en ontmoetingsplekken in de wijk. U hoeft dan thuis minder te stoken, zit niet in de kou en kan elkaar hier ontmoeten. Per stadsdeel of wijk is er aanbod op maat. Zoals een kopje koffie, een soepje of een buurtactiviteit. Kijk voor een overzicht van locaties en hun aanbod op: nijmegen.nl/dewinterdoor.

Besparen op uw energierekening?

Met kleine aanpassingen kunt u al energie besparen. U bespaart al veel energie als u bijvoorbeeld alleen de ruimte verwarmt waar u bent, 's avonds de gordijnen dicht doet en korter doucht. Meer weten over besparen op uw energierekening? Kijk op nijmegen.nl/energietips.

Ondernemerspunt Geldzorgen

Bent u ondernemer in Nijmegen en heeft u geldzorgen? Op tijd hulp zoeken geeft rust. Maak een afspraak met het OndernemersPunt Geldzorgen. De medewerkers helpen u om weer grip te krijgen op uw geldzaken. Zij kunnen u financiële steun, advies en administratieve hulp aanbieden.

Mail naar ondernemerspunt@nijmegen.nl of bel 024 - 329 98 00.

Ga voor meer informatie naar: nijmegen.nl/dewinterdoor.



Rasouli Pedicure

Behandeling vindt plaats BIJ U THUIS
voor een afspraak bel of
whatsapp: 06 81486220
F. Rasouli

Voor al uw

- Knippen van nagels
- Verwijderen van overtollig eelt, evt. Likdoorn(s) en kloven
- Behandelen van schimmelen / of ingegroeide nagels
- Fresen en polijsten van nagels



Op maandag 14 november was er na drie jaar weer eens een ALV. Covid gooide twee jaar roet in het eten en daarom was het ook lastig om de financiële cijfers met voorgaande jaren te vergelijken. De contributies waren dan wel gelijk gebleven maar het clubhuis wat een grote bron van inkomsten is, was twee seizoenen wekenlang gesloten en dat voelt elke vereniging meteen in de portemonnee.

De opkomst was met negentien leden gewoon zeer matig, maar was wel gemiddeld. Er stonden ook geen bijzondere spannende dingen op de agenda. De agendapunten werden door het bestuur (Irene Bongers, Rik Mulders, Jos Joosten en Berry Aalders.) een voor een behandeld. Tussendoor gaf de kascommissie akkoord voor het gevoerde financiële beleid en de gepresenteerde cijfers.

Zoals elke vereniging was de Corona subsidie vanuit de gemeente, het Rijk en de KNVB onmisbaar. Deze wordt dit jaar afgebouwd en vervalt in 2023.

Een klein negatief resultaat was het gevolg mede veroorzaakt doordat het clubhuis lange

Algemene Ledenvergadering

tijd gesloten is geweest en er dus weinig tot geen inkomsten waren. Voor volgend jaar mikt men op een positief resultaat in 2023. SCE heeft in ieder geval een vast energiecontract tot 2024.

Daarna volgde een interessante discussie over de opvolging van het bestuur dat niet eindig zal zijn. De leden van de kascommissie gaven in ieder geval aan er na vijftien jaar mee te zullen stoppen. Dit is echt hun laatste jaar.

De toekomst

Hoe verder? Een vereniging bestaat alleen bij de gratie van vrijwilligers. Alleen de contributie betalen is als lid niet meer voldoende. Een meer actieve rol is echt nodig. Er zijn verenigingen (vooral bij het hockey) waar iedereen een verplichte dienst doet, of waar er een verhoging is van de contributie voor leden die niets kunnen of willen doen. Dat zijn drastische middelen waar het bestuur nog niet aan wil. Maar op deze wijze verder gaan wordt wel steeds moeilijker.

Beste mensen van Lindenholt met een goed en sociaal hart en met name die met kinderen bij SCE; doe eens mee!!



Word leider of trainer bij het team van uw kind, assisteer eens bij een bardienst, kom in de kascommissie of nog mooier sluit je aan bij het bestuur of jeugdcommissie! SCE heeft u nodig!

Tekst. Silvano Orvini

=====

Vacature Kascommissie

Profiel; lid zijn of worden van SCE, minimum leeftijd 18 jaar, affiniteit met administratie. Slechts 1x per jaar de kas controleren en dit middels verslaglegging voordragen in de Algemene Leden Vergadering.

Tekst en foto: Silvano Orvini

Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

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



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



**Wijkgezondheidscentrum
Lindholt**



Nieuw: PUMPTRACK Lindenholt



Op woensdag 16 november vond de officiële opening plaats van de splinternieuwe pumptrack nabij het Cruijffcourt, park De Omloop Lindenholt..

Van 15:00 tot 16:30 uur was er een programma. Vooraf waren er al heel wat jongens en meisjes aanwezig met fietsen, steps en skateboards, wachtend tot ze de pumptrack op mochten. Belangstelling was er ook van de buurtsportcoaches, medewerkers van de gemeente Nijmegen en de wijkagenten.

Wethouder Jean Paul Broeren van onder andere Sport, Wijken en Participatie hield om 15:15 uur een korte toespraak. Ook Jan ten Dam, scheidend voorzitter van de BOL (Bewonersoverleg Lindenholt), hield een korte speech waarna de wethouder de officiële openingsceremonie verrichtte door middel van en het doorknippen van het lint.

Wat volgde was een korte demonstratie van de 2 jongens van Waalhalla met een step en een BMX-fiets met spectaculaire tricks. Daarna ging de wethouder met een BMX-fiets de baan verkennen gevolgd door vele jongen en meisjes. Dan was het de beurt voor alle overige kinderen om de baan op te gaan.

De jongens van Waalhalla hadden steps en helmen meegenomen voor wie het wilde proberen. Ook werd er toen muziek gedraaid. De kinderen gingen met een vaartje over het circuit en ze vonden het geweldig dat was goed te zien. Om 16:30 was het einde van het programma.



Het circuit van 124 meter lang met bochten en rollende heuvels, daar zullen heel veel kinderen nog heel lang plezier aan beleven.

Tekst en foto's: Wendy Vergeer



Annet Hogenbirk



Column

Waarom zou JIJ stilstaan?

Rust

We zitten in een drukke tijd van het jaar. Zo tegen het einde van het jaar moet er van alles af en georganiseerd worden. Recepties en feestdagen kunnen heel gezellig zijn. Maar het kan je ook een opgejaagd gevoel geven. Of het is juist eenzaam en alleen. Juist in deze donkere tijd van het jaar. Eigenlijk wil je het niet zó, maar wil je licht. Even geen drukte aan je hoofd of juist contact met anderen. Je wil rust ervaren, in jezelf.

Hulp

En juist daarom zijn er in de adventstijd allerlei initiatieven om je te helpen uit de drukte te stappen of juist uit de eenzaamheid. Er zijn cursussen, bijeenkomsten, boekjes en digitale mailings om mensen te stimuleren even een pas op de plaats te maken. Het zijn hulpmiddelen want echt stil worden – terwijl je het druk hebt of je verdrietig voelt – kan best lastig zijn.

Je richten op wat goed doet

Maar als je dat doet - een pas op de plaats maken - levert het ook veel op! Je gaat luisteren naar je hart, krijgt meer overzicht en richt je op wat er écht toe doet. Op wat jou goed doet.

Voor mij als zingevingcoach betekent het dat ik met verhalen bezig ben. Dat ik via mailings, meditatiemateriaal en via groepsontmoetingen mensen motiveer om bij zichzelf naar binnen te kijken.

Stilstaan bij het leven zelf

Want door je aandacht te geven aan heel herkenbare levensthema's via levendige Bijbelverhalen kom je in gesprek met je eigen verhaal. En het mooie is dat er daarmee ruimte komt. Ruimte in jezelf om meer van jezelf te houden en ruimte om anderen te waarderen en beter te leren kennen. Verhalen verbinden. Verhalen geven ruimte voor begrip. Je neemt de aandacht om bij het leven zelf stil te staan!

Samen werken we aan een liefdevolle samenleving toch?!

(Reacties welkom: info@zininmijnleven.nl)!



Stilstaan kan fijn zijn



DOE MEE MET DE LINDENHOLT VERKEERSQUIZ

Verkeersregels... Hoe zat het ook alweer?

Lindholt is een kinderrijke buurt met veel woonerven. Je herkent ze aan het blauwe bord met de spelende kinderen. Maar wat zijn eigenlijk de verkeersregels in het woonerf?



Doe je mee aan de quiz?

1) Je rijdt naar de Gildekamp 23ste straat

Hoe hard mag je hier rijden?

- A. 50 km per uur
- B. 15 km per uur
- C. 30 km per uur



2) Je verlaat de Gildekamp 22ste straat
Moet je de auto die van links komt voorrang geven?

- A. Ja, het verlaten van een woonerf gaat via een inrit, daar moet je verkeer laten voorgaan.
- B. Nee, ik kom van rechts, dus ik heb voorrang



3) Je rijdt op de Gildekamp op de weg die door de wijk heen slingert.
Hoe hard mag je hier rijden?

- A. 50 km per uur
- B. 15 km per uur
- C. 30 km per uur



4) Je draait vanaf de Gildekamp de Nieuwstadweg op. Hoe hard mag je daar rijden:

- A. 50 km per uur
- B. 15 km per uur
- C. 30 km per uur



5) Mag ik hier parkeren

- A. Ja
- B. Nee
- C. Zorg dat de straat bereikbaar blijft voor de brandweer en voor de DAR



6) Wat betekenen de gele strepen? Wat mag hier wel?

- A. Even stoppen om iemand te laten in of uitstappen
- B. Laden en lossen
- C. Parkeren zonder gehandicaptenparkeerkaart
- D. Langer dan 10 minuten stilstaan

Antwoorden op pagina 17
Succes!!

Tekst: en foto's BOL

Wendy Vergeer (redactielid Lindenholt Leeft) is actief bij de Vrijwilligerscentrale Nijmegen.



Hoe is het begonnen?

Wendy: 'Ik heb contact gezocht met Eus de Wit (Bindkracht10) om haar te vragen of ze contact kon opnemen met een medewerkster van de Vrijwilligerscentrale. Ook al bleek de medewerkster een andere functie te hebben, toch stond ze er voor open om af te spreken. Ik vertelde haar over mijn werkzaamheden als redactielid bij Lindenholt Leeft. Er bleek dat er bij de vrijwilligerscentrale gezocht werd naar iemand die interviews wilde afnemen en foto's wilde maken. Dat was precies wat ik graag zou willen hetzelfde werk. De medewerkster zou het bespreken bij de vrijwilligerscentrale met haar collega's en mijn gegevens doorgeven.

