

# Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 10e jaargang december 2019 nummer 6



**Ontmoetfestival met Nijmeegse Annie is  
een groot succes**

## Colofon

Lindholt Leeft is een onafhankelijk magazine voor het stadsdeel Lindenholt. Het verschijnt zes keer per jaar. Het blad wordt gratis verspreid. Lindholt 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  
Henk van der Heijden (fotograaf)

### 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: [kwaliiteit.zuidoost@axender.nl](mailto:kwaliiteit.zuidoost@axender.nl)**  
vergeet niet uw postcode en huisnummer te vermelden

### Volgend nummer

Kopijsluiting: **zondag 19 januari**  
Verspreiding: **woensdag 12 februari**



Coverfoto: Henk van der Heijden

## 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  |



Anneke Joosten maakt elke dinsdag soep



Vrijwilligersfeest Lindenholt



vernieuwde 50 ct winkel Vincentius



opening speelveld de Voorstenkamp

## Inhoud

|                                                |                   |
|------------------------------------------------|-------------------|
| Colofon                                        | 2                 |
| Nieuw speelplein De Voorstenkamp               | 4-5               |
| Ontmoetfestival                                | 6-7               |
| Vincentius '50 cent Winkel'                    | 7                 |
| Tekenen- en schildergroep Wijkatelier          | 8-9               |
| Vrijwilligersfeest Lindenholt gezellige drukte | 9                 |
| Parochienieuws                                 | 11                |
| Column Bettineke van der Werf                  | 11                |
| Stipnieuws                                     | 12                |
| De Wellenkamp 40 jaar                          | 13                |
| Wijkatelier Lindenholt krijgt nieuwe ingang    | 15                |
| Voedselbank Lindenholt                         | 16                |
| Column huisarts Eva Spijker                    | 17                |
| Finale Nationale Diabetes Challenge 2019       | 18-19             |
| Fietsen geeft je vrijheid                      | 20                |
| Inzamel actie Basisschool de Wingerd           | 21                |
| Column Annet Hogenbirk                         | 22                |
| Anneke Joosten maakt buurtsoep                 | 23                |
| Buurtband Lindenholt                           | 23                |
| Column Victoria Lammerinks - Montis            | 23                |
| Prijs voor Wijkatelier-activiteit              | 24                |
| Haloween / SLAK nieuws                         | 25                |
| Mr. S.C.E.                                     | 26                |
| Zanggroep MAQAM                                | 27                |
| Column Raafat Monther                          | 28                |
| Afronding gemeentelijk AED project             | 29                |
| Kersttheater in de Boskapel                    | 29                |
| Lindholt Doet                                  | 30 - 33           |
| Bindkrachtcup                                  | 24 en 36          |
| Lindholt Loopt                                 | 35                |
| Excursie Afval en Energiecentrale ARN          | 36                |
| Struinbulletin                                 | 39                |
| Winterwandeling in het Kronenburgerpark        | 40                |
| Sem Skinner Jeugdprins Carnaval                | 41                |
| Tafeltennis is voor iedereen!                  | 41                |
| Fotopagina                                     | 44                |
| Kerstwens redactieleden                        | 3-13-17-20-/21-28 |

### 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
- SCE
- De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

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

Zelf een artikel aanleveren: Heel eenvoudig: mail het naar [redactielindenholtleeft@gmail.com](mailto:redactielindenholtleeft@gmail.com)

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

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

Aanleverspecificaties:

- 1 kolom = 200 woorden, 2 kolommen 400 woorden en 1 pagina (3 kolommen) 600 woorden.

Daarbij is er nog ruimte voor foto's.

- Foto's altijd onbewerkt en LOS aanleveren minimale grootte 1 MB

Voor u ligt alweer de laatste editie van Lindenholt Leeft 2019. Al meer dan 10 jaar lang werken vrijwilligers uit Lindenholt (en ook Dukenburg) met hart en ziel aan dit magazine. Voor deze Kersteditie bestond de wens van ieder redactielid om een persoonlijk kerstverhaal te plaatsen. Veel plezier met deze editie, fijne feestdagen en een gezond en een mooi 2020.

Gerard van Bruggen

Eindredacteur.



## Leer met de computer werken in de bibliotheek



### Wil je graag met de computer leren werken? Bibliotheek Zwanenveld verzorgt een gratis Klik & Tik-cursus.

In de bieb kun je je eerste stappen in de digitale wereld zetten. Tijdens de gratis Klik & Tik-cursus helpen geduldige begeleiders je in kleine groepjes op weg. Je leert de basis die je nodig hebt om met een computer te kunnen omgaan. Je gaat in je eigen tempo aan de slag. Je leert bijvoorbeeld hoe een toetsenbord en muis werken. Ook ga je het internet op. Corry (81) volgde een Klik & Tik-cursus in de bibliotheek. "We werden tijdens de cursus heel goed geholpen. Ik kan inmiddels zelf informatie opzoeken via internet en mailen met mijn kleinkinderen", vertelt ze trots.

De Klik & Tik-cursus bestaat gemiddeld uit tien lessen. In Bibliotheek Zwanenveld vindt de cursus plaats op dinsdagen van 13.00 tot 15.00 uur. Zodra er voldoende deelnemers zijn, gaat de cursus van start. Wil je meedoen? Ga naar de bibliotheek en geef je op.

**Je kunt je ook (laten) aanmelden via [www.obgz.nl/digitaalvaardig](http://www.obgz.nl/digitaalvaardig).**

### De nieuwe wereld

Al zolang de mensheid bestaat zijn er regelmatig lieden die roepen dat ontwikkelingen op gebied van techniek en maatschappij, voorbodes zijn van het einde der tijden. De eerste stoomtrein tussen Amsterdam en Haarlem, de industriële revolutie, uitvindingen op gebied van wapentuig, ruimtevaart, en geneeskunde, toename van geweld overal in de wereld, leegstand in de kerken en digitalisering en ook mondialisering van de samenleving.

