

Wintertour Lindenholt 15 december 2023



Opstapplaatsen / activiteiten / locaties Lindenholt Wintertour

Colofon

Lindenholt Leeft is een onafhankelijk magazine voor het stadsdeel Lindenholt. Het verschijnt zes keer per jaar en wordt gratis verspreid.

Lindenholt Leeft is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen. Er is een bijdrage verkregen uit het 'budget wijkactiviteiten/ bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen en het Rijk'

Adres: Hegdambroek 2524 6546 WP Nijmegen

Telefoon: 06 51 17 12 17

E-mail: redactielindenholtleeft@gmail.com

Redactie:

Gerard van Bruggen (hoofdredacteur en lay-out)

Jan ten Dam (lay-out)

Dick Romkema (lay-out)

Bas Steeg (lay-out)

Miriam Leenders (lay-out)

Victoria Lammerinks-Montis

Meine Veldman (redigeren)

Silvano Orvini

Douwe van Klinken

Kim van Rossum

Inge van 't Leven - Steenberghe

Ellen Timmermans

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 21 januari**

Verspreiding: **vanaf 12 februari**

AFHAALPUNTEN LINDENHOLT LEEFT:

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

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Ontwerp cover: Dick Romkema

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.
1	Zondag 21 januari	Donderdag 31 januari	Maandag 12 februari
2	Zondag 10 maart	Donderdag 21 maart	Maandag 2 april
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

Nieuw in de redactie

Ik ben Douwe van Klinken, 68 jaar oud en woon al een hele tijd in de mooie groene wijk Lindenholt. Voordat de wijk werd gebouwd, bracht ik hier kranten rond bij de verspreid liggende boerderijen, met de honden die aan je broekspijp hingen.

Het plan is, dat ik interviews af ga nemen met mensen die iets kunstzinnigs doen, zoals muzikanten, tekenaars, schilders, schrijvers. Dus als u iemand kent, die fraaie dingen maakt, of als u uzelf daarin herkent: laat me het weten a.u.b.! Dat kan via het email-adres van Lindenholt Leeft: redactielindenholtleeft@gmail.com

Hierbij mijn eerste column:



Als ik dit schrijf, moeten de Tweede kamerverkiezingen nog plaatsvinden. U weet inmiddels, wat ik op dit moment niet weet en misschien vechten ze elkaar de tent uit bij de coalitiebesprekingen.

Maar de toon in de campagnes leken me niet heel erg fel en dat hebben we wel eens anders gezien. Ik beweer niet, dat de tv-debatten erg inhoudelijk waren, dat zijn ze misschien nooit, maar afgezien van wat steken onder (en net boven) water, ging het er betrekkelijk rustig aan toe. Dat lijkt op het eerste gezicht verantwoordelijk gedrag van de politici, want een van de zorgen die we kunnen hebben in deze roerige tijd (oorlog in Oekraïne, conflict Midden-Oosten, verontrustende voorspellingen m.b.t. het klimaat, immigratie) is de 'toenemende' polarisatie, de zwart-wit 'discussies'.

Maar als, wat ik hier veronderstel ook werkelijk het geval is, dan lijkt me dat een onnodige kramp. Polarisation heeft een negatieve bijklank, maar is dat nou wel terecht? We moeten vooral blijven zeggen waar het op staat, dat recht heeft ieder van ons. Je hoeft helemaal niet te vinden, dat de waarheid 'in het midden ligt' en grijs is niet altijd de juiste kleur. Je kunt een ander best het vuur aan de schenen leggen, als je tenminste goede argumenten hebt.

Waar het om gaat, is dat we elkaar met respect en stijl blijven behandelen, ook als we twijfels hebben over de intenties. Kritiek vanuit die houding komt ook veel verder dan schuimbekkend geschreeuw, ook al trekt het minder de aandacht in de media. Maar die hebben hun eigen agenda: kijkcijfers.

Het is de toon, die de muziek maakt en er is niks mis met een beetje rock&roll.

Fijne feestdagen en een mooi en vooral gezond 2024, *Douwe*

Fijne FEESTDAGEN NAMENS Grand cafe Lindenholt

Vanaf 16:00!


KERSTAVOND
& 1E KERSTDAG

Geniet van een feestelijk
buffet op Kerstavond en
1e Kerstdag!


30 & 31 DECEMBER

Zoals elk jaar verkopen we op 30 en 31
december weer de lekkerste olieballen!


2E KERSTDAG

Geniet 2e Kerstdag van
een smakvolle a la carte
ervaring!

Vanaf 16:00!



Inhoud:

colofon	2	Opening Agnetenhof	18 - 19	Verslag bewonersbijeenkomsten	29
Nieuw in de redactie	2	Oproep moestuin Valeriaan	19	Oproep Wijkgezondheidscentrum	30
Column Douwe van Klinken	2	Bewonersoverleg Wellenkamp	19	Halloween in de Hegdambroek	30
Wintertour Lindenholt	4 - 5	Groene parel van Nijmegen	20	Contact met de gemeente?	30 - 31
Kunst en Cultuur; André Stufkes	6 - 7	Oud = in	20 - 21	Column Kees de Ruwe, voorzitter BOL	31
Kunst van het houddraaien; Sierra van Brunschot	8 - 9	Struimbuletin	21	Parochienieuws	32
Brief voorzitter Dag van Lindenholt	10	SCE nieuws	22	Column Bettinke van der Werff	33
Vacature penningmeester WAL	10	Stichting Leergeld	23	Boekpresentatie Bektaş Tosun	33
Wat is nu precies het Wijkatelier	11	BOL bewonersoverleg	24	Een kijkje in de dansstudio Boyé	35
Afscheid Johan Joren	11	Voorstellen 2 nieuwe wijkregisseurs	25	De ondernemer	36
BOLnieuws werkgroep groen	12 - 13	Rondje Lindenholt in ere hersteld	25	Lindenholt kookt	39
Lindenholt Doet	14 - 17	Nieuws BOL werkgroep Water	26 - 27	Column Victoria Lammerinks - Montis	39

WWW.LINDENHOLTLEEF.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 dicht bij elkaar te brengen en elkaar nóg beter te kunnen vinden.

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

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



Oog voor Elkaar
presenteert

WINTERTOUR LINDENHOLT

15 december

11.00–16.00

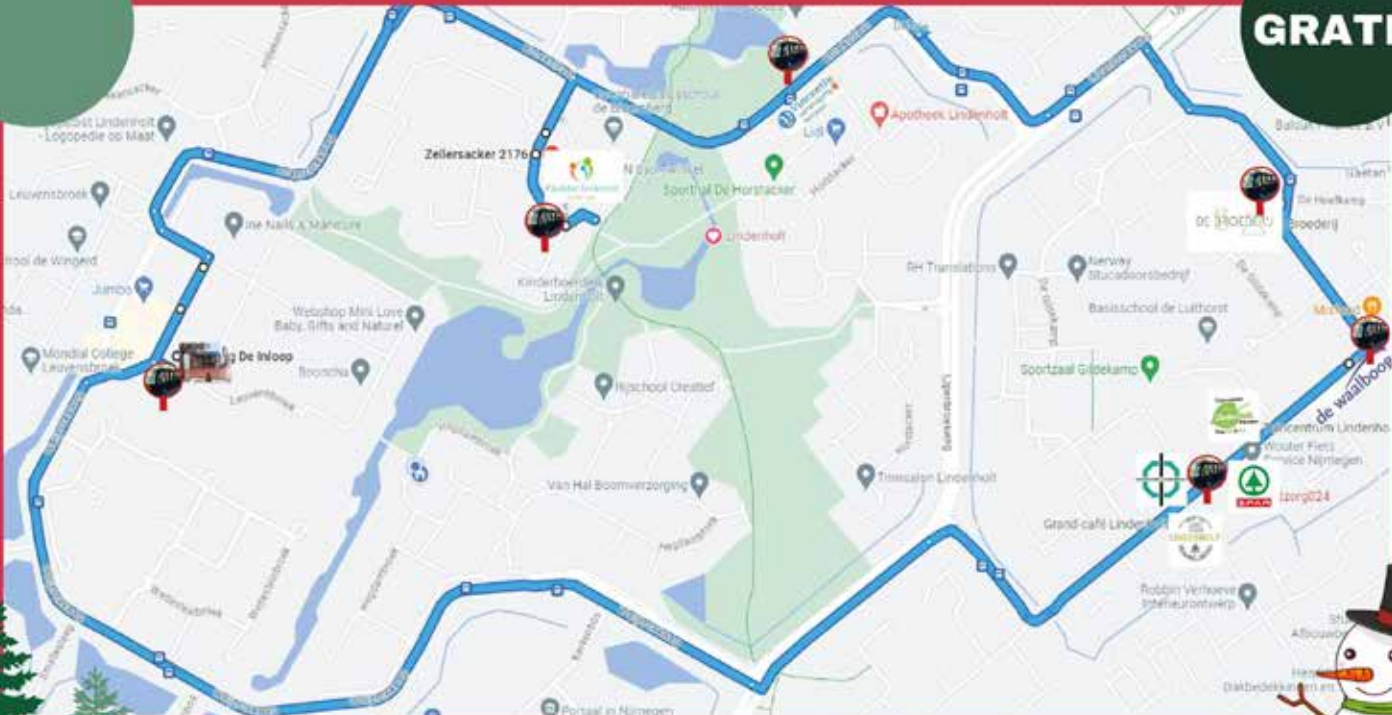


Stap in en ontdek nieuwe plekken in
Lindenholt, ontmoet anderen en doe mee
aan leuke activiteiten!



ROUTE OPSTAPPLAATSEN

GRATIS



Het treintje rijdt tussen 11.00 en 16.00 rondjes door Lindenholt, u kunt op,-en afstappen waar u wilt!



Oog voor elkaar presenteert: **WINTERTOUR LINDENHOLT** op vrijdag 15 december

Op vrijdag 15 december van 11.00 tot 16.00 uur zal de Nijmeegse Zonnetrein een tour door Lindenholt maken!
Elk uur legt de trein in winterse sfeer een vaste route door ons stadsdeel af

**Stap in en doe mee, want deze spectaculaire tour wil niemand missen!!!
Een winters dagje uit in jouw eigen stadsdeel!**

De trein start zijn route om 11.00 uur vanaf het Wijkatelier Lindenholt (Zellersacker 1003) waarna ieder uur dezelfde route zal worden afgelegd. Op de routekaart is te zien waar de Zonnetrein stopt om in- en uit te stappen. De stopplaatsen zullen herkenbaar zijn aan de borden bij de locaties. De trein rijdt langs verschillende wijklocaties, organisaties en ondernemers, die je verrassen met leuke activiteiten, presentaties, een hapje en een drankje en veel gezelligheid.

De wintertour is gratis en aanmelden is ook niet nodig voor het programma tussen 11.00 en 16.00 uur. Deze bijzondere dag zullen we gezamenlijk afsluiten vanaf 16.00 uur met nog meer hapjes en een drankje bij de Vincentiusvereniging (Horstacker 1451) Aanmelden hiervoor wordt erg op prijs gesteld, dit kan via een mail naar info@vincentiusnijmegen.nl onder vermelding van wintertour, (Mocht aanmelden niet lukken dan ben je toch altijd nog welkom!!!)

Tijdens de wintertour krijg je de flyer met het actuele programma aanbod.

Ook zal het programma korte tijd voor de wintertour via posters te vinden zijn bij de diverse locaties in de wijk.

Kijk voor alle actuele info op de website van Lindenholt leeft en de facebookpagina van Oog voor elkaar Lindenholt. Voor vragen mag je contact opnemen met Jeanine Vermeulen (opbouwwerker Bindkracht 10) via jeanine.vermeulen@bindkracht10.nl / 0653202143

Interview met André Stufkens over Nijmeegse kunstenaars

André Stufkens, 1955. Woont sinds 1979 met veel genoegen in de Lindenholt. André publiceert over kunst in binnen en buitenland, met name over de Maelwael-Van Lymborchs en Joris Ivens. Hij heeft een kunstopleiding gevolgd en is docent geweest op de Stedelijke Scholengemeenschap Nijmegen (SSgN). Hij was lang voorzitter van de Stichting Maelwael Van Lymborch en is nu voorzitter van de Stichting Maelwael Van Lymborch Studies, voorzitter van de Europese Stichting Joris Ivens en bestuurslid van het Cultuurhistorisch Platform Rijk van Nijmegen (CPRN).

Stelt Nijmegen internationaal iets voor in de kunstgeschiedenis? Lang is gedacht van niet. Het nieuwe boek Johan Maelwael en de gebroeders Van Lymborch, grondleggers van de Nederlandse schilderkunst toont helder en overtuigend het tegendeel aan. Een boek over de kunstenaars Johan Maelwael (Nijmegen 1371 - Dijon 1415) en de gebroeders Van Lymborch.

Maelwael wordt de grondlegger van de Nederlandse schilderkunst genoemd en de drie gebroeders Van Lymborch (Nijmegen 1385/1388 – Dijon 1415) zijn kunstschilders, die hun ambachten leerden in de Burchtstraat in Nijmegen. Aan het Franse hof maakten zij naam als waren het rocksterren, maar dan wel voor een uiterst klein publiek. Maar dat publiek groeit nu gestaag en dit boek is een belangrijke stap in die groeiende belangstelling.



Het is toegankelijk geschreven, er zijn heldere toelichtingen en het boek bevat schitterende gepresenteerde afbeeldingen. Wat een ongelooflijk mooie kunstwerken zijn te bewonderen in dit boek. Omdat het om miniaturen gaat en niet om schilderwerken op grote doeken, is het op ware grootte. Dus, om te beginnen, gefeliciteerd met deze hernieuwde, uitgebreide uitgave.

Wat naar voren komt in jullie boek, is de mening dat de stad Nijmegen een plicht heeft om de kennis en de waarde van deze kunstenaars en ook de nieuwe inzichten onder de aandacht te brengen. Mag ik dat een gepast soort chauvinisme noemen?

Nee, zo ligt het niet. Nijmegen is een belangrijke, welvarende periode van z'n eigen geschiedenis volkomen vergeten, namelijk de middeleeuwen. Clemens en ik waren er al veel langer mee bezig en in 2002 werd door ons de Stichting gebroeders Van Lymborch opgericht, op dat moment was er over die hele periode erg weinig bekend. In Nijmegen ging en gaat het natuurlijk over Karel De Grote, de Valkhofburcht en Marieke van Nimwegen en dat was het dan wel voor wat betreft de middeleeuwen. Maar dat er rond 1400 zo'n broedplaats, zelfs een heuse bakermat van de Nederlandse schilderkunst bestond, dat was hier totaal vergeten. In de negentiende eeuw waren de namen van die kunstenaars al bekend, maar ze werden beschouwd als Fransen, Vlamingen of Duitsers. Wij wilden hun Nijmeegse herkomst onder de aandacht brengen. Onze vraag was: hoe krijg je die achterstand ingehaald? We hadden dus een missie en vandaar dit boek.

Wat je nu beschrijft, die onbekendheid met een belangrijk deel van het verleden, was dat ook voorgekomen als deze jongens uit Leiden of Amsterdam afkomstig zouden zijn geweest?

'Er is zoiets als hollando-centrisme, dat speelt in de geschiedenis en ook in de kunstgeschie-



denis. Het is altijd de randstad, het is altijd Holland. Zo heeft het Rijksmuseum Hollandse collecties. Holland staat voor heel Nederland. Dat begon al in de 16e eeuw, met een zekere Karel van Mander, met het Schilder-boeck uit de 16e eeuw, waaruit het beeld ontstaat dat deze regio een culturele woestijn zou zijn. Ook de bekende historicus Johan Huizinga, toch een autoriteit, sloot zich aan bij het beeld, als zou het in de kunst gaan om een stel barbaren hier in het oosten. Dat beeld kwam terecht in de geschiedenisboeken. Dat verklaart de onbekendheid.'

En jullie missie. Het boek is een poging om dat te doorbreken, maar in hoeverre is het nog actueel, dat beeld?

'Nog steeds is het zo, dat als je Nijmegen noemt als de bakermat van de Nederlandse schilderkunst je het verwijt krijgt chauvinistisch te zijn.

Zou je op die manier over bijvoorbeeld Haarlem of Amsterdam spreken, dan zou dat als vanzelfsprekend worden geaccepteerd. Dat kun je alleen doorbreken door kwaliteit te leveren, door de zaken kloppend te krijgen maar ook door ambassadeurs, zoals Bart van Loo die het voorwoord heeft geschreven.'



Wat voorafging

De prequel Maelwael-Van Lymborch

Tot het einde van de twintigste eeuw liep de kunstgeschiedenis van de Nederlanden een vrij duidelijk begin in het tweede kwart van de vijftiende eeuw, met als belangrijkste namen Jan van Eyck (ca. 1390-1441) en Rogier van der Weyden (ca. 1400-1464). Zij waren de voornaamste vertegenwoordigers van de Vlaamse Primitieven, hoofdzakelijk actief in de Bourgondische Nederlanden. Hun tot dan toe ongekenste naturalisme zou karakteristiek worden voor de schilderkunst in de Lage Landen. In de Noordelijke Nederlanden (een later begrip omdat in de middeleeuwen nog niet zo'n onderscheid was) was de Nederlandse natie zou de schilderkunst later in de vijftiende eeuw in het graafschap Holland een aanzing hebben genomen, met name in Haarlem.

Vlak na de Tweede Wereldoorlog groeide in kleine kring het besef dat de Vlaamse Primitieven hun meesterwerken niet vanuit het niets hadden kunnen maken. Langzaam maar zeker werd duidelijk dat het eerste hoofdstuk van de Nederlandse schilderkunst een kwart eeuw eerder was geschreven, in de periode tussen 1375 en 1425 en niet in Bourgondisch Brabant, Vlaanderen of Holland, maar in het hertogdom Gelre en met name in Nijmegen.