Ik werd gebeld door Judith, zij coördineert de pr werkzaamheden we maakte een afspraak om kennis te maken. Ook zou Michelle daarbij zijn met wie ik dan zou gaan samenwerken. Ik ging naar de Vrijwilligerscentrale en tijdens het gesprek werd echt duidelijk; dit is wat ik wil. We hadden een leuk gesprek het klikte meteen. Mijn taak is om interviews af te nemen bij vrijwilligers en ze op de foto te zetten. Ik ben aanwezig bij evenementen en de interviews neem ik op en werk die zelf uit. Daarna ga ik met een van mijn collega's die bewerken, zodat het geheel geschikt is voor publicatie op de website, facebook en Instagram. Ik ben bij de activiteiten en voorjaarsmarkt in de Meijhorst geweest. Ik heb daar foto's gemaakt en een collega van de vrijwilligerscentrale en meerdere vrijwilligers geïnterviewd. Ook bij het afscheidsfeest van een collega mocht ik foto's maken, zo ook bij het lokaal compliment.

Conclusie

Ik ben blij dat dit op mijn pad is gekomen. Ik vind het leuk werk het past echt goed in mijn leven. Mijn collega's en ik vormen een goed team. Ik hoop dit nog heel lang te mogen doen.'

Tekst: Wendy Vergeer

Foto: Gerard van Bruggen



Mark van der Wel,
huisarts
Wijkgezondheids-
centrum
Lindenholt

En daar rijdt Max de pits binnen. Blaren op de banden.

Hij kon niet veel langer meer wachten.

Zal zijn team weer net zo'n feilloze pitstop maken als de vorige keer?

Hij komt bij zijn plek in de pitstraat, draait in, de klok begint te tellen...

De wagen is gelift, wel 10 mensen zijn tegelijk aan de slag, een geoliede machine, niet van staal maar van bewegende blauwe pakken. Mensen. Getraind, Geconcentreerd. Bezig rond de wagen, wielen zijn in een seconde verwijderd, snel snel snel....

Nieuwe banden staan klaar, worden aangegeven door het ene blauwe pak, op de as gezet door een ander....

Vlug vlug vlug....met 1 handig stuk gereedschap door weer een ander op de as gemonteerd.

In de verte komt de eerste Ferrari al de hoek om, het lange rechte stuk op, voor de pit langs.

Gaat ie Max inhalen? Het publiek houdt de adem in.

Precies op tijd mogen de toeren van de Honda motor weer de vrije loop krijgen, het gaspedaal diep ingedrukt...

Een glimlach op het gezicht van de man aan het stuur, ferrarirood in de achteruitkijkspiegel...wat wil een man nog meer.

Heel veel geld en heel veel training kost het om 4 banden te wisselen in slechts 2.4 seconde. En wat je dan te zien krijgt is een voorbeeld van ultieme samenwerking. Tot in perfectie uitgevoerd.

Ieder kent zijn rol, ieder gunt elkaar die rol. Ieder helpt elkaar rolvast te blijven, ieder geeft feedback aan de ander volgens de regels der kunst, ieder doet wat afgesproken is, ieder weet wat te doen als iets een keer net iets anders gaat dan normaal: want ook dat is voorzien en getraind. Ieder is gedreven

'Bandenwissel' in de zorg



het beste uit zichzelf te halen voor het beste resultaat.

Ieder is een schakel in een groter geheel en vindt zichzelf niet groter dan dat. Ieder heeft het beste gereedschap voor het doen van de taak. Ieder heeft plezier in zijn werk.

Als de samenwerking in de pitstraat niet goed loopt tellen de seconden, zichtbaar voor een wereldwijd publiek, genadeloos door: 3, 4, 5 seconden....Oei. Andersom weet elke kijker wanneer de samenwerking perfect was, de bandenwissel weergaloos, uitgedrukt in seconden en milliseconden, makkelijk te weten, makkelijk te meten.

Hoe is dat eigenlijk in de zorg?

Wat merken patiënten van een soepele samenwerking tussen doktersassistente en huisarts, tussen praktijkverpleegkundige en huisarts, tussen huisarts en specialist, tussen huisarts en fysiotherapeut. Tussen huisarts en psycholoog, buurtteam, GGD?

Is dat net zo makkelijk te meten als in de pitstraat? Simpelweg met een stopwatch in de hand? Ik ben bang van niet. Wordt er in de zorg net zoveel geïnvesteerd met financiële middelen en training om samenwerking zo top te maken als bij het autoracen? Opnieuw ben ik bang van niet.

Samenwerken

En is dat samenwerken dan net zo belangrijk als in de formule 1? Of komt het minder nauw als het om gezondheid gaat, uw gezondheid. Ik ben bang van niet.

Zonder samenwerken geen goede zorg durf ik wel te zeggen.

Samenwerken binnen het centrum helpt om de kwaliteit van zorg voor patiënten te verhogen, en ook om de service aan bewoners te verhogen.

Bijvoorbeeld om te zorgen dat zo vaak mo-

gelijk in 1 keer de juiste, beste hulpverlener gekoppeld wordt aan de patiënt.

Samenwerken helpt ook om medicaliseren te voorkomen, minder snel te kiezen voor een pil of verwijzing naar het ziekenhuis als je weet dat goede begeleiding, een passende psycholoog of fysiotherapeut heel veel kan betekenen. En "passend" dat weet je het beste als je iemand kent, als je er langere tijd mee samenwerkt: patiënten bespreekt, werkafspraken maakt, afstemt wie wat doet.

Maar ook weet wat elkaars hobby en stijl van humor is, zodat je ook op dat niveau een patiënt kunt koppelen aan iemand die past. Dat zou immers zomaar kunnen zorgen voor een gewenst placebo effect.

Het helpt ook om ingewikkelde problemen beter te snappen door er in multidisciplinaire overleggen samen over te spreken, elkaars perspectief, kennis en wijsheid te horen en dan tot betere beslissingen te komen.

Samenwerking kost tijd en training en inzet van uren buiten de spreekuren om. Tijd die u niet ziet in de spreekkamer, maar die u naar ik hoop wel merkt in de zorg die u krijgt en het effect op uw gezondheid.

In ons gezondheidscentrum werken meer dan 50 mensen uit veel verschillende disciplines samen.

Heeft u zelf wel eens ervaren dat samenwerking in het gezondheidscentrum of samenwerking tussen het centrum en zorgverleners daarbuiten goed was, nuttig was of zelfs essentieel was om uw gezondheid te verbeteren?

Deel deze positieve ervaring met ons en geef uw verhaal door aan info@wg-clindenholt.nl met in de titel: Samenwerken, ja natuurlijk



“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 6e editie; 6 december - 12 februari 2023



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: lindholt@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.



Overzicht activiteiten in de Brack

Maandag

Ochtend: Stretch en ontspanning 9.15 uur

Goede Dag 10.00 uur

Middag: Schilderen 13.00- 15.00 uur

50+ Kaarten 13.30 uur

Avond: Bewegen met Aya

Biljart 19.00- 22.00 uur

Dinsdag

Ochtend: Sporten, gym

Spaanse les

Middag: Teken en schilderen I

Schildergroep II 13.00 uur

Avond: Carnisdion harmonie

stop met roken 20.00 uur

naailes 20.00 uur

Woensdag ochtend: Yoga I 9.15 uur

Lol met Wol 10.00 uur

Yoga II 10.45 uur

Middag: Soepje 12.30 uur

Donderdag Ochtend: Kantklossen

1 keer per maand Bingo

Middag: Bridge

Biljart 19.00-22.00 uur

1 keer per maand Origami

Vrijdag

Ochtend 9.15 uur Yoga I

10.45 uur Yoga II



Gezocht: kalkzandbreukstenen, waalformaat (21 bij 10 bij 5 cm), wit met kleine steentjes erin.

Wie kan ons helpen aan een gering aantal van deze stenen voor het herstel van een beschadiging aan de gevel van ons huis? Heeft U er toevallig nog ergens een paar liggen, dan zou u ons er heel blij mee kunnen maken,

H.G.Lebbink 0613478860 of gert.lebbink@gmail.com

VANAF SEPTEMBER 2022 IEDERE MAANDAG

HAPPY OUDER Lindenholt

VAN 10:00-12:00 UUR

IEDERE MAANDAG EEN GEZELLIG PRAATJE,
HET LEZEN VAN DE KRANT,
ZOMAAR EEN GESPREK
AAN TAFEL,
EEN SPELLETJE, EEN
ONTMOETING MET
BUURTGENOTEN
EN DE KOFFIE
KRUIJT U VAN
ONS.....

KOM NAAR
WIJKCENTRUM
DE BRACK
LEUVENSBOEK 1200
NIJMEGEN

info@goededagnijmegen.nl



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.

WINTER-AGENDA



Kerstdiner bij Buurtrestaurant de Broederij

Op 22 december koken we een heerlijk

Kerstdiner.

Zorg ben je er bij bent!

De maaltijd begint om 18.00 uur en kost €7,- per persoon (kinderen €3,50).

Reserveren kan t/m woensdag 21 december. Mail: debroederij@vantuintotbord.nl of bel 024-679 3232 (de Broederij).

Van Tuin Tot Bord Kookgroep

We hebben in onze wekelijkse kookgroep plek voor een vrijwilliger die graag kookt en ook andere vrijwilligers kan ondersteunen als dat nodig is. Woon je in de buurt en vind jij het leuk om samen met anderen te koken? Laat het ons weten zodat we kunnen kennismaken. We koken iedere donderdagmiddag vanaf 15.00 uur.

Gezellige winteractiviteit in Zellersacker



Hou jij van leuke ontmoetingen met mensen uit de buurt? Kom dan op **zondagmiddag 22 januari** naar de speeltuin in Zellersacker.

Buurtbewoners koken samen met onze kok Gidy op een vuurtje een heerlijke soep met wintergroenten. Ook is er brood met verrassende smeersels. Er zijn diverse vuurkorven en voor kinderen zijn er lekkere dingen om op het vuur te roosteren.

Kom gezellig langs en ontmoet je buurtgenoten.

Iedereen - jong en oud - is welkom!

Datum: zondag 22 januari 2023

Tijd: tussen 16.30 – 18.00 uur



Waar: de speeltuin in Zellersacker (bij de 12de straat)

Reserveren is niet nodig.

Een vrijwillige bedrage is fijn!

Doe mee: Kun je op 22 januari meehelpen met opbouwen en/of koken?

Dat is heel fijn, laat het ons even weten!