Het is van alle tijden dat veel mensen, ook zij met een verlichte geest, waarschuwen voor al deze ontwikkelingen met de voorspelling dat dit wel eens kan leiden tot een totale vernietiging.

De geschiedenis heeft geleerd dat de mensheid tot nu toe al deze bedreigingen heeft kunnen relativeren en het hoofd weten te bieden. Het blijkt dat de aarde met haar bewoners over afdoende veerkracht en creativiteit weet te beschikken om steeds toch weer vertrouwen te genereren dat het allemaal goed zal komen. Om een voorbeeld te noemen; in de middeleeuwen was het leven ook niet bepaald gewelddoos en hebben genieën met uitzonderlijke denkbelden onder luid gejuich van de bevolking een gruwelijk einde gevonden. Terwijl later bleek dat zij het volkomen bij het rechte eind hadden.

Ik kan hieruit toch een soort van hoop en vertrouwen putten; ook al lijkt het voortbestaan van alles onzekerder te worden, angst is altijd een slechte raadgever gebleken en de oude wereld komt nooit meer terug. De nieuwe wereld creëren we zelf. En ook de verkiezing van Trump hebben we zelf gewild!

Ik wil voorstellen dat we ons laten inspireren door mensen die het positieve voorbeeld geven. Misschien niet altijd zo zichtbaar en in de schijnwerpers, maar ze zijn er in grote getale. We laten ons nu eenmaal heel gemakkelijk voeden door negatieve signalen waar we ons boos over kunnen maken en daar gemakkelijk een mening over kunnen delen. Ik pleit meer voor een focus op alles waar we hoop en inspiratie uit kunnen putten om daarmee samen in onze directe omgeving aan de slag te gaan. Ik wens u en uw gelieven hele mooie Kerstdagen en voor 2020 stel ik voor: maak al uw dromen waar!

Gerard van Bruggen

Eindredacteur Lindenholt Leeft



# Sinterklaas opent samen met bewoners, feestelijk het nieuw speelplein



Het nieuwe plein is er gekomen op initiatief van een groep jongeren tussen de 7 en 12 jaar oud. Zij hebben een idee op mijnwijkplan geplaatst; ze wilden graag een nieuw voetbalveld op het plein aan de Voorstenkamp.

Omdat er genoeg animo was zijn er twee bewonersavonden georganiseerd. Tijdens deze bewonersavonden kwamen veel bewoners met

aanvullende initiatieven. Samen met bewoners en de gemeente is een compleet nieuw plein ontworpen, waarbij spelen, ontmoeten en bewegen centraal staan. Iedereen is erg tevreden over de fijne samenwerking, dat heeft geleid tot het resultaat waar iedereen trots op kan zijn. Het is een heel mooi voorbeeld van hoe goede samenwerking tussen bewoners en gemeente kan leiden tot een prachtig resultaat voor de buurt.



Er is wekenlang hard gewerkt om het oude plein om te toveren tot een complete ontmoetingsplek.

## Zondag 17 november

Om elf uur was er onder grote belangstelling van vele buurtbewoners en diverse functionarissen van de Gemeente Nijmegen, waar onder Wethouder Bert Velthuis (Portefeuille: wijken, openbare ruimte, vastgoed en sport en accommodaties), de aankomst van de Sinterklaas caravaan.

Om half twaalf was het de wijkregisseur Sharif Said die het woord nam om de Goedheiligman met zijn Pieten welkom te heten. Sinterklaas zelf bedankte alle initiatiefnemers uit de wijk die samen met medewerkers van de gemeente Nijmegen hun bijdrage hadden geleverd bij het slagen van dit project. Een aantal bewoners werd naar voren gehaald waaronder: leden van de bewonersgroep: Dirk van de Goor (die overhandigde op zijn beurt weer een presentje aan Sinterklaas en de wethouder) Anja, Gonnie en Marina.

Zij mochten uit handen van de Hoofdpiet een



kadoetje in ontvangst nemen. Wethouder Bert Velthuis zei trots te zijn op de kinderen en hun ouders die hun geloof en hun betrokkenheid hebben getoond bij de realisering van dit plein. Daarna mochten Sinterklaas samen met de wethouder het lint doorknippen en was dit Speelplein De Voorstenkamp officieel geopend.

Daarna namen de kinderen met groot enthousiasme bezit van het plein en vertrok de Sinter-

# wethouder Velthuis en wijkregisseur Saïd plein De Voorstenkamp



klaas caravan weer naar het volgende adres.

**Tekst: Mariska Schok / redactie**  
**Foto's: Peter de Jong / Theo Vermeer**



# 28 november 2019; het 1<sup>e</sup> Ontmoetfestival Lindenholt is e



Nijmeegse Annie op dreef

Lange tijd was het heel spannend. Niemand wist hoeveel buurtgenoten uit Lindenholt op de uitnodiging zouden ingaan. Immers, er was geen aanmelding voor nodig om het voor iedereen zo laagdrempelig mogelijk te houden.

Onder leiding van Jeanine Vermeulen, opbouwmedewerkster van Bindkracht10 (welzijnsorganisatie) was er al maanden lang gewerkt aan de voorbereidingen.

