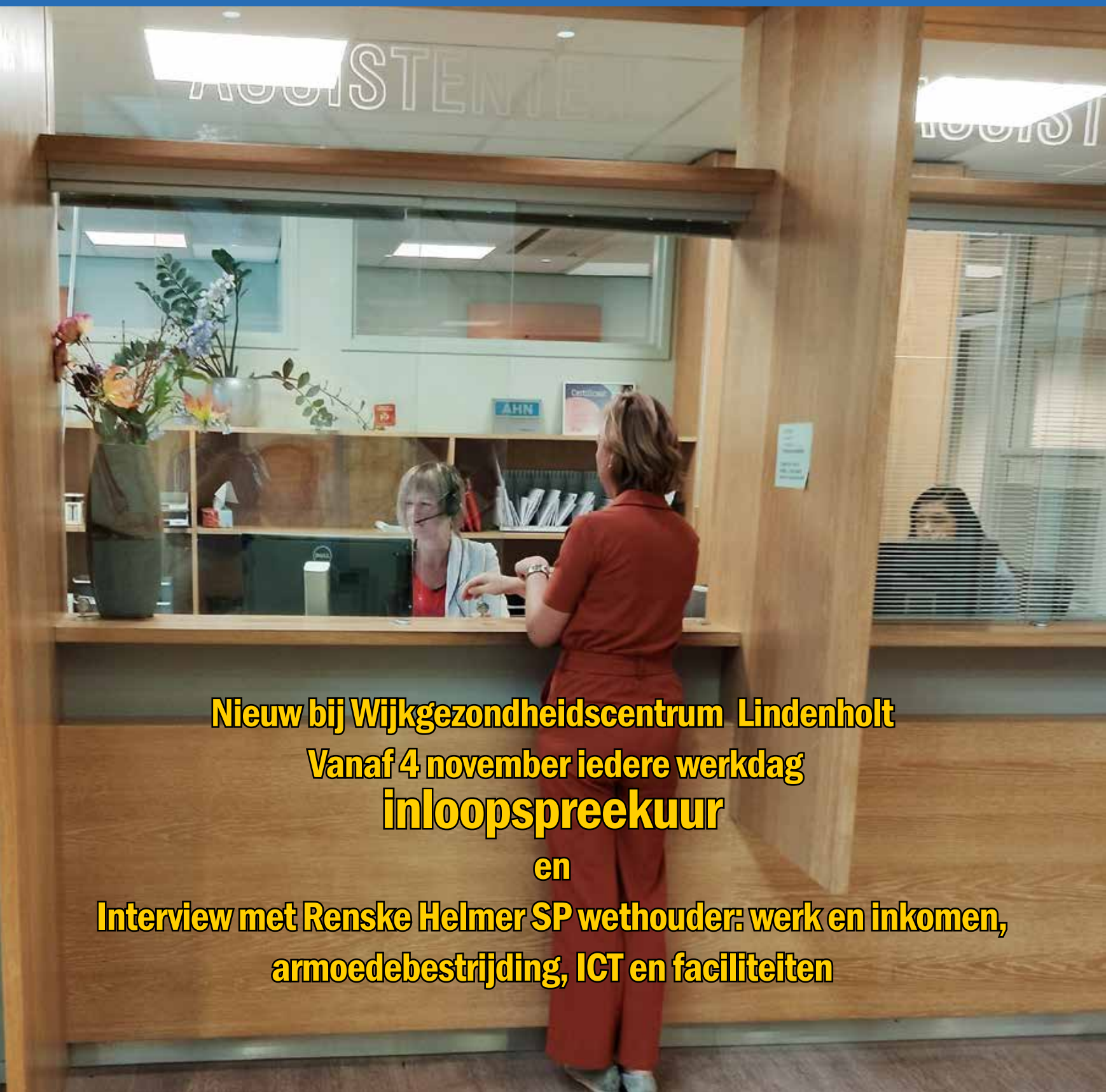


Lindholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 10e jaargang nummer 5 oktober 2019



**Nieuw bij Wijkgezondheidscentrum Lindenholt
Vanaf 4 november iedere werkdag
inloopspreekuur**

en

**Interview met Renske Helmer SP wethouder: werk en inkomen,
armoedebestrijding, ICT en faciliteiten**

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
Gemma Sanders
Veronique Franken
Silvano Orvini

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: kwaliteit.zuidoost@axender.nl
vergeet niet uw postcode en huisnummer te vermelden

Volgend nummer

Kopijsluiting: **zondag 17 november**
Verspreiding: **woensdag 11 december**

Lindholt Leeft

Wijkmagazine voor alle inwoners van Lindenholt - 6e jaargang - nummer 5 oktober 2019



Planning Wijkblad Lindenholt Leeft 2020

editie nr	redactievergadering	kopijsluiting / deadline	naar de drukker	verspreiding
1	woensdag 8 januari	zondag 19 januari	donderdag 31 januari	woensdag 12 februari
2	woensdag 4 maart	zondag 22 maart	donderdag 3 april	woensdag 15 april
3	woensdag 6 mei	zondag 24 mei	donderdag 4 juni	woensdag 17 juni
4	woensdag 1 juli	zondag 19 juli	donderdag 30 juli	woensdag 12 augustus
5	woensdag 2 september	zondag 20 september	donderdag 1 oktober	woensdag 14 oktober
6	woensdag 28 oktober	zondag 15 november	donderdag 26 november	woensdag 9 december



Interview met Renske Helmer SP wethouder: werk en inkomen, armoedebestrijding, ICT en faciliteiten



Nieuws over Vincentius



Nieuw: Buurprevalentie App Hegdambroek



Leerlingen Basisschool De Wingerd naar NEC



Juf Matrees doet oproep

Inhoud

Colofon	2
Hartjes	3
Wijkwebsite	3
Interview Renske Helmer	4 - 5
Vieringen in de Agneskerk	7
Column Bettineke van der Werf	7
Nieuws Wijkgezondheidscentrum Lindenholt	8
Vincentius	8 - 9
Mijn Groene Wijk	11
Voorleesactiviteit Bibliotheek Zwanenveld	11
Zanger Vespa komt uit Lindenholt	12
Opgroeien en opvoeden in Lindenholt	13
Actie: Beter lezen en schrijven	13
Interview met Wijkregisseur Sharif Said	14
Jaarmarkt Agneskerk	15
Open Dag De Brack	15
Column Annet Hogenbirk	16
Juf Matrees zoekt foto's van leerlingen	17
Column Victoria Lammerinks -Montis	17
De Lindenhoeve nieuw schoolplein af	18
Basisschool de Wingerd naar NEC	18
Hegdambroek Whatsapp preventie borden	19
Vincentius Zomerprogramma 2019	19
Pronk leer- en werkwinkel	20
Linedance in De Brack	21
Volleybalvereniging zoekt spelers	22
Column Raafat Monther	22
Struimbulletin	23
Theo Vermeer interview	24 - 25
Tuintjesmarkt Zellersacker	25
Nieuws van Stichting LAK	26
Lindholt Loopt	27
Diabetes Challenge 2019	27
Lindholt Doet	28 - 31
Buurtfeest Wellenkam	31
Futsal Chabbab scoort weer in Lindenholt	32
SCE nieuws	33
Een kampioen uit Lindenholt	35
Wandelgroep Zwanenveld	35
Wijksport Lindenholt door Sportbedrijf	37
Ontmoetfestival	38 - 39
Fotopagina	40

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 redactielindholtleeft@gmail.com

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

Hartjes

Bewoners van Lindenholt die versterking zoeken van bijvoorbeeld hun koor, gym- of leesclub of medebuurtbewoners enthousiast willen maken voor activiteiten, kunnen een hartje plaatsen in dit blad. Ook mensen die gratis hulp zoeken of aanbieden, iets te koop hebben of juist zoeken, kunnen een hartje plaatsen. Een hartje is een bericht van maximaal 50 woorden waar geen kosten aan zijn verbonden. Mail de tekst naar redactielindholtleeft@gmail.com

De hartjes voor de volgende Lindenholt Leeft, moeten voor de de betreffende deadline binnen zijn.

lets te vieren?

Is er een baby geboren of misschien wel een tweeling, een mijlpaal bereikt in het leven, een 50 jarige bruiloft of een honderdjarige en wil je deze personen op een leuke manier verrassen, mail je felicitaties naar redactielindholtleeft@gmail.com.



Verhalenlijn de Rode Typemachine zoekt enthousiaste wijkredactieleden. Ontmoeting en verbinding staat centraal. Lees de oproep op de website www.lindholtleeft.nl
Maak een profiel aan en volg ons op de website.
Er zijn weer nieuwe buurtverhalen.

Leuk je te ontmoeten!



Hier kan jouw hartje staan!
Vrijwilliger voor de tuinonderhoud of tafelgenoot gezocht, nieuwe leden voor het wijkkoor of zenmeditatie, wandelmaatje...
Ben je nieuw in Lindenholt en zoek je contact om samen de wijk te verkennen?
Nieuw burgerinitiatief voor de wijk...
Stuur je mail naar de redactie redactielindholtleeft@gmail.com



WWW.LINDENHOLTLEEFT.NL is dé wijkwebsite voor alle bewoners in Lindenholt

www.lindholtleeft.nl is voor u de digitale ontmoetingsplaats in Lindenholt. Voor al uw informatie over de wijk en de bewoners is het slechts éénmaal nodig u aan te melden waarna u zelfstandig berichten kunt plaatsen. Tevens is alle mogelijke informatie over het stadsdeel Lindenholt binnen handbereik tegelijk met wat daar allemaal gebeurt en ook door de bewoners wordt georganiseerd. Verbaas u over het ongelooflijk aanbod in activiteiten, aanbiedingen, gratis deelname aan hobbyclubjes en mogelijkheden voor gezamenlijke dagbesteding. Natuurlijk kunt uzelf ook uw specifieke kennis en vaardigheden aanbieden aan buurtgenoten die daaraan behoefte hebben. Vindt u tuinieren leuk en wilt u graag de handen uit de mouwen steken voor iemand bij u in de straat, dan plaatst u heel simpel een berichtje op de website. Meer dan 600 volgers krijgen daar dan een berichtje over. Hoe eenvoudig kan het zijn. Nieuwsgierig? Wacht niet langer, start de pc / laptop en maak uw profiel aan op de site. Ik zie uw aanmelding met veel plezier tegemoet,

Gerard van Bruggen Buurtverbinder email: gerardvanbruggen45@gmail.com.

Wilt u telefonische ondersteuning? Bel me even: 06 51 17 12 17

Met Renske Helmer de schaamte voorbij



Renske begon vorig jaar aan haar tweede termijn als wethouder. In het vorige college was ze verantwoordelijk voor onder andere de Wijken, Onderwijs en Sport; nu zit in haar portefeuille Werk, Inkomen en armoedebestrijding (schuldhulpverlening), ICT en faciliteiten.

Ze heeft dezelfde kamer gehouden in het stadhuis als in haar vorige periode. Daar voelt ze zich thuis en dat zal vooral komen door de muurschildering die haar man Jeroen voor haar maakte aan een van de korte wanden in de kamer. Het schilderij stelt Nijmegen voor en verspreid over de stad zien we een aantal dieren afgebeeld die de verschillende wijken situeren zoals de wolf voor natuurlijk de Wolfskuil, waar Renske zelf woont, we zien een zwaan voor Zwanenveld, een Haas voor de Hazekamp en een paar kwakken, dat zijn kleine reigers, vanzelfsprekend op de Kwakkenberg. Op de brede cirkelvormige lampenkap boven

de ruime tafel meandert de Waal en vanuit het raam kijkt ze neer op een van de lager gelegen groene daken van het stadhuis.

Paard rijden

Renske zit er monter bij, want het reces van het college zit er ten tijde van dit gesprek nog maar net op. 'We zijn in Nederland gebleven en ik heb een lang gekoesterde droom van me verwezenlijkt,' begint Renske, 'paardrijden langs de vloedlijn van het strand. Dat is in zóverre bijzonder voor mij omdat ik altijd erg bang voor paarden ben geweest. Nu reed ik zomaar een rit van drie uur langs de kust van Noord-Holland. Ga ik zeker vaker doen.'

Nieuwsbrief

Haar huidige portefeuille vereist een heel andere dynamiek dan de vorige heeft ze geconstateerd. 'Toen was ik bijna altijd op pad,' gaat Renske verder. 'Ik voerde gesprekken in de wijken, ging daar allerlei activiteiten bezoeken,

was bij veel sportwedstrijden aanwezig en het contact met de mensen, de inwoners van Nijmegen ging eigenlijk vanzelf. Ik haalde daar veel uit. Mijn huidige portefeuille vergde een heel andere aanpak. Ik vroeg me af hoe ik met mensen, zonder baan, die geldzorgen hebben, hoe ik daar mee in contact kon komen. Ik zou in tegenstelling tot in de wijken met individuen te maken krijgen. Nu krijgen de mensen met een uitkering een maandelijkse nieuwsbrief met informatie over hun uitkering, allerlei toeslagen die er zijn, of je iets mag bijverdienen, banenmarkten enzovoort. In de nieuwsbrief van afgelopen april heb ik de mensen opgeroepen met mij in gesprek te gaan en me te vertellen over hun leven met een uitkering. Wat ze de hele dag doen, welke zorgen ze hebben, kunnen ze iets met alle regelingen van de gemeente die er zijn en of ze tevreden zijn met de begeleiding vanuit de gemeente.'

Jongeren

'De mensen mochten zelf uitzoeken waar ze het gesprek wilden, bij hen thuis, hier op het stadhuis, in een wijkcentrum, de keuze was aan hen. Daar zijn 107 reacties op gekomen. Ik heb inmiddels een flink aantal van die gesprekken afgerond. In november hoop ik er mee klaar te zijn. Er zit naast mij nog iemand bij die gesprekken, maar we maken geen aantekeningen, er wordt geen verslag van opge maakt en we weten bij geen enkel gesprek hoe lang het gaat duren. Het was erg intensief; in mijn vorige periode als wethouder maakte ik vaak de feesten mee in de stad, nu zie ik vaak de ellende. Ik heb veel persoonlijke verhalen gehoord van mensen die door oorzaken van buitenaf in de problemen zijn geraakt. Door een ongeval, als gevolg van de crisis, omdat ze als vluchteling hier terecht kwamen, afgekeurd werden, en ik heb door die gesprekken één ding geleerd: dé bijstandsgerechtigde bestaat niet. Ieder heeft zijn eigen verhaal. Natuurlijk, ik hoor ze niet voor het eerst, maar ze raken me nog altijd. Soms kunnen we iemand meteen een stukje verder helpen, maar ik sla al die verhalen in mijn hoofd op en probeer daar straks de rode draad uit te halen. Zo had elke uitkeringsgerechtigde vroeger een contactpersoon, dat is veranderd, maar ik merk nu dat mensen zo'n contact missen. Over de nieuwsbrief wordt verschillend gedacht, de een vindt het te kinderachtig, een ander te streng. De Stips in diverse wijkcentra waar mensen terecht kunnen met vragen over allerlei regels en papieren worden erg gewaardeerd. Er zijn zo'n duizend jongeren zonder werk in Nijmegen, die willen graag geholpen worden met het zoeken naar werk.'