Aan het eind van de veertiende eeuw ontstond rond de hertogen van Gelre een heilschuur naar Frans model, waar-

je nu gebroeders Van Lymborch, Janus Jansz, Jan Burchardus de die de Berg (ca. 1375-1425), Chantilly, Musée Condé. Het is, aldus, de hertogen die gebroeders van Eyck' afgeleid zijn van deze eerste hertogen van Gelre. Van Lymborch was dus de man die het laatste knaapje zijn met de volle koppen en groene kleding. We moeten ons herinneren dat hij niet gril van de hertog kreeg om hun kleding aan te schaffen. Maar zelfs in het noot. Mogelijk is de man stichtte met de groen geklede en de letters P op zijn mantel gebroeders Van Lymborch.



Pieter van Eyck (ca. 1390), Chantilly, Musée Condé.

Jan van Eyck (ca. 1400), London, National Gallery.

hertogen een belangrijke rol werd toebedeeld aan kunstenaars. Aanvankelijk had dat veel te maken met de hertalid, een systeem van symbolen om adellijke personen, families en organisaties te identificeren. Gelet op de grote hoeveelheid edellieden was de hertalid een ingewikkelde discipline. Elk hof had een of meer specialisten die zich er mee bezighielden, de zogenaamde hertaliden. Deze leden vonden veel, zagen veel en konden veel mensen. Ze moesten beschikken over een goed geheugen en hadden een behoorlijke talenten. Herten traden aanvankelijk vooral naar buiten als ambtenaren bij huwelijken en plechtigheden. Het waren sprekers met gezag en verwierven in de loop der tijd positief als vertrouweling of diplomaat. De Nederlandse woorden 'schilder' en 'schilders' bewijzen de relatie tussen de hertalid en de vroegste schilderkunst in de Noordelijke Nederlanden. De eerste Nederlandse schilders vonden de situeringen van ridders – met name hun schilden – met hertalidische familieschermen.

Wat was de invloed van de Johan Maelwael en de drie broers op bijvoorbeeld Rembrandt, Vermeer, Frans Hals?

'De invloed van Maelwael en de gebroeders was tot zo'n honderd jaar na hun overlijden zichtbaar, daar komen steeds meer voorbeelden van aan het licht. Daarna zakt het weg, want deze kunstwerken verdwenen in particuliere collecties, het was dus in een kleine kring van aristocraten bekend. Dat hangt samen met de aard van de kunstwerken, zoals je in ons boek kunt zien. Pas rond 1900 werd er wat over gepubliceerd, maar je moet niet vergeten, dat in Nederland middeleeuwse katholieke kunst werd vervloekt, met als startpunt de beeldenstorm in 1566.'

Wat maakt de gebroeders van Lymborch bijzonder?

'We hebben te maken met een buitencategorie, de wereldtop. Je kunt het gewoon niet snappen, hoe ze dat hebben gedaan. Die composities zijn zo gecompliceerd, op zo'n klein formaat. Je ziet werk overigens in het groot terug in Eurodisney. Het sprookjeskastel dat elk jaar wordt bezocht door 15 miljoen mensen, is volgens de art director van Eurodisney gebaseerd op de miniaturen van de

Van Lymborchs. Het is dus al massacultuur geworden. Hun werk behoort tot de meest gereproduceerde werken uit de middeleeuwen, wereldwijd. Het heeft ook striptekenaars beïnvloed, Hergé bijvoorbeeld, bekend van Kuifje, de 'klare lijn'.

Wat moet er nog worden bereikt?

'Er is al veel bereikt en het gaat door. Er is in Nijmegen een vaste plek, het gebroeders Van Lymborch huis in de Burchtstraat. We zien dat mensen zich verbinden aan Nijmegen, aan de gebroeders Van Lymborch, ik noemde al Bart van Loo, maar ook Umberto Eco en anderen. De beste kunsthistorici willen hierover onderzoek doen, willen er over publiceren via de 'Van Lymborch Studies', een Nijmeegs initiatief.'

Vind je dat Nijmeegs bestuur voldoende aandacht heeft voor dit onderwerp?

'De steun is er steeds meer, het gaat er om dat die steun blijvend is en gelijk opgaat met de groeiende belangstelling.'

Tot slot: als iemand dit boek overweegt te kopen, wat mogen ze ervan verwachten?

'Een visueel spektakel! Je ontdekt steeds meer, er zijn zoveel lagen, het houdt niet op. Het is een bijzonder verhaal met allerlei verwijzingen. Het boek kan je uitnodigen om meer te willen weten over de middeleeuwen, over de symbolen en dat zal je waardering alleen maar doen toenemen. Daar is het boek voor, het geeft achtergronden, ook nieuwe inzichten.'

Tekst en foto's: Douwe van Klinken

Conditie-Fit

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

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

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

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

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



Wijkgezondheidscentrum
Lindholt

DE KUNST VAN HET HOUTDRAAIEN



Dit jaar tijdens de Dutch Designweek zal het stuk, waar zij samen met kunstenaar Tijs Rooiackers aan gewerkt heeft, weer tentoongesteld worden evenals het afstudeermeubel van Sierra. Dit vond ze natuurlijk wel heel gaaf. Haar diploma is binnen. En nu kan ze gaan doen waar haar hart naar uit gaat; houtdraaien.

Momenteel heeft ze veel opdrachten.

Met het aanmaken van een webshop is ze bezig. Dit vergt heel veel tijd. Tot nu toe heeft ze veel klanten van andere draaiers overgenomen. Opdrachten waar zij niet aan toe

komen. Er is dus te veel werk en te weinig professionele houtdraaiers.

Ze heeft een samenwerking met een boomzager want ze wil zich hard maken voor lokaal inlands hout. In de houthandel kun je wel veel aan doorsnee hout komen. Maar het liefst

werkt ze met hout wat uit een tuin komt. Zo heeft ze boomzagers en hoveniers aangeschreven om aan bijzonder hout te komen, hout wat niet in de handel te verkrijgen is. Eén van de boomzagers heeft een vakantiehuisje en heeft met Sierra een deal gemaakt dat hij voor het hout zorgt en dat Sierra de inrichting van het vakantiehuisje gaat maken. Het hout wat over is mag ze zelf gebruiken. Ze sprokkelt ook hier en daar hout van mensen die bomen willen gaan kappen.

Ze haalt zelf de bomen om

In de houthandel wordt alles oven gedroogd. Er worden planken gezaagd en daarna wordt het weer verlijmd. Maar Sierra wil graag een groot massief stuk hebben om te draaien. Sierra laat verschillende houtsoorten en werken zien. Al het Nederlandse speelgoed moet van beukenhout zijn. Maar ook de ledikantjes en alles waar kinderen mee in aanraking komen. Dit hout splintert niet als kinderen het in de mond stoppen.

Essenhout heeft de specifieke eigenschap dat het langdradige vezels heeft. Hierdoor werd Essen gebruikt voor stelen van gereedschap zoals bezemstelen, hamersteel, alles wat klappen opvangt. Als essenhout meer dan 50 jaar oud is veranderd het kernhout van kleur en structuur. En dat noemen ze olijfessen.

Na het draaien kun je hout afwerken met olie. Sierra gebruikt hiervoor haar favoriete Terpentijnolie geperst uit Nederlandse dennenappels. Deze wordt gemaakt in de Cokerije.

Inspiratie

De inspiratie haalt ze uit het hout. Het begint al met vormbepalen als de boomstam nog in de modder buiten ligt. Kijken hoe het hout eruit ziet, wat zijn de eigenschappen. Of ze krijgt een opdracht en gaat de daarbij behorende houtsoort zoeken. Zo werkt Sierra graag met houtwratten. Door de structuur van de nerven zijn ze mooi om er urnen van te maken.

Haar gereedschap maakt en onderhoud ze zelf. Ze koopt het staal in van een bepaalde legering HSS-staal met een 5% kobalt en is nog in een stikstofbadje gegaan. Waardoor je de beitel scherp kan slijpen. De hoek van de beitel is afhankelijk van wat je ermee gaat doen. De beitel moet goed diep het hout in kunnen. De beitels hebben een harde staallegering en zijn zeer sterk waardoor je de beitel minder vaak hoeft te slijpen.

Als Sierra begint met werken komt ze in een bubbel en focust ze zich volledig op haar werk. Waar ze eerst in de tuin in haar schuurtje aan

Sierra van Brunschot is 31 jaar en woont aan het einde van de Zwanenstraat in Lindenholt. Zij is vorig jaar afgestudeerd als creatief vakman aan het koning Willem 1 college. Maar tijdens de opleiding is ze gaan houtdraaien en daar is ze in blijven hangen.

Naast de opleiding heeft ze zich gespecialiseerd door in de leer te gaan bij Ronald Kanne van Houtdraaijerij.nl.

In de opleiding werd ze uitgedaagd om creatieve dingen te maken die moeten voldoen aan bepaalde criteria waarbij veel plaatwerk wordt gebruikt. Je wordt opgeleid tot interieurbouwen. Je mag wel ontwerpen maar je moest wel alle machines een keer gebruikt hebben. Alles moest snel en zo machinaal mogelijk. Dat stond haar een beetje tegen. Ze heeft ook antieke restauratie gedaan. Dat was een klein onderdeel van de opleiding. Van de opleiding kreeg ze geen ruimte om haar eigen gang te gaan. Ze moest breed opgeleid worden. Maar dat wilde ze niet. Voor haar eindexamenproject mocht ze zelfs geen onderdelen draaien.





het werk was. heeft ze nu een eigen werkplaats met alle machines en gereedschappen. Sierra is constant bezig in haar hoofd om voorbereidingen te treffen om aan een nieuwe lading hout te komen, mensen te contracteren om aan hout te komen en ze heeft zichzelf aangeboden om bomen te rooien. Ze heeft zelf al bomen geroid. Het afvalhout wordt ook weer hergebruikt. Krullen voor de moestuin,

eco toilet, de kippenboer en om te roken. Vulmiddel/houtlijm maken voor als hout scheurt en van bepaalde bomen kan touw gemaakt worden.

Bent u de tuin aan het verbouwen en verwijdert u dode bomen/stuiken Wilt u dan even aan mij denken? Hier is een lijstje van bomen/struiksoorten die in Nederland groeien in de tuin, waar ik altijd in ge-

interesseerd ben:

- Pruikenstruik / *Cotinus coggygria* 'Royal Purple'
- Seringenboom / *Syringa vulgaris*
- Alle soorten fruitbomen / prunus
- Gouden regen / *Laburnum watereri*
- Hulst / *Ilex crenata*
- Buxus / *Buxus sempervirens*
- Apenstaartenboom of slangenden / *Araucaria araucana*
- Moerbeï / *Morus nigra*
- Walnoot / *Juglans regia* en *Juglans nigra*
- En alle standaard bomen soorten zoals: Eik, Esdoorn, Berk, Beuk, haagbeuk, Acasia, Robinia, amberboom, krentenboom, iep, honingboom, fluweelboom, judasboom, meidoorn, Es, Els, Plataan, Paardenkastanje, tamme kastanje.

Ik kom ze graag bij u weghalen

Wanneer er emotionele waarde aan een plant zit, kan ik van hun boom iets voor ze maken. Zo krijgt hun herinnering een tweede leven. Ik kan van vers gezaagd hout een persoonlijk product voor ze maken.

Wilt u meer weten of heeft u belangstelling voor een les of workshop? Dan kunt u contact opnemen met Sierra van Brunschot.

Sierrashoutdraaijerij@gmail.com

06-17978940

Tekst en foto's: Inge van 't Leven - Steenberg

Met een beetje hulp langer thuis



Praktische hulp
Ouderenadvies
Deel de Dag
Veilig wonen

Langer
Thuis
NIJMEGEN

Langer Thuis is er voor ouderen in Nijmegen die zelfstandig wonen en dat zo lang mogelijk op hun manier willen blijven doen.

www.langerthuisnijmegen.nl

088 - 00 17 121

Onderdeel van Sterker sociaal werk

LEREN LASSEN

Wil jij je eigen (corten)stalen plantenbak, gereedschapshouder of sidetable lassen? Volg een workshop, of kom naar de open dag voor meer informatie.

OPEN DAG

NYMA MAKERSPLAATS

Zondag 10 dec

11.00 - 17.00 uur

Entree: € 2, kinderen gratis

Voorkennis niet vereist.
Iedereen is welkom!

GRATIS
lasworkshop
met de
meedoen-
regeling!

TIG
ACADEMY

Winselingsweg 16, unit 5 | 6541 AK Nijmegen | Tel: 024-7856506
www.tigacademy.nl



Hallo medebewoners
van Lindenholt,

Het is inmiddels ruim 5 maanden geleden dat de 14 de editie plaatsvond van het evenement Dag van Lindenholt met op zaterdagavond Vijverpop.

vele organisaties, bedrijven, instellingen, sponsors en bewoners hebben er mede voor gezorgd dat het weer een super gezellig feest is geweest. Ik als de nieuwe voorzitter van Dag van Lindenholt ben meer dan tevreden en dankbaar over het verloop van deze dagen.

Tijdens deze editie hebben we dankzij het team van vrijwilligers dat bestaat uit mensen die al vele jaren meelopen en een aantal nieuwe weer een gevarieerd aanbod neer kunnen zetten.

Dit jaar hadden we de uitdaging om samen met de gemeente de veranderingen die in het park hebben plaats gevonden zo in te zetten dat dit het feest en of de benodigde ruimte niet in de weg zou komen te staan. Iets waar we mijns inziens in zijn geslaagd.

We hadden ook dit jaar veel terugkerende activiteiten zoals de kinderboerderij, een draaimolen, een clown, luchtkussens, de vogelshow, de brandweer en de politie. Nieuw was het gebruik van de nieuwe pumptrack die ook zeer in trek was bij jong en oud.

Tijdens Dag van Lindenholt was er ruim voldoende aanbod voor de inwendige mens en met het licht groeiende aantal kramen was er voor iedereen wel wat om te bekijken.

Het weer zat ons dit jaar wederom mee en naar schatting hebben ruim 6.000 bezoekers Dag van Lindenholt bezocht dit jaar.

We hebben vanuit de deelnemers en de bezoekers veel positieve reacties gehad. Dit is dankzij de vele vrijwilligers die ieder jaar weer klaar staan dit evenement tot een succes te maken.

Volgend jaar gaan we vol voor de 15 de editie. Dit lustrum hopen we wederom met de bewoners en ondernemers uit Lindenholt en omgeving te mogen vieren.

Namens het bestuur wil ik iedereen bedanken. De vrijwilligers, de kraamhouders, de horeca, de verzorgers van de activiteiten, de bezoekers, de sponsors en ieder ander die bijgedragen heeft aan het succesvol maken van deze 14 e editie.

Wij zien jullie graag op 15 en 16 juni 2024 voor een nog groter feest.

Met vriendelijke groet,
Fabian Ekers
Voorzitter Dag van Lindenholt



Wijkatelier Lindenholt
Samen één

De Beheerstichting Wijkatelier Lindenholt zoekt een vrijwilliger voor in het bestuur op korte termijn voor de functie van:

PENNINGMEESTER M/V

Door privé omstandigheden moet de huidige penningmeester deze functie neerleggen.

Tot de taken van de penningmeester behoren:

- bewaken van de inkomsten en de uitgaven
- Indien gevraagd ondersteuning van de vrijwilligers betreffende de inkoop
- Contact met de bank
- Contact met de coördinator van het Wijkatelier over financiële zaken
- Contact met onze fondsenwerver
- Maandelijks kas opmaak van de horeca
- Beoordelen investeringen
- Regelmatig overleg met de boekhouder
- Deelnemen aan de bestuursvergadering 1 keer per 6 weken
- Eenmaal per jaar de financiële verantwoording verzorgen naar de gemeente Nijmegen

Tijdsinvestering: gemiddeld 2 uur per week

De Beheerstichting bewaakt de doelstellingen van het Wijkatelier Lindenholt.

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

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

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

Inlichtingen:

Tineke Joren Eitens: tinekejoren@icloud.com

Jan ten Dam Voorzitter: hjmtendam@gmail.com

06 20442040

Wat is nu precies het Wijkatelier en wat gebeurt daar allemaal



Wijkatelier Lindenholt
Samen één

Veel bewoners van Lindenholt hebben wel van het Wijkatelier gehoord maar verder.... Ik raak in gesprek met Jan ten Dam. Veel hoeft ik niet te vragen want in zijn enthousiasme springt hij van de hak op de tak en heeft hij zo een half uur volgepraat. Hij vertelt over de ontplooiende initiatieven maar vooral dat het door en voor bewoners is georganiseerd. Hieronder enkele voorbeelden aan buurt initiatieven in het Wijkatelier.

Toen het Wijkatelier werd opgericht was duidelijk dat het anders moest dan anders. Niet aanbod gestuurd maar initiatieven ontplooid door bewoners zelf. De bewoners bepalen wat er gebeurt. En dat was nodig want er waren nogal wat mensen eenzaam en mensen met hulpvragen. Tot nu toe was het aanbod gestuurd. Tandem, bindkracht 10, sociale wijkteams om maar wat op te noemen. Zij gaan uit van de gedachte "dit is wat er is en als je het leuk vindt kun je meedoen".

Wij zeggen: "Bewoner wat wil je zelf. Wil je spelletjes doen? Wij zorgen dat je ruimte en indien nodig spelletjes krijgt, Wil je koken? We hebben hier een fanatische keuken."