Samen met een aantal professionals en een steeds groter worden groep bewoners is er een Bewonersgroep: 'Oog voor elkaar' gevormd waar vanuit het niets dit heel bijzondere evenement tot stand is gekomen. Het was vaak heel verrassend en inspirerend om te zien hoe alle creatieve ideeën en vooral ook praktische zaken werden uitgewerkt, gekanaliseerd en alle taken verdeeld.

Het moest vooral een avond worden voor alle bewoners van Lindenholt waarin alle ruimte is om elkaar



Openings act



Liederentafel

te ontmoeten en heel concreet contact te maken. Ook aan de kinderen is gedacht en die konden in een aparte vleugel van het gebouw allerlei spellen en activiteiten doen onder deskundige begeleiding. Alles was er op gericht om met elkaar vooral gezellige en ook creatieve activiteiten te ondernemen. Wanneer er behoefte was om even te genieten van een consumptie met iets lekkers daarbij, was daar ook alle gelegenheid voor.

Donderdagavond half zeven, buiten zijn de vuurkorven aangestoken en de eerste bezoekers worden verwelkomd met warme

chocomel en glühwein. De laatste voorbereiding worden getroffen door alle vrijwilligers en dan is het afwachten hoeveel bewoners uit Lindenholt zich zullen aanmelden. Al snel bleek dat het Ontmoetfestival heel veel buurtgenoten heeft geïnspireerd om te komen. Het publiek was heel divers, alle leeftijdscategorieën waren vertegenwoordigd ook uit verschillende culturele achtergronden en zelfs diverse nationaliteiten. Een chinees gezin vroeg aan een van de medewerkers of er ook een draaimolen aanwezig was want dat hoort toch bij een festival....



de 'CREA' groep

Om half acht was het Wijkatelier vrijwel vol en kondigde een luid tromgeroffel de aanvang aan van het uitgebreide programma. Het welkomstlied van Gerard van Bruggen bracht de stemming er meteen

al goed in waarna Nijmeegse Annie haar opwachting maakte. Toen ging de avond pas echt los. Als geen ander wist zij de mensen te raken met verhalen over ontmoeten en contact maken in de buurt. Vaak met een vette knipoog maar ook altijd met een boodschap zoals;

'Het geluk ken voor de deur liggen, maar je moet het deurtje wel effe open doen.' Daarna konden alle bezoekers kiezen uit een veelheid van activiteiten en presentaties in de verschillende lokalen van het Wijkatelier. Lisbeth Verharen, lector Versterken van Sociale Kwaliteit, hield een lezing over 'Van ontmoeting naar verbinding' en speelden medewerkers van Bindkracht10 scènes uit het dagelijks leven. Manuel Teca bracht bezoekers aan het

dansen en in een ander lokaal



'Sticky Wall' met wenshartjes



Dankwoord van Jeanine Vermeulen  
Bea Jonker

## en daverend succes

kon iedereen met elkaar in gesprek gaan middels het 'Kletsborden spel'. Elders werd er onder leiding van Hilly Withaar samengewerkt aan een heus schilderij en waren verderop bewoners druk creatief bezig met allerlei verschillende materialen. Tussendoor werd er ook nog gezongen door bewoners uit de Gildekamp en zangroep Liederentafel onder leiding van Mieke Hydra. Op een 'Sticky wall' kon iedereen papieren hartjes plakken met daar achterop haar of zijn bijzondere wensen op het gebied ontmoeten, activiteiten delen en contact maken.



Het was werkelijk heel bijzonder te zien dat iedereen bezig was en in gesprek met medebewoners.

En nu maar afwachten of het ook zal leiden tot meer duurzame contacten. Twee voorbeelden werden al snel duidelijk, een inwonerster wilde al heel lang gaan

schilderen onder professionele begeleiding, nou daar is in voorzien deze avond en ook toonde een andere bezoeker belangstelling voor het redactiewerk van ons wijkblad.



Jan ten Dam

De afsluiting werd gedaan door de voorzitter van het Bewoners Overleg Lindenholt (BOL) Jan ten Dam die zijn tevredenheid over het slagen van deze avond net onder stoelen of banken stak. Tenslotte was het ook Jeanine Vermeulen die samen met Bea Jonkers licht geëmotioneerd iedereen bedankte voor de bijdrage in het slagen van deze bijzondere avond.

We kijken uit naar de editie 2020

**Tekst; Redactie**  
**Foto's: Henk van der Heijden**



## Vincentius heropent de '50 cent Winkel' locatie de Voorstenkamp na een ingrijpende verbouwing

Woensdagmiddag 13.00 uur was het officiële moment waarbij tevens voor het eerst ook de deuren van de 'Weggeefwinkel' werden geopend.

Een bescheiden groepje buurtbewoners hadden gehoor gegeven aan de uitnodiging om 's middags even een kop soep te komen eten en getuige te zijn van het officiële moment van de opening.

Er is heel veel werk verzet om de winkel voor de bezoekers aantrekkelijker te maken en alles ziet er nu dan ook veel overzichtelijker uit dan voorheen. Linda van Aken, bestuursvoorzitter van Vincentius Nijmegen, opende deze twee activiteiten met een bescheiden toespraak, waarbij het vooral ging om de spelregels van de Weggeefwinkel, een uniek project in Lindenholt en bedoeld ter ondersteuning van diegenen in de wijk die zoiets echt nodig hebben.

**Tekst en foto's: Gerard van Bruggen**





## Expositie 'Tekenen- en schildergroep Wijkatelier Li



*Een initiatief van Driekracht onder begeleiding van Hilly Withaar in samenwerking met de praktijkondersteuner en een collega van het gezondheidscentrum.*

**Hilly Withaar**, geboren in Ommen heeft de kunstacademie gevolgd in Enschede. Zij heeft 12 jaar in Amsterdam gewoond en gewerkt; educatieve arbeid met creatieve middelen voor groepen; o.a. ook op de houtafdeling en pottenbakkerij. Schilderkunst, tekenen en muziek uitdragen is voor Hilly altijd een passie;

De kunstenaar legt de ziel als het ware in kleur of zwart-wit op doek en vertelt hiermee zijn/haar verhaal, waar een schrijver dat doet met woorden'.