Muurschildering van Nijmegen gemaakt door Renskes man Jeroen met Wolf(skull), Waalsprong, Hengst(dal) en Kwakken(berg)

Collegiaal

De wethouder is zichtbaar opgetogen wanneer ze hoort dat we iemand gesproken hebben die met haar zo'n gesprek heeft gevoerd en dat erg positief had ervaren. 'Natuurlijk ben ik daar blij om,' vertelt Renske, 'daar doe je het ook voor, en weet je, de mensen kwamen uit alle delen van de stad. Ik zie geen verschil tussen de wijken onderling, er zullen wel statistieken zijn, waar de meesten mensen met een uitkering zitten, maar voor de armoedebestrijding is dat niet van belang, de regelingen zijn in de hele stad hetzelfde. We kijken waar behoefte aan is. Het Nibud, die informeert en adviseert over financiën van huishoudens, becijferde dat Nijmegen heel ruimhartig omgaat met de minima, daar ben ik trots op. Het klopt, er staan bezuinigingen op de agenda. 8,3 Miljoen op een totaal van zo'n 800 miljoen, die de stad te besteden heeft. Al zou ik het willen, maar ik kan daar nu nog niks over zeggen. Dat gaat de komende maanden duidelijk worden. We hebben een collegiaal bestuur, dat klinkt misschien een beetje afgezaagd, maar dat is écht zo en ik ben er van overtuigd dat we daar als stadsbestuur uit gaan komen.'

Digitalisering

We spreken Renske ook nog even over de andere onderwerpen in haar portefeuille met name ICT en de digitalisering van de samenleving. Renske: 'Het is belangrijk dat mensen bewust worden van de gevaren van de digitalisering. De burgemeester heeft daar in zijn nieuwjaarstoespraak nog aan gerefereerd. Nijmegen heeft een manifest gepresenteerd, en dit is inmiddels door tal van andere gemeentes overgenomen, dat de inwoners van de stad zelf hun regie houden over hun digitale leven. Wifitracking mag bijvoorbeeld niet van de rechter. Veel mensen redeneren van och, ze mogen alles van me weten, ik heb niks te verbergen, maar ik zeg: pas daar mee op. Die ontwikkelingen gaan razendsnel, we moeten snel toe naar ethische afspraken in het digitale dataverkeer.'

Wanneer Renske terugkijkt op haar wethouderschap van de laatste vijf jaar, zegt ze veel geleerd te hebben. 'In de oppositie ben je vooral bezig met hameren op alles wat fout gaat. Nu zie ik dat er gelukkig ook veel goed gaat en wanneer we daar als college verantwoordelijk voor zijn geweest, kan ik daar trots op zijn. Ik heb geleerd om nu heel anders dan voorheen naar de stad te kijken.'

Campagne

Tot slot komt Renske nog even terug op de schuldenproblematiek. 'Gelukkig zitten er nu in de diverse sociale wijkteams ook mensen met financiële expertise. We willen dat mensen ons om hulp vragen als ze 4.000 euro schuld hebben, en niet wanneer de schuld al naar 40.000 euro is opgelopen. Wanneer mensen langer dan één maand aan het puzzelen zijn om rond te komen moet men van zich laten horen. Anders is het vaak al te laat. Ik heb zoveel mensen gesproken die omdat ze in de schulden zitten, zich enorm schamen. Dat ze daarom niet om hulp durven te vragen. Daar gaan we middels een campagne snel iets aan doen. Iedereen kan in de schulden raken. Dat is niks om je voor te schamen. Er komt een "schaamte voorbij" campagne, waarin we willen bereiken, dat mensen er eerder over durven te praten, dat is de eerste stap naar een hulpvraag.'

Tekst: Michiel van de Loo en Gerard van Bruggen

Foto's: Huub Luijten

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

MONDZORG024

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

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 vakanties 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@agneskerklindholt.nl. Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er het traject vanuit het bisdom. U kunt hiervoor contact opnemen met 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.agneskerklindholt.nl of www.stefanus.nl/welkom-agneskerk

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

Kindernevendienst

In de maanden oktober, november en december zijn er de tweede zondag van de maand kindernevendiensten. De kinderen gaan tijdens de lezingen en de overweging in de viering naar een van de vergaderkamers voor een (bijbel)verhaal met een knutselactiviteit.

Communie Thuis

Wanneer mensen voor wie het moeilijk is om naar de kerk te komen graag thuis de communie willen ontvangen, regelen we graag dat dit kan. Geef u via de gastvrouw/gastheer 's morgens (024 3777778) of via info@agneskerklindholt.nl een berichtje door?

Eerste Communie

De voorbereiding op de Eerste Communie begint met een informatieavond voor de ouders van kinderen van de basisschool uit groep 4 of hoger, op woensdag 27 november 2019. De avond begint om 20.15 uur. Tijdens deze avond krijgt u informatie over de voorbereiding en de eerstecomunieviering zelf. U kunt deze avond uw kind opgeven voor de eerstecomunievoorbereiding. Inschrijving is mogelijk tot en met zondag 1 december 2019. Meer informatie vindt u op www.agneskerklindholt.nl

Allerzielen

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



Sint Maarten

Op maandag 11 november vieren we Sint Maarten met de jonge kinderen. Komt u ook met uw kind of kleinkind(eren) en zijn of haar lampion? We beginnen om 16.30 met het maken van een lampion. De viering begint om 17.00 uur. Na de viering gaan we in op tocht naar mensen die rondom onze kerk wonen waar we met de hele groep aan mogen aanbellen!

Zondag 24 november vieren we het feest van Christus Koning van het Heelal. Dit feest is het einde van het kerkelijk jaar.

De Advent

Advent, de voorbereidingstijd op Kerstmis begint dit jaar op zondag 1 december. Deze zondag steken we de eerste kaars aan op de adventskrans. Zo brengt ons elke zondag één lichtje meer naar Kerstmis (25 december)

Boeteviering

Ter voorbereiding op Kerstmis is er woensdag 18 december om 20.00 uur een boeteviering.



Bettineke van der Werf

Cadeau

Er staat iets te gebeuren waar je voor uitgenodigd wordt. Er zijn gelukkig maar weinig mensen die een cadeau krijgen niet leuk vinden. Soms worden er tips gegeven wat je aan degene die je uitnodigt kunt schenken. Toch is het aan jou of je deze tips volgt of niet. Soms wil je iemand echt een plezier doen, een andere keer denk je misschien: het hoort zo en ik vind de suggestie wel gemakkelijk. Dan hoeft je er verder niet over na te denken. Je komt niet vaak tegen dat iemand botweg een cadeau weigert. Toch is er een verhaal uit de levenslessencyclus dat gaat over een oude krijgshier die uitgedaagd wordt door een jonge krijgshier. Alle verwensingen die door de jonge uitdager naar het hoofd van de oude krijgshier geslingerd worden, laat deze over zich heen komen zonder te reageren. De jonge man druipt uiteindelijk af. De leerlingen van de oude krijgshier vragen hem hoe hij onder alle beledigingen zo stil kon blijven staan. Met de woorden: 'je hoeft niet elk cadeau aan te nemen... ' gaf hij hun een beeld van zijn levenswijze. Je kunt deze manier van denken schamper lachend van de hand wijzen: ik laat me niet beledigen! Kom nou! Of je kunt je bedenken, dat niet onmiddellijk en snoeihard reageren misschien onze leefwereld een beetje mooier maakt. Dat betekent natuurlijk niet dat je altijd zomaar alles over je kant moet laten gaan en nooit meer 'tegengas' geeft. Maar het denken van 'neem ik dit aan' of 'neem ik dit niet aan' geeft al een ietwat minder snellere tegenactie. Met humor naar jezelf of een lastige situatie durven kijken en denken: dit hoeft ik niet aan te nemen, geeft heel veel ruimte met name voor jezelf. Sommige 'cadeaus' simpelweg niet aannemen. Kunnen we onszelf deze grondhouding aanleren? Durven we wat minder snel te ontvlammen? En het maakt niet uit of ons voorbeeld Christus, Boeddha..... of krijgshier heet. Misschien is het te proberen hun voorbeeld na te volgen....

Bettineke van der Werf werkgroep pastoraat Agneskerk Lindenholt



Nieuw bij Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

**Vanaf 4 november
iedere werkdag**

Inloopspreekuur van 08.00 – 08.45 uur.

Vanaf 4 november gaan we in ons gezondheidscentrum starten met een inloopspreekuur. Voor dit spreekuur hoeft u geen afspraak te maken, u mag gewoon binnenlopen.

We hopen hiermee een aantal knelpunten op te lossen. Eén daarvan is dat de wachttijden aan de telefoon oplopen. Vanaf 4 november hoeft u niet te bellen als u op het inloopspreekuur wilt komen. Een ander knelpunt is de volle agenda van de huisarts. Voor niet acute klachten duurt het soms langer dan een week voordat een patiënt terecht kan. Dat willen we graag voorkomen.

Huisarts Eva Spijker en doktersassistent Cristel Kesseleer lichten dit toe. 'Dit is een nieuwe manier om de patiënten een consult aan te bieden'.

Wanneer er bewoners zijn die te kampen hebben met een nieuwe, sinds kort bestaande klacht, dan kunnen zij iedere dag tussen 08.00 uur en 08.45 uur zonder afspraak zich

melden aan de balie. Voorbeelden van dit soort klachten zijn: oorspijn, koorts, plekjes op de huid, enz.

Bellen is dus dan niet meer nodig; bij binnenkomst de klacht melden aan de balie en in de wachtkamer wachten tot u geroepen wordt door de arts.

Chronische klachten zoals bijvoorbeeld: moeheid en slaapproblemen, vallen daar niet onder. Daarvoor blijft de oude manier van een afspraak maken hetzelfde.

Tijdens het inloopspreekuur van 8.00 uur tot 8.45 uur draaien alle huisartsen die op dat moment aanwezig zijn in het centrum mee. We verwachten dat er geen lange wachttijden zullen zijn omdat tussen de zes en acht huisartsen hier dagelijks aan meewerken. Het biedt echter geen zekerheid dat de patiënt zijn/haar eigen arts te spreken zal krijgen.'

Er is vanuit de organisatie van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt ook goed gekeken naar andere gezondheidscentra die al zo werken en de resultaten daar zijn uiterst bevredigend.

Het Gezondheidscentrum Lindenholt hoopt hiermee tegemoet te komen aan de behoefte

van onze patiënten en hoort over een tijdje graag van u wat u er van vindt.

Tekst: Gerard van Bruggen, Eva Spijker en Cristel Kesseleer.

Foto: Gerard van Bruggen



NIEUWS NIEUWS NIEUWS NIEUWS

Weggeefwinkel Lindenholt

Vincentius vereniging nijmegen opent op de locatie De Voorstenkamp 19-19 een weggeefwinkel in de ruimte naast de huidige 50 cent winkel.

Deze winkel wordt geopend na de herfstvakantie en zal iedere donderdag van 13:00-15:00 uur in de Voorstenpunt.

Onze 50 cent winkel wordt ook momenteel verbouwd en tegelijk heropend na de herfstvakantie.



Mindfulness voor minima bij Vincentius

(speciale prijs)

Leraar: Arnold Janssen.

Start: **dinsdagmorgen**, cursusdata: 22, 29 oktober; 5, 12, 19, 26 november; 3 en 10 december 2019. Tijden: van 09.45 – 11.45 uur. Max 10 deelnemers.

Start: **donderdagmorgen**, cursusdata: 24, 31 oktober; 7, 13, 21, 28 november; 5 en 12 december 2019. Tijden: van 09.45 – 11.45 uur. Maximaal 10 deelnemers.

Inschrijven voor de herfstvakantie via inschrijfformulier in Vincentiushuis of ons mailadres info@vincentiusnijmegen.nl ov.v. mindfulness

Let op vol=vol

Mindfulness staat voor open en bewust aanwezig zijn in het huidige moment. Eigenlijk zou je



kunnen zeggen dat Mindfulness staat voor het helemaal wakker zijn en zonder (voor)oordeel kunnen waarnemen wat er in het hier-en-nu plaatsvindt.

Mindfulness is leven met aandacht. **Mindfulness** zorgt ervoor dat je stopt met piekeren, minder stress ervaart, effectiever werkt en lekkerder in je vel zit.

Mindfulness is de afgelopen 40 jaar wetenschappelijk bewezen en tegenwoordig wordt het gebruikt in veel therapieën in de geestelijke gezondheidszorg.

De Cursus

De cursus **Mindfulness** bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. Daarnaast wordt er van u verwacht dat u in de tussentijdse dagen oefent gedurende ongeveer 1 uur per dag.

De bij deze cursus behorende oefeningen kunt u downloaden via www.imeoz.nl/oefeningen.



Kinderrestaurant

In het kinderrestaurant komen kinderen een maand lang koken voor gasten. Samen met de kinderen gaan we op onderzoek uit, we gaan op supermarkt safari, duiken we de moestuin in, we stellen een menu op en doen boodschappen. Na het koken serveren we de maaltijd aan onze gasten en ruimen we uiteraard alles op.

We hebben een specifieke doelgroep, namelijk kinderen van werkende ouders of verzorgers die alsnog onder de armoede grens leven ondanks het harde werken. Ouder(s) en verzorger(s), broertjes en zusjes mogen uiteraard aanschuiven in het restaurant. Als dat niet gaat nemen de kinderen eten mee naar huis. Dat scheelt een dag koken en de kinderen kunnen laten zien wat ze geleerd hebben.

Kinderen leren samen te werken, naar een doel toe werken en met geld om gaan. Ons doel is om kinderen meer zelfstandigheid, zelfvertrouwen en eigenwaarde te laten ontwikkelen.

Kinderen kunnen worden aangemeld door hulpverleners of ouders. Dat kan via de site van het kinderrestaurant of kom even langs in ons pand in de Horstacker 1451. Voorafgaand aan de deelname vindt er een gesprek plaats om kennis te maken en afspraken te maken.

Dit initiatief is tot stand gekomen door een samenwerking met de Stichting Preventie en Innovatie Gezondheidszorg.

WAT GAAN WE DOEN?

In groepjes run je een maand lang ons restaurant. Dit houdt in dat je samen een menu bedenkt, de boodschappen doet, de moestuin in gaat, koken, bedienen en opruimen hoort daar natuurlijk ook bij.

Je ouder(s) of verzorger(s), broertjes en zusjes mogen aanschuiven om te genieten van de door jullie bereide gezonde maaltijd. Kunnen ze niet komen eten, dan neem je de porties gewoon mee naar huis. Dat scheelt hen een keer koken en jij kan laten zien wat je hebt geleerd.

We laten jullie zien wat gezonde voeding is en wat minder gezonde voeding, samen gaan we op onderzoek uit in de supermarkt. We proeven en proberen van alles. Ook hebben we een mooie moestuin waar we zelf groente en kruiden verbouwen, daar gaan we natuurlijk ook mee aan de slag.

Speel-O-Theek.

Geopend op woensdagmiddag tussen 13 en 15 uur in ons pand aan de Horstacker. Je kan gratis lid worden van de Speel-O-Theek en je mag dan 2 stuks speelgoed lenen voor een periode van 3 weken. We werken zonder boete regeling maar verwachten wel dat je net zo met ons speelgoed om gaat als je eigen speelgoed. Zo kunnen er zo veel mogelijk kindjes van genieten.

Is er binnenkort een kindje jarig dan kan je hulpverlener jullie aanmelden voor een verjaardags themabox. Hier mee wordt het mogelijk om een verjaardagsfeestje in een bepaald thema te organiseren. Denk hierbij aan ridders, piraten, feeën of prinsessen. Is er geen budget voor een kinderfeestje of traktatie dan denken we ook graag met je mee.