De bewoner bepaalt. Dat is het gedachtegoed van het Wijkatelier. De verschillende zorg en welzijn instellingen zullen dit, indien nodig, ondersteunen. Zij zitten ook in het Wijkatelier. Iedereen die betrokken is bij het Wijkatelier moet accepteren dat de bewoner in de lead is. En natuurlijk is het niet zo dat de bewoner alles bepaalt. Je zult wel moeten overleggen. Als je wil koken met elkaar dan moet je ook samen koken en overleggen. En niet eentje die dicteert wat er moet gebeuren.

Vandaag de dag wordt er van mensen veel verwacht. Naast werken is er ook vaak de zorg voor onder andere de ouders die nog thuis wonen. Is er een ouder die eigenlijk wat opvang zou kunnen gebruiken? In het Wijkatelier zit: Deel de dag; 5 dagen in de week worden de ouderen opgevangen. De bewoners van Lindenholt kunnen, als zij dat willen, zonder indicatie hier naartoe komen. Zij hebben hier

een dagbesteding en mogen ook zelf bepalen hoeveel dagen zij hier zijn. Er dient wel van tevoren een gesprek plaats te vinden in verband het maximum aantal mensen.

We werken ook samen met de buurtteams "jeugd en gezin" en "volwassenen". Wanneer mensen wat te doen willen hebben. Kunnen ze bijvoorbeeld meedraaien als gastheer of gastvrouw? Willen mensen helpen met de tuin? Na een gesprek wordt dan duidelijk wat ze wel en niet kunnen of willen. Er wordt uitgegaan van de behoefte en de kracht van de bewoner.

Zijn er vragen op financieel gebied, vragen over de WMO (Wet Maatschappelijke ondersteuning) of op ander gebied. Dan is Stip misschien iets waar u naar toe kunt. Ook Stip is voor en door bewoners.

Soms zijn er mensen die uitgedaagd worden en vanuit een niet werkende periode, met hulp en steun, zo gegroeid zijn dat ze weer in de werkende maatschappij hun functie hebben. Er zijn mensen die laaggeletterd zijn of de Nederlandse taal nog niet beheersen. In het Wijkatelier is de mogelijkheid om dit te verbeteren. De Bibliotheek, ROC en vrijwilligers verzorgen diverse bijeenkomsten.

En er zijn nog veel meer ontplooiende initiatieven in het Wijkatelier.

Een veel gehoorde kreet is dan ook: "Groeien door te doen". Wat kun je en wat wil je betekenen. Er zijn legio mogelijkheden om zo je talenten te ontplooiën. Mits het veilig, behapbaar en betaalbaar is.

Wat is nou het Wijkatelier?

Een plek in de wijk waar mensen naar toe kunnen voor een stukje sociaal contact, kopje koffie, meedraaien met een groep, vergaderen, of zelf met een initiatief komen. In het Wijkatelier staat burgerparticipatie voorop.

Mensen moeten zich welkom en veilig voelen.

Wilt u meer weten over het Wijkatelier? Dan nodigen wij u eens uit om binnen te komen lopen of kijk op onze website: <https://www.wijkatelierlindholt.nl> en in ons wijkblad bij Lindenholt DOET wat er te doen is in ons Wijkatelier!

Tekst: Inge van 't Leven - Steenberghe



Afscheid Johan Joren

Vrijdag 13 oktober 2023

Die avond hebben wij aandacht besteed aan dit afscheid van Johan.

Samen met het gastenteam, veel vrijwilligers, Johan en zijn vrouw Tineke, was er een gezellige grill-avond georganiseerd.

Jan ten Dam heeft Johan nog toegesproken, en Johan heeft ook, met een lach en een traan zijn woordje gedaan.

Jan: "Het voelde niet écht als een feestje, maar zo heet het nou eenmaal. Nog één keer samen met Johan erbij, wat voelde dat goed, weer heel even dat fijne en ook zo'n vertrouwd gevoel. Wat hebben wij samen veel mooie dingen meegemaakt. Soms ook minder mooie, maar wij konden op elkaar rekenen."

Als afscheidscadeau mochten Johan en zijn vrouw Tineke een hele mooie bos bloemen, diner bon, een grote doos bonbons ontvangen met een boekje waarin lieve persoonlijke woorden van vele vrijwilligers.

Jan: "Ik hoop dat het ondanks het afscheid geen doei of dag is, maar tot ziens met een glimlach. Johan, bedankt voor alles, wij gaan je oprecht missen hier."

Tekst: Jan ten Dam

Foto's: Anja Schoenmaekers





Op zaterdag 4 november heeft de jaarlijkse landelijke Natuurwerkdag in Lindenholt plaatsgevonden. Bovendien zijn er op een feestelijke manier een paar grote klussen afgerond.

De Natuurwerkdag is het grootste vrijwilligersevenement in het groen. Iedereen kan op die dag meedoen aan het groener en gezonder maken van de leefomgeving. De werkgroep Lindenholt Groen greep deze dag aan om samen met wijkbewoners en scoutinggroep Amalgama aan de slag te gaan. Ze hebben op die zaterdag-



Organisator Harry Sanderink heet de scouts welkom



morgen onder deskundige leiding wilgen gesnoeid en de grote poel tussen de Steekse Acker en de paintballbaan 'schoongemaakt',

dat wil zeggen: opruimen en afvoeren van overtollig riet en andere planten.

Daarna kunnen wijkbewoners en (water) dieren weer genieten van een gezondere omgeving.

Een poel is een omsloten stilstaand en ondiep oppervlaktewater. Poelen ontstaan als hemelwater zich in een laagte verzamelt of worden gegraven.



locat



Ze waren van oudsher in gebruik voor verschillende doeleinden zoals drinkplaats voor vee en opslag van bluswater

Door meer en geschoonde poelen hebben amfibieën (salamanders, padden en kikkers) meer gelegenheid en ruimte om te leven en voort te planten. Het aantal soorten amfibieën zal hopelijk flink toenemen. (Om en om) geknotte wilgen zijn niet alleen aantrekkelijk om te zien. Overtollig riet en takken worden verzameld in takkenrillen in het gebied, waarin insecten en





ties



andere dieren kunnen schuilen en broeden. Paddestoelen, mossen en varens groeien er ook graag.

FEESTELIJKE AFRONDING

De ochtend is afgesloten met de feestelijk afronding van een paar projecten:

- een eerdere en grotere opschoning van de poel bij de Steekse Aker;
- de aanleg van een steiger en de plaatsing van een bank en een informatiebord bij die poel;
- de aanleg van een nieuwe poel tussen het Frans Mahnpad en de paintballbaan;
- het opschonen van de sloot langs het Frans Mahnpad;
- het verlengen van de sloot, de aanleg van een bruggetje over de sloot en de aanleg van een kleine vijver aan het einde van de sloot.

Om 12.00 uur werd de afronding gevierd samen met wijkbewoners en anderen die betrokken waren bij het bedenken, plannen en uitvoeren van de werkzaamheden. Wethouder Cilia Daemen werd samen met betrokken gemeentebeleidsambtenaren en de nieuwe wijkregisseur rondgeleid langs de verschillende werkzaamheden en heeft het nieuwe informatiebord bij de poel tussen de Steekse Aker en de paintballbaan feestelijk onthuld.



Aansluitend stonden in het Wijkatelier soep en broodjes klaar voor de werkers en genodigden.

Tekst: Harry Sanderink en Dick Romkema

Foto's: Dick Romkema

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 6e editie; 4 december tot februari 2024



Wijkatelier Lindenholt
Samen één

Zellersacker 10-03 6546 HA Nijmegen
024-37 70 098

email: welkom@wijkatelierlindholt.nl
Voor alle overige info:
www.wijkatelierlindholt.nl
Algemeen

Open Inloop

maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.00 uur

Deel de dag Lindenholt

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

Aanmelden via email: lindholt@deeledag.nl of 06-20667174

Meer info www.langerthuisnijmegen.nl of 088-0017121

Maandag

Ouder Kind Centrum

Open inloop van 9:15-11:30u

Voor ouders met kinderen van 0-4 jaar. Aanmelden niet nodig.

Info: Mail.okclindholt@bindkracht10.nl of app naar Lisanne 06-12282015

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

Kinderwerk Groep 1-2

Naschoolse activiteit groep 1-2 15:00-16:30u

Om je kind aan te melden of voor meer informatie kan je contact opnemen met de kinderwerkers in de wijk, Anneke en Lisanne.

Anneke: 06-82159730 Lisanne 06-12282015

Eet mee in het Wijkatelier; Diner 17.00 tot 19.00 uur voor € 5,00

Afhaal Maaltijd: Alleen het hoofdgerecht voor € 3,50. Afhalen om 18.00uur Vooraf reserveren uiterlijk maandag voor 10 uur.

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

Dinsdag

Ontmoetingsochtend Vrouwen;

iedere dinsdag 9.00 – 11.30 uur

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

Kinderwerk Groep 3-4-5

Naschoolse activiteit groep 3-4-5 15:00-16:30u

Om je kind aan te melden of voor meer informatie kan je contact opnemen met de kinderwerkers in de wijk, Anneke en Lisanne.

Anneke: 06-82159730 Lisanne 06-12282015

Woensdag

Taalcafé 10.00 tot 12.00 uur Open inloop Verbeteren spreekvaardigheid Nederlandse taal Zie de flyer in deze rubriek

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 Aanmelden via Hilly welkom@wijkatelierlindholt.nl

Kinderwerk met Jongerenwerk

Kidsclub Groep 6-7-8

Na school worden er gratis activiteiten georganiseerd voor kinderen uit groep 6-7-8. 15:00-16:30u Open inloop, maar eenmalig aanmelden. Om aan te melden / meer informatie kan je contact opnemen met de kinderwerkers in de wijk, Anneke en Lisanne.

Anneke: 06-82159730 Lisanne 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 no-

dig, enthousiasme wel.

Informatie: meineveldman@hotmail.com

Donderdag

Ontmoetingsgroep vrouwen

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

Ouder Kind Centrum

Open inloop van 9:15-11:30u

Voor ouders met kinderen van 0-4 jaar. Aanmelden niet nodig.

Info: Mail.okclindholt@bindkracht10.nl of app naar Lisanne 06-12282015

Digitale vaardigheden en taal ROC

Aanmelden via Gertie Brandts 06-40960865

iedere donderdag van 9.00-12.00 uur.

Eet mee in het Wijkatelier;

Iedere Donderdag van 17.00 – 19.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Driegangen diner voor € 5,00

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

Afhaal Maaltijd; Iedere Donderdag afhalen om 18.00 uur (Vooraf reserveren uiterlijk t/m woensdag 14.00 uur) Hoofdgerecht diner voor € 3,50 Reserveren: welkom@wijkatelierlindholt.nl of tel: 024 3770098 Wijkatelier Lindenholt

Bingo: 4e 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 Aanmelden via Hilly welkom@wijkatelierlindholt.nl

Spelletjesmiddag in het Wijkatelier

van 14.00uur tot 16.00uur.

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

"Lindenholt doet"

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

6e editie; 4 december tot februari 2024

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.

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



Wijkcentrum de Brack

Leuvenbroek 1200 - 024-3775784

Maandag

09.00 - 11.00 Zaal 1 Rekken & Strekken
09.00 - 11.00 Zaal 4 Computerles
13.00 - 16.00 Zaal 3 Voedselbank voor dieren Happy Feet
13.00 - 15.30 Zaal 4 Tekenen & Schilderen
13.30 - 17.00 Zaal 2 50 + Groep Kaarten
18.30 - 22.30 Zaal 1 Bridge Club
19.00 - 20.00 Zaal 2 Gym club
20.00 - 21.00 Zaal 2 Bewegen op Muziek
19.00 - 22.30 Ontmoeting ruimte Biljart-club de Brackers

Dinsdag

10.30 - 12.00 Zaal 4 Spaanseles
11.00 - 12.00 Zaal 1 Bewegen voor Senioren
13.30 - 15.00 Zaal 1 Bewegen op Muziek
13.30 - 16.00 Zaal 2 Tekenen & Schilderen
13.30 - 16.00 Zaal 4 Schilderen
19.30 - 22.15 Zaal 1 Canisius Harmonie Band
19.30 - 21.30 Zaal 2 Naaicursus St de Inloop

Woensdag

08.30 - 12.00 Zaal 1 Yoga St de inloop

Donderdag

09.00 - 12.00 Zaal 1 Kantklossen
13.00 - 17.00 Zaal 2 Bridgeclub de Kampenaar
13.00 - 17.00 Zaal 1 K.B.O katholieke

Bond voor ouderen , Bingo iedere 3de donderdag van de maand. Resterende weken Kaarten

13.00 - 16.30 Zaal 1 Zonnenbloem Bingo iedere 2de donderdag vd maand
19.30 - 22.00 Zaal 4 Origami iedere 2de Donderdag v.d. maand
19.00 - 22.30 Ontmoeting ruimte Biljart-club de Brack

Vrijdag

09.00 - 12.00 Zaal 1 Yoga
09.00 - 12.00 Zaal 2 Bewegen op Muziek



Maandag

Hatha yoga

Ha(zon)tha(maan) yoga verwijst naar het evenwicht tussen tegengestelden en bestaat uit een reeks van oefeningen(asana's) om beheersing te krijgen over je geest en lichaam.

Hatha yoga is een geschikt middel om te onthaasten en stress te verminderen. Daarnaast heeft het een gunstig effect op het zenuwstelsel, de klieren en het versoepelen van het gehele lichaam. Nieuwsgierig geworden? Kom dan eens vrijblijvend proefles doen. Docent: Petra Tewis
maandagavond 19:30 uur-20:30 uur

Dinsdag

Buurtsoep

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

Samen Stoffig

Op dinsdagmiddag tussen 12.30 en 14.30 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

Donderdag

Aanschuiven bij Van tuin tot Bord

Elke donderdagavond rond de klok van 18.00 uur wordt een gezonde drie-gangenmaaltijd geserveerd in Buurtrestaurant de Broederij.

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

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

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

(reserveren t/m woensdag) via:

E-mail: debroederij@vantuintotbord.nl

Vrijdag

KO-kracht: Inspiratieochtend voor vrouwen Ontspanning en creativiteit van 10:00- 11:30 uur.

. Hier kun je aandacht geven aan jezelf, tijdens creatieve en ontspannende activiteiten.

Kosten: bijdrage in materiaalkosten

KLETS EN KOFFIE 10:30 uur

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

Kom langs, ontmoet elkaar en zing!

Het wijkkoor van Lindenholt onder leiding van dirigent Leo Quaijtaal Voor wie: Iedereen die van samen zingen houdt, ook als beginner ben je welkom

Wanneer: om de week op vrijdagochtend van 10.00 u tot 11.30 u

Kosten: 2,50 per ochtend

Tai Chi

In de drukte van alledag op zoek naar een fijne manier om te ontstressen? Dan is Tai Chi of Qi Gong echt iets voor jou. Deze een eeuwenoude Chinese ademhalings- en bewegingsleer die helpt je natuurlijke weerstand te vergroten en een goede balans te vinden in je dagelijks leven. Wie regelmatig Tai Chi en Qi Gong beoefent, creëert rust en helderheid van geest en een soepel



en gezond lichaam.

Interesse? meld je aan voor een gratis proefles!

Docent: Linda Ho

Tijd: Qi Gong vrijdag 17.00-18.00 uur /
vanaf half november Tai Chi vrijdag
16.00-17.00

Kosten: 40,- per maand

Aanmelden: l.ho@online.nl / 06-41 77
42 39

Locatie: De Broederij Nieuwstadweg 37
Nijmegen

Website: <http://taichiqigongnijmegen.nl/>

Zaterdag

Om de week, op zaterdagochtend, is er **modeltekenen bij de Broederij**. Breng je tekenspullen mee en kom relaxed tekenen in. De sessies zijn voor volwassenen, alle tekenniveaus zijn welkom.

Entree is 12,50. Je kunt met een tikkie betalen door de QR code te scannen terplekke, of contant. De tekensessies zijn van 10.00 tot 12.00 op oneven weken.

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.

Kledingherstel: 2e zaterdag van de maand vanaf september 11.00 tot 14.00 uur Kosten: Kleine vergoeding. Kosten: de prijzen zijn vanaf 1 mei 2022 voor een losse les €12,50, tienrittenkaart €100,00 en proefles €8,50
Aanmelden: Petratewis@msn.com

Vrijdag en dinsdag

Op vrijdag en dinsdag trekt een groepje vrijwilligers samen met Gidy van Gaans de wijk in om verwaarloosde tuinen op te knappen. Houd je van werken in de buitenlucht en vind je het leuk om meer te leren over tuinieren en groenonderhoud of deel je je kennis graag met anderen? Kom dan eens langs.

Yoga in de Broederij

In deze tijden van drukte en haast en voortdurend aanstaan weet je soms aan het einde van de dag niet meer wat je allemaal hebt gedaan. Yoga betekent letterlijk verbindingen dat is precies wat er gebeurt tijdens een yogales. Wanneer je met aandacht voor je ademhaling en je lichaam yogaoefeningen uitvoert, verbindt je hoofd met je lichaam waardoor je weer met beide voeten op de mat staat.

De lessenreeks die ik geef is een vorm van hatha-yoga, gebaseerd op de Sivananda-yoga, een stijl die is ontworpen door de Indiase arts Swami Sivananda. Hij ontwikkelde deze vorm om lichaam en geest vitaal te houden op een manier die mogelijk is voor jong en oud en van beginner tot gevorderd.

In mijn yogalessen werk ik met ademhalingstechnieken, ontspanningsoefeningen en een vaste reeks yogahoudingen waarbij er aandacht is voor alle delen van het lichaam. De lessen duren een uur en kennen elke les een soortgelijke opbouw. We starten met ontspanning, een ademhalingsoefening en de zonnegroet, vervolgens volbrengen we een vaste reeks yogaoefeningen om af te sluiten met een eindontspanning. Na afloop staat er een kop thee klaar en als je lekker naar huis wilt is dat natuurlijk ook helemaal prima.