Het wordt gezien als een basisbehoefte van de mens en als een afspiegeling van de samenleving.

Meer informatie over Hilly is te vinden op haar website: [www.hillywithaar.nl](http://www.hillywithaar.nl), zij heeft een eigen lokaal op een middelbare school in Kranenburg.

Wat zij met de expositie wil bereiken is dat de werken die hier gemaakt worden van dusdanig niveau zijn, dat het aan het publiek getoond en gedeeld mag worden.

De schilderijen zijn voor een periode van zes maanden te bewonderen in het Gezondheidscentrum vanaf november 2019. De voorbereidingen zijn nog in volle gang, er worden nog doeken afgemaakt, ingelijst, er wordt plaats vrijgemaakt waar de schilderijen komen te hangen, naamkaartjes gemaakt en dergelijke. Het is leuk om tijdens het interview een glimp op te vangen achter de schermen in de huiskamer van het Wijkatelier, waar de groep is gehuisvest. Hier zijn de deelnemers met enthousiasme bezig met hun eigen werken. Nu nog bestaat de groep uit een aantal vaste deelnemers met een dagbestedingsindicatie; Colin, Joop, Cor, Theo. Er is nog plek voor twee mensen gezien het atelier beperkt is in haar ruimte. Het is de bedoeling dat er in de toekomst ook mensen kunnen aanschuiven zonder indicatie of dat de indicatie helemaal verdwijnt en iedereen die geïnteresseerd is zich kan aanmelden. Er wordt gewerkt met goede materialen, canvas en verf, zodat de werken niet krom trekken. Kunst, vrijheid en kwaliteit gaan hand in hand en de resultaten spreken voor zich. Het gemeenschappelijke doel voor nu is ongeveer 20 schilderijen vervaardigen in verschillende kleurcomposities en diverse stijlen. De deelnemers kiezen hun eigen onderwerpen.

**Theo Boots**, 55 jaar is via de open dag binnengekomen ongeveer 3 jaar geleden en hij wilde vooral iets leren over de compositie regels en de kleurenleer die bij de schilderkunst hoort. Hij laat mij zijn schetsboek zien met concepttekeningen die hij eerst vanuit eigen inspiratie creëert en vervolgens op doek uitwerkt. Hij heeft veel geoefend en zoals hij zegt; "Oefening baart kunst" en hiermee is Theo helemaal in zijn element. Op dit moment legt hij de laatste hand aan een schilderij dat tijdens de expositie te bewonderen is.

**Cor Dekker**, 52 jaar komt net als Joop en Theo uit de wijk Lindenholt. Hij kent Hilly al eerder vanuit het groepswerk Hegdambroek en heeft al veel gewerkt in de Lindenberg. Cor vond het wel een goed idee om naar deze groep te komen met het idee om hier te gaan schilderen. Cor heeft een schilderij gemaakt van Bob Marley omdat hij dol is op reggaemuziek. Verder zijn er nog twee potloodtekeningen te zien en een landschap met verf. Joost, de thuisbegeleider, zegt blij te zijn dat we hier een kunst-

**De schilderijen zijn voor een periode van zes maanden te bewonderen in het Gezondheidscentrum vanaf november 2019**

# ndenholt' in de het Wijkgezondheidscentrum



naar in ons midden hebben. Cor is graag op de groep en kan hier goed werken!



**Joop Stam**, 78 jaar schildert al ruim 5 jaar en doet dit met veel plezier.

Hij is begonnen in het klein en schildert nu in het groot. Verder is hij creatief met kralen, knopen en borduren.

Zoals hij zelf heel mooi verwoordt; "Vroeger moest je creatief zijn van de nonnen en nu mag je creatief zijn". Op dit moment werkt hij aan een doek waar bomen centraal staan.



**Colin Koppers**, 43 jaar komt uit Neerbosch Oost en is de jongste op de groep, drie jaar actief. Hij heeft 25 jaar ervaring opgedaan graffiti o.a. bij het oude Doornroosje en de Vasim. Graffiti kunst is vooral strakke lijnen, abstracte vormen en nu wil Colin graag wat losser werk maken. Hij is verschillende technieken aan het uit proberen. Hij voelt zich erg goed binnen de groep en daar komt hij graag voor terug. Door hier te zijn vergeet hij even de beslomme-

ringen van de dag. "Niks moet en alles mag"! Er voelt geen druk, wel vrijheid van keuze en dat is precies wat Colin op dit moment nodig heeft. Hij wil graag beroemd worden met een glimlach! Een tipje van de sluier, voor de expositie is Colin bezig met een onderwatertafereel. en schilderde ook op het Ontmoetfestival.

Op 28 november was er het Ontmoetfestival in het Wijkatelier voor alle bewoners uit Nijmegen en maakte Tom Oakes een basisschets waar bewoners gezamenlijk aan een schilderij mochten werken.

In november zal er bij het Stip een expositie te zien zijn, een samenwerking tussen Driekracht en Sterker (Ans Nissen van Deel de Dag). Samen wordt er gewerkt aan modeltekenen.

