

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 10e jaargang nummer 4 augustus 2019



Vernieuwing Winkelplein Leuvensbroek

Colofon

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

Adres

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

Redactie

Gerard van Bruggen (hoofdredacteur)
Jan ten Dam
Victoria Lammerinks-Montis
Theo Vermeer
René Verriet†
Gemma Sanders
Veronique Franken

Foto's

Zie bij de artikelen

Vormgeving

Gerard van Bruggen
René Verriet†
Jan ten Dam

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 7500 stuks

Bezorging

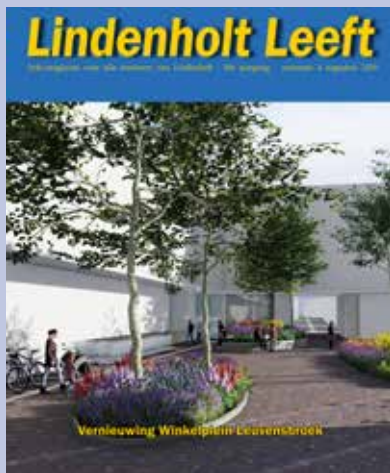
Op alle adressen in Lindenholt met uitzondering van de adressen met een NEE-NEE sticker door Axender Cuijk.

Klachten over bezorging: (0485) 319050 of

E-mail: kwiteit.zuidoost@axender.nl
vergeet niet uw postcode en huisnummer te vermelden

Volgend nummer

Kopijsluiting: **zondag 22 september**
Verspreiding: **woensdag 16 oktober**



coverfoto: BOL



Zendamateurs ontmoeten elkaar bij Vincentius



Afscheid redactielid René Verriet



Social sofa's bij de Broederij



Tennisvereniging Lindenholt 40 jaar



Nieuws uit de moestuin de Smalle Steeg

Inhoud

Inhoud

Vernieuwing Winkelplein Leuvenbroek	1
Colofon	2
Inhoud	2
In memoriam Henk Degen	3
In memoriam redactielid René Verriet	4
Botulisme in Waterplas Lindenholt	3
Dankwoord aan alle vrijwilligers DvL	5
Column Bettineke van der Werf	7
Nieuws van de Agnes parochie	7
Tennisvereniging Lindenholt 40 jaar	9
Column Gemma Sanders	10
Social Sofa's bij de Broederij	11
Column Victoria Lammerinks - Montis	11
Radio zendamateurs in Vicentiushuis.	14
Zonnepanelen in de Drieskensacker	15
Vernieuwing Winkelplein Leuvenbroek	16
Kion kinderfestival in Nijmegen	18
Dag van lindenholt 2019	19
Column Raafat Monther	20
Struin bulletin	21
Lindholt Doet	22 - 25
Zes jaar AED project Dukenburg	26
Herstel en Balans in Nijmegen	27
Nieuws van Smallesteeg volkstuinten	29
Tuintjesmarkt Zellersacker	29
Wat een mijlpaal; 20 jaar gastouder	31
EHBO lessen op de Wingerd	31
Fotopagina	32

Voor advertentietarieven, mogelijkheden voor publicatie en de complete planning voor 2019, ga naar

www.Lindholtleeft.nl

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

- Wijkcentra: De Brack, Kampenaar en Wijkatelier Lindenholt (WAL)
- Jumbo Leuvenbroek
- Spar St. Agnetenweg
- Agneskerk Lindenholt
- Vincentius Horstacker / Voorstenkamp
- Bibliotheek Dukenburg
- Wijkgezondheidscentra
- Brede school de Lindenhoeve
- Creatieve broedplaats: De Broederij

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Lindenholt Leeft is het wijkblad voor de inwoners van Lindenholt. Het wijkblad wordt huis-aan-huis bezorgd bij ca. 6000 huishoudens. Dat is een lezerspotentieel van ca. 16000 lezers!

Zelf een artikel aanleveren: Heel eenvoudig: mail het naar redactielindenholtleeft@gmail.com

Ook is het mogelijk het artikel te up-loaden via de website www.lindenholtleeft.nl of te versturen naar het redactieadres (zie colofon) De redactie behoudt zich het recht kopij aan te passen, in te korten of zonder opgave van reden te weigeren

Wanneer u het artikel naar een u bekend e-mailadres van een redactiemedewerker stuurt, betekent dat nooit dat het automatisch wordt geplaatst in het blad.

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 LOS aanleveren minimale grootte 1 MB

In Memoriam Henk Degen



Jaren lang was Henk het bekende gezicht en aanspreekpunt in ons Wijkcentrum De Brack.

De laatste tijd was hij werkzaam in Hatert en mocht het daar wat kalmer aan doen.

Hij genoot daar met volle teugen van. Helaas niet voor lange duur.

Plotseling werd het stil rondom hem en was het voor iedereen een schok te vernemen dat hij op woensdag 19 juni is overleden. Onwerkelijk voor iedereen die hem heeft gekend.

Namens de gehele redactie wens ik familie en vrienden van dit prachtige mens, alle sterkte die nodig is om dit verdriet te verwerken.

Gerard van Bruggen, eindredacteur wijkblad Lindenholt Leeft

Op 19 juni j.l. is op 60 jarige leeftijd Henk Degen overleden.

Velen kennen hem als beheerder in De Brack, wat hij jaren vóór de huidige beheerders gedaan heeft. In het begin met zijn trouwe "maatje" Tilly Ermers en, na haar vervroegde pensionering, nog een aantal jaren alleen of met verschillende invalkrachten. Het échte plezier was echter voor hem in De Brack verdwenen en hij heeft toen overplaatsing aangevraagd. De laatste tijd was hij beheerder in wijkcentrum Hatert, waar hij het erg naar zijn zin had. Maar omdat het leven buiten werk óók zo veel te bieden had, werkte hij sinds 1 januari nog maar twee dagen in de week.

Al die jaren heb ik met Henk een goede samenwerking gehad in mijn taak om de cursusorganisatie "De Inloop" zo goed mogelijk te organiseren.

In die hoedanigheid hebben we een zo goed contact opgebouwd, dat in 2005 mijn gezin en Henk besloten hebben om gezamenlijk een mooie reis door Kenia en Tanzania te maken met hetzelfde reisgezelschap.

Ik heb gezocht naar een mooie foto van Henk, maar ik kwam tot de ontdekking, dat Henk altijd ergens op de achtergrond staat. Maar dat typeert hem eigenlijk ook volledig: Henk was een rustige, betrouwbare, behulpzame en erg aardige man, die zich nooit opdrong maar altijd op de achtergrond aanwezig was en altijd een luisterend oor bood.

Een vaste uitspraak van Henk was: "Het is Kerst, voor je er erg in hebt", om aan te geven dat de tijd snel gaat. Voor hem is de tijd wel héél erg snel gegaan. Veel te snel!

En Kerst zal nooit meer hetzelfde zijn.

Namens De Inloop Lineke Otzen

Waterplas Lindenholt hele zomer al verboden gebied

Niemand mag het water op, laat staan in. Borden waarschuwen al sinds juni voor besmetting met botulisme.

Tot ergernis van veel wijkbewoners, zoals Piet de Bruijn. De 73-jarige grootvader moet zijn kleinkinderen de hele zomer al weghouden van de speeltoestellen op en rond het water. 'Heel teleurstellend voor de kinderen, temeer daar mijn vrouw en ik ons afvragen of er op dit moment wel sprake is van botulisme. Vorige maand meldde de gemeente dat het mogelijk heerst. Sindsdien horen we niets meer, maar de waarschuwingsborden staan er nog steeds.'



Waterschap Rivierenland heeft de waarschuwing voor botulisme via de gemeente Nijmegen doen uitgaan. Volgens een woordvoerder van het waterschap is het bij een wisselend weerbeeld met hoge temperaturen ondoenlijk en weinig zinvol regelmatig nieuwe metingen te doen. 'Er zijn kadavers gevonden en dat wijst op botulisme. De kans dat het met deze temperaturen verdwijnt is klein, ook al ruim je direct elk gevonden kadaver op. Normaal gesproken is het dan ook wachten op de herfst.' **Bron: De Gelderlander**

Lindholt Leeft



René Verriet
15 juli 2019



Op 3 juli was de redactievergadering voor de komende editie van ons wijkblad Lindenholt Leeft. Op verzoek van René was die bij hem thuis. Zijn conditie was toen al ernstig afgenomen maar hij wilde er persé bij zijn. We wisten allemaal dat dit voor hem de laatste keer zou zijn.

In augustus 2017 komt hij de redactie versterken na een oproep gedurende Dag van Lindenholt. Ik kende René en Monique toen nog vaag en ik was opgetogen dat iemand met zoveel kennis en ervaring op gebied van ict samen met een groot enthousiasme voor ons stadsdeel Lindenholt, belangstelling toonde. Hij wilde wel eerst precies weten wat het allemaal in zou houden, maar bij het hoofdstuk 'paginaopmaak' begonnen zijn ogen te stralen. 'Dat is wat ik mooi vind om te doen' zei hij. Het stukje creativiteit sprak hem daarbij vooral erg aan. Op mijn aanbod om een Indisign cursus 'Pagina-opmaak' te gaan volgen, reageerde hij afwijzend. 'Ik ben niet zo van in een klasje zitten en te moeten doen wat een ander zegt.' Hij besloot zelf een cursusboek aan te schaffen en op zijn manier de techniek eigen te maken. Nou dat ging snel, na een paar weken wist hij al meer trucjes toe te passen dan ik met al mijn jaren lange ervaring.

Samen hebben wij voor de opmaak van vele wijkbladen gezorgd en heb ik genoten van onze samenwerking. Het voelde als een perfecte symbiose, hij zorgde voor het invoeren van alle systemen die structuur gaven aan alle content die binnen kwam, maakte hele creatieve pagina's op en ik stuurde daarbij overige redactieleden aan, volgde vooral mijn intuïtie op het gebied van nieuwsgaring, advertenties en de eindopmaak van het blad. Niet zelden werden er discussies gevoerd vanwege verschillende opvattingen betreffende onderwerpkieuzes en eindsamenstelling. Altijd met respect voor elkaars mening kwamen we daar weer uit.

Regelmatig raakte hij meer dan gemiddeld betrokken bij een bepaald onderwerp; de geplande zandtransporten door ons stadsdeel en zeker ook de groep wandelaars van de Diabetes challenge hadden dan zijn grote belangstelling. Voor die laatste groep verzorgde hij ook de speciale routes door de verschillende wijken. Tenslotte verzorgde hij ook in elke editie een vaste column.

Het was een genot om te zien dat hij genoot van deze hobby naast alle overige tijdbestedingen zoals geocachen, wandelen, klussen en puzzelen..

Ik kan nog nauwelijks bevatten wat het is om zonder hem verder te moeten. Hij heeft ons magazine ongelooflijk veel extra kwaliteit gegeven en gelukkig gaat dat allemaal nooit verloren. Om die reden zal zijn naam in het colofon van Lindenholt Leeft altijd vermeld blijven als vormgever.

Lieve René, vriend, maatje, collega, buurtgenoot, inspirator, prachtig mens, vele gesprekken hebben we gevoerd, vaak onder het genot van een speciaal biertje of een goed glas wijn. Wat zal ik je missen.

Rust zacht.

Tekst: Gerard van Bruggen, eindredacteur

De laatste tijd.

Je hoort het de mensen steeds vaker zeggen: tjonge wat vliegt de tijd toch. Maar ja, dat is een objectieve wijze van hoe je tegen de dimensie tijd aankijkt. Je kan de tijd niet versnellen of vertragen. Ooit bij de oerknal, waarin het heelal is ontstaan begon de tijd te lopen en dat doet hij nog steeds in dezelfde snelheid. Sinds die oerknal zijn er miljarden jaren verstreken, voordat de mens om de hoek kwam kijken. De mens maakte de tijd uiteindelijk meetbaar.

Gebaseerd op de omwenteling van de aarde en het draaien van de aarde om de zon bedacht hij eenheden zoals uren en jaren, zodat er afspraken over de tijd gemaakt konden worden. Er werden meetinstrumenten bedacht zoals het horloge en de atoomklok, waardoor tijd zichtbaar gemaakt kon worden. De voorloper van deze meetinstrumenten was de zandloper. Deze zandloper, staat nu nog steeds symbool voor tijd (denk maar aan je pc als een proces wat lang duurt). Daarom wil ik deze zandloper ook symbolisch gebruiken in deze column.

Ik stel me zo voor dat ieder mens bij zijn geboorte een enorme zandloper krijgt, met daarin genoeg zand voor zijn hele leven, dus al gauw genoeg voor zo'n 85 jaar. De zandloper wordt na de geboorte ergens op een plank gezet en er wordt niet meer naar omgekeken, we hebben immers tijd zat en zo leven we ook. De laatste tijd is die hoeveelheid zand in de zandloper aanleiding voor discussies over ons pensioenstelsel. De overheid vindt dat als er meer zand in de zandloper zit er ook langer doorgewerkt kan worden. Het was voor mij aanleiding om mijn zandloper eens te zoeken. Toen ik hem gevonden had schrok ik enorm. In plaats van een zandbuffer van zo'n 20 jaar zat er nog maar zand genoeg in voor een paar maanden. Hoe kan dat nou?

Als u dit leest is inmiddels de laatste zandkorrel door de flessenhals naar beneden gevallen, mijn laatste tijd zit erop.

Dit was dus ook mijn laatste column. Het zou fijn zijn als een van de lezers zich opwerpt als nieuwe columnist, zodat ik symbolisch het stokje kan overgeven.

Ik wens u allen een goedwerkende zandloper toe.