Wie, Wat, Waar

Hoi, Ik ben Maaïke Jütten (1984), een enthousiaste en positieve Limburgse, wonend in Nijmegen met man en twee kinderen. Ik geef yogales en mindfulness-trainingen vanuit mijn eigen bedrijf Achterom. IWil je een keer een proefles volgen? Kijk dan op mijn website: www.achterom.org

Tekst: Maaïke Jütten

Foto: Fotostudio PicturePeople.



Wijkatelier Lindenholt | Zellersacker 1003

€5 per kaart | leuke prijzen! | met gratis koffie, thee of limo! | voor iedereen | aanmelden verplicht

**Aanmelden bij bar of via 06-40781487
max 50 deelnemers
vol=vol**





Mozaïekbank

4 Jaar geleden kreeg de Broederij hun eerste Social sofa: een betonnen huis-kamermodel buitenbank. De Social sofa is ontworpen door Karin Bruers. Met het verdwijnen van buurtwinkeltjes, -kroegen, pleintjes en bankjes in de afgelopen vijftig jaar, verdween ook de casual ontmoetingsplekken. En terwijl juist bekend is dat, als je je burens kent, je je veiliger voelt, minder eenzaam en gelukkiger. Het social sofa project vindt dat er in elke wijk minimaal 10 bankjes moeten staan.

Het mozaïek van deze eerste bank werd



met veel enthousiasme gemaakt door diverse buurtbewoners. Tijdens het maken ervan werden veel goede contacten gelegd. Na het succes van de eerste bank, kreeg de Broederij een tweede bank om gezamenlijk aan te werken. Door onder andere de coronacrisis lag het mozaïeken even stil.

Maar vanaf nu niet meer! Auke, student kunst-academie, ging een paar maanden geleden fanatiek aan de slag. Ze begon met schuren en slijpen zodat er op een schoon canvas verder gewerkt kon worden. De eerste buurvrouw meldde zich om mee te helpen.

Mozaïeken is iets wat buurvrouw Marian altijd al leuk vindt om te doen en nu viel alles op z'n plek. Auke en Marian maakten samen een ontwerp. Ze hebben de bank verdeeld in organische vormen zodat iedereen die eraan wil werken precies weet welke kleur waar mag komen.

Zullen we weer verbinden? Door de vormen

aan elkaar te mozaïeken, te kletsen tijdens het maken van het cement en door over een tijdje koffie te drinken op een vrolijk betegelde bank. Stuur ons een berichtje als je mee wilt komen mozaïeken: info@debroederij.nl

Broedplaats voor kinderen



In september en oktober waren er verschillende activiteiten voor kinderen bij de Broederij. Zeven kinderen kwamen vijf middagen bij elkaar voor het Broedplaats project. Tijdens de eerste bijeenkomst werd er een groot vel neergelegd. Middenin kwam de Broederij te staan. Daaromheen was het wit. De vraag werd gesteld: als jij burgemeester zou zijn, wat zou je dan hier in de wijk willen hebben?

De kinderen tekenden achtbanen en attracties en er werd ook aan de vlinders gedacht. Daarop kon tijdens de tweede bijeenkomst weer verder gebroed worden. Want waar slapen de vlinders in de wijk eigenlijk?

De kinderen hebben hard gewerkt. En met resultaat want, vanaf nu wonen de insecten in een insectenachtbaan in de tuin van de Broederij!

In de herfstvakantie konden kinderen **expe-**



rimenteren met gips. Auke liet de kinderen met een kunstzinnige blik naar de natuur kijken. Wat kan je uit de wijk gebruiken om kunst mee te maken? Hoe langer de groep rondkeek, hoe meer er te vinden was. De natuur werd vastgelegd in klei en hier werd vervolgens gips overheen gegoten. Zo ontstond er een 3D schilderij. Alle kinderen gingen naar huis met een stukje van de wijk verwerkt in een unieke tegel.

Wil je op de hoogte blijven van de volgende kinderactiviteiten bij de Broederij? Houdt onze social media in de gaten [@debroederij](https://www.instagram.com/debroederij)

Spelletjesavond



'Ik zie zo vaak leuke activiteiten voorbijkomen bij de Broederij, maar ik werk en kan dus vaak niet meedoen' We spraken de buurtbewoner tijdens de dag van Lindenholt. Er zijn 's avonds en in het weekend activiteiten bij de Broederij, maar er is zeker ruimte voor meer. De buurtbewoner speelt graag bordspelletjes en zag een spelletjesavond wel zitten. Zo gezegd, zo gedaan. De eerste datum stond.

Alles heeft een opstart nodig, zo ook deze nieuwe activiteit. Toch was er op de tweede avond al een leuke opkomst. Een persoon had een spel meegenomen en toevallig kenden de meeste anderen dit spel ook.

Onder het genot van een kopje koffie/thee en meerdere koekjes kon er dus meteen fanatiek gespeeld worden. Er werden die avond nog meerdere spelletjes gespeeld en de tijd vloog voorbij. Iedereen kijkt al uit naar de volgende avond. Kom jij dan ook?

De volgende spelletjesavond is op 20 december

Tijd: 19:30 tot 22:00

Locatie: De Broederij, Nieuwstadweg 37

Kosten: We vragen een bijdrage van 2 euro p.p. voor koffie en thee

Laat je weten of je komt? Info@debroederij.nl of lizetemoorman@hotmail.nl

De Broederij Nieuwstadweg 37 6545 AM Nijmegen 024-6793232 www.debroederij.nl

Bloemenregen siert officiële opening Agentenhof

De Agnetenhof, het eerste woonzorghuis van Lindenholt, is nu een paar maanden open. Op 12 oktober vond de feestelijke opening plaats. En wat hebben we een warm en enthousiast ontvangst gehad van de mensen uit Lindenholt. Daar zijn we heel blij mee, want we willen er ook graag zijn voor de mensen uit Lindenholt die extra zorg nodig hebben, of die betekenisvol voor de kwetsbare ouderen willen zijn. Zo willen we ons samen met de wijk inzetten om hier fijn oud te worden.

Feestelijke opening

Donderdag 12 oktober, een maand na de ingebruikname van de Agnetenhof, stroomt het plein voor het woonzorghuis vol voor de officiële opening van het nieuwe pand.

Een prachtmoment om te vieren met bewoners en hun familie, mensen uit de wijk, betrokken samenwerkingspartners en andere geïnteresseerden. Rita Arts, bestuurder van De Waalboog, 'Samen fijn oud worden in de eigen wijk, dat is waar we als Agnetenhof aan willen bijdragen.

Met passende zorgvoorzieningen binnen handbereik, voor als het nodig is'. Ook wethouder Grete Visser krijgt het woord. En Antoine Pekel, directeur van woningcorporatie Woonwaarts, waar De Waalboog het pand van huurt.



Na de onthulling van een ontmoetbankje voor in de tuin, wordt afgeteld en daalt een rijke bloemenregen neer op het plein. Agnetenhof is officieel geopend!



Eerste wijkbewoner

Naast de cliënten die vanuit Joachim en Anna zijn meeverhuisd, heeft inmiddels ook de eerste wijkbewoner haar intrek genomen.



Zij is heel blij met het mooie appartement en dat zij haar loopje in de wijk kan behouden, naar alles en iedereen wat voor haar vertrouwd en belangrijk is. Ook zijn er meerdere wijkbewoners die zich als vrijwilliger hebben aangemeld en hun draai beginnen te vinden. Zo is er voor ieder wat wils en dat is precies de hele bedoeling met deze nieuwe wijklocatie.



Meedoen in de wijk

De Agnetenhof doet ook graag mee aan gezamenlijke momenten in de wijk.

Zo brachten bewoners en medewerkers zelfgebakken cakejes rond tijdens de nationale burendag op 23 september.

En met Halloween kwamen groepjes mooi verklede kinderen langs voor wat lekkers en een spelletje. De bewoners vonden dat ook heel gezellig, want zo is de buurtkamer mooi in gebruik.

En tijdens de komende Wintertour Lindenholt is de Agnetenhof ook één van de plekken waar de deelnemers langs komen.

De koek-en-zopie zal voor hen klaar staan.

Komt u ook langs?

Tekst en foto's: Agnetenhof



Meer over de Agnetenhof

- De zorgbemiddelaars van De Waalboog staan graag voor u klaar als u meer wilt weten over de zorgverlening: 024 – 382 64 83; zorgbemiddeling@waalboog.nl. Om in aanmerking te komen voor een zorgappartement dient u over een juiste zorgindicatie te beschikken: ZGP 5, 6, 7 of 8. Deze wordt verstrekt door het Centrum Indicatiestelling Zorg. Uw huisarts of zorgverlener kan u daar meer over vertellen.
- Bent u geïnteresseerd om er te werken? Neem dan contact op met recruitment: 06 – 185 455 30, Recruitment@waalboog.nl.
- Wilt u meer weten over vrijwilligerswerk op deze locatie? Neem dan contact op met vrijwilliger coördinator Isabelle Hendriks: 06 – 185 269 55, i.hendriks@waalboog.nl. Bekijk de website: www.waalboog.nl/agnetenhof

Moestuin De Valeriaan zoekt versterking voor in de tuin van De Agnetenhof



De ouderenzorginstelling De Waalboog, stelt in de tuin van de Agnetenhof in Lindenholt per direct op sociale voorwaarden een gedeelte van de tuin gratis open voor tuiniers van Moestuin De Valeriaan.

Daarom heeft De Valeriaan nu ruimte voor sociaal ingestelde moestuiniers die wel bereid zijn tijdens het tuinieren ook een babbeltje te maken met ouderen van de Agnetenhof die in de tuin willen wandelen of mee willen werken.

Een keertje samen koken behoort ook tot de mogelijkheden!

Als je zulke acties leuk vindt neem je contact op met e-mail: devaleriaan@outlook.com

Bewoners Overleg De Wellenkamp

Als redactielid van Lindenholt Leeft en als bewoner van De Wellenkamp was ik nieuwsgierig om eens een dergelijke bijeenkomst mee te maken. Ik bereidde me voor op een avond met veel genuil.

Op deze gure kouwe maandagavond hadden zich toch nog negentien bewoners bereid gevonden om naar Grand Café Lindenholt te komen. Daarnaast waren er zes bestuursleden waaronder de voorzitter Ronald Gerrits en Stefan de Blank die het meest het woord deden.

Helaas was er niemand van de gemeente (de wijkregisseur of de wijkagent) of iemand van Talis aanwezig. Zij waren wel uitgenodigd maar konden helaas niet aanwezig omdat zij allen bij andere vergaderingen acte de présence moeten geven.

Na de introductie van het bestuur kreeg iedere bewoner ruim de tijd om zijn of haar input te leveren en alles werd keurig genotuleerd. Bijna iedereen had wel iets te melden; er was groot en klein leed zoals overlast door losliggende putdeksels in de 11e straat of door hangjongeren met drugsgebruik na middernacht bij de parkeerplaats bij de Tennisvereniging.

Alles werd op een nette wijze verwoord met hier en daar een klein beetje emotie met name richting de gemeente die vaak niet thuis geeft. Maar er werd niet gehuild. Het was een constructieve avond.

Na twee-en half uur was het overleg voorbij. De voorzitter bedankte de aanwezigen en beloofde dat alle geïnventariseerde punten gebundeld worden en door het bewonerscomité besproken zullen worden met de verantwoordelijke professionals zoals Talis, wijkregisseurs Lindenholt en een verkeersdeskundige.

Tekst: Silvano Orvini

De groene parel van Nijmegen

Taner Tabak uit Lent is dansdocent. Hij heeft een originele bijnaam voor Lindenholt gevonden: 'de Groene Parel van Nijmegen'.



Waar onze moederstad eerder de ondertitel kreeg 'Havana aan de Waal', past deze kleurige, sprankelende alias wonderwel bij ons stadsdeel. Hoe groen wil je het hebben. Met deze naam in stelling gebracht kan ons multiculti stadsdeel Lindenholt best een flinke dot energie gebruiken, voeding voor de gezonde groene uitstraling.

Om mensen elkaar te laten vinden, te verbinden. In Lindenholt brokkelt gestaag het imago af van 'slaapstad' volgeplempt met flatgebouwen. Taner wil dolgraag zijn salsasteentje bijdragen aan bruisende stadsdelen, waar mensen elkaar graag en vaak ontmoeten. Taner werpt zich ook van harte op als 'bondscoach'. De wat oudere nieuwbouwwijken van Nijmegen herbergen immers talrijke talentvolle kinderen, mogelijke pareltjes!

Taner, salsadocent

In Istanboel in Turkije werd Taner Tabak geboren, maar hij is met hart en ziel een Nijmegenaar in Nederland. Jazeker, Istanboel heeft die prachtige Blauwe Moskee, maar vlak de Sint Stevenskerk niet uit. Net als de meeste Nederlanders vond Taner zichzelf een hark bij het dansen. Toch koos hij voor de dansacademie; daar ontwikkelde zich de Grote Liefde voor de salsa-sport. Nee, geen typefoutje, salsa is

een sport: een danssport, waarbij de pas-sen puur op gevoel worden uitgevoerd en beleefd.

Salsa, met als bakermat het eiland Cuba waar oude stadsbussen uit Nijmegen rondrijden, is overigens een optelsom van meerdere Latijns- en Zuidamerikaanse dansen, zoals de bachata, merengue en de chachacha.

Taner zegt overtuigend: 'Iedereen kan de salsa dansen, ik wil dat dolgraag begeleiden. Welnee, leeftijd maakt niet uit. Ook zestigplussers kunnen bewegen. Zeker wanneer de dans laagdrempelig gepresenteerd wordt'.

Taner daagt graag iedereen uit om via zijn unieke dance academy Salsax de dans in één seizoen onder de knie te krijgen.

Zijn visitekaartje, voorzien van QR-code, geeft aan: www.salsax.nl, info@salsax.nl, 06 81 61 84 97. Taner kan zich indenken dat woningcorporaties hierin iets kunnen betekenen voor het welzijn van hun huurders.

Zijn lijfspreuk is – dat zal niemand verbazen – 'geloof in je zelf'. Voor dit artikel poseerde Taner voor de camera en van die foto's spat zijn enthousiasme en zijn vurige passie voor salsa voelbaar af. Als ons wijkblad nou eens in Miami gelezen zou worden ...

Taner wil daar voor het volgende wereldkampioenschap graag naar toe.

Tekst: Hette Morriën

Bewerking voor LL: Dick Romkema

Foto's: Jacqueline van den Boom



oud

Mijn blik op de wereld i

Ook ik word ouder en kan op de E Bike links, rechts en recht vooruit alles zien. Ik zie dus maar de helft van mijn omgeving omdat achteromkijken toch moeilijker wordt. Een achteruitkijkspiegeltje verruimde die blik ineens met 90%! Een stuk veiliger op de fietspaden. Velen in mijn omgeving hebben dit advies gevolgd. Zorg dat hij niet te wijd naar buiten staat in verband met tegenliggers. Dus mijn advies: gauw doen.

Oud worden en soepel blijven?

Ik ben deze week begonnen op de sportschool. Ik tennis en wandel en fiets veel, maar voel toch langzaam dat ik wat stijver word. Daar ga ik wat aan doen. Er is ook zonder sportschool veel aan te doen. Onderstaand wat tips.

Stramme handen, koude voeten, bijna iedereen heeft er wel eens (of juist vaak) last van. Het komt door het gure weer, veel stilzitten en misschien ook wel omdat we een dagje ouder worden. Regelmatig bewegen is een must. Goede doorbloeding zorgt namelijk voor warme handen en voeten en houdt kraakbeen soepel en het vocht in gewrichten stroperig.

Zwemmen

Door actief te blijven en ons regelmatig in te spannen houden we ons lijf fit. Denk aan sterke spieren die we nodig hebben om de trap op en



af te blijven lopen of boodschappen te tillen. En soepele gewrichten en een goede balans hebben we nodig bij het aankleden. Zolang we die bewegingen zonder veel moeite doen, kunnen we zelfstandig blijven wonen.

En dankzij voldoende beweging blijft niet alleen ons lijf sterk, ook ons brein houden we gezond. Zwemmen is een unieke vorm van bewegen en anders dan wandelen, fietsen of elke andere sport op het land.



s verdubbeld!

Het zwembad in dus!

Zwemmen is echt een conditietraining en daarmee gaat de vetverbranding ook aardig omhoog. Goed tegen overgewicht dus. Minder valgevaar. Veel ouderen vallen of zijn bang om te vallen. Met zwemmen werkt u aan balans en daarmee verkleint u de kans op valpartijen.

Sociaal Zwemmen

Zwemmen kunt u als u wilt lekker alleen doen maar het is ook een sociale sport. Veel zwembaden organiseren seniorenzwemmen. Een zwem uur waar voor of na de les gezamenlijk een kopje koffie wordt gedronken.

De medezwimmers wonen meestal in de buurt en de kans is groot dat u ze vaker in tegenkomt. Een extra voordeel van meedoen aan het seniorenzwemmen is het warmere water.

Het zwembad in dus!

Op naar het zwembad. Misschien is het een tijd geleden dat u bent gaan zwemmen of u bent juist al een van de vaste bezoekers van het zwembad. Dan weet u hoe weldadig een zwemsessie kan zijn. Helemaal als u last heeft van pijnlijke spieren of stijfheid is zwemmen de ideale sport. Wie minstens een keer in de week het zwembad bezoekt kan rekenen op allerlei positieve voordelen: Goed voor het hart.