Mail: debroederij@vantuintotbord.nl of bel 024-679 3232

'Liever Bewegen dan Moe' training start in Nijmegen Lindenholt



Bent u vaak moe en komt u moeilijk in beweging? Ervaart u lusteloosheid en piekert u veel. Heeft u ook lichamelijk klachten?

Dan is de training 'Liever bewegen dan moe' iets voor u!

Het is een combitraining van 1 uur theorie en 1 uur bewegen. U krijgt door de training meer zelfvertrouwen en u voelt zich beter in uw lijf.

Voor mensen die moeilijk in beweging komen en die weinig contacten hebben of die last hebben van negatieve gedachten en veel piekeren.

Onverklaarbare lichamelijke klachten kunnen ook een reden zijn te beginnen.

De training start, bij voldoende deelnemers, op woensdag 11 januari 2023 van 15.00-17.00 uur en is voor inwoners van gemeente Nijmegen. **(inwoners van Lindenholt hebben voorrang).**

Deelname is GRATIS

U kunt zich aanmelden bij Pro Pesona Connect afdeling Preventie; 026-3124483preventie@propersona.nl



Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur

Eucharistieviering

Donderdag 8.15 uur

Meditatief Morgengebed (met teksten van h. Augustinus)

Alle zondagen is er in principe om 10.00 uur een eucharistieviering.

Elke tweede zondag van de maand 17.00 uur Poolse viering

De Voedselbank.

Op vrijdagmorgen is het parochiecentrum van de Agneskerk uitgiftepunt voor de Voedselbank.

De voedselbankmedewerkers zeggen zuchtend tegen elkaar: er zijn echt veel meer hulpvragen. De energieprijzen laten veel mensen over de rand van het bestaansminimum duikelen. En we krijgen minder binnen... Gelukkig zijn er wel mensen die dit zien en acties bedenken om met name de kersttijd draagbaar te maken.

Elke weekdag kunt u in het parochiecentrum tussen 11.00 uur en 12.00 uur (houdbare) levensmiddelen afgeven voor de Voedselbank. Dat kan ook elke zondag tot ongeveer een half uur na de viering.

Hier kunnen we allemaal aan meehelpen! (en niet alleen voor de feestdagen). U hoeft er niet ver voor te reizen...

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

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

Er is inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare levensmiddelen mee, die naar het depot van de Voedselbank Nijmegen gaan. Er is loempiaverkoop voor de oorlogsslachtoffers in Vietnam (meer info; www.lavang.nl) en sieradenverkoop voor een gemeenschap op Bali (meer info: www.stichtingsvkv.nl)



Kerstmis

We beginnen op kerstavond met de Herdertjesviering om 16.30 uur

Deze viering is speciaal voor kleine kinderen en hun ouders. We vertellen het kerstverhaal met behulp van een houten kerststal. De kinderen helpen mee om de figuren in de stal te zetten. (dit is géén eucharistieviering).

De eucharistievieringen zijn

Kerstavond 24 december om 19.00 uur

(projectkoor) en 22.00 uur (koor: Sub Tilia)

Kerstmis 25 december om 10.30 uur

(koor: Sub Tilia).

Tweede Kerstdag, zondag 26 december om 10.00 uur (met samenzang)

Nieuwjaar, 1 januari, eucharistieviering om 11.00 uur

Driekoningen zondag 8 januari om 10.00 uur (koor: Sub Tilia)

Wel vragen we u dringend de website in de gaten te houden! Vorig jaar hebben de bisschoppen in verband met het hoge aantal besmettingen de vieringen op kerstavond alleen via livestream door laten gaan!

Digitaal alternatief voor de Herdertjesviering: zie de website.

Bijzondere vieringen:

Agnesfeest

zondag 22 januari Feest van de patroonheilige van de kerk

Vietnamees Nieuwjaar

zondag 5 februari

Samen met de Vietnamese parochianen en de grote Vietnamese parochie vieren we het begin van het Vietnamees Nieuwjaar.

Kerkwijding

Zondag 12 februari vieren we de verjaardag van onze kerk

Kerststal kijken

Ook dit jaar zullen er weer veel vrijwilligers druk bezig zijn om een mooie kerststal en mooi versierde kerk mogelijk te maken.

U bent van harte welkom om te komen kijken en kerstfoto's te maken (op werkdagen) in de week tussen Kerstmis en Nieuwjaar van 11.00 uur tot 12.00 uur.

Kerstactiviteiten

De kerk H Antonius Abt (aan de Dennenstraat) is ook dit jaar onderdeel van de Kribjesroute die in Hees gehouden wordt, meer info: www.kribjesroute.nl

In de Dominicuskerk aan de Molkenbroerstraat is er in de kersttijd vanaf zondag 18 december een kerstallententoonstelling. De entree is gratis.

Natuurlijk bent u ook van harte welkom in de Agneskerk

Kerkbalans

In januari vragen we uw aandacht voor de actie Kerkbalans. Dit is een landelijk gecoördineerde actie voor de kerken ter plekke. De katholieke Agneskerk is net als alle andere kerken volledig afhankelijk van de financiële steun van de parochianen. Alleen door de gezamenlijke financiële ondersteuning van de mensen kunnen wij als kerk bestaan! Ofwel wanneer het u ter harte gaat dat er een kerk is in Lindenholt, vragen wij u dringend om dat ook financieel te laten merken en onze gemeenschap (maandelijks of 1 keer per jaar) financieel te ondersteunen.

Dopen

Om uw kind aan te melden voor zijn of haar doop kunt u contact opnemen met ons parochiecentrum.

Dit is 's morgens bereikbaar tussen 11:00 uur en 12:00 uur (tel: 024-3777778). 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? Door de Coronatijd zijn er veel beperkingen.

Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er een apart traject. U kunt hiervoor contact opnemen met pastoor Kimman.

Website

Omdat we in de Agneskerk werken met gastvoorgangers 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

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





Doet u dit jaar (weer) mee met de grootste schoenendoosactie ter wereld?

Versier een schoenendoos en vul deze met schoolspullen, speelgoed, een knuffel en toiletartikelen. Maak een kind in een sloppenwijk, weeshuis of vluchtelingenkamp blij. **GEEF EEN SCHAT!!!**

Coline en Roel van Es uit de Hegdambroek zijn vrijwilligers van de Stichting GAIN Nederland. Dit jaar voor de 20^e keer kunt u bij hun thuis uw versierde en gevulde schoenendoos inleveren.

Kijk voor meer informatie op www.schoenendoosactie.nl.



Wilt u meedoen met deze mooie actie maar bent u zelf niet in de gelegenheid om een schoenendoos te versieren en te vullen, voor € 12,50 kunnen zij dat namens u doen. Het rekeningnr is: NL66 INGB 000 3060831 tnv R van Es en JC van Es van de Weerd Nijmegen.



U kunt de doos / dozen inleveren op **Zaterdag 7 Januari 2023 tussen 10.00 – 21.00 uur** bij Coline en/of Roel van Es Hegdambroek 1614 6546 VT Nijmegen. Tel: 06 21310483

De schoenendozen die bij hun thuis worden ingeleverd gaan dit jaar naar de kansarme kinderen in Moldavië en Oekraïne.

Zie ook hun eigen website www.minakupenda.nl.

Tekst en foto's: Roel en Coline van Es



Column

Bettineke van der Werf

Een ster aan de hemel

Kunnen wij ons nog voorstellen dat de komst van een bijzondere ster aan de hemel ons op pad zou doen gaan? Dat we dan wekenlang op reis waren om die ster te volgen? Wij keken meteen op internet of er ergens al iets meer over die ster bekend is, denk ik. Maar goed, drie wijze mannen gingen, met een groot gevolg, op pad en vonden uiteindelijk het kerstkind. Hoeveel reizen zouden wij over hebben om het kerstkind te vinden?

Waar ben je naar op zoek wanneer je het kerstkind zoekt? Zouden wij onze deur opendoen voor Jozef en Maria wanneer ze bij ons komen om onderdak? Zouden wij het kind herkennen wanneer ons, zoals de herders, verteld werd dat er iets bijzonders gebeurd was? Het zijn vragen die je jezelf kunt stellen bij het kerstverhaal.

En ook of het om bijzondere mensen of gebeurtenissen moet gaan, voordat je je aangesproken voelt of hulp geeft. Er zijn heel veel mensen 'op tocht' in onze dagen. Vanwege oorlog, onderdrukking of omdat ze er met hun eigenheid niet mogen zijn. Zij vragen ons om hulp. En ja, je kunt niet iedereen helpen. Ja, soms lijkt je helpen maar een druppel op een gloeiende plaat. Maar zoals iemand me eens zei: je zult maar net onder die druppel staan...

Zien wij nog een bijzondere ster aan onze hemel? Ja, er zijn zelfs meerdere sterren aan onze hemel te zien. Maar je moet wel goed kijken om ze te zien. Vind je daarmee het kerstkind? Nee, dat denk ik niet. Maar het Kerstkind heeft, opgegroeid tot volwassen man, ons wel geprobeerd te leren om naar elkaar om te zien. Met name om oog te hebben voor de zwakkeren in onze samenleving. En die zoeken nog steeds onze hulp. Ook in het Nieuwe Jaar.

Ik wens u Gezegende feestdagen, en alle goeds voor 2023

Bettineke van der Werf, Agneskerk Lindenholt

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
Lindholt



Open dag Broederij

Zaterdag 9 oktober was er de open dag van de Broederij in Lindenholt aan de Nieuwstadweg. Van 14:00 tot 16:00 konden buurtbewoners kennis nemen van het brede aanbod aan activiteiten voor jong en oud. Binnen verkochten mensen zelfgemaakte spulletjes en iemand had zelf gewonnen honing in de aanbieding.



Buiten stond de soepje te pruttelen boven een kampvuurtje en kon iedereen de riksja bewonderen, nieuw in Lindenholt. Om drie uur werd die op feestelijk wijze in gebruik genomen en werd er heerlijke taart uitgedeeld.



Daarmee werd tevens de heropening van de Broederij gevierd na een ingrijpende verbouwing.

Het weer was prima en alle bezoekers, zo'n 50 in getal, konden van het heerlijk nazomerzonnetje genieten in de tuin.



Een aantal bezoekers mochten een eerste ritje maken met de Riksja.



De Riksja kon worden aangeschaft door de organisatie 'Fietsen Alle Jaren' samen met fondsenwerving van de Postcode Loterij en de Gemeente Nijmegen. Iedereen (particulier) uit Nijmegen kan gratis gebruik maken van deze riksja. Bent u slecht ter been en wilt u graag naar de Broederij of het Wijkatelier, dan kunt u zich laten ophalen door de Riksja inclusief 'Piloot'. Diverse organisaties in Lindenholt hebben vaste dagdelen gereserveerd voor het gebruik hiervan zoals Deel de dag Lindenholt, Tehuis Horizon en Huize Mientje.