René Verriet



Column

Een woord van dank aan de vele vrijwilligers, sponsors en deelnemers die er samen voor hebben gezorgd dat de **12^e editie Dag van Lindenholt 2019** opnieuw een succes is geworden.

Dag van LINDENHOLT



Het is alweer bijna 3 maanden geleden dat wij voor de 12e keer de Dag van Lindenholt hebben gevierd met daarbij het vijverpopconcert op zaterdagavond. Het weer was ons ook deze keer gunstig gezind en kon geen belemmering zijn om dit evenement te bezoeken.

Veel organisaties, instellingen, bedrijven en bewoners hebben weer gezorgd voor een geslaagd evenement. Er was voor oud en jong van alles te beleven en te zien; sportdemonstraties, vogelshow, de clowns, de kermisattributen, voetbaltoernooi, de Kinderboerderij en de hardloophwedstrijden Lindenholt Run door het stadsdeel. Met een deelnemersaantal van meer dan 80, jong en oud, werden verschillende afstanden door Lindenholt gelopen afhankelijk van leeftijd en eigen keuze.

De opkomst van zo rond de 8000 bezoekers geeft maar weer aan dat men graag achter de voordeur vandaan komt om gezamenlijk Dag van Lindenholt te vieren. Na afloop hebben wij veel complimenten ontvangen van zowel deelnemers als bezoekers. En welke papa kan zeggen dat hij een Vaderdag feestje heeft met 8000 mensen

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

Ik wil jullie namens het bestuur ongelooflijk bedanken voor alle inzet. Het geeft ons weer inspiratie om komend jaar weer volop met iedereen samen te werken aan de 13e editie van Dag van Lindenholt.

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

Nogmaals hartelijk bedankt en tot de volgende editie van DvL.

Met vriendelijke groet,

Jan ten Dam,
Voorzitter Stichting Dag van Lindenholt.



EXTRA RUIME OPENINGSTIJDEN:

Naast de reguliere openingstijden (08.00 tot 17.00 uur)
ook geopend op maandag- en woensdagavond
en op zaterdag!

uw mond, onze zorg

**MOND
ZORG 024**

Ook op
zaterdag
open!

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

Inschrijven kan eenvoudig via onze site
www.mondzorg024.nl

de Notenhout WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen

Groot EIGEN parkeerterrein waar u **ALTIJD GRATIS** KUNT PARKEREN

Relaxed winkelen in Neerbosch-oost.

Net aan de overkant van het kanaal.
Uitgebreid aanbod van zaken onder
één dak.

LIDL
COOP
Echte bakker Robbert
Slagerij Dinada
Istanbul Market, groenten
Bloem en Plant
Dierenspeciaalzaak 't Honk
DA drogist van Marwijk



De Haas, De Mode, dames- en herenmode
Kapsalon Buschra
Herenkapsalon Petit
Barbershop Neerbosch
Cafetaria Neerbosch
Apotheek Neerbosch
OpMaat wijkvoorziening
Simbad, int. Supermarkt





Vieringen in de Agneskerk
 Zondag 10.00 uur Eucharistieviering
 Donderdag 7.45 uur Meditatief Morgengebed
 Elke tweede zaterdag van de maand: 19.00 uur Poolse eucharistieviering



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

Kindernevendienst

In de maand oktober is er de tweede zondag van de maand een kindernevendienst.



Mariatenhemelopneming (15 augustus)

Zondag 18 augustus vieren we het feest van Mariatenhemelopneming. In de Agneskerk is er door de week geen eucharistieviering, daarom wordt het feest van Mariatenhemelopneming op zondag 18 augustus gevierd.

Zondag 25 augustus Augustinusfeest

De feestdag van de heilige Augustinus (354-421) is op 28 augustus. De Augustijnse familiegroep in onze parochie die maandelijks bij elkaar komt, verzorgt de zang in deze viering. Tijdens deze viering wordt aandacht besteed aan het gedachtegoed van de heilige Augustinus. Natuurlijk bent u ook van harte welkom op een van de bijeenkomsten van de familia Augustiniana, elke eerste donderdagavond van de maand om 20.00 uur

Zondag 1 september

Begin van het werkjaar. Tijdens de viering zingt het koor Sub Tilia. Vanaf deze zondag zingen de koren weer.

Zondag 9 september Jaarmarkt (de markt begint na de viering van 10.00 uur)

U bent van harte uitgenodigd voor de viering en de jaarmarkt. (entree Jaarmarkt: 1 euro)

Bereikbaarheid

Het parochiecentrum, en dus ook de kerk en het Stiltecentrum is elke werkdag open van 10.00 uur tot 12.00 uur. Tijdens deze uren is er een gastvrouw of gastheer aanwezig. Pastor Eskes is op vrijdagmorgen op deze uren aanwezig op het parochiecentrum. Tijdens de vakantie is er een aangepast rooster. Wanneer u op andere uren ons nodig hebt belt u 024 3777778 en krijgt u een telefoonnummer via het antwoordapparaat waarmee u iemand van de parochie kunt bereiken.

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

In het parochiecentrum is er na de viering verkoop van loempia's. De opbrengst komt ten goede aan de oorlogsslachtoffers in Vietnam. Verder is er verkoop van sieraden en kleding uit Indonesië voor scholing en gezondheidszorg op Bali. Er is ook inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare levensmiddelen mee, die naar het depot van de Voedselbank Nijmegen gaan.

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 10.00 uur en 12:00 uur (tel: 024-3777778). De aanwezige gastvrouw 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@agneskerklindenholt.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 pastor Eskes.

Website

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



Bettineke van der Werf

Slingers

Eigenlijk heb ik geen idee of slingers alleen in Nederland gebruikt worden bij een feest. Voor heel veel soorten feesten zijn er vlaggetjeslijntjes of slingers te koop. Ze kunnen op een opvallende plek opgehangen worden zodat iedereen ziet: hier is wat te vieren! Of gewoon in de huiskamer om te laten zien dat er een bijzondere dag is. Tegenwoordig kun je heel speciaal voor de gelegenheid vlaggetjes laten maken. Maar met een beetje creativiteit kun je zelf ook iets leuks maken. Familiefeesten, verjaardagen of jubilea zijn gelegenheden om samen terug te kijken naar het verleden. In het nu van het feest mag je, kun je elkaar weer ontmoeten. Maar hoe mooi een feest ook is, het leven van alledag komt de volgende dag weer op je pad. Het leven is een groot feest. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen, las ik eens ergens. Dat is meestal niet het eerste wat in je opkomt, op een donkere dag. Feest en slingers! Maar... wanneer je durft te zoeken naar positieve momenten op een slechte dag en dat kan al iemand zijn die je gedag zegt of vogeltjes die leuke buitelingen maken, dan zijn er wel degelijk slingers te vinden. Op andere dagen glimmen de slingers je gewoon tegemoet. Het gaat er niet om of de slingers mooi uitgevoerd zijn of dat je ze met heel veel fantasie moet zoeken. Het belangrijkste is dat we ze durven zien! Soms kun je iemand helpen om de slinger(s) van de dag te ontdekken, of help je zelfs om ze mee op te hangen. Soms heb je zelf iemand nodig die je helpt om jouw slinger van de dag te kunnen zien. Het leven is een groot feest. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen.. Durft u mee rond te kijken? Feest u mee?

Tekst:

Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat, Agneskerk Lindenholt



Lindenholt Loopt is een hardloop groep (en inmiddels ook wandelgroepje) voor en door Lindenholt en omgeving. Jong en wat ouder, ervaren hardlopers of juist net gestarte hardlopers inspireren elkaar en ervaren hoe fijn het is om het lijf tot actie te brengen.



start Kidsrun

Deze keer blikken we terug op onze 2e Lindenholt RUN met de 2e KidsRUN. Georganiseerd op de Dag van Lindenholt en mede mogelijk gemaakt door de Dag van Lindenholt in samenwerking met Lindenholt Loopt. Wat was er een goede opkomst, wat was het gezellig en naar we vernomen van onze lopers was het goed georganiseerd. Hieronder een kort verslagje.

Op zondag 16 juni; de 2e Lindenholt Run werd gelopen. Het was stralend weer en met veel vrijwilligers en goede zin stonden er in totaal 97 deelnemers aan de start.

De kinderen renden een of twee ronden door het park en aan de snoetjes was te zien hoe serieus ze het namen. Doserend op die leeftijd nog een kunst, dus met verhitte gezichtjes kwamen ze over de finish. Omdat we iets te vroeg gestart waren hebben we voor een aantal kinderen nog een tweede run erachteraan gedaan.

De prijsuitreiking van de 500 mtr lopers ging niet helemaal naar wens. Dit hebben we later met de betreffende lopers goed gemaakt. Maar daarom hieronder de winnaars van de kidsRUN. Zie kader.

Na een juist wat verlate start begonnen de volwassenen (en één jonge man) aan de 5 of 10 km wedstrijd. Het was warm en dat viel sommige toch wat tegen.

Gelukkig was er voldoende water onderweg en hielden de vrijwilligers van de EHBO post



vader en dochter van der Woude

de lopers goed in de gaten (dank jullie wel!). Uiteindelijk maakten sommigen er nog een serieuze bedoeling van door op het laatste moment nog elkaar in te (willen) gaan halen. Mooi gezicht hoe deze lopers over de (foto)finish kwamen. Bijzonder om te vermelden was dat onze hardlooperster Marion haar vader Jan van der Woude mee had gevraagd om op deze vaderdag deze run te lopen. Vader en dochter kwamen dan ook gezamenlijk over de finish. Hij was tevens de oudste deelnemer met 73 lentes jong.

Deze door vrijwilligers georganiseerde maar serieus opgezette LindenholtRUN kijkt terug op een geslaagde dag. Ook al kunnen er een volgende keer wat punten anders aangepakt worden, we kijken terug op een zeer sportieve en gezellige dag.

Wil je ook een keer met Lindenholt Loopt mee rennen of wandelen? Op de dinsdag avond of de zondagochtend groep? Kijk op onze website <https://sites.google.com/site/lindenholt-loopt/home> of mail ons via lindenholtloopt@gmail.com

Tot ziens en sportieve groetjes van Miranda Boom en Esther Geenevasen trainers van Lindenholt Loopt

Tekst Miranda Boom

Foto's Marijn Kuijpers en Chris Dikken

Winnaars 500 mtr jongens

1. Yibriel El Hajji
2. Yessin Kharib
3. Melvin Smedes

Winnaars 500 mtr meisjes

1. Mirthe Leusing
2. Isabel Kokke Felix
3. Lavira Dingemand

Winnaars 1000 mtr jongens

1. Li An
2. Kasper van den Boogaard
3. Joshua Perenboom

Winnaars 1000 mtr meisjes

1. Leonie Smedes
2. Dorianne Dingemans
3. Rowena Hofman



40 - JARIG JUBILEUM Tennisvereniging Lindenholt

Deze hele week waren we druk in de weer, zodat ons park er netjes uit zou zien voor ons jubileum. De weervoorspellingen waren perfect. Zaterdag 22 juni hebben we ons 40 jarig jubileum gevierd.

Naast leden en oud-leden, hebben we ook de buurtbewoners van de Wellenkamp uitgenodigd.

Om 12.00 uur kwamen de mensen binnenstromen. Na een korte speech hebben we de dag officieel met een grote slagroomtaart met vuurwerk geopend. Daarnaast hadden leden voor een heerlijk 'gebakbuffet' gezorgd.

Er was een doorlopende fotopresentatie van 40 jaar Tennisvereniging Lindenholt, die tot veel hilariteit leidde en veel gespreksstof opleverde. Ook al zijn vele leden een jaartje ouder, de herkenningsfactor was groot!

Verder waren er verschillende leuke attracties, zoals een stormbaan, dartbord, etc. voor jong en oud, waar vooral de jongeren gebruik van gemaakt hebben. Voor de allerkleinsten waren er suikerspinnen te verkrijgen en er konden tatoos gezet worden.

Om 13.00 uur ging House of Tennis beginnen met sport en spel. De tennisvaardigheden werden getest door vijf trainers van House of Tennis met een ballenkanon, snelheidsmeter en leuke tennisvormen. Zo'n 30 mensen hebben daar met veel plezier gebruik van gemaakt.



De muziek mocht natuurlijk niet ontbreken, na de clinic werden we verrast met een swingend optreden van de Blue Mops.

Vervolgens was het tijd voor een heerlijk lopend buffet, waar ruim 150 leden en andere gasten, waaronder ook buurtbewoners, gebruik van maakten. Rond 18.00 uur hebben we de feestelijkheden afgerond en konden we terug kijken op een geslaagd jubileumfeest! Op naar het 50 jarig bestaan!

Tekst: Bestuur tennisvereniging Lindenholt

Foto's:

René Coenen en Henk Vanetie Fotografie.



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



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

**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



Praktijk voor algemene fysiotherapie, Oedeem- en Oncologiefysiotherapie

- Altijd snel een afspraak: 06-43581497 / 06-38287475
- Ervaren en deskundige fysiotherapeuten
- Aangesloten bij alle zorgverzekeraars

**oefentherapie -manuele lymfedrainage- cupping – dry needling-
taping – triggerpoint therapie – (sport)massage – meridiaantherapie-
littekenbehandeling**

Locatie Kerkenbos

Kerkenbos 1115, 6546 BC
Nijmegen
(hoofdingang Basic Fit sportschool)
06-38287475
Kerkenbos@yorbody.nl

Locatie Jonkerbos

Weg door Jonkerbos 26, 6532 SZ
Nijmegen
(hoofdingang Basic Fit sportschool)
06-43581497
Jonkerbos@yorbody.nl

Gemma Sanders



Verdwaald...