Of het nu aquafitness of banenzwemmen is, door te zwemmen gebruiken we alle grote spiergroepen en daardoor blijven we sterk en flexibel.

Lopen is onze verborgen superkracht.

Door onze manier van leven lijken we dat een beetje verleerd.

Tijd om daar verandering in te brengen, want fysiek en geestelijk gaan we door een regelmatige wandeling met sprongen vooruit. Dus heeft u last van stress, ga dan juist wandelen. Goed voor je lijf. Al met één flinke wandeling per week verbetert de conditie van hart- en bloedvaten.

Onze bloeddruk en cholesterol verlagen, waardoor het risico op hartproblemen afneemt. En natuurlijk stimuleren we er onze stofwisseling mee. Met een uur stevig wandelen verbranden we ongeveer 240 calorieën. De positieve effecten van wandelen hebben ook te maken met waar we bewegen. Buiten in de natuur wandelen is de meest gezonde optie. De natuur doet ons namelijk nog een schepje gezonde effecten cadeau. Op naar het bos!

Tekst: Leo Venderbosch

ANBO vrijwilliger 06 515 055

Struinbulletin GROEN MAAKT LEVEN MOOI

Uw gids door de natuur

Groen, natuur, heeft waarde op zich. Het heeft als het leven op onze planeet een fundamenteel onbetwist bestaansrecht. Deze grondwaarde zou ons menselijk handelen moeten aansturen zodat wij het leven op aarde respecteren.

Op de hele wereld strijden burgers en overheden voor meer rechten en respect voor het leven op aarde. Maar helaas leidt dat, net als vroeger bij het CDA als hoeder van de christelijke waarden, tot een tweesplitsing in de samenleving: één kamp "groenbeschermers" en het kamp "groennihilisten". Hoe kunnen we beide kampen bijeen brengen tot één groen-respecterende samenleving? Die aanpak moeten we snel gaan vinden: in ons land, in Europa en de hele wereld. Hoe kunnen we bemiddelen tussen de fundamentele tegenstellingen, net als bij de vele andere conflictpunten in de gepolariseerde wereld.

Groen maakt ons leven mooi

We kunnen niet leven in een wereld zonder groen, in een stenen woestijn. Groen maakt ons leven gelukkig en gezond. Groen inspireert, motiveert en geeft ons kracht. Daarom, als afsluiting van 2023, enkele plekken uit onze eigen stad, die laten zien hoe mooi groen ons leven kan maken.

Contact met Struinbulletin

Voor het aanvragen van wandelroutes, groenartikelen of van de catalogus struinbulletin, gebruik je het mailadres: struinbulletin@outlook.com. Ook voor het stellen of vragen of het doorgeven van een boodschap.

Tekst en foto's: Frans Sijben,



De kracht van rozen



Dahlia's geven kleur



Het oude weeshuis Nijmegen



De echinacea: gezond voor mens



Bloemen geven leven

Voor deze editie spraken we met inmiddels toch wel een clubicoon: Marzouk Mechbal.



Wie is Marzouk?

Ik ben 51 jaar en geboren in het noorden van Marokko. Mijn vader woonde in Amsterdam. Hij werkte in een fabriek dat in de jaren tachtig naar Nijmegen verhuisde.

Mijn moeder en ik kwamen in 1983 naar Nijmegen met mijn broer en zussen. Ik was toen tien jaar oud en sprak geen woord Nederlands. Ik ben hier naar de lagere school gegaan in de Zellersacker.

Daarna heb ik een sociale opleiding ROC in Nijmegen gedaan. Inmiddels ben ik al vijftienvier jaar jongerenwerker nu voor de wijken Wolfskuil en Waterkwartier waar ik het me prima thuis voel.



Wanneer begon je te voetballen?

Met een buurjongen ben ik ooit naar Trajanus gegaan. Destijds zat dat nog op de Winkelsteeg. Ik heb daar bij de D en C-tjes gespeeld. Daarna naar NEC amateurs gegaan en daar de B- en A elftallen doorlopen. Toen SCE in naar Lindenholt verhuisde kwam ik in de A1. Er was toen nog weinig qua jeugd en er werd echt gezocht naar jeugdspelers want SCE kwam net uit Grootstal.

Wat doe je allemaal bij SCE?

Mijn taak is onder andere, dat bij de ouders en vrijwilligers, leiders en trainers zoek voor de jeugdelftallen. Er is geen CIOS samenwerking meer sinds kort, dus ook de allerkleinsten

Nieuws van

moeten wij zelf trainen. Gelukkig is het dit jaar gelukt om elk elftal te voorzien met trainers waaronder ook een moeder met een voetbalachtergrond. Ik denk naar tevredenheid van de ouders.

Ik ben er op zaterdag en probeer een aantal wedstrijden te zien en sta open voor iedereen. Ook kom ik soms door de weeks op trainingen om te kijken hoe het gaat.

We maken regels en voorwaarden en proberen deze te handhaven zoals bijvoorbeeld ten aanzien van het gebruik van materialen en het douchen. Dat is alleen verplicht bij selectieteams, bij de overige teams is dat aan de ouders-begeleiders zelf. Bij SCE kan je dus douchen maar ik weet dat er verenigingen zijn waar dat als gevolg van de hoge energiekosten gewoon niet meer door de weeks mogelijk is. Bij sommige clubs zelfs niet eens op zaterdag.

Verder doe ik ook de samenstelling van de jeugdteams en probeer dat voor de zomer af te hebben. Ik spreek dan al de ouders van alle teams. De opkomst is dan 90% zodat ouders weten waar iedereen aan toe is voor het komende seizoen. De betrokkenheid is bij de allerjongsten heel groot; niet alleen ouders maar ook opa's en oma's komen in grote getalen.

Visie op jeugdvoetbal

Het gaat om een combinatie van plezier en presteren. Dat je een bal verkeerd raakt dat kan, maar de ambitie moet er zijn dat je echt de volgende keer het goed wilt doen. Maar je wilt ook winnen. Basistechniek vind ik belangrijk en daar moet veel op getraind worden. door heel vaak te herhalen ga je beter leren. Plezier en presteren zijn belangrijk maar ik vind wel dat de beste spelers horen altijd bij elkaar te zijn ook al op jonge leeftijd. Je hebt de kans dat de beteren dan niet uitgedaagd worden en weggaan. Tenzij die hele goede speler geen ambitie heeft om hoger te spelen, dan kan het natuurlijk zijn dat hij lager wordt ingedeeld om bij een vriendje te spelen.

Pareltjes in de jeugd?

We hebben goede spelers bij Onder 11, Onder 9 - 1 en onder 9 - 2 en een goede bij de Onder 8 - 1.

Alle clubs trekken aan de pareltjes en beloven hen gouden bergen. Vaak krijgen we die jongetjes teleurgesteld terug. Dan hebben we het over jongens van tien en elf jaar. Ook de ouders spelen een grote rol hierin om hun kin-

deren te beschermen. Het is beter dat als je goed bent, je af en toe eens een paar keer mee traint met een dergelijke hogere club dan er toe gaan en drie keer per week hard te trainen en vervolgens na een tijdje te worden weggestuurd.

Zijn er dingen door de jaren veranderd?

Ach dat ouders soms niet blij zijn met de selectie van hun zoon of dochter, is van alle tijden,



wat wel anders is dat het iemand aanspreken op gedrag minder wordt geaccepteerd. Alles mag en kan blijkbaar en kinderen lijken alles te mogen zeggen. Wat SCE niet accepteert is een grote mond of schelden maar iedere trainer en leider is daar weer anders in. Het valt aan de andere kant ook wel mee, want we sturen bijna geen kinderen meer weg van de club.

SCE in hart en nieren? Wat betekent SCE voor jou?

Nou je het zegt; ik zit hier al ruim twintig jaar. Natuurlijk Ik voel me heel betrokken bij de vereniging en kan met iedereen heel goed overweg. Maar het is niet zodat ik nu niet ergens anders kan trainen.

Ik moet bekennen dat ik eens voor drie jaar een uitstapje heb gemaakt naar Brakkenstein en dat was ook heel leuk. Omdat ik toch die band had met SCE altijd had, kwam ik toch vaak kijken. Toen men een nieuwe weg wilde inslaan met betrekking tot de jeugd ben ik toch weer actief geworden bij de jeugd. Ik kreeg geen carte blanche, maar had veel ruimte om het om mijn eigen manier te doen.

Hoe lang ga je hier mee door?

Ik zeg vaak dat ik stop maar zie ik ben er nog. Als ik het niet meer leuk vind ga ik zeker mee stoppen maar dat kan even duren!

Tekst: Silvano Orvini

Foto's: Marzouk Mechbal



Leergeld Nijmegen laat ieder kind meedoen!

Voetbal
Paardrijden
Judo
Zwemles
Hockey
Zangles
Fitness
Typecursus
Babyzwemmen
Scouting
Gitaarles
Boksen
Turnen
Peutergym



Voor
Nijmeegse
kinderen van
0 t/m 17 jaar

Heb je te weinig geld om voor je kind kosten voor school, sport, cultuur, zwemles of de speeltuin te betalen? Dan is Leergeld er voor jou!

Het netto maandinkomen van jouw gezin mag niet hoger zijn dan:

- €2160,- voor een 1-oudergezin
- €2395,- voor een 2-oudergezin



Meld je aan via www.leergeldnijmegen.nl

Leergeld Nijmegen nu ook voor kinderen van 0 tot 4 jaar

Sinds september van dit jaar is Leergeld Nijmegen er ook voor de allerkleinsten. Ouders met kinderen in de leeftijd 4 tot en met 17 jaar konden eerder al bij Leergeld terecht, wanneer ze moeite hebben om de kosten voor (sport)clubs, verenigingen, school, muziek, dans of andere activiteiten te betalen. En vanaf heden kunnen ook ouders met baby's en peuters van Leergeld gebruikmaken. Denk hierbij aan babyzwemmen of peutergym, maar bijvoorbeeld ook dansles of voetbal voor de allerjongsten.

Leergeld Nijmegen wil dat alle kinderen mee kunnen doen met sport, cultuur en (school) activiteiten, zonder dat geld een belemmering is. Voor Nijmeegse gezinnen met een laag inkomen betaalt Leergeld de kosten. Op deze manier kan elk kind zich aanmelden voor een club, les of activiteit naar keuze.

De aanvraagmogelijkheden bij Leergeld zijn zeer divers. Van schoolkosten voor bijvoorbeeld een laptop, fiets of schoolkamp tot sportclubs en benodigdheden. Maar denk ook aan cultuurlessen en -cursussen zoals muziek, theater of dans en buitenschoolse activiteiten, bijvoorbeeld bezoek aan speeltuin of zwembad.

En dus voor kinderen van alle leeftijden, ook van 0 tot 4 jaar.

Om te bepalen wie in aanmerking komt, kijkt Leergeld naar het netto maandinkomen per gezin. Als dit inkomen niet hoger is dan €2395,- (voor een 2-oudergezin) of €2160,- (voor een 1-oudergezin), betaalt Leergeld Nijmegen de kosten voor de club, les of activiteiten van je kind.

Het is een veelvoorkomend misverstand dat Leergeld er alleen zou zijn voor ouders die in loondienst werken. Leergeld Nijmegen wil benadrukken dat ook zelfstandig ondernemers of mensen met een uitkering zich gewoon kunnen aanmelden. Daarin maakt Leergeld Nijmegen geen onderscheid.

Voor meer informatie of aanmelden kun je terecht op de website van Stichting Leergeld Nijmegen: www.leergeldnijmegen.nl

Als je liever een medewerker spreekt, dan kun je bellen naar het telefonisch spreekuur. Dit is op maandag, woensdag en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur. E-mailen kan naar info@leergeldnijmegen.nl.



Monique Wade schreef naar aanleiding van de vraag van Qader Shafiq in de vorige editie van Lindenholt Leeft het volgende:

Na het lezen van het artikel van Qader Shafiq in de 'Lindenholt Leeft' wil ik graag antwoord geven op zijn vraag: "Op welk moment ziet u mij als een volwaardige buurt- wijk-stad- en landgenoot?"

Het is niet aan mij om te beslissen welk moment dat is want ik ben van mening zodra je hier woonachtig bent maak je al deel uit van de samenleving-gemeenschap. We zijn allemaal volwaardige mensen! Maakt niet uit waar je vandaan komt of hoe lang je ergens woont. Hopelijk beantwoordt dit je vraag en fijn om je als buurt- landgenoot te hebben.



Bewonersoverleg Lindenholt op 28 september

Thema: Ouderen en Zorg in Lindenholt

Het Bewoners Overleg Lindenholt (BOL) organiseerde een thema-avond over Ouder worden en Zorg in Lindenholt samen met de Werkgroep 'Ouder worden en Levensloopbestendig Lindenholt'.

Locatie: Wijkatelier Lindenholt

Veel ouderen in ons stadsdeel wonen hier tot volle tevredenheid en willen graag tot op late leeftijd thuis zelfstandig blijven wonen. Soms is er echter hulp nodig om deze wens te realiseren, soms ook zorg en veel ouderen en hun familie hebben daar vragen over.

Op deze avond hielden 5 organisaties een korte presentatie over hun aandeel in Lindenholt met betrekking tot dit thema. Daarna konden de bewoners in aparte ruimtes bij een van de deelnemende partijen aanschuiven om zo doende één op één vragen te stellen.

De opkomst was zoals verwacht" groot, hetgeen maar weer duidelijk maakt dat het thema heel actueel genoemd mag worden.

De volgende partijen gaven een korte presentatie:

Woonzorghuis de Agnetenhof

Directeur Rita Arts deed de aftrap en gaf uit-



gebreide informatie over dit woonzorghuis, de bewoners en de doelstellingen van de organisatie. 45 Bewoners met dementie en ook met een lichamelijke zorgvraag (somatic) zijn er inmiddels komen wonen. Zij gaf duidelijk uitleg over de rol die de Agnetenhof wil spelen samen met overige bewoners van dit stadsdeel.

Proeftuin Lindenholt

Sandra Smits, projectleider van de proeftuin



ging hierop verder met de vragen:

'Wat kan de Agnetenhof voor de wijkbewoners betekenen? Wat kan de wijk betekenen voor de

bewoners van de Agnetenhof? Hoe kunnen bewoners van de Agnetenhof bijvoorbeeld meedoen in de wijk? Hoe werken we beter samen: wijkbewoners, bewoners en zorgprofessionals van de Agnetenhof en andere woonzorgprofessionals?' Het gaat hierbij structureel over zoeken naar de verbinding tussen de Agnetenhof en de wijkbewoners van de Lindenholt.

Robotica en Domotica door studenten van de HAN

Hierbij werd aandacht gevraagd voor ouderen die vaak tot op hoge leeftijd in hun eigen huis willen blijven wonen omdat ze zich thuis voelen in hun omgeving en er bovendien een gebrek aan geschikte, aangepaste woningen is. Hierbij kan de inzet



van domotica (huisautomatisering), variërend van de inzet van een robotstofzuiger tot het op afstand sluiten van gordijnen, automatische verlichting bij een nachtelijk toiletbezoek en een robotje dat dagstructuur biedt, veel betekenen. Het is belangrijk te weten wat de mogelijkheden zijn.

BELOFTE VAN TECHNOLOGIE IN DE ZORG

1. Grotere zelfredzaamheid, vitaliteit: levensgeluk van clienten.
2. Ontzorgen / minder overbelasting van Mantelzorg
3. Minder inzetten van personeel
4. Beter kwaliteit van zorg
5. Besparing van kosten
6. Alternatief zwaardere vorm van zorg (vrijheidsbeperking)

Sterker Sociaal Werk en Langer Thuis

is ontstaan uit een fusie van het SWON (senioren netwerk) en het NIM (Nijmeegs maatschappelijk werk).

De aanwezigen kregen uitleg over de mogelijkheden die deze organisatie biedt om zelfstandig en veilig thuis te kunnen wonen bij het ouder worden.

Met praktische hulp, plezier in de dag en een veilig huis, houdt u het thuis langer vol.

Sterker sociaal werk helpt daar graag bij met professionals, vrijwilligers die alle informatie kunnen geven en adviezen hierbij voor ondersteuning en eventuele doorverwijzing naar passende hulp. Ook mantelzorgers kunnen hier terecht voor zowel individuele- als collectieve ondersteuning.

Het kan dan gaan om het bieden van een luisterend oor, het bespreken van zorgen en meedenken in mogelijke oplossingen, inclusief deelnemen aan cursussen, bezoeken van een thema-avond of deelnemen aan activiteiten die worden georganiseerd.

Wijkgezondheidscentrum Onder de Linde



Veilig ouder worden in Lindenholt, fysiotherapie, voeding en medicijnen.

Blijf langer in je eigen leefomgeving wonen en verminder je kans op vallen en de gevolgen daarvan!

Wat is sarcopenie en osteoporose eigenlijk en wat kun je eraan doen ?

Informatie over het verlies van spier- en botmassa en de gevolgen daarvan .

Wat is de rol van voeding, bewegen, medicijnen en voedingssupplementen om je risico te verkleinen.

Heeft u een verhoogd risico om te vallen? VAL-ANALYSE I



Dit werd deskundig en uitgebreid gepresenteerd door Vincent Ruikes; geriatrie-fysiotherapeut, Ilona Blokzijl-van der Meij; diëtist en Els de Boer; apotheker.

Daarna konden alle bezoekers in kleinere groepen in diverse ruimtes aanhaken voor verdere informatie en gelegenheid om vragen te stellen.