**Ontmoeting en verbinding in de wijk met kunst! Kom jij ook? Je bent van harte uitgenodigd!**

**Tekst: Gemma Sanders**

**Foto's: Gerard van Bruggen**

## Vrijwilligersfeest Lindenholt gezellige drukte

**Het Zwaantje was traditiegetrouw een prima gastheer. De medewerkers en de vrijwilligers deden hun best om er een geslaagde avond van te maken met elkaar.**

in slaagt om dit feest aan te bieden aan de vrijwilligers, die zich inzetten voor het welzijn in Lindenholt.



Dat deed ook de band, die de live muziek verzorgde en de gasten ook op de dansvloer kreeg. Complimenten voor het organiserend comité, zelf vrijwilligers, dat elk jaar opnieuw er



Wethouder Bert Velthuis benadrukte dit in zijn speech. Zeker hier nog eens extra reden om deze vrijwilligers extra te verwennen met drankjes en hapjes, alsmede met koffie en gebak. De nodige voorbereidingen en inspanningen



vooraf en op de avond zelf waren OK.

Zo wordt er ook een Tombola gehouden met veel prijzen bij de verloting, met dank aan de sponsors. Al met al een prima happening, waar ook nog eens ervaringen en belangstelling voor elkaars werk aan de orde komen. Zo werd deze jaarlijkse traditie in ere gehouden, mede dankzij de gemeente Nijmegen.

**Tekst en foto's: Theo Vermeer**

### EXTRA RUIME OPENINGSTIJDEN:

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

uw mond, onze zorg

**MOND  
ZORG 024**

Ook op  
zaterdag  
open!

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

Inschrijven kan eenvoudig via onze site  
**www.mondzorg024.nl**

## de Notenhout WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen

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

## Relaxed winkelen in Neerbosch-oost.

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

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

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





## Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur Eucharistieviering

Donderdag 7.45 uur Meditatief

Morgengebed

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 meestal op vrijdagmorgen op deze uren aanwezig op het parochiecentrum.

Wanneer u op andere uren ons nodig hebt bel 024 3777778 en u krijgt een telefoonnummer via het antwoordapparaat waarmee u in een noodgeval iemand van de parochie kunt bereiken. In andere gevallen kunt u een mailtje sturen naar [info@agneskerklindholt.nl](mailto:info@agneskerklindholt.nl)

**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** Voor aanmelding van uw kind contact opnemen met ons parochiecentrum. 's Morgens bereikbaar tussen 10:00 uur en 12:00 uur (tel: 024-3777778). U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar [info@agneskerklindholt.nl](mailto:info@agneskerklindholt.nl). De data waarop tijdens een viering gedoopt kan worden zijn voor de komende tijd op de laatste twee zondagen van de maand. 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 gastvoorgangers wil het soms wel eens gebeuren dat er een viering van voorganger 'wisselt'. De meest actuele info vindt u op de website [www.agneskerklindholt.nl](http://www.agneskerklindholt.nl). Met de QRcode komt u snel op de pagina waar de vieringen staan.



### Eucharistievieringen met aandacht voor kinderen

Elke tweede zondag van de maand is er een

kindernevendienst. De kinderen gaan tijdens de lezingen en de viering apart voor een (bijbel)verhaal met een knutselactiviteit. Op zondag 5 januari is er ook een kindernevendienst.

### Communie Thuis

Wanneer het moeilijk is om naar de kerk te komen en graag thuis de communie willen ontvangen, kan dat. Geeft u via de gastvrouw 's morgens (024 3777778) of via [info@agneskerklindholt.nl](mailto:info@agneskerklindholt.nl) een berichtje door?

### Vieringen in de Kersttijd

**Wo 18 dec.** Boeteviering 20.00 uur

**Zo 22 dec** vierde zondag van de Advent

**Di 24 dec.** 16.30 uur Herdertjesviering (geen eucharistieviering)

**Di 24 dec.** 19.00 uur projectkinderkoor, eucharistieviering met aandacht voor kinderen

**Di 24 dec.** 22.00 uur eucharistieviering met het koor Sub Tilia

**Eerste Kerstdag** Wo 25 dec. 10.30 uur eucharistieviering met het Agneskoor

**Tweede Kerstdag** Do 26 dec. 10.00 uur eucharistieviering Feest van de H. Stefanus, projectkoor Joli.

Zo 29 dec feest van de H. Familie

Wo 1 januari 11.00 uur feest van de moeder Gods, Maria, eucharistieviering met samen-zang.

Zo 5 januari 10.00 uur feest van Driekoningen, koor Sub Tilia, kindernevendienst.

Buiten de gewone' zondagen na de Kerstperiode zijn er twee zondagen de komende tijd met speciale aandacht.

### Agnesfeest

Zo 19 januari Feest van de H. Agnes, patroonheilige van de kerk, met het Agneskoor. De Agneskerk heeft dezelfde naam als de vroegere Agneskapel die weer naar de H. Agnes genoemd is. De feestdag van de H. Agnes is 21 januari.

### Het Vietnamees Nieuwjaar

Het Vietnamees Nieuwjaar vieren we op zondag 2 februari. In de viering zingt het Vietnamees koor wat door het jaar heen de zang verzorgt tijdens de Vietnamese viering.

### Wijding van de kerk

Zo 9 februari vieren we de verjaardag van de wijding van onze kerk. In de feestelijke eucharistieviering op deze zondag zingen al onze koren.