Vanuit de verte hoor ik de wekker van zeven uur... ik ben te moe om wakker te worden en druk de wekker uit, alles wordt diep zwart... na een lange onrustige nacht kan ik eindelijk slapen... Schaars gekleed ga ik naar buiten voor een korte wandeling... Thuis wacht Peter op mij voor de koffie, hij moest even weg maar hij komt zo terug...

Ik loop, loop en loop maar waarheen in deze dwaaltuin? Het is hier allemaal zo anders, onbekend... ik loop zonder te weten waarheen... Thuis verdwijnt steeds verder naar de achtergrond. In mijn herinnering moet ik de volgende weg nemen of was het toch die andere? Ik loop op mijn gevoel, op de tast en verkeer in het ongewisse over mijn toekomst...

Mijn gedachten en emoties stuiteren alle kanten op. Ik weet zeker dat ik hierheen moet... iets fluistert in mij om verder te gaan en vooral niet achterom te kijken...

Onderweg roepen de mensen naar mij, ik versta ze niet... wat zeggen ze? Het is een vreemde taal... Langzaam beklim ik een steile trap en hou me stevig aan de leuning vast... het laatste stukje lukt niet en ik roep om hulp... mijn lijf doet pijn, ik probeer wanhopig met het laatste stukje kracht dat mij rest de rand te pakken... dan voel ik een duwtje in mijn rug en boven mij zie ik twee handen uitgestoken om mij omhoog te helpen... de reis gaat verder... ik zie allemaal kleuren en een prachtig landschap trekt voorbij... de trein stopt en dit station is het eindpunt... Waar ben ik?

Ik begin bang te worden en mijn roep om hulp wordt luider... er is niemand die mij hoort, ik ben helemaal alleen, verdwaald...

Aan het eind van het perron zit een man met een soort van uniform en zijn pet staat scheef op zijn hoofd, hij eet taart, heel veel taart en hij lacht... Achter hem staat een dame, gekleed met kleding uit een heel andere tijd... "Meneer, ik heb hulp nodig, waar ben ik? Ik ben de weg kwijt naar huis... 'Thuis wacht Peter...'"

Langzaam verdwijnt dat nare gevoel, de duisternis lost op, de mist trekt op en het wordt langzaam licht en alsof mijn lichaam is geslagen wordt ik doodmoe wakker in mijn eigen vertrouwde omgeving... Gelukkig maar... Vandaag smaakt de koffie anders dan op gewone dagen.

Tranen rollen over mijn wangen want mijn geliefde Peet is niet meer...

Foto: Gemma Sanders

Social Sofa's bij de Broederij



Een leuk initiatief voor en door de buurt. Een social sofa is een zitbank van beton die word versiert met mozaïeksteentjes. De Broederij is door de gemeente Nijmegen gevraagd om zo een bank te maken met de bewoners.

Er wordt gewerkt aan 2 banken. De tweede is een kinderbank en is bedacht door de kinderen van de buurt en kunstexpres, een project binnen de broederij.

Ook de volwassenbank is bedacht door buurtbewoners. Aan de kinderen is gevraagd hoe zij de toekomst zagen en naar aanleiding van de antwoorden heeft Maura Peter een ontwerp gemaakt voor de kinderbank. Voor de volwassenbank waren o.a. verbinding, vrijheid en groen de onderwerpen. Kustenares Julia Mulino heeft dit samen gebracht tot meerdere ontwerpen en in overleg met de buurtbewoners is besloten wat er op de bank zou komen. Er is begonnen aan de kinderbank. Iedereen die zin heeft kan aansluiten. Een paar mensen hebben in een workshop geleerd hoe het moest en die kunnen het dan weer uitleggen aan de nieuwe deelnemers. Op dit moment zijn er wisselend ongeveer 10 mensen mee

bezig. Het bedrijf van social sofa's is verbaasd over de snelheid waarmee gewerkt wordt. De snelste sofa was klaar in zeven weken. Volgens Maura Peter (ontwerpmaker) en Patricia de Jong (coördinator) is het werken aan de banken lekker ontspannen. De mozaïeksteentjes zijn gemaakt van glas, dat is kleurvast zodat de banken lang mooi blijven en glas is beter te snijden. De banken worden geplaatst in de wijk Gildenkamp. De kinderbank bij de speeltuin achter de broederij en de andere bank op het middenpleintje in de wijk. Daar kan iedereen ze zien en gebruik van maken om gewoon even lekker te zitten. Wil u ook eens een keer komen mozaïeken dat kan geheel vrijblijvend. Iedere dinsdag van 12.00 tot 16.00 uur. Om 13.00 uur is er dan ook mogelijkheid om mee te eten met de buurtsoep. Iedere Vrijdag van 10.30 tot 14.00 uur tijdens klets en koffie. In overleg eventueel buiten deze tijden. Hopelijk kunnen de banken dan worden onthuld tijdens "De nacht van de ommetjes" op 5 Oktober 2019.

Tekst: Veronique Franken

Foto's: Veronique Franken en Broederij



**Victoria
Lammerinks -
Montis**

De laatste redactie- vergadering

Ik krijg een mail, redactielid en vormgever René vraagt ons deze vergadering bij hem thuis te doen. Het gaat fysiek echt niet meer maar hij wil nog een keer bij ons zijn, nog een keer zijn input geven! De datum is een week eerder dan gepland en ik moet van alles schuiven maar ik moet er echt bij zijn. Dus ik ga want ik wil René en zijn vrouw een knuffel geven. Ik wil horen wat hij zegt maar vooral even bij hem zijn en op mijn manier afscheid van hem nemen

René is naast dat hij geweldig bij ons team past, een man met zoveel inzet dat iedereen een beetje meer tot zijn/haar recht komt door hem. Ik weet nog dat hij me vertelde dat hij na zijn pensioen eindelijk tijd had om dit te gaan doen. En dit is: bij ons in de redactie werken en proberen Lindenholt Leeft nog beter en mooier te maken. Ik vind dat dit hem zeker is gelukt. En ik weet zeker dat meerdere mensen er zo over denken. Samen met zijn vrouw Monique die hem steunde en weleens eens haar goede mening gaf, merkte wij dat René een goede invloed had op ons magazine. Wij waren enorm blij met hem.

Vandaag krijgen wij via onze hoofdredacteur het bericht dat het einde nu echt nadert voor René. De tijd staat ineens stil en woorden schieten mij tekort. Ik heb echt geen idee of tegen de tijd dat ons blad uitkomt René nog bij ons is. Ik ben bang van niet. Maar ongetwijfeld leest hij over onze schouders mee, dus schrijf ik het maar zo:

Lieve René, bedankt voor jouw inzet, input en ontzettend lieve woorden tijdens onze samenwerking. Ik zal je niet vergeten!

Victoria

Foto: Jacqueline van den Boom

**Happy voet
Maryam Moini**

Pedicure / Medische pedicure / Voetreflextherapie* / **STOELMASSAGE** /
Manicure / Gelak / Epileren

*wordt vergoed door sommige zorgverzekeraars

Alle zorg voor uw voeten
Vriendelijk geprijsd

Ook voor ambulante pedicure bij u thuis

Aangesloten bij
ProVOET
Landelijk kwaliteitskeurmerk voor de
voetverzorging

mmoi@hotmail.com
De Gildekamp 1114
6546 LH Nijmegen
06-85333806

nagelknippen
celt en likdoorns verwijderen
klovenbehandeling en
voetmassage

Date & Match

Zoekt een franchisenemer.

Wegens groei van Date & Match -een datingbureau sinds 2013 – zijn we op zoek naar een franchisenemers voor het Rayon.

Date & Match onderscheidt zich doordat we echt bij de mensen thuis komen en in een interview van een uur een goed beeld krijgen wie de klant is en welke partner bij hem/haar past.

Je krijgt steun van 3 collega's uit de andere rayons en van 6 bureaus waarmee een samenwerkingsverband is.

Ben jij

- geïnteresseerd in mensen
- vind je het een uitdaging om iemand aan een partner te helpen
- kan je goed overweg met Facebook en Instagram
- ben je een echte ondernemer
- en heb je minimaal 24 uur per week tijd

dan is dit een mogelijke interessante uitdaging.

Voor meer informatie zie www.date-match.nl of bel Silvano op 06 46 025600.

Beweeg je FIT

Doe mee aan BEWEEG JE FIT!

Een leuk programma voor kinderen met overgewicht van 4 tot 12 jaar en hun ouders.

Kosten: slechts €25,-

Dit houdt in:

- 2 1/2 jaar begeleiding van kinderdiëtiste Laura Slebus, kinderfysiotherapeuten Annegien Slager en Judith Dost en GGD-verpleegkundige Marieke Bremer
- Lekker kookworkshops voor ouders en kinderen
- 1/2 jaar sporten in een groepje o.l.v. sportdocent van Sportservice (Sasa Brunning)

Aanmelden/meer informatie:

mbremer@ggd gelderland zuid.nl

of bel: 024-3297111



EXERCISE BODY & MIND

SPORT EN YOGA CENTRUM

Een **kleine** maar **fijne** sportschool waar **iedereen** welkom is. De tijden zijn perfect voor moeders met schoolgaande kinderen aangezien de lessen om 9.30 uur beginnen. Hele kleintjes mogen altijd meekomen als mama sport!

Belangrijk bij ons is dat iedereen zich FIT voelt en veilig traint onder professionele begeleiding.

Nieuw!! vacustep
(vacuüm training)
ook voor niet leden

Nieuw!! Kids-boxing

Nu ook:
SENIOR BASIC practise
iedere donderdagochtend van
9.30 tot 10.30 uur.

Sportzaal Gildekamp

tussen de scholengemeenschap
De Gildekamp 60-18 6545 LX Nijmegen
Bel 024 3787936 voor een kennismaking!!
Openingstijden: elke ochtend van 9.00 tot 11.00 uur en in de avond van 18.00 tot 21.00 uur.
Zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur. Zondag gesloten.
www.exercisebodyandmind.nl



Bij het ter perse gaan van dit blad is nog niet precies bekend hoe de totale invulling van dit evenement gaat worden, maar we doen er met alle gebruikers alles aan om een zo leuk en gevarieerd programma voor u ervan te maken.

Het doel van deze dag is: zoveel mogelijk bewoners van Lindenholt attenderen op de activiteiten in ons Wijkcentrum. Kom vooral langs, geniet van het aangeboden kopje koffie of thee en kijk of er geen leuke activiteit voor u in het Wijkcentrum gehouden wordt.

Enkele aanwezigen op deze dag zullen zijn:

- Bureau Toezicht & Handhaving
- Schildersgroep Thomassen
- KBO (belangenorganisatie voor ouderen)
- Buurtbemiddeling
- Leuvense Nachtegale (zanggroep oud-Hollandse liederen)
- Soepje-doen
- Vrouwen van nu
- En natuurlijk Stichting De Inloop met haar complete cursusaanbod.

Zij bieden prettige cursussen zonder veel ambitie en prestatiedrang, maar lekker in je eigen wijkcentrum en laagdrempelig geprijsd, zodat dat geen beletsel kan zijn!

GRATIS KOFFIE EN/OF THEE

OP DE

Open Dag Wijkcentrum De Brack

7 september 11.00 – 15.00

Wat dacht u ervan om na al die vakanties in Spanje, nu toch eens wat meer van de taal te gaan leren, zodat je ook een gesprekje met de ober of caissière kunt voeren?

Of wordt het tijd om weer eens wat aan beweging te gaan doen? Schrijf je dan in voor één van de bewegingscursussen. We bieden ze op verschillende niveaus aan met Yoga, Line-Dance en Zumba (nieuw in ons aanbod!).

En tot slot: onze veelzijdige computerhulp! Je kunt het zo gek niet bedenken of onze docent Christiaan kan je op weg helpen! Of je nu een gehele cursus wilt volgen, met heel veel individuele aandacht, zodat juist jouw vragen beantwoord worden terwijl je werkt op één van de computers die De Inloop in het Wijkcentrum heeft staan, of je werkt op je eigen laptop of tablet, omdat je juist daar beter mee wil leren omgaan. Of je maakt gebruik van het inloopspreekuur, dat Christiaan na de les heeft, zodat je je vraag privé aan hem kunt voorleggen. Of wil je iets aan de hardware van je computer veranderen? (bijv. een extra geheugen erbij plaatsen?).

Ook daarvoor kun je advies en hulp bij Christiaan vragen. Volgens mij moet hij het wel ontzettend druk krijgen met zo'n veelzijdig aanbod.

Maar wilt u gebruik maken van het Inloopspreekuur en u heeft weinig tijd, kunt u ook via De Brack een afspraak maken.



het kinderdagverblijf is te bezichtigen!

Kortom: weer een rijk en gevarieerd aanbod. Kijk voor alle informatie op www.deinloop.nl. Wij zien graag uw inschrijving tegemoet. Dit kunt u digitaal doen, door op internet te gaan naar de site van De Inloop: www.deinloop.nl en dan naar het tabblad "Inschrijven" gaan of via een aanmeldingskaart verkrijgbaar in het Wijkcentrum de Brack, in Wijkcentrum Dukenburg, in de stadswinkel en in de bibliotheek Zwanenveld.

Tekst: Lineke Otzen / Hannah Dits

Fysiotherapie Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

Waar vindt u ons?
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt
 Horstacker 1644 Nijmegen
 Telefoon: 024-3781818
 E-mail: fysio@wgclindholt.nl
www.wgclindholt.nl/fysiotherapie

Alle specialisten in huis!