Rondom 22.00 uur kon er worden afgesloten en mocht de BOL-organisatie terugkijken op weer een zeer geslaagde bewonersavond in Lindenholt.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Henk van de Heijden

EVEN VOORSTELLEN: TWEE NIEUWE WIJKREGISSEURS IN LINDENHOLT



Mijn naam is Peter van Zanten. Ik ben sinds een paar weken de nieuwe wijkregisseur fysiek in Lindenholt.

Als wijkregisseur fysiek wil ik met inwoners(groepen) in gesprek zijn over de omgeving. Denk aan: parken en parkeren, asfalt en afval, verkeer en groen. Natuurlijk doe ik dat niet alleen. Met heel veel collega's van de gemeente

werken we voor Lindenholt. Mijn naaste collega Sara Boumhait is projectmedewerker fysiek. Zij werkt al langer in de wijk.

Het is fijn dat wij als wijkteam Lindenholt weer op sterkte zijn. Koen Seuren is wijkregisseur sociaal en Elsbeth Korevaar is nieuw als wijkregisseur veiligheid. Zij stelt zich hiernaast voor.

Hiervoor werkte ik in diverse functies bij welzijnsorganisaties. Ik vind het leuk om nu voor inwoners en de omgeving te werken. De omgeving zie je namelijk elke dag.

Ik heb al kennis gemaakt met actieve bewoners die zich inzetten voor Lindenholt. Goede ideeën die u zelf wil oppakken voor de omgeving in Lindenholt kunt u inleveren via: MijnWijkplan.

Verder is het handig als u de meld en herstel-app gebruikt.



Graag maak ik van de gelegenheid gebruik om mezelf voor te stellen.

Mijn naam is Elsbeth Korevaar. Ik ben per 1 november gestart in de functie van wijkregisseur veiligheid voor Lindenholt. Het werken binnen de gemeente is voor mij een nieuwe uitdaging omdat ik ruim 15 jaar bij de politie heb gewerkt als Operationeel Specialist (inspecteur) nadat ik de opleiding Master of Criminal Investigation had afgerond.

Binnen de politie heb ik een scala aan werkzaamheden verricht onder andere binnen verschillende recherche-afdelingen. Voordat ik bij de politie ging werken heb ik onder andere als casemanager gewerkt bij IrisZorg (instelling voor verslavingszorg). In 2003 heb ik de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening aan de HAN (Hogeschool van Arnhem en Nijmegen) afgerond.

Ik ben 46 jaar oud en woon samen met mijn man en twee kinderen (5 en 10 jaar oud) in Nijmegen. Ik ben van mening dat wij als wijkregisseurs een belangrijke schakel zijn tussen de wijkbewoners van Lindenholt en de Gemeente. Daar waar het gaat om veiligheidsvraagstukken zoals vermoedens van dealen in de wijk, overlast van jeugd, drugsgebruik, illegale prostitutie of andere vraagstukken die te maken hebben met het domein veiligheid zou ik dit graag willen weten, zodat we hier met zijn allen op kunnen acteren.

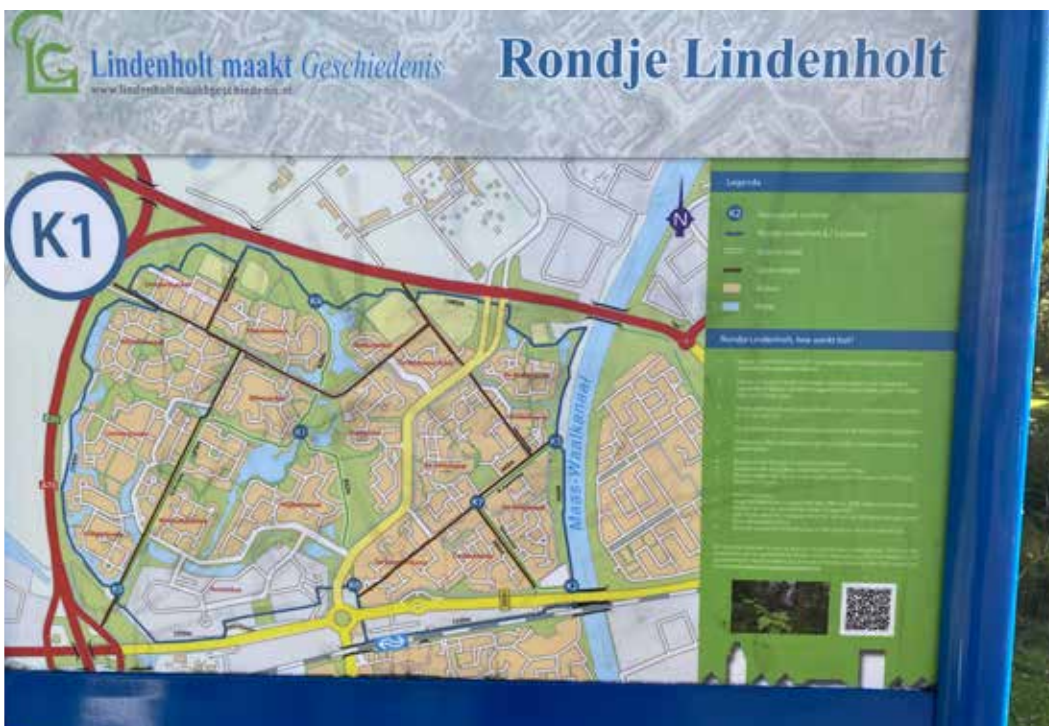
Als u ons als wijkregisseurs Lindenholt wil mailen kan dat via wijkregisseurlindenholt@nijmegen.nl
Wil u bellen kan dat via het KlantContactCentrum (kcc) via 14 024



Het Rondje Lindenholt is in oude glorie hersteld

De borden zijn weer schoon, de graffiti is gewist en de pijlen zijn schoongemaakt of vervangen.

In 2015 is het Rondje Lindenholt ontstaan als een mooie wandel/fiets-route door onze wijk. De route gaat via knooppunten, zeven in totaal. Op zo'n knooppunt staat een informatiebord met de route en met historische informatie over die plek. De route van knooppunt naar knooppunt gaat met duidelijke blauwe pijlen, meestal te vinden op een lantaarnpaal. Je kunt zelf de lengte van je route bepalen en altijd wel dicht bij je woning in Lindenholt beginnen en eindigen. Ik woon zelf in De Gildekamp en loop dan vanaf mijn huis naar het Maas-Waalkanaal K3, dan door naar K4, en langs de parkrand met de A73 tot aan K5. Het kantoreengebied laat ik voor wat het is en sla dan linksaf over een van de oude wegen in onze wijk "de Smalle Steeg" naar het middelpunt van Lindenholt de Kinderboerderij K1. Dan ben ik weer dicht bij huis.



De route laat je kennismaken met de natuur in onze wijk, met de oude wegen zoals de al genoemde Smalle Steeg, maar ook de Agnetenweg, de Broekstraat en de Zwanenstraat met tussen de nieuwbouw in nog oude huizen en boerderijen en bij de knooppunten word je ook nog wat wijzer.

Tekst en foto's: Lindenholt maakt geschiedenis





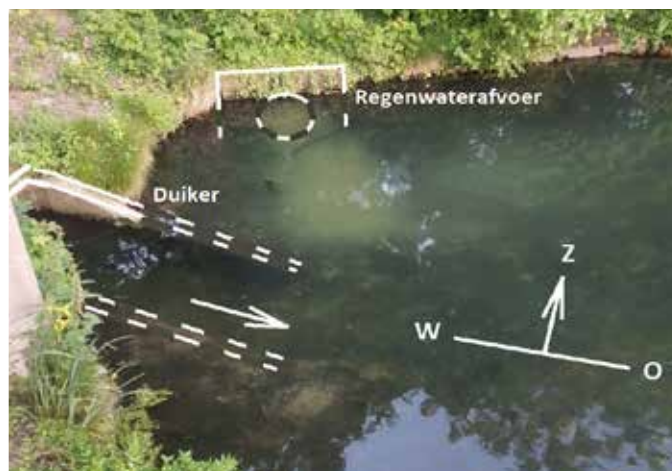
Is Lindenholt's regenwater schoon genoeg?

De werkgroep Water van het BOL streeft zoals velen weten naar verbetering van de waterkwaliteit in Lindenholt's waterpartijen, tot het niveau waarbij zwemmen weer mogelijk wordt. Dat was, zeker in het begin van Lindenholt's bestaan, nog het geval.

Kwaliteit van het regenwater

Er zijn verschillende oorzaken aan te wijzen voor de teruggang die zich al tientallen jaren voordoet in de waterkwaliteit (eutrofiëring) van ons oppervlaktewater. Daar hebben wij al eerder over geschreven in Lindenholt Leeft. Maar er is ook een verband met een fenomeen dat nog niet eerder aan de orde is geweest: de afvoer van verontreinigd regenwater, dat direct op de waterpartijen in Lindenholt wordt geloosd.

Daarvoor zijn we op 25 september 2023



op bezoek geweest bij de familie Van der Sanden / De Haan en de familie Godschalk. Zij wonen in de Steekse Acker aan het water, vlak bij de ZO-hoek van waterpartij Het Anker. Die uitloper ligt tegen de Broekstraat aan, pal tegenover het Gezondheidscentrum Lindenholt.

Hun verhaal was, dat zij er al heel wat jaartjes wonen en dat er tegenover hun achtertuin na een flinke regenbui een partij opgespaard vuil in één keer vanuit de straatkolken het water inspoelt.

Bij onze gastheren ligt deze afvoer van regenwater pal naast de duiker die vanuit Westelijke richting onder de Broekstraat doorloopt en uitmondt tegenover hun achtertuin (zie foto).

Tijdens lozingen van flinke hoeveelheden regenwater kwamen er, zoals zij ons vertelden niet alleen maandverband, mondkapjes en wegwerpdoekjes mee. Er is tijdens de lozingen ook vaak een melkachtige wolk zichtbaar, die het oppervlaktewater verontreinigt en de bomen aantast die tegenover de regenwaterafvoer liggen. Verschillende bomen op de oever zijn al, of gaan binnenkort dood.

Baggeren in Lindenholt

Deze uitloper van Het Anker aan de Broekstraat is in 17 jaar niet meer gebaggerd, ook niet tijdens de laatste baggeroperatie van het waterschap, die in Lindenholt in 2023 plaatsvond.

De laatste vertragingen in de baggeroperatie, tussen 2020 en 2023, zijn veroorzaakt door onduidelijkheden over de PFAS-normen die voor het baggeren zouden moeten gelden.

In de loop der jaren is de wa-

terbodem grenzend aan de achtertuinen van de Steekse Acker behoorlijk vervuild en de bewoners hebben met enige regelmaat aan de bel getrokken bij de gemeente over dode vogels en vissen, wegwerpdoekjes en borrelend/stinkend water.

Afhankelijk van de windrichting verzamelt zich in hun hoek van de waterpartij dan ook nog drijvend vuil zoals plastic flessen en dikke pakketten flab en kroos. Het veroorzaakt extra depositie van bagger.

Dat heeft ook te maken met het ontbreken van veel stroming, vooral in de waterpartijen ten Westen van de Ypenbroekweg.

De werkgroep wil graag met het waterschap een verbetering van de Noord-Zuidstroming onderzoeken, voordat de watertekorten de komende jaren gaan oplopen en wij 's zomers te maken gaan krijgen met spinaziesoep!

Gemeente en waterschap



Melkachtige witte substantie uit de regenwaterafvoer aan de Broekstraat, na een flinke regenbui geloosd op de ZO-hoek van waterpartij Het Anker.



Afhankelijk van de windrichting drijft er veel vuil naar dezelfde locatie, in de ZO-hoek van waterpartij Het Anker.

zijn botulisme of zoals af gelopen jaar een andere ziekte (het witstip virus).

Daarnaast zijn wij als gemeente wel vollop bezig met het waterschap om te kijken hoe het waterschap de waterkwaliteit kan verbeteren.

Zo hebben we het voor elkaar gekregen dat het waterschap de duikers vaker reinigt en dat zij meer onderzoek doen naar de kwaliteit van het water." (Citaat Gemeente)

Van dat laatste zijn wij nog niet volledig overtuigd.

De werkgroep heeft het waterschap daarom gevraagd eerder dan ergens in 2025 langs te komen voor waterkwaliteitsmetingen.

De dappere bewoners van de Steekse Acker zijn zelfs met een waadpak de vijver in geweest om allerlei rommel op te ruimen en vielen toen bijna flauw door de bedwelmende dampen die opstegen. De gemeente verwijst voor alle zaken op het droge naar de DAR of de meld/ en herstelapp en voor zaken onder de waterspiegel naar het waterschap. Hieronder citeren

wij een stukje uit een antwoord van de gemeente aan een der bewoners van diezelfde Steekse Acker.

"Als er dode dieren gevonden worden, geef dit altijd door via de meld en herstel app of direct aan de dar. Zij komen deze dan zo snel mogelijk ophalen. Oorzaken van dode dieren in het water

Daarnaast wil de werkgroep wijzen op het toenemende risico op vogelgriep, die (waarschijnlijk) via dode vogels al enkele malen op katten is overgesprongen.

Tekst: BOL-werkgroep Water

Foto's: Marvin van der Sanden

Fysiotherapie houdt u in beweging!



Ook 's avonds geopend

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



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

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

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

Fysiotherapie Lindenholt
Ruikes & de Muijnck
www.fysiotherapielindholt.nl
fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl

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

Wil je weten
wanneer wij
in 2024 jouw
afval ophalen?

Check dan de Dar-app!



www.dar.nl/dar-app



www.dar.nl



Dar®
...en 't is weer fris!

Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

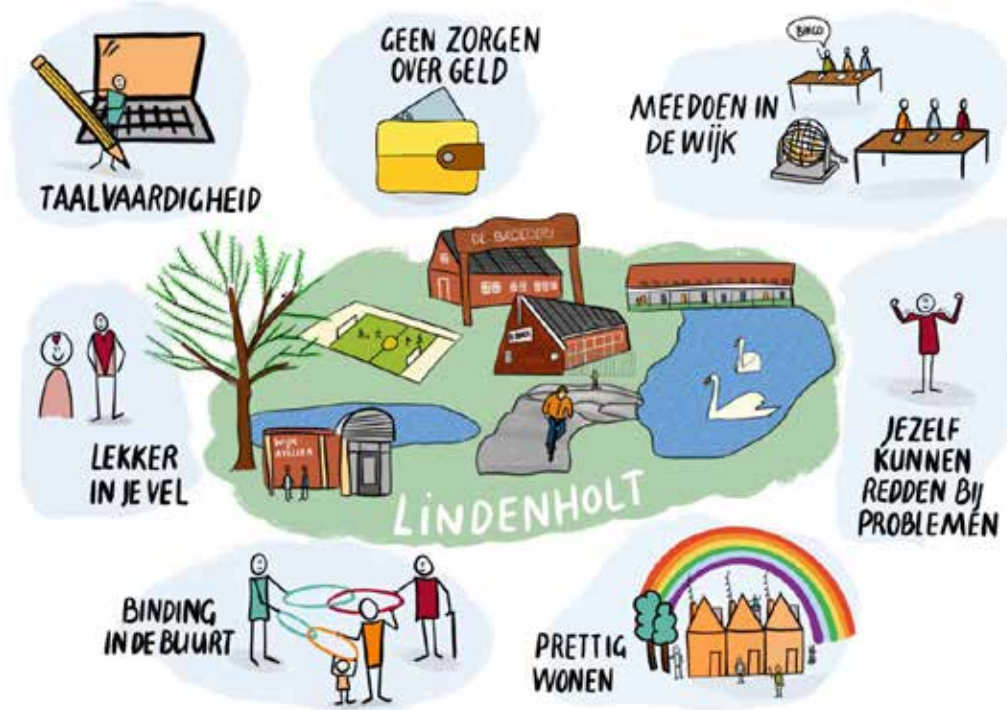
- Onze cliënten beoordelen ons als betrouwbaar, vakkundig en transparant
- Kwaliteit staat op nummer 1! Wij werken intensief samen met andere collega's binnen en buiten het gezondheidscentrum
- Groepstrainingen voor kinderen en volwassenen
- Moderne oefenzaal met professionele apparatuur



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



Wijkgezondheidscentrum
Lindholt



Bewonersbijeenkomsten 1 en 6 november

1 en 6 november zijn er twee bijeenkomsten geweest in het kader van het stadsdeelprogrammeren. De gemeente en verschillende partners hebben hier gesprekken gevoerd met verschillende inwoners over de thema's die in de wijk spelen. Doel van deze gesprekken is om te komen tot een sterke sociale basis.

Maar wat is nu de sociale basis?

In Nijmegen werken we samen met bewoners en professionals aan een sterke sociale basis. Want fijn samenleven en kunnen meedoen is belangrijk. Net als jezelf kunnen redden en steun vinden als dat nodig is. Een sterke sociale basis draagt eraan bij dat inwoners zichzelf kunnen redden en elkaar kunnen ontmoeten. Dat zij talenten ontwikkelen en in de stad mee kunnen doen. Om dit te ondersteunen, zijn er allerlei activiteiten en aanbod in wijken. Bijvoorbeeld voor ontmoeting, sport, gezondheid en cultuur. Er is veel mooi en goed aanbod. Op sommige thema's kunnen we vooral in de samenwerking nog meer het verschil maken voor inwoners en initiatieven.

Eind 2021 heeft de gemeenteraad de kadernota 'Samen werken, samen sterk' vastgesteld. De komende jaren werken we toe naar meer integrale en gebiedsgerichte samenwerking met elkaar. We vinden het belangrijk dat we van elkaar weten wat er is aan aanbod en activiteiten, dat het aansluit bij behoeften van inwoners en dat het vindbaar is. We gaan hier intensiever op samenwerken met organisaties en inwoners, bijvoorbeeld binnen de werkwijze

stadsdeelprogrammeren. We hebben samen al mooie stappen gezet en met partners veel voorwerk gedaan. In het voorjaar 2023 hebben we in Lindenholt hiervoor een vragenlijst afgenomen. Hierop kwam veel respons en is in de vorige editie van de Lindenholt Leeft al een terugkoppeling geweest.