De riksja is te boeken via:

fietsenallejaren.nl/nijmegen.

Agenda:

Er staan een aantal bijzondere activiteiten op de agenda

In december start een project in samenwerking met de bibliotheek. Voor kinderen vanaf 2 jaar is er om de week op vrijdagochtend een leuke activiteit. Eerst word er een verhaaltje voorgelezen en aan de hand van het verhaal word er daarna geknutseld.

Vanaf januari start op maandag en dinsdag speltherapie in de theekamer met therapeut Vera Ebberts. Wel is hier een doorverwijzing voor nodig via bijvoorbeeld de huisarts of sociaal wijkteam.

Voor meer informatie: info@speltherapieveer.nl

Vrijwilligers gezocht:

Gidy van Gaans, projectuitvoerder van de Broederij, zoekt voor tuinonderhoud meer vrijwilligers die zich kunnen aanmelden kan via Bindkracht 10. V

voor meer informatie: info@de-broederij.nl

Ook voor de riksja worden nog piloten gezocht. Heb je zin om iemand blij te maken met een ritje door regelmatig te fietsen? Neem dan contact op: Fietsenallejaren@gmail.com of fietsenallejaren.nl/nijmegen

Tekst en foto's: Wendy Vergeer



De Beheerstichting Wijkatelier Lindenholt zoekt op korte termijn een

secretaris m/v

Door privé omstandigheden moet de huidige secretaris aftreden.

Tot de taken van het de secretaris behoren :

- het archiveren van ingekomen stukken
- het notuleren van de bestuursvergaderingen, een keer per 6 weken (± 9 per jaar)
- brieven en (pers-) berichten schrijven.
- contact met KvK.
- contact met de betrokken zorg- en welzijnsinstellingen.

Tijdsinverstering: gemiddeld 2 uur per week.

De **Beheerstichting** bewaakt de doelstellingen van het Wijkatelier Lindenholt.

Wijkatelier Lindenholt is een 'inclusief' wijkcentrum, hetgeen inhoudt dat een maximaal mogelijk pakket aan voorzieningen, activiteiten en service aanwezig is, of indien gevraagd wordt dit uitgebreid, voor iedereen in Lindenholt. Daarbij zijn het de bewoners van ons stadsdeel zelf die de regie voeren in beleid en uitvoering.

Het doel van het Wijkatelier is het bevorderen van het welzijn, het voorkomen van sociaal isolement en het bevorderen van maatschappelijke participatie van de (kwetsbare) bewoners van Lindenholt.

Het Wijkatelier vormt een ontmoetingsruimte in Lindenholt door en voor wijkbewoners in samenwerking met verschillende partners zoals de gemeente Nijmegen en diverse zorg- en welzijnsinstellingen. Actief burgerschap, maatschappelijke participatie en burgerkracht worden gestimuleerd en ondersteund.

Inlichtingen:

Jan ten Dam Voorzitter hjmtendam@gmail.com



Gezocht: voorzitter Bewoners Overleg Lindenholt

Het Bewoners Overleg Lindenholt (BOL) is een stichting die zich sinds de oprichting in 2015 inzet voor de leefbaarheid in brede zin in de wijk Lindenholt. Binnen het BOL zijn verschillende werkgroepen werkzaam met elk haar eigen aandachtsgebied. Zo zijn er groepen die zich bezighouden met de natuur, met overlast van geluid en/of vuilnis, met levensloopbestendig wonen, etc. Werkgroepen worden gevormd door geïnteresseerde bewoners die graag bijdragen aan de verbetering van de leefomgeving. Het BOL streeft ernaar om 4x per jaar een themabijeenkomst voor alle bewoners te beleggen. De onderwerpen die in de loop der jaren tijdens deze bijeenkomsten aan bod zijn gekomen zijn divers, maar steeds gestoeld op de actualiteit in de wijk. Het bestuur van het BOL ondersteunt desgewenst de werkgroepen en is (mede) de spreekbuis naar instanties zoals bijvoorbeeld de gemeente Nijmegen.

Het bestuur.

Het bestuur bestaat uit zes leden, waaronder een voorzitter, een secretaris en een penningmeester.

De voorzitter, die al sinds de oprichting van de stichting in functie is, legt deze functie om gezondheidsredenen neer per 1 januari 2023. Het bestuur is daarom op zoek naar een nieuwe voorzitter.

Wat verwachten wij van de voorzitter?

De voorzitter leidt de bestuursvergaderingen, de vergaderingen van de gezamenlijke werkgroepen en de themabijeenkomsten. Zij/hij ondersteunt desgewenst de verschillende werkgroepen, met name ook in hun contacten met de gemeente Nijmegen en andere instanties. De voorzitter woont in Lindenholt.

Gewenste capaciteiten.

De voorzitter gaat gemakkelijk om met mensen van divers pluimage van zowel de bewoners van Lindenholt als van betrokken en te betrekken instanties. Zij/hij kan goed luisteren en weet begrip op te brengen voor de verschillende standpunten, maar is ook in staat en bereid om de eigen mening te verkondigen en zo nodig een beslissing te nemen die niet voor iedereen welgevallig is. Zij/hij is bij uitstek degene die het BOL vertegenwoordigt bij de gemeente Nijmegen.

Te verwachten tijdsinspanning.

De bestuursvergaderingen vinden 1x per kwartaal plaats. De vergaderingen van de gezamenlijke werkgroepen vinden 1x per 6 weken plaats. Vergaderingen beslaan doorgaans 1,5 uur.

Verder voert de voorzitter geregeld telefonisch en mondeling overleg met diverse instanties en met leden van de werkgroepen.

De tijdsinvestering voor deze werkzaamheden, inclusief de benodigde tijd voor voorbereiding bedraagt gemiddeld 15 uren per maand.

Heeft u interesse en/of wilt u meer informatie hebben, neem dan contact op met de huidige voorzitter, Jan ten Dam, tel.: 06-20442040, e-mailadres: hjmtendam@gmail.com.



De Beheerstichting Wijkatelier Lindenholt is dringend op zoek naar een (professionele) kok

In 2023 willen wij weer verder gaan met de Kookclub Junior.



De Kookclub Junior draait per jaar 4

blokken van 6 weken in het Wijkatelier. Per blok is 4 keer een kok aanwezig.

Dit houdt op jaarbasis in dat er 16 keer per jaar een activiteit verzorgd wordt door de kok, met in de uitvoering hulp van het team van Kinderwerk.

Concreet betekend dit op jaarbasis 16 keer aanwezig gemiddeld 3uur per activiteit, dat houdt in 48 uur begeleiding per jaar. De activiteit zal plaatsvinden op dinsdag middagen in het Wijkatelier van 14:00-17:00u, voor kinderen tussen de 7-9 jaar oud ongeveer.

Opzet activiteit

Kinderen uit de wijk Lindenholt die in groep 3, 4 & 5 op school zitten kunnen zich bij de kinderwerker in de wijk aanmelden om deel te nemen. De groep bestaat uit circa 15-20 kinderen per blok.

De aansluiting van een (professionele) kok is gewenst om kinderen goede snijkooktechnieken bij te brengen op een leuke speelse manier, kinderen enthousiast te maken voor gezonde voeding door creatieve goedkope recepten te maken die kinderen thuis ook kunnen maken. Het is een vereiste dat de kok passie heeft voor het werken met kinderen en op een positieve manier de kinderen weet te begeleiden in de keuken, uiteraard met begeleiding vanuit het Kinderwerk.

Lijkt het je wat om met kinderen te werken, stuur dan een mail, met daarin je ervaring en motivatie, naar Johan Joren.

Email: Johan.Joren@bindkracht10.nl

De antwoorden verkeersquiz

- 1) **Antwoord B:** 15 km per uur: Op een woonerf wordt stapvoets gereden
- 2) **Antwoord A:** Ja, je rijdt een woonerf op of af via een inrit. Bij een inrit moet je voetgangers en verkeer voor laten gaan. Je herkent een inrit aan de doorlopende stoep(rand) en een hoekige zijkant (geen vloeiende bocht bij het afslaan).
- 3) **Antwoord C:** 30 km per uur: Op deze weg geldt een 30 km per uur gebod.
- 4) **Antwoord A:** 50 km per uur. Op de Nieuwstadweg gelden de gewone "rijden in de bebouwde kom" regels, wel gaan er steeds meer stemmen op om ook op wegen als de Nieuwstadweg en bijvoorbeeld de Agnetenweg de maximumsnelheid terug te brengen naar 30 km per uur.
- 5) **Antwoord C:** Je mag alleen parkeren in parkeervakken. En dat is lastig. Lindenholt is een oudere wijk. Op veel plekken zijn er meer auto's dan dat er oprijden of parkeervakken zijn. Let daarom goed op bij het parkeren en zorg dat de straat bereikbaar blijft voor de brandweerwag en de vuilniswagen.
- 6) **Antwoorden:** A en B. Bij een onderbroken gele streep mag je niet parkeren. Wel mag je hier kort stilstaan om bijvoorbeeld iets in je auto te laden. Gebruikers van een gehandicaptenparkeerkaart mogen 3 uur staan op plekken waar het verboden is om te parkeren. Hiervoor wordt een parkeerschijf gebruikt.



STIP
IN JOUW
BUURT

Lindenholt
Wijkatelier Lindenholt
Zellersacker 1003
ma 13.30-16.00
wo 13.30-16.00
do 13.30-16.00

Kom naar de Stip!

VOOR INFO, ADVIES
EN ONTMOETING

WAT IS EEN STIP?

In een Stip kun je allerlei vragen stellen. Bijvoorbeeld over brieven en formulieren. En over wonen, geld, zorg en opvoeding. Je krijgt er informatie over de wijk. Of we helpen je met je idee. Kom langs als je buurtgenoten wilt helpen. Of loop binnen voor een kopje koffie of een praatje.

Stips zijn er voor alle bewoners van Nijmegen. In elk stadsdeel is een Stip. Bewoners en beroepskrachten werken er samen. Ook organisaties werken mee in de Stip. Zo is hulp dichtbij. Bijvoorbeeld bij juridische, financiële of zorgvragen.



STIP
IN JOUW
BUURT

STIP LINDENHOLT

Heb je een vraag, een leuk idee of wil je vrijwilliger worden? Mail ons of kom langs bij Stip Lindenholt. Dat kan zonder afspraak!