Wij hebben o.a. de volgende specialisaties:

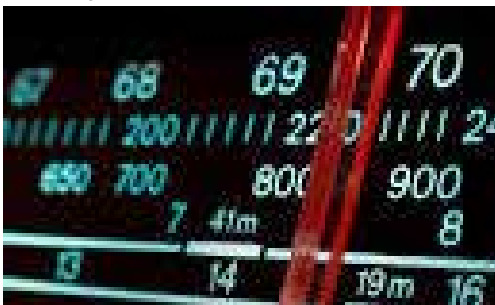
- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Haptonomie
- Kindermanueeltherapie
- Psychosomatische fysiotherapie

- 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 hoogwaardige apparatuur

Radio zendamateurs twee keer per maand bijeen in Vincentiushuis Horstacker.



De redactie praat met Jan van Beuningen penningmeester en ongeveer dertig jaar bestuurslid. Met een groot enthousiasme praat hij over de zendamateurs van nu.



'In Nederland hebben we ongeveer drie groepen, de eerste groep, dat is de kleinste en de meest bekende, dat zijn de mensen die de wet overtreden maar heel populair zijn omdat ze namelijk muziek draaien. Dat is bijvoorbeeld de blauwe druif of de grijze druif en radio Nijmegen in het begin, Rataplan en Veronica van vroeger. Die piraten, dat hebben we nu gehad. Daarnaast heb je een hele grote groep amateurs die zenden. Dat zijn de zogenaamde communicatie amateurs die zitten op de 27MC, LPD en PMR en hebben allemaal zo een zendmast in de tuin. Dat zijn dus die jongens die op elf meter zitten; vrachtwagenchauffeurs en hobbyschippers, die communiceren via het bekende bakkie.

Wij zijn een heel klein groepje, heel onbekend, ongeveer dertigduizend in Nederland, de echte radiozend-amateurs. Het gebied waarbinnen deze radiozendamateurs contact maken strekt zich uit over de hele aardbol. Deze hobby kan je in contact brengen met veel buitenlandse

radiozendamateurs en vaak groeien die contacten zelfs uit tot vriendschappen. Amateurverenigingen hebben zelfs eigen radiozend-amateur communicatiesatellieten in de ruimte gebracht en verbindingen via die satellieten zijn heel gewoon. Wereldwijd zijn er meer dan anderhalf miljoen radiozendamateurs die vaak eerst als luisteramateur in contact zijn gekomen met deze hobby.

Wij moeten een heus staatsexamen afleggen om onze hobby te mogen uitoefenen. Dit is een van de weinige hobby's waar je examen voor moet doen. Dit zendexamen houdt in vijftig vragen, multiple choice over alle wettelijke voorschriften en techniek.



Ga je kijken naar de radiohistorie dan zie dat het fundament is gelegd door mensen als Marconi die heeft de zendapparatuur uitgevonden, Morse (Morse seinen) en Edison met de radio. We hebben het aan de Titanic te danken dat onze hobby legaal is geworden. Want tijdens die ramp zaten zendamateurs ook op de frequentie van de Titanic. Daarna is wereldwijd een conferentie georganiseerd waarbij afspraken zijn gemaakt met betrekking tot beschikbare frequenties ook voor de amateurs. Zendamateurs hebben later de korte golf ontdekt door gewoon met simpele apparatuur die je zelf bouwt te gaan experimenteren. En toen kwamen ze erachter dat je op hogere frequenties met veel minder vermogen veel verder kunt komen.

Uiteindelijk zijn uit dit alles ook de Nederlandse omroepen ontstaan zoals de AVRO, VARA (algemeen) en de nog hele oude KPRO en NCRV (idealistische grondslag).



Tijdens de tweede wereldoorlog hebben de zendamateurs het verzet geholpen om contact te leggen met Londen en spelen ze ook nu nog een rol bij grote rampen zoals bijvoorbeeld het in het Caribische gebied. Dan ligt de gewone infrastructuur plat. De zendamateur pakt dan zijn setje uit de kast, gooit een draadje in de boom en communiceert met de andere kant van de wereld. Dat is gebeurd in Enschede met die vuurwerkkramp. In één keer lag het hele telefoonverkeer plat en is er via zendamateurs contact kunnen leggen met andere steden en die hebben toen 112 gebeld zodat de brandweer en ziekenauto en dergelijke die kant op gingen.

Dat is eigenlijk ook het mooie van onze hobby, het is heel technisch maar ook heel sociaal. Ik bedoel, ik woon alleen maar ik ben niet alleen. Ik hoef maar de microfoon te pakken en ik praat met iemand. Nu kun je ook zeggen: "Daar heb je toch de telefoon voor en het internet". Dat klopt, met internet kun je de hele wereld bereiken, maar als de stroom uitvalt ligt de hele infrastructuur plat en heb je niks aan internet. De apparatuur die zendamateurs gebruiken blijft altijd overeind. Als de stroom uitvalt en internet valt uit kun je ook niet zenden zou je zeggen maar iedere fiets heeft een dynamo en heb je hebt heel weinig stroom nodig om te zenden. En dan zou het weleens zo kunnen zijn dat het gewoon levensreddend medium is. Internet heeft de zendamateurs een beetje naar het verdom hoekje gebracht maar dat zijn alle nieuwe ontwikkelingen! Dat zeiden ze vroeger ook van de telefoon; waarom moet je met een zendertje gaan werken om een Amerikaan te spreken terwijl je gewoon de telefoon kunt pakken?

Wat is dan nu de toegevoegde waarden van de hobby die jullie uitoefenen, vanwaar deze fascinatie?



'De fascinatie is naast de menselijke kant vooral de techniek, de elektronica techniek, het werken met transistor-tjes en IC'tjes. Lees ons hobby-blad Het Electron en je gaat

het begrijpen. Dit is het blad van onze vereniging. Wij zijn een landelijke georganiseerd opgedeeld in ongeveer zestig afdelingen. Hier bij Vincentius in de Horstacker zijn we dus de afdeling Nijmegen en Nijmegen omvat dan het zuiden vanaf de A15 tot en met Gennep een



van links naar rechts: Jan PF7JPL, Wim PE1MMP, Volker PA0VVH en Jiri PG8W

beetje zo halverwege Uden, halverwege Oss. Wij zijn ongeveer met honderdveertig man in dat gebied.'

Met wie heb je dan zoal contact?

'De contacten liggen op de korte golf wereldwijd en in de VHFUF-band dat is de band boven de FM-band, wat de burger de FM band noemt met een bereik van 80 tot 120 kilometer. Lopen wij met portofoons dan gebruiken wij daar herhaalzenders voor en die staan een vaste plek van een hoog gebouw of een kerktoeren. Daar staat een zendontvanger of al een ontvanger zender. Hij ontvangt op de ene frequentie en zendt op de andere frequentie. En dan kun je wel zo'n 80 kilometer overbruggen waar je normaal met een portofoontje 4 kilometer mee redt. Maar volgens mij is juist de gein dat je mensen ontmoet op de verre afstand. Ja dat is mede de gein maar ook hoe kom ik er door om dat te kunnen en daar zit een hele hoop techniek bij. En die techniek kun je zeggen is de hoofdmoot van ons doel. Wij proberen ook kinderen een beetje te stimuleren om wat te gaan bouwen. Zoals een printje en dan heb je een complete ontvanger. Het is gewoon een schakeling met een transistor, twee transistors en een IC.'

Jullie komen hier twee keer per maand bij elkaar en dat zijn allemaal mensen uit deze regio en wat bespreken jullie dan?

Jan: 'Laten we zeggen, ik zie het gewoon als een stamtafel. Ik zit thuis en ben bezig met bouwen, maakt niet uit wat en ik loop tegen een probleempje aan. Nou dan kan ik dat hele schakelingetje mee nemen naar hier en dan zegt iemand wel heb je hier al eens aan gedacht en dan zegt een ander dat moet je zo en zo doen en dan ga je samen dat doen. En dan ga je voldaan weer naar huis. Dat zijn de bijeenkomsten waarbij je elkaar ook eens ziet.

Zo ontstaat er vriendenband en weet je precies met wie je te maken hebt wat is en wat zijn specialisme is.'

Hoe staat het met de belangstelling bij de jeugd hiervoor?

'Ik heb ongeveer veertien jaar met scouting gewerkt in Mook. Je hebt dan een jamboree, dat heet dan de Jota (jamboree on the air). Helaas is daar Joti bij gekomen (jamboree on the internet) en dat matcht niet met elkaar. Dat bijt elkaar. In die veertien jaren heb ik maar 1 jeugdlid zover gekregen dat hij ook het zendexamen gedaan heeft. En die is momenteel technisch directeur bij radio Nijmegen. Dus hij is er wel in de techniek door gegaan. Maar het is aan de ene kant de bedoeling om de jeugd kennis te laten maken met het zendamateurisme maar de andere kant heeft de scouting in zijn doelstelling staan, verbindingen maken, communiceren.'

De scouting wil er wel verder mee?

'Ja daar hebben we zeker behoefte aan met de jeugd. We proberen ook met de dag van Lindenholt een aantal leden bij elkaar krijgen om een stand te bemannen.

Daar willen wij ook proberen kennis te maken met jeugd om te laten zien waar wij mee bezig zijn. We hebben een website. De landelijke vereniging heeft een website. Wij als afdeling hebben ook een website die gefaciliteerd wordt door de landelijke vereniging.'

Voor meer informatie over ons en de landelijke vereniging ga dan naar de website www.veron.nl en kies Nijmegen.

Voor overige info: Correspondentieadres: Kruksebaan 56 6562 EV GROESBEEK
Telefoon: +31 6 39668309 (tijdens kantooruren)

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen en Veronique Franken

74 Huurhuizen in Lindenholt krijgen zonnepanelen



Zonnepanelen in de Drieskensacker

In de Drieskensacker en Horstacker heeft woningcorporatie Woonwaarts (ontstaan uit een fusie tussen De Gemeenschap en Standvast Wonen) zonnepanelen op de daken van eengezinswoningen laten leggen.

Bewoners mochten kiezen of ze dit wilden met als voorwaarde dat de ligging van het dak goed bereikbaar is voor het zonlicht. Uiteindelijk heeft Woonwaarts 74 huurhuizen voorzien van zonnepanelen.

Mochten er vragen zijn naar aanleiding van dit bericht? Ik ben bereikbaar voor verdere uitleg.

Shera Williams

Medewerker Communicatie

024 - 382 01 00 | Takenhofplein 3

Postbus 389 6500 AJ Nijmegen



Vernieuwing Winkelplein Leuvenbroek

De afgelopen maanden hebben we als Bewoners Overleg Lindenholt (BOL) regelmatig contact gehad met ambtenaren van de Gemeente Nijmegen over de voortgang van het project.

Verskillende afdelingen hebben geadviseerd. Anderen werkten aan de uitwerking van het door een werkgroep van bewoners ontworpen en gekozen basisontwerp. Er kwam veel bij kijken: o.a vergunningen, plek voor de marktkramen, waterafvoer, verkeersveiligheid, kostenbeheersing etc. Een hele waslijst aan zaken zijn uitgezocht, overlegd en doorberekend. Daar is nu de laatste hand aan gelegd.

In juni zijn de plannen en de keuze van verlichting en kleur van de bestrating doormiddel van stemmen door de werkgroep en verschillende bewoners vastgesteld.

De gemeente gaat nu een aannemer contracteren zodat het gehele plan nog dit jaar uitgevoerd wordt, mits er geen onvoorziene problemen ontstaan. De gemeente en de aannemer treffen voorzieningen zodat de appartementen en de winkels bereikbaar blijven. Deze voorzieningen worden aan de betrokkenen vooraf aan de werkzaamheden kenbaar gemaakt.

Via deze weg willen wij een ieder bedanken die de afgelopen 2 jaar hebben meegedacht om het plein van het winkelcentrum Leuvenbroek weer aantrekkelijk te maken.

Hannah Dits, Mike Barth en Jan ten Dam. Bewoners overleg Lindenholt (BOL)



De navolgende foto's geven een impressie hoe een en ander eruit komt te zien





Kinderen krijgen eigen kinderfestival in Nijmegen



Het festivalaanbod in Nijmegen breidt uit met een kinderfestival. Initiatiefnemer KION speelt daarmee in op de behoefte aan een evenement voor gezinnen met jonge kinderen. Bij het KION Kinderfestival kunnen kinderen nieuwe dingen ontdekken die zij leuk vinden. Er zijn diverse voorstellingen en activiteiten, er zijn foodtrucks en er is een festivalmarkt. Het KION Kinderfestival vindt plaats op zondag 15 september van 10.00 tot 19.00 uur in Openluchttheater De Goffert.

Tweede editie



In 2018 organiseerde KION voor het eerst een kinderfestival. Daar kwamen ruim 9.100 bezoekers op af. "We bestonden 25 jaar en dit was ons cadeau aan de inwoners van Nijmegen en omstreken. Dat er zoveel belangstelling voor zou zijn hadden we niet durven dromen. Daar wilden we wat mee. Zo is het idee ontstaan om van het kinderfestival een jaarlijks terugkerend evenement te maken." Aldus KION-bestuurder Eddy Brunekreeft. De tweede editie heeft grotendeels dezelfde opzet als het festival vorig jaar.



Festivalinformatie

Het KION Kinderfestival vindt plaats op zondag 15 september van 10.00 tot 19.00 uur in Openluchttheater De Goffert. Het wordt een gezellig festival voor gezinnen met kinderen tot dertien jaar. De entree en shows op het hoofdpodium zijn gratis. Voor deelname aan activiteiten hebben kinderen een speelkaart nodig. Deze worden verkocht aan de kassa op het festivalterrein. Ga voor meer informatie naar www.kion.nl/kinderfestival. Over KION; KION is een kinderopvangorganisatie in de regio Nijmegen. Door het ruime aanbod van peutergroepen,

kinderdagverblijven, buitenschoolse opvang en gastouderopvang biedt KION altijd passende kinderopvang in de buurt. De organisatie wil bijdragen aan het geluk van kinderen en jonge gezinnen, zo ook met dit kinderfestival. Om dat te bereiken werkt KION doorlopend aan haar pedagogische kwaliteit en ontwikkelt ze nieuwe diensten om ouders te ontzorgen.