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 ½ jaar begeleiding van kinderdiëtiste Laura Slebus, kinderfysiotherapeuten Annegien Slager en Judith Dost en GGD-verpleegkundige Marieke Bremer
- Lekker kookworkshops voor ouders en kinderen
- Half jaar sporten in een groepje o.l.v. een sportdocent van Sportbedrijf gemeente Nijmegen (Wopke Boojen)

Aanmelden/meer informatie:

mbremer@ggdgelderlandzuid.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: Ladies Only

Op maandag, woensdag en donderdag van 11.00 tot 12.00 uur

**Kom gezellig sporten onder elkaar
Belangstelling?**

Bel/mail mij en dan gaan wij dat organiseren! 024 3787936
info@exercisebodyandmind.nl



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



YOGA

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



Nieuw!! Kids boxing

Sportzaal Gildekamp tussen de scholengemeenschap
De Gildekamp 60-18 6545 LX Nijmegen
Bel 024 3787936 voor alle info!!

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



HEB JIJ EEN LEUK IDEE VOOR JOUW WIJK?
Het project Mijn Groene Wijk ondersteunt 9 initiatieven in de 9 stadsdelen van Nijmegen. Het project loopt door tot eind 2019. Er is nog ruime voor initiatieven om zich aan te melden, maar wacht niet te lang!

Grote variatie in initiatieven

Afkoppelen van regenwater, zodat de buurttuin besproeid kan worden. Adoptie van boomspiegels, zodat de straat er weer vrolijk bij staat en buurtbewoners samen aan de slag zijn gegaan. Met je burens een kookboek samenstellen met alleen maar duurzame maaltijden, om zo je ecologische voetafdruk naar beneden te krijgen.

Je kunt het zo gek niet bedenken, we zijn niet heel kritisch bij 'Mijn Groene Wijk'.

Kijk op de website www.mijn-groenewijk.nl voor de voorwaarden.

Wat krijg je van ons? Mensen én geld.

We ondersteunen je bij het concreet maken van je plannen en helpen je bij de opzet van de vervolgstappen. Daarnaast is er een budget van maximaal € 5000,- per project beschikbaar voor materialen, planten, het huren van een ruimte voor een informatie-avond, et cetera. Dat is niet mis toch?

Meer informatie

Op de website www.mijn-groenewijk.nl staan de eerste vier initiatieven, daarmee krijg je een beeld van het soort projecten en via de site kun je contact met ons opnemen.

Elma VriezokolkMijn Groene Wijk 06-49871449

Voorlezen in het Nederlands en Chinees



Spreek jij Nederlands én Chinees? Kom dan op zaterdag 26 oktober luisteren naar mooie verhalen in beide talen in Bibliotheek Zwanenveld. Geschikt voor kinderen tussen de 2 en 6 jaar en hun ouders. De voorlezers lezen van 10.00 tot 11.00 uur boekjes voor. Loop gewoon eens binnen, het kost niets. Deze voorleesclub is een initiatief van de Bibliotheek Gelderland Zuid in samenwerking met Stichting Kai-Yuan.

De voorleesactiviteit vindt maandelijks plaats in Bibliotheek Zwanenveld.





Ben jij onze nieuwe vrijwilliger?

De zonnebloem afdeling Lindenholt is op zoek naar mensen die per maand 2-4 uurtjes tijd hebben om (oudere) mensen met een (lichte) lichamelijke beperking een onvergetelijke middag te bezorgen. We zoeken mensen die activiteiten mee helpen op te zetten en te begeleiden dat kan een boottocht zijn, een bingo een middagje shoppen of naar een kerstmarkt gaan, een concert bezoeken of simpel een pannenkoekje prikken. Ook zoeken we vrijwilligers die het leuk lijken om mensen thuis te bezoeken. Meld je aan bij Leon Janssen, tel 024-3782238, mail naar leonjanssen@kpnmail.nl of doe een briefje in de brievenbus op de Horstacker 22-06, dan neem ik contact met je op. Mensen die graag (kostenloos) gast willen worden bij onze afdeling, kunnen zich ook aanmelden.

Fysiotherapie Wijkgezondheidscentrum Lindenholt





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

Alle specialisten in huis!

Wij hebben o.a. de volgende specialisaties:

- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Haptonomie
- Kindermanuele therapie
- 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

Zanger van de band VESPA komt uit Lindenholt



van links naar rechts:
Wim Gerrits, Giel van Hinsberg, Rod Atoon, Yvonne Mekaoui en Guido Matthée.

Guido Matthée woont ruim 30 jaar in de Wellekamp, is gepensioneerd maar zit nog niet echt stil. Hij toont nog steeds enorm veel energie en creativiteit. Guido maakt als vrijwilliger tv reportages voor RN7 op gebied van technologische innovaties die in en rondom Nijmegen plaatsvinden bijvoorbeeld op het gebied van gezondheid en ICT. Dat doet hij dan samen met studenten en een tweetal gepensioneerden. Maar hij is ook een enthousiast muzikaal bandlid van *Vespa* als een van de vijf muzikanten die al jaren muzikaal actief zijn.

Werk

In zijn werkzame leven was hij docent op diverse scholen in Nijmegen en omstreken op gebied van maatschappijleer en ethiek. De laatste vijftien jaren van zijn carrière hield hij zich vooral bezig met het verbinden van het bedrijfsleven aan kennisinstellingen, enerzijds om innovaties te stimuleren, anderzijds om studenten al in een vroege fase van hun studie bij het 'echte werk' te betrekken. Over de huidige samenleving heeft hij een uitgesproken mening. Zo ziet hij vooral voor de ouderen veel

mogelijkheden die de social media kan bieden als het gaat om het onderhouden van contacten en bestrijding van eenzaamheid. Guido: 'Wat vooral mooi is dat we via Spotify en Facebook ook zoveel mogelijkheden hebben. Maar aan de andere kant zijn er ook veel risico's zoals pesten en fake nieuws, wat is betrouwbaar en wat niet en daar maak ik mij zorgen over omdat het niet zomaar terug te draaien is.'

Guido ziet zichzelf als een optimistisch mens. 'Dat komt mede door het boek dat ik gelezen heb: De Homo Deus (De mens als God) die de geschiedenis en ontwikkeling van de mensheid beschrijft binnen een hoopvol perspectief. De mens heeft de neiging te somberen over het hier en nu, maar als je ziet welke vorderingen de laatste eeuwen gemaakt op het gebied van gezondheid, veiligheid, armoede, het terugdringen van hongersnood etc. zijn er enorme stappen gemaakt. Ik kan het iedereen aanraden.'

Muziek

Hoe ben je in de muziek beland?

Guido: 'Op het internaat hadden we een klein bandje waar ik bij zong want ik bespeel geen instrument. Pas op mijn 38^e ben ik pianoles

gaan nemen. Later op de school waar ik toen werkte, ben ik gevraagd om te gaan zingen en zo ben ik zo langzaam maar zeker het repertoire ingerold van de 60 en 70er jaren muziek. Ik zie mezelf meer als een entertainer dan een zanger maar 'iedereen' zegt dat het mij goed afgaat.'

Na 10 jaar raakte hij een beetje uitgekeken en is hij er uit gestapt. Hij heeft toen zelf een band opgericht die zich vooral bezighield met Nederlandstalige muziek maar dan met een vette knipoog. Guido: 'Denk dan aan bijvoorbeeld het nummer "Pappie loop toch niet zo snel" waar wij een rapnummer van maakten. Van "Je t'aime moi non plus" werd samen met "Pat-sie" een geheel nieuw nummer gemaakt. Toen de creativiteit op raakte, heb ik een tijdje niks gedaan maar na een aantal jaren ben ik toch



zanger Guido Matthée

weer teruggegaan naar de muziek die ik in mijn jeugd al prachtig vond; het Franse chanson.'

Bij Vespa speelt hij muziek die recht uit het hart lijkt te komen; Franse en Belgische chansons maar ook Nederlandstalige en Engelstalige liedjes die in sfeer vergelijkbaar zijn met chansons. 'We zijn met 3 man begonnen; Gitarist, en toetsenist en daarbij mijn persoon als zanger/entertainer.

In de loop der tijd zijn er een zeer goede bas-sist en dwarsfluitiste bijgekomen. Naast zanger zie ik mijzelf ook vooral in de rol van coördinator en organisator van Vespa.'

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Vespa



Vespa optreden ONDER DE BOGEN

‘Opgroeien en opvoeden in Lindenholt’

Op donderdag 20 juni was er in het Wijkatelier Lindenholt de avond “Mijn kind op Sociale Media”. Een verfrissende en informatieve avond over hoe je als ouder omgaat met het online gedrag van je kind.

Ouders hebben hierover met elkaar van gedachten gewisseld en kregen tips van Jacqueline Kleijer (Bureau Jeugd & Media).

Met als belangrijkste boodschap: praat met je kinderen over wat ze online doen! Vraag ernaar en probeer er zonder oordeel met elkaar over te praten.

Heb je dit gemist? Wil je meer weten? Bekijk dan deze sites!

www.bureaujeugdenmedia.nl

www.mediawijsheid.nl

www.mediaopvoeding.nl

Deze avond was een start voor meerdere activiteiten rondom ‘opgroeien en opvoeden in Lindenholt’. Een samenwerking van BindKracht10, GGD Gelderland-Zuid, Indigo, Iriszorg en Sociaal Wijkteam.

Heb je andere thema's, vragen of ideeën over ‘opgroeien en opvoeden in Lindenholt’? Laat het ons weten! Mail: Arno.tendolle@bindkracht10.nl of vul een formulier in bij Stip Lindenholt.

Tekst: BOL

THEMA AVOND
MIJN KIND OP SOCIAL MEDIA

afspraken
pesten
WhatsApp
instagram
naaktfoto's
selfies
strijd
Snappchat

WAT KAN JE ER ALS OUDER MEE?

online risico's
huiswerk via de app?
online veiligheid
vriendschapsverzoeken

BOL
Bewonersoverleg Lindenholt



**ALS JE EEN BLOEMETJE GEEFT,
WIL JE TOCH EEN KAARTJE
KUNNEN SCHRIJVEN?**

**BETER LEZEN EN SCHRIJVEN?
DAARHEBJERECHTOP.NL
BEL: 0800 - 023 4444**

Leer zelf een kaartje schrijven

1 op de 10 Nederlanders kan niet zo goed lezen en schrijven. Misschien vind jij dit ook lastig. Wil jij zelf beter leren schrijven? Bijvoorbeeld een kaartje? Bel ☎ **0800 023 4444**. Of kijk op daarhebjerechtop.nl.

Stichting lezen en schrijven helpt jou een cursus te vinden. Ook kan je advies vragen. De lessen kosten niet veel geld of zijn gratis.

Interview met Sharif Said



Sharif Said is sinds november 2018 wijkregisseur van verschillende stadsdelen in Nijmegen, waaronder Lindenholt. Het eerste jaar zit er bijna op. Wat is er afgelopen jaar gebeurd en wat zijn de plannen voor het komende jaar?

Sharif: 'Afgelopen jaar zijn we aan de slag gegaan met verschillende ideeën van de bewoners zelf. De betrokkenheid van bewoners is erg fijn en het resulteert in projecten waar iedereen trots op kan zijn. Zo is er, in samenwerking met bewoners, een nieuwe inrichting gemaakt voor het gebied rondom het winkelcentrum Leuvenbroek. We hopen op 7 oktober te beginnen met de werkzaamheden, zodat dit eind van het jaar af is. In de laatste editie van Lindenholt Leeft heeft u daarover kunnen lezen en kreeg u een impressie van hoe het er uit gaat zien. In 2020 hopen we dan een mooie opening te houden van het nieuwe winkelcentrum.

De Voorstenkamp

Daarnaast wordt er momenteel een ontmoetingsplek gerealiseerd bij het Voorstenkampplein, 17e straat. Het is een heel leuk project, waarbij jongeren van tussen de 7 en 12 jaar het initiatief hebben genomen en het idee op www.mijnwijkplan.nl hebben gezet. We hebben twee bewonersavonden georganiseerd om van de buurtbewoners te horen waar behoefte aan is.

Het idee begon met een voetbalveld, maar gezamenlijk zijn we op een complete ontmoetingsplek voor alle leeftijden uitgekomen. Samen met mijn collega's hebben we toen schetsen gemaakt voor de nieuwe situatie. Na een aantal aanpassingen op verzoek van de bewoners, zijn we onlangs begonnen met de werkzaamheden voor een ontmoetingsplek met ruimte voor ontmoeten, sporten en spelen. We hopen het eind oktober te kunnen opleveren.



Dank aan de initiatiefnemers en alle betrokkenen; dit is een project waar we als buurt echt trots op mogen zijn.

Ook lopen er momenteel een heleboel kleine projecten in de wijk. Zo is er op verzoek van en in overleg met bewoners bij de Stroeten onlangs een binnentuin gerealiseerd.

Als gemeente willen we graag vergroenen. Lindenholt heeft veel trottoirs die we wellicht deels kunnen vervangen door groen. Ook overwegen we op sommige plaatsen bij het water minder te maaien. Dit zodat het groen op een natuurlijke

manier kan groeien en insecten meer mogelijkheden krijgen.

In de nabije toekomst wil ik graag met de bewoners een toekomstagenda maken voor Lindenholt. Samen kijken naar wensen en behoeften voor het aankomende jaar.

Met dank aan de gemeente Nijmegen.'

Sharif Said, 024 3292111 / s.said@nijmegen.nl

Tekst: Veronique Franken en Sharif Said

Foto's: Gemma Sanders en Sharif Said



Jaarmarkt Agneskerk meer dan alleen koopjes halen



Een boel gezelligheid langs de kramen en op het terras met live muziek, een moment weer om na de zomervakantie wat met elkaar wat bij te praten en te ontmoeten, kortom voor ieder wat wils.

Overzichtelijk en ordelijk is de indeling van de vele kramen met allerlei en spotgoedkope artikelen tot en met biologisch fruit uit eigen tuin en zelfs honing aangeboden door de imker zelf. Smaakvol zijn ook traditiegetrouw de Vietnamese loempia's, die gretig door de bezoekers werden genuttigd. Je kon ook middels demonstraties kennis maken met de verschillende deelnemers als de scouting en de fysiotherapie. Naast vele huishoudelijk nuttige gebruiksartikelen, zelfs al kerstversieringen, allerlei apparatuur, kleding, haakwerk, zoals de mutsen, meubels en prachtige, zelfs antieke fraaie spullen, kortom teveel om op te noemen was het aanbod.. Ongetwijfeld is de opbrengst van de toegangsgelden, de consumpties en de verkochte spullen voor het goede doel van de Agneskerk de moeite waard en dat nog begunstigd door fraai nazomerweer, Alles in een plezierige sfeer aan de man/vrouw gebracht en met elkaar als bezoekers, een gekoesterde traditie. Dank aan de organiseerde en behulpzame vrijwilligers.

Tekst en foto's: Theo Vermeer

Open Dag De Brack samen met KION



Wijkcentrum De Brack en KION lieten zien wat er zoal geboden wordt aan activiteiten en cursussen, zoals middels De Inloop. Het nieuwe programma 2019/2020 van

De Inloop werd gepresenteerd onder meer met: Bewegen Op Muziek, Aangepast Bewegen Met Muziek, Leren Werken met Uw computer/Ipad/Laptop, Inloopspreekuur en Hulp Digitaal Internet Café De Brack, Yoga, Spaans en Zumba (Latijns- Amerikaanse Dans Fitness en Muziek), Kant-klossen en Line Dance (meer info op www.deinloop.nl). Andere gebruikers waren eveneens present op deze Open Dag. We zagen onder meer: Vrouwen van Nu; de grootste vrouwenbeweging van Nederland met 70 afdelingen en 6400 leden(www.vrouwenvannu.nl/gelderland), Bureau Toezicht & Handhaving, een viertal meerstemmige zangeressen van het dameskoor De Leuvense Nachtegallen en de KBO -afdeling Lindenholt. Dit alles onder genot van een gratis kopje thee of koffie. Bij Kion kon je een kijkje nemen en meer vragen over deze kinderopvang.