Wijkatelier Lindenholt
Zellersacker 1003, Nijmegen
✉ lindholt@stipnijmegen.nl

Maandag, woensdag en donderdag
van 13.30-16.00 uur

KLIK OP WWW.STIPNIJMEGEN.NL
OF BEL DE STIPLIJN 024 - 350 2000
maandag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00 uur



KAPSALON

HOOFDHUID PROBLEMEN

HAARWERKEN / PRUIKEN

CONTRACTEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS

EXTENSIONS

BRUIDKAPSELS

VISAGIE

HONDENTRIMSALON

☎ 024-378 31 37

📶 ANITA-HAIR-BEAUTY-FASHION.NL



Lindenholt zet zich méér in voor groen

Aan wandelwebsite Struinbulletin komt een einde. Net als bij een mens, die na zijn geboorte zijn leven leeft en dan sterft. Wat geldt voor alles dat leeft: dier, plant, zon, planeet, ster, melkwegstelsel en kosmos. Ook in Lindenholt komt en gaat groen. Maar steeds méér Nijmegenaren gaan het groen waarderen en verzetten zich tegen het doelloos vernietigen ervan.

Wandel-website Struinbulletin stopt

Ken je de romans van Louis Couperus: 'De boeken der kleine zielen' en 'Van oude mensen de dingen die voorbijgaan', uit het begin van de 20ste eeuw? Die gaan over de opkomst en ondergang van rijke burgerfamilies waarbij koloniaal onrecht niet ongestraft blijft. Een natuurwet: alles komt en gaat. Niets en niemand kan aan dit principe ontkomen. En na het pensioen van de maker, verdwijnt ook wandelwebsite 'Struinbulletin'. Alles houdt ooit op....

De eerste wandelroutes heb ik geschreven voor natuurtijdschrift 'De Natuurgids'

Sinds 1998 maak ik wandelroutes: eerst ontwerpen, dan beschrijven en tenslotte nog enkele keren controleren door het nalopen van de route. Gemiddeld is vier-kilometer-vóórlopen nodig om te komen tot één mooie natuurrijke wandelkilometer.

Daarbij hoort ook nog het maken van foto's, die een goede indruk moeten geven van het wandelgebied. En tot slot het maken van een routekaartje, waarbij tegenwoordig gelukkig Google-Map helpt.

De eerste wandelroutes heb ik geschreven voor natuurtijdschrift 'De Natuurgids'.

Maar al snel waren er méér wandelroutes dan er gepubliceerd konden worden. Daarom heb ik in 2006 voor mijn wandelroutes een eigen website, het 'Struinbulletin', gebouwd. Met daarop méér dan 50 routes: ongeveer 25 lange struinroutes en 25 korte. Alles bijeen bijna 700 wandelkilometers.

Elke route is echter aan verandering onderhevig en moet daarom regelmatig gecontroleerd en bijgesteld worden. Dat kost veel tijd en lopen.

Om die reden gaat de site begin 2023 uit de lucht. Wel kun je daarna nog per mail wandelroutes aanvragen.

Alles komt en gaat. Ook het Struinbulletin....

De boom als wegwerping

Ook het groen komt en gaat. Vooral door menselijk ingrijpen. Daarbij behandelen mensen het groen echter vaak als 'wegwerping': je doet ermee wat je wilt, zonder rechten en zonder enig respect. Dat roept verzet op: in de wereld en in Nederland. Omdat mensen steeds méér waardering krijgen voor natuur en groen; ook in Lindenholt.

In Nijmegen zijn steeds méér burgers tegen de kap van bomen. Gedreven vanuit allerlei verschillende redenen: is natuur, zorgt voor mooi uitzicht, zuurstof, schaduw, verkoeling of "staat hier al jaren en hoort hier dus" etc. Los van al die redenen is het vernietigen van groen/natuur verwerpelijk als daaruit het ontbreken van respect blijkt. Alsof je een rechteloos, levenloos ding opruimt; een consumptiemiddel dat je in de winkel koopt om morgen weer weg te gooien om daarvoor in de plaats er weer iets nieuws te kopen. Dit gemak roept vaker weerstand op; óók in Nijmegen.

komen bomen in de plaats, die evenveel CO2 omzetten als de boom daarvóór".

Nieuw: lange groene wandelroute Nijmegen Zuid

Begin 2023 komt er een nieuwe lange wandelroute door het groen van Nijmegen Zuid: Lindenholt, Neerbosch, Hees en Oudwest. De route is ongeveer 20 kilometer lang. Je kunt deze aanvragen met bestelcode STR30 op struinbulletin@outlook.com.

Zo vraag je ook de gratis wandelroutes aan: KST22 Groen Grootstal Hatertse Heide, KST24 Groen Hatert, KST21 Groen Oud West of KST23 Groen Lindenholt. Maar graag krijg ik zo ook je vragen en opmerkingen.

Ik wens alle lezers een mooi groen 2023.



Zeker bij het kappen van grote bomen die vervangen worden door een miezerig klein boompje, dat pas over 20 jaar evenveel CO2 omzet als de gekapte boom.

Een gemeente met de titel 'GREEN CAPITAL' zou daarom standaard moeten werken volgens de beleidslijn "voor elke gekapte boom



Kaalslag langs Maaswaalkanaal 2021



Groen Lindenholt



In juni besteedde Lindenholt Leeft al aandacht aan het project 'Groen Lindenholt'. Woningbouwcorporaties Portaal, Talis en Woonwaarts als ook de Broederij, Bindkracht10 en de gemeente Nijmegen, tekenden destijds een samenwerkingsovereenkomst 'Groen Lindenholt'. De belangrijkste doelstelling hiervan was en is om vooral gezamenlijk bij te dragen aan een leefbaar Lindenholt.

Lindenholt Leeft zal in 2023 het hele jaar in de rubriek De Broederij aandacht wijden aan het vervolg van dit project in het bijzonder en van de Broederij in het algemeen.

Eind oktober spraken we met Paul Geurts van Woonwaarts en Wietske Verweijen van Portaal hoe het project er nu voor staat.

Waarom ook al weer dit initiatief?

"Het idee is ooit ontstaan om er voor te zorgen dat er geen verwaarloosde voortuinen zouden voorkomen in Lindenholt. Dit geeft niet alleen geen mooie uitstraling naar de buurt, maar geeft ook irritatie bij de burens en kan zelfs tot een conflict in de straat leiden. Maar achter een dergelijke verwaarloosde tuin



zit vaak een heel verhaal. De meeste mensen verwaarlozen hun tuintje niet met opzet. Sociale problematiek ligt hier aan ten grondslag; eenzaamheid, een ernstig sociaal isolement, geen contacten met familie, geldproblemen of onderliggende ziekte zijn vaak de echte reden.

Per toeval ontstond dit idee een jaar geleden toen iemand van Portaal met Jorien van de Broederij eens sprak over het een en ander om mensen met een dergelijke situatie te helpen. Andere corporaties en Bindkracht 10 werden er bijgehaald en de gemeente was enthousiast om het te ondersteunen. Tevens gaf het Oranjefonds voor de eerste twee jaar een subsidie."

Hoe worden mensen geholpen?

"Dit kan vanuit de wijkregisseurs van de corporaties die regelmatig door de wijken lopen. Wanneer zij iets opvallends zien of wanneer burens bij hen aan de bel trekken. Ook vanuit buurtteams waar sommige mensen al in beeld zijn, komen signalen uit voort. Er wordt dan vriendelijk aangebond en gevraagd hoe het met iemand gaat en of er misschien behoefte is aan ondersteuning om de tuin op te knappen. Als dat zo is wordt de Broederij ingeschakeld. Samen met hun groene ploeg en iemand van de woningcorporatie wordt er gekeken – altijd in overleg met de huurder - wat er wanneer iets gedaan kan worden. Vervolgens gaat er een team van vrijwilligers van de Broederij erop af. Meestal volgt er dan in twee dagdelen een gehele metamorfose; huurder blij, buurt blij, corporatie blij.

De mensen die geholpen worden zijn niet persé oudere alleenstaande mannen; tot nu toe zien we een gemêleerde samenstelling. Natuurlijk zijn er niet alleen succesverhalen; niet altijd gaat de voordeur open of soms maar op een kiertje en duurt het even voordat iemand er voor openstaat om hulp aangeboden te krijgen. Er is ook nog steeds wel wat schaamte bij mensen; of nu het gaat om te melden dat er financiële problemen zijn of om een aantal mensen van de Broederij in je voortuin te laten werken."

De Groene Brigade

Het team dat langs komt bestaat uit mensen die al voor de gemeente werken in een sociale voorziening en die dit erbij doen. Zij voelen zich

enorm trots dat zij iets voor Lindenholt kunnen betekenen. Maar ook zijn er vrijwilligers die op pad gaan.

Uniek in Nijmegen

Een project als dit is uniek voor Nijmegen. In geen enkele wijk komt dit nog voor. De reden is simpel; er is maar één Broederij. Er is noch een faciliteit in onze gemeente, noch mankracht die dit aan kan. Voor zover bekend er is ook nergens in een andere gemeente in Nijmegen een dergelijk initiatief.

Hoe verder?

"We gaan met alle betrokkenen evalueren wat we ervan vinden. Wij als corporatie zijn dolenthousiast en ook de gemeente namens de wijkregisseur van Lindenholt Koen Seurren idem.

We willen natuurlijk ervoor zorgen dat er nog meer mensen geholpen kunnen worden en dat het ook permanent zo blijft. Het kan niet zo zijn dat er na een paar maanden weer verval optreedt. We denken wellicht om een soort van onderhoudsabonnement aan te bieden zodat het team van de Broederij af en toe langskomt. Een ander idee is dat we bewoners van Lindenholt die hun tuin winterklaar maken en daar van planten en of graszoden afscheid nemen, deze aan de Broederij aanbieden die vervolgens dit dan in hun tuin planten om later te hergebruiken bij de op te knappen tuintjes. Overigens ook dank aan Tuincentrum Lindenholt – ook bekend als het Lindenholtje – die hun bloemen en planten een derde kans bieden. Alles wat op een gegeven moment niet wordt verkocht krijgt bij de Broederij een bestemming."

Een dag uit de Praktijk

Vrijdag 4 november mocht Lindenholt Leeft getuige zijn hoe het er in de praktijk uitziet.

Een oudere alleenstaande dame in een van





de wijken had toestemming gegeven om haar voor- en achtertuin te laten opknappen door de mensen van Gidy. De voortuin viel niet bijzonder op maar toen we met de ploeg en de wijkbeheerder Chris Witjes van Portaal de achtertuin zagen, werd het duidelijk waarom deze mensen goed werk verrichten. Het was ernstig verwaarloosd; er stond een groot kapot speeltoestel en overal lag troep. Bottomline heeft deze dame hulp nodig, niet alleen voor de tuin.

