

Lindenholt Leeft



Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 15e jaargang april 2024 editie 2



Bestuur SCE luidt de noodklok

Colofon

Lindenholt Leeft is een onafhankelijk magazine voor het stadsdeel Lindenholt. Het verschijnt zes keer per jaar en wordt gratis verspreid. Lindenholt Leeft is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen.

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

Adres
Hegdambroek 2524 6546 WP Nijmegen
Telefoon: 06 51 17 12 17
E-mail: redactielindenholtleeft@gmail.com

Redactie:

Gerard van Bruggen (hoofredacteur en layout)

Jan ten Dam (lay-out)

Dick Romkema (lay-out)

Bas Steeg (lay-out)

Miriam Leenders (lay-out)

Inge van 't Leven - Steenberghe

Victoria Lammerinks-Montis

Meine Veldman (redigeren)

Silvano Orvini

Kim van Rossum

Ellen Timmermans

Douwe van Klinken

Henk van der Heijden (fotograaf)

Eindcontrole: Mike Bogaard

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 6500 stuks

Bezorging

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

Klachten over de bezorging: 06 17484394

Volgend nummer:

Kopijsluiting: **zondag 19 mei**

Verspreiding: **vanaf 10 juni**

AFHAALPUNTEN LINDENHOLT LEEFT:

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

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Cover: Dick Romkema / foto Ruud Mulder

Lindenholt Leeft

Lindenholt Leeft is het wijkblad voor de inwoners van Lindenholt.

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

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

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

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

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

Planning Wijkblad Lindenholt Leeft 2024

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

INHOUD

Colofon	2	Biljartclub De Brack zoekt nieuwe leden	22
Het verhaal van Lindenholt	3	Sportcoaches Lindenholt	22
STIP nieuws	4	Pensioen fysiotherapeut Marc Engelhard	23
Aankondiging Dag van Lindenholt	5	Wim van Susteren penningmeester WAL	24
Clevers IJsbar opent in Lindenholt	6	BOL nieuws	25
Kringloop en koffiehuis in Alverna	7	Nieuws Agneskerk	26
Lindenholt Doet	8 - 13	Column Bettineke van der Werf	26
Aankondiging Ontmoetfestival	14	Rob Troost, nieuwe manager Jumbo	27
Koningsmarkt 2024	15	Interview wijkregisseur Peter van Zanten	28
Gratis juridische hulp	15	Afval / overlast meld en herstel	29
Boerderij Eetmeerbosch	15	Column voorzitter BOL	29
Kunst en Cultuur; Aldo Spadaro	16 - 17	Riksja piloten, plezier voor drie	30
Ondermijning in de wijk	17	Nieuw in Lindenholt; het Groen Huis	31
Carnaval De Wingerd	18	Lindenholt aan de Rijn	32
Column huisarts	18	Internationale vrouwendag in het WAL	34
SCE luidt de noodklok	19	Cafetaria Mickey's Corner weer open	35
De Ondernemer; stadsboer Jelle	20 - 21	Lindenholt Kookt	37
Drama voor SPAR Lindenholt	21	Column Victoria Lammerinks - Montis	37

Anne Hoekstra (m)

Gecertificeerd/gediplomeerd (sport)masseur in Hees

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

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



Het verhaal van Lindenholt

Inmiddels bestaat dit stadsdeel meer dan 60 jaar en zijn er al heel veel inwoners die van het begin af aan hier wonen. Wat zijn hun verhalen en wat zijn mooie en misschien ook trieste herinneringen die verbonden zijn aan dit stadsdeel?

Heeft u een interessant verhaal dat u wilt delen met mede buurtgenoten?

Laat ons dit weten, de redactie wil heel graag luisteren naar uw verhaal.

Het kan over alles gaan:

- Wat heeft u heel erg zien veranderen bij u in de straat of wijk?
- Waar kunt u iedere dag intens van genieten of wat is uw grootste ergernis?
- Wat wilt u graag zo houden of wat ziet u graag anders gaan?
- Wat vindt u van het winkelaanbod en heeft u wensen op dat gebied?
- Wat mist u het meest in Lindenholt?



Wanneer u hier ideeën over heeft, maar het niet zo gemakkelijk op papier kan zetten, hoeft dat geen probleem te zijn. Ik wil graag een keertje met u afspreken om naar uw verhaal te luisteren en dat kan zelfs ook telefonisch.

Lindenholt, laat van je horen!

Gerard van Bruggen
Redactie Lindenholt Leeft
gerardvanbruggen45@gmail.com
Bellen kan ook: 06 51171217
Foto: Roel van Es / Gerard van Bruggen



Conditie-Fit
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

maandag 19.00 - 20.00 uur donderdag 19.00 - 20.00 uur & 20.15 - 21.15 uur Maandbedrag: 1 x per week € 35,- 2 x per week € 63,-	In de sportzaal van Wijkgezondheidscentrum Lindenholt kunt u in een kleine groep sporten onder leiding van Patty Krahmer, een bevoegd sportdocente. De doelstelling is om algemene conditie te verbeteren en om u beter te laten functioneren in het dagelijkse leven.
--	---

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

 **Wijkgezondheidscentrum Lindenholt**

WWW.LINDENHOLTLEeft.NL

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

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

Helaas is deze informatie vaak moeilijk vindbaar voor anderen.

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

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

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



Mensen helpen?

Mensen ontmoeten?

Zorg of hulp nodig?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

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

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/LINDENHOLT
@StipNijmegenLindenHolt

Hulp bij de digitale overheid in Wijkatelier Linden Holt



Tegenwoordig kun je van alles regelen via internet. Ook contact met de overheid gaat steeds vaker digitaal. Kun je hier wel wat hulp bij gebruiken? Kom dan naar het Informatiepunt Digitale Overheid in Wijkatelier Linden Holt. (Stip Linden Holt)

Vanaf 30 januari kun je bij het gratis Informatiepunt Digitale Overheid elke dinsdag van 9.30 tot 11.30 uur terecht als je vragen hebt over bijvoorbeeld DigiD, belastingaangifte, online bankieren of toeslagen. De Bibliotheek Gelderland Zuid werkt samen met Stip Linden Holt om jou en andere wijkbewoners hierbij op weg te helpen. Een medewerker van de bibliotheek zit klaar om je vragen te beantwoorden. Je bent welkom zonder afspraak en je hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek.

Het Informatiepunt Digitale Overheid zit bij Stip Linden Holt aan de Zellersacker 1003.

Stip is het ontmoetings- en informatiepunt van en voor wijkbewoners.

Voor meer informatie: Eus de Wit

Stipcoördinator

eus.dewit@bindkracht10.nl

06-12622078

Meer informatie over het Informatiepunt Digitale Overheid is te vinden op www.obgz.nl/digitaleoverheid.



Leuke dingen doen in 2024... met een klein budget

Ook zin in een avondje uit of meedoen aan een leuke cursus? Lid worden van de bieb of juist voorstellingen bekijken? Ook als je weinig geld hebt kan er van alles. Zoals gebruik maken van de "Meedoen regeling" van de gemeente. En ook Quiet en St Vincentius hebben leuke acties speciaal voor mensen met weinig geld. Stichting de Opstap biedt cursussen aan voor een zachte prijs omdat ze met vrijwillige docenten werken.

Meedoen regeling

De meedoen-regeling is een jaarlijkse gemeentelijke regeling. En je kan hem aanvragen per 1 januari. Je krijgt met de meedoen-regeling een voucher van 150 euro die je kan inwisselen voor leuke activiteiten. Je kan de meedoen-regeling gemakkelijk zelf aanvragen met je Digi-D bij de website van de gemeente. Kijk bij vergoedingen. Heb je hierbij hulp nodig? Op de Stip helpen we je graag.

Stichting Quiet

Stichting Quiet Nijmegen zet zich in om stille armoede te verzachten. Als je geldstress hebt, lukt het vaak niet om leuke dingen te

doen. Vanwege geld of omdat je hoofd er niet naar staat. Toch is ontspanning juist als je veel stress hebt heel belangrijk. Heb je een laag inkomen? Dan kan je lid worden van Stichting Quiet. En gebruik maken van hun leuke acties. Zoals een avondje uiteten, naar de bioscoop, een optreden, naar de kapper.... Je geeft zelf aan wat je leuk vindt en van Stichting Quiet krijg je aanbiedingen waar je je op kan inschrijven. Ondernemers en organisaties bieden deze uitjes aan en niemand weet dat je er via Quiet zit. Kijk op www.quiet.nl voor meer informatie en om je op te geven.

Stichting de Opstap

Arabisch leren, fotograferen, kleding maken, koken, houtbewerken, d.... Stichting de Opstap geeft door heel Nijmegen betaalbare cursussen. In maart en april starten er weer een heel aantal cursussen. Een aantal cursussen wordt in het wijkcentrum Hatert gegeven. Kijk voor het aanbod en om je in te schrijven op www.deopstap-nijmegen.nl

Bespaar-podcast

In 2024 podcasts maken? Heb je ervaring om te leven met een klein budget? Weet jij hoe je het meeste uit je euro's kan halen

en zou je je ervaringen en tips willen delen met anderen? De Bespaar-podcast zoekt nieuwe mensen om hun verhaal en tips te delen.

Aanmelden:

Anne.Klusman@Stipnijmegen.nl

De Bespaarpodcast kan je luisteren via Spotify en via de website van Bindkracht10. <https://www.bindkracht10.nl/projecten/podcasts/>

Hulp nodig of onderzoek naar iets anders?

Op de Stip helpen we je graag. Voor het aanvragen van gemeentelijke regelingen, het aanmelden bij een cursus of als je onderzoek bent naar een leuke activiteit in de wijk. Je kan bij ons binnenlopen tijdens onze openingstijden.

Stip Linden Holt is open op maandag- woensdag-en donderdagmiddag tussen 13.30 – 16 uur. En op dinsdagochtend van 9.30-11.30 (in samenwerking met de bibliotheek) is er het infopunt digitale overheid waar je ook voor allerlei vragen terecht kunt.

Mocht je nog

vragen hebben, neem contact op met Stip Linden Holt Eus de Wit eus.dewit@bindkracht10.nl of 06-12622078



DAG VAN LINDENHOLT, DAAR GEBEURT HET!



Zaterdag 15 en zondag 16 juni 2024

Op zaterdag 15 en zondag 16 juni 2024 vindt voor de 15e keer Dag van Lindenholt plaats. Dit jaarlijks terugkerend evenement in stadsdeel Lindenholt in Nijmegen begint op zaterdagavond met muzikale optredens tijdens VIJVERPOP. Op zondag is de markt en zijn er diverse activiteiten en spectaculaire optredens. Dag van Lindenholt is een uitje voor alle leeftijden.

Gedurende dit evenement kan jij jezelf en jouw organisatie promoten bij het grote publiek. Scan de QR code of ga naar dagvanlindenholt.nl om alle mogelijkheden te bekijken en je aan te melden. Ook commerciële organisaties en horecabedrijven zijn van harte welkom.





Jessica Derks samen met de eigenaar van Clevers, Joris Stapper

Clevers komt naar Lindenholt

In Lindenholt opent binnenkort een nieuwe Clevers-ijsbar haar deuren. Jessica Derks, een franchiseondernemer, heeft besloten om een Clevers ijsbar te starten in het winkelcentrum Leuvenbroek. Met haar passie voor ondernemen en liefde voor chocolade, zag Jessica een kans om hiermee iets speciaals toe te voegen aan dit mooie stadsdeel.

Jessica: "Ik merkte al een tijdje dat er interessante doelgroepen in de omgeving zijn. Wat ik echter miste was een plek waar mensen even konden ontspannen en genieten van een kopje koffie. Tegelijk zie ik ook potentieel in het openstellen van de zaak in de avonduren. Naast ijs wil ik dus ook graag koffie aanbieden."

Om deze plannen te verwezenlijken, ging Jessica op zoek naar een geschikte partner. "Ik kwam uit bij Clevers, een bekende naam in de regio en ik heb toen contact gezocht om te kijken of er mogelijkheden waren voor een samenwerking. Hoewel ik aanvankelijk hoopte om samen te werken met mijn chocoladebedrijf, werd mij eerst

gevraagd om bij Clevers een tijdje mee te draaien om te ervaren hoe het zou bevalen. Ik liep een hele zomer mee en leerde alles over het bereiden van ijs en het belang van hygiëne in de ijsbar. Daarbij kregen mijn plannen voor mijn eigen zaak steeds vastere vormen en uiteindelijk heb ik besloten om te kiezen voor een Clevers ijsbar in Lindenholt."

Een aanwinst voor Lindenholt

De keuze voor Lindenholt als locatie voor haar ijsbar was geen toeval. "Ik zag veel potentieel in deze buurt met een gratis parkeergelegenheid, drie scholen, een bedrijventerrein en een park waar mensen kunnen wandelen. Bovendien is er ook een oudere generatie die volop kan genieten van ijs en koffie. Ik zie deze zaak als een aanvulling in de wijk." De reacties uit de omgeving zijn tot nu toe erg positief. Er zijn al veel sollicitaties binnengekomen en Jessica verwacht zo'n 22 medewerkers aan te nemen, voornamelijk jongeren met flexibele contracturen. Daarnaast zal er ook een team van 4 vaste medewerkers zijn die afwisselend werken.

Jessica krijgt volop ondersteuning vanuit Clevers bij het opstarten van haar zaak. Een formulemanager zal haar begeleiden tijdens het inwerkproces en ervoor zorgen dat zij het beleid van Clevers goed uitdraagt. Ze krijgt ook trainingen en opleidingen om zichzelf en alle

medewerkers verder te ontwikkelen. Het ijs zelf wordt niet op locatie gemaakt, maar in Grubbenvorst. Het ijs van Clevers is beroemd geworden in Noord Limburg en ver daarbuiten. De ijskoude creaties zijn letterlijk om je vingers bij af te likken en dat doen jury's van ijsvakwedstrijden dan ook vaak. De prijzenkast van Clevers is inmiddels goed gevuld.

De Clevers-ijsbar is het kleinere zusje van de Clevers-ijssalon. Dit maakt het mogelijk om klanten snel en efficiënt te bedienen, terwijl er toch genoeg keuze is voor iedereen. Jessica: "De meeste vestigingen van Clevers zijn gerelateerd aan toeristische locaties. Waar wij veel van verwachten is de mogelijkheid hier om het ijs mee te nemen voor thuis. Hoe voor de hand liggend is het niet om na een gezellige barbecue even "om de hoek" wat heerlijke porties kwaliteits ijs op te halen." zegt ze lachend.

Vorbereiding en opening

De voorbereidingen voor de opening op 19 april zijn in volle gang. Het interieur wordt momenteel gerenoveerd en er wordt hard gewerkt om alles op tijd af te krijgen. Er wordt ook gekeken naar de mogelijkheid om een terras te creëren, maar hierover moet nog overleg plaatsvinden met de gemeente. Het doel is om echt iets toe te voegen aan de wijk.

Jessica zal als ondernemer verantwoordelijk zijn voor het runnen van de Clevers ijsbar in Lindenholt. "Ik zal niet alleen bezig zijn met organiseren, maar ook actief meewerken in de zaak. Jawel, ook mijn man zal af en toe moeten ondersteunen in de avonden en weekenden, terwijl hij daar naast zijn eigen koffiebedrijf blijft runnen. Weet je, ik ben ervan overtuigd dat onze ijsbar een succes zal worden in Lindenholt. De reacties zijn nu al buitengewoon positief en ook al vanwege het feit dat wij ons richten op de lokale gemeenschap en het een unieke eigen identiteit heeft. Ik kijk zo uit naar de opening!"

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto: Clevers

Editing en lay-out: Bas Steeg

Kringloop en Koffiehuis Alverna

Als de in Lindenholt opgegroeide Sem Dunkes (30) door de voormalige buurtsuper van Alverna loopt, raakt hij in zijn enthousiasme niet uitgepraat. Zijn vader en moeder kijken toe en vullen hem aan. Het drietal heeft aan de Heumenseweg een veelzijdige zaak geopend: Kringloop en Koffiehuis Alverna.



Spil van de nieuwe winkel is Sem Dunkes. Als kind in **Lindenholt** was Sem altijd al bezig met rommelmarkten bezoeken en spullen verhandelen. Sem heeft dankzij zijn werk met Woondiensten-Ontruiming een flinke collectie meubels verzameld. Zo kwam hij op het idee om een kringloop te beginnen, maar was de locatie in eerste instantie erg lastig. Heel even leek er in Lindenholt een geschikte locatie gevonden te zijn, maar dat moest hij snel beëindigen. Toen kwam de oude buurtsuper in beeld wat een perfecte plek bleek en is er drie maanden druk gewerkt om deze ruimte geschikt te maken. Sem: 'Feitelijk zijn alleen de wanden, vloer en plafond in stand gebleven, is de rest allemaal verwijderd en heeft het plaats gemaakt voor de vereiste apparatuur en geschikt interieur en is alles voorzien van een nieuw laagje verf. Naast de kringloop is het ook een ontmoetingsplek geworden waar je koffie kunt drinken. Maar er is ook gedacht aan lokale bewoners die de buurtsuper ernstig zijn gaan missen. Voor die groep is er ook een hoek ingericht met



basisartikelen zoals brood, koffie, wat vleeswaren en kaas.'

Huizen leeghalen

Sem volgde eerst een opleiding tot automonteur, maar dat bleek toch niet echt zijn roeping. 'Toen mijn oma overleed moesten we als familie het huis leeghalen, maar iedereen was druk aan het werk. Ik ging kijken of er diensten waren die ons konden helpen, maar die bleken er amper te zijn. Toen heb ik zelf het bedrijf Dunkes Woondiensten opgericht.'