Tekst en foto 's: Theo Vermeer



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

WIJ ZIJN ER VOOR ALLE FIETSERS!



scheepers
rijwielspecialist

Malvert 70-17
6538 DP Nijmegen
Telefoon 024 - 344 63 23
info@scheepersbiketotaal.nl
www.scheepersbiketotaal.nl

BATAVUS

dutchid

Gazelle

Loekie

MERIDA

QWIC

vanraam
Let's all cycle

YORBODY FYSIOTHERAPIE

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

Annet
Hogenbirk



Column

Troost

Ieder mens heeft op haar of zijn tijd wel eens troost nodig. Je kunt er wel eens doorheen zitten. Maar wanneer wil jij getroost worden? Wat is dat voor jou, troost? Heb jij het wel eens nodig? Troost kan al bij kleine dingen fijn zijn. Bijvoorbeeld: een kind dat een pleister krijgt als het gevallen is en naast die pleister ook aandacht krijgt voor de pijn die het opgelopen heeft. En dan ook nog een snoepje mag uitkiezen als verzachtend gebaar. En troost kan voor jou als volwassene al zijn: met iemand mee kunnen rijden als je fiets stuk is of als het hard regent. Iemand staat open voor jou, heeft aandacht!

Troost kan ook met een groter verdriet of teleurstelling te maken hebben. We hebben allemaal onze momenten van verdriet en soms ook lange periodes. Chronisch ziek worden bijvoorbeeld en daardoor afscheid moeten nemen van zoveel wat je eerder wel kon, kan verdrietig maken en alleen. Je partner moeten missen door een scheiding of door overlijden. Je energie kwijt zijn doordat je te lang voor iedereen klaar hebt gestaan en te hard hebt gewerkt, je burn-out voelen. En je daar nog schuldig voelen ook. Of gewoon even tegenslag hebben, gewoon even balen van wat er op een dag gebeurd is.

Troosten en getroost worden heeft te maken met aandachtig leven. Met de tijd nemen voor wat er in jezelf en in de ander omgaat. Opmerken en zien wat nodig is. En: ruimte geven aan wat is. Het niet weg hoeven stoppen. Troost is dáár waar de pijn gedeeld kan worden. Uitgesproken mag worden – soms zonder woorden – in plaats van verzwegen en genegeerd. Even niet groot en sterk hoeven zijn, geen façade hoeven ophouden. Fijn om zo jezelf te mogen zijn! En zo goed om er op een ander moment ook voor een ander te kunnen zijn!

Het zijn de kleine dingen die het doen: vertellen en luisteren (afhankelijk of je de getrooste of trooster bent), een kaartje, een app-je, een bakkie troost, samen eten... Je kent vast zelf de mogelijkheden wel! Laten we dit doen en elkaar zo eens wat vaker troosten: daar wordt Nijmegen warmer van!

Juf Matrees zoekt foto's van leerlingen



**Juf Matrees heeft een jubileum te vieren
40 jaar voor de kleuterklas**

Juf Matrees zoekt foto's van leerlingen van de afgelopen 40 jaar die ze in klas heeft gehad. 10 januari 2020 sta ik 40 jaar voor de kleuterklas van basisschool "de luithorst" gelegen aan de Gildekamp 60-10 te Nijmegen.

Ik wilde eigenlijk bij de politie maar de normen waren toen anders dan nu. Ik was te klein.

Dan maar de KLOS (die letters staan voor kleuter leidster opleiding school). Deze school heb ik gevolgd via de Kees Boeke opleiding in Bilthoven.

Na de opleiding heb ik opnieuw gesolliciteerd bij de kinderopvang ook daar was ik te klein.

Toen ging ik terug naar Nijmegen en solliciteren op banen in het onderwijs als kleuterleidster.

Dit viel nog niet mee er waren toen weinig banen.

Ik ben toen maar de akte J (sport) gaan behalen en daar kwam ik Andre van de Ven tegen en die vertelde op "de luithorst" vragen ze vervanging voor 1 dag. Samen met Marlies heb ik toen de groep gedraaid.

Ook heb ik de hoofdklasse behaald en werden we gelijkgesteld met onderwijzers en onderwijzeressen. Daarna heb ik jaren met Marjan en Anita B gewerkt. Ook al is er wel wat veranderd in de loop der jaren.

Veertig jaar geleden was er amper nog een peuterspeelzaal, de kinderen werden door mama naar school gebracht, tussen de middag en na school waren ze weer bij mama.

Als kleuters in een grote groep wat moesten vertellen was dat heel spannend. Nu moet je ze soms afremmen.

Voor mij is het belangrijk dat kinderen zich veilig voelen en met plezier naar school komen.

Ik probeer kinderen te laten ontdekken. Al spelend te laten leren. Tegenwoordig zijn er zoveel mogelijkheden voor kinderen op school met een digibord en i-pads. Maar kinderen leven wel veel in het "platte plaatjeswereld".

Ik vind het vooral belangrijk dat je het voor kinderen aanschouwelijk maakt. Mijn creativiteit kan ik nog steeds goed kwijt bij de kinderen.

Om mijn creativiteit verder met een fotoalbum compleet te maken zoek ik foto's van kinderen uit mijn groep van de afgelopen 40 jaar met eventueel een kleine anekdote.

Dus ga op zoek en mail me je foto met naam en jaartal door.

Alvast heel veel dank voor de moeite.

Ik hoop er heel veel te ontvangen.

Stuur foto's en verhalen op naar: matreesweijers@home.nl

Tekst en foto: Matrees Weijers

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 biologische warmte & design
www.blomkachelsenhaarden.nl

Eco-Pelletkachels
Kachels voor biologische 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



Victoria Lammerinks - Montis

Gechipt..

Onze gesprekken tijdens het avondeten zijn soms onverwacht verrassend. Terwijl manlief en junior een heel voetbalverslag van die week doen, kijken de jongste en ik elkaar vaak begrijpend aan. Wij houden niet van al die competities en de meeste namen klinken voor ons dan ook als vreemde buitenlandse gerechten. Zo nu en dan krijgen wij toch de kans om ons woordje te doen en dan kan zo'n gesprek een verrassende wending nemen, zoals laatst.

De jongste had zijn mobieltje mee naar beneden genomen, maar tijdens het eten liggen alle mobieltjes altijd een eind verderop en komen alleen tevoorschijn als het echt nodig is om iets op te zoeken op Google.

Junior kan het dan ook niet laten om er toch iets van te zeggen en dan laaien de emoties hoog op want: vaderlief ligt toch ook gewapend met mobiel en tablet al zappend op de bank tv te kijken? Ik schiet in de lach en zeg dat ze zeker een punt hebben, waarop manlief antwoordt dat ik zelf met mijn telefoon in mijn broekzak door ons huis rondhuppel en hem geen moment onbewaakt achterlaat. Als ik dan antwoord dat we over een aantal jaar geen telefoon meer hebben maar allemaal gechipt zijn en je alles met die chip kunt doen, kijken de jongens mij aan alsof ik van een andere planeet kom.

'Mam, dat geloof je toch zelf niet?! Dat laat ik echt niet doen!': roepen ze allebei en ze lachen me hard uit. 'Mam echt, dat gaat niet gebeuren!!'

Ik kijk naar manlief en hij denkt hetzelfde als ik.

Pas geleden stond er in de krant dat ze in Zweden vorig jaar 100 mensen gechipt hebben en dit jaar zijn het er inmiddels al 4000..

Nu klinkt het gesprek hierboven niet meer zo verrassend toch?

foto: Jaqueline van den Boom

Brede school de Lindenhoeve trapt nieuw schoolplein af



Bredeschool de Lindenhoeve met een 161 leerlingen beleefde een bijzondere dag, de start van de vernieuwing van het schoolplein.



In de groepen van 1 tot en met 8 begonnen ze aan de omvorming van het plein in een plek met veel groen, in een tuin met veelsoortige planten, boompjes en speeltoestellen. Het hoveniersbedrijf met de toepasselijke naam 'Weer naar Buiten' gespecialiseerd in dit soort omvormingen hielp hen daarbij.



De medewerkers werden voorgesteld door tuinman Ronald die toelichting gaf bij de inrichting middels een plattegrond.



De directeur Nathalie Mulders gaf het daadwerkelijke startsein. Met een boompje in haar handen liet de woordvoester van 'Operatie Steenbreek' zien wat er zoal geplant wordt.



Bijzondere aanwinst zijn verder de nieuwe speeltoestellen, zoals een kasteel, schommel en de sportvoorzieningen, een voetbalveldje en een freerunning parcours. En er komt een mini bosje. Samengewerkt wordt met KION en Bindkracht10 om dit mee te kunnen realiseren.



Ja, en toen was er het moment om per groep samen met de hoveniers aan de slag te gaan, het weg sjouwen van de tegels, graven en planten, een hele klus. De kinderen gingen enthousiast aan de slag en hebben allemaal een eigen struik of boom geplant. Een mooie start die heel goed past bij de school; trots, samen & verbindend.

Tekst en foto's: Theo Vermeer



Basisschool de Wingerd naar NEC!

De kinderen uit groep 6 van basisschool de Wingerd boffen maar! Eén van de ouders, Petra Smith, had een prijsvraag van Jumpsquare Nijmegen op facebook gewonnen. De vraag luidde: "Hoe vaak kan voetballer Jonathan Okita hooghouden in 1 minuut?" Petra had 93 geraden. En daarmee zat zij het dichtst in de buurt van het daadwerkelijke antwoord 94! YES! De prijs was uitgebreid: een dagje in de spelersbus van NEC rondrijden, een rondleiding bij NEC én een gratis kaartje voor een van de oefenwedstrijden. Wauw, wat een geluk!



Op woensdag 19 juni had groep 6 het uitje. Met de spelersbus gingen we naar het Goffert stadion. Daar kregen we een uitgebreide rondleiding van meneer Peer. Hij kon mooi vertellen. We weten nu hoe NEC ontstaan is, waar de naam Goffert vandaan komt en dat NEC ooit tegen Barcelona heeft gespeeld. Ook zijn we in verschillende ruimtes geweest, zoals de persruimte, de kleedkamer van de gastclub en zelfs de kleedkamer van de NEC-spelers! Als cadeautje kregen we nog een NEC-poster. Na de rondleiding hebben we met de spelersbus een rondje door Nijmegen gereden. Daarna hebben we deze gezellige dag afgesloten

Op woensdag 19 juni had groep 6 het uitje. Met de spelersbus gingen we naar het Goffert stadion. Daar kregen we een uitgebreide rondleiding van meneer Peer. Hij kon mooi vertellen. We weten nu hoe NEC ontstaan is, waar de naam Goffert vandaan komt en dat NEC ooit tegen Barcelona heeft gespeeld. Ook zijn we in verschillende ruimtes geweest, zoals de persruimte, de kleedkamer van de gastclub en zelfs de kleedkamer van de NEC-spelers! Als cadeautje kregen we nog een NEC-poster. Na de rondleiding hebben we met de spelersbus een rondje door Nijmegen gereden. Daarna hebben we deze gezellige dag afgesloten



met een picknick in het Goffert park, hebben we verstoppertje gespeeld en zijn we nog even naar de kinderboerderij geweest. Bedankt voor deze gezellige dag Petra, Jumpsquare en NEC!

Groetjes
groep 6
Basisschool de Wingerd

Tekst en foto's: De Wingerd

Hegdambroek is trots op zijn eigen Whatsapp preventie borden



Hans Lieskamp met Roland de Kanter

Na enig wikken en wegen heeft het bestuur van de bewonersvereniging Hegdambroek samen met Roland de Kanter als beheerder van de preventie groep whatsapp, ingestemd met de grote uitgave voor twaalf preventieborden met ons eigen logo.

Er staat nu bij elke ingang van onze wijk Hegdambroek een preventie-whatsapp-bord. In eerste instantie bedoeld voor het dievengilde

om kenbaar te maken dat wij als bewoners gezamenlijk door middel van een whatsapp groep mensen met verkeerde bedoelingen samen in de gaten houden!

Maar ook (nieuwe) bewoners er op te attenderen dat wij deze app groep hanteren in onze wijk. Roland blijft in contact met onze wijkagent de heer R. Reijnders vwbt deze whatsapp groep. Deze app gebruiken we alleen voor onze veiligheid/nood.

In eerste instantie wordt altijd 112 gebeld. Roland staat als contactpersoon in contact met de politie, waardoor sneller en gericht kan worden opgetreden. De app wordt niet gebruikt voor andere informatie.

Als bestuur zijn we trots dat we deze borden helemaal zelf hebben kunnen betalen; dit door de opbrengst van onze vrijwilligers die elke maand het oud papier ophalen. Chapeau!

Tekst: Bestuur wijkvereniging Hegdambroek.
Foto's: Gerard van Bruggen



Zomerprogramma 2019



met dank aan: Van Dijk taxi en touringcar



Duinrell

Afgelopen zomervakantie ging de Vincentius Vereniging Nijmegen op pad met gezinnen uit heel Nijmegen en omstreken.

Deze gezinnen werd een compleet dagje uit aangeboden. Van ophalen met de grote bus tot een heerlijke lunch, entree en natuurlijk ook weer teruggebracht worden met de grote bus.

Via Van Dijk taxi en touringcar bezochten we elke keer met andere gezinnen verschillende bestemmingen. We zijn meerdere keren in de efteling geweest, maar ook de Beekse Bergen, Duinrell en het Onky Donky huis, weliswaar in kleinere bus, deden we ook aan. Al met al een druk maar zeer dankbaar zomerprogramma.

Tekst en foto's: Linda van Aken



Beekse Bergen

Pronk onze leer- en werkwinkel



Pronk is een gloednieuwe leer- en werkwinkel in Winkelcentrum Dukenburg. Dit initiatief is ontstaan vanuit het PRO college, school voor Praktijkonderwijs, met de bedoeling om voor de leerlingen vooral in de praktijk de kans te bieden zich verder te bekwamen op het gebied van horeca, techniek en detailhandel.

Een van de mede initiatiefnemers is Paul Eigenhuijsen, 48 jaar en geboren getogen in Nijmegen. Naast zijn werk als gemeenteraadslid

Paul: 'Hoe mooi zou het zijn om deze leeromgeving dan ook daadwerkelijk in de praktijk te laten zijn. Omdat de school zelf geen echte winkel mag beginnen is het idee ontwikkeld om dan maar meteen 'voor het echte' in de praktijk aan de slag te gaan. Uiteraard niet zonder professionele begeleiding. Zelf ben ik hier twee dagen in de week en kok Martijn ook twee dagen. Daarnaast is Rosa Keukelaar als bedrijfsleider altijd aanwezig.'

Het is wel de bedoeling dat de winkel als een

Hoe mooi zou het zijn om deze leeromgeving dan ook daadwerkelijk in de praktijk te laten zijn.



(sinds 2012 Voor Nijmegen Nu) is hij altijd zelfstandig ondernemer geweest. Het was Henny van Bentem, een maatschappelijk betrokken ondernemer in Nijmegen, die hem vroeg om in het bestuur te komen van een stichting die jongeren met een achterstand op de arbeidsmarkt helpt om in een beschermde omgeving zich verder te ontwikkelen.

echte onderneming ook winstgevend moet zijn en ook de huur zelf moet kunnen opbrengen. Paul: 'We hebben op verschillende locaties een kijkje genomen en zijn uiteindelijk naar volle tevredenheid hier in het winkelcentrum Dukenburg terecht gekomen. Na eerst 2 maanden opstart en de vakantieperiode gaan we nu met zo'n 25 leerlingen vol aan de bak. Elke dag werken hier zo'n 5 leerlingen in de horeca, detailhandel, dienstverlening (strijk- en was service), tuinonderhoud en een cadeau inpakservice. We hebben ons zelf drie jaar de tijd gegeven om alle doelstellingen op gebied van commercie en winstgevendheid en ook de uitstroom van gekwalificeerde leerlingen, te behalen.