Tekst en foto's Kion

KION Kinderfestival

Zondag 15 september

10.00 – 19.00 uur
Openluchttheater de Goffert

meer info kion.nl/kinderfestival

DAG VAN LINDENHOLT GEZELLIG DRUK



geprolongeerd het muziekprogramma Vijver POPconcert plaats, dit keer met The Magical History Tour met een potpourri Beatles muziek, enthousiast gebracht door de band en gewaardeerd door de vele toehoorders.



Kortom een weekend waar we met plezier op kunnen terugkijken, in herinnering blijft. en waarop de medewerkers trots kunnen zijn. Kijk voor meer foto's op www.dagvanlindholt.nl.

Tekst en foto's: Theo Vermeer

Teruggekeken op het Vijver POPconcert de zaterdag ervoor en de Braderie activiteiten op de zondag kan van een tof weekend gesproken worden.

Veel werk geweest vooraf, het weekend zelf en daarna nog. Je merkte het aan het goede verloop. Kortom derhalve de editie 2019 kan bijgeschreven worden als een geslaagde happening. Het weer werkte ook prima mee, dus nog extra veel belangstelling en een montere vrolijkheid.

Tevreden bezoekers, tevreden organisatoren, tevreden deelnemers en dat waren er heel wat op allerlei gebied. Kramen met informatie, presentaties op velerlei gebied, aardig wat

kramen met kunstzinnige artikelen en diverse andersoortige waren met onder meer hapjes uit verre landen en veel activiteiten voor jong en oud.

Om van alles te kunnen proeven en genieten was het flink doorlopen geblazen, maar dan nog was je uren zoet. Met de sportdemonstraties, met de vogelshow, de clowns, de kermisattributen, het voetbaltoernooi, de Kinderboerderij en de hardloopwedstrijden Lindenholt Run door het stadsdeel. Het was druk in Park De Omloop. Welluidende klanken van de optredende muzikanten maakten het feest compleet.

Om alvast in stemming te komen vindt op de zaterdagavond en wegens succes steeds





Bizim MARKET

GROENTEN EN FRUIT LEVENSMIDDELEN HALAL SLAGERIJ

LEVENSMIDDELEN

HALAL SLAGERIJ

GROENTE EN FRUIT

bizimmarketnijmegen.nl

**MAAK OOK KENNIS MET DE GOEDKOOPSTE
SUPERMARKT IN DE REGIO
SUPER VERS EN ***** KWALITEIT
SERVICE MET EEN GLIMLACH**

**WINKELCENTRUM
MALVERT 70-11**

**KIJK OOK OP  VOOR ALLE DAG- / WEEK- EN
MAANDAANBIEDINGEN**



**Raafat
Monther**

René Verriet, bedankt

Omdat ik niet geloof in geweld en de taal van wapens, besloot ik aan het begin van de oorlog in Syrië om mijn eigen wapen (pen) te gebruiken en begon ik te schrijven tegen alle betrokkenen in de oorlog. Oppositie, regime en extremisten. Ik kreeg snel de reactie. Ik kreeg drie dreigbrieven; 'Let op, we houden je in de gaten en weten waar je dochter en echtgenote zich bevinden (!)'. Deze berichten waren een angstaanjagende nachtmerrie die ik, zelfs toen ik naar Nederland kwam, niet kon kwijtraken.

Ongeveer anderhalf jaar geleden kwam René Verriet bij mij thuis voor een interview. Toen hij het verhaal van de brieven hoorde, zei hij tegen mij: 'Nederland is een democratisch land en de vrijheid van meningsuiting is heilig, dus hier hoeft je nooit bang te zijn' en vroeg hij: 'Zou je willen schrijven in ons magazine: Lindenholt Leeft?'

Ik geloofde echt niet wat ik hoorde en zei ik dat ik aarzelde omdat ik nog steeds Nederlands studeer. Hij keek me geruststellend aan, glimlachte en zei: "Maak je geen zorgen ik zal je helpen de tekst te corrigeren."

Het lijkt misschien voor veel mensen dat dit een normale gebeurtenis is, maar het was het beste dat mij in jaren is overkomen. Schrijven is voor mij als zuurstof en deze gebeurtenis heeft mijn angst voor schrijven weggehaald en mijn leven en gevoel van veiligheid hersteld.

Vanuit mijn hart en de ziel zeg ik u meneer René: Dank u, natuurlijk zal ik u niet vergeten en ik ben u mijn leven lang dankbaar en daar voeg ik aan toe: "U bent niet dood omdat u nog leeft via mijn pen en mijn woorden".

Raafat Monther

Struinbulletin

Uw gids door de natuur

<http://home.kpn.nl/ms30ms10/index.html>

Gaan we het halen?

Tekst en foto's: Frans Sijben, Nijmegen

Om moedeloos te worden: steeds weer die vraag of de natuur en mensheid ernstig in gevaar zijn. Maar helaas alweer een onderzoek dat het grote uitsterven aankondigt. En wat doen overheden? En wij: burgers? Gewoon zoals altijd doorgaan met hetzelfde? Zo gaat de natuur het zeker niet halen. Maar wij ook niet.



Schep leven door (wilde) bloemen

In de 21ste eeuw krijgen we steeds meer oog voor onze afbraak van milieu en natuur. De mens veroorzaakt een aanzienlijke klimaatverandering en bedreigende afname van de biodiversiteit.

In 2017 is al het grote uitsterven van insecten aangetoond. Nu waarschuwt de VN dat wereldwijd het grote uitsterven van dier- en plantsoorten voor de deur staat.

Parijs: het grote sterven!

Nieuw zijn niet die doemscenario's waarin het voortbestaan van mensheid, natuur of biodiversiteit in gevaar is. Maar nu staat die boodschap in het onderzoeksrapport van een



We hollen ons landschap helemaal uit

werkgroep wetenschappers van de Verenigde Naties (Parijs, 6 mei 2019). De hele wereld heeft kunnen lezen dat natuur wereldwijd verdwijnt in een nooit eerder gezien tempo. Direct staan 25.000 soorten dieren en planten op uitsterven; maar de komende 50 jaar zullen nog eens tot een miljoen soorten kunnen uitsterven. Waardoor? Door landbouw, visserij, jacht en klimaatverandering. Deze vernietiging van biodiversiteit en ecosystemen is zo enorm dat deze evenveel het menselijk bestaan in gevaar brengt als de door de mens veroorzaakte klimaatverandering. Wereldwijd moet er actie komen. Gezamenlijke concrete acties om het biodiversiteitsverlies te stoppen en om tegelijkertijd te werken aan herstel van natuur.

Hoe groot de dreiging is vertelt Kirsten Schuyt, directeur van het WNF; "Er worden meer planten diersoorten met uitsterven bedreigd dan ooit in de menselijke geschiedenis. Dat heeft directe impact op ons welzijn".

Bron: Werkgroep VN: Het gaat heel slecht met de biodiversiteit in de wereld; Annemieke van Dongen; AD, 2019 mei 06

Altijd weer foute keuzen

Met verbijstering hebben we zomer 2018 kunnen lezen dat het Europese parlement de vergunning op het gebruik van glyfosaat met 5 jaar heeft verlengd. Dit supersterke (landbouw)gif,



Massale bomenkap: de nieuwe ziekte in NL

bekend onder de naam 'Round-up', mag daarvoor nog steeds in Europa worden verkocht. Ondanks een verondersteld verband tussen gebruik ervan en het krijgen van (lymfeklier) kanker. Zelfs ondanks het bewijs dat dit middel massale insectensterfte veroorzaakt. Onder drang van de Beierse minister van landbouw heeft de twijfelende EU dit besluit genomen. Alleen in belang van de landbouw; voor de rest van de wereld alleen maar nadelig.



Totale ontbossing. Voor nieuwe natuur???

Buxusmot roeit mezenjongen uit

Dit voorjaar zijn we getuigen geweest van een nieuwe aanslag op onze natuur: 'mezenjongen dood in het nest'. Wat blijkt? Tuinliefhebbers beschermen hun buxusstruiken met de gifspuit tegen de rupsen van de buxusmot. Gevolg: veel dode jonge meesjes in het nest. De mees is een van de weinige vogels in ons land die de uitheemse buxusrups ontdekt heeft als goed voedsel. Nu afwachten hoeveel plekken de koolmees in de toptien van de tuinvogeltelling 2020 gezakt is!

Gelukkig: 'natuurrijke eilandjes'

Als je deze onheilsvoorspellingen leest en hoort, ga je het duister inzien. Gelukkig zijn er ook hoopgevende signalen! Natuurrijke eilandjes. Denk aan de protestdemonstraties waarin onze schoolkinderen onze regering oproepen iets te doen aan klimaat en biodiversiteit. Maar ook die in veel andere Europese landen. Gelukkig: steeds meer burgers in protest tegen hun gemeente die massaal bomen kapt. De nieuwe ziekte in Nederland: lagere overheden die bomen hebben ontdekt als biomassa voor de stook.

Zelfs Natuurmonumenten stopt met kappen na protest en opzegging van leden. Burgers verzetten zich ook tegen het zinloos frequent maaien van bermen.

Net nu we langzaam beseffen dat er véél méér bloemen moeten komen om bijen en andere insecten te redden.

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 4e editie; 14 augustus - 16 oktober 2019

De pagina's van Lindenholt doet worden anders gepresenteerd. Voorheen werd er per Locatie de verschillende activiteiten gepresenteerd. Nu gaan wij dit na verschillende verzoeken, presenteren per Categorie. Hier onder vindt u de opgegeven Activiteiten van de 2e editie. Er worden in de nieuwe presentatie geen logo's meer tussen de tekst geplaatst omdat er nu op activiteit wordt gesorteerd. De infogegevens van degene die de activiteiten organiseert, zoals contact adres, telefoonnummer of email komt bovenaan de rubriek Lindenholt doet te staan als deze meerdere activiteiten organiseert. Is er maar een activiteit zoals bij AED Dukenburg dan staan daar de infogegevens. Bij de activiteit kunnen ook gegevens staan als die afwijken met de algemene infogegevens.

Vaste locaties en activiteiten in 'Lindenholt Doet' zijn:



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

Open van maandag

tot en met vrijdag open van 9.00 – 18.00 uur. Loop binnen voor een kopje koffie of thee, een gezellig praatje of iets leuks uit de weggeefkast. Voor speciale activiteiten kijk op Lindenholt Doet en voor actuele informatie www.wijkatelierlindenholt.nl. Bij de meeste activiteiten zijn consumpties voor eigen rekening, tenzij anders vermeld.



Wijkcentrum de Brack
Leuvenbroek 12-00
024-37 75 784
email: debrack@nijmegen.nl /
www.2.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum_de_brack

Wijkcentrum de Kampenaar
Zwanenstraat 1
e: dekampenaar@nijmegen.nl
024-3738224



Locatie Horstacker 1451
Vincentius huis
Loc. Voorstenkamp 1919
De Voorstenpunt info@
vincentiusnijmegen.nl

aanmelden@eatenmeet.nl



De Broederij Nieuwstad-
weg 37 Nijmegen Tel: 06
45 17 05 61 www.debroederij.nl. of op facebook.
info@debroederij.nl



Leuvenbroek 20-02
6546 XN Nijmegen
06 511 933 64 <https://jvdukenburg.wixsite.com/jvdukenburg>



Postbus 31075 6503 CB Nijmegen
06-16 68 66 91 <https://hazenkamp.nl>



www.aeddukenburg.nl



Bloemschikken De Vlinderbloem

Eenmalige activiteit

Geen activiteiten meer in de Kampenaar

Zaterdag 7 september 11.00- 15.00 uur:

OPEN DAG Wijkcentrum de Brack met info cursussen van de Inloop, Kion kinderopvang de Verrekijker, info gemeente, zangkoor de Leuvense Nachtegale met meezingers, gratis koffie en thee, sport o.a. Line Dancing, Vrouwen van Nu, de Schildersclub en nog veel meer. Zie elders in dit blad.