Nu haalt hij samen met zijn vader Hennie Dunkes (62) huizen leeg van mensen die overleden zijn of uit huis gezet. Vaak blijft hij zitten met meubilair waar niemand belangstelling voor heeft. 'We leveren dan spullen aan IrisZorg en Woonzorg, voor mensen die bijvoorbeeld uit de verslavingszorg komen en weer op zichzelf gaan wonen. Die hebben vaak niets. Wij leveren dan het meubilair. Ook gaan er veel spullen naar Vincentius in Nijmegen. Wat overblijft wordt opgeslagen in een grote loads.' 'Het was altijd al mijn droom om een eigen kringloopwinkel te beginnen', zegt Sem. Zijn moeder Bianca werkte haar leven lang in de horeca en wilde een eigen koffiecorner beginnen. Toen de familie het pand aan de Heumenseweg

zag, vielen alle stukjes op hun plaats. In het voorste gedeelte is het koffiehuis. Daar kunnen mensen genieten van een kop koffie met gebak. Achterin is er de kringloopwinkel met in de zijvleugel de wat betere spullen; vintage meubelen en zo. Dat is vooral het aandachtsgebied van vader Hennie. Sem: 'Bij ontruiming kom je vaak mooie spullen tegen zoals bijvoorbeeld oude elpees. Daar is tegenwoordig weer veel belangstelling voor, Vinyl is bijvoorbeeld weer helemaal in.'

Mensen kunnen ook spullen komen brengen. Aan de achterkant van het pand is een plek om die aan te nemen. Zelf ben ik vliegende kiep. Ik haal nog steeds woningen leeg en zal ik ook een aantal uren per week hier in Alverna zijn.'

Sem Dunkes wil graag werken met mensen met een beperking. Zij kunnen in de winkel en het koffiehuis helpen, maar ook bij het aannemen en controleren van spullen.

Naast zijn bedrijf in woondiensten en Kringloop en Koffiehuis Alverna, heeft Sem ook nog een fulltime baan bij Mead Johnson, producent van babyvoeding in Nijmegen. Hoe houdt hij het allemaal vol? 'Ik ben nog jong', zegt hij lachend, 'Ik ga ook nog bijna iedere dag sporten en bovendien heb ik nog veel meer ideeën, we zien het wel.'

Sem ziet ook graag buurtgenoten uit Lindenholt kennismaken met zijn bijzondere onderneming.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Sem Dunkes

Editing: Bas Steeg



“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 2e editie; 2 april tot 10 juni 2024



**Wijkatelier
Lindenholt**

**Zellersacker 10-03
6546 HA**

Nijmegen 024-37 70 098

**email: welkom@wijkatelierlindenholt.nl
Voor alle overige info:
www.wijkatelierlindenholt.nl**

Algemeen

Open Inloop

maandag tot en met vrijdag van
9.00 – 17.00 uur

Deel de dag Lindenholt

Dagactiviteit voor ouderen, ma t/m
vr van 10.00 u - 16.00 u
Aanmelden via email: lindenholt@deelledag.nl of 06-20667174
Meer info www.langerthuisnijmegen.nl of 088-0017121

Maandag

Ouder Kind Centrum: Open inloop
van 9:15-11:30 uur. Voor ouders met
kinderen van 0-4 jaar. Aanmelden
niet nodig. Info: Mail okclindenholt@bindkracht10.nl of app naar Lianne
06-12282015.

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

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

Kinderwerk Groep 1-2:

Naschoolse activiteit groep 1-2
15:00-16:30 uur. Om je kind aan te
melden of voor meer informatie
kan je contact opnemen met de
kinderwerkers in de wijk, Anneke: 06-
82159730 Lianne 06-12282015.

Dinsdag

Ontmoetingsochtend Vrouwen;
iedere dinsdag 9.00 – 11.30 uur

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

Kinderwerk Groep 3-4-5: Naschoolse
activiteit groep 3-4-5. 15:00-16:30 uur.
Om je kind aan te melden of voor
meer informatie kan je contact opne-
men met de kinderwerkers in de wijk,
Anneke: 06-82159730 Lianne 06-
12282015

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

Woensdag

Taalcafé: 10.00 tot 12.00 uur. Open in-
loop. Verbeteren spreekvaardigheid Ned-
erlandse taal.

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

Schilderen: van 13.00 - 17.00 uur. Aan-
melden via Hilly [welkom@wijkatelierlin-
denholt.nl](mailto:welkom@wijkatelierlindenholt.nl).

Kinderwerk met Jongerenwerk:

Kidsclub Groep 6-7-8. Na school
worden er gratis activiteiten georgan-
iseerd voor kinderen uit groep 6-7-8.
15:00-16:30 uur. Open inloop, maar
eenmalig aanmelden. Meer infor-
matie kan je contact opnemen met
de kinderwerkers in de wijk, Anneke:
06-82159730 Lianne 06-12282015

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

Donderdag

Ontmoetingsgroep vrouwen:

Van 9.00 tot 11.30 uur. **Ondersteun-
ing Nederlandse taal**. Aanmelden

welkom@wijkatelierlindenholt.nl of tel:
024 3770098.

Ouder Kind Centrum: Open inloop
van 9:15-11:30 uur. Voor ouders met
kinderen van 0-4 jaar. Aanmelden
niet nodig. Info: Mail okclindenholt@bindkracht10.nl of app naar Lianne
06-12282015.

Digitale vaardigheden en taal ROC:

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

Eet mee in het Wijkatelier: Iedere Don-
derdag van 17.00 – 19.00 uur (Vooraf
reserveren uiterlijk t/m woensdag
14.00 uur) Driegangen diner voor €
5,00. Reserveren: [welkom@wijkatelier-
lindenholt.nl](mailto:welkom@wijkatelierlindenholt.nl) of tel: 024-3770098

Afhaal Maaltijd: Iedere Donderdag af-
halen om 18.00 uur (Vooraf reserveren
uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Hoof-
dgerecht diner voor € 3,50
Reserveren: [welkom@wijkatelierlin-
denholt.nl](mailto:welkom@wijkatelierlindenholt.nl) of tel: 024 3770098 Wijkatelier
Lindenholt

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

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

Vrijdag

Schilderen: van 13.00 - 17.00 Aan-
melden via Hilly [welkom@wijkatelier-
lindenholt.nl](mailto:welkom@wijkatelierlindenholt.nl)

Zaterdag

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

"Lindenholt doet"

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 2e editie; 2 april tot 10 juni 2024

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

Wijkcentrum de Brack

Leuvenbroek 1200 tel: 024-3775784



Maandag

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

Dinsdag

10:30-12:00 zaal 4: St de Inloop Spaanse les
11:00-12:00 Zaal 1: Bewegen voor Senioren
13:30-15:00 Zaal 1: Bewegen op muziek
13:30-16:00 zaal 4: Schilderen
19:30-22:15: Canisius Harmonie band
19:30-21:30: St de Inloop Naailles

Woensdag

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

Donderdag

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

Vrijdag

9:00-12:00 Zaal 1: Yoga
9:00-12:00 Zaal 2: St de inloop bewegen op muziek
Horstacker 14-51 tel: 024-8440095
info@vincentiusnijmegen.nl



<https://vincentiusnijmegen.nl>

Maandag

Gesloten

Dinsdag

Open voor het 50-centswinkeltje en koffie van 10 – 12 en van 13 – 15 uur

Woensdag

Open voor het 50-centswinkeltje en koffie van 10 – 12 en van 13 – 15 uur
Kapsalon open vanaf 10 uur.
Massagesalon KiaOra open vanaf 10 uur
Lunch voor €2,50 Graag vooraf aanmelden. Aanvang 12 uur
Bingo met leuke prijzen. Deelname kost €5,00 . Graag vooraf aanmelden. Aanvang 13.00 uur.

Donderdag

Open voor het 50-centswinkeltje en koffie van 10 – 12 en van 13 – 15 uur
Repetitie van het Nieuw Nijmeegs Theater vanaf 19.30 uur.

Vrijdag

Open voor het 50-centswinkeltje en koffie van 10 – 12
Eat en Meet iedere 2e vrijdag van de maand (8 maart – 12 april). Een 3 gangen-diner in het gezellige restaurant van ons gebouw in je eigen wijk. Deze activiteit gaat op uitnodiging.
info@debroederij.nl
Nieuwstadweg 37



Dinsdag

Buurtsoep: Iedere dinsdag om 12.00 uur staat er lekkere dampende soep op tafel.
Buurtbewoners koken samen met kinderen van Basisschool de Luijthorst

de heerlijkste recepten. Meestal komt de groente uit eigen tuin en iedereen mag aanschuiven.
Een vrijwillige bijdrage is fijn.

KreActief: Op dinsdagmiddag tussen 12.30 en 14.30 uur is het stofatelier geopend. We werken met verschillende technieken zoals wolvilten, naaien, haken, breien en verven met natuurlijke pigmenten. We werken aan gezamenlijke kunstwerken en je kunt ook met je eigen project aan de slag. Kosten: Bijdrage in materiaalkosten

Woensdag

Jongerengroep KIEM: Jongeren van 16-24 jaar gaan creatief aan de slag. Ze zetten hun verhaal om in een kunstvorm zoals een schilder, tekst of muziekstuk.
Aanmelden verplicht

Vrijdag

KO-kracht: Inspiratieochtend voor vrouwen 10:00- 11:30 uur
Ontspanning en creativiteit
Bij KO-Kracht kun je samen met andere vrouwen opladen en onder begeleiding ontdekken waar je goed in bent en van kunt genieten. Hier kun je aandacht geven aan jezelf, tijdens creatieve en ontspannende activiteiten. Kosten: bijdrage in materiaalkosten

Voorleesochtend peuters 2+

Van 10:00 - 10:30 uur zit onze vrijwilliger klaar om peuters 2+ mee te nemen in een verhaal. Na het verhaal wordt er een leuke creatieve opdracht gedaan in thema van het verhaal. Deze activiteit is in samenwerking met Bibliotheek Gelderland zuid.
Kosten: deze activiteit is gratis
Voor wie: peuters van 2 jaar en ouder samen met een verzorger (muv vakanties)

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



Tuin vragen? Kom naar het TUINCAFE bij De Broederij!

- Vragen over tuinonderhoud (planten/struiken/bomen)
- Uitleen gereedschap
- Inleveren overvloedige planten
- uitwisselen tuintips met andere bewoners

De Tuinbrigade van De Broederij organiseert tot aan de zomer elke maand het **Tuincafé**. Je kunt hier terecht met vragen met betrekking tot het groen in je tuin. Je kunt hier met andere bewoners tuintips delen en je kunt gereedschap lenen als dat nodig is. Mocht je planten over hebben in je tuin dan kun je die inleveren zodat wij ze weer een plekje kunnen geven in een andere tuin. De vrijwilligers van De Tuinbrigade en buurtbewoners helpen je graag op weg.

Wanneer: 27 maart, 24 april, 29 mei en 26 juni Tijd: 15:00u-17:00u

Waar: De Broederij, Nieuwstadweg 37

Info: info@debroederij.nl

Gidy van Gaans / 06-37192664

Stuur jouw Nijmeegse groenproject in voor de Steenbreektrofee verkiezing

De jury van de Steenbreektrofee is weer op zoek naar innovatieve projecten die bijdragen aan de vergroening van onze leefomgeving. Met deze verkiezing doet Stichting Steenbreek een oproep om creatieve oplossingen te delen, te laten groeien en zo anderen te inspireren! Geef jouw project op voor de verkiezing van 2024, aanmelden is eenvoudig. Ga naar www.steenbreek.nl/trofee



Stichting Gildegein en de Meidenclub

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

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

Kosten 1,- pp.

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

Gezelligheid, kletsen en plezier staan voorop.

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

Ook hier staan de vrijwilligers klaar voor een avondje kletsen, gezelligheid en creatieve activiteiten.

Zien we jullie daar?

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





2024



VANAF 9 APRIL
ELKE DINSDAG
OM 18.30 UUR

LINDENHOLT
CHALLENGE

KOM (WEER) MEE WANDELEN!

INFORMATIE BIJeenKOMST 2 APRIL OM 19.00 IN HET WIJKATELIER
EERSTE WANDELING 9 APRIL OM 18.30 IN HET WIJKATELIER



AANMELDEN KAN BIJ DE INFORMATIEBIJeenKOMT
OF BIJ DE WANDELINGEN



De Vincentius Vereniging is een organisatie die zich inzet om mensen die het niet al te breed hebben of in eenzaamheid leven, te ondersteunen. En dit geldt voor iedereen want het motto is: IEDER MENS TELT!

Vele vrijwilligers zetten zich hiervoor op heel veel verschillende vlakken in. Dat gebeurt op de hoofdlocatie aan de Horstacker 14-51, gelegen naast het gezondheidscentrum en herkenbaar aan de vlaggen en de kleurige tegeltjes op het gebouw. Maar er is ook een vestiging aan de Voorstenkamp 19-19.

Vanaf nu zal er in iedere editie van Lindenholt Leeft een activiteit nader worden toegelicht.

Wilt u al eerder meer weten over de Vincentius Vereniging of hulp aanvragen?

Ga dan naar de website <https://vincentiusnijmegen.nl>

Op de facebook pagina worden geregeld berichtjes geplaatst over activiteiten die kort van tevoren bekend zijn geworden.

ACTIVITEITEN VINCENTIUS VERENIGING OP EEN RIJTJE

* HET 50-CENTSWINKELTJE

Gedoneerde, goede spulletjes die nog prima dienst kunnen doen worden hier voor 50 cent per stuk verkocht. Soms zijn er items die echt meer waard zijn, die zijn dan apart geprijsd.

De winkel aan de Horstacker is dinsdag, woensdag en donderdag open van 10 tot 12 uur en van 13 tot 15 uur.

De winkel aan de Voorstenkamp is open op woensdag- en donderdagmiddag van 13 tot 15 uur. In de winkels is ook de mogelijkheid om gezellig een kopje koffie of thee te drinken.

* KNUTSELEN

Op dinsdagochtend, materialen zijn aanwezig en met elkaar wordt er gekeken wat er zal worden gemaakt.



*TONEEL

Repetities van het Nieuw Nijmeegs Theater vinden hier plaats op donderdagavond vanaf 19.30 uur. Er kunnen nog nieuwe enthousiastelingen bij als je maar minimaal 16 jaar oud bent.

* MASSAGE

In het Vincentiushuis is eind februari massagesalon KiaOra Hands geopend. Door een goede onderlinge communicatie tussen masseuse en cliënt kan de juiste massagebehandeling worden gevonden. U kunt hier op woensdag en donderdag terecht. Belangstellenden kunnen contact leggen via esther@kiaorahands.nl

* KAPSALON

Sinds begin dit jaar is er een kleine kapsalon in het pand waar zowel heren als dames en kinderen geknipt kunnen worden. Ook is het mogelijk om haren te verven of te watergolven. Een afspraak maken kan via 06-15932832. De salon is op woensdag geopend.

* BOEKENBOOM

Op de hoek van het voetpad en de Broekstraat is een tuintje met 2 zitbankjes en een boekenboom met vakken aan 3 kanten vol met boeken en tijdschriften. U kunt hier gaan zitten om iets te lezen maar u mag ook een boek mee naar huis nemen. Heeft u boeken of tijdschriften over, leg die dan weer voor een ander in de boekenboom. De boom wordt wekelijks gevuld en geordend.

In het Vincentiushuis is een professionele keuken met een gezellig restaurant.

*EAT EN MEET

Hoe fijn is het om eens niet te hoeven denken hoe je het voor elkaar gaat krijgen om wat te eten op tafel te zetten maar je je heerlijk kunt laten verrassen in het sfeervol ingericht restaurant van het Vincentiushuis. Iedere tweede vrijdag van de maand wordt er een 3-gangen maaltijd geserveerd met koffie of thee na.



Een smakelijk uitje waarbij je tevens andere mensen kunt ontmoeten.

Eat en Meet is GRATIS, enkel op uitnodiging.

* LUNCH EN BINGO

Op woensdagmiddag wordt er om 12 uur een lunch geserveerd. De kosten bedragen € 2,50. Om 13 uur begint de bingo waarmee veel leuke prijzen te winnen zijn. De kosten hiervoor bedragen € 5,00. Voor beide activiteiten geldt dat u zich van tevoren aan moet melden. Lunch en bingo zijn ook afzonderlijk van elkaar te bezoeken. Een keer per maand is de bingo ook te bezoeken voor kinderen.

* KINDERKOOKCAFÉ

Kinderen tussen de 4 en 11 jaar koken, nadat de boodschappen zijn gekocht, een heerlijke maaltijd voor hun ouders, broertjes en zusjes. Ze leren hiermee sociale vaardigheden, samenwerken én koken!

* JONGERENRESTAURANT

Jongeren tussen de 12 en 17 jaar koken voor hun familie én voor ouderen uit de omgeving. Zo wordt een mooie verbinding gelegd tussen jong en oud.

BEWEGEN is belangrijk maar ondanks goede voornemens komt het er vaak niet van. Het kan helpen om in groepsverband iets te ondernemen en daar zijn bij de Vincentius Vereniging verschillende mogelijkheden voor.

*KWIEKROUTE

Ruim rondom het Vincentiushuis loopt de Kwiekroute. U komt steeds bordjes tegen met aanwijzingen om even extra te bewegen.