**Bettineke van der Werf**

### Midwinter

Deze herfst ben ik bij Stonehenge, in Engeland geweest. Een bezoek aan deze plek stond al lang op mijn verlanglijst. Het was er alleen nog nooit van gekomen. Eigenlijk heb ik geen idee waarom ik daar zo graag eens wilde zijn, maar het voelde er meteen erg goed. De grote rechtopstaande stenen geven je bij de eerste aanblik al iets van geborgenheid. Het was een ontdekking voor me dat niet de Midzomer, maar de Midwinter het belangrijkste moment was voor de ceremoniële samenkomsten. Het 'grote moment' was het moment waarop de winterzon precies tussen twee speciale opstaande stenen door op de altaarsteen viel. Het markeerde de dag waarop het zonlicht weer aan lengte ging winnen. Het was een plek voor genezingen en begrafenissen van erg belangrijke mensen. De Kelten van Stonehenge hechtten aan het licht. Net zoals wij in de winter hechten aan licht in het donker. Het is van daar uit ook heel goed te begrijpen dat de christelijke wereld juist in de wintertijd de komst van 'het licht van de wereld', het kerstkind, viert. God die in de gedaante van een klein kwetsbaar mensenkind onder de mensen komt is wanneer je daar over wilt mediteren, een mysterieus, mystiek, bijzonder en intensief gebeuren. Elk kind brengt door zijn of haar komst veel harten in beroering. Het spreekt mensen aan tot in het diepst van hun bestaan. Het laat hen dingen doen of dingen laten, die onder andere omstandigheden niet mogelijk zouden zijn. Misschien is het daarom dat de geboorte van Jezus zoveel mensen inspireert, vroeger en nu nog steeds. Jezus met zijn aandacht voor de mensen aan de kant, voor mensen in de knel, is volwassen geworden een lichtend voorbeeld voor heel veel mensen. Mogen we iets van die aandacht voor elkaar opbrengen in de kerstdagen en het hele komende jaar. Net als de mensen die bij elkaar kwamen op de heuvel van Stonehenge kunnen wij ons zo verbinden aan licht in de donkere wintertijd of misschien wel donkere wereldtijd en licht zijn voor elkaar.

**Graag wil ik iedereen mooie feestdagen en een voorspoedig 2020 wensen.**

**Bettineke van der Werf, Agneskerk Lindenholt**

sterker

## ALLE DIENSTEN VOOR OUDEREN OP ÉÉN PLEK sociaal werk

Sterker sociaal werk heeft onlangs een nieuwe website gelanceerd waarop Nijmeegse ouderen alle diensten van Sterker kunnen vinden die hen helpt om 'langer thuis' te blijven wonen. Het webadres heet dan ook, hoe toepasselijk; [www.langerthuisnijmegen.nl](http://www.langerthuisnijmegen.nl).

### WAT IS LANGER THUIS?

Ouderen wonen in Nederland steeds langer zelfstandig thuis. Vaak wordt dit mogelijk gemaakt door ondersteuning van welzijnsorganisaties, zoals Sterker sociaal werk. Zij bieden diensten als maaltijden aan huis, hulp bij het boodschappen doen, ondersteuning bij (lichte) klusjes in huis, personenalarmering, dagbesteding, hulp bij het invullen van formulieren en vervoer met vrijwilligers. Ook bieden zij informatie over veilig wonen, nu en in de toekomst, bijvoorbeeld met advies over woningaanpassingen, hulpmiddelen en verhuizen. Sterker sociaal heeft haar diensten, activiteiten en informatie voor ouderen nu gevat onder de naam 'Langer Thuis in Nijmegen', om daarmee aan te geven wat het doel is; ouderen zo lang mogelijk zelfstandig thuis laten blijven wonen.

### WAAROM DEZE WEBSITE?

Ouderen worden gemiddeld steeds digitaal vaardiger, maar er zijn ook nog veel ouderen die moeite hebben met het filteren van de enorme hoeveelheid informatie die op internet is te vinden. Om het Nijmeegse ouderen zo makkelijk mogelijk te maken hebben we al onze diensten, activiteiten en informatie waar ze gebruik van kunnen maken op één plek verzameld. Hierdoor is het zowel voor de ouderen zelf als voor eventuele mantelzorgers of andere verzorgenden makkelijker om te zien wat er in Nijmegen voor hen mogelijk is. Daarnaast kunnen diensten voortaan direct digitaal worden aangevraagd, op tijden dat het de klant of zijn of haar mantelzorger goed uitkomt.

*"Handig dat ik in het weekend naar mijn vader ga en dan samen met hem zijn maaltijden kan regelen." (Dhr. Klerken, mantelzorger, 53 jaar).*

*"ik ben niet altijd een held met internet, maar de nieuwe website is heel overzichtelijk en ik heb zelfs digitaal een klusje aangevraagd!" (Mevr. Straatmann, klant Klus Service, 81 jaar).*

### WAT IS STERKER SOCIAAL WERK?

Sterker sociaal werk is in 2017 ontstaan uit een fusie tussen NIM Maatschappelijk Werk en Swon het seniorennetwerk. Samen zijn wij sterker in het bieden van hulp en ondersteuning aan mensen van nul tot honderd-plus. Sterker werkt voor mensen in de gemeenten Berg en Dal, Beuningen, Druten, Heumen, Nijmegen, West Maas en Waal en voor Buurtbemiddeling ook in Lingewaard en Overbetuwe. Het aanbod van Langer Thuis is echter alleen voor inwoners van de gemeente Nijmegen.



Het einde van het jaar is weer in zicht. Weer tijd om te kijken naar uw zorgverzekering.

### Stip kan u hierbij helpen.

Voor de inwoners van Nijmegen > 18 jaar, ook studenten en pensioengerechtigde is er de collectieve aanvullende zorgverzekering CAZ. Inwoners met een inkomen tot 130% van bijstandsnorm. Voor het eerst dit jaar wordt er een vermogenstoets toegepast. Vraag dit na bij Stip.