EXTRA INFORMATIE: Voor de Kinderkookcursussen kunt u opnieuw inschrijven Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis Kinderrestaurant 10+ hiervoor kunt u opnieuw aanmelden Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Buurtactiviteit

Bewonerscomité De Kluijskamp:

Buurt- en kinderactiviteiten Willem van Megen 024-3792627. Mail: dekluijskamp@upcmail.nl

Creatief

Creatief met stoffen en garens en patchwork: elke dinsdag in de even weken van 14.00 – 16.00 u Kosten: kleine vergoeding voor gebruik van materialen. Wijkatelier Lindenholt

Haken en breien: Iedere 3de woensdag van de maand van 15.30 – 17.00 u. Neem eigen materiaal mee. Wijkatelier Lindenholt

Mandela tekenen: Elke dinsdag in de oneven weken van 14.00 – 16.00u en elke vrijdag in de even weken 14.00 – 16.00u Wijkatelier Lindenholt

Origami, donderdag 26 september 20.00 – 22.00 uur. **Wijkcentrum de Brack**

Tekenen en Schilderen: Wij zijn een gezellige groep die zelfstandig schildert en/of tekent en zo nodig elkaar op weg kunnen helpen. Momenteel kunnen we nog wat nieuwe mensen gebruiken, die het leuk vinden om te komen tekenen of schilderen, zelf materiaal meenemen en er zijn geen kosten aan verbonden. Elke maandag van 13.00 tot 15.00 u Wijkcentrum de Brack

Schildersclub, elke dinsdag van 10.00 – 12.30 en 13.30 – 16.00 uur. **Wijkcentrum de Brack**

Wijkkoor: Elke vrijdagochtend van 10.00 u tot 11.30 u samen om te zingen. Dirigent Leo Quaijtaal. Kosten: € 2,50 per keer. De Broederij

Liederentafel Lindenholt: Samen zingen onder begeleiding van live muziek. Iedere 3e vrijdag van de maand van 20.00 tot 22.00 u. Kosten: vrijwillige bijdrage. Wijkatelier Lindenholt

Zanggroep de Leuvense Nachtegale:

Woensdag 4 september 19.30- 21.30 uur: Wijkcentrum de Brack

Broednest: Heb je zin in vrijwilligerswerk? Dat kan bij De Broederij. Samen werken we in de tuin, doen we klusjes in het gebouw, schenken we koffie in het barretje en verzinnen we nieuwe plannen. Kom gerust langs om te kijken naar de mogelijkheden. De Broederij

KunstExpress: Elke woensdag vindt het creatieve maatjesproject Kunst Express plaats. Voor kinderen van 10 tot en met 15 jaar. De Broederij

De Vlinderbloem: Workshops bloemschikken. Doelgroep: Bewoners Lindenholt en omgeving. Gezellige workshops verzorgt door gediplomeerd Bloembindster gepland en op aanvraag, leuk voor vriendinnen dag, Familiedag, personeelsuitje etc. Zie agenda op de

website voor actuele workshops.

Ook voor speciaal bloemwerk kunt u bij mij terecht. Meer info en aanmelden: Wilma Becker www.workshopsbloem-schikkendevlinderbloem.nl T: 06 2419 9613 of becker.wilma@gmail.com

Dienstverlening

Kledingherstel: Je kunt terecht met je te verstellen of te repareren kleding. Elke zaterdag van 11.00 en tot 14.00 u. Kosten: Kleine bijdrage per stuk. Wijkatelier Lindenholt

Repaircafe Lindenholt: Wij verzorgen kleine reparaties aan huishoudelijke apparaten, computers en fietsen. Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 u. Bent u voor 13.00 u binnen dan wordt u tot 14.00 u geholpen. Kosten: Kleine vergoeding. Wijkatelier Lindenholt

STIP: Bij de Stip kunt u terecht met allerlei vragen over bijvoorbeeld wonen, inkomen, formulieren, zorg en opvoeding. U kunt er informatie krijgen over activiteiten en cursussen in de wijk. En u kunt er komen met ideeën voor de but, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of butgenoten ergens mee te helpen. Elke maandag van 13.30 – 16.30 u
Elke Woensdag van 13.30 – 16.30 u
Elke donderdag van 13.30 – 16.30 u
Wijkatelier Lindenholt

STIP: Spreekuur Iedere donderdag 13:30-15:00 u. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Belastingspreekuur in STIP: Alleen in de EVEN weken maandag, woensdag en donderdag van 09.00-12.00 u. Voor toeslagen etc. lindenholt@stipnijmegen.nl Wijkatelier Lindenholt

Open inloop voor iedereen: Maandag t/m Vrijdag 10:00- 12,00 en 13,00 -16,00 u, 50 cent winkel van 10:00-12:00-13:00 16:00 u. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis "Kijk regelmatig op onze site voor meer informatie.

Bureau Handhaving: inloopsprekuren Eerste donderdag van de maand 11:00-12:00 u. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

50 cent winkel: dinsdag t/m vrijdag geopend van 13.00-15:00 u Locatie Voorstenkamp 1919: De Voorstenpunt

Trombosediens: Vrijdags van 9.00- 10.00 u. Wijkcentrum de Brack

Rechtswinkel: Spreekuren op de maandag van 19.00-20.00 u. Wijkcentrum de Brack

Educatie en Taal

AED Dukenburg: Reanimeren leren?

De cursussen zijn voor bewoners in Lindenholt en Dukenburg gratis, aanmelden kan via www.aeddukenburg.nl Op deze website vindt u ook veel informatie en de locaties van de AED's. Heeft u een BHV cursus gevolgd of een cursus op uw sportclub? Dan kunt u zich rechtstreeks aanmelden bij HartslagNu (www.hartslagnu.nl) of via de HartslagNu app. Na aanmelden krijgt u bij een alarmmelding een sms of app met plek en code van de AED-kast. De AED Dukenburg nieuwsbrief ontvangen? Stu dan een mail naar bestuur@aeddukenburg.nl

Diverse cursussen en workshops: Kijk voor het actuele aanbod op de website. De Broederij

Taalondersteuning voor allochtone vrouwen: iedere donderdag van 9.15 – 11.30 u. Voor meer informatie: Anke Looijen, 06 – 33 62 74 05. Wijkatelier Lindenholt

Vrouwengroep: iedere dinsdag 9.00 – 11.30u Wijkatelier Lindenholt

Vrouwen van nu: Alle dames uit Lindenholt en omgeving zijn van harte welkom. Wij hebben educatieve, creatieve en ontspannende avonden. Dus bent U opzoek naar gezelligheid en net iets meer, kom dan eens een avond kijken. Elke laatste donderdag vd maand van 20.00 - 22.30 Info: Mevrouw P.Broekman 024-6411303 Wijkcentrum de Brack

Het Taalspreekuur: in het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt: Heeft u moeite met lezen of schrijven? Of met rekenen en/of werken op de computer? Of kent u iemand die hier moeite mee heeft? U kunt met vragen terecht bij uw huisarts of behandelaar van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. Horstacker 1644, 024-3781818 kjoris@wgclindenholt.nl

Eten & drinken

Wijkontbijt: Een gezond en lekker ontbijtje om de dag eens goed mee te beginnen. Elke dinsdag van 9.00 - 10.30 u. Kosten: € 1,50 (inclusief koffie of thee). Wijkatelier Lindenholt

Buurtsoep: Elke dinsdagmiddag om 13.00 u is de soep klaar en kun je aanschuiven. De Broederij

Soep met je bure: Elke donderdag van 12:00-13:30 u. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Soep met je bure: elke woensdag 12:30-13:30 u Locatie Voorstenkamp 1919: De Voorstenpunt

SOEPie-Doen: samen genieten van een zelfgemaakte soep. Elke maandag van 12.30 – 13.30 u. Wijkatelier Lindenholt

Lunch: Elke zondag van 13.00 – 14.00 prijs € 1,75 met soep € 2,75 aanmelden 024-3770098 Wijkatelier Lindenholt

Van Tuin Tot Bord, Ben jij gek op lekker, gezond eten en leuke ontmoetingen met mensen uit de buurt? Kom dan kennismaken en schuif gezellig aan op donderdag 13 december. Voor € 5,00 (kinderen € 2,50) eet je een heerlijke driegangen-maaltijd. De Broederij

Daghap: Alle inschrijvingen via Hulpverlener of na goedkeuring Vincentius. Elke dinsdag, woensdag, donderdag 17,30-18,30 u. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Eat en Meet: 1e vrijdag van de maand In samenwerking met de Kerk van Nazarener en Agnesparochie kosten 3,50 euro voor drie gangen menu aanmelden is verplicht via aanmelden@eatenmeet.nl of in het Vincentius huis. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Takeaway afhaalmaaltijd: Elke maandag, dinsdag. Afhalen tussen 15.00 en 17.00. aanmelden tot 12.00u Hoofd en nage-recht voor €3,75 Wijkatelier Lindenholt

Eet mee in het Wijkatelier: Iedere Donderdag van 17.00 – 19.00 u (aanmelden uiterlijk t/m de woensdag ervoor) Driegangen diner voor € 4,50

Aanmelden mail: j.joren@me.com tel: 0650128270 Wijkatelier Lindenholt

Diner: 2 gangen(hoofd en nagerecht); elke 2e en 4e zondag van de maand Kosten: € 3,75 17.00 – 19.00 u Wijkatelier Lindenholt

Koffiebarretje: Elke dinsdag, woensdag en vrijdag is het geopend van 9.15 u tot 17.00 u. De Broederij

Klets en koffie: Zin om een keer langs te komen, maar weet je niet of er anderen zijn? Op vrijdagpochtend zijn er in ieder geval butgenoten. De meesten schuiven rond 10.30 u aan. Wees welkom De Broederij

Bakkie Doen en Theeleuten: Iedere dag (behalve de zaterdag) gezellig van 9.00 – 17.00 Kosten: € 1,75 inclusief een kop koffie of thee. Wijkatelier Lindenholt

Proeverij: Houdt je niet van bakken, kom dan lekker proeven van vers gemaakt gebak. Iedere woensdag van 16.00 – 17.00 u. Kosten: koffie of thee met zelfgemaakte taart voor 1,00 euro. Wijkatelier Lindenholt

Heel Lindenholt Bakt: Kom gezellig mee bakken in het Wijkatelier. Ook leuk voor kinderen. Iedere woensdag van 13.30 tot 16.00 u. Wijkatelier Lindenholt

Jongeren

Jongerencentrum de Sprok en fitnessruimte: Adres: Weteringweg 51

E-mail: t.balvers@tandemwelzijn.nl

Web-Site: www.facebook.com/jongerencentrumdesprok

Maandag: 19:00 – 21:00, Dinsdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 – 21:00 (studioavond), Woensdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 -22:00 Donderdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 -22:00 Voor activiteiten zie elders in dit blad. Wijkcentrum de Sprok

SLAK Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen: Doel: Ontmoeting en recreatie voor kinderen wonend in het stadsdeel Lindenholt. Nadere info: Fred Penninx. pr@stichting-lak.nl Mobiel: 06 19151650 www.stichting-lak.nl Facebook: www.facebook.com/SLAK.NL

Jongerencentrum de Casa Kamp: Iedere maandag 15.00- 17.00 u Iedere woensdag 15.00- 17.00 u

Iedere vrijdag 19.30- 21.30 u Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad. Wijkcentrum de Kampenaar

Broedplaats voor kinderen: Elke dinsdagmiddag na school tot 16.30 u kunnen kinderen hun creatieve ideeën komen uitbroeden tijdens de Broedplaats. Consumptie is voor eigen rekening en een vrijwillige bijdrage voor materialen is fijn. Voor kinderen vanaf 7 jaar. De Broederij

Atelier voor jongeren: Elke dinsdag van 16.30 u tot 18.00 u is het atelier geopend voor jongeren van 12 tot 18 jaar. In het atelier kun je met leeftijdgenoten schilderen, tekenen, naaien, kleien, attributen voor op je kamer maken, fotograferen en meer. De kosten voor het jongerenatelier zijn € 2,50 per keer. Strippenkaart voor 10 x Atelier is het hele jaar geldig. Eerst een keer gratis. Mail dan naar info@debroederij.nl De Broederij

Meditatie

Meditatie in Stilte: op de laatste zondagochtend van de maand van 10.00 – 11.00 u. Nooit gedaan en wel benieuwd? Kom dan een kwartier eerder. Nadere informatie Hannah Dits 024-3791017. Wijkatelier Lindenholt

Mindfulness oefenen: Elke derde woensdag van de maand. Van 20.00-21.00 u Deelname is gratis. Aanmelden via email: oefenenmindfulness@gmail.com Wijkcentrum de Brack

Ouderen

Deel de dag Lindenholt: dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u Kosten € 2,50 p/d Wijkatelier Lindenholt

Spel

Bingo: 3e vrijdag van de maand 13:30-15:30 u (kosten 5 euro inclusief hapje en drankje). Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Bingo: iedere 1ste maandag van de maand (behalve op feestdagen). Kosten € 2,50 per kaart Wijkatelier Lindenholt

KBO Bingo: Donderdag 22 augustus 14.00-16.00 uur. Wijkcentrum de Brack

Bingo: Iedere Dinsdag in Zaal 2. 2 x 4 Rondes Kosten € 3,00 per kaart. Aanvang 14.00 u Wijkcentrum de Brack

Sjoelen: Elke 2e en 4e dinsdag van de maand van 14.00 – 16.00 u. Gratis deelname Wijkatelier Lindenholt

Gezellige zondagmiddag: Alles kan en alles mag. De aanwezigen beslissen zelf wat er gedaan wordt. Elke 2e en 5e zondag van de maand (13.30 tot 17.00). Wijkatelier Lindenholt

Sport & bewegen

Bridgeclub Rijk van Nijmegen, Elke maandag 19.00 – 23.30 uur Wijkcentrum de Brack

Sport en Spel: Elke Dinsdag : van 16:00 – 17:00 Sport en Spel van 17:00 – 18:00 Hiphop I van 18:00 – 19:00 Hiphop II Elke Woensdag: van 15:00 – 15:45 Kids Swing van 16:00 – 17:00 Conditie en spel van 19:00 – 20:00 / 20:00 – 21:00 Mix Dance Kosten voor deze lessen is €2,50 per les. Aanmelden of proefles via Manuel@factory-dance.nl Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Bewegen op Muziek: Nieuwe deelnemers in de leeftijd van 40 jaar en ouder zijn van harte welkom. Niet eerder aan beweging gedaan? Geen probleem! Onder deskundige leiding wordt bewegen Elke maandagavond van 20.00 - 21.00 u. Info: Brieta Bisschops tel 024-6775115 (tussen 19.00-20.00 u) Wijkcentrum de Brack

Wandelen in Lindenholt:

Een rondje wandelen door Lindenholt. Ook leuk om Lindenholt te leren kennen. Elke maandag van 13.30 – 14.30 u. Wijkatelier Lindenholt

Wandelen in Lindenholt: Elke dinsdag van 14:30 – 16:00, start bij Vincentius, Horstacker. geen kosten, voor iedereen, geen aanmelding nodig.