De wijkbeheerder had deze tuin gezien en contact opgenomen met de huurder. Als die de hulp accepteert, gaat het proces lopen. Als er meer aan de hand is, wordt er doorverwezen naar een Bindkracht10 of de Buurtbemiddeling.

De wijkbeheerders beschikken over een grote sociale kaart in Nijmegen. In eerste instantie is alles vrijwillig; "wat wil de bewoner?"

Maar er kan een moment komen dat er moet worden meegewerkt door de bewoner. Dan komt de sociaal beheerder in actie. Helaas is niet iedereen te helpen.

De vrijwilligers

Er is een kleine poule van vaste mensen. Toevallig is Laura deze dag voor het eerst.

"Ik reed vaak langs de Broederij en vroeg me af wat ze precies deden.

Na het lezen van hun site was ik enthousiast. Ik heb wel een paar groene vingers en wat tijd." De ploeg van deze dag bestond uit Gidy van Gaans en drie vrijwilligers plus een stagiaire. Toevallig ook een fotograaf van Portaal die voor hun eigen blad foto's maakte. Opruimen en het terras weer zichtbaar maken was het doel voor deze ochtend.

Gidy van Gaans is de uitvoerder van dit project. Hij werkt als ZZP-er. Zijn achtergrond is Bos en Natuurbeheer en hij heeft een jaar of twaalf bij het Ministerie van Landbouw gewerkt. Naast deze werkzaamheden is hij ook

Bedrijfsleider voor het buurtrestaurant van de Broederij. "Jorien is de initiatiefnemer bij de Broederij en ik ben meer de uitvoerder!"

"Het doel is dit jaar veertig tuinen en dat gaat lukken. Daarnaast proberen we Lindenholt te verduurzamen bijvoorbeeld tegels eruit en groen er in. Ook willen we de gehuurde bus van de Driestroom vervangen door een eigen bus.

Twee dagdelen op vrijdagden gaat de ploeg aan de slag. De corporaties zijn enthousiast, de gemeente, het Oranjefonds en uiteraard ook de bewoner en de buurt zijn zeer tevreden dus wegens dit succes wordt er volgend jaar ook op de dinsdag gewerkt

De wijkbeheerders delen de informatie met ons aan de hand van foto's. Als we geweest zijn maken wij weer foto's voor de corporaties."

Blijft een opgeknapte tuin altijd mooi?

Gezamenlijk controleren de wijkbeheerders alsook de Broederij of er na een paar maanden alles nog in goede staat is. Is dat niet zo komt er een vervolg, maar ook kan de huurder

zelf vragen aan de Broederij of zij terug willen komen. Dat kan als iemand fysiek niet in staat is om zijn tuin te onderhouden en er ook geen familie is die dat kan.

Mocht u een beetje tijd hebben en een sociaal hart, meld je dan aan. Groene vingers zijn niet vereist. Het is sowieso gezellig.

Info

Stichting De Broederij

Nieuwstadweg 37

024 679 32 32 (op dinsdag, donderdag en vrijdag)

info@debroederij.nl

Tekst; Silvano Orvini

Foto's Portaal en Gidy van Gaans



Schildersbedrijf

Gebr. de Wit



duurzaamheid door kwaliteit

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

Voor al uw:

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

Wij denken graag met u mee voor een advies op maat

Belangstelling?

Bel gerust en wij bieden u vrijblijvend de meest scherpe offerteprijs



Sinds ons voorstelrondje in Lindenholt Leeft 4 van augustus 2022 is er wel weer het een en ander voorgevallen. ‘Ons’, dat slaat op de werkgroep Water van het BOL, waarin Piet de Bruijn, Hanneke Westland en Dirk Hart zitting hebben.

We hebben een flinke droogteperiode meegemaakt in de zomer, we hebben de ganzen zien wegtrekken uit ons stadsdeel naar andere oorden en bemerkten toen een merkwaardige verbetering in de waterkwaliteit! Ook hebben we kennisgemaakt met mensen van de gemeente Nijmegen en het waterschap Rivierland (WSRL), we hebben op 7 oktober jl. een vergadering meegemaakt van het Algemeen Bestuur van WSRL waar geen van de zienswijzen op het ontwerp-Peilbesluit Bloemers werd gehonoreerd. Ook de onze niet. Maar daarover later meer. En ten slotte denken we mee met de werkgroep Lindenholt Groen, over het creëren van natte natuur in de Noordwesthoek van Lindenholt. Daar is ruimte om dit soort projecten vorm te geven.

Waar staan we nu

Het water in de waterpartijen van Lindenholt is na de zomer weer vrij van drijvende groene plakken van waterplanten en kroos. Veel ervan is nu verteerd en heeft een plaatsje op de bodem gevonden. We schrijven november, het water koelt af en is weer helder geworden. De waterbodems ogen dood op veel plaatsen, er ligt een grijze deken overheen.

We staan aan de vooravond van de baggeroperatie in Lindenholt, die na jaren van uitstel daadwerkelijk door WSRL uitgevoerd lijkt te gaan worden. Althans, in Dukenburg is de aannemer nu aan het werk! De sportvissers van Lindenholt hebben de afgelopen maanden hun hart opgehaald aan de kanjers van vissen die de alleenheerschappij over de waterpartijen naar zich toe getrokken lijken te hebben, maar de jonge vis schittert door afwezigheid. Waar is die gebleven? Wat gebeurt er met ons

waterecosysteem? Waarom raakt het steeds verder uit balans? Licht het aan de Amerikaanse rivierkreeften? Licht het aan de watervogels? Het zijn vragen die we graag aan deskundigen willen voorleggen.



Piet de Bruijn bij de stapstenen in 2017.

In de waterpartij De Ontmoeting naast de kinderboerderij is een zee van ruimte gekomen nu de stapstenen van de waterspeelplaats zijn verwijderd, maar de ondiepten zijn gebleven. Op de website <https://nijmegen.mijnwijkplan.nl/t-broek> lezen we onder het kopje Spelen, bewegen en ontmoeten in Lindenholt dat de bewoners van Hegdambroek worden uitgenodigd de speelplekken rond de voormalige waterspeelplaats met nieuwe ideeën in te vullen.



Maar de werkgroep mist nog iets

Het water in de brede waterpartijen beweegt nauwelijks, het is er vaak ondiep en ziet er niet florissant uit. Voor een levend ecosysteem zou dat moeten veranderen. Dat heeft zuurstof nodig, stroming in het water, een scala aan waterplanten en een afwisseling van diepten en ondiepten voor een verscheidenheid aan schuilmogelijkheden voor vis en andere waterdieren. Dan pas ontstaat er een systeem dat zichzelf uitstekend kan reinigen, tenminste, als de waterkwaliteit binnen de perken blijft.

En juist daaraan ontbreekt het in Lindenholt regelmatig, al moeten we erbij zeggen dat dat in de winter niet zo duidelijk blijkt als in de zomer.

Wat we willen bereiken

De werkgroep Water zou graag zien dat de ontwikkelingen in de waterkwaliteit in Lindenholt een andere richting op zouden gaan dan wat we in de afgelopen decennia hebben gezien. Daarbij hebben we samenwerkende overheden nodig (gemeente en waterschap) om stappen te zetten in de richting van een terugkeer naar de waterkwaliteit waar de oudere bewoners in Lindenholt nog wel een boekje over open kunnen doen als hun dat wordt gevraagd.

De Europese Kaderrichtlijn Water (KRW)

We zouden wat meer medewerking van gemeente en waterschap willen hebben bij het verzamelen van gegevens die de historische ontwikkelingen zodanig in kaart kunnen brengen dat we er wat aan hebben om beter naar de toekomst te kunnen kijken, om te zien wat er nodig is aan maatregelen die ons naar ons doel kunnen brengen. En dat doel is een gezonder waterecosysteem, als basis voor een gezondere leefomgeving in Lindenholt. In 2027 moet Nederland voor de Europese Kaderrichtlijn water rapporteren hoe het staat met de nationale waterkwaliteit, maar wij hebben nog niet de indruk dat Nederlandse overheden er hard aan werken om daar een goed



DE BOL WERKGROEP 'WATER'

rapportcijfer weg te slepen! Zeker als het gaat om de stedelijke omgeving lijkt het bijna alsof er weinig urgentie bestaat om hier structureel metingen te doen.

Voorgestelde maatregelen

Zoals wij de vorige keer al schreven vormt het stadsdeel Lindenholt één groot peilgebied waar zomer en winter een vast peil van 6,20 meter +NAP (Nieuw Amsterdams Peil) wordt aangehouden. Al het water uit Lindenholt stroomt uiteindelijk in Zuidelijke richting, naar één klepstuw die ligt aan het Takenhofplein. De wateraanvoer in Lindenholt bestaat alleen uit neerslag en kwel, o.a. uit het Maas-Waalkanaal. Die blijkt niet meer voldoende, zeker in de zomer, om de waterkwaliteit in Lindenholt behoorlijk in stand te houden.

Een extra probleem vormt daarbij nog de waterverdeling. Die laat in het centrale en Westelijke deel te wensen over. De werkgroep Water

zou daarom in het Noorden langs de A73 een extra voorziening willen creëren die water met een overhoogte van zo'n 30 á 50 cm van buiten het gebied betreft en dit via waterpartij 't Anker naar de watergang aan de Broekstraat brengt. Wij denken dat die voorziening goed kan worden gecombineerd met het vernattingsproject dat al door de gemeente Nijmegen in gang is gezet. Op die manier zou een ecologische zuivering (een zuiveringsmoeras) kunnen worden gerealiseerd, zodat het water gezuiverd in het Lindenholtse watersysteem kan worden ingebracht.

Samenwerking met de overheden

Wij zijn van mening dat de inrichting van natuurvriendelijke oevers –zoals de gemeente Nijmegen voorstaat– misschien wel zuiverend werkt, maar dat die maatregel in zijn eentje niet de watercirculatie op gang brengt die erbij nodig is om het watersysteem van Lindenholt weer gezond te maken. Ook het WSRL staat

nog niet te springen om ons in Lindenholt water te gaan geven, want de landbouwbelangen wegen zwaar in Tiel. Daar wordt geredeneerd dat er in februari 2022 bij de Ypenbroekweg 2 nieuwe klepstuwen zijn aangebracht en dat die de watercirculatie intern maar moeten verbeteren, temeer daar er dit jaar ook gebaggerd gaat worden in Lindenholt. Wij vrezen echter dat het baggeren weinig effect zal sorteren als het om de verbetering van de waterkwaliteit gaat en dat de klepstuwen niet aan het doel van extra circulatie gaan beantwoorden, omdat het weinige extra water dat daardoor naar het Noorden wordt gestuurd nauwelijks bijdraagt aan verbetering van de circulatie naar de Broekstraat. Kortom voordat er zowel op het gebied van watercirculatie als op waterzuivering stappen worden gezet valt er nog wel wat te overleggen de komende tijd. Dit verhaal wordt dus vervolgd!