* STUDIO BOYÉ

Leef je lekker uit in het sportlokaal van het Vincentiushuis daar wordt op dinsdag en woensdag dansles gegeven door Shanushka Boyé voor kinderen van 2,5 t/m 5 jaar en Urban Dance voor 6 t/m 18 en ouder.

Ook zijn er toneellessen voor kinderen van 6 t/m 18 jaar om al je dramatische talenten te laten groeien. Voor meer informatie kijk je op facebook en/of instagram bij studioboyé of mail naar info@studioboye.nl

* JONGE KRIJGERS ACADEMIE

Pesten. Het gebeurt nog altijd en de gevolgen zijn vergaand. De pester is misschien lastig aan te pakken maar je kunt er zelf iets aan doen om steviger in je schoenen te komen te staan door meer zelfvertrouwen te krijgen. Vandaar deze weerbaarheidstraining voor kinderen van 9 tot 16 jaar.

Voor meer informatie, lestijden en aan-melden zie: <https://boxingbootcampnijmegen.nl>

* FITKIDZZ

Kinderen tussen de 8 en 15 jaar kunnen met gezond gedrag of een goede daad, "Vincentjes" verdienen die om te wisselen zijn voor leuke cadeautjes. Meer weten? Kijk op <https://vincentiusnijmegen.nl/fitkidzzz>

* BOXING BOOTCAMP

Hier draait het om krachttraining, core-stability-oefeningen, boksoefeningen en hardlopen voor een complete fitnesservaring. De bootcamp vindt plaats in de bootcamptuin, in park of bos en wordt geleid door een deskundige trainer.

Voor meer informatie, lestijden en aanmelden zie <https://boxingbootcampnijmegen.nl>

Op de boxing bootcamp is de meedoenregeling van toepassing.

* PERSONAL TRAINING en KARATE LESSEN

Vadim Karvink is Performance Coach en stelt samen met jou vast welke doelen je wilt bereiken en hoe. Met toewijding en professionaliteit helpt deze meervoudig karatekampioen je op weg. Vadim geeft ook karatetrainingen. Dit is op de locatie aan de Lankforst. Voor meer informatie en aanmelden zie: <https://virtuesport.nl>

Bij Virtue Sport is de meedoenregeling van toepassing voor volwassenen en voor kinderen is financiële ondersteuning mogelijk via Stichting Leergeld.

* VINCENTIUS VITAAL

Bewegen is belangrijk en als er een beloning tegenover staat, kom je er misschien sneller toe.

Download de It's my life app en spaar "fitcoins" die bij het Vincentiushuis ingewisseld kunnen worden voor een gezond groente- of fruitpakket of verzorgingsproducten.

* NOODPAKKETTEN

Wanneer iemand door onvoorziene omstandigheden in de problemen komt, kan hij/zij bij Vincentius terecht voor een wekelijkse tas met boodschappen. In de tussentijd wordt naar een meer constructieve oplossing

gezocht. Deze hulp kan worden aangevraagd door de hulpverlener middels een site op de website van de Vincentius Vereniging.

* ONTBIJTWINKEL

Hier kunnen verzorgers van kinderen terecht voor benodigdheden voor een goed ontbijt zodat er geen kind met honger naar school hoeft te gaan.

* OMARM EEN GEZIN

Met een donatie van € 20,00 /maand kan een gezin een maand lang verse groente en vers fruit krijgen. Dankzij vele donateurs en sponsors kan dit allemaal worden gerealiseerd. Continu wordt er naar nieuwe fondsen gezocht zodat we ook in de toekomst hulp kunnen blijven bieden waar dit nodig is.

* WORDT DONATEUR

Iedereen die hier toe in staat is kan een steentje bijdragen. Kijk op <https://vincentiusnijmegen.nl/word-donateur> voor de verschillende mogelijkheden zoals een periodieke betaling, een betaling via I-deal of via een QR-code.

Voor wie in de problemen raakt en niet meer in staat is om voldoende levensmiddelen in huis te halen om fatsoenlijk van te kunnen leven, helpt de Vincentius Vereniging graag mee. Er zijn er tampons en maandverband verkrijgbaar voor wie dit niet kan betalen, alsmede de witte afvalzakken die gebruikt kunnen worden voor luiers en incontinentiemateriaal. Buiten bij de zij-ingang staat een zwarte container waarin de zakken afgevoerd kunnen worden.



sterker Ouderenwerk

Een Gedeelte Dag is een Goede Dag.

Deel de Dag

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

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

Jongerengroep KIEM

Vanaf september 2023 is jongerengroep KIEM actief bij De Broederij. KIEM is opgericht door Anne Blaauw vanuit een missie: 'Niemand mag zich nog zo voelen zoals ik me heb gevoeld in mijn tienerjaren'.

De jongeren van KIEM komen elke woensdagmiddag bij elkaar. Wat de jongeren gemeen hebben?



Door psychische klachten vinden ze het soms lastig om hun plekje in de maatschappij te vinden. Ze dragen allemaal een verhaal met zich mee. En juist dat verhaal wordt bij KIEM gebruikt als kracht.

De jongeren, tussen de 16 en 24 jaar, gaan creatief aan de slag. Ze stellen zich de vraag: In welke kunstvorm zou ik mijn verhaal willen verbeelden?

Verschillende gastdocenten bieden hier-

bij inspiratie. Zo was er vorige maand een stiptekenaar te gast die zijn beroep heeft kunnen maken van tekenen. Hoe cool is dat!

Het idee om je verhaal om te zetten in tekst, fotografie, lied of beeldwerk komt niet uit de lucht vallen. Zelf heeft Blaauw een documentaire gemaakt over haar angststoornis. 'De documentaire heeft me erg geholpen bij het verwerken van mijn problematiek. Daarnaast ging er een vuurtje bij me aan door ergens naar toe te werken en niet altijd bezig te zijn met mijn angststoornis. Ik hoop dat ik dit ook aan de jongeren kan meegeven.'

Naast het omzetten van hun eigen verhaal in een kunstvorm, organiseren de jongeren ook activiteiten voor leeftijdsgenoten. 'Op deze manier kunnen nog veel meer jongeren elkaar vinden. Het is belangrijk om te leren door te doen in plaats van door te praten' vertelt Blaauw. In februari was de eerste activiteit. De kerngroep van KIEM kookte voor 13 jongeren een driegangenmenu.

DE BROEDERIJ



De meeste jongeren die aanschoven kwamen alleen. Het was een gezellige avond waar ook telefoonnummers werden uitgewisseld. Missie geslaagd! Maandelijks is er een activiteit

voor jongeren van 16-24 jaar. Ook bij de kerngroep zijn nog plekken vrij. Via Instagram blijf je op de hoogte van de activiteiten die georganiseerd worden. Meer informatie over de groep vind je op www.debroederij.nl/jongerengroep-kiem. Het is superspannend om mee te doen met een groep, dat weten wij van KIEM als geen ander. Stuur je ons dan een berichtje? We denken graag met je mee. Instagram: @jongerenKIEM www.debroederij.nl/jongerengroep-kiem

Tekst en foto: Kiem

OuderKindCentrum Lindenholt



Woensdag

Ouders/opvoeders met kinderen (mogen mee, hoeft niet) en wijkbewoners kunnen onder het genot van een kopje koffie / thee meedoen aan verschillende activiteiten. Ook is er de mogelijkheid om zelf iets te organiseren. Heb je vragen over de opvoeding of tips over het dagelijks leven, kom dan gerust binnen lopen. Wij bieden graag een luisterend oor.

Tijd: 8.45 - 11.30u

Locatie: Wijkatelier, zellersacker 10-03

De koffie en thee staat vanaf woensdag 3 april elke schoolweek voor u klaar!



**Vragen?
Neem contact op:**



Lianne Welvaarts:
06 12 28 20 15



Karin Hendriks:
06 20 05 81 33

**Op de hoogte blijven?
Neem deel aan onze groepsapp**



BINDKRACHT10

Projectgroep
Oog voor Elkaar
presenteert het 3e:

ONTMOET FESTIVAL

aanmelden is niet nodig
iedereen is welkom!

ontmoet andere
bewoners

deel je
hartenwens

optredens

leuke workshops

31 mei, 2024

18.30 – 22.00 uur

Wijkcentrum het Wijkatelier, Zellersacker 1003

Voor meer info Jeanine Vermeulen (opbouwwerker Bindkracht 10)
jeanine.vermeulen@bindkracht10.nl 0653202143



KONINGSMARKT
LINDENHOLT
zaterdag 27 april 2024
locatie: grasveld naast wijkcentrum
De Brack
aanvang 10.00 uur sluiting 16.00 uur
Thema: **GEZOND BEWEGEN**
Kleedjesmarkt geen aanmelding
Belangstelling huur kramen scan:



Voor alle overige informatie
www.lindenholtleeft.nl

Deze activiteit is een buurtinitiatief en wordt
mede mogelijk gemaakt door:



GRATIS juridische hulp

Stichting Rechtswinkel Nijmegen-Oost stelt zich als doel het kosteloos helpen van mensen die geconfronteerd worden met juridische kwesties in de breedste zin van het woord.

Rechtswinkel Nijmegen-oost verstrekt gratis juridisch of verwijst zonodig door naar een instantie, die u verder kan helpen. Daarnaast kunnen wij voor u bemiddelen tussen u en de instantie of de persoon waarmee u moeilijkheden ervaart door het opstellen van brieven of anderszins via schriftelijk dan wel via telefonisch contact.



Bij onze Rechtswinkel zijn ongeveer 25 rechtenstudenten aan de Radboud Universiteit Nijmegen werkzaam, allen op vrijwillige basis. Zij voorzien u van een vrijblijvend, doch gedegen juridisch advies, waarbij tevens ruimte is voor de bespreking van eventuele achterliggende problematiek.

Als Rechtswinkel hebben wij spreekuren op de maandag en woensdag in Wijkcentrum Daalsehof, van 19:30 uur tot 20:30 uur en zaterdag in Wijkcentrum Ark van Oost, van 10:30 tot 12:00 uur.

Heeft u een juridisch probleem en heeft u hulp nodig? Kom voor gratis advies langs bij Rechtswinkel.

Regeneratieve landbouw in de stad:

Boerderij Eetmeerbosch

door: Roanne van Baren

In Neerbosch-west, op het Kinderdorp, groeit een gemeenschapsboerderij. Boerderij Eetmeerbosch is haar naam. Een boerderij waar het bevorderen van elke vorm van leven voorop staat.

Deze manier van boeren hebben we hard nodig; zo kunnen we bijdragen aan meer biodiversiteit en duurzaamheid, en dat in solidariteit met onze aarde en met elkaar. Kom je op bezoek dan zie je waarschijnlijk twee vrouwen hard aan het werk; boeren Irma en Merel. Wat je zeker zult zien: groenten die op regeneratieve wijze verbouwd worden, een voedselbos met een grote diversiteit aan bomen en struikgewassen, vrije kippen die rondscharrelen en varkens die zich tegoed doen aan allerlei overblijfsels van gewassen. Daartussen vind je regelmatig een van de 'oogstgenoten' - zij die van de boerderij meegenieten en hun eigen groenten oogsten. In de volgende editie van Lindenholt Leeft wordt er uitgebreid aandacht besteed aan dit initiatief.

Je kunt alvast kijken op de website www.eetmeerbosch.nl voor alle informatie.



Aldo Spadaro (1982) is afgestudeerd aan de Rock Academie in Tilburg, hoofdvak gitaar. Hij doet internationaal studiowerk en hij geeft les aan de Lindenberg. Hij doceert gitaar en is bandcoach.

Ik spreek Aldo in de woonkamer van zijn huis in de Lindenholt. Op bank ligt een elektrische gitaar en aan de muur hangt een akoestische gitaar. Een audio-installatie met grote boxen maakt het verder duidelijk: hier woont een musicus.

Kun je iets vertellen over het lesgeven?

"Ik geef les aan mensen met verschillende ambities, thuis en op de Lindenberg. De meeste leerlingen nemen gitaarles omdat ze hobbymatig met muziek bezig zijn, maar er zijn ook leerlingen met hogere ambities. Als leerlingen het vak in willen, dan begeleid ik ze in de voorbereiding voor het toelatingsexamen van het conservatorium of de Rock Academie. Dat is erg leuk om te doen, want het gaat natuurlijk om enthousiaste mensen die over het talent beschikken en werklustig zijn. Zo'n les krijgt wel energie en pit. Dat neemt niet weg, dat het lesgeven voor mensen die het als een hobby uitoefenen ook erg leuk is. De taak verschuift dan soms gewoon iets meer naar motiveren en begeleiden in het plezierig oefenen. Maar het is geweldig om te doen."

Wat moet je weten als je zoon of dochter op gitaarles wil?

"Tegenwoordig kun je met allerlei middelen via het internet een behoorlijk eind komen, zoals met Youtube. Dat heeft voor- en nadelen. Je kunt best ver komen, op eigen kracht. Het nadeel kan zijn, dat je dingen niet goed aanleert en dat maakt moeilijker je verder te ontwikkelen. Een docent weet hoe je het beste de nodige vaardigheden kunt aanleren. Verder is het belangrijk om met een goed instrument te beginnen. Daarmee bedoel ik niet per se een duur instrument, maar iets wat degelijk is en prettig speelt."

Een heel uur achtereen oefenen kan wel werken, maar geeft in veel gevallen ook weerstand, wanneer je eens wat minder gemotiveerd ben. Dagelijks wat korter geconcentreerd werken, zelfs tot tien tot vijftien minuten, geeft een veel hoger rendement."

En hoe begon het bij jou?

"Ik was een jaar of 14 toen ik akoestische gitaar ging spelen. Ik werd thuis wel gestimuleerd om op les te gaan, maar ik wilde liever zelf rommelen. Dat ging door totdat ik een jaar of 18 was. Gewoon lekker spelen, de Rolling Stones enzo. Uiteindelijk ben ik toen toch op les gegaan en ook in een bandje gestapt. Vanaf dat moment ben ik wel heel enthousiast geworden en ik wilde naar de Rock Academie en werd toegelaten op mijn 21e."



Er is schatkamer aan gitaarmuziek, werkt dat door?

"Jazeker, in de afgelopen decennia is er enorm veel gitaarmuziek geproduceerd in uiteenlopende stijlen. Maar je ziet toch ook, dat leerlingen van nu de oude gitaarhelden-muziek zoals bijvoorbeeld die van Guns & Roses willen gaan spelen, omdat die puurheid toch gewoon iets raakt. Dat heb ik zelf ook gehad, ik kan me herinneren, dat ik Paperback Writer van de Beatles voor het eerst hoorde. Ik was toen nog erg jong maar de impact was groot."

Er zijn musicologen die beweren dat de commerciële popmuziek steeds simpeler wordt, minder variatie in het gebruik van stijlmiddelen. Maar er zal toch ook een evolutie zijn?

"Als het gaat om de popmuziek, het grootsegment, ja, dan is het redelijk goed aantoonbaar dat het simpeler

wordt. Misschien dat vroeger er meer een ambachtelijke benadering aan de orde was, het beheersen van de instrumenten. In een band kon iedereen wel goed spelen. Maar dat is op zichzelf geen garantie voor een hoge kwaliteit. Maar er zijn wel degelijk vernieuwende initiatieven, er is genoeg te vinden. Er is hoop!"

Wijs je leerlingen op bepaalde artiesten of groepen?

"Ja, wel eens. Je gebruikt natuurlijk de bewezen 'oude' materie, je laat een leerling daaruit iets spelen. Ik zoek vervolgens met de leerling naar waar de interesse ligt en dan kunnen we daarmee aan de slag. Ik heb roots in de Britse rock, dat is breed, maar ik heb ook jazz en andere stijlen gestudeerd en buiten mijn voorkeuren moeten kijken om me te kunnen ontwikkelen. Je moet ook gewoon openstaan om nieuwe dingen te blijven leren, dat hoort bij het vak."

Wat houdt je nu bezig?

"Ik doe studiowerk, dat houdt in dat ik een bijdrage op mijn gitaar lever aan een song. Sinds covid is er wel wat veranderd, er is meer 'thuiswerk'. Dat betekent in dit geval dus opnames in de eigen studio en het mixen van muziek. Je werkt samen aan een productie waar bijvoorbeeld een gitaararrangement aan ontbreekt en die maak ik dan. Soms krijg je duidelijke instructies van een klant en soms is het carte-blanche. Het is interessant om met iemand samen te werken die zich aan de andere kant van de oceaan bevindt en daarmee samen iets te creëren. Spelen in een band vergt weer wat anders van je, het gaat meer om teamwork op de lange termijn. Goed kunnen samenwerken is sowieso ook in de muziek essentieel. Zo'n tien jaar geleden zat ik in een band en we maakten een succesvol mediarondje. Als je zoiets meemaakt, dan is het wel heel bijzonder. Daarmee kunnen emoties soms ook hoog oplopen en gaat het spelen in een band als een relatie voelen. Als het een keer uit elkaar valt, is dat dus ook echt wel minder leuk."

Dit leven vergt wel een flexibele instelling, daar beschik je kennelijk wel over."

"Geleerd, een beetje door schade en schande natuurlijk. Ik was op een gegeven moment toe aan een periode van verfrissing, nodig om mentaal in

Als het een keer uit elkaar valt, is dat dus ook echt wel minder leuk."

Dit leven vergt wel een flexibele instelling, daar beschik je kennelijk wel over."