Praktijk Yoga-adem-Ontspan Lindenholt:

Voor meer informatie zie de website: www.yoga-adem-ontspan.nl

Turnen/gym voor de jeugd:

Sportzaal Mondial College Leuvenbroek, Toesteltturnen Maandag, 16.45 – 17.45 u v.a. 5 jaar 17.45 – 18.45 u v.a. 8 jaar 18.45 – 19.45 u v.a. 10 jaar Sportzaal Gildekamp, Toesteltturnen Donderdag 16.15 – 17.15 u v.a. 4 jaar, 17.15 – 18.15 u v.a. 7 jaar, 18.15 – 19.15 u v.a. 9 jaar. De Hazenkamp

Senioren Gymnastiek en Spel:

Gymnastiek groep voor Senioren vanaf 45 plus. Een ieder kan in deze les volop bewegen, zowel mensen die altijd gesport hebben als mensen die nu met sporten willen beginnen. Gymnastiek (op muziek) wordt afgewisseld met diverse spelvormen. Sportzaal Gildekamp Maandag 20.30 – 22.00 u. De Hazenkamp.

Judo voor iedereen vanaf 4 jaar Sportzaal Leuvenbroek (bij de Montessori basisschool)
Maandag: 18:30 - 19:30 u 9 - 12 jaar,
19:30 - 20:30 u 12 jaar en ouder
Donderdag: 18:15 - 19:15 u 4 - 8 jaar,
19:15 - 20:15 u 9 - 12 jaar, 20:15 - 21:15 u 12 jaar en ouder
Voor meer informatie: 0651193364 / 0243779369 / 0652684780 Email voorzitter: jvd@gmail.com / www.jvdukenburg.wix.com/jvdukenburg

Kickboksen: Elke Maandag: van 18:00 – 19:00 Kickboksen voor kinderen 6+; van 19:00 – 20:00 Kickboksen voor volwassenen; van 20:00 – 21:00 Kickboksen voor volwassenen. Elke Donderdag: van 18:00 – 19:00 Kickboksen voor kinderen 6+; van 19:00 – 20:00 Kickboksen voor volwassenen Kosten voor deze lessen is €2,50 per les. Aanmelden of proefles via Manuel@factory-dance.nl Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Gymclub zonder naam: Bewegen op muziek. Elke maandag van 19.30 – 20.30 u. Aanmelden via: Katja de Groot, 024 – 378 51 73 Kosten: € 7,50 per maand. Wijkatelier Lindenholt

Hardlopen: Lindenholt Loopt (LL); Elke dinsdagavond 20.00 u LL FREE om 20.00: gratis samen 5 -10 km hardlopen met elkaar (zonder trainer), voorwaarde: je kunt min 5 km hardlopen
Aanmelden: via indenholtloopt@gmail.com of via onze website sites.google.com/site/lindenholtloopt.
Wijkatelier Lindenholt

Darten; Donderdags 19.00-22.00 u: Vrij Darten 30+ Wijkcentrum de Brack



Hoort u het geluid in gedachte al? Vrolijk fluitende vogeltjes. Wanneer heeft u dit geluid voor het laatst écht gehoord? Mocht u vragen hebben of twijfelen over uw gehoor, dan bent u bij ons van harte welkom voor een gratis gehoortest. Deze test duurt nog geen twintig minuten, waarna wij u direct vrijblijvend kunnen informeren en adviseren. Neem contact met ons op voor het maken van een afspraak met onze audicien. Zo hoort het.

Schippers optiek
Opticien & Audicien
Julianaplein 29
6641 CS Beuningen
024 - 675 13 99
www.schippersoptiek.nl
Gratis parkeren

EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?
NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?
Vragen over regels en papieren?
ZORG OF HULP NODIG?
ANDERE MENSEN HELPEN?

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk



Stip Lindenholt
Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003
lindholt@stipnijmegen.nl
Maandagmiddag: 13.30 -16.30 uur
Woensdagmiddag: 13.30 -16.30 uur
Donderdagmiddag: 13.30 -16.30 uur

Dehue
administratie- en belastingconsulent

Administratiekantoor Dehue
"het kantorencentrum"
Kerkenbos 1103b
6546 BC Nijmegen

Telefoon: 024-6637870
E-mail: info@dehue.nl
Internet: www.dehue.nl

Al 25 jaar het betaalbare adres voor uw boekhouding, jaarrekening, salarisadministratie, belastingaangifte, toeslagen, beschermingsbewind, budgetbeheer en overige financiële aangelegenheden.



Belastinggeld terug? Speciaal tarief voor uitkeringsgerechtigden, chronisch zieken en zorgcliënten.

Zes jaar AED-project Dukenburg

Op twee van de cursusavonden dit jaar waren werknemers van een Dukenburgs restaurant als cursist aanwezig. Ondanks dat ze allemaal een BHV-cursus op hun werk gevolgd hadden, vond hun werkgever toch dat een cursus alleen gericht op reanimatie wenselijk was. Al snel op zo'n avond blijkt dat men verbaasd reageert, niet dat men het in grote lijnen niet weet, maar juist die dingen die belangrijk kunnen zijn trekken plots goed de aandacht.

Zo krijgt helaas het aanmelden bij het landelijk oproepsysteem HartslagNu en de werking ervan bij de BHV-cursus vaak te weinig of geen aandacht. Bij de basiscursus verzorgd door de stichting AED Dukenburg is dit juist een van de basisvoorwaarden. Voldoende vrijwilligers maken de *Keten van overleving* sterk genoeg om goed te kunnen functioneren. Die keten bestaat uit vrijwilligers die kunnen reanimeren en in de openbare ruimte geplaatste AED*-apparaten.

Cursusopbouw

De cursus is verder zo opgebouwd dat iedereen aan de beurt komt en op verschillende poppen kan oefenen, het gevoel kan krijgen van reanimatie. In kleine stapjes met steeds weer op een pop in praktijk gebracht, leert men alle handelingen van de reanimatie.

Wanneer aan het einde van de cursus wordt gevraagd hoe men de cursus heeft ervaren, komen de verschillen op tafel. Vaak geeft men al aan dat men nu veel zelfverzekerder te werk denkt te gaan. 'Het gevoel is nu veel beter dat ik wat kan doen', vertelt een van hen.

Zo heeft de stichting in de afgelopen zes jaar voor ruim 600 Dukenburgers en meer dan 250 Lindenholters een basiscursus verzorgd. En nog steeds kunnen we de cursus, dankzij sponsoring en donatie, gratis aanbieden aan de bewoners van de betreffende stadsdelen.

Naast de basiscursussen is er jaarlijks ook een hele serie herhaalcursussen. We concentreren die zoveel mogelijk in het eerste en tweede kwartaal van het jaar. Alle deelnemers worden hier per mail voor opgeroepen en krijgen de keuze uit meerdere avonden en twee locaties. Mensen hebben daarbij wel een eigen verantwoording om te reageren, het deelnemersbestand is zo groot dat we niet iedereen achterna kunnen lopen.

In de afgelopen jaren is van verschillende kanten de vraag gekomen of we dat als vrijwil-



AED-les



ligers clubje wel kunnen, dat lesgeven. Dat zorgde er ook voor dat er diverse 'mystery'-gasten zijn geweest met uiteindelijk goed resultaat. De stichting AED Dukenburg huurt hier namelijk gediplomeerd instructeurs voor in, die we zorgvuldig geselecteerd hebben. De tevredenheid was zo groot dat onze instructeurs sinds eind 2018 ook voor de *Nijmegen school* alle ambtenaren van de gemeente Nijmegen die een cursus willen volgen les geven.

Gratis les

Bewoners van Dukenburg en Lindenholt geven we de cursus in basis gratis. Al zes jaar vinden we daar voldoende sponsorgeld voor. Wel krijgen alle cursisten een factuur mee met de vraag deze bij hun zorgverzekeraar in te dienen. 90 procent van de aanvullende verzekeringen vergoedt de cursus namelijk, en dan zonder aftrek eigen risico. We vragen de cursisten het geld dan op de rekening van de stichting te storten. Met het geld wat zo terug

Per week krijgen ruim 300 mensen in Nederland buiten het ziekenhuis een hart(circulatie)stilstand. Een volledig werkende *Keten van overleving* kan per jaar in Nijmegen, statistisch gezien 25 tot 30 mensenlevens redden.



komt kan de stichting weer nieuwe mensen opleiden.

Ook leren reanimeren? Aanmelden kan via de website www.aeddukenburg.nl en dan de knop *aanmelden*. Bij voldoende aanmeldingen organiseren we in het najaar weer nieuwe cursussen. Mee helpen om het werk van de stichtingen te steunen? Dat kan door een financiële bijdrage te storten op rekening: Rabobank NL54 RABO 0336 8563 18. De stichting heeft de ANBI status zodat giften onder bepaalde omstandigheden aftrekbaar zijn van de belasting.

* AED (Automatische Externe Defibrillator)

Tekst: stichting AED Dukenburg

Foto's: Peter Saras

Herstel & Balans Nijmegen

(Na)zorg bij kanker

In Nederland hebben 750.000 mensen kanker. Dat aantal neemt in de komende jaren toe. Oorzaak: de verbeterde diagnose en behandeling en het feit dat we steeds langer leven.

Toch blijft kanker een ingrijpende ziekte die je leven fors overhoop kan halen.

Uit onderzoek blijkt dat 8 op de 10 kankerpatiënten langdurig met klachten kampt. Het gaat vooral om lichamelijke klachten (zoals vermoeidheid, conditieverlies) en psychosociale problemen (zich angstig en onzeker voelen, concentratieverlies, slecht slapen, etc.)

Het Herstel & Balans nazorg groepsprogramma helpt deelnemers om na een intensieve periode van ziekte en behandeling een nieuw evenwicht te vinden op verschillende levens-terreinen. Daardoor kan de kwaliteit van leven een stuk verbeteren.

Tot 2018 is dit programma met veel succes uitgevoerd door een regionaal ziekenhuis. Zij zijn echter met het programma gestopt.

Wij, medisch maatschappelijk werkers die dit programma altijd hebben uitgevoerd, willen dit programma voortzetten. We voeren we dit nu uit onder de regie van 'Herstel en Balans Nijmegen'. Wij zijn in mei met een groep deelnemers gestart, in september start de volgende groep.

De deelnemers die dit programma in juli hebben afgerond waarderen het met een 9.6!

Voor wie is dit programma bestemd?

Het programma is bestemd voor mannen en vrouwen (18+) die:

- Een curatieve oncologische behandeling (bijna) hebben afgerond;
- Na het doormaken van kanker lichamelijke ongemakken ervaren en zich nog moe, neer slachtig, angstig en onzeker voelen;
- Moeite hebben om hun dagelijkse leven en werk weer te hervatten;
- Last ervaren met veranderingen binnen hun sociale relaties;
- Herkenning zoeken bij lotgenoten.

Mogelijke hulpvragen zijn:

- Ik wil mij graag fitter voelen, hoe krijg ik mijn conditie terug?
- Ik voel me gespannen en onrustig. Hoe kan ik hiermee omgaan en minder last hiervan ervaren?
- Mijn leven en die van mijn omgeving is verandert door de kanker, hoe krijg ik weer grip op mijn leven?



- Ik voel me nog moe en onzeker, hoe krijg ik mijn energie en zelfvertrouwen weer terug?

Het nazorg groepsprogramma bestaat uit twee onderdelen:

Gespreksbijeenkomsten:

Het psycho-educatieve programma bestaat uit 8 bijeenkomsten.

Thema's zijn onder andere vermoeidheid, verwerking, omgaan met spanningen angst, de gevolgen van kanker, relaties en werk. Het programma heeft tot doel het psychosociaal functioneren te verbeteren, na de diagnose en behandeling van kanker en de sociale en

maatschappelijk re-integratie te bevorderen.

Het programma vindt plaats onder begeleiding van ervaren medisch maatschappelijk werkers. Zij hebben een ruime werkervaring met het werken met kankerpatiënten, zowel individueel als in groepsverband en zijn oncologisch geschoold.

Fysieke bijeenkomsten:

De lichaamstraining helpt u om uw conditie te verbeteren en om weer plezier en vertrouwen in het lichaam te krijgen. Drie maanden lang traint u tweemaal in de week met fitnessoefeningen en groepssport. U oefent op uw eigen niveau onder begeleiding van een fysiotherapeut gespecialiseerd op oncologisch terrein.

Hoe meldt u zich aan?

Aanmelding kan via uw werkgever of op persoonlijke titel door het aanmeldformulier in te vullen dat vermeld staat op de website: www.herstelenbalansnijmegen.nl of door een mail te sturen naar: info@herstelenbalansnijmegen.nl,

we sturen u het aanmeldformulier dan digitaal toe.

Op de website staat binnenkort het gehele aanbod aan dienstverlening van Herstel en Balans Nijmegen vermeld, zoals: individuele begeleiding, nazorg groepsprogramma en ondersteuning bij terugkeer naar eigen werk of re-integratie naar een andere werkomgeving.

Wordt het programma vergoed?

Het programma wordt niet vergoed door de zorgverzekeraars. Er is een mogelijkheid deel te nemen via een vergoedingsregeling van uw werkgever, arbeidsongeschiktheidsverzekering of UWV werkbedrijf. U kunt natuurlijk ook als particulier deelnemen. **De maatschap Herstel en Balans Nijmegen heeft geen winst-oogmerk!**

Informatieavond

Op 28 augustus houden wij een informatie-avond in het Marikenhuis, Slotemaker de Bruineweg 163, 6532 AC te Nijmegen. Aanvang om 19.00 uur. Deze avond is bestemd voor alle geïnteresseerden, dus ook werkgevers! U bent van harte welkom! U kunt zich hiervoor opgeven via info@herstelenbalansnijmegen.nl

Heeft u nog vragen?