We zijn een maatschappelijk verantwoorde ondernemer waarbij het vooral de bedoeling is de leerlingen te laten uitstromen bij voorkeur hier in het winkel centrum.'

Een belangrijke rol in dit alles ligt bij de bedrijfsleider; Rosa Keukelaar. Zij coacht, stuurt aan en begeleidt de leerlingen zorgvuldig. Al haar ervaring als facilitair leidinggevende in het verleden, komen hierbij goed van pas en als het nodig is springt zij ook nog in de bediening bij. Voor de specifieke horeca vaardigheden en ook het werken volgens de hygiënecode HACCP zijn er leraren die ondersteunende trainingen geven.

Rosa: 'Ook wij leren nog elke dag en zo kwamen we er achter dat de grote tafel achter in de zaak een geheel verkeerde aantrekkingskracht had op de leerlingen die daar maar al te graag even met elkaar gingen zitten om dingen te 'bespreken' terwijl die bedoeld was voor de klanten. Nu staat die tafel vooraan achter het grote raam en gaan daar bezoekers aan zitten en ook ZZPers met een laptop. Ook hebben we inmiddels de indeling van de winkel al snel aangepast en de presentaties per productgroep geclusterd zoals een kinderhoek en een schoolhoek.'

Het detail-assortiment komt voornamelijk van organisaties als de Driestroom en Lindenberg maar vaak ook van particuliere leveranciers. 'Zo kwam van de week een dame binnen die zeepjes maakte van producten uit haar tuin. Zij had wat voorbeelden bij zich en was op zoek naar een verkooppunt. Wanneer wij dan vinden dat het past in de formule en prijsstelling, is alles mogelijk.'

PRONK Zwanenveld 9020 / T 024 679 2112 / (Winkelcentrum Dukenburg) info@pronk-winkel.nl

Je kan hier terecht voor een kopje koffie of thee met iets lekkers of soep met een broodje. Ook verkoopt Pronk producten die gemaakt zijn door leerlingen en hebben we een was- en strijk service.

Ben jij er al geweest of kom je binnenkort gezellig langs?

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Gerard van Bruggen / Pronk



vanr: Paul Eigenhuijsen, leerling en Rosa Keukelaar



LEER - WERK

WINKEL

Leer-/werkwinkel Pronk is een combinatie van een cadeaushop en een eetgelegenheid. Je kunt er terecht voor een smakelijk ontbijt, een lekkere lunch of een goede kop koffie of thee met iets heerlijk zoets. Alles wordt vers bereid. Pronk is een opvallend nieuwe aanwinst: voor (winkelcentrum) Dukenburg, voor Nijmegen, zelfs voor Nederland. Een school met een winkel waar leerlingen levensecht leren, dat is een unicum. Pronk is een veilige werkplek voor de leerlingen. Ze kunnen hier net iets rustiger zelfvertrouwen opdoen om de stap naar echt winkel- of horecawerk te maken.

Het motto 'Ik werk, dus ik leer' prijkt op meerdere plekken aan de muur. Bij Pronk kun je ook terecht voor een was- en strijkservice.

AANBIEDING

- Koffie met huisgemaakte appeltaart €4,-

(thee of cappuccino ook mogelijk)

PRONK
(Winkelcentrum Dukenburg)

Zwanenveld 9020
6538SB Nijmegen

T 024 679 2112
info@pronkwinkel.nl

Ik werk dus ik leer

LINEDANCE BIJ STICHTING DE INLOOP IN WIJKCENTRUM DE BRACK



 **De Inloop**
Cursus organisatie

Ierland en Schotland waar deze vorm van dansen als volksdansen werd bedreven. Linedance lijkt dus veel op het Schotse volksdansen. In Amerika danste men aanvankelijk op countrymuziek, maar in de loop der jaren is hierin verandering gekomen zodat men tegenwoordig zelfs op rock and roll danst.

- Dansen maakt gelukkig
 - Dansen stimuleert de aanmaak van nieuwe zenuwcellen
 - Dansen stimuleert het cognitieve vermogen
 - Dansen vermindert het risico op dementie
 - Dansen is de ultieme hersentraining
- Dansen beter dan hardlopen? Dansen vereist een fijne motoriek, complexe coördinatie, sociale interactie, cultuurspecifieke bewegingen en het aanleren en onthouden van choreografie. Dansen vormt dan ook een veel grotere uitdaging voor de hersenen dan bijvoorbeeld lopen, fietsen of hardlopen. Enline dance in wijkcentrum De Brack is vooral **heel gezellig**.

EEN GEZONDE EN GEZELLIGE BEZIGHEID!
Iedere donderdag- en vrijdagavond is er in wijkcentrum De Brack in de Leuvenbroek een linedance-groep actief.

Deze groep is toegankelijk voor iedere belangstellende van elke leeftijd. Linedance is vanuit Amerika komen overwaaien en het wordt in Nederland sinds eind jaren tachtig van de vorige eeuw veelvuldig beoefend. De oorsprong van deze vorm van dansen ligt in

WAT DOET LINEDANCE MET JE BREIN?

Het lijkt een eenvoudige vraag, maar je kunt beter vragen wat dans niet met je brein doet. In tegenstelling tot wat men lange tijd dacht, laat recent onderzoek zien dat dansen vele verschillende delen van de hersenen activeert, en dan hebben we het nog niet eens over de invloed van muziek op je hersenen.

- Dansen maakt je alert
- Dansen verbetert je lichaamshouding en coördinatie

Is uw belangstelling gewekt, U mag altijd tijdens onze les geheel vrijblijvend een kijkje komen nemen. Ook is het mogelijk om aan een gratis proefles deel te nemen.

Iedere donderdag- en vrijdagavond zijn wij daar aanwezig van 20.00 tot 22.00 uur.

Wilt u vooraf wat meer informatie dan kunt u dit verkrijgen, bel 0644452655

Tekst: Ed en Cora van den Berg

Foto: Theo Vermeer



**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
MAANDAAANBIEDINGEN**

Volleybalvereniging Centrale Gelderland zoekt spelers

Veel heb je niet nodig om sportief bezig te zijn. Een bal, een net en enthousiaste spelers zijn de 'materialen' om te volleyballen. Lijkt het je leuk om te volleyballen? Dan zijn wij op zoek naar jou! Al meer dan 50 jaar is volleybalvereniging Centrale Gelderland een recreatieve en gezellige club in Nijmegen waar je zowel in competitieverband wedstrijden kan spelen als alleen trainen. We hebben twee damesteams en een herenteam. Voor de heren zoeken wij per direct versterking. Natuurlijk zijn dames ook meer dan welkom.

We trainen op donderdagavond van 20.00 tot 21.30 uur in de sporthal van het Mondial College (Leuvenbroek). De wedstrijden spelen we in de Jan Massinkhal op maandagavond.

Voor meer informatie over de vereniging of over het lidmaatschap neem je contact op met Richard Keukens (richard.keukens@gmx.com) of bekijk onze website: www.nijmegenvolleybal.nl.

Zien we jou binnenkort om met ons mee te trainen en de volleybalsfeer te proeven?



Wil jij graag (weer) volleyballen? Kom een keer kijken of vrijblijvend meetrainen bij volleybalvereniging Centrale Gelderland.



**Raafat
Monther**

Nachtmerrie

Maanden geleden werd het nieuws bekend over de mogelijkheid van terugkeer van IS terroristen met de Nederlandse nationaliteit naar Nederland. Ik bedoel de mannen (en niet hun kinderen en vrouwen). Het nieuws was een nachtmerrie. Toen mijn dochter mij hoorde praten over dit onderwerp, keek ze me met een frons aan en vroeg me: "Baba, betekent dit dat we naar een ander land moeten vluchten? Zijn we in Nederland nog wel veilig?"

Zes jaar geleden gebeurde dit in een staat in Damascus genaamd Adra. Het gaat over een man die een familielid belt nadat de terroristen zijn huis zijn binnengegaan. Hij vertelde dat hij zichzelf en zijn kinderen zou opblazen en dat deed hij. Kunt u zich voorstellen dat een vader zichzelf opblaast en zijn kinderen? En de angst die hij leed? Deze vader wist dat hij en zijn kinderen zouden sterven, maar wel na marteling, verminking, verkrachting en vernedering. Dus koos hij voor de dood op de minst pijnlijke manier. De angst van deze man bleef tijdens mijn verblijf in Syrië in mijn hoofd hangen. En de hele tijd vroeg ik mij af: "Wat zou ik doen als deze criminelen bij mij thuis komen?" Deze verschrikkelijke nachtmerrie kwam weer naar boven toen ik hoorde dat deze terroristen ooit terug in Nederland kunnen zijn. En ik kreeg duizenden vragen in mijn hoofd. Is er een mogelijkheid dat iemand in dezelfde bus zit als mijn dochter? Dat zij in hetzelfde land wonen?

Ik wens dat de regering veel wijsheid in de besluitvorming met betrekking tot deze terroristen. De mensen in Nederland verdienen het om veilig te leven, zonder de constante angst dat deze misdadigers zich mengen onder hun kinderen. Ten slotte geloof ik in gerechtigheid en dat iedereen het recht heeft om de gelegenheid te hebben zichzelf te hervormen en terug te keren naar zijn menselijkheid. Maar ik geloof ook in de woorden van Einstein: "Two things are infinite: the universe and human stupidity". Deze terroristen bezitten de meest gruwelijke stomheid en kunnen volgens mij niet veranderd worden. Zij vormen een gevaar voor de mensheid. Mensen zullen niet blij zijn wanneer ze weten dat een deel van hun belastinggeld gaat naar het voeden en dienen van deze terroristen.

Struinbulletin

Uw gids door de natuur

Vergroening Nijmegen slaat toe!

Tekst en foto's: Frans Sijben

Drie rapporten waarschuwen kort na elkaar voor het uitsterven van veel dier- en plantensoorten en daardoor ook voor het gevaar van het menselijk voortbestaan. Wereldwijd moeten we ons inspannen om de situatie positief om te buigen. Ook al lijkt er nog weinig te bewegen; toch zijn er gelukkig al hoopvolle initiatieven. Ook in Nederland. En in ons eigen Nijmegen.



Daniëlsplein: van steen naar park

Het zijn alarmerende rapporten over het veranderende klimaat en uitsterven van dier- en plantsoorten.

Als gevolg daarvan voorspellen wetenschappers onheil en hongersnood voor de mensheid als we niets veranderen aan onze leefstijl. Veranderen heeft alleen zin als mensen wereldwijd een immense krachtsinspanning maken.



Maasplein omgetoverd tot Romeinse tuin

Niet vreemd dat de reacties op deze boodschap zo verschillend zijn.

Er is veel ongeloof, ontkenning, angst, wanhoop en twijfel. Waardoor het lijkt alsof alles gewoon doorgaat op de oude manier en er niets verandert. Maar gelukkig zijn er ook mensen die extra gemotiveerd zijn om iets te doen.

Daardoor pakken zij aan met acties die hoop geven op een positieve toekomst.

Eerste doorbraak in Nederland?

Net zoals op de hele wereld moet ook Nederland zijn gedrag veranderen om klimaat en biodiversiteit te redden. In juni komt er uit onverwachte hoek een verrassend initiatief. En wel van Carola Schouten, onze minister van landbouw. Zij presenteert het ambitieuze plan om onze huidige landbouw om te bouwen tot een kringlooplandbouw.



Hier moet de Groene Schakel komen

Want door de huidige manier van produceren is de landbouw een van de grootste stikstofvervuilers. Dit is natuurlijk onverantwoord in het licht van de dreigende rapporten. Iets waarvan we ons eigenlijk allang bewust zijn. Maar tot nu toe zag niemand in ons land de noodzaak om daarin verandering aan te brengen. Maar de angst voor de enorme economische gevolgen heeft jarenlang die verandering tegengehouden. Want Nederland is na de



Een voedselbos in Oud West

VS de grootste voedselproducent. En die positie en het nationaal inkomen wil de politiek niet in gevaar brengen. Daarom is de vervuilde landbouwproductie jarenlang geduld. Nu is het afwachten of minister Schouten de partijen meekrijgt zodat zij snel kan beginnen met een landbouwhervorming.

Nijmegen vergroent steeds méér

Vanaf 2019 is Nijmegen niet langer meer de groene hoofdstuk van Europa. Maar

met het einde van die titel valt gelukkig niet de aandacht weg voor de vergroening van de stad. Daarvan zijn er in 2019 genoeg bewijzen. Het kleine 'vergroenings'-sneeuwballetje groeit steeds verder aan door de uitrol van steeds meer activiteiten.

Vergroening 2019

Wijk tuin Daniëlsplein
Hees

Wijk tuin Maasplein
Oud West

Wijk natuurspeeltuin
Neerbosch

Wijk tuin De Schakel
Hatertse Hei Grootstal

2 Tiny Forests
Oud West

Want met trots kunnen de Nijmegenaren zien dat de vergroening in 2019 verder gaat: met plannen en het uitvoeren van projecten. Zo zijn er dit voorjaar twee pleinen (deels) veranderd in een parkachtige wijk tuin. Het gaat om het Daniëlsplein in Hees (april) en het Maasplein in Oud West (juni). Verder komt er in Grootstal wijk tuin De Groene Schakel. Dit initiatief vanuit bewoners is opgenomen in het wijk plan. Ook in Neerbosch willen bewoners groen. Zij willen een natuurspeelplaats tussen de toekomstige nieuwe basisschool en het wijk centrum. Verder heeft Oud West twee Tiny Forests ingericht. Deze minibosjes liggen tussen de Energieweg en de Wolfskuilseweg. Een hele lijst voor een half jaar. En als we in het nieuwe groen inheemse struiken en wilde bloemen planten, dan zijn de wijken over vijf jaar supernatuurlijk!

Andere of nieuwe groenprojecten?

Misschien ken jij nog andere nieuwe vergroeningsplekken in Nijmegen? Graag ontvang ik daarover een mailtje naar struinbulletin@hetnet.nl met een toelichting over waar, wat en door wie. Daarover lees je dan in een toekomstig artikel .meer.