"Geleerd, een beetje door schade en schande natuurlijk. Ik was op een gegeven moment toe aan een periode van verfrissing, nodig om mentaal in vorm te blijven en heb een jaartje in Boedapest gewoond en woon sinds oktober vorig jaar pas weer in Nederland. Ik heb in Boedapest twee keer een halfjaar gestudeerd en dat is me erg goed bevallen, heb daar veel vrienden gemaakt. Zo'n uitdaging kan goed uitpakken en het heeft ook gewerkt. Je leert er veel van, je kunt nieuwe inzichten opdoen en je leert ook weer waarderen waar je even afstand van hebt kunnen nemen."

Tenslotte: hoe blijf je 'in vorm'?

"Technische vaardigheden op de gitaar onderhoud ik doordat ik dagelijks werkzaam ben en dan gaat het wel een beetje vanzelf. Ik heb wel opwarmroutines, die zijn ook onderdeel van het lesprogramma. Die opwarmroutines gebruik ik als ik een weekje andere dingen heb moeten doen. Een vrij en creatief beroep brengt met zich mee, dat je de tijd kan inrichten zoals dat het beste werkt en je moet zorgen dat het niet chaotisch wordt. 's Ochtends doe ik studiowerk, daarna wat lichter werk zoals lesmateriaal bijwerken, plannings maken of ik hou me bezig met iets technisch."



ALDO SPADARO

Website: www.aldospadaro.com

Tekst: Douwe van Klinken
Foto's: Alfred SPARADO

Ondermijning in de wijk

Door: Elsbeth Korevaar; Wijkregisser veiligheid Lindenholt



De gemeente controleert ondernemingen en vergunnings-aanvragen, maar sluiten ook drugspanden. Ook is het taak van de gemeente om voorlichting te geven.

Om die reden stond er dinsdagochtend 12 maart op de wijkmarkt in Leuvenbroek een kraam waarbij je uitleg kreeg over hoe je een drugsfab, hennepkwekerij en cocaïnewasserij herkent.



De gemeente heeft vele taken. Een van deze taken is ondermijning. Wat is ondermijning eigenlijk?

Ondermijning betekent grofweg de vermenging van de onderwereld en de bovenwereld, de sluipende bedreiging van de integriteit van het openbaar bestuur, overheidsambtenaren en bedrijfsleven, bedreigde bestuurders en ambtenaren, afpersingspraktijken, de innesteling van criminele fenomenen in buurten en woonwijken of het ontstaan van 'vrijplaatsen'.



Het is een maatschappelijk probleem. Praktijkvoorbeelden zijn er volop: De buurman die wiet verbouwt op zijn zolder waardoor brand kan ontstaan, de bedreiging van de burgemeester, dumpingen van drugsafval in de wijk, of zoals heel recent de explosie van een cocaïnewasserij in Rotterdam. Ondermijnende criminaliteit raakt ons allemaal. Omstreeks 10.30 uur stonden er zo'n 20 geïnteresseerden bij de kraam waaronder medewerkers van politie,

Handhaving & Toezicht, gemeente ambtenaren en uiteraard diverse wijkbewoners.

Even later kwamen er zelfs geïnteresseerden luisteren uit Delft. Zij waren op vakantie en gaven aan dit een heel mooi initiatief te vinden.

De gemeente heeft u als wijkbewoner nodig om signalen van mogelijke misstanden te herkennen en door te geven via bijvoorbeeld "Meld Misdaad Anoniem" te bereiken via 0800-7000.

Signaleren en melden vergroot de veiligheid in uw buurt.

Schildersbedrijf

Gebr. de Wit

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

Leerlingen Basis school De Wingerd vieren uitbundig carnaval in de aula van het Mondial college Leuvenbroek



Het succes van vorig jaar smaakte naar meer en ook dit keer was de aula op 9 februari volledig gevuld met uitbundig verklede leerlingen met evenzoveel enthousiaste leerkrachten en ouders die dit allemaal wilden meemaken.

In gepaste outfit heette directeur Berry Bakker alle kinderen en ouders welkom en deelde complimenten uit over de creativiteit van de carnavals kostuums van zovele aanwezige kinderen. De stemming zat er snel goed in en het dak ging er helemaal af toen de eigen Carnavalsprinses Isabeau met het volledige carnavals kabinet van de Wingerd door de zaal naar binnen kwam het podium beklom. Wat een feest en uitbundigheid voor alle aanwezigen.



Daarna was het nog even spannend maar uiteindelijk kwam zijne dorstlustige hoogheid de Nijmeegse **Prins Stijn d'n 1e** van Knotsenburg met zijn hele gevolg inclusief het live dweilorkest de zaal binnen.

Uiteraard gaf dat het ultieme carnavalsgevoel bij de kinderen en ouders. Een bijzonder moment was er ook voor de twee leerkrachten van de Wingerd; juffrouw Anne Gosselink en meester Bart Stiphout die door Prins Stijn d'n 1e een feestelijke carnavals onderscheiding mochten ontvangen voor het 40 jaar werkzaam zijn in het onderwijs waarvan het grootste deel op de Wingerd. Dat moet voor hen toch een onvergetelijke ervaring zijn geweest. Daarna verliet het gezelschap met evenzoveel feestgedruis als bij binnenkomst.



Dan was het volop tijd voor polonaise lopen en werd er samen met meester Dick uit volle borst het nieuwe Wingerdlied in première gezongen.

Als afsluiting was er het 'hutjes lied' compleet met 'tik-tok' dansje dat deze

magnifieke carnavals bijeenkomst voor de leerlingen van de basisschool De Wingerd compleet maakte. Alle lof en waardering voor het organiserend team van meesters, juffen en ouders voor dit geslaagde carnavalsfeest. TOT VOLGEND JAAR.

TEKST: GERARD VAN BRUGGEN / FOTO'S: DE WINGERD

Mark van der Wel

huisarts Wijkgezondheidscentrum
Lindholt



Column

EEN POEPIE LATEN RUIKEN

"Hé papa, kom kijken, zo'n grote drol heb ik nog nooit gemaakt!"

Vol enthousiasme genieten en verbazen over je eigen ontlasting, wat een feest kan dat kinderbrein toch zijn.

En waar de een spreekt over een drol, spreekt de ander over poep of keutel.

Ook het proces van ontlasten kent vele namen: Van bijna poëtisch zoals: "even een zak tuinaarde openscheuren" tot "afgaan" en "een nummer twee"; van "kakken" tot "een grote boodschap doen" en van "even bouten" tot "drukken".

Het komt allemaal langs in mijn spreekkamer. En zeker als ik een voor mij nieuwe term hoor voor het poepen geeft dat weer extra glans aan de werkdag.

Een eeuw of twee geleden werden artsen nog piskijkers genoemd. Ze keken, roken en proefden voor de juiste diagnose. In die tijd werd er vast ook al uitvoerig de poep van patiënten bestudeerd, maar poepkijkers heeft het niet gered als naam voor de medische stand.

Een collega uit een andere stad vertelde me ooit breed lachend over een patiënte die met een wit plastic bakje, doorzichtig deksel erop -met dank aan het chinees eten van de week daarvoor- bij haar langs kwam. Met enige schroom moest er dan toch de vraag over gesteld worden. "Zijn die gleufjes in mijn drol, zijn dat dan de plekken waar de scheetjes zitten waar ik zo'n last van heb?"

De darmen en wat er uitkomt is best vaak onderwerp van gesprek in de spreekkamer. Buikklachten staan in de Top 10 van meest besproken klachten bij de huisarts. Soms is makkelijk te zeggen waar de klachten vandaan komen, maar regelmatig is het ook best een puzzel. Dat komt omdat buikklachten uiting kunnen zijn van vele soorten onderliggende ziekten. Meestal wel door iets wat in de buik speelt, zoals obstipatie of een blaasontsteking, maar soms ook door zaken buiten de buik. Zeker bij kinderen kan buikpijn uiting zijn van bijvoorbeeld verdriet, of van een oorontsteking, terwijl er dan met de buik zelf niets aan de hand is.

Best vaak hebben klachten met de darmen te maken. En dat is niet zo gek, er lopen ontzettend veel zenuwen vanuit de hersenen naar de darmen toe. Sommige artsen en onderzoekers noemen de darmen daarom ook wel "ons tweede brein". Al die zenuwen geven informatie aan de hersenen en sturen de darmen aan om bijvoorbeeld op een goede manier voedingsstoffen uit het eten te verplaatsen van je darm naar je bloed. Die bouwstoffen heeft je lichaam nodig voor energie en om je lichaam op orde te houden.

Goed voor je darmen zorgen is dan ook heel belangrijk voor je hele lijf en niet alleen voor je buik! Je doet dit door genoeg vocht te drinken, te eten met voldoende vezels (volkoren en elke dag groenten en fruit) en zeker ook door veel te bewegen. Op www.thuisarts.nl kunt u er meer over lezen of zien (op een filmpje), kies dan bijvoorbeeld het onderwerp "buikpijn".

Goed voor je darmen zorgen, geeft meestal ook goede ontlasting. Geniet daar dan even van, net zoals mijn dochter.

Bestuur SCE luidt de noodklok!



“HET IS TWEE VOOR TWAALF!”

Tijdens de nieuwjaarsreceptie van S.C.E. begin januari 2024 is door het bestuur meegedeeld dat eind juni men er definitief mee gaat stoppen. Een goede reden om een afspraak met het bestuur te maken om Lindenholt en de leden van S.C.E. duidelijk te maken hoe ernstig de situatie is te meer omdat eeuwig bestuurslid Berry Aalders en eigenlijk Mr. S.C.E., door langdurige ziekte is uitgeschakeld.

Op donderdag 22 februari spraken we voorzitter Jos Joosten, secretaris Irene Brongers en Rik Mulders, bestuurslid communicatie. Het is onduidelijk of en in welke mate Berry Aalders als bestuurslid of in een andere functie zal terugkeren. De financiële taken worden vooralsnog door Richard Schür overgenomen.

Hoe ernstig is de situatie?

Al een aantal jaren hebben Irene (63) en Jos (66) aangegeven te willen stoppen wegens hun leeftijd en fysieke conditie. Eind juni gaan zij echt stoppen en zullen zich dan uitschrijven bij de Kamer van Koophandel. Dit zal bij KNVB niet onopgemerkt blijven en dat zal gevolgen hebben. Een vereniging kan alleen bestaan met een bestuur dat minimaal uit drie mensen bestaat die voorzitter, secretaris en penningmeester zijn.

Hoeveel tijd kost het om bestuurslid te zijn?

Dat valt wel mee. We vergaderen elke donderdag maar dat is eigenlijk een inloopavond, dus het is geen officiële vergadering met notulen en zo. Er zijn altijd wel wat dingen die spelen en die behandelen we dan. Dit duurt een half uur tot een uur. We zijn er dan ook niet altijd met zijn allen. In principe kan zo iets ook twee maal per maand. Als voorzitter wordt je geacht eens per twee maanden deel te nemen aan het Voorzitters Overleg Nijmegen waar we met zijn allen of een vuist maken tegen de gemeente

of tegen de KNVB, indien nodig. Het bestuur benoemt de technisch manager en is ook betrokken bij de aanstelling van een nieuwe trainer.

Maar we doen eigenlijk veel meer wat niet per sé met bestuurswerkzaamheden te maken heeft. Jos bezoekt alle wedstrijden van het eerste, verleden jaar zelfs ook de trainingen, Irene doet de ledenadministratie erbij. Jos onderhoudt contacten met de gemeente over de velden over de groenvoorziening en houdt zich ook bezig met alles wat er rondom het clubhuis gebeurt zoals energie en verzekeringen. Irene is belast met de jeugd wat eerst bij het jeugdbestuur lag.

Overigens stopt Irene niet. Zij blijft hand- en spandiensten doen. Waarschijnlijk geldt dat ook voor Berry later in een adviserende rol.

Wat er gebeurt er als er in juli geen nieuw bestuur is?

Heel concreet wordt de club dan opgeheven! Er is geen licentie meer en de club wordt geliquideerd, dat wil zeggen alle bezittingen en schulden in geld worden omgezet.

Dus het einde van SCE?

We halen het 100 jaar bestaan niet en ruim zeshonderd leden zullen niet meer kunnen voetballen in Lindenholt?

Ja, zo is het. We hebben het tijdens de ALV aangegeven en zullen vanaf maart de situatie gaan aankaarten op onze website, op onze pagina's op Facebook en Instagram en dus ook in Lindenholt Leeft. Het besef moet bij iedereen gaan komen dat het twee voor twaalf is. Aan de andere kant, wanneer er genoeg mensen zijn die deelfuncties doen, dus niet bestuurlijk maar gewoon uitvoerend, dan hoeft de drempel om bestuurslid te worden, helemaal niet zo groot te zijn. Bovendien zullen alle nieuwe bestuursleden door Jos, Irene en Rick zolang als nodig worden ingewerkt en begeleid.

Er mag ook een Verenigingsmanager komen die niet in het bestuur zit. Het is een kwestie van veel mensen hebben en samen de lasten verdelen. We zien langzaam dat er zich iets aan het ontwikkelen is. Wie weet. We hebben nog drie maanden. De profielen van de functies vindt men op de site van SCE of bij de QR code.

Je hoeft geen vergadertijger zijn, ervaring als bestuurder is niet noodzakelijk en je hoeft niet echt verstand van voetbal te hebben. Je hoeft ook geen pensionado te zijn. Mensen die belangstelling hebben naar de verschillende vacatures en zich willen inzetten voor deze schitterende sportclub die zo veel meer betekent voor Lindenholt dan enkel voetbal, ga dan naar de website: <https://sce-nijmegen.nl/vacatures/> of scan de QR code:



Al sinds mijn zonen zes jaar zijn, kom ik bij S.C.E. Eerst als trainer en later als speler bij de 40+ ers. Het is een warme en gezellige club. Iedereen kent iedereen. Natuurlijk, er gaan ook dingen niet goed, maar dat gebeurt ook bij elke andere vereniging want het zijn vrijwilligers die onbetaald hun vrije tijd in de club steken. Er wordt ook veel meer gedaan dan alleen voetballen, zeker voor de jeugd. Er wordt gekeerd, er wordt gedart, er worden jeugdactiviteiten en feesten (o.a. carnaval) georganiseerd. S.C.E. is een kleine samenleving binnen Lindenholt. Hoe erg zou het zijn als dit er niet meer zou zijn? Misschien denken de meesten dat het niet zo'n vaart zal lopen, maar dan hebben zij het mis. Het is tijd dat er een paar mensen opstaan en iets gaan doen voordat het te laat is.

LINDENHOLT LEEFT!!!

Tekst: Silvano Orvini / foto's SCE





de ondernemer **STADSBOER JELLE**

Duurzaamheid is een actueel thema de laatste jaren en dat geldt ook voor de landbouw. Iemand die daar een steentje aan wil bijdragen is Jelle Eshuis die nu aan zijn derde jaar begint als ecologisch tuinder. Zijn land is in Kinderdorp-Neerbosch vlak achter het kerkje waar hij een stuk land van de gemeente huurt. Op de website <https://stadsboerjelle.nl/> staat al veel vermeld over de achtergrond doelstellingen en werkwijze van zijn bedrijf.

Wat verbouw je hier zoal?

Alle 'bekende' groentes die je in Nederland kan telen, meer dan 50 verschillende soorten. Van sperzieboontjes, wortel en pompoen tot broccoli, bloemkool en vruchtgewassen zoals tomaten, komkommers, aubergines, puntpaprika's, en cherrytomaten in de zomer. Deze week ga ik de eerste raapstelen zaaien, een beetje vervroegd en de eerste tuinbonen en peultjes zijn al gezaaid.

Hoe werkt je concept?

Mijn klanten noem ik leden. Ik ben met zestig leden begonnen, dat zijn er nu negentig. Op dit moment is er voor nieu-we leden een korte wachlijst. Twee maal per week bezorg ik groentepakketten persoonlijk per elektrische bakfiets en andere mensen halen elke week op een vaste dag de groentes op de tuinderij op. Als ik van veel mensen hoor dat ze sommige groenten niet zo vaak willen

hebben, dan verander ik het pakket. Venkel is een populaire minder bekende groente, dus die doe ik dan vaker in het pakket dan de bleekselderij die leden soms lastig vinden om mee te koken.

Wie of wat kan je oogst bedreigen?

Plaaginsecten zoals bijvoorbeeld de preimineervlieg of de koolgalmug kunnen een probleem worden, maar doordat ik zoveel verschillende groenteplanten neerzet wordt dat nooit een grote plaag. Hoe meer diversiteit, hoe minder kans op plagen.

Op dit moment zijn er mollen: die maakt veel gangen en dat is juist goed voor de doorluchting van de bodem. Als er veel mollen zijn, betekent dat ook dat er regenwormen in de bodem zitten. Regenwormen zijn zeer welkom, want dat betekent dat je een gezonde bodem hebt vol bodemleven. Op dit moment woont er een beestje in de composthoop deze winter en die maakt flinke gaten. Ik denk dat het een marterachtige is, maar ik moet me er nog in verdiepen.

Hoe ziet jouw jaar eruit?

Ik ben nu de tuin aan het voorbereiden. De drukste tijd is mei-juni-juli, echt een gekkenhuis, dan werk ik zeker 5,5 volle dagen. Dat zijn weken van 50-60 uur per week. Vanaf november wordt het echt rustiger en kan ik het in december en januari rustig aan doen. Eigenlijk heb ik een fulltime baan van 40-uur op vijf weken in de winter na, dat is mijn vakantie.