De bijeenkomsten van 1 en 6 november waren een vervolg op de ze vragenlijst. Mensen konden aangeven of en op welke thema's ze verder in gesprek zouden willen op de vragenlijst. De mensen die dat gedaan hebben, zijn per mail uitgenodigd voor de bijeenkomsten.

Opbrengsten

We zijn zowel op de 7 thema's die zijn vastgesteld binnen het stadsdeelprogrammeren in gesprek gegaan maar de nieuwe regisseur fysiek en regisseur veiligheid waren ook aanwezig voor overige vragen. Wat opvalt in de antwoorden die gegeven zijn is dat er heel veel ideeën zijn om de thema's die we hebben aan te pakken.

Zo is er meer behoefte aan activiteiten en zijn er veel ideeën genoemd over hoe hierover beter te communiceren. Ook kwam aan het licht dat er zeker voor mensen die de taal niet machtig zijn, informatie vaak moeilijk te vinden is. Ook word er veel genoemd over samenwerking, zowel tussen inwoner en professional als tussen verschillende professionals in de wijk. Zo wordt het betrekken van de huisartsenpraktijken en scholen in het aanpakken van problemen door best wat mensen genoemd. Als laatste wordt de wens elkaar meer te ontmoeten vaak ge-

noemd. Zowel binnen kleinschalige activiteiten maar ook door samen met de wijk in zijn geheel iets te organiseren.

Naast ideeën worden er ook een aantal knelpunten genoemd. Veel van deze zijn gericht op de fysieke omgeving. We hebben het dan over groen, afval en/of het ontbreken van voorzieningen zoals bankjes op sommige plekken. Een ander knelpunt dat vaak wordt genoemd is de taal. Om mee te kunnen doen is communicatie erg belangrijk, ook vooral voor groepen die de taal minder machtig zijn. In het aanpakken van problematieken rondom armoede of sociale verbinding missen we in de communicatie vaak deze doelgroep. Laatste knelpunt dat veel naar voren komt is de woningvoorraad. Doorstromen naar (levensloopbestendige) passende woningen is moeilijk omdat er te weinig aanbod is hierin. En de wens om in de eigen wijk te blijven wonen in een andere woning groot.

Vervolg

Alle opbrengsten die opgehaald zijn met de vragenlijst en tijdens de bewonersbijeenkomsten nemen we mee in het vervolg. We zijn nu druk bezig van al deze ideeën en meningen een overzicht te maken en van daaruit gaan we een aanpakplan maken. Zoals gezegd is het uitgangspunt dat we dit samen met inwoners doen. Er zullen dus ongetwijfeld nieuwe bijeenkomsten en acties komen. Hierover houden we u o.a. via de Lindenholt Leeft op de hoogte. Mocht je in de tussentijd vragen hebben kan je die het beste stellen aan Koen Seuren, regisseur sociaal en kartrekken van het stadsdeelprogrammeren in Lindenholt. Je kunt hem mailen op het adres k.seuren@nijmegen.nl

Tekst Koen Reuren, wijkregisseur sociaal



Oproep voor twee positief-kritische wijkbewoners die patiënt zijn in het Wijkgezondheidscentrum!

De huisartsen en fysiotherapeuten van Wijkgezondheidscentrum Lindenholt vinden het belangrijk om regelmatig van hun patiënten te horen of zij tevreden zijn over de geboden zorg. Zij willen graag weten of patiënten tips en tops hebben of dat zaken beter kunnen of anders.



In het Wijkgezondheidscentrum doen we dat nu al door u regelmatig naar uw mening te vragen, een duidelijke klachtenprocedure te hebben en tijdens uw bezoek altijd open te staan voor feedback.

Vanaf 2024 willen we uw inbreng een permanente plaats geven in onze werkzaamheden door een lokaal cliëntenoverleg in te stellen.

Het lokale cliëntenoverleg denkt mee en adviseert het Wijkgezondheidscentrum over vraagstukken die spelen binnen de huisartsenzorg en de fysiotherapie in onze wijk. Met als doel de zorg in de wijk Lindenholt voor iedere inwoner bereikbaar, beschikbaar en van hoog niveau te houden.

Tijdens dit lokale cliëntenoverleg gaat u met de directeur in gesprek over actuele onderwerpen binnen het Wijkgezondheidscentrum en wordt uw mening daarover gevraagd. Ook is er de mogelijkheid om zelf onderwerpen aan te dragen. Het lokale cliëntenoverleg komt circa 4 x per jaar bij elkaar. Aan dit lokale cliëntenoverleg neemt ook een cliëntenraadslid van NEO, de regionale huisartsenorganisatie van Nijmegen deel. Zij ondersteunt en begeleidt samen met de directeur van het Wijkgezondheidscentrum het lokale cliëntenoverleg en neemt de actuele onderwerpen vanuit Lindenholt mee naar de regionale cliëntenraad en vice versa.

Ook is de mogelijkheid dat u naast deelname aan het lokale cliëntenoverleg van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt deelneemt aan de regionale cliëntenraad van NEO. De keuze is aan u.

Ben u geïnteresseerd of heeft u vragen? Schroom dan niet en neem contact op met ondergetekende via jkleis@wgclindholt.nl, tel. 024-3781818 of kom gewoon langs als u in de buurt bent. Daarnaast is op de website van Wijkgezondheidscentrum (www.wg-clindholt.nl) een uitgebreide beschrijving van de functie opgenomen.

We zien uit naar uw reactie!

Met vriendelijke groet,

Janet Kleis
Directeur Wijkgezondheidscentrum



HET WAS WEER... HALLOWEEN IN DE HEGDAMBROEK

Het was weer een gezellige en ook wel spannende / spooky avond! Allemaal verklede kinderen en volwassenen die, na het nuttigen van een (warme) chocolademelk, de wijk ingingen waar ze bij veel huizen welkom waren voor een "trick or treat". Sommige huizen waren wel heel spannend om langs te gaan en bij een enkeling werd zelfs de eigen voorraadkast aangesproken. De buit was royaal, snoep en zelfgemaakte traktaties te over.

Allemaal bedankt voor een geweldige avond!

WIE WEET... VOLGEND JAAR WEER?

Contact met de gemeente?

Nijmegen.nl

Op onze website vindt u al onze diensten zoals het aanvragen van vergunningen, paspoorten, parkeren, de wijkteams en het laatste nieuws.



Social media

Op de hoogte blijven van het laatste nieuws? Volg ons op Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn en YouTube. Ook kunt u hier terecht met vragen. Nieuws over uw wijk volgen? Volg uw wijkpagina op Facebook.



Komt u er niet uit via de
Bel 14 024 of stuur een e-mail



Waar u terecht kunt

- Spoed: brandweer, politie en ambulance
- Geluidsoverlast, burenruij of drugs
- Vragen over activiteiten in de wijk
- Vragen over zorg, begeleiding aan h



Nijmegen

Meld & Herstel

Is er iets kapot in uw buurt, ligt er afval of heeft u overlast? Meld het ons met het online formulier. Of gebruik de Meld & Herstelapp.



MijnWijkplan

Op MijnWijkplan werken bewoners en gemeente samen om de openbare ruimte in de wijk nog prettiger te maken. Ook vindt u hier informatie over projecten in de stad.



bovenstaande kanalen?
naar gemeente@nijmegen.nl

met andere vragen

lance: **bel 112**
soverlast: **politie (geen speed: 0900-8844)**
of hulp bij het invullen van formulieren: **Stipnijmegen.nl**
huis of hulp bij het opvoeden: **Vraaghulpnijmegen.nl**

nijmegen.nl



Cees de Ruwe
voorzitter BOL



Column

OVERPEINZINGEN VAN EEN VOORZITTER

In de vorige uitgave van Lindenholt Leeft werd ik geïntroduceerd als de nieuwe voorzitter van het Bewonersoverleg Lindenholt, kortweg BOL. De lezer moet weten dat ik al een tijdje in die hoedanigheid aan de slag ben en inmiddels het nodige aan de weet ben gekomen. Wat ik in de afgelopen tijd heb geleerd, is dat er heel veel te doen is in ons mooie deel van de stad. Want mooi is Lindenholt! Kijk maar naar al het groen, de vele waterpartijen, het rabattenbos, de oude knotwilgen, een enkele boomgaard en de oude landweggetjes uit de tijd dat onze woonwijk nog boerenland was.

Mooi dat de Werkgroep Lindenholt Groen en de Werkgroep Water zo actief zijn en voor nieuw natuurlijk leven hebben gezorgd. Wie nu een wandeling maakt door de omloop ziet dat de oude poel bij de paintballbaan helemaal is opgeschoond, waardoor er salamanders, kikkers en padden te vinden zijn. En als je toch aan het wandelen bent, zie je dat de knotwilgen tegenwoordig goed worden onderhouden en dat er even verderop een nieuwe poel is aangelegd.

Om fit te blijven jog ik een paar keer per week vanaf mijn huis in De Geerkamp door Lindenholt. Daardoor heb ik dit deel van Nijmegen heel goed leren kennen. Altijd valt het me op hoe rustig we hier met z'n allen wonen met al die kruip-doorsluip-doorpaadjes en wat hebben we hier een goede voorzieningen! Denk maar aan het gezondheidscentrum met de Lidl daartegenover, de sporthal, het Cruyffcourt, de kinderboerderij, Grand Café Lindenholt (het oude Zwaantje), de Fysio 'Onder de Linde' en niet te vergeten de Broederij, de Brack en het Wijkatelier, waar het allemaal bruist van activiteit.

En wat dacht je van de nog maar pas gebouwde Agnetenhof, een woonzorghuis voor ouderen die hulpbehoevend zijn. Het ligt langs het Maaswaalkanaal een beetje verscholen aan het eind van de Agnetenweg. Als de Werkgroep Ouderen en Zorg er niet was geweest, was het misschien nooit van de grond gekomen.

Het valt me ook op dat er zo veel hobbyclubs zijn; voor elk wat wils, van biljarten tot toneelspelen, van koken tot fitness, van paintballen tot jeu de boules. En vanzelfsprekend allerlei cursussen zoals bewegen op muziek, kantslossen, naailessen, computergebruik, yoga en ga zo maar door. Je moet het even weten, maar dan kun je ook los!

Maar niet alles is botertje tot de boom. Er zijn bijvoorbeeld erg veel huizen voor gezinnen en weinig woningen voor alleenstaande ouderen en jongeren. De IJpenbroekweg is een sluiproute geworden, waar veel te hard wordt gereden, met veel verkeerslawaaï en viezigheid van de uitlaatgassen. Misschien ook wel daardoor hebben de kampen en de wijken aan de andere kant niet zo veel met elkaar.

En nog steeds is er veel zwerfafval, waar we met z'n allen wat aan kunnen doen. Er zijn te weinig activiteiten kinderen en er zou meer ruimte voor ontmoeting kunnen zijn.

Er zijn mensen die zeggen dat Lindenholt er bij de gemeente niet zo goed op staat en er maar een beetje bijhangt. En eerlijk is eerlijk, lange tijd is dat ook het geval geweest. Maar de laatste tijd is er een kentering zichtbaar dankzij de inspanningen van velen binnen het BOL en daarbuiten, zoals wijk- en buurtverenigingen. De wijkregisseurs van de gemeente doen alles wat in hun vermogen ligt om ons daarbij te helpen. En dat is maar goed ook! Want is het niet zo dat de bewoners van Lindenholt zelf het beste weten wat er fout zit en wat er in de wijk moet gebeuren?

En is het niet zo dat de gemeente dus goed naar ons als bewoners moet luisteren? Dat dacht ik wel. En jullie toch ook!



Vieringen in de Agneskerk
Zondag 10.00 uur Eucharistieviering
Donderdag 8.45 uur Meditatie Morgengebed
Elke tweede zondag van de maand 17.00 uur Poolse

viering

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!

Kindernevendienst

Elke tweede zondag van de maand is er een kindernevendienst tijdens de viering. De kinderen zijn dan tijdens de viering op hun eigen niveau bezig met het evangelie en met een knutselactiviteit.

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 pastoor Kimman.

Communie Thuis

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

Meditatieve boeteviering

Ter voorbereiding op het kerstfeest is er op dinsdag 19 december 's avonds om 19.30 uur een meditatieve boeteviering.

Kerstmis



We beginnen op kerstavond met de Herdertjesviering om 16.30 uur. Deze viering is speciaal voor kleine kinderen en hun ouders. We vertellen het kerstverhaal met behulp van een houten kerststal. De kinderen helpen mee om de figuren in de stal te zetten. (dit is géén eucharistieviering). De eucharistievieringen zijn: Kerstavond 24 december 19.00 uur (project-koor) en 22.00 uur (koor: Sub Tilia).

Kerstmis 25 december 10.30 uur (koor: Sub Tilia).

Tweede Kerstdag zondag 26 december 10.00 uur (met samenzang)

Oudjaarsdag, zondag 31 december 10.00 uur

Nieuwjaar, 1 januari, 11.00 uur

Driekoningen zondag 7 januari 10.00 uur (koor: Sub Tilia)

Bijzondere vieringen:

Agnesfeest; zondag 21 januari, feest van de patroonheilige van de Agneskerk
Kerkwijding; Zondag 4 februari vieren we de verjaardag van onze Agneskerk. Het koor Sub Tilia zingt in de viering

Vietnamees Nieuwjaar

zondag 18 februari

Samen met de Nederlands-Vietnamese parochianen en de grotere Vietnamese parochie vieren we het begin van het Vietnamees Nieuwjaar.

Veertigdagentijd

Op woensdag 14 februari, Aswoensdag, begint de Veertigdagentijd, de voorbereiding op Pasen.

's avonds om 19.30 uur is er een viering waarin het askruisje kunt halen.

Kerststal kijken

Ook dit jaar zullen er weer veel vrijwilligers druk bezig zijn om een mooie kerststal en mooi versierde kerk mogelijk te maken. U bent van harte welkom in de vieringen, maar ook om (op werkdagen) in de week tussen Kerstmis en Nieuwjaar van 11.00 uur tot 12.00 uur te komen kijken en kerstfoto's te maken.

Kerstactiviteiten

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

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

Natuurlijk bent u ook van harte welkom in de Agneskerk

Kerkbalans

In januari vragen we uw aandacht voor de actie Kerkbalans. Dit is een landelijk gecoördineerde actie voor de kerken ter plekke.

De katholieke Agneskerk is net als alle andere kerken volledig afhankelijk van de financiële steun van de parochianen. Alleen door de gezamenlijke financiële ondersteuning van de mensen kunnen wij als kerk bestaan!

Ofwel wanneer het u ter harte gaat dat er een kerk is in Lindenholt, vragen wij u dringend om dat ook financieel te laten merken en onze gemeenschap (maandelijks of 1 keer per jaar) financieel te ondersteunen.

Bettineke
van der Werf



Column

Gezellige feestdagen!

We wensen elkaar graag en gelukkig nog steeds vaak, gezellige feestdagen! Dat begint meestal met een zoektocht naar een leuke kaart, tekst voor je digitale mail, of een origineel idee voor een geknutseld item. Ergens in de afgelopen tijd kwam ik een kerstboom tegen met een Engelse tekst, een schommelstoel en een lichtje. Dit geheel gaf een ander accent, een ander beeld van de feestdagen. De tekst begon met zoiets als: Wat zouden ze doen, met Kerstmis, daarboven in de hemel? Het antwoord werd meteen gegeven. Ze komen naar de aarde, om met samen jou Kerstmis te vieren! en ik dacht bij mezelf, dat klopt, want alhoewel niet tastbaar meer in ons midden, onze dierbaren 'aan de overkant' zijn in onze gedachten, in ons midden, aan tafel, in de gesprekken, en in je gedachten. Mensen die je dierbaar waren blijven bij je. Ook tijdens de feestdagen. De tekst op de kerstboom geeft de suggestie om hen een stoel(tje) te geven, om een stoel voor hen vrij te houden, vandaar de schommelstoel bij het geheel. En om vooral een lichtje voor hen aan te steken. Het is een hele aparte manier om hen letterlijk zichtbaar te maken. Met Kerstmis vieren we de geboorte van een kind, van nieuw leven.

Maar de cyclus van geboorte, leven en ster-ven hoort in zijn geheel bij ons leven. Om sa-men met het nieuwe leven, het voorbij leven te durven vieren, daar is moed voor nodig. We zijn er meestal beter in, om alleen naar het nieuwe leven te kijken en dit te vieren. Maar ook de mensen die gemist worden horen bij onze feesten. Dankbaar voor wat ze ons meegaven, in dankbaarheid voor wat ze voor ons betekenden, mogen we hen aan onze feestdis verwelkomen en hen niet laten ontbreken! Ze mogen afwezig, bij onze feest-dagen, aanwezig zijn.

Ik wens u mooie, fijne en gezellige feestdagen en alle goeds voor het komende jaar 2024!

Bettineke van der Werf,
pastoraal assistent



Mensen helpen?

Zorg of hulp nodig?

Mensen ontmoeten?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

STIP
Wijkatelier Lindenholt
Zellersacker 1003

ma, wo en do
13.30-16.00

stip

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/LINDENHOLT

@StipNijmegenLindholt



Boekpresentatie **Bektaş Tosun**

Bektaş Tosun werd geboren in 1956 in Bahadın in Sorgun, Yozgat Turkije en woont van-af 1978 in Nederland sinds 2003 in **Lindholt**.