Tekst en foto's: BOL werkgroep WATER

SPOOKTOCHT HALLOWEEN LINDENHOLT 2022 GROOT SUCCES

Inmiddels is het een vaste traditie; de jaarlijkse Halloween nacht rondom de Steekse Aker in Lindenholt.

Dit jaar was het aantal aanmeldingen maximaal en dat was goed te merken. Iedereen had er zin in.



Het bezoekersaantal was een record; 155 bewoners in leeftijd variërend van piepjong tot uiterst volwassen konden in groepjes het parcours betreden en het was rondom middernacht toen de laatste bezoekers weer binnenkwamen.

Een van de organisatoren: 'Je zou toch denken dat het vooral de allerjongsten zijn die ultimate angstemoties vertoonden, niets is minder waar.

Dit jaar waren er twee volwassenen die met een natte broek het parcours verlieten en dat is er één meer dan voorgaande jaren.



Geen enkel kind is een dergelijk ongelukkig overkomen!

Halloween-Team Lindenholt vertelt over deze editie dat figuranten weer mooie spectaculaire acts hadden gemaakt. Er was een veelvoud aan acts, die ieder op hun eigen wijze de groepjes bezoekers de stuipen op het lijf hebben gejaagd. Sommigen waren bijzonder spectaculair zoals o.a. 'Drie-op-een-rij spel' en ook het kind op de brancard waarvan het bovenlijf plotseling een halve slag draaide, dat was voor veel bezoekers te veel.

Dit jaar was wederom de start op het terrein van SCE, enkel nu niet vanuit de kantine maar een tent voor de ingang. Het weer was perfect, droog en een heerlijke temperatuur.

'We kijken terug op een uiterst succesvol evenement, samen georganiseerd met 45 vrijwilligers hebben nu al weer zin in de editie van 2023. Die zal plaatsvinden op 28 oktober. Zet dit alvast maar in de agenda.'

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Halloween-Team Lindenholt



Weten wanneer jouw afval in 2023 wordt opgehaald?

Check de afvalkalender in de Dar app!

 Bekijk jouw ophaaldagen op de afvalkalender.

 Krijg een melding wanneer Dar jouw afval ophaalt.

 Zoek bij twijfel in de afvalwegwijzer in welke bak of zak jouw afval hoort.

Download ook de Dar app:



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



Dar.[®]



Kerstbuffet

KERSTAVOND, 1E EN 2E
KERSTDAG!

ONBEPERKT GENIETEN VAN
ONS UITGEBREIDE
3-GANGEN KERSTBUFFET
VANAF 16:00
VOOR €34,50 P.P.

Voor vragen of reserveringen:

(024) 785 0929

info@grandcafelindenholt.nl





Het dorpsgevoel blijft in vernieuwd winkelcentrum De Notenhout



Modezaak-eigenaar Jos de Haas, Karin Braam-Derks en Gijs van Middendorp bij de ingang van het vernieuwde winkelcentrum De Notenhout.

Jos de Haas, voorzitter winkeliersvereniging Notenhout, is enthousiast over de behaalde resultaten: 'We zijn van een jaren 60-winkelcentrum ineens een moderne winkelstraat geworden'.

Wat het meest in het oog springt bij de nieuwe inrichting is het verwijderen van de overkappingen. Weg bedompte winkelgangen, welkom buitenlucht. De puien zijn groter geworden, waardoor de winkels frisser en helderder ogen. Luifels boven de winkels zorgen toch nog voor de nodige intimiteit. Publiekstrekker Lidl is dubbel zo groot geworden.

Verdwenen overlast jongeren

De facelift in het hart van Neerbosch-Oost is een nieuwe oppepper voor de jaren 60-wijk. Jos: 'Woningcorporaties hebben eerder de appartementencomplexen opgeknapt en zijn er ook nieuwe seniorenflats bij gekregen.' Dat de wijk er goed voorstaat, bewijst ook de verdwenen overlast van jongeren. Dat was ruim tien jaar geleden nog een groot probleem. 'We hebben toen straatcoaches ingezet, jongeren maakten we 'gastheer' in het winkelcentrum. -Dat werkte. De vuurwerkoverlast is er ook niet meer.'

Gratis parkeren

Een belangrijk pluspunt voor een wijkwinkelcentrum met een flinke variatie aan winkels. Dames- en herenkappers, bakker en bloemist, drogist, apotheek, dierenspeciaalzaak, kleding en twee grote supermarkten, Lidl en COOP.

Daarnaast is er ruimte voor twee groentezaken annex slagerijen en twee cafetaria's. In de advertentie in dit blad staan alle zaken genoemd.

Feest

Burgemeester Bruls verrichtte de officiële heropening. Klanten dingen met een kassabon mee naar een prijs in enveloppen en bij een Rad van Fortuin.

Waar renoveren bij winkelcentra als die in de wijken Weezenhof, Meijhorst en Zwanenveld tergend trage processen blijken te zijn, daar waren de zestien winkeleigenaren van

De Notenhout er zo uit. Jos: 'De bouwplannen waren binnen een jaar geregeld. De renovatie zelf duurde niet langer dan een jaar.'

Dagelijkse boodschappen en meer...

Het verschil: „Wij hebben hier geen projectontwikkelaar die eigenaar is en eisen stelt. Wij zijn als winkeleigenaren zelf de baas. Dat maakt dat de neuzen snel dezelfde kant uit wijzen." Overeenstemming was er ook snel over de nieuwe slogan: „Voor uw dagelijkse boodschappen en meer..'

'Meer', dat kan de aanschaf zijn van bijvoorbeeld een pantalon of colbert bij de modewinkel van De Haas, maar ook de gezelligheid van het oude dorpscentrum die we hier dankzij De Notenhout met elkaar beleven.

Ook zeer interessant voor bewoners uit Lindenholt.

Tekst: De Gelderlander / Gerard van Bruggen
Foto: Bert Beelen

LINDENHOLT

OUDER PEUTERGYM

ELKE WOENSDAG

START VANAF 25 JANUARI

Peuters van 2 en 3 jaar

14:45 - 15:30 uur

Samen bewegen met ouder/verzorger

SPORTHAL DE GILDEKAMP
De Gildekamp 6018

SCAN MIJ

GRATIS

Schrijf je nu online in!

Vragen? Neem contact op met de Beurtsportcoach Lindenholtsport@nijmegen.nl

NIEUW



Kindermondzorg Nijmegen



→ Opgroeien zonder gaatjes.
Dat is ons doel.

Kindermondzorg Nijmegen is gespecialiseerd in preventieve mondzorg voor kinderen. We helpen kinderen van 0 tot 18 jaar én hun ouders met het voorkomen van gaatjes. Ons team bestaat uit professionals met jarenlange ervaring in de kindermondzorg. Kindermondzorg Nijmegen is onderdeel van Mondzorg024.

www.kindermondzorgnijmegen.nl



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

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

SYMFONIESTRAAT 6544 TM NIJMEGEN, HARTJE NEERBOSCH-OOST

GRATIS PARKEREN.

www.winkelcentrumdenotenhout.nl



Lindenholt KOOKT



Deze keer een recept dat niet een culinair hoogstandje is, maar wel lekker. Wij aten dit vroeger vaak in de winter en als ik het nu zelf maak moet ik altijd hier weer aan denken. Heeft u ook een recept waarvan u denkt dit wil ik delen met de mensen in Lindenholt dat kunt u de redactie mailen t.a.v. Victoria Lammerinks-Montis. Zij neemt dan contact met u op.

Pittige bruine bonensoep voor 4 personen

Ingrediënten:

500 gr gedroogde bruine bonen (laat die de nacht ervoor weken in een ruime pan met water)	1 winterpeen in plakjes
1,5 liter bouillon	1 grote aardappel in blokjes
250 gr varkenslapjes	Halve knolselderij in blokjes
1 rookworst in plakjes gesneden (liefst verse rookworst)	1 rode peper fijn gesnipperd
125 gr spekbokjes	2 tomaten in blokjes, zaad verwijderen
1 prei gesneden	2 teentjes knoflook, fijn gesnipperd
	1 ui gesneden
	100gr bladselderij fijn gesneden
	1 laurierblad

Bereiding:

Spoel de geweekte bonen goed af en laat ze uitlekken. Doe ze dan in een grote soeppan samen met de bouillon, het laurierblad en de varkenslapjes.

Als de bonen gaar zijn haal je het vlees en het laurierblad eruit. Schep dan 2 grote lepels bonen eruit en houd deze apart. Pureer de inhoud met een staafmixer.

Snijdt het vlees in kleine blokjes of trek het met 2 vorken uit elkaar. Doe dit samen met het laurierblad en de gerookte spekjes terug in de pan. Breng de inhoud van de pan aan de kook en voeg alle groenten, behalve de tomaten, toe. Zet het vuur laag en blijf regelmatig roeren. Voeg als de groenten gaar zijn de tomaten, rookworst en bladselderij toe. Na 15 minuten mogen de achtergehouden bonen er dan bij. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer met wat sneetjes stokbrood.

Ik maak altijd meer, het is prima in te vriezen als de soep goed afgekoeld is. Eet smakelijk!



Column

**Victoria
Lammerinks - Montis**

Wat een geluk en zing het maar luid: "lichtje ga nimmer, ga nimmer meer uit."

Als jong meisje zong ik in een kerkkoor en ik kon mijn geluk niet op toen ik dat jaar bovenstaande zin van het adventslied mocht voorzingen. Ik zing het nog steeds als het bijna Kerstmis is en dat begint bij mij dus al eind oktober. Ik kan het niet laten. Ik voel me dan nog altijd weer even dat kleine meisje. Ik zet de kerstmuziek aan en de kaarsjes branden als het donker wordt.

Zo ook dit jaar, hoewel er van alles door mijn hoofd gaat. Bij wie niet eigenlijk..