Vanaf maart kan ik me het niet veroorloven om een week vrij te nemen. Er is niet echt iemand in mijn omgeving

die kan bijspringen. Ik probeer dat wel op te bouwen door bv een stagiair aan te nemen. De buurtboeren zouden kunnen bijspringen als het echt nodig is, maar dat is nog niet voorgekomen. Deze zomer wil ik een week vrij nemen, dus ik ga een week een pakketstop houden en zien hoe dat gaat.

Doe je alles helemaal alleen?

Ja! Al heb ik nu een klein vrijwilligers-groepje opgericht. Als mensen het leuk vinden kunnen ze meedoen, niets is verplicht. Op woensdagochtend zijn zij welkom van 9 uur 's ochtends tot 's middags. Men moet zich wel aanmelden. Regelmatige hulp is fijn, maar als mensen af en toe willen komen helpen, is dat ook goed. Je hoeft geen groene vingers te hebben. Op dit moment ben ik op zoek naar een stagiair.

Visie

Mijn visie is dat we meer lokaal moeten gaan eten en bewust moeten zijn van onze ecologische voetafdruk. Het produceren en consumeren van voedsel moet eerlijker en duurzamer worden. Het is mogelijk om zowel gezonde lekkere groentes te telen en voor de natuur te zorgen.

In Nederland zijn er steeds meer stadsboeren actief. Stadslandbouw is een groeiende sector waarbij de connectie met de lokale gemeenschap en natuurinclusief boeren centraal staat. Als ondernemer werk ik volgens mijn idealen, waaronder solidariteit.

Naast het runnen van mijn eigen bedrijf, ben ik ook betrokken bij netwerken van andere tuinders. Het uitwisselen van kennis en ervaringen is waardevol in deze branche. Dit jaar focus ik op consolidatie en het verbeteren van mijn productie. Ik

experimenteer met verschillende gewassen en technieken om mijn opbrengst te verbeteren. Door mijn ervaringen te documenteren, kan ik mijn bedrijfsvoering continu verbeteren. Het is belangrijk om de natuurlijke omgeving



te respecteren en om te gaan met uitdagingen zoals ongedierte en weersinvloeden.

Mijn producten zijn een enorm verschil met producten uit de supermarkt. Alles is veel smaakvoller en doordat ik geen landbouwgif gebruik zijn de groentes een stuk gezonder. Ik heb al ouders gehad die blij waren met mijn groentes omdat

hun kinderen stukken beter eten, en die vragen zelfs of het van Stadsboer Jelle komt!

Kijk voor alle informatie op de website www.stadsboerjelle.nl.

Tekst: Silvano Orvini

Foto's: Paul Rapp / Silvano Orvini

Editing: Bas Steeg



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

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

Reparaties op afspraak

St. Agnetenweg 65 a 6545 AT Nijmegen

0624605897

www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl

**ZO
HOORT
HET**

EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER

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



**Schippers
optiek**

Opticien & Audicien

Julianaplein 142

6641 CT Beuningen

024-6751399

info@schippersoptiek.nl

www.schippersoptiek.nl



gratis parkeren

Drama voor Spar Lindenholt



Door een constatering van knaagdieren is de Spar in Lindenholt minstens twee weken dicht geweest.

De afgelopen weken heeft Spar, samen met deskundige aannemers, het pand van buiten en binnen nagekeken en alle gaten en kieren in muren en wanden gedicht. Nick Balm, de kersverse nieuwe franchisenemer, is er nog kapot van.

'Aanvankelijk hadden we niet door dat het zo dramatisch zou zijn. Maar de ernst van de situatie werd steeds duidelijker en maakte het noodzakelijk om alle schappen en koelingen van de wanden te trekken en de gaten in de muren te dichten om te voorkomen dat de muizen toegang kunnen krijgen. 'Dat betekende tegelijk dat de hele winkel leeg moest en alles grondig worden schoongemaakt.'

Er zijn hiervoor specialisten ingeschakeld en ook de eigen medewerkers moesten flink aan de bak.

Eind maart konden de deuren weer voor het publiek open en rekt Nick, samen met zijn medewerkers, weer op de vaste klantenkring die het laatste jaar met groot enthousiasme de vernieuwde Sparvestiging in Lindenholt heeft omarmt.

Nick: 'Het was een nachtmerrie maar we hebben het overwonnen en kijken nu nog maar enkel vooruit.'



Tekst: Gerard van Bruggen / Nick Balm



In Lindenholt is er een plek waar de biljartballen vrolijk over het groene laken rollen, waar de keu's zorgvuldig worden gekozen en waar elke donderdagavond het geluid van stoten en lachende mensen te horen is. Dit is in De Brack, het thuishonk van biljartclub.

Een oproep van voorzitter Sjaak Schouten

Sjaak vertelt enthousiast over zijn club: "We spelen hier 'klein Libre'. Helaas hebben we gemerkt dat ons ledental iets is afgenomen. Het zou fantastisch zijn als twee of drie nieuwe leden zich zouden aanmelden."

Wat biedt Biljartclub De Brack?

Bij deze gemoedelijke club draait het niet alleen om prestaties. "Het belangrijkste is het plezier dat we samen hebben," benadrukt Sjaak. Elke donderdagavond, van 19.00 tot 22.30 uur, speelt men onderlinge competities waarbij de spelers zelf de stand bijhouden.

- **Gezelligheid:** Een hechte gemeenschap waarbij naast biljarten ook sociale interactie centraal staat. Uiteraard ontbreekt het potje bier daar niet bij.
- **Toegankelijkheid:** Ervaring met spelregels is vereist, maar enthousiasme en bereidheid om te leren staan voorop.
- **Kosten:** Een bescheiden contributie van €5,00 per maand helpt om de lopende kosten te dekken.

Voor wie is de Biljartclub?

Deze richt zich op bewoners van Lindenholt die interesse hebben in biljarten, ongeacht hun ervaringsniveau. Het gaat er niet om dat je elk potje wint; veel belangrijker is dat je geniet van het samenzijn.

Doe mee aan onze gezellige club!

Nu is dus jouw kans om aan te sluiten bij deze vriendelijke community! Of je nu al jaren ervaring hebt of nog nooit eerder een keu in handen hebt gehad, bij Biljartclub De Brack ben je aan het juiste adres voor gezelligheid, sportiviteit en verbondenheid met medebewoners uit jouw wijk.

Laat deze kans dan niet liggen en reageer vandaag nog!

Hoe kun je lid worden?

Heb je interesse in biljarten of wil je meer weten over onze club? Neem dan gerust contact op met Sjaak Schouten via schouten_sjaak@hotmail.com of bel na 19.30 uur naar 0630060300.

NIEUWE LEDEN GEZOCHT!

Afscheid en welkom sportcoaches Lindenholt



Merel van Deijnen

Helaas moet ik je mededelen dat ik Lindenholt per 1 mei ga verlaten. Ik blijf wel binnen de gemeente Nijmegen actief als buurt sportcoach maar

ga dit vanaf mei doen in de wijk oud,- en nieuw West.

Het kwam voor mij redelijk onverwacht want was met allerlei leuke plannen bezig voor Lindenholt, gelukkig kan ik vanaf 1 maart mijn al inwerken zodat deze helemaal op de hoogte is van alle plannen.

Dianne ten Haken komt mijn taken in Lindenholt overnemen. Ik wens haar heel veel succes en doe de groeten aan alle bewoners in Lindenholt.



Dianne ten Haken

Hallo allemaal, Ik ben Dianne ten Haken, 22 jaar en ik sinds 1 maart Buurtsportcoach in Lindenholt. Afgelopen januari heb ik de opleiding

Sportkunde aan de HAN afgerond en ik ben super blij dat ik alles wat ik daar heb geleerd nu in Lindenholt kan gaan inzetten!

Oorspronkelijk kom ik uit Amersfoort maar voor mijn studie ben ik naar Nijmegen verhuisd. Dit bevalt heel goed en ik ben voorlopig nog niet van plan om hier weer weg te gaan :)

Ik vind Nijmegen een heerlijke stad met veel groen, een fijne sfeer en toffe activiteiten en evenementen. In mijn vrije tijd vind ik het daarom ook heerlijk om door Nijmegen te wandelen en zo lekker de natuur te ontdekken. Daarnaast hou ik van zwemmen/skeeleren, wordt ik heel fanatiek van spelletjes en speel ik dwarsfluit in een orkest.

Kortom van alles, waarbij ik het in een eek heel belangrijk vind om lekker te bewegen. En nu dus de nieuwe uitdaging als buurtsportcoach in Lindenholt! Ik kijk er naar uit om de inwoners van Lindenholt te gaan ontmoeten en samen in beweging te komen.

Samen met mijn collega's Janneke en Merle proberen we zoveel mogelijk inwoners te helpen op het gebied van bewegen. Wil je graag meer gaan bewegen maar weet je niet hoe en waar je moet beginnen? In een beweegadviesgesprek helpen we je op weg en zoeken we samen een sport/activiteit die bij je past! Daarnaast organiseert onze sportdocent Merle ook zelf activiteiten voor jong en oud in Lindenholt, zoals de ouder-peutergym en wijk sport.

Heb je een vraag over sport en bewegen in Lindenholt of wil je graag even kennismaken? Dat kan natuurlijk! Je kunt me bereiken via 06-50351569 en mail: d1.ten.haken@nijmegen.nl.

Wie weet tot ziens in Lindenholt!



FYSIOTHERAPEUT IN HET WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM LINDENHOLT **MARC ENGELHARD** GAAT MET PENSIOEN

Marc Engelhard, fysiotherapeut in Lindenholt, wie kent hem niet, gaat met pensioen. Hoewel hij nog geen 67 is, heeft hij besloten om op ongeveer 65,5-jarige leeftijd te stoppen met werken. Met bijna 40 jaar ervaring in het vak en een goede gezondheid, vroeg Marc zich af waarom hij zou wachten tot de officiële pensioengerechtigde leeftijd van 67. Niemand heeft immers die garantie. Marc begon zijn carrière als fysiotherapeut nadat hij bewust voor dit vak had gekozen.

Fysiotherapie een mooi beroep

Marc: 'Ik wist na de middelbare school niet goed wat ik wilde doen, maar na een beroepskeuzetest kwam fysiotherapie naar voren als een mooi beroep. Ik overwoog ook even om naar de sportacademie te gaan, maar daarvoor had ik toch niet genoeg talent. Uiteindelijk werd ik ingeloot voor de opleiding fysiotherapie in Den Bosch en studeerde daar af in 1984. Nadat ik was afgestudeerd, bleken er weinig banen beschikbaar voor fysiotherapeuten in Nederland. Ik besloot daarom om in Duitsland te gaan werken, in het Zwarte

Woud. Ik had daar zelfs al een baan voordat ik mijn diploma had behaald.' Na anderhalf jaar keerde hij terug naar Nederland en werkte op verschillende adressen, waaronder ziekenhuizen, verpleeghuizen en verschillende praktijken. 'Uiteindelijk kwam ik terecht bij het Gezondheidscentrum Lindenholt, waar ik tot aan mijn pensioen met veel plezier heb gewerkt. Hoewel er destijds niet veel keuze was qua vacatures bleek dit voor mij een zeer geslaagde keuze. Ik heb het werk in dit centrum bijzonder prettig ervaren in het bijzonder vanwege de samenwerking met alle verschillende disciplines en de goede onderlinge sfeer.' Gedurende zijn carrière heeft Marc veel veranderingen gezien in het vakgebied. Vroeger werd er meer gebruik gemaakt van elektrotherapie, terwijl nu de focus meer ligt op oefeningen en patiënten zelf verantwoordelijk worden gesteld voor hun eigen welzijn. Marc heeft zich gespecialiseerd in het behandelen van longpatiënten zoals COPD-patiënten en voormalige Covidpatiënten.

Nieuwe avonturen

Met zijn pensioen in zicht kijkt Marc uit naar nieuwe avonturen. Hij en zijn broer

hebben al plannen om de Camino te gaan lopen, een bekende pelgrimsroute naar Santiago de Compostella. Daarnaast genieten ze van hun caravan en is hij lid geworden van de tennisvereniging in Lindenholt. Het gezondheidscentrum waar Marc heeft gewerkt is altijd als een tweede thuis voor hem geweest. Hij zal de patiënten en collega's zeker missen, maar kijkt ook uit naar de vrijheid en nieuwe mogelijkheden die zijn pensioen met zich meebrengt. Hij is nieuwsgierig naar deze nieuwe fase in zijn leven en is ervan overtuigd zich niet snel verveld te voelen. Er zijn genoeg mogelijkheden om actief te blijven. Marc kan met plezier terugdenken aan de vele mooie momenten die hij heeft meegemaakt als fysiotherapeut en bedankt iedereen voor hun steun gedurende zijn carrière.

De redactie wenst hem en zijn vrouw ook namens alle bewoners van Lindenholt; een fantastisch pensioen vol avontuur, ontspanning en geluk!

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's: Jo-An Kroese

Opmaak:
Miriam Leenders



Nieuwe penningmeester van het Wijkatelier Lindenholt

Wim van Susteren is 68 en kwam in 1981 naar Lindenholt, toen nog een gebied waar koeien vrij rondliepen. Hij toonde al heel vroeg zijn betrokkenheid voor dit stadsdeel en richtte samen met andere buurtgenoten al vrij snel in de Heeskesacker, waar hij toen woonde, een bewonersvereniging op. Wat begon met een simpele barbecue evolueerde tot grootschalige wijkfeesten en activiteiten voor jong en oud, waarmee hij de basis legde voor een sterk gemeenschapsgevoel. Nu is Wim alweer 28 jaar woonachtig in de Wedesteinbroek.



Een rijk werkzaam leven

Wim: 'Ik heb al veel verschillende jobs gehad in mijn leven. Ben ooit begonnen als leerling handzetter bij De Gelderlander, in de horeca gewerkt en uiteindelijk lange tijd buschauffeur bij CVD/Novio geweest. Daar kreeg ik ook de gelegenheid om voor de medezeggenschap uiteindelijk ambtelijk secretaris te worden binnen dezelfde organisatie en de laatste 11 jaar van mijn werkzame leven binnen de Verstandelijke Gehandicaptenzorg bij 's Heeren Loo. Daar heb ik ook mijn schrijfvaardigheid en het bieden van secretariële en financiële ondersteuning

verder kunnen ontwikkelen, iets dat mij nu zeker goed te pas komt bij mijn functies in het BOL (secretaris), Dag van Lindenholt (penningmeester) en het WAL (penningmeester).'

Penningmeesterschap Wijkatelier

Zijn gesprek met Jan ten Dam over het penningmeesterschap bij het Wijkatelier Lindenholt was doorslaggevend. Wims vaardigheden en ervaring maken hem perfect voor deze rol; niet zozeer als inhoudelijk deelnemer, maar als iemand die ondersteunt, faciliteert en zorgt dat alles achter de schermen goed verloopt.

Er staat hem een uitdaging te wachten. Wim: 'Ik doe al een tijdje de financiële administratie voor Dag van Lindenholt, maar hier voor het Wijkatelier komt er wel wat meer bij kijken. Hier is sprake voor meerdere geldstromen die allemaal in de boeken terug te vinden moeten zijn.

Dat is wel iets anders dat een keer per jaar een financieel overzicht van het evenement verzorgen met een jaarlijkse begroting. Eén van mijn eerste uitdagingen als penningmeester is meteen dan ook de implementatie van een nieuw kassasysteem dat niet alleen efficiënter is maar ook gedetailleerde financiële rapportages kan leveren.

Dit systeem moet zorgen voor minder manuele administratie en meer

transparantie over geldstromen binnen het Wijkatelier. Uiteindelijk moet het allemaal leiden tot minder chaos in de administratie en niet in de laatste plaats tot meer gemak voor de gebruikers.

Weet je, ik ben meer een persoon die het liefst werkt op de achtergrond. Voor het inhoudelijke laat ik het graag aan anderen over, ondersteunend als penningmeester ben ik hier op mijn best.'

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Wim van Susteren



Wijkatelier Lindenholt
Samen één

Toekomstbestendig wonen: hoe wil jij oud(er) worden in jouw wijk?



Terugblik openbaar debat in Lindenholt. Locatie: Grand-café Lindenholt. PvdA Nijmegen organiseerde op 8 februari 2024 in samenwerking met Bewonersoverleg Lindenholt (BOL), een debat over toekomstbestendig wonen in Lindenholt.

Vragen werden behandeld als: 'Wat zijn de wensen en behoeften van de bewoners?' en 'Hoe kun je als bewoner zelf invulling geven aan jouw wensen en behoeften en wat is daarbij nodig?'

Het landelijke ouderenbeleid is gericht op zelfredzaamheid: zo veel mogelijk zelf doen samen met jouw sociale omgeving. Als formele zorg nodig is moet deze hierop aansluiten. Wat is hiervoor nodig op het gebied van wonen, zorg en voorzieningen? En wat betekent dit voor de bewoners, voor diverse organisaties en voor de overheid?

In het debat werd hierover gesproken met de bewoners en een panel van deskundigen waaronder vertegenwoordigers van woningcorporatie Woonwaarts, de Waalboog (organisatie voor ouderenzorg), Sterker (Ouderenwerk maatschappelijk werk), Het Gastenhuis (wonen voor ouderen), de Rabobank en de PvdA-fractie in de gemeenteraad van Nijmegen.

Een 40-tal bewoners hadden gereageerd op de uitnodiging en waren aanwezig tezamen met een tiental professionals. Het debat werd geopend door de voorzitter van het BOL, Kees de Ruwe.