Vanaf Januari 2020 kunt u weer de meedoenregeling opnieuw aanvragen via u digiD. Voor hulp kunt u ook terecht bij Stip Lindenholt. Denkt u eraan als u dit jaar heeft aangemeld voor de meedoenregeling die te gebruiken voor 31 december 2019. De activiteit mag wel doorlopen in 2020. Dus heeft u nog budget over gebruik het dan zo snel mogelijk. Vanaf 1 Januari 2020 is het budget niet meer geldig.

Heeft u hulp nodig bij financiële zaken, dan kan een medewerker van stip voor u een afspraak maken met de financieel expert. De financieel expert kan met u de financiële situatie inventariseren. Daarna kan dan de juiste hulp voor u ingeschakeld worden. Ideaal is dat de financieel expert in de wijk "het voorportaal" wordt voor personen met financiële problemen, zodat zij meteen bij de juiste instantie terechtkomen en niet van het kastje naar de muur worden gestuurd. Ook hierbij helpen we u graag.

### Busvoordeelpas

Gemeente Nijmegen biedt inwoners met een laag inkomen een goedkoop busabonnement aan: de busvoordeelpas. Woont u in Nijmegen en u bent 18 jaar en ouder en geen student dan kan u in aanmerking komen voor deze voordeelpas, als u inkomen niet hoger is dan 130% van het minimum.

### U heeft een persoonlijke ov-chipkaart nodig

Vraag het busabonnement online aan en u krijgt binnen 8 weken reactie op uw aanvraag. Heeft u een brief van de gemeente gehad dat u de busvoordeelpas kunt kopen? Zet het abonnement op uw persoonlijke ov-chipkaart. Dit kan van 18 November tot en met 13 December in de stadswinkel of wijkcentrum Dukenburg. Vanaf 1 December tot en met eind 2020 op centraal station Nijmegen bij het brengloket. Het abonnement kost 15 euro per jaar. U reist gratis op maandag tot vrijdag na 9.00 uur en op zaterdag en zondag de hele dag.

# De Wellenkamp 40 jaar

Op zaterdagavond 2 november 2019 vierde de huidige bewoners het feit dat veertig jaar geleden de eerste mensen in de wijk De Wellenkamp kwamen wonen. Rond half negen druppelden de eerste feestgangers de feesttent op het plein van de 14e straat binnen. Het initiatief was van de feestcommissie dat ook elk jaar in de zomer garant staat voor het wijkfeest.



De bewoners waarmee ik sprak vertelden dat het goed en rustig wonen is in De Wellenkamp. Er is veel groen in de wijk en het kanaal nodigt uit tot een heerlijke wandeling. Er is weinig overlast geweest in al die jaren.

Ook hier is er sprake van vergrijzing. De eerste bewoners die hier kwamen wonen waren jong en kregen kinderen, die inmiddels al tegen de dertig zijn en niet meer in de wijk wonen. In de jaren '90 en begin 2000 vormden zij de grote groep jonge kinderen die met name speelde in het speeltuintje en trapveldje tussen de 14e en de 15e straat. Tegenwoordig zie je er bijna niemand meer. De ouderen van nu verhuizen weer en jongeren nemen hun plek in zodat het binnenkort op het veldje weer zal wemelen van de kinderen.

Ondertussen werd het steeds gezelliger die avond mede door het zangduo "Ameezing Duo".

Het mag u duidelijk zijn: De Wellenkamp; dat is een fijne wijk hoor!

**Tekst en foto: Silvano Orvini**

## De Kerstgedachte

Van jongs af aan weet ik niet beter dat de Kerstdagen niet alleen een Christelijk feest is, maar ook een paar dagen die je samen gezellig wilt doorbrengen bij de kerstboom en of kerststal. Met familie en vrienden samen lekker eten en leuke dingen doen. Niet alleen het Christelijk geloof kent dit, waar men even stilstaat bij je naasten.

Ook de andere geloven kennen dit, bijvoorbeeld de Iftar of het Suikerfeest, wat voor onze Islamitische medemens de feestdagen zijn om met elkaar bezig te zijn.

Maar waarom alleen met dit soort dagen vraag ik mij al een tijdje af. Waarom nemen wij nauwelijks de moeite om vaker de Kerst, Iftar of Suikerfeest gedachte te hebben. De maatschappij is alleen maar aan het verharderen, de mensen worden steeds meer Individualistischer, hebben geen tijd meer.

Sinds ik bezig ben met het vrijwilligerswerk, met name het wel en wee van het Wijkatelier hier in Lindenholt, en met veel mensen in contact kom, zie ik dat er een enorme behoefte is om aandacht voor elkaar te hebben. Door een klein beetje van je tijd hieraan te besteden krijg je heel veel dankbaarheid terug en dat geeft je weer een heleboel positieve energie. De bezoekers en vrijwilligers die in het Wijkatelier komen, niet alleen de doorsnee bewoner maar vooral ook onze medebewoners met een beperking, voelen zich weer betrokken, veilig en niet meer eenzaam. Het Wijkatelier is een ontmoetingsplek voor iedereen ongeacht zijn (culturele) achtergrond of zijn beperkingen.

Dus waarom beperken wij onze Kerstgedachte als het weer Kerstmis is, waarom trachten wij niet om wat vaker stil te staan bij je medemens. Dat kan al heel simpel door wat meer aandacht te geven aan je dierbaren, je burens en je eigen woonomgeving. Het kost geen tijd, maar je krijgt er ontzettend veel voor terug. Misschien een goed voornemen om hier in 2020 mee te beginnen, samen maken wij het verschil hoe onze maatschappij eruit komt te zien.