Hij is een van de oprichters van de Alevitische Academie en schrijft gedichtenbundels en boeken hierover. Zondag 12 november was er een boekpresentatie van zijn tweede boek in het Wijkatelier in Lindenholt en een 50-tal belangstellenden van Turkse afkomst was daarbij aanwezig.

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen



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

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

Reparaties op afspraak

St. Agnetenweg 65 a 6545 AT Nijmegen

0624605897

www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl

ZO

HOORT

HET

EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER

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



Schippers
optiek

Opticien & Audicien

Julianaplein 142

6641 CT Beuningen

024-6751399

info@schippersoptiek.nl

www.schippersoptiek.nl



gratis parkeren

Schildersbedrijf

Gebr. de Wit



duurzaamheid door kwaliteit

De Geerkamp 1648 A

6545 HS Nijmegen

Telefoon: 06-81173970

Voor al uw:

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

Wij denken graag met u mee voor een advies op maat

Belangstelling?

Bel gerust en wij bieden u vrijblijvend de meest scherpe offerteprijs

BE MY GUEST ONTMOETEN EN GEZELLIGHEID

Voor theater- en concertliefhebbers die geen mensen in hun omgeving hebben om samen een voorstelling mee te bezoeken, biedt Stadsschouwburg Nijmegen en Concertgebouw De Vereeniging het initiatief be my guest. Schuif aan bij de gesprekstafel, ontmoet anderen en praat gezellig na over de voorstelling of het concert dat je bezoekt.



Dit seizoen selecteert Stadsschouwburg en De Vereeniging opnieuw een aantal voorstellingen en concerten waarbij je als bezoeker kunt aanschuiven aan de lange gesprekstafel.

Een van onze medewerkers ontvangt je één uur voor aanvang voor een kop koffie en dan maak je kennis met anderen die ook alleen naar deze voorstelling gaan. In de (eventuele) pauze en na afloop is er tijd om met elkaar na te praten over wat je hebt gezien. Zo ga je samen-alleen op stap!

Meedoen is eenvoudig. Koop een kaartje voor een voorstelling waarbij be my guest wordt georganiseerd. Vanaf een uur voor aanvang staat de koffie klaar bij de lange gesprekstafel.

In de Stadsschouwburg vind je deze op de 1e verdieping, en in De Vereeniging in het restaurant. Je hoeft je niet vooraf op te geven en deelname aan be my guest is gratis.

Ga voor meer informatie en een overzicht van de voorstellingen en concerten waarbij be my guest wordt aangeboden naar www.sedv.nl/bemyguest



EEN KIJKJE IN DANSSCHOOL STUDIO BOYÉ



De samenwerking met Vincentius is niet alleen op financieel gebied maar ook als Studio Boyé workshops geeft wordt de boodschap van Vincentius verspreid.

Voor wie zijn de lessen?

De lessen zijn voor kinderen vanaf 2,5 jaar t/m 18+. De toneellessen zijn alleen voor kinderen en tieners. Danslessen voor kinderen vanaf 2,5 jaar. De lessen worden op een laagdrempelige manier gegeven, want Shanushka wil juist

dat iedereen kan instappen. Ze vertelt dat als zij kijkt naar de 18+ lessen het deelnemers zijn die heel lang geleden hebben gedanst of zoiets hebben van ik wil wel maar ik durf niet. Juist die mensen wil zij aantrekken.

Shanushka vertelt met passie en energie over de lessen: "In de Urban danslessen komen verschillende stijlen aanbod: hip-hop, streedance en een klein beetje breaking. Het is een echte mix, maar wat ik vooral belangrijk vind is creativiteit. Bij mij krijgen de leerlingen de ruimte om zelf iets te bedenken. In mijn vaste geografie is er zeker ruimte voor eigen danspassen".

Momenteel heb ik 6 groepen en 21 deelnemers. Op dinsdag geef ik 2 toneellessen en de volwassen urban les en woensdag geef ik alleen urban les.

Dus alleen de danslessen".

Naast de samenwerking met Vincentius is er ook een ander verschil m.b.t. andere dansscholen; als docent op een basisschool weet zij hoe je pedagogisch verantwoord om moet gaan met kinderen maar ook met volwassenen. Shanushka vult aan: "Het is meer dan het geven van een les. Ik vind het belangrijk dat iemand zich echt welkom voelt. Ik zorg er voor dat het een groep word. Kinderen en volwassenen leren samenwerken en iedereen is welkom".

Deze woorden sluiten aan bij haar speerpunten creativiteit, verbinding en plezier. "Je komt om jezelf verder te ontwikkelen en gaat de verbinding met elkaar aan om een fijne tijd te beleven".

Wat wil je nog zeggen?

Het is nooit te laat om te beginnen met toneelspeken of dansen. Als je een doel hebt probeer dan met het nemen van kleine stapjes te kijken wat je dan al kunt bereiken. Dans en toneel kunnen daarin bijdragen om je dromen achterna te gaan".

Dus mensen, meld jullie aan!

Op 22 december zal Studio Boyé een kerstoptreden verzorgen op locatie waar buurtgenoten van harte welkom zijn. Meer informatie hierover zal volgen via de sociale media kanalen.

Wilt u met Shanushka contact opnemen? Dat kan zowel via email, instagram en facebook.

Tekst: Kim van Rossum

Foto's Laura Hellegers

Vandaag heb ik een kijkje genomen in Studio Boyé in Lindenholt.

De dansschool die op 9 september door Shanushka met enthousiasme en toewijding geopend werd. Samen met haar blikken we terug:

"De opening was super, helemaal top. Echt een droom die voor mij uitkwam."

Sinds mijn 13e heb ik de droom om mijn eigen dansschool te openen. Dit moment was voor mij een mijlpaal dat ik aan iedereen kon laten zien dat we nu echt gingen starten. Het was een feestelijke en geslaagde dag waarop het zonnetje scheen. We hebben workshops gegeven waar jong en oud aan hebben meegedaan".

Wie is Shanushka?

Shanushka vertelt dat ze samen met haar lieve man in Oss woont. Ze is dansschool eigenaresse en juf op een basisschool in Den Bosch. Ze wist dat de voormalig dansschoolhouder iemand zocht om het stokje over te nemen. Tevens trok haar de samenwerking van Vincentius op deze locatie aan. Met haar dans- en toneelschool wil zij bijdragen aan hun missie: Het verzachten van de armoede in de buurt.

Hoe ziet de samenwerking met Vincentius eruit?

Als mensen niet in de gelegenheid zijn om lesgeld te betalen kunnen zij zich aanmelden bij Vincentius waar er gekeken wordt hoe Vincentius hierin financieel kan bijdragen. Shanushka merkt op dat er helaas veel mensen zijn die tussen wal en schip vallen en ook daarvoor springt Vincentius bij voor zowel kinderen als volwassenen.



Info@studioboye.nl
Studio Boyé
@studioboye

Vincentius Vereniging Nijmegen
Horsticker 1451
6546EK Nijmegen

De ondernemer

Kleine zelfstandigen in Lindenholt onder de aandacht



Ondanks scepsis in sommige kringen groeit de populariteit van Reiki en aanverwante spirituele behandelingen. Reiki komt uit het Japans en betekent (rei) universeel (ki) energie.

We spraken Carmen Zimmermann in haar behandelruimte in De Hoefkamp.

“Ik was helemaal niet zo bezig met spiritualiteit, maar omdat ik niet lekker in mijn vel zat en privé nogal wat tegenslag in korte tijd had te verwerken kwam ik via via in 2015 per toeval toeval terecht bij Claudia Hermsen (die van B&B Volle Liefde) die mij toen Reiki en Sensitherapie gaf. Wat er gebeurde was dat ik gigantisch bewust werd van mezelf en besepte dat ik een aantal trauma's nog niet had verwerkt. De therapeute voelde dat ook en ik kwam na een aantal sessies terecht in een opwaartse spiraal.

Daarna ben ik een opleiding tot Reiki Master gaan volgen en bied ik nu sessies aan. Verder leid ik mensen op in Reiki en Seichem in verschillende graden en masterschap.

Tot slot ben ik ook officieel sensitherapeut en geef daarin ook behandelingen.”

Wie komen er bij jou?

“De mensen komen naar mijn praktijk met verschillende klachten, die vaak hiermee in het reguliere medische circuit niet verder komen. Ze zitten niet lekker in hun vel. Zo was er een dame laatst die kwam voor haar eenzaamheid en zich afvroeg of het aan haar lag.

Aan de andere kant komen er cursisten naar mij toe om Reiki Master te worden.

Het is niet alleen voor vrouwen; er komen ook nu mannen. Ook kinderen komen! Die kunnen Reiki ontvangen en leren op een kinderlijke manier. Ze nemen kleurplaten of hun knuffels mee. Door deze Reiki wor-

den zij veel rustiger. Kinderen zijn sowieso spiritueel tegenwoordig. Soms heb ik vier mensen op een dag, soms een dag niets. Het is wisselend.”

Wat gebeurt er allemaal tijdens een behandeling?

“Als mensen komen is er natuurlijk een intake. Wat zijn de klachten, zijn er allergieën? Ik ben er vooral benieuwd wat ze van mij nodig hebben. Vaak komt er tijdens een sessie iets aan het licht.

Ik raak mensen soms aan of zweven mijn handen op korte afstand boven het lichaam. Ook op afstand kan Reiki plaatsvinden!

Er wordt weinig gepraat. Soms komen er dingen door, een boodschap bijvoorbeeld. Ik raad aan vooraf en achteraf veel water te drinken want er komen veel afvalstoffen vrij.

De oefenavonden Reiki die ik geef zijn belangrijk voor de zelfontwikkeling.”

Hoeveel sessies zijn er nodig?

“Minimaal drie wil je wat effect hebben. Bij het eerste gesprek maken we een behandelplan en weten we meer wat er nodig is.”

Hoe kom je aan cliënten?

“In de sportschool kennen mensen mij en vragen om een sessie. Verder veel via social media zoals Instagram, Facebook en TikTok (ik heb daar iemand voor een zogenaamde content creator) maar vooral toch via mond-op-mond-reclame.”

Succesverhalen?

“Nou niet om mijzelf op de borst te kloppen, maar er zijn mensen bij die zeggen dat ze een goede verandering in hun leven hebben gemaakt zoals een andere baan of een nieuwe relatie of een beëindiging van een jaren ongelukkige relatie.”

Heeft het jou veranderd?

“O jazer. Ik ben veel gelukkiger, ben meer in balans, heb meer energie. Ben erdoor uit de put geklommen. Af en toe neem ik zelf ook een sessie bij mijn vriendin Claudia.”

Bioresonantie

In de ruimte staat een bijzonder opvallend apparaat met allemaal draadjes.

“Dit is voor een allesomvattende therapie met energie die kijkt wat wel of niet resoneert in het lichaam. Waar de blokkades zitten in het menselijke lichaam. Hierbij ga je naar de oorzaak van het probleem, niet naar de symptomen ervan kijken. Vanuit daar ga je het zelf genezend vermogen van het lichaam activeren.

Ziekteverzuim

Carmen is bezig om haar diensten bij bedrijven aan te bieden. Er is daar vaak ook ziekteverzuim als gevolg van stress en dergelijke. Haar behandelingen zouden daarbij wel eens kunnen helpen omdat ze verminderen dus kostenbesparend maar ook de productiviteit en creativiteit bevorderen.

“Alles wat ik doe is aanvullend op de medische wetenschap. Ik denk dat in sommige gevallen je baat kan hebben bij een behandeling zoals ik en mijn collega's die aanbieden maar de huisarts blijft altijd nummer 1.”

Voor meer informatie: denieuweijssel.com of Instagram.

Tekst: Silvano Orvini

Foto: Carmen Zimmermann

"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

Omdat we samen sterker staan

(Specialistisch)
Maatschappelijk werk
Ouderenwerk
Vrijwilligersprojecten



Sterker ondersteunt iedereen met een vraag, of situatie in het dagelijks leven, die zij zelf niet of niet alleen, kunnen oplossen.

sterker
sociaal werk

www.sterker.nl
088 - 00 11 333



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



KAPSALON

HOOFDHUID PROBLEMEN

HAARWERKEN / PRUIKEN

CONTRACTEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS

EXTENSIONS

BRUIDKAPSELS

VISAGIE

 ANITA-HAIR-BEAUTY-FASHION.NL

 ANITAAARWERKEN.NL

 024-378 31 37

HAPPY DOGS

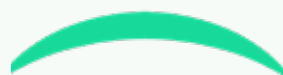
HONDENTRIMSALON

 06 218 13 196

Sint Agnetenweg 62, 6545 AW Nijmegen

Komt u ook op de koffie?

Thuiszorg



M.O.C

biedt in

Lindenholt

MAANDAG, WOENSDAG

EN VRIJDAG

DAGBESTEDING

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

Heeft u 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



Lindenholt KOOKT

Lindenholt kookt, deze keer met een echt decemberrecept van Christina.

Heeft u ook een recept dat u graag met de bewoners van Lindenholt wilt delen dan kunt u mailen naar de redactie t.a.v. Victoria Lammerinks-Montis

Gevulde speculaas zonder suiker: Sinterklaastijd, heel erg lekker, maar ook veel suiker. Dit recept vervangt de suiker door dadels, deze worden geweekt, dus houd hier rekening mee met de tijdsplanning.

Ingrediënten:

100 gram amandelmeel	½ theelepel vanillepoeder (of vanille extract)
150 gram dadels (of dadelstukjes)	½ theelepel bakpoeder (of 11 gram wijnsteenbakpoeder)
250 gram volkorenmeel of speltmeel	snuf zout
100 gram kokosolie (of roomboter)	amandelschaafsel voor de garnering
1 ei	
3 eetlepels speculaaskruiden	

Bereidingswijze:

- Laat de dadels minimaal 1 uur weken in lauw water. (nog liever een nacht, zodat ze lekker zacht zijn) Bewaar wat weekwater om eventueel aan de vulling toe te voegen
- Verwarm de oven voor op 180 graden (conventioneel, geen hete lucht)
- Maal 1/3 van de dadels met het amandelmeel fijn in een keukenmachine of hakmolen tot een plakkerige massa ontstaat (wanneer dit mengsel niet smeug genoeg is, kun je wat (week)water toevoegen). Zet dit mengsel in de koelkast om wat steviger te worden
- Splits het ei
- Maal de rest van de dadels fijn in de keukenmachine
- Doe de gemalen dadels, kokosolie, meel, eiwit, speculaaskruiden, vanillepoeder, bakpoeder en zout in een beslagkom en draai er een stevig deeg van
- Vet een kleine springvorm (20 cm) of ovenschaal in of bekleed deze met bakpapier
- Verdeel het deeg in tweeën en bedek de bodem van de springvorm met de helft van het deeg
- Leg vervolgens het mengsel uit de koelkast hier bovenop als middelste laag (niet helemaal tot de randen leggen)
- Bedek met de tweede helft van het deeg
- Bestrijk de bovenste laag met eigeel en bestrooi ruim met amandelschaafsel
- Bak voor ongeveer 25 minuten in het midden van de oven

Tips:

Speculaaskruiden kun je kant en klaar kopen, maar het is ook heel leuk en niet moeilijk om dit zelf te maken. Kijk op het internet voor suggesties en hoe dit te doen.

Om de deegplakken te maken kun je een deegroller gebruiken, ikzelf gebruik hier graag een siliconenbakmat voor, daar blijft het deeg niet aan plakken.

Succes en een smakelijke groet van Christina Woddema



Heeft u nou ook een recept dat u graag met de bewoners in Lindenholt wilt delen, mail dan de redactie t.a.v. Victoria Lammerinks.

Victoria
Lammerinks-Montis



Mijn kerstwens voor Lindenholt

It's the season to be jolly, hoort u de kerstmuziek ook al?

Nou dit jaar is er weinig om jolly over te zijn. Terwijl ik mij zo voel dwalen mijn gedachten af naar een gesprek dat ik had tijdens de jaarmarkt van de kerk aan de st. Agnetenweg.

Het gesprek ging over dankbaar zijn dat je leeft en dat we ons te vaak druk maken over dingen die eigenlijk helemaal niet belangrijk zijn. De vrouw waarmee ik stond te praten had net daarvoor verteld dat haar echtgenoot afgelopen jaar meer dan 10 minuten gereanimeerd was. En daar kwam hij vrolijk aanlopen met een kopje koffie in zijn hand.

"Dat is alles wat nog belangrijk is, samen een kopje koffie kunnen drinken."

Met tranen in mijn ogen en weer wakker geschud door die waarheid loop ik samen met mijn moeder verder langs de kraampjes. Ja ze heeft helemaal gelijk. Waarom maken we ons zo druk over alles? Waarom kunnen landen niet in vrede naast elkaar bestaan of zelfs een land met elkaar delen? Waarom moeten er zoveel onschuldige mensen gedood worden en waarom zijn we jaloers als de burens een duurdere reis kunnen maken dan wij? Ik erger me dan ook vreselijk aan het nieuws, want hou nou toch gewoon eens op. Bijna elke dag komt er een lading deprimerende berichten binnen. Ik probeer echt heel bewust niet meer te kijken naar het nieuws.

Terug naar de jaarmarkt: Als we dit jaar met kerst in heel Lindenholt nu eens iets aardig zouden doen voor iemand anders? Een koekje brengen naar die oude man op de hoek, Een kaartje bij je burens in de bus down. Of gewoon een vriendelijk goedendag naar iemand op straat. Bij die gedachte word ik al wat vrolijker en heb ik al bedacht wat ik ga doen. Nu u nog..

Ik wens u allen een gezond, rustig en gelukkig nieuwjaar.



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