Vervolgens kreeg Jacqueline Klein Gunnewiek, voorzitter PvdA gemeente Nijmegen het woord. Zij nam de aanwezigen mee in het doel van de avond. Vervolgens gaf zij het woord aan collega Jean Buskens. Hij vertelde iets over de geschiedenis van Lindenholt; een stadsdeel dat eind jaren 70 begin jaren 80 is gestart met veel jonge

gezinnen. Tegenwoordig bestaat het woningbestand uit eengezinswoningen (80%) en appartementen (20%) waarvan 60% koop en 40% huur. Anno 2024 stijgt de gemiddelde leeftijd van de inwoners.

Aansluitend kregen de bewoners de gelegenheid hierop te reageren. Heel duidelijk bleek dat de mensen in Lindenholt er met heel veel plezier wonen en er dus ook willen blijven wonen, desnoods met langdurige zorg. Het stadsdeel is groen, er is voldoende ruimte en de sociale contacten worden als heel waardevol gezien.

Wel kwam hieruit naar voren dat er veel behoefte is aan kleinschalige horeca en buurtkamers. Een aantal bewoners gaf aan hun huis op dit moment als te groot te ervaren en voor de toekomst niet passend. Een panel, bestaande uit bewoners en professionals, ging daarna met elkaar in debat met als conclusie: er zijn verschillende kansen om als oudere in Lindenholt te blijven wonen. Een mooi initiatief hierin is de realisatie van woonzorgcentrum De Agnetenhof.

Algemene conclusie van deze avond:

- Zet in op kansen die zich voordoen, zoals herontwikkeling van het Mondial College voor toekomstbestendig wonen en de ontwikkeling van een Hart van Lindenholt voor de onderlinge ontmoeting.
- Pas het woningenbestand aan door gebruik te maken van wat er al is, bijvoorbeeld door bestaande woningen te splitsen. Wat is hiervoor nodig en bij wie moet je zijn? Wat zijn de voors en tegens en welke drempels moeten weggehaald worden?
- Zorg voor laagdrempelige ontmoetingsplekken door buurtkamers in te richten; de bewoners willen elkaar hier ontmoeten voor de gezelligheid, maar ook om informatie op te halen.
- Stimuleer laagdrempelig ontmoeten waar bewoners naast ont-

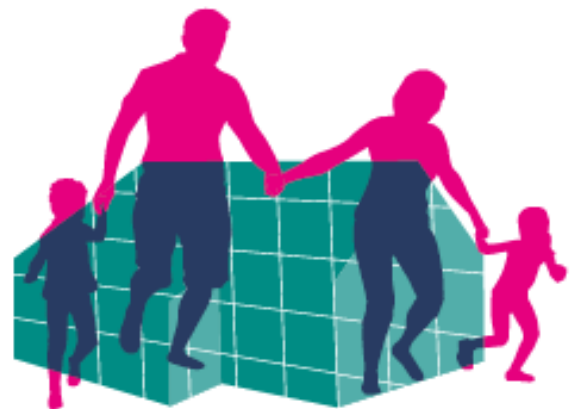
moeten, ook informatie kunnen halen en ook informatie, kennis en kunde kunnen uitwisselen (Buurtcirkels), elkaar helpen, hulp durven vragen en op tijd nadenken over wonen, welzijn en zorg door en voor de bewoners.

- Betrek de bewoners bij instellingen die langdurige zorg leveren: Betrokkenheid, samenwerking, medewerking en integratie in de buurt.
- Zorg voor een regisseur op integrale vraagstukken, Wonen zorg en welzijn zijn vaak van elkaar gescheiden. Je moet hiervoor bij verschillende loketten of personen zijn. Maak dit gemakkelijker door een regisseur als aanspreekpunt te benoemen.
- Betrokken partijen zoals bewoners, gemeenten, ontwikkelaars, zorgaanbieders en financiers: werk samen.
- Hanteer de menselijke maat, interpreteer de regels naar de geest en niet naar de letter. Kijk naar wat je als bewoner en organisatie samen wilt bereiken en niet naar alle regeltjes. Zorg dat van die regeltjes geen last wordt ondervonden.

Aan het einde van de avond werd er een oproep gedaan om GEWOON TE BEGINNEN!!

Wordt vervolgd.....

Tekst: Kees de Ruwe en Gerard van Bruggen



Toekomstbestendig wonen in Lindenholt
Versterken, verduurzamen, verbeteren



Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur
Eucharistieviering.
Donderdag 8.45 uur
Meditatief Morgengebed.
Elke tweede zondag van

de maand 17.00 uur Poolse

Eucharistieviering.

Elke vierde zaterdag van de maand

19.00 uur Spaanse eucharistieviering

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

De zondagsviering

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

Met de QR-code komt u

snel op de pagina waar de vieringen staan.



Livestream

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

Bereikbaarheid

Het parochiecentrum, en dus ook de kerk en het Stiltecentrum is elke werkdag open van 11.00 uur tot 12.00 uur.

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

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

Er is inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare

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

Dopen

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



Communie Thuis

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

Hemelvaart

Donderdag 9 mei vieren we het feest van Hemelvaart. De eucharistieviering is om 10.00 uur.



Pinksteren



Zondag 19 mei vieren we het feest van Pinksteren. Het koor Sub Tilia zingt in deze viering. Zoals we al jaren gewend zijn, vertellen ook deze keer een aantal mensen uit onze parochie iets over hun inspiratie van waaruit ze gelovig leven.

Bettineke van der Werf



Column

Vrijwilligers werk

Een aantal jaren geleden was ik op vakantie in Italië. We waren er bij vrienden. maar je wilt toch ook wel eens je benen strekken, dus gingen we wat wandelen in het stadje. In een wat achteraf geleden straatje zaten een paar vrouwen lekker in het zonnetje op hun trap/stoepje te handwerken. Ze waren met behulp van een stuk karton bezig een mooi kleedje te maken. toen ik wat nauwkeuriger keek, zag ik dat ze een ovaal spoeltje gebruikten. frivolite-werk, zullen de kenners zeggen. Ik was verbaasd over de snelheid waarmee het allemaal ging. En ik bleef even staan kijken. Maar ik kende toen en nu nog steeds geen Italiaans... Zodra de vrouwen zagen dat ik niet alleen naar hun gezellig in de zon zitten, maar naar het werk van hun keek, werd de snelheid geminderd en werd me in alle rust voorgedaan hoe hun (mooie) werk tot stand kwam. Allemaal waren we blij met dit contact, zonder woorden welliswaar, maar wel in een diep respect voor elkaar.

In de opvang van asielzoekers hier in Nijmegen maken een aantal mannen en vrouwen zich sterk om aan de mensen daar vrijetijdsbesteding te geven. Een hele dag met niet veel meer mogen doen dan wachten op je asielaanvraag duurt lang. Vele gulle gevers hebben het mogelijk gemaakt dat er handwerkmaterialen en ook een paar naaimachines gedoneerd werden. Het handwerk geeft op dezelfde manier als bij mij in Italië mogelijkheid tot contact. Maar ook respect voor elkaars mogelijkheden. Materialen worden op andere manieren ingezet dan wij in Nederland kennen. Dus men leert ook van elkaar! Iedereen snapt dat dit werk niet betaald wordt door de gemeente. Het is geen 'levensbehoefte'. Het doet me (helaas) denken aan een paar regels gedicht van Adraan Morriën: *'Ik zal je niet slaan: alleen maar niet strelen, Ik zal je niet bijten: alleen maar niet kussen.*

Maar ik ben wél erg blij dat er nog steeds mensen naar elkaar omkijken, ook als je elkaars taal niet verstaat. Gelukkig is er één universele taal, namelijk de taal van het hart. Wanneer die spreekt kom je écht samen.

Laten we er aan werken om in die taal met elkaar in gesprek te blijven.

Bettineke van der Werf, Agneskerk

Rob Troost is de nieuwe filiaalmanager Leuvenbroek

Onlangs is Rob Troost aangesteld als de nieuwe filiaalmanager van Jumbo in Leuvenbroek. In dit artikel vertelt hij meer over zichzelf, zijn achtergrond en zijn visie op het supermarkt vak.

Rob: 'Ik ben woonachtig in Uden en getrouwd met Ellen, die ik 23 jaar geleden heb leren kennen op de vleeswarenafdeling bij Jumbo. We zijn 9 jaar getrouwd en hebben samen twee kinderen; Freek en Veerle. Ik werk 23 jaar bij Jumbo en het supermarkt vak zit echt in mijn bloed. Op mijn 16e verhuisde ik naar Uden, waar mijn ouders een eigen bedrijf waren gestart. Ik ben toen begonnen daar bij de Albert Heijn waar ik stage liep en mij bewust werd van mijn liefde voor dit vak.'

Toch merkte hij dat hij al snel dat hij niet helemaal op zijn plek was en toen Jumbo zijn pad kruiste, zag hij een uitdaging in deze winkel die wel wat "aandacht" kon gebruiken. Dit is niet de eerste keer dat Rob aan het roer staat van een Jumbo filiaal. Hij heeft al zeven andere filialen geleid, waaronder die aan de Jacobslaan in Nijmegen en een voormalige EMTÉ-winkel die omgebouwd werd tot Jumbo in Uden. Dit laatste mag Rob graag 'snoepklussen' noemen omdat die zoveel voldoening geven.

In zijn nieuwe rol als filiaalmanager van Leuvenbroek is Rob eindverantwoordelijk voor alle processen binnen de supermarkt. Er werken hier ongeveer 100 collega's, bestaande uit fulltimers, parttimers en hulpkrachten. Zijn focus ligt momenteel op het verbeteren van die processen en het optimaliseren van de winkelervaring voor de klanten. Rob: 'We willen ervoor zorgen dat de voorraden goed op orde zijn en dat we een goede mix hebben tussen verkrijgbaarheid / voorraadbeheersing en houdbaarheid van producten. Daarnaast kijken we naar commerciële kansen en proberen we het verrassen van onze klanten weer terug te brengen, dat is immers wat Jumbo onderscheidt van andere supermarkten.'

Visie op supermarkten en klantgerichtheid

Rob gelooft dat supermarkten zich



moeten blijven vernieuwen om concurrerend te blijven in een snel veranderende markt. Binnen Jumbo streeft Rob ernaar om klanten positief te verrassen door hen persoonlijke aandacht te geven en net dat beetje extra service te bieden. Hij wil graag terug naar de roots van Jumbo, waarbij klanttevredenheid centraal staat en waarbij medewerkers klaarstaan om klanten op een leuke manier te helpen.

Zelfscan

Een recente ontwikkeling is de introductie van zelfscan in de winkel. Dit zorgt voor minder wachtrijen bij de kassa en een betere service voor klanten. Wel vraagt dit om extra aandacht voor controle met daarbij het opleiden van personeel. De functie van supermarktedwerker heeft hierbij ineens een heel andere betekenis gekregen. Er zijn al diverse trainingen geweest om onze mensen verder te ontwikkelen in die vaardigheden om bij een controle de klanten op een juiste wijze te benaderen. De komende periode worden er ook veel initiatieven genomen om onregelmatigheden tegen te gaan. Bij de ingang staat al duidelijk aangegeven wat de risico's zijn wanneer de klant zich niet houdt aan de afspraken bij de zelfscan en mag de supermarkt zelf al een boete opleggen in de winkel.

Leuvenbroek

'Wat ik leuk vind aan Leuvenbroek is de dorpse sfeer die er hangt, ondanks dat het in Nijmegen ligt. Klanten maken graag een praatje in de winkel. Het heeft echt een ontmoetingsplek gevoel, wat

ik erg waardeer. Wat daarbij beslist iets zou toevoegen zijn wat lokale winkeltjes, zoals een slager, bakker of bloemist. Maar misschien komt dat nog een keer. Als filiaalmanager vind ik het belangrijk om zo veel mogelijk betrokken te zijn bij mijn team en de klanten. Ik geniet ervan om direct contact te hebben met mensen en hen positief te verrassen.'

Tot slot

Rob: 'Als filiaalmanager wil ik graag benadrukken dat we altijd openstaan voor ideeën van onze klanten. Ik vind het belangrijk om eventuele problemen direct aan te pakken en te veranderen waar nodig. Klanttevredenheid staat bij ons hoog in het vaandel.

Ik geloof dat Jumbo zich onderscheidt door een combinatie van lage prijzen en uitstekende service. We proberen de klant telkens weer positief te verrassen en een unieke winkelervaring te bieden. Mijn boodschap aan de bewoners van Lindenholt is dan ook: Als er iets is wat u wilt bespreken of veranderd wilt zien, kom vooral naar mij toe in de winkel. Ik sta altijd open voor nieuwe ideeën en wil graag samen met mijn team werken aan een nog betere supermarktervaring voor iedereen.'

Als nieuwe filiaalmanager in Leuvenbroek is Rob Troost vastbesloten om de winkel naar een hoger niveau te tillen en klanten een geweldige winkelervaring te bieden.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto: Dick Romkema

Interview met Peter van Zanten, wijkregisseur Fysiek in Nijmegen, Lindenholt (en Nieuw West)

De wijkregisseur fysiek is met bewoners, diverse organisaties en collega's in gesprek over zaken als parken, parkeren, bestrating, verkeer en groen, toegankelijkheid.

Peter komt uit Nijmegen, geboren in Heseveld en opgegroeid in Zwanenveld. 'Ik heb op het Dominicus college gezeten, dat is hier niet zo ver vandaan, maar net wel aan de andere kant van het Kanaal. Aanvankelijk wilde ik de hotelvakschool gaan doen. Uiteindelijk besloot ik toch facilitair management te gaan studeren in Deventer met daarna communicatiewetenschap hier in Nijmegen.'

Peter: 'En ja, eigenlijk door een soort van stage denk ik, ben ik in het opbouwwerk beland. Ik heb uiteindelijk bijna 30 jaar in het sociaal domein gewerkt. Maar sinds vorig jaar wilde ik wat anders. Ik dacht, weet je, wijkregisseur fysiek dat is nog steeds iets voor de samenleving. Dat vind ik belangrijk bij een organisatie als de gemeente. Maar dan hou ik me met iets anders bezig dan sociale processen.'

En zo is dat gekomen. Op een gegeven moment merkte ik wel dat sociale processen soms heel lang kunnen duren. Fysieke verandering ook, maar in het algemeen verlopen die processen sneller. Als je een stoep wil aanpassen of een grasveld en er is gezegd: ja, dat gaan we doen, dan is het meestal in mum van tijd geregeld. Het grote verschil met mijn vorige baan en wat ik nu doe, is de grootte en complexiteit van organisaties. In het verleden werkte ik vooral voor wat kleinere organisaties, dan heb je eerder door met wie je werkt en waar het voor is.'

Peter werkt nu in deze functie sinds half oktober en ik vraag hem welke uitdagingen hij inmiddels is tegengekomen in de afgelopen periode en wat hem aangenaam heeft verrast.

Peter: 'Nou, wat mij vooral verrast heeft, is dat bewoners het vaak hebben over wat de gemeente allemaal niet doet, wat allemaal kapot is en wat je anders wil. Maar nu ik daar zelf werk, valt mij op hoeveel er gebeurt achter de schermen, hoeveel mensen er mee bezig zijn om voor een stadsdeel als Lindenholt te zorgen dat de verlichting het doet, dat al het groen wordt onderhouden en noem het maar op. Natuurlijk, er zijn altijd wensen, maar heel de organisatie

die daar mee bezig is, het geld dat er mee gemoeid gaat, de energie. Dat had ik me eigenlijk nooit gerealiseerd. Wat me nog meer opvalt is de druk die er zit op de openbare ruimte. Er moet best veel; honden uitlaten, fietsen, wandelen, spelen, maar ook met een rollator moet je overal kunnen komen. Al lijkt de ruimte hier in Lindenholt op sommige plekken eindeloos, het is toch veel passen en meten. Ook met allerlei opgaven die we als gemeente zelf hebben gekozen of opgelegd zijn. Wat me ook is opgevallen dat er hier in Lindenholt veel actieve bewoners zijn. Dat had ik mij nooit zo gerealiseerd. Dat is mooi om te zien.'

Vanaf dag één was voor Peter duidelijk wat de belangrijke thema's zijn die hier de aandacht vragen. Mobiliteit is er zo een en ook biodiversiteit. Beiden zijn onderhevig aan regelmatig verandering van inzicht.

'Ja, biodiversiteit maakt dat we soms als gemeente de afweging maken om een gazon niet meer als strak gazon te behandelen, zoals dat vroeger gebruikelijk was. Toen werd de beschoeiing langs de waterkant netjes onderhouden. Tegenwoordig zijn we van mening dat het beter is voor de biodiversiteit om alles een beetje te laten groeien en maar één keer per jaar met de maaimachine aan het werk te gaan. Zo'n verandering van inzicht is veelvoorkomend en heb ik in het verleden vaker meegemaakt. Zoals tijdens mijn werk in Amsterdam ooit. Daar wilden ze eerst per se allemaal houten kozijnen, en 5 jaar later mochten dit kunststof kozijnen zijn met dubbel glas.'

Stadscamping / Mijn wijkplan

'Als je aan mij vraagt, vind ik dat een goed idee. Persoonlijk vind ik elk idee, waar voldoende draagvlak voor is, de moeite van het proberen waard. Zet het maar op 'Mijnwijkplan' en dan gaan we samen zien wat er mogelijk is. Ik heb de indruk dat bewoners onvoldoende weten over deze dienstverlening. Net zo als de Meld & Herstelapp wanneer er iets kapot is in de buurt, afval ligt of sprake is van overlast. Meld het ons met het online formulier of gebruik de Meld & Herstelapp. Ik zou iedereen aanraden deze gemeentewebsites te bezoeken om kennis te nemen van het gebruik en de mogelijkheden ervan!'