Want kunnen we wel lampjes laten branden terwijl de gas en stroomprijzen giga hoog zijn. Mijn Kerstgevoel is niet zoals ik het normaal gewend ben. Hoeveel gezinnen kunnen de torenhoge energierekeningen niet betalen? Ik hoor sommigen van u al roepen; "Mensen met een uitkering krijgen toch die 1300 euro van de gemeente." Een kleine rekensom laat zien dat dit slechts een druppel op een gloeiende plaat is. Stel uw rekening is sinds april ineens gestegen van 150 naar 500 euro. Dan is die 1300 euro dus binnen 4 maanden verdampt. En dan lopen de schulden voor die gezinnen op. Sinterklaas en Kerst staan dan ook voor de deur en de winter moet nog beginnen.

Weg Kerstgevoel.

Ondanks alles vind ik toch dat we Kerst moeten vieren. Het gevoel van saamhorigheid, elkaar helpen en delen. Mag ik dus de lampjes laten branden? Ik hoop eigenlijk dat we dat allemaal blijven doen. De sfeer van lichtjes in de straat en in huis geeft vrolijkheid. Kunnen we dan nog meer doen? Ik denk dat iedereen dit voor zichzelf mag invullen. Misschien kunt u wel iets delen met uw burens die het minder goed hebben dan uzelf. Als iedereen dat zou doen is dat volgens mij het kerstgevoel van 2022.

Ik wens iedereen een fijne Kerst en voor 2023 vooral gezondheid, liefde en vrede.

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
Zwanenstraat 1a 6545 AX
Nijmegen
024-6756760
Info: www.thuiszorgmoc.nl



Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Ook 's avonds geopend

Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijnck

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

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



Afsluiting Diabetes Challenge wandelgroep Lindenholt



Alweer een aantal jaren geleden begon Bas van Goor met het promoten van wandelen voor iedereen die wat wilde gaan doen aan een gezondere leefstijl. Speciaal mensen met Diabetes en overgewicht worden gestimuleerd om meer te gaan bewegen. Deze stichting houdt zich o.a. bezig met het ondersteunen van organisaties en professionals in de wijk bij het opzetten en organiseren van een lokale Diabetes Challenge wandelgroepen.

Zo ook in Lindenholt en gesteund door beroepskrachten van het Wijkgezondheidscentrum lopen groepen wandelaars al een aantal jaren speciale routes. Wijlen René Verriet was een van de enthousiaste deelnemers en heeft ook zelf verschillende wandelroutes op de kaart gezet. Helaas is deze man ons veel te vroeg overleden maar nog steeds zijn verschillende routes naar hem vernoemd.

Ieder jaar wordt het wandelseizoen afgesloten met een groot nationaal evenement waarbij alle wandelaars aangesloten bij de Bas van Goor Stichting gefêteerd werden op een groots feest op een bijzondere locatie, dit jaar het Gelredome Arnhem.



Helaas waren de voorwaarden om deel te nemen aangepast en werd er van de deelnemers een flinke eigen bijdrage verlangd. Niet iedereen was om die reden in staat om daar aan te voldoen en is er besloten om seizoen 2022 zelfstandig af te sluiten in het Wijkatelier op 27 september. Er was door twee van de leden gezorgd voor lekker gebak bij de koffie en voor de rest was het gezellig napraten over het afgelopen seizoen.

Doet iedereen weer mee in 2023?

Natuurlijk wel!!!!

Tekst: en foto Gerard van Bruggen

Een kijkje in een dag vrijwilligerswerk bij Vincentius

Linda van Aken
Voorzitter stichting
Vincentius Nijmegen



9:00 uur

Alle vrijwilligers komen binnengedruppeld, we drinken even gezellig met elkaar koffie iedereen heeft zijn of haar taak van die dag en iedereen gaat daarmee zorgvuldig aan de slag. Koken, winkeltje, spullen klaar zetten, voorbereiden. Gelukkig werken we met een heel leuk team een soort familie, we houden rekening met elkaar en proberen de tijd te nemen voor elkaar iedereen heeft zijn of haar bagage dat maakt het soms moeilijk maar ook heel mooi en intens.

10,00 uur

De eerste gasten druppelen binnen voor een bakje koffie of voor ons gezellige 50 ct. winkeltje daarna volgt een storm van verhalen, (soms hele heftige van mensen die het niet meer zien zitten, depressie, tot verdriet om het zo eenzaam voelen, zorgen over energieproblemen, maar ook gewoon gezelligheid een praatje over alle dag, koetjes en kalfjes) ook veel telefoontjes; Is de winkel open, neemt u ook kerstspullen aan, kunt u een boodschappen- of een kledingpakket regelen) zeer divers en uiteenlopend maar soms ook heftig voor ons als vrijwilligers.

Zeker als het op het thuisfront soms ook even niet zo makkelijk is

De kunst is om deze mensen toch weer met een glimlach op hun gezicht naar huis te laten gaan

Ze vinden bij ons een plaats om hun verhaal kwijt te kunnen of een stuk gezelligheid, om zichzelf te mogen zijn, zich mens te voelen, een warm bad.

Tot 12 uur loopt het in en uit

Dan snel even broodje eten afscheid nemen van sommige ochtendvrijwilligers en hallo zeggen tegen de middagvrijwilligers

Even de deur dicht even rust moment pakken op de dag

Behalve op donderdag want dan is er soep en gaan we gewoon vrolijk door, ook tussen de middag!

13:00 uur

De deuren gaan weer open.

Naast de bezoekers voor koffie en thee en ons winkeltje beginnen nu ook alle activiteiten: sporten, boodschappen doen, boodschappen uitdelen, maaltijden uitdelen, fitcoinsspullen uitdelen, sorteren van alle spullen en kleding, bijvullen van de winkel, schoonmaken, gesprekken met nieuwe vrijwilligers, bezoekers, instanties en hulpverleners

15.00 uur

De deuren gaan dicht voor het publiek.

Even samen zitten en dan afscheid nemen van de middagvrijwilligers

Dan begroeten we nog steeds even vrolijk de sportende kinderen en volwassenen. Ondertussen ruimen we op maken we schoon en zijn we moe maar ook voldaan omdat we toch weer veel mensen blij en gelukkig gemaakt hebben.

Maar hoe ziet dat eruit, vrijwilligers werk?

Iets wat je vrijwillig doet van uit je hart en met je hart!

Eigenlijk ben je alles in een: vrijwilliger, maatschappelijkwerker, schuldhulpverlener, boekhouder, psychiater, planner, kwartiermaker, bemiddelen boze bezoekers, schoonmaker, winkelbediende, coördinator, gastvrouw, hovenier, bouwvakker, projecten bedenker, uitsmijter, Dar medewerker enz.

Eigenlijk teveel om op te noemen.

'Wij zijn maar vrijwilligers', zeggen ze soms en dan zich ik op mijn beurt: " Vrijwilligers zijn GOUD!!!"

Namens mijzelf (ook vrijwilliger): 'Diep respect voor alle vrijwilligers en niet alleen onze vrijwilligers van Vincentius maar alle vrijwilligers die zich belangeloos inzetten vanuit hun hart.'



Bindkracht10 en 'Nijmegen Samen' kijken terug op een leuke middag voor 25+ ers

Kennismakingsmiddag in Wijkatelier Lindenholt

Op 12 november hadden we een kennismakingsmiddag voor iedereen t/m 45 jaar in Wijkatelier Lindenholt. Samen met Eus van bindkracht10 wilden we dit al heel lang een keer plannen en nu was het eindelijk zover. Voor mij is het altijd weer spannend om weer voor een groep te staan, maar het was een leuke middag.



Na een welkom met koffie, thee en heerlijke brownies vroeg ik de deelnemers wat ze hier bracht en dit op te schrijven op een post it. We plakten deze op een bord. De meeste kwa-



men om nieuwe mensen te leren kennen. Erg leuk om te lezen want dat was precies het doel van deze bijeenkomst en ook van Nijmegen Samen.

Daarna deelden we de groep op in tweetallen om kennis te maken met elkaar. Om ze op weg te helpen gaven we ze wat kaartjes met leuke vragen.

Het was heerlijk weer dus sommigen gingen ook naar buiten om een wandelingetje te maken.

We eindigden met een korte pubquiz, waarbij team blauw de winnaar was van een pot koekjes. Als symbool van verbinding gaven we iedereen een stekje van de pannenkoekplant mee.

De stekjes zijn afkomstig van moederplanten van mij en anderen van Nijmegen Samen. We hopen dat deze plantjes ook weer gestekt worden en dat de Nijmegen Samen pannenkoekplant uiteindelijk door heel Nijmegen verspreid wordt.

Ik kijk terug op een gezellige en geslaagde middag. En wil je nu ook nieuwe mensen leren kennen kijk dan eens op www.nijmegensamen.nl. Daar worden leuke activiteiten aangeboden en mis je iets dan kun je deze zelf nog aanbieden. Iedereen van 18 jaar en ouder kan zich gratis registreren. Nijmegen Samen heeft overigens geen leeftijdsgrens, we zijn er voor iedereen!

Tekst en foto's: Marieke Beuting

Vleermuizen in De Wellenkamp



In de wijk De Wellenkamp stond begin oktober groot materieel met enorme hijskranen.

Mannen plaatsten vreemde vogelkastjes aan de tachtig woningen van Talis.

De bewoners waren daarover geïnformeerd maar de mensen van de koopwoningen tasten in het duister.

Iemand zei dat het om vleermuizen zou gaan.

Lindholt Leeft belde met de afdeling communicatie van Talis.

Het bleek dat er medio november groot onderhoud aan de buitenkant van de woningen zou plaatsvinden.

Dan is men conform de wet op de natuurbescherming verplicht om twee jaar voor aanvang al een onderzoeksbureau in te schakelen die kijkt of er sprake is dat beschermde diersoorten in de spouwen van de huizen schuilen. Dat was het geval. Vandaar die vreemde huisjes.

Het is de bedoeling dat met name vleermuizen gaan verhuizen naar dit onderkomen. Bij vleermuizen denkt ondergetekende toch gauw



aan die ene vleermuis in Wuhan die de Corona uitbraak veroorzaakte, of ik denk aan Graaf Dracula die 's nachts jonge dames in de hals zoent en voor Bloedbank speelt.

Tekst en foto's: Silvano Orvini



Zonsverduistering; Leon Knoben



Deze mooie paddenstoelen kwam ik tegen vlakbij de kinderboerderij in het park; FAY VAN DIJK

HERFST



Geschubde inktzwam Leuvenbroek; Jan ten Dam



'Hoog' bezoek; Jan ten Dam



Wendy Vergeer; 'Hondenhapje?'



Milou van de Water

Homan Makelaardij

Woning verkopen?

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



U vindt ons tussen
het busstation en
winkelcentrum Dukenburg

024 – 344 84 97