Voor aanmelding, organisatie en financiële vragen:

Dhr. Theo van Kempen, 06-30101695

Voor inhoudelijke vragen betreffende het programma:

Mw. Carla van der Sluijs, 06-11616594

Mw. Willy van der Zandt, 06-12912552

Tekst: Herstel en Balans Nijmegen





Thuiszorg M.O.C. biedt in Lindenholt 3 dagen per week dagbesteding en persoonlijke begeleiding aan.

Dit alles in een gezellige prettige sfeer waarbij individuele wensen, behoeften en mogelijkheden voorop staan.

De dagbesteding is bedoeld voor mensen vanaf 18 jaar mét een indicatie en voor mensen van 65 jaar en ouder zonder indicatie. Het ondersteunt u en de mensen uit uw omgeving daar waar nodig en is geheel **gratis**.

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



Email: info@thuiszorgmoc.nl

Wijkcentrum De Kampenaar
Zwanenstraat 1a 6545 AX
Nijmegen
024-6756760

Info: www.thuiszorgmoc.nl



Nia® dans

Music, Movement, Magic

Een mindful dansconcept waarbij je met zoveel plezier beweegt, dat je nauwelijks beseft dat het een geweldige workout is.

Nia combineert dans, vechtkunst en yoga op muziek. Geschikt voor alle maten en leeftijden.

Voor meer info kijk op: www.bemoved-beyou.nl

rijwielspecialist
scheepers

Bike Totaal

Scheepers Rijwielen Bike Totaal, al meer dan 30 jaar uw speciaalzaak voor:

- Uitgebreid assortiment E-Bikes en fietsen
- Onze merken zijn: Sparta, Gazelle, Batavus, QWIC, Merida en Loekie kinderfietsen
- De allerbeste service na aankoop (vraag het uw buurvrouw/-man)
- Webwinkel Bike Totaal. Binnen 1 dag thuisbezorgd of af te halen in onze winkel
- Gecertificeerde monteurs dragen zorg voor 1-dag-service van onze werkplaats
- Leenfiets (ook elektrische) beschikbaar bij reparatie van uw tweewieler

Malvert 70-17
6538 DP Nijmegen
T (024) 344 63 23
I www.scheepersbiketotaal.nl
E info@scheepersbiketotaal.nl



Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Pysiotherapie Lindenholt - Ruikes & de Muijnck

Wij hebben onder meer de volgende specialisaties:

- **Algemene fysiotherapie**
- **Manuele therapie**
- **Psychosomatische fysiotherapie**
- **Fysiotherapie bij ouderen**
- **Oedeemfysiotherapie**
- **Individuele trainingsprogramma's**
- **Veilig wonen activiteiten (valpreventie)**
- **Mindfulness: 8 weekse cursus vanaf januari 2019**

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 024-3711443



U kunt een afspraak maken via onze website of neem telefonisch contact op met één van onze assistentes. Zij maken **direct** met u een afspraak!

Drie koolrabi's & een rode kool...



Nieuws uit de moestuin de Smalle Steeg.

Vandaag, 06-07-2019 ontmoeten wij Patty en mogen wij, Cemile, Willem- Jan en mijzelf een kijkje nemen in haar moestuin. Naast haar drukke baan vindt zij het heerlijk om wat uurtjes, zo'n zes uur gemiddeld per week te besteden aan werken in de tuin.

Het leuke aan het hebben van een moestuin is dat de mensen er vriendelijk zijn, advies geven en wederzijdse hulp bieden. Onderling worden er plantjes geruild zodat er verschillende variëteit ontstaat in haar moestuin.

Dit is het tweede jaar dat Patty een moestuin heeft en met veel enthousiasme doet zij haar verhaal.

Wij krijgen een rondleiding door haar tuin die

verschillende soorten groenten en fruit laat zien; bramen, frambozen, aardbeien en besen. Tomaten, snoepkomkommertjes en kleine augurkjes, Turkse sla, bleekselderij, bloemkool, snijbietjes, rode bietjes, bleekselderij, wortel...aubergine, courgette en broccoli...

Op de foto is een stukje van haar moestuin te zien, waar zij erg trots op is! Er is een boog te zien met kleine oranje bloemetjes waaraan de pronkbonen groeien...

Niet te vergeten de kruidentuin: verschillende muntsoorten, salie, koriander, peterselie... te veel om op te noemen.

'Wanneer je het goed aanpakt kan je eten uit eigen tuin, vers geplukt van de grond. Patty heeft allerlei tips gekregen over hoe je de verschillende soorten het best kan kweken en

wanneer.

Met wat zij van haar stukje grond afhaalt gaat zij op zoek naar eigen recepten; o.a. bieten-carpaccio, rauwe koolrabisalade en je kan zoveel meer doen in de keuken om een gezonde maaltijd te bereiden. Naast koken kan je de ingrediënten grillen, wokken of in de oven doen...

Willem – Jan vertelt over 'het project van Tuin tot Bord, een zelfvoorzienend project van Plurijn waar buurtbewoners elkaar ontmoeten, samen koken en samen eten. De recepten zijn op de website te vinden. Het is leuk en leerzaam om onderling informatie uit te wisselen. Patty had niet eerder van dit project gehoord.

Op de wenslijst van Patty staat nog een glazen kasje waar zij haar zaden kan laten kiemen en groeien totdat de plantjes de tuin in mogen. Zij start al vroeg in het voorjaar, maart – april.

Hoe Patty tot haar passie voor tuinieren in de moestuin is gekomen is dat zij van een kennis groenten en fruit mocht ontvangen en in ruil daarvoor wilde zij graag meehelpen. Zij groeide op in de Betuwe en dit is voor haar een herinnering aan vroeger, een goed gevoel... de geuren en smaken van verse groenten en fruit...

De moestuin geeft Patty zoveel terug voor de liefde, tijd en aandacht die zij hier besteedt en zij ervaart dit alles als een helend gebeuren; rust, rijkdom en feest als ware dit 'haar paradijsje...

Tekst en foto: Gemma Sanders

Tuintjesmarkt Zellersacker



zondag 25 augustus

13.00-16.00 uur
Gehele Zellersacker

Kom gerust een kijkje nemen!
Denk aan klein geld.

INGANG

ftz FYSIOTHERAPIE TOLHUIS-ZWANENVELD



In goede handen voor o.a.:
Sportfysiotherapie, (Long)
Revalidatie, Taping, Diabetes,
Hart en Vaataandoeningen en
Overgewicht

Bij ons nu ook in goede handen
voor: Dry-needling



En kijk ook op onze Facebookpagina.

Adressen: Zwanenveld 90-80G+H, 6538 SC Nijmegen
en Tolhuis 33-09, 6537 NH Nijmegen

Telefoonnummer: 024-3443638

Mailadres: info@fysiotherapie-ftz.nl

Aangesloten bij COPD- en Claudicatio-netwerk

ZONNECENTRUM DUKENBURG

Ontspannen, Genieten en Bruin worden

Telefoonnummer: 024-3444607

Bij Winkelcentrum Dukenburg. Voorbij de AH en Blokker het
winkelcentrum uit en u komt bij de hoofdingang. Ook kunt u ons
bereiken via de achterzijde (bij het voormalige postkantoor)



Orthodontistenpraktijk Dukenburg
voor kinderen en volwassenen

Trots
op je
lach



Persoonlijke benadering



Snel een afspraak



Perfekte locatie

www.orthodukenburg.nl

024 3440837

ADVOCATENKANTOOR BOS

mr. B.F.M. Bos

advocaat & belastingkundige sinds 1983

Zwanenveld 9080

6538 SC Nijmegen

024-3451144

advocatenkantoorbos@planet.nl

voor advies, bemiddeling en procederen bij:

(echt)scheidingen, huurzaken, arbeidszaken, belastingzaken,
uitkeringen, erfenissen, contracten en andere conflicten

1e gesprek (half uur) gratis



Pelletkachel

Duurzaam &

Innovatief

Verwarm nu uw woning met een Pelletkachel

- Bespaar nu tot wel 50% op energiekosten
- Hoog rendement
- Laag verbruik en schone verbranding
- Minder CO₂ uitstoot
- Ecologische energievoorzorging
- 5 jaar garantie



Bel (024) 663 07 27 voor meer informatie!



Blom kachels & haarden
Voor Ecologische warmte & design

www.blomkachelsenhaarden.nl



Eco-Pelletkachels
Kachels voor Ecologische verwarming!

www.eco-pelletkachels.nl

Binderskampweg 29-U6
6545 CA Nijmegen

T: (024) 663 07 27
E: info@eco-pelletkachels.nl

v.a. 1 September showroom
open: Do & Vr 10:00 / 13:30
en 14:30 / 17:00
Zaterdag 10:00 / 15:00

Wat een mijlpaal; 20 jaar gastouder!

In de afgelopen 20 jaar is Karin voor ruim honderd gezinnen een rots in de branding geweest en heeft ze een belangrijke bijdrage geleverd in hun leven.

Een vertrouwd gezicht, een tweede thuis, ze heeft baby's zien opgroeien tot tieners. Een aantal zijn inmiddels zelfs volwassen!

Met dezelfde passie blijft Karin haar werk als gastouder voortzetten zodat ze een waardevolle bijdrage blijft leveren in het leven van (aanstaande) ouders en kinderen.

Wij hebben Karin in het zonnetje gezet met bloemen en een cadeaubon. Karin is namelijk niet alleen loyaal naar haar gezinnen maar ook naar ons. Dat waarderen wij enorm; 20 jaar gastouder exclusief via KINOP!

Wil je ook een betrouwbaar en ervaren gastouder?

Karin heeft nog enkele plekjes vrij! Opvanglocatie: Nijmegen-Lindenholt.

Mail ons voor meer info: gastouderbureau@kinop.nl

Tekst en foto: Primavera Rassa-Snelder



EHBO lessen op de Wingerd

Onlangs stond er groot in het nieuws dat er EHBO lessen gegeven zouden moeten gaan worden op het voortgezet onderwijs. Vorige week maandag hebben de kinderen van groep 8 op De Wingerd hun EHBO examen gedaan.

We hebben de traditie van al 20 jaar EHBO lessen, gegeven door twee vrijwilligers meneer Frans en meneer Wim. Beide groepen 8 hebben met toewijding gewerkt aan de verschillende lessen. Ze hebben geleerd hoe je verband aan moet leggen, het gebruik van een mitella, stabiele zijligging, reanimeren en m.n. het gebruik van een AED. Uiteindelijk zijn er 52 kinderen geslaagd.

Tekst: Marga van Xanten, De wingerd, 024-3734182.



Wildcats zoekt voorzitter technische commissie (TC)

Basketbalvereniging Wildcats is een gezellige vereniging met jaarlijks terugkerende activiteiten, als de Pietentraining, het Oliebollentoernooi en het Eindejaarstoernooi met barbecue. Wildcats is vooral gericht op de breedtesport. Spelen en trainen met plezier staan bij Wildcats dan ook voorop. In het kader van topsport werkt de club samen met Top Basketbal Gelderland (TBG) Dragons. Beide verenigingen trainen in sporthal De Horstacker (Nijmegen).

Wildcats bestaat uit een jeugdafdeling (in alle leeftijdscategorieën een team) en een kleine seniorenafdeling, welke worden aangestuurd door een zeskoppig bestuur.

Voor het beheren/bewaken van de doorgaande lijn van de trainingen en de continuïteit zoekt Wildcats een **voorzitter van de technische commissie (TC)**.

In de TC hebben alle trainers zitting. Hierin worden onder anderen het beleid gemaakt, gewenst gedrag besproken, het trainingsschema en de teamindelingen vastgesteld.

Deze persoon:

- Heeft kennis van basketbal;
- Geeft leiding aan het trainersteam (de TC);
- Observeert trainers enkele keren per jaar tijdens de training en voorziet hen van feedback;
- Bereidt de TC-vergadering voor (ongeveer elke 6 weken) en zit deze voor;
- Beheert het TC-mailaccount;
- Legt verantwoording af aan en overlegt met het bestuur m.b.t. de ontwikkelingen binnen de TC.

Wildcats biedt:

- Ondersteuning vanuit het bestuur voor vragen en overleg;
- Een enthousiast trainersteam;
- Een levendige en groeiende vereniging.

Verwachte tijdsinvestering: gemiddeld 2 uur per week.

Interesse?

Mail dan voor 21 juni 2019 een korte motivatie naar Jan Buster: secretariaat@wildcats-nijmegen.nl
Voor vragen over deze vacature kun je bellen met Jan Buster (06-19043301, bestuurssecretaris) of Frans van de Geer (06-27219460, bestuurslid).

Foto's van Lindenholt gemaakt door inwoners van Lindenholt.

Als je kans wil maken op plaatsing van jouw foto op deze pagina, stuur dan de foto voor de inzendingsdatum (zie pagina 2) naar de redactie: redactielindenholtleeft@gmail.com, onder vermelding van "foto Lindenholtleeft", de naam van de maker van de foto en eventueel een kort zinnetje dat van toepassing is op de foto.

De foto moet gemaakt zijn in Lindenholt en minimaal 1 MB groot zijn, Plaatsing is afhankelijk van het aantal inzendingen dat binnengekomen is.



Blauwe reiger. Foto:Theo van Hest



Fuut met jong. Foto:Theo van Hest



Lente in Lindenholt. Foto:Ger Wullings



Vergane glorie. Foto: Petr de Vries



Fuut aan het broeden. Foto:Theo van Hest