Dukenburger-van-het-jaar, rasechte Nijmegenaar

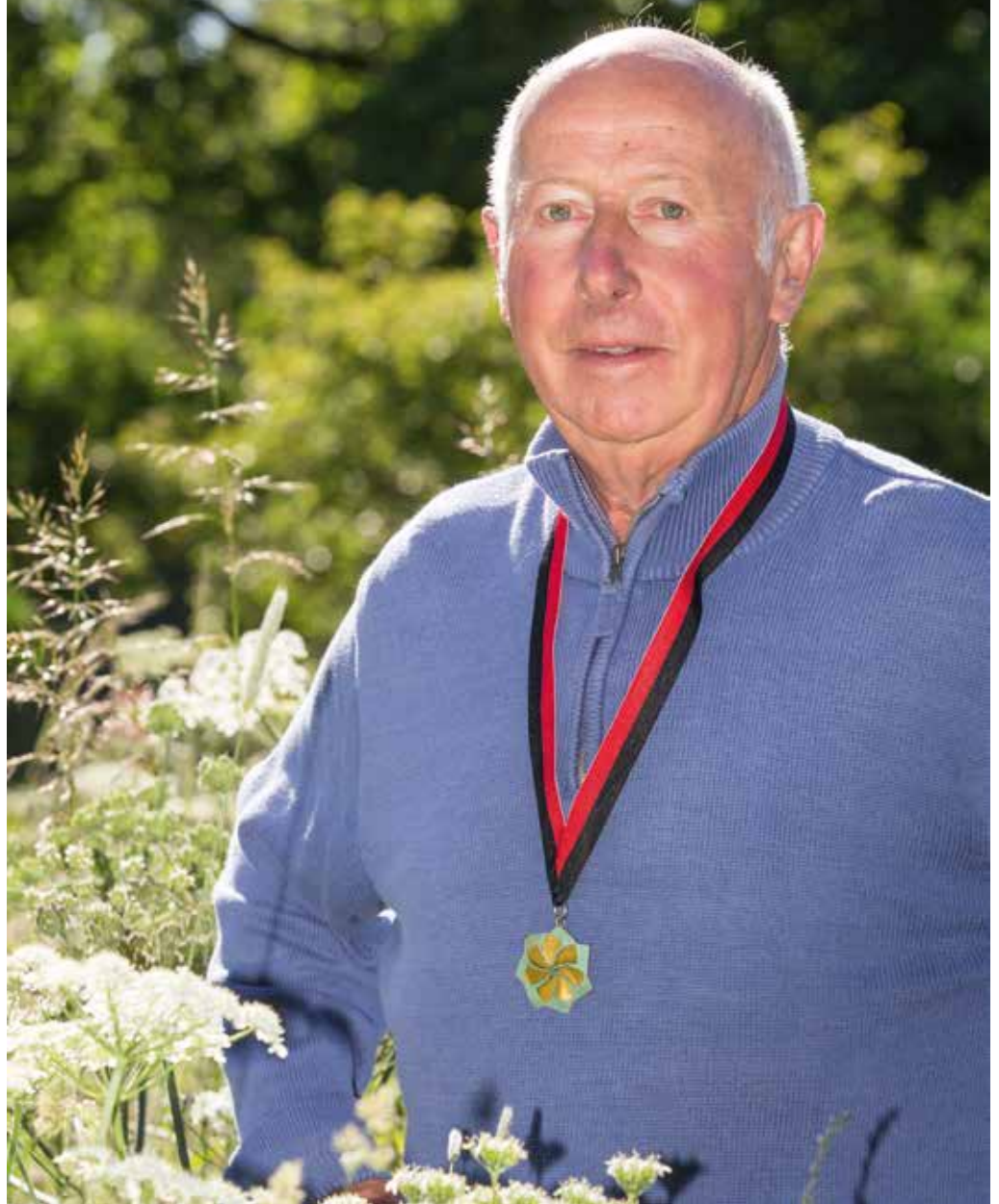
Zondag 26 mei gonst het van de activiteiten in de wijk Meijhorst. Van wijkcentrum, rondom kerk en winkels, langs serviceflat *de Meiberg* en zorgcentrum *de Horizon*, tot en met de sporthal wordt de 2019-editie van *Dit is... Dukenburg* opgebouwd. De eerste koopjesjagers voor de kramenmarkt melden zich aan voor dag en dauw. Ze moeten wel gewoon wachten tot het feestgedruis losbarst. Want een feestje is het, deze wijkbraderie met extra's.

Vrijwel gelijktijdig die zondagochtend zet Theo Vermeer in de wijk Tolhuis zijn fiets op actief, om heerlijk te gaan zwemmen in het Goffertbad. Dit doet hij vaker, sportief man als hij is. Zwemmen, fietsen, wandelen, de Vierdaagse lopen (28^e keer dit jaar), schaatsen in de winter, lezen en schrijven zijn hobby's van Theo. Zijn andere grote liefhebberij is eigenlijk zijn levenswerk geworden: sociaal bewogen meedenken en meedoen in de maatschappij. Iets betekenen voor de buurt, de wijk, de stad. Als een rode draad loopt dit gegeven door Theo's leven heen.

Verrassing

Opnieuw terug naar de vroege ochtend van 26 mei. 'Theo', zegt precies op tijd zijn vrouw Jacqueline, 'ik hoor net dat de organisatie van *Dit is... Dukenburg* jou graag ziet verschijnen. Het heeft iets te maken met foto's en de onderscheiding*.' Uiteraard luistert Theo naar zijn vrouw en koerst richting Meijhorst. Dat zwemmen moet maar ingehaald worden. Theo bedenkt onderweg dat er toch iets niet klopt. Hij kent het klappen van de zweep rondom de wijkbraderie als geen ander. Afspraken worden van tevoren goed vastgelegd, ook het foto's maken. Theo is er zelfs bij betrokken als lid van de Zevensprong en eerder bij Solid met *Dukenburg presenteert*. Met licht wantrouwen zoekt hij toch het podium op, waar traditiegetrouw de laatste jaren de plechtigheid rond de Dukenburgdecoratie plaatsvindt. Hij is volkomen verrast als hij uitgenodigd wordt naar voren te komen, waar Sieco Hondema al klaar staat met de roos en de oorkonde. Collega-fotomensen richten hun camera's op het verbouwereerde gezicht van Theo. Nog geen uur later staat er al een reportage op Facebook. Gelukkig was Jacqueline ook van de partij, want dit mocht zij natuurlijk niet missen. Herinneringen aan een eerdere onverwachte onderscheiding haalde Theo op tijdens het interview dat hij had met dit blad, waar hij ook in de redactie zit. In 2006 was Guusje ter Horst onze burgemeester en nadat Theo haar had welkom geheten, spelde

Theo Vermeer



onze charmante vrouwelijke burgervader van toen hem de Waalbrugspeld op. Het wordt tijd voor een trofeeënkastje, Theo: speld, roos, oorkonde, Vierdaagsemedailles en -kruisjes.

Vroeger

Theo zag het levenslicht in Nijmegen in de Tweede Wereldoorlog. Het ouderlijk huis stond aan het begin van de Graafseweg. Het kwam ongeschonden onder het bombardement van 22 februari 1944 vandaan. En de bewoners goddank ook. Dat waren vader en moeder Vermeer, drie dochters en twee zoons. Theo zat wel op de getroffen bewaarschool, die volop in

de vuurlinie lag. Zijn volgende, lagere school was de Sint Josephschool in het centrum. Zo'n beetje voor de deur van deze school stond destijds het Quack-monument. Aan de voet daarvan brachten de scholierjes heel wat uren spelend door. Totdat het kolossale beeld verdween om vele jaren later te herrijzen. Theo ging intussen naar het Canisiuscollege, gevolgd door een studie rechten aan de universiteit.

Hersenschudding

Eén van de dingen uit zijn lagere-schooltijd is Theo altijd bijgebleven. Vader Vermeer had voor zijn werk een auto nodig. Dat was een

Citroën en Theo (10) reed met zijn vader mee als 'brijder'. Zijn vader vroeg de rechter voordeur, die naar voren openging, goed dicht te doen. Althans dat dacht Theo. Vader Vermeer had evenwel gevraagd om het raampje goed te sluiten. Maar Theo verstond het door de harde wind en vaart verkeerd. Terwijl de auto 80 kilometer per uur reed, bewoog Theo de deurknop. De deur klapte open. Theo werd in volle snelheid uit de auto gezogen en belandde tegen een boom.

Theo: 'Ik hoop dat wijkbewoners elkaar blijven waarderen. Samen wonend in de buurt kun je met elkaar activiteiten ontwikkelen. Dit kweekt belangstelling voor elkaar en samen kun je iets bereiken'

Hij had een rooms-katholieke engel op zijn schouders, want er mankeerde hem amper iets. Ja, een lichte hersenschudding. Het waren ook de jaren dat de kinderen op de ventweg van de Graafseweg lekker konden rolschaatsen. Er was nog niet zo veel verkeer in de jaren 50. Theo herinnert zich nog goed de toestand in de wereld en in Nijmegen na de oorlog, de Nieuw-Guineakwestie, de Cubacrisis, de Piersonrellen, maar ook het gesteggel rondom busverbindingen in de binnenstad.

Er gebeurde zoveel waar de journalist in Theo belangstelling voor had.

Kazernes

Toen de tijd daar rijp voor was werd Theo opgeroepen voor het leger. Hij bekleedde de rang van sergeant en fungeerde soms als chauffeur voor hoge piefen. De kazernes uit zijn diensttijd stonden in Den Helder, Breda, Den Bosch/Vught en Steenwijkerwold. Een oefening bij Seedorf in Duitsland in 1963 werd afgelast vanwege de ontzettend strenge en sneeuwrijke winter. De Waal zat zelfs dicht en het IJsselmeer ook. Hij schaatste toen de 50-kilometertocht Urk-Lemmer. In deze jaren kwam Jacqueline in beeld die zijn partner zou worden. Ze startten hun nieuwe leven in een flat aan de Middachtenstraat in Hatert, met uitzicht over het kanaal en daarachter het groen van wat nu het bos Vogelzang ten zuiden van Dukenburg vormt. Van de grote nieuwbouwwijk nog geen spoor. Een anekdote uit die tijd: 'Hellup, hellup', werd er geroepen en Theo dacht onmiddellijk aan een drenkeling in het kanaal, ging op onderzoek uit en kwam gelukkig tot de ontdekking dat hun eigen papegaai dit SOS had uitgezonden.

Verhuizing

Wonend in Hatert in de jaren 60 kwam er verandering aan de overzijde van het kanaal. Aldenhof werd als eerste uit de grond gestampt, terwijl Tolhuis ook niet lang op zich liet wachten. Daar ontstond een geschikte woning voor Theo, Jacqueline en hun groeiende gezinnetje. Ze streken er neer, voedden hun kinderen op

met honden en kippetjes, de zwervende poes van de buurman. Met zijn jarenlange ervaring in tal van wijkopbouwverenigingen beet Theo zich op dezelfde wijze vast in het leven in Dukenburg. Oudere bewoners herinneren zich het *Wijkblad Dukenburg*, *Dukenburgs Nieuws*, het *Trefpunt* en *Wij in Dukenburg* en **Lindenholt**. Allemaal voorgangers van dit blad, made by Theo (en Janwillem Koten). Vanaf het begin is Theo redacteur van *de Dukenburger* en van **Lindenholt Leeft**.

Tolhuis

Na 48 jaar in dezelfde wijk Tolhuis mag je vaststellen dat Theo Tolhuis door en door kent. De bewonersclub Tolhuis gaf een tijd lang een eigen gestencilde blaadje uit: *Tolpraat*. Dit bevorderde het onderlinge contact van de Tolhuisenaren. Dit is nog steeds het geval met het Creatief Centrum Nijmegen-Zuid als een soort spin in het web. Los daarvan groet men elkaar op straat, of men maakt een praatje. Recent is in Tolhuis een *huiskamer* ingericht waar men elkaar kan treffen. Hondeneigenaren kunnen met hun viervoeter naar de hondenspeelplaats *Woefff*. In de kersttijd is het een traditie geworden op de openbare grasvelden kerstbomen te plaatsen met wensen van schoolkinderen aan de takken.

Tekst: Hette Morriën en René van Berlo

Foto: Jacqueline van den Boom

TUINTJESMARKT Zellersacker

Bij ruim 30 graden toverden ca 35 gezinnen op 25 augustus hun voortuin om tot een marktkraampje.

Heel diverse artikelen werden uitgesteld, waaronder huisraad, kleine meubels, zelfgemaakte spullen (jam, engeltjes, tassen, thee), kleding en speelgoed. Aan het einde van de ochtend dienden de eerste kopers zich rijdend door de wijk al aan. Buurtbewoners leerden elkaar beter kennen, maakten met regelmaat een praatje en bekeken en kochten elkaars spullen. Ook mensen van buiten de wijk en van buiten Nijmegen waren aan het rond snuffelen. Voor een eerste keer met 35 kramen een goede start, op naar volgend jaar (hopelijk met 10 graden minder en 100 kramen en 1000 bezoekers meer!) Noteer vast zondag 30 augustus voor de tweede TUINTJESMARKT.

Tekst en foto's: Mirjam van Lier (organisatie)

PS: kat op de foto was niet te koop





SLAK stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen

Eerste Zomer-dagkamp een succes



In navolging op het bouwdoorp hebben wij in de laatste week van de zomervakantie een zomer-dagkamp georganiseerd. Dit alles vond plaats op het terrein van Scouting Amalgama en

in hun verenigingsgebouw. De kinderen moesten in groepjes op speurtocht met allerlei opdrachten. Zij werden hierin bijgestaan door de speurmeuzen Simon en Coen. De opdrachten werden uitgevoerd, verspreidt over 3 dagen dolle pret.

Naast al dit gespeur, was er ook tijd voor ontspanning. Zo werd er regelmatig



gespeeld in de speeltuin op het naastgelegen terrein van De Sprok. Op de eerste dag was er een kinderbingo met prijsjes voor alle kinderen. Op de tweede dag was er een Fancyfair met Oud-Hollandse spellen, waar de kinderen allerlei prijsjes konden winnen. Tijdens deze Fancyfair kwam er ook een ijscoman, maar die maakte erg veel rommel. Hij gooide alle papiertjes op de grond. Om dit allemaal op te ruimen kwam er ook een schoonmaakster.

Maar er kwam ook een zwerver binnen met een



kar vol bijeen vergaarde spullen. Na afloop van de Fancyfair bleek er verschillende spullen van medewerkers te zijn verdwenen. Wie zou dit hebben gedaan? Dat was de opdracht aan de speurmeuzen in opleiding. Aan het eind van de derde dag kwam de ontknoping tijdens de roofvogelshow.

De kinderen waren allemaal geslaagd en kregen hun 'speurneusdiploma' uitgereikt. De vierde dag was het uitstapje naar Billybird Park Hemelrijk.

We hadden geluk met het weer zodat de kinderen volop hebben genoten van alles wat er te beleven viel in Billybird.

Een spannende Spokentocht met Halloween



Op zaterdag organiseren wij weer een spannende Spokentocht op de Paintballbaan aan de Meeuwse acker. Startpunt is in de kantine van SCE.

Er wordt gestart in groepjes vanaf 20.00 uur. Aanmelden kan per groep met maximaal 8 personen.

Vermeld de leeftijd van de jongste deelnemer i.v.m. de starttijden.

Aanmeldingen: halloween@stichting-lak.nl



Intocht Sinterklaas en feest in Mondial College

Op zondag 17 november komt Sinterklaas en zijn gevolg traditiegetrouw naar Lindenholt.

Vanaf 10.00 uur is er de rondgang door de Kampwijken en vanaf 12.30 uur door de Acker- en Broekwijken. Uiteraard stopt Sinterklaas op verschillende stopplaatsen om met de kinderen te praten. Daarna zijn er twee voorstellingen in het Mondial-College in Leuvenbroek om 14.00 en 15.00 uur.

Samen met de kinderen geniet de Sint hier van een voorstelling waarbij natuurlijk ook sinterklaasliedjes niet ontbreken. Ook zullen een aantal kinderen weer een prijsje kunnen winnen met de kleurwedstrijd. Zoals ieder jaar is de toegang tot dit feestje helemaal gratis!

Dit geweldige feest is elk jaar weer mogelijk met subsidie van de gemeente Nijmegen en donaties van diverse sponsors en natuurlijk met medewerking van heel veel vrijwilligers.

En vrijwilligers kunnen we ook dit jaar weer gebruiken, want zonder deze actieve wijkbewoners kunnen wij dit feestje niet organiseren.

Meer info op www.facebook.com/SLAK.NL

Huisbezoeken van Sinterklaas

Sinterklaas verzorgt dit jaar weer huisbezoeken samen met twee zwarte Pieten.