Luchtkwaliteit

'Er is tegenwoordig veel publiciteit hier over. Er worden vragen gesteld



onder andere over de IJpenbroekweg met daarin suggesties over sluiting of versmalling ervan om overlast en luchtvervuiling tegen te gaan. Daarbij wordt ook gekeken naar het verlagen van de maximumsnelheid van 50 naar 30 km/u op de niet doorgaande wegen. Concrete antwoorden geven kan ik nu niet. Dus de vraag over die ene rijstrook zal nog even onbeantwoord blijven.'

Ouder worden in Lindenholt

'We waren laatst bij de avond over ouder worden in Lindenholt. En daar ging het heel erg over wonen en ontmoeten en over veranderingen aan je huis. Wat mij opviel was dat helemaal niet gevraagd werd naar de kwaliteit van de openbare ruimte in Lindenholt en de situatie in en rondom het huis. Dus, dat er duidelijke oversteekplaatsen zijn, dat de stoep duidelijk aangegeven is en de rolstoeltoegankelijkheid. Als je ziet hoe Lindenholt ontstaan is met al die wijkjes en buurten; de een heel compact gebouwd en de ander weer met veel meer groen, alles volgens de mode van de jaren 70 / 80. Ik heb nog niet gehoord dat bewoners hier zich zorgen over maken, maar ik zie op den duur nog wel verbeteringsmogelijkheden.'

Gemeente

'De gemeente is het een heel grote organisatie met heel veel belangen. Dus moest ik eerst gaan ontdekken van, wie gaat er allemaal over, maar ook; wat is de goede volgorde en hoe zorg je dan dat het allemaal behapbaar is? Dat is wel kenmerkend voor deze grote gemeentes. Daar moet ik hier in Nijmegen best aan wennen.'

Heeft u een vraag voor wijkteam Lindenholt? Bel 14 024 of mail naar wijkregisseurlindholt@nijmegen.nl.

Tekst: Gerard van Bruggen / Foto: Gemeente Nijmegen

AFVAL / OVERLAST

Door: Peter van Zanten,



Kort verhaal over afval in Lindenholt

Bij Toezicht en Handhaving hebben we gewaardeerde collega's met als kerntaak de Aanpak van Afval. Deze collega's kregen een melding over een dumping van afval op de Voorstenkamp. Dit



dumpen was gefilmd en het kenteken van het voertuig van de dumper zou ook bekend zijn.

Vervolgens hebben de collega's de beelden van de melder gekregen en

bekeken. Het afval betrof bedden, kasten, matrassen, een fiets etc. Geen zaken die je zo maar op een willekeurige dag ergens aan de straat mag zetten. Na het opzoeken van het kenteken bleek de bestuurder vlakbij te wonen. Toezicht en Handhaving is bij de bestuurder aan de deur geweest maar hier volgde geen gehoor. Maar de dumper was toch enigszins herkenbaar en er is contact gezocht met de vermoedelijk werkgever. De werkgever heeft toezicht en handhaving aan de dumper gekoppeld.

Naar aanleiding hiervan is een zogenaamde bestuurlijke boete ter hoogte van €157,- geschreven op de naam van deze persoon.

Wat is de juiste manier van afval aanbieden? Natuurlijk delen we liever geen boetes uit. Om dit te voorkomen, moeten we samen drie eenvoudige stappen volgen.

Stap 1: Afval op de juiste manier scheiden Zorg ervoor dat je je afval goed scheidt. Op www.dar.nl/afvalwijzer vind je informatie over afvalscheiding en hoe je dit het beste kunt doen.

Stap 2: Afval op de juiste tijden aanbieden

Zet je afval alleen op de vastgestelde ophaaldagen vóór 07.30 uur aan de straat. Controleer de ophaaldagen in de Dar-app of op www.dar.nl/afvalwijzer.

Stap 3: Grof afval op de juiste manier verwijderen

Breng grof afval naar de milieustraat of maak een afspraak via de website van Dar. Grof afval is 'groter huishoudelijk afval', bijvoorbeeld meubels, vloerbedekking, snoeiafval en grote elektrische apparaten. Veel afvalsoorten kun je gratis wegbrengen naar de milieustraat. Vergeet natuurlijk jouw afvalpas niet mee te nemen. Nog geen afvalpas? Vraag hem aan via onze website www.dar.nl/afval.

Wanneer krijg je een boete van €157,00? Je krijgt een boete als je je afval niet goed scheidt, het buiten de ophaaldagen en -tijden aan de straat zet of grof afval aan straat zet. De boetes zijn €157,00. Voor dat bedrag kun je meer dan 130 grote restafvalzakken kopen. Zonde van je geld toch?

Laten we samen een extra stap zetten om onze buurt schoon, prettig en leefbaar te houden. Afval dumpen is verboden.

Toezicht en Handhaving heeft sinds kort de mogelijkheid een boete uit te schrijven. Daar maken zij steeds meer gebruik van. Zet geen afval zomaar ergens neer. De wijk wordt er niet mooier van en het kan u geld kosten.

Hebt u vragen over afval? Kijk op www.dar.nl/afvalwijzer of download de Dar-app.



Overpeinzingen van een voorzitter



Column

Terugkomend van het Goffertstadion – NEC had zojuist gewonnen van Heerenveen – zat ik op de fiets te bedenken, waarvan ik allemaal nog meer blij word. Onwillekeurig gingen mijn gedachten uit naar alles wat er in ons mooie Lindenholt te beleven valt.

Zelf kom ik bijvoorbeeld regelmatig in De Broederij. Die zit op de Nieuwstadweg in een boerderij van vroeger. Bijna elke donderdag ga ik er eten. Een driegangenmenu voor 8 Euro. Kinderen half geld. Onder het motto 'van tuin tot bord' hebben vrijwilligers zich de hele dag uitgesloofd om (biologische) aardappelen en groenten uit de naastgelegen moestuin te oogsten. Daarvan weten ze dan een heerlijke soep te brouwen en een stevig vegetarisch hoofdgerecht in mekaar te flansen. Het toetje is trouwens ook niet te versmaden. En je krijgt nooit hetzelfde. Het is altijd heel verrassend wat ze je voorzetten. Het mooie is dat je zelf niet hoeft te koken en inspiratie opdoet voor je eigen kookkunsten. Je zit bovendien steeds bij allemaal andere mensen aan tafel, waardoor je elkaar ook een beetje leert kennen.

Elke donderdag weer een ontmoeting waar ik me op verheug. Soms kom ik er ook op vrijdagmorgen. Zo rond half elf schenken ze koffie voor iedereen die er zin in heeft. Moet je wel een euro betalen, maar dan krijg je ook zo veel koffie als je wilt en een hoop gezelligheid op de koop toe.

De Broederij dus! Het woord zegt het al. Er wordt daar van alles uitgebreed. Wat te denken van De Tuinbrigade, een club vrijwilligers die jouw tuin komt opknappen. Die was een beetje verwaarloosd, omdat je het je zelf niet meer lukt om je tuin bij te houden. En een tuinman is veel te duur.

En wat dacht je van de Jongerengroep Kiem? Je bent tussen de 16 en 24 jaar en je hebt een hartstikke goed idee, maar je weet niet goed hoe je ermee verder moet. Dan kun je op woensdagmiddag terecht bij De Broederij, waar mensen van jouw leeftijd je helpen om het idee tot een succes te maken. Ook hoorde ik dat er een project is gestart met Riksja's. Je bent al oud en niet meer zo goed ter been, dan word je vanuit de Broederij in gezelschap van iemand van jouw leeftijd, rondgereden langs allerlei plekken die je nog kent van vroeger. Je kunt er in dit nummer van 'Lindenholt Leeft' uitgebreid over lezen.

En zo is er in De Broederij nog veel meer te doen. Yoga, modeltekenen, Tai Chi, viltten, naaien, haken, breien, verven en andere kunstvormen. En er zijn film- en spelletjesavonden. Je kunt het allemaal vinden op de website van De Broederij. En als je wilt, kun je natuurlijk ook vrijwilliger worden. Voor jou als vrijwilliger is er trouwens nog veel meer te doen in ons mooie Lindenholt. Ook in het Wijkatelier en in de Brack. Voel je vooral geroepen!

Nu ik het er toch over heb, misschien wist je het niet, maar we werken binnen het BOL met verschillende werkgroepen en die kunnen nog wel wat manschappen gebruiken.

Nieuwsgierig? Meer weten?

Benader mij via bewonersoverleglindenholt@gmail.com.

Kees de Ruwe, Voorzitter Bewonersoverleg Lindenholt

Riksja Piloten in Lindenholt en Dukenburg: Plezier voor Drie

Stel je voor: een zonnige dag, de wind speelt met je haren terwijl je door de straten en al het groen van Lindenholt en Dukenburg zoekt. En dat allemaal zonder zelf te hoeven trappen!

Dit is geen droomscenario uit een feelgoodfilm, maar realiteit dankzij twee initiatiefnemers: Jan van Boekholt van Fietsen-Alle-Jaren-Nijmegen en Ineke Meijer van de Broederij. Samen zetten zij zich in als riksja-piloten om bewoners die minder mobiel zijn of simpelweg een opkikker nodig hebben, een onvergetelijke ervaring te bezorgen.



Het Begin van een Mooi Avontuur
Ineke: Ik kwam op het idee door een meneer in de buurt die had zijn vader in het zorgcentrum De Griffioen. Deze man had onwijs van het ritje genoten. Ik kende hier een buurtgenoot Fred, die ook erg eenzaam was en oorspronkelijk uit Indonesië kwam en bij wie het idee van een riksja rijden allemaal nostalgische gevoelens opwekte. Zo is bij mij toen het idee ontstaan en heb ik met Jan contact opgenomen. Die had al ervaring met het Riksja project in Nijmegen en zo is het hier naar Dukenburg en Lindenholt gekomen.

Jan: 'Het project komt oorspronkelijk uit Denemarken en sinds 2015 ook in Nijmegen. Dit was dus de eerste stad in Nederland waar het riksja-project gestart is, nu al in zo'n 25 andere steden in Nederland. Maar allereerst ging het erom dat er een riksja gekocht moest worden. Daar moest wel geld voor komen. Nou, we hebben contact gehad met de Postcodeloterij en samen met het wijkbudget van Lindenholt Dukenburg konden wij de aankoop doen en zijn we sinds vorig jaar actief gaan rijden voor een aantal instellingen hier in de stadsdelen.'



Mensen Genieten écht

Het concept is simpel maar o zo effectief: mensen genieten gewoonweg.

Ineke: 'Ze beginnen misschien sceptisch ("Moet ik daar echt op gaan zitten?"), maar eindigen altijd met een grote glimlach en wapperende haren. Voor veel ouderen of mensen met lichte dementie brengt zo'n ritje hen terug naar goede oude tijden – alsof ze weer even jong zijn. Het kan gaan om simpele dingen zoals herinneringen aan kamperen, de straat waar ze vroeger woonden of gewoonweg genieten van de natuur rondom Nijmegen. Wanneer ze gaan zitten, zwaaien ze naar iedereen die we tegenkomen en wordt er ook weer spontaan terug gezwaaid!'

Het leuke is dus dat dit plezier driedubbel terugkomt; niet alleen voor de passagier, maar ook voor toevallige voorbijgangers én uiteraard onze stoere piloot achter het stuur.

1. Herinneringen Ophalen:

Voor al passagiers met lichte dementie komen prachtige verhalen los over vroeger; "Het lijkt wel of we naar de camping gaan!"

2. Voor Iedere Leeftijd:

Je hoeft geen bodybuilder te zijn om piloot te worden; onze riksja's zijn elektrisch aangedreven.

3. Sociaal Uitje:

Mantelzorgers

Mantelzorgers kunnen hun naasten verrassen met deze uitstapjes, waardoor zowel zij als degene voor wie zij zorgen even kunnen ontsnappen aan hun dagelijkse routine. Het biedt hen daarnaast ook een kans om samen nieuwe herinneringen te creëren. Ineke: 'Er zijn ook heel veel mantelzorgers die gewoon meegaan en voor hun vader of moeder gewoon een ritje aanvragen en

zeggen: "Kom pap, we gaan vandaag lekker fietsen." En dan is het zo mooi om te ervaren hoe er wordt genoten van het ritje. Zo hebben we ook een keer een ouder echtpaar, dat zoveel jaren getrouwd was en waarvan een van hen dementerend, mogen rondrijden. Tegelijk fietste de hele familie gewoon gezellig mee. Dat was echt een feestje.'

Vrijwilligers Gezocht!

Nu zijn we hard op zoek naar meer piloten om dit prachtinitiatief draaiende te houden – want laten we eerlijk zijn, wie wil er nu niet kapitein zijn van zo'n schitterend schip op wielen? En het mooiste is, iedere Nijmegenaar kan gratis meegenieten van deze ritjes!

Wat er van deze piloten gevraagd wordt is om een paar keer in de maand een rit te maken met de bewoners. Zo'n rit duurt afhankelijk van de wensen en ook dat gaat in overleg.

In de praktijk hebben we voorbeelden dat na een half uur al de wens is om naar huis te gaan, maar er zijn ook voorbeelden van een veel langer traject met een maximale tijdsduur van 1 ½ uur. Dit alles gaat in overleg met de planning en de agenda's van de piloten.

"Het gaat erom dat mensen kunnen genieten en even die frisse wind door hun haren kunnen voelen."

Klinkt als muziek in je oren?

Of ken je iemand die wel wat wind door hun haren kan gebruiken? Aarzel dan niet om contact op te nemen.

Website: www.fietsenalles.nl/nijmegen - email: fietsenallesjaren nijmegen@gmail.com

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Gerard van Bruggen / fietsenallejaren/nijmegen

Het GROENE huis



TUINCENTRUM LINDENHOLT EEN GROENE REVOLUTIE

Het Begin van een Groen Avontuur
In het hartje van Nijmegen ontplooit zich een verhaal dat niet alleen de stad, maar ook de omgeving inspireert. Oswald Peters, eigenaar van Tuincentrum Lindenholt, staat op het punt iets revolutionairs te introduceren: 'het Groene Huis'.

Enkele jaren terug ontstond bij hen het idee om meer met duurzaamheid te doen, mede ingegeven door hun interesse in zonnepanelen. "We wilden iets betekenen voor de toekomst," vertelt Peters. De aankoop van het huis van de burens maakte dit idee werkelijkheid. "Aanvankelijk was het plan om extra parkeerruimte te creëren, maar regelgeving en respect voor historisch erfgoed leidden tot een andere bestemming voor het pand: een dynamische winkelruimte gericht op duurzaamheid en energietransitie. Samenwerking met de gemeente Nijmegen, architecten en de omgevingsdienst resulteerde in de ontwikkeling van het Groene Huis - een plek waar innovatie, duurzaamheid en groen hand in hand gaan.

Een Duurzame Toekomstvisie

Het Groene Huis wordt meer dan zomaar een winkel; het wordt een centrum voor advies en verkoop op

gebied van zonne-energie, laadpalen en warmtepompen. "Wij willen mensen hier in Nijmegen én daarbuiten helpen bij hun energietransitie," legt Peters uit. "De verbinding met duurzame producten zoals sedumdaken, recyclebare producten en bij- vriendelijke artikelen en planten benadrukt deze missie nog meer. Ik zou het met de term **Planet Proof** kunnen samenvatten"

Uniek in Nederland

Wat Tuincentrum Lindenholt onderscheidt is hun complete aanbod - ze adviseren niet alleen over duurzame keuzes maar bieden ook installatie- en nazorgservices aan. Dit maakt hen uniek in Nederland binnen hun sector. Naast commerciële doelen heeft het project ook als missie om ecologisch bewustzijn te vergroten. Het gaat niet alleen om zonnepanelen of laadpalen; bijenvriendelijke tuinen spelen eveneens een cruciale rol in hun visie. "We moeten allemaal meewerken aan thema's zoals bijensterfte," benadrukt Peters.

Obstakels Overwinnen

De weg naar realisatie was niet zonder uitdaging; vergunningstrajecten, milimeterwerk rond constructies en brandveiligheidsnormering waren slechts enkele hobbels die genomen moest worden. Al met al heeft het vier jaar geduurd maar Oswald bleef vastberaden. Met trots kijkt hij uit naar eind april wanneer de officiële opening plaatsvindt.

Na jaren hard werken zal Tuincentrum Lindenholt zijn nieuwe gezicht tonen aan Lindenholt en daar buiten – als pionier in duurzaam ondernemen binnen de tuinbranche.

Medewerkers

Ook intern is er veel aandacht voor duurzaamheid; medewerkers zijn goed opgeleid op gebied van zonne-energie dankzij interne opleidingstrajecten. Deze expertise staat centraal binnen het team om klanten optimaal te kunnen adviseren.

Vooruitkijken

Zo staat Tuincentrum Lindenholt symbool voor creatief ondernemerschap waarbij alles voor de tuin, milieubewustzijn, innovatie en gemeenschapszin samenkomen tot iets unieks: Een groene oase midden in Nijmegen dat klaarstaat om iedere bezoeker welkom te heten in de wereld van morgen. "Ik kan niet wachten tot het voorjaar is", besluit Oswald het interview.