Een bezoek van circa twintig minuten kost € 40. De bezoeken kunnen plaatsvinden op zaterdag 30 november, zondag 1 december, woensdag 4 december en donderdag 5 december.

Het is ook mogelijk dat er alleen twee zwarte Pieten op bezoek komen. Een bezoek door twee zwarte Pieten van circa twintig minuten kost € 25. Ook kunt u een persoonlijke boodschap laten maken van de Sint aan de kinderen. Dit kost € 5 voor 1 kind, ieder kind meer in hetzelfde filmpje kost € 2,50. U geeft in een mail aan voor wie het filmpje bestemd is en wat gegevens van het/de kind(eren) met eventueel een foto. U krijgt dan, na betaling, het filmpje via de mail toegestuurd en kunt u op Sinterklaasavond eventueel afspelen voor uw kind.

U kunt zich aanmelden door middel van een mailtje naar sinterklaas@stichting-lak.nl.



Lindenholt Loopt is een hardloopgroep (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.



Sporten is ontspannend, stressverlagend, houdt je vitaal en is ook nog leuk en sociaal. Sporten bij Lindenholt Loopt is bijzonder sociaal.

Er is geen lidmaatschap en je hoeft je niet aan of af te melden. Opvallend vaak treffen we daarom sportieve mensen die net in de wijk zijn komen wonen en die door LL nieuwe sportmaatjes zoeken.

Ook komt het voor dat mensen na een blessure of ziek te zijn geweest eerst graag in een groep willen lopen voordat ze zelf weer gaan hardlopen. En natuurlijk zien we in de winter vaker vrouwen bij ons clubje aansluiten omdat in het donker samen lopen nou eenmaal gezelliger en veiliger voelt.

Deze keer laten we twee van onze trouwe lopers aan het woord over het sociale aspect van samen sporten bij Lindenholt Loopt.

Desiree beschrijft het als volgt: *'Al jaren loop ik zo'n 3 keer per week hard. Eerst liep ik vaak door de wijk met goede vrienden op dinsdag een rondje. Ik wist van het bestaan Lindenholt Loopt, omdat ik het in het Lindenholt blaadje had gelezen. Omdat ik eerst met anderen liep, was het er nog niet eerder van gekomen. Toen die goede vrienden ermee ophielden, had ik al in mijn achterhoofd dat ik misschien eens kon kijken op dinsdagavond bij Lindenholt loopt. Dat heb ik gedaan en het beviel mij erg goed. Vooral de gezelligheid en de mogelijkheid om op elk tempo aan te sluiten vind ik prettig. En door de vrijblijvendheid kom je dus gewoon wel. Toen ik ongeveer een jaar geleden ziek werd, heb ik toch zoveel mogelijk geprobeerd erbij te zijn. Op een positieve manier werd mij de mogelijkheid geboden om toch aan te sluiten. Zo kon ik ook even mijn verhaal kwijt en mijn gedachten*

verzetten. Dit was en is voor mij bijzonder waardevol. Ik ben heel erg blij dat ik deze groep heb gevonden.'

Desiree wil verder nog kwijt dat ze het enorm waardeert dat gastvrouw Jojo van het Wijkatelier Lindenholt (ook wel Jootje genoemd) iedere week voor de groep klaar staat. *'Behalve voor de training verzamelen kunnen we zo na de training nog in de Wal met elkaar even kletsen onder het mom van kopje koffie of thee of een watertje. Ook Miranda en Esther zijn een bedankje waard. Zij verzorgen de trainingen en doen dat harstikke goed.'*

Dank je wel Desiree voor deze mooie woorden. Lindenholt Loopt is, ondanks dat er veel vaste lopers zijn, ook een clubje waar nieuwkomers hartelijk welkom geheten worden en snel opgenomen worden in de groep. Dat Lindenholt Loopt duidelijk een wij en ons gevoel geeft wordt duidelijk uit het verhaal van onze loper Jan. Hij omschrijft Lindenholt Loopt als volgt: *'BIJ ONS Sporten betekent: Zonder verplichting deelnemen aan sport club lindenholt Loopt, geen kosten en toch weer veel plezier. Als je je nu een keer wat minder voelt, je dag niet hebt, met het verkeerde been uit bed, ziekelijk bent of tot de ouderen behoort, er is voor elk wat wils. Een snelle groep, een midden groep, een langzame en een wandel club evt met de hond. Dus sluit je aan en geniet van het leven. Het duurt maar even. Onder deskundige leiding, dus wat let je. Kom sporten, zet die stap en je zult zien, je voelt je er beter bij! Je hoofd leegmaken en lekker in je vel zitten. Dat heeft mij goed gedaan en zo kan ik het hele leven aan. Een oudere sporter.'*



Dank je wel Jan, daar hebben we niets meer aan toe te voegen!

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/lindenholtloopt/home> of mail ons via lindenholtloopt@gmail.com.

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

Diabetes Challenge 2019

De Finale dag

Zaterdag 28 september zijn we met de Diabetes Challenge wandelgroep naar Den Haag geweest.

Het was een erg gezellige en succesvolle dag. Meer over deze dag krijgt u te lezen in het december nummer van Lindenholt Leeft.

Een aantal lopers van de Challenge gaan zelf in de herfst en winter elke dinsdagmiddag om 14.30 uur door met wandelen. Vertrekpunt bij Vincentius.

Iedereen die het fijn vindt om aan zijn, haar gezondheid te werken en graag in een klein groepje wil gaan wandelen, is van harte welkom!

Gezelligheid en elkaar ontmoeten staan voorop.

Tekst en foto: Nora Aalbers POH, praktijk-verpleegkundige Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



Foto is gemaakt tijdens het wandelen in de finaleweek, weer of geen weer, wij wandelen door!

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 5e editie; 15 oktober - 11 december 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@wijkatelierlin-
denholt.nl

Open van maandag
tot en met vrijdag open van 9.00 – 18.00 uur. Loop
binnen voor een kopje koffie of thee, een gezell-
ig 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 /
[www2.nijmegen.nl/content/1016241/](http://www2.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum_de_brack)
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.debroe-
derij.nl](http://www.debroe-
derij.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

Zondag 20 oktober 11.00-13.00 uur:
ROMMELMARKT Wijkcentrum de Brack

Buurtactiviteit

Bewonerscomité De Kluijskamp:

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

Creatief

Creatieve middag: elke dinsdag in de even
weken van 14.00 – 16.00 u Kosten: kleine
vergoeding voor gebruik van materialen.
Wijkatelier Lindenholt

Fantasierijke Knutselgroep: elke dinsdag-
middag van 14.00uur tot 16.00 uur. Wijkate-
lier Lindenholt"

Origami, Zaterdag 26 oktober 09.00-16.00
uur en Donderdag 21 november 20.00-
22.00 uur **Wijkcentrum de Brack**

Tekenen en Schilderen: Wij zijn een gezell-
ige 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 schilde-
ren, 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 Broe-
derij

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

Zanggroep de Leuvense Nachtegalen:

Woensdag Woensdag 23 oktober, 13 no-
vember en 4 december 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, schen-
ken we koffie in het barretje en verzinnen we
nieuwe plannen. Kom gerust langs om te kij-
ken 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 bloemschik-
ken. Doelgroep: Bewoners Lindenholt en
omgeving. Gezellige workshops verzorgt
door gediplomeerd
Bloembinderster 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.workshopsbloemschik-
kende.vlinderbloem.nl](http://www.workshopsbloemschik-
kende.vlinderbloem.nl) T: 06 2419 9613 of
becker.wilma@gmail.com

Dienstverlening

Kledingherstel: Je kunt nu even niet te-
recht met je te verstellen of te repareren
kleding. We zijn dringend op zoek naar
een coupeuse hiervoor. 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 buurt, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of buurtgenoten 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

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.

Speeltoeek: iedere woensdag 13:00-15:00 uur. Speelgoed uitleenservice. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

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

Trombosedienst: 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? Stuur 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 – 11.30 u 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

Kookcursussen: Voor de Kinderkookcursussen, kookcursus voor mannen deel II en kookcursussen voor volwassenen kunt u opnieuw inschrijven Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

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: € 1,75 (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 burens: Elke donderdag van 12.00 -13:30 u. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

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

SOEPie-Doen: samen genieten van een zelfgemaakte soep. Kosten € 1,75 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

Daghap: Open inschrijving via lijst in Vincentiushuis. Elke maandag, dinsdag, woensdag 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

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 bij mail: j.joren@me.com tel: 0650128270 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 buurtgenoten. 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 15.00 – 16.00 u. Kosten: koffie of thee met zelfgemaakte taart voor 1,00 euro. Wijkatelier Lindenholt

Heel Lindenholt Bakt: Kom gezellig mee bakken in het Wijkatelier. Iedere woens-

dag van 13.30 tot 16.00 u.

Kinderrestaurant: 10+ en 14+ hiervoor kunt u opnieuw aanmelden Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

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 Halloween op zaterdag 27 oktober Paintballbaan. Sinterklaas op zondag 17 november Mondial College

Jongerencentrum de Casa Kamp:

Iedere woensdag 13.00- 14.30 uur meidenclub,

Iedere woensdag en vrijdag 19.00- 21.00 uur inloop jongeren 12 tot 18 jaar Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad. Wijkcentrum de Kampenaar

Meditatie

Meditatie in Stille: 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 31 oktober en 5 december 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

De Zonnebloem Bingo: Iedere Tweede Donderdag van de Maand 14.00-17.00 uur:

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

Sport & bewegen

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

Bridgeclub de Kampenaar, Elke donderdag 13.30-17.00 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 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

Bewegen op muziek Elke woensdag. 2-4 jaar 09:30-10:30 uur, 4-7 jaar 15:00-15:45 uur en voor volwassene (Zumba) 19:00-20:00 uur (gratis proefles) Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

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 Facebookpagina: <https://www.facebook.com/YogaAdemOntspanNijmegen>

Badminton:

Recreatief spelen voor iedereen vanaf 17 jaar Locatie sportzaal van het Mondial College Leuvenbroek Dinsdag, 19:30 tot 22:30 uur Het is altijd mogelijk om een keer te komen proefspelen Voor meer informatie: Badmintonclub Lindenholt. www.bclindenholt.nl / info@bclindenholt.nl , bclindenholt@gmail.com / 06-46091057 of 06-24396709

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. 8 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.

Seniorengym, iedere vrijdag van 11:00-11:45 uur. 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

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

oktober 2019

Voor meer informatie: 0651193364 / 0243779369 / 0652684780 Email voorzitterjvd@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. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Kwiekbeweegroute, elke donderdag van 11:00-12:00 uur aansluitend gratis kopje soep. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis.

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

Op 2 november vindt er een **buurtfeest** plaats in **De Wellenkamp** ter ere van het 40 Jaar bestaan van De Wellenkamp.

Bewoners worden verzocht foto's en filmpjes te delen die dan die dag worden ver-toond.



**De Wellenkamp
Buurtcommissie**



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 gehoorstest. 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
lindenholt@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.

Futsal Chabbab scoort weer in Lindenholt

Vanaf september zal FC Social Work weer Futsal Chabbab-activiteiten organiseren in de Lindenholtse wijken. In de sporthallen in Gildenkamp en Horstacker wordt er weer actief gezaalvoetbald worden door de jongeren van de wijk. Jongeren tussen van 8 tot 18 jaar kunnen meedoen.

Lorenzo Davids, oud-profspeler bij N.E.C. zal de trainingen gaan verzorgen. Bij Futsal Chabbab wordt er ook nadruk gelegd op leefbaarheid en onderwijsondersteuning. Zo is er ook huiswerkbegeleiding voor de deelnemers.

De begeleiders van Futsal Chabbab geven persoonlijke aandacht aan ieder kind. Niet alleen voetbal staat centraal, maar ook de persoonlijke ontwikkeling, zodat zij een goede toekomst tegemoet gaan.

De Futsal Chabbab-activiteiten worden samen met diverse partners georganiseerd, w.o. Arno ten Dolle en Mike Adema van Bindkracht10. Futsal Chabbab was eerder actief in Lindenholt tot 2015. Meer informatie is te verkrijgen via info@fcsocialwork.nl.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Activiteit	Activiteitentuin DOW & LEER	Activiteitentuin KOKEN	Meisiesclub	Activiteitentuin DE WOK	Futsal Chabbab
Leeftijd	Basisschool (wisselt)	Basisschool (wisselt)	Groep 6, 7 & 8	Basisschool (wisselt)	Groep 6, 7 & 8
Locatie	APT Interacker	APT Interacker	Lindenholt CASAKAMP	APT Interacker	Sporthal Horstacker
Tijd	14:45 - 16:00	14:45 - 16:00	13:00 - 14:30	14:45 - 15:45	16:00 - 17:00
Activiteit	Wijkspport	Inloop JC de Spreek	Meisiesclub	Inloop CASA	Futsal Chabbab
Leeftijd	Groep 3, 4 & 5	13 tm 18 jaar	Groep 6, 7 & 8	9 tm 12 jaar	12 tm 14 jaar
Locatie	Sportzaal de Gildekamp	Lindenholt JC de Spreek	Lindenholt JC de Spreek	Lindenholt CASAKAMP	Sporthal horstacker
Tijd	14:30 - 15:15	19:00 - 21:00	15:00 - 17:00	15:00 - 17:00	17:00 - 18:00
Activiteit	Futsal Chabbab	Futsal Chabbab	Meisiesclub	Wijkspport	Inloop CASA
Leeftijd	Groep 6, 7 & 8	Groep 6, 7 & 8	13+ leeftijd	Groep 3, 4 & 5	11 tm 15 jaar
Locatie	Sportzaal de Gildekamp	Sporthal horstacker	Lindenholt CASAKAMP	Sporthal horstacker	Lindenholt CASAKAMP
Tijd	15:30 - 16:30	16:00 - 17:00	18:00 - 19:30	14:45 - 15:30	18:00 - 20:00
Activiteit	Inloop JC de Spreek	Futsal	Inloop JC de Spreek	Groep 6, 7 & 8	Inloop JC de Spreek
Leeftijd	13 tm 18 jaar	15 tm 18 jaar	13 tm 18 jaar	13 tm 15 jaar	13 tm 15 jaar
Locatie	Lindenholt JC de Spreek	Sportzaal de Gildekamp	Lindenholt JC de Spreek	Sporthal horstacker	Lindenholt JC de Spreek
Tijd	19:00 - 21:00	18:00 - 19:00	19:00 - 21:00	15:45 - 16:30	18:00 - 20:00
Activiteit	Inloop JC de Spreek	Inloop JC de Spreek	Huiswerkbegeleiding		
Leeftijd	13 tm 18 jaar	13 tm 18 jaar	10 tm 16 jaar		
Locatie	Lindenholt JC de Spreek	Lindenholt JC de Spreek	Wijktafel Lindenholt		
Tijd	19:00 - 21:00	19:00 - 21:00	16:00 - 18:00		
Activiteit	Inloop CASA				
Leeftijd	13 tm 15 jaar				
Locatie	Lindenholt CASAKAMP				
Tijd	19:00 - 21:00				

FC
Social Work



Nijmegen



BINDKRACHT10



Futsal Chabbab

Training

Dinsdag
16:00 - 17:00. 8 t/m 11
Sporthal Horstacker

Vrijdag
16:00 - 17:00. 8 t/m 11
17:00 - 18:00. 12 t/m 14

Sporthal Gildekamp
De Gildekamp 6018
Nijmegen

**Wil je graag scoren?
Grijp dan nu je kans!**

Laat je talenten zien bij de trainingen en strijd daarmee ook in Lindenholt voor de Futsal Battle!

CONTACT

Trainers:
- Lorenzo Davids
06-15660252
Wijkcoördinator:
- Irfan Ozer
06-36260531



futsal_chabbab

Futsal FC Chabbab

lindenholt@futsalchabbab.nl



IEDERE DINSDAG
LEEFTIJD 15 TOT EN MET 18 JAAR

ZAAALVOETBAL

VANAF 1 OKTOBER | 18:00 TOT 19:00

€ 0,50 per keer

locatie: sportzaal De Gildekamp
De Gildekamp 6018 Nijmegen

meer info? Arno ten Dolle
Jongerenwerker bindkracht 10
tel: 0630509286





Vanaf nu zal er in elke editie van Lindenholt Leeft aandacht worden besteed aan SCE. SCE is een grote club in Nijmegen met meer dan 800 leden waarvan de meesten in Lindenholt zelf wonen. Tijd voor een structurele aanwezigheid in ons blad.



Rik Mulders

klaar voor het nieuwe seizoen



Toen ik enige weken geleden de redactie vroeg om meer nieuws over SCE te plaatsen, bleek dat SCE hetzelfde idee had. Rik Mulders is sinds dit seizoen toegetreden tot het bestuur. Rik heeft een aantal jaren in het 1e elftal van S.C.E. gevoetbald. Hij zal zich in het bestuur onder meer gaan bezighouden met algemene zaken zoals de aanvragen van VOG – verklaring van goed gedrag. Dit is sinds kort een vereiste voor elke vrijwilliger bij een vereniging. Verder gaat Rik zich bezighouden met de communicatie en dan met name de communicatie naar de wijk Lindenholt.

Rik is 33 jaar, oud speler en bewoner van de Draaiom, de grote woontoren aan het Maas Waal kanaal. Hij is door het bestuur gevraagd om hen te assisteren. Rik vond dat SCE heel veel voor hem had gedaan toen hij revalideerde van een herseninfarct die hem enkele jaren geleden als speler van SCE 1 trof. 'Nu is het tijd om iets voor de club terug te doen!'

Rik wil proberen om meer aandacht voor SCE in Lindenholt te krijgen. Natuurlijk is het mooi meegenomen als dat tot een groei van het aantal leden zal leiden, alhoewel dat de laatste jaren weer behoorlijk op peil is. Het gaat best goed met de club. In het eerste, voetballen bijna allemaal jonge jongens met een SCE verleden. Bovendien spelen ze fris en attractief voetbal.

De catering van Geert en Jolanda is terug van weggeweest. Er zijn mensen die niet om voetbal geven en toch naar de kantine komen om te genieten van een lekkere friet hete-kip of een heerlijke uitsmijter.

Een bijkomend probleem van groei is dat er een te kort aan vrijwilligers ontstaat. Dit

is niet alleen bij SCE een probleem maar in de hele maatschappij. Het verhaal dat er ouders zijn die een jong kind voor een wedstrijd "drop-pen" en later afhalen, bestaat echt.

SCE zoekt met name barpersoneel. Rik vertelt dat als iemand slechts een keer in de maand een paar uur mee wil draaien, dat al een enorme plus is. Dit is voor de donderdagavond, de zaterdag en de zondag. Je staat nooit van 9 tot 6 achter de bar; nogmaals een paar uur is al genoeg. Horeca-ervaring is niet noodzakelijk. Een goed biertje tappen is zo geleerd.

Een andere vacature is jeugdtrainer van de lagere elftallen. Iedereen is welkom; of desnoods in een duo baan. 'Kom op ouders!'

Qua informatie is er de website sce-nijmegen.nl die zeer goed wordt bekeken en actueel is. De wedstrijduitslagen staan er meteen op. Verder is er de Facebook-pagina.

Tot slot wil Rik nog het volgende kwijt. 'Dit jaar is er een rookverbod op het terrein van SCE. Op zondag wordt het dit jaar nog getolereerd, maar op zaterdag als de jeugd speelt is het *not done* om een sigaret op te steken. SCE gaat ervan uit dat de bezoekers van het sportpark zich aan deze regel houden.'

Tekst en foto's Silvano Orvini





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

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

mmoini@hotmail.com
De Gildekamp 1114
6546 LH Nijmegen
06 85533806

nagelknippen
eelt en likdoorns verwijderen
klovenbehandeling en
voetmassage

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

- Voor de individuele- en groepssporter
- Blessurepreventie en -behandeling
- Massages
- MTC taping (kinesio)
- Manuele Lymfedrainage/Oedeemtherapie

U kunt - uiteraard vrijblijvend - informeren naar de mogelijkheden en prijzen

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

Fysiotherapie houdt u in beweging!

Onder de Linde

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!

In samenwerking met



WANDELGROEP ZWANENVELD

ELKE MAANDAG VERTREK OM 11
UUR BIJ DE BIBLIOTHEEK IN
ZWANENVELD!
DEELNAME GRATIS, AANMELDEN
HOEFT NIET



Kent u het kinderlintje? Dit speciale lintje is een officiële beloning voor een kind dat iets bijzonders heeft gedaan. Dat kan van alles zijn: van een zieke buurvrouw helpen tot geld inzamelen voor een goed doel, van opruimen in de wijk tot een belangrijke sportprijs winnen.

Wij zoeken weer Nijmeegse Superhelden (4-12 jaar). Aanmelden kan tot 1 november via nijmegen.nl/kinderlintjes.



Op woensdag 20 november, de internationale dag van het kind reikt de burgemeester de lintjes uit.

Een kampioen uit Lindenholt



Keandro de Korte wordt 11 jaar, woont Leuvenbroek en speelt 3x3 streetball.

Normaal doet hij aan gewoon basketbal maar tijdens de zomerstop moest hij van zijn coach 'in beweging' blijven en zodoende ging hij 3x3 streetball spelen en werd daarmee meteen kampioen.

Het verschil met gewoon basketbal is dat je bij deze sport drie tegen drie speelt met één wissel en ook maar één basket. Ook speel je korter dan gewoon basketbal.

Keandro is lid van TBG Dragons en was pas vier jaar toen hij al begon te spelen bij de Wildcats. Daarmee was hij de jongste deelnemer. Toen hij zes jaar was begon hij te trainen op de zondag academie in de HorstAcker sporthal

dat nu de thuisbasis is van de Dragons. Hij wil de dit heel erg graag waarna de coach Mathew Otten hem vroeg mee te doen aan de selectie voor de Dragons. Daar is hij toen ook voor geslaagd. Zijn moeder Rebecca en vader Leon zijn beiden coach/trainer van de Wildcats. Ook zijn zus Nancy en broer Dylano zijn enthousiaste spelers, maar wel op competitie niveau, niet op eredivisie niveau.

Keandro: 'Normaal train ik vier maal in de week, plus tijdens de competitie elke week een wedstrijd. Dat is best pittig maar mijn school werkt goed mee. In april was er een toernooi in Berlijn en daarvoor kreeg ik ook vrij. Ik heb nu een maand vrij gehad en over twee weken beginnen de competities weer.'

De groep waarmee hij traint bestaat nu uit elf kinderen en zijn vader vertelt met trots dat hij tot de top drie behoort.

Het laatste toernooi begon met de kwalifica-

ties in Amersfoort en Utrecht en die hebben we gewonnen. Op 19 juni was dus de finale in Amsterdam en van de vijf wedstrijden zijn er vier gewonnen.

Keandro droomt ervan om te mogen spelen bij de MBJ (Amerikaanse competitie) Hij heeft veel geleerd van Dragan Saveljic (coach Dragons) en zijn zoon Marko waarmee hij ook beste maatjes is geworden. Het valt dus te voorspellen dat we nog veel over hem gaan horen en zien.

Kijk voor een volledig verslag van dit toernooi op <https://www.tbgdracons.nl/dragonballers-nederlands-kampioen-3x3-categorie-u11/>

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Gerard van Bruggen en TBG Dragons.



HET ONTMOETFESTIVAL Lindenholt

Zoals u kunt lezen in het verhaal van een wijkbewoonster en gastvrouw in het wijkatelier kan een ontmoeting een heleboel opleveren. Daarom hebben bewoners en werkers uit Lindenholt de handen ineengeslagen om het 1e ontmoetfestival voor ons stadsdeel te organiseren. Dit gaat plaats vinden op donderdag 28 november 2019 van 18.30 – 22.00 uur. Iedereen is van harte welkom en de toegang is gratis. (Oh enne aanmelden is niet nodig)

Wat kunt u verwachten?

Er zullen allerlei activiteiten zijn, die allemaal te maken hebben met het leren kennen van elkaar en het delen van gezamenlijke belangstelling en bezigheden. Bovenaan het verlanglijstje van de organisatoren staan begrippen als: kennismaken, verbinden, sociale contacten, samenzijn, samen delen, wensen en vragen ophalen en niet meer eenzaam voelen en vooral veel, heel veel gezelligheid voor jong en oud.

Neem dus ook gerust de kinderen (in de basisschoolleeftijd) mee, want ook voor hen staat een team professionals klaar om daar van alles mee te ondernemen. Voor alle overige bezoekers kun je het zo gek niet bedenken of er is wat voor te doen. Nijmeegse Annie is tijdens het festival uw gastvrouw en zij begeleidt op haar speciale humoristische en warme wijze de avond.

Natuurlijk zou het geweldig zijn wanneer u iemand meeneemt naar het ontmoetfestival, waarvan u denkt dat het voor haar of hem een bijzondere avond zal worden.

Hopelijk ontmoeten we elkaar op het ontmoetfestival!

Mocht u niet langer willen wachten en nu al mee willen doen dan bent u van harte welkom om onze organisatie te komen versterken! U kunt zich aanmelden bij Jeanine Vermeulen (opbouwwerker Lindenholt) jeanine.vermeulen@bindkracht10.nl / 06 - 53202143

Een blijer mens

Helaas werd pas vlak voor mijn 50ste levensjaar ontdekt waarom ik zo ziek was en zoveel pijn had. Toen ik dat eindelijk te weten kwam, ben ik toch vrijwilligerswerk gaan doen in het verzorgingshuis de Orangerie. Ik kwam er achter hoe belangrijk je kan zijn voor de dementerenden, mensen op TOPkamers en voor de bewoners zelf; even een luisterend oor, even een praatje maken en/of een arm om iemand heen slaan.

Jammer genoeg kreeg ik door een val veel zenuwpijn en in mijn rug en been en kon nauwelijks lopen en autorijden. Ik moest stoppen met vrijwilligerswerk en kwam heel veel thuis te zitten. Drie jaar én 6 operaties verder, merkte ik hoe eenzaam je je kunt gaan voelen. Ik zie chronisch zieken als een vergeten groep. Want als het om eenzaamheid gaat op TV, dan gaat het vaak om ouderen en studenten (jongeren). In mijn geval ging voor iedereen het leven gewoon verder maar voor mij stond het stil. Gelukkig heb ik veel hobby's, maar die zorgden er niet voor dat ik onder de mensen kwam.

Mijn huisarts heeft er voor gezorgd, dat ik via via in contact kwam met Eus de Witt en haar collega Bernadet Ketelaars van Bindkracht10. Zij zijn regelmatig bij mij langs geweest voor een kopje thee en om te kijken hoe ze mij weer "uit huis" konden krijgen. Sinds kort ga ik met veel plezier naar de Creatiefgroep in de WAL op dinsdagmiddag. Leer van iemand hoe ik knuffeltjes kan haken!! En ik zit nu in een groep, om mee te denken hoe we onze Ontmoet festival op 28 november voor stadsdeel Lindenholt invulling kunnen gaan geven. Want ik merk aan mezelf dat het zo belangrijk is om mensen om je heen te hebben, weer deel kan gaan nemen aan de maatschappij en leuke dingen gaat ondernemen.

Heb in korte tijd al veel lieve mensen ontmoet en ik word daar een blijer mens van!!

Beppie Bos

Hoe ik bij het Wijkatelier terecht ben gekomen

Na jarenlang met het heel veel plezier bij Nijveelt gewerkt te hebben, moest ik vanwege lichamelijke klachten ermee stoppen en kwam ik bij het UWV terecht. Het woordje 'vrijwilligerswerk' kwam toen ter sprake en daar voelde ik wel wat voor.

Ik ben eens wat gaan rondneuzen in de buurt en kreeg van iemand de tip om eens te gaan informeren bij het Wijkatelier Lindenholt. Daar had ik weleens van gehoord, maar geen idee wat het was terwijl het vlak bij mijn huis is.

Oké, ik wist het te vinden en liep er naar binnen. Daar kwam in gesprek met Johan Joren, de coördinator.

Ze konden nog wel een 'gastvrouw' gebruiken, dus dat was heel erg fijn om te horen, precies wat ik wilde, lekker dicht bij huis, dus wat wil je nog meer.

In mei 2018 ben ik begonnen en ik doe dit nog steeds met heel erg veel plezier. In de loop van de tijd ben ik steeds meer andere activiteiten erbij gaan doen, allemaal hartstikke leuk, zinvol en afwisselend.

Bij 'Deel de dag' wordt er ook geknutseld met ouderen en dan wordt er soms aan mij gevraagd of ik wil meehelpen. Dat doe ik dan maar al te graag, want het werken met de 'oudere en behoeftige' mens is voor mij nog steeds het mooiste wat er is. We hebben een heel leuk team van gastvrouwen en gastheer en ik hoop dit nog heel lang te mogen blijven doen.

Ik heb ervaren dat het ontmoeten van buurtgenoten gemakkelijk kan leiden

tot interessante contacten, zinvolle dagbesteding, heel veel voldoening en niet te vergeten ook onwijs veel plezier.

Heel veel lieve groetjes van Anja



Voor al uw reparaties en onderhoud aan uw fiets of E-bike.

Reparaties op afspraak

U kunt bij ons terecht voor onderdelen en diverse fiets-accessoires

St Agnetenweg 65a 6545 AT Nijmegen

06 246 05 897

www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl



28 NOV. 2019

HET ONTMOETFESTIVAL

Voor iedereen in Lindenholt

Ontmoeten, gezelligheid en in contact komen met elkaar. Samen activiteiten ondernemen en ervaren. Een festival voor en door bewoners van Lindenholt. Met Nijmeegse Annie als uw gastvrouw en een lezing van Lisbeth Verharen (HAN) over sociale netwerken.



Tijd: 18.30 – 22.00

**Locatie :
het Wijkatelier
Lindenholt
Zellersacker 1003**

**Ontmoeten,
nieuwe mensen
leren kennen!**

**Leuke activiteiten
en een hapje en
een drankje.**

**Activiteiten onder
begeleiding voor
kinderen tussen 4
en 12 jaar.
(Van 18.30 – 20.30 uur)**

Heeft u een steuntje in de rug
nodig om bij het festival te zijn,
wilt u niet alleen op pad of heeft
u een vervoersprobleem ?
Samen komen we er!
bel of mail

Jeanine Vermeulen
Opbouwwerker Lindenholt

Jeanine.vermeulen@bindkracht10.nl
06 - 53202143

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.



Tijgerspin in de Hegdambroek
Foto Coline van Es



Heerlijke dag.
Foto: Gerard van Bruggen



Herfst in aantocht Hegdambroek
Foto Roel van Es



*Een nachtfoto van het Frans Mahn-
pad gezien vanaf de Weteringweg.*
Foto: Dave Hunter



Herfst in de Hegdambroek
Foto: Anouk Venbrux



Hegdambroek
Foto: Anouk Venbrux



'waterspeelplaats'
Foto: Anouk Venbrux



Zonnebloemen 3.15 mtr. hoog
Hegdambroek. Foto Roel van Es