Het Groene Huis in Lindenholt, uniek project in Nederland. Dat moet je gezien hebben. Vanaf nu open!!

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen



LINDENHOLT AAN DE RIJN

Onze mooie groene wijk is rijk aan water. Je hoeft niet ver te lopen of je komt bij een vijver, een sloot, een poel, of bij het kanaal terecht. Is al dat water toevallig of heeft dat een oorzaak? Daarvoor kijken we naar de geschiedenis van dit gebied en gaan we eerst zo'n 150.000 jaar terug in de tijd.

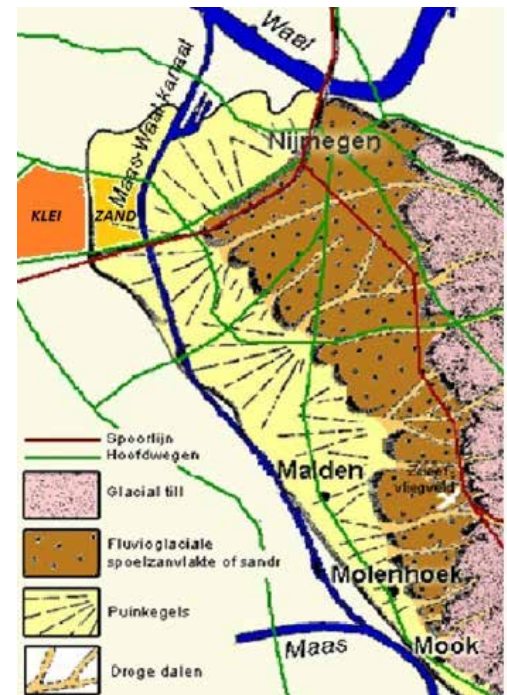
Tijdens de een-na-laatste ijstijd schoven grote gletsjerachtige pakketten ijs vanuit Scandinavië naar het zuiden. Ze kwamen ongeveer tot aan de lijn Haarlem-Utrecht-Nijmegen-Duisburg. Het ijs was zo sterk dat het zand, klei en stenen uit de ondergrond wegschoof. Daardoor ontstonden heuvels vóór en opzij van de gletsjers. Deze heuvels waren meer dan 100 meter hoog en we kennen ze nu nog als bijvoorbeeld Duivelsberg, Sterrenberg en Kwakkenberg. Veel later zijn Nijmegen, Berg en Dal en Groesbeek voor een deel op deze heuvels gebouwd. Omdat de heuvels de doorgang versperden voor de Maas en de Rijn, moesten deze rivieren afbuigen naar het westen om zo bij de zee terecht te komen. Zo stroomden Maas én Rijn als één rivier door gebieden die we nu kennen als de Hatertse Vennen, Dukenburg en Lindenholt. Er waren natuurlijk nog geen dijken. De rivieren brachten de ene keer heel veel en de andere keer heel weinig water met zich mee. Als het veel was, overstroomden ze en verspreidden op die manier meegenomen stenen, zand en nog fijnere deeltjes. De kleinste korreltjes kennen we nu als klei. Zo kwam het dat er in onze

omgeving heel veel klei werd afgezet. Dat is de klei die veel bewoners in Lindenholt-West kunnen tegenkomen als ze in hun tuin aan het werk zijn.

De rivieren zochten in die tienduizenden jaren al vlechtend steeds weer de kortste weg naar het laagstgelegen punt. Dat moet er ongeveer zo uitgezien hebben als op de afbeelding linksonder. (bron: www.stenenzoeken.nl)

Zo'n 125.000 jaar geleden begon het ijs te smelten en verdwenen de gletsjers. Het ijs dat op de stuwwal lag smolt en het smeltwater stroomde voor een groot deel naar het westen. Daarbij nam het veel zand met zich mee, waardoor de heuvels van de stuwwal lager werden. Al dat zand bleef in het gebied ten westen van de heuvels bovenop de kleilaag liggen en vormde zo een dik pakket tot aan het huidige Maas-Waalkanaal. In het gebied van wat nu Lindenholt heet, kwam het zand nog verder: ongeveer tot de lijn Takenhofplein-paintballbaan. Daardoor hebben bewoners van Lindenholt-Oost minder klei in hun tuinen, maar meer zand. Dieper in de grond ligt dan nog de door de rivieren afgezette klei.

De grens tussen zand en klei kun je nu nog herkennen aan de langgerekte bosstrook langs het Bert Oosterboschpad tot aan de overkant van de Broekstraat. Dit oude rabattenbos is een kostbaar en bijzonder stukje natuur bovenop een oude hoofdstroom van de Rijn-Maas. Die hoofdstroom boog verderop af naar het westen, ongeveer door vijver 'Het



Anker' en park 'De Omloop'. In de buurt van knooppunt Neerbosch verliet deze *Op deze illustratie is te zien dat het kleiige gedeelte (oranje) in het westen en het zandige gedeelte (donkergeel) in het oosten van Lindenholt ligt* (bron: www.vcbio.science.ru.nl)

rivier het gebied. Veel later (ongeveer 15.000 jaar geleden) kregen Maas en Rijn hun huidige loop, maar wat achterbleef waren klei, zand en veel water. Dat laaggelegen en moerassige land werd 'broekland' genoemd. Het is terug te vinden in een aantal namen van straten en wijken in Lindenholt: de Broekwijken, de Ackerbroekweg, de IJpenbroekweg (de oude weg naar het Iepenbroek), de Weijbroekweg en de Broekstraat. Samen met een deel van de Ackerwijken liggen ze in het natste en meest kleiige gedeelte van Lindenholt. Om daar goed te kunnen bouwen, moesten de vijvers aangelegd worden om het vele water te kunnen bergen en verder af te voeren. In de ondergrond van Lindenholt ligt een geschiedenis verstopt die in de diepte, maar ook aan de oppervlakte te lezen is: een groen stadsdeel op de oude lopen en oevers van Rijn en Maas!

**Tekst: Harry Sanderink
Werkgroep Lindenholt
Groen**

email: info@lindenholtgroen.nl





CLEVERS ijsbar

NIJMEGEN-LINDENHOLT

OPENING
19 APRIL



Op zondag
21 april zal
de sambaband
ALEGRIA
de ijsbar
feestelijk openen



Leuvensbroek 1101 A
6546 XC Nijmegen-Lindholt

INTERNATIONALE VROUWENDAG 8 MAART 2024

Op vrijdag 8 maart was het Inter-nationale vrouwendag. Dit werd voor de 3e keer gevierd in Het Wijkatelier Lindenholt met als thema: *1 wereld 1000 vrouwen*.

Ongeveer 100 vrouwen in de leeftijd van 8 tot en met in de 80 waren aanwezig. Het was een kleurrijke middag. De vrouwen kwamen overal vandaan. Onder andere uit Marokko, Turkije, Afghanistan, Syrië, Spanje, Nederland en nog uit vele andere landen.

Feestelijke dag

Bij de entree werden we welkom geheten met een bekertje melk en een dadel met walnoot. De melk staat voor wit, schoon, reinheid. De dadel voor zoet, gezond en lekker. Angela opende de middag, die georganiseerd is door vrouwengroep Lindenholt i.s.m het Wijkatelier en Bindkracht 10. En niet te vergeten de vele vrijwilligers. De koks in de keuken, mensen achter de bar en vele die hand- en spandiensten verrichten.

Praatpotten en workshops

Op tafel staan praatpotten. Hierin zitten briefjes met vragen die we aan elkaar konden stellen om zo het contact met de andere vrouwen te vergemakkelijken. De vrouwen hebben het als speciaal ervaren om elkaar zo te ontmoeten.

Na de opening waren er een aantal workshops zoals: de beautybubbel, massage, handmassage, make-up, corsage maken, bingo en dans.

Eten en Dans

Na alle activiteiten konden we weer gezellig bijeenzijn en werd er in afwachting van het avond eten flink gedanst. Gezelligheid alom. Een aantal vrijwilligers hebben de hele dag in de keuken gestaan en de meest uiteenlopende hapjes gemaakt. Dit had als resultaat een zeer mooi en smakelijk buffet. Het samen eten maakte het ontmoeten makkelijker en de gesprekken opener.

Na het eten zijn we met vele vrouwen nog een poos doorgegaan met feesten. De muziek en het dansen gaven een bijzondere verbinding van 1 wereld en 1000 vrouwen.

Tekst en foto's:

Inge van 't Leven -
Steenbergen.

Opmaak: Miriam Leenders



Cafetaria Mickey's Corner eindelijk weer open



Na bijna drie jaar is cafetaria Mickey's Corner in winkelcentrum Leuvenbroek weer open. Lindenholt Leeft spreekt met eigenaar Cafer Akbulut. "Het is de afgelopen jaren niet makkelijk geweest, maar we zijn blij dat we weer open zijn."

"Ik weet het nog goed. We kregen iets na vijven een telefoontje: 'Jullie moeten de boel meteen dichtgooien' werd verteld. Ik kon mijn oren niet geloven. Hoezo kan ik mijn vrouw niet gewoon toevoegen aan de administratie van het bedrijf? Dat kon vroeger gewoon. Wij wisten helemaal niet dat we hiermee iets illegaals aan het doen waren. Een klein foutje, waar de gemeente na jaren graven mij op terugpakte."

Valse aantijgingen

Het kleine foutje resulteerde in de sluiting van zowel cafetaria 't Ackertje als Mickey's Corner. Cafer liet het er niet bij zitten en ging in beroep. "Er klopte helemaal niets van al die paragrafen. Ik werd beschuldigd van allerlei dingen. Het was lachwekkend." Cafer kon er erom lachen, maar was enorm verdrietig en boos tegelijkertijd. "Tijdens de eerste zitting raadde mijn advocaat raadde me aan om niks te zeggen. Dat ging goed, totdat de gemeente mij 'de Holleeder van Lindenholt' noemde. Toen ontplofte ik. Achteraf gezien niet slim. Anders hadden we de zaak wellicht toen al kunnen winnen, maar de emoties namen het over."

Als winnaar uit de strijd

Het werd een lange, uitzichtloze diplomatieke sleur. Maar Cafer en compagnon Ali gaven niet op. Ze gingen in hoger beroep. Met succes. "Eerst vochten we de zaak van 't Ackertje aan. Hierin kregen we gelijk. Nu wisten we dat er meer te halen viel, dus besloten we de zaak van Mickey's Corner ook aan te pakken. Daarom ging 't Ackertje ook een stuk eerder open. Maar uiteindelijk hebben we alles gewonnen en zijn we ten onrechte een veel te lange tijd dicht geweest. Ik heb lang moeten lijden. De eindjes aan elkaar knopen om rond te komen. Al die tijd heb ik moeten teren op onze reserves, terwijl de huur doorliep." Tienduizenden euro's omzet, misschien wel tonnen, is hij de afgelopen jaren misgelopen. "Dankzij de hulp van leveranciers, leningen en de flexibiliteit van schuldeisers staan we nog overeind. Maar het had niet

veel langer moeten duren. Het besluit van Bruls heeft heel veel kapot gemaakt. Het is financieel een drama geweest. En mijn huwelijk is er bijna aan onderdoor gegaan. Eigenlijk is mijn hele familie hierdoor overspannen geworden."

De toekomst

Cafer is blij dat alles weer open is en kijkt hij met goede moed naar de toekomst. "Mijn naam is gezuiverd. Ik kan nu eindelijk het tegendeel bewijzen. Maar het belangrijkste is dat we weer van dienst kunnen zijn voor de mensen. Tot snel!"

Tekst: Mike Bogaard
Foto's: Lindenholt Leeft

Akif Sağlam werkt al 25 jaar bij Mickey's Corner en is blij dat hij weer aan het werk kan.



Vegro
Jouw zorgwinkel

"Door mijn scootmobiel heb ik mijn bewegingsvrijheid terug"



Vegro zorgwinkel Nijmegen; dé expert in hulpmiddelen

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

Waar kun je ons vinden?

Vegro zorgwinkel Nijmegen
Hatertseweg 821
Telefoon: 0900 - 288 77 66

Openingstijden
Ma t/m vrij: 09.00 - 17.30 uur
Zaterdag: 10.00 - 16.00 uur

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

Oeps.. foutje!

Dit zijn de gft-containermissers



Kattengrid

&



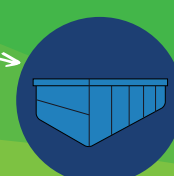
Uitwerpselen
van dieren



Restafval



Hout



Grof afval



www.dar.nl/gft



Dar®
...en 't is weer fris!

Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Ook 's avonds geopend

Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijn

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



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

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

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

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

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

Lindenholt KOOKT

Wilt u ook een recept met Lindenholt delen dan kunt u de redactie mailen tav Victoria Lammerinks-Montis. Zij neemt dan contact met u op.

Dit keer heeft Yassmin een recept ingezonden.

Vegetarische Biryani

Ingrediënten:

300 gram zilvervriesrijst
400 gram verse spinazie
50 gram verse koriander
4 rode tomaten
225 gram Panir (Indiase kaas) of witte kaas
2 uien
150 gram Patak's Tikka Masala kruidenpasta
100 ml water
2 eetlepels olie
Pappadums

Bereiding:

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.

Pureer de spinazie met de koriander en 100 ml water met de staafmixer tot een gladde saus.

Snijd de kaas en de tomaten in blokjes en snipper de uien.

Doe de olie in de pan en bak de uien aan in 2 minuten en voeg dan de tomaten en de tikka masala pasta toe. Bak dit wederom 2 minuten en voeg dan het spinaziemengsel toe en laat dit alles 5 minuten pruttelen. Voeg tenslotte de kaas en toe en laat dit 5 minuten zachtjes even sudderen.

Als laatste de rijst erdoorheen scheppen en serveer de biryani met pappadums.

Eet smakelijk!



Biryani is een echte familiemaaltijd.

Een grote pan geurige, kruidige rijst wordt op tafel gezet, vaak met kip of lamsvlees en een rits bijgerechten die je smaakpapillen laten dansen.

Zeg je biryani, dan zeg je feest: het gerecht wordt vaak gegeten op speciale momenten, zoals bruiloften, feesten en tijdens de Ramadan. Het is ook een ideale maaltijd voor als je een grote groep mensen moet verwelkomen.

Victoria
Lammerinks-Montis



Moeder

Ik hoor een bericht op de radio en vraag me oprecht af of diegenen die in het demissionair kabinet zaten van een andere planeet komen. Zijn ze misschien geïnjecteerd met een AI-chip (artificial intelligence)? Want wat een absurd voorstel. Ze waren van plan het woord moeder te vervangen voor 'ouder uit wie het kind geboren is'...

Hoe dan?

Ik heb wel ideeën hoe we de bedenkers van dit voorstel kunnen noemen maar dat is niet geschikt voor deze column. Op de een of andere manier denk ik dat dit mensen zijn die niet echt snappen hoe een moeder zich voelt.

Precies 25 jaar geleden was ik voor de eerste keer zwanger. Geen idee hoe het zou voelen om moeder te zijn. Zwanger zijn was ondanks alle medische ellende het mooiste dat ik tot dan toe had meegemaakt. Ik liep zingend door het huis. Toen de kleine geboren was en ik hem na een nacht apart op de verkoeverkamer voor het eerst kon vasthouden en hij mij met zijn grote bruine ogen aankeek, wist ik meteen dat moeder zijn het mooiste is wat mij als vrouw kon overkomen. Zwanger zijn is zo bijzonder, in jouw lichaam ontstaat een nieuw leven. Dat vind ik nog steeds een wonder. En daarmee wil ik niet zeggen dat diegene die niet zelf een kindje in hun lichaam hebben gedragen niet van hun kinderen kunnen houden net als een moeder.

Dat ik deze geweldige ervaring daarna nog een keer mocht meemaken was geweldig. En wederom was ik meteen in de zevende hemel. Terug naar het bericht op de radio; moeder zijn is veel meer dan alleen een woord; het is iets dat bestaat uit heel veel gevoelens. Het gaat ook nooit meer over, moeder ben je voor altijd. Het begint al bij de eerste kriebel die je voelt als je kindje in je buik begint te bewegen. De eerste keer dat je in de ogen kijkt van jouw kindje. Moeder zijn kan in vele vormen, maar "ouder uit wie het kind geboren is" klinkt als de legkip in het kippenhok.

Ik probeer het idee van het kabinet dat gevallen is te begrijpen en kom tot de conclusie dat het maar goed is dat dit is gebeurd.



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

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



KAPSALON

HOOFDHUID PROBLEMEN

HAARWERKEN / PRUIKEN

CONTRACTEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS

EXTENSIONS

BRUIDKAPSELS

VISAGIE

 ANITA-HAIR-BEAUTY-FASHION.NL

 ANITAHAAARWERKEN.NL

 024-378 31 37

HAPPY DOGS HONDENTRIMSALON

 06 218 13 196

Sint Agnetenweg 62, 6545 AW Nijmegen

Komt u ook op de koffie?

Thuiszorg



biedt in
Lindenholt

MAANDAG, WOENSDAG

EN VRIJDAG

DAGBESTEDING

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

Heeft u een andere zorgbehoefte?

Wilt u hierbij zolang mogelijk thuis blijven

wonen, met behoud van eigen regie?

Wij bieden ondersteuning zoals:

verpleging, persoonlijke verzorging,
huishoudelijk hulp en Individuele
begeleiding.

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

Email: info@thuiszorgmoc.nl

Zwanenstraat 1a 6545 AX

Nijmegen

024-6756760

Info:

www.thuiszorgmoc.nl



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