Ik wens allen een fijne Kerst en een gelukkig, maar vooral een gezond, Nieuw Jaar.  
Jan ten Dam



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

www.lindenholtleeft.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 u zelf 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](mailto:gerardvanbruggen45@gmail.com). / voorlt u telefonische ondersteuning: 06 51 17 12 17**

## Donderdag - Alverna

Pilates

19:30-20:30

Dansfit

20:30 - 21:30

# Dancemind

De Pilates en Dansstudio voor jou



Pilates

19:00 - 20:00

Moderne dans

20:00 - 21:00

## Vrijdag - Wijchen

Schrijf je nu in voor een gratis proefles op  
**www.dancemind.nl**

# 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 Booijen)

**Aanmelden/meer informatie:**

**mbremer@ggd gelderland zuid.nl of bel:  
024-3297111**

# EXERCISE BODY & MIND SPORT EN YOGA CENTRUM

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

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

## Nieuw: 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@ info@exercisebodyandmind.nl



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



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

# Wijkatelier Lindenholt krijgt nieuwe ingang



Al enige tijd kregen we van bezoekers te horen “Waar is hier nu eigenlijk de echte ingang?” En na dit vaak genoeg gehoord te hebben zijn we hier mee aan de slag gegaan.

Gemeente Nijmegen, eigenaar van het pand, moesten we wel zien mee te krijgen om hierover na te denken. Al anderhalf jaar geleden zijn de eerste gesprekken hierover aangegaan met als voornaamste vraag: Wat zijn de mogelijkheden binnen de bestaande bebouwing? Gelukkig waren we er snel achter dat we dezelfde gedachten hadden. Maar waar zou de nieuwe ingang moeten komen? De huidige ingang halverwege het wijkcentrum of misschien een geheel nieuwe. De laatste oplossing is tot stand gekomen op advies van een wijkbewoner.

Dit had alles te maken met een betere zichtlocatie vanaf het park en niet in de laatste plaats vanwege een duidelijke afname van de parkeeroverlast van de bewoners rondom het gebouw.

Architect Croes is voor de gemeente en ons aan de slag gegaan en op de afbeelding is een impressie te zien hoe het er uiteindelijk komt uit te zien.

Begin november is het bouwbedrijf begonnen met de eerste veranderingen en deze zullen uiterlijk 13 december moeten resulteren in een geheel nieuwe aanzicht: ingang, tuindeuren, pergola, nieuw schilderwerk, nieuwe bestrating en doorbraak naar parkeerplaatsen met twee invalide parkeerplekken. Nu nog even wachten op de feestelijke opening.

**Tekst en foto's: Johan Joren**

**Foto impressie: Architect Croes**



# Voedselbank Lindenholt



De Voedselbank Nijmegen bestaat al meer dan 10 jaar. De uitgifte in Nijmegen en de gemeente Overbetuwe vindt plaats in acht locaties. Een van die uitgiftepunten is in

en kratten voor alleenstaanden. Een krat is in principe niet voldoende om een hele week mee door te komen, maar wel een hele goede aanvulling.

te zorgen dat er een extra voorraad is van houdbare producten om het voedselpakket aan te vullen wanneer dat nodig is.

## In Nijmegen maken 650 gezinnen gebruik van de Voedselbank

Lindenholt waar elke vrijdag in de Agneskerk om half 10 en om 11 uur zeven vrijwilligers klaar staan om aan in totaal 100 klanten weer een goed gevulde krat te overhandigen.

Nieuwe klanten en iedereen die in deze week jarig is krijgt zelfs een taart van de Jumbo.



Jan Berkhoff is teamleider en zorgt voor de samenstelling van het team en ziet er op toe dat een ieder een krat krijgt voor de juiste gezinssamenstelling. Er zijn drie soorten kratten; voor grote huishoudens van 4 of meer personen, kratten voor gezinnen van 2 tot 3 mensen

De inhoud omvat pasta's, diverse blikken groente of fruit, brood, maar ook verse groente en fruit en ook vlees. Alles is afhankelijk van het aanbod van de supermarkten, het distributiecentrum in Arnhem en lokale bedrijven in Nijmegen die op dinsdag- en donderdagmorgen door andere vrijwilligers van de Voedselbank wordt opgehaald. Daarna gaan die producten naar de loads op de Winkelsteeg. Daar staan weer andere mensen klaar om alles te verdelen. Op donderdagavond worden de kratten gevuld en ingeladen voor de uitgifte op vrijdag.

In Nijmegen maken 650 gezinnen gebruik van de Voedselbank. Mensen worden door hun bewindvoerders of andere instanties doorverwezen waarna de Voedselbank die bepaalt of ze worden toegelaten. Waarschijnlijk zouden er meer klanten kunnen zijn maar er zijn mensen die niet op de hoogte zijn van het bestaan van de Voedselbank of zich schamen om er gebruik van te maken.

De vrijdag dat ondertekende aanwezig was, was er toevallig een groepje studenten van de HAN die gratis ov-chipkaart te uitdeelden met een opgeladen waarde van €10. Dit was een actie van de gemeente.

Op 14 december was er weer de jaarlijkse actiedag bij alle Albert Heijn supermarkten waar iedere bezoeker producten kon doneren aan de Voedselbank. Deze actie was bedoeld om

### Over de Voedselbank Nijmegen

De Voedselbank is een stichting en is een 100% non-profit organisatie met de doelstelling om directe voedselhulp te bieden aan de armste mensen, en tegelijk verspilling van goed voedsel tegen te gaan. De **organisatie bestaat louter uit** vrijwilligers, ongeveer 150 op dit moment. Zij werken in groepen die allemaal een eigen taak hebben en onder leiding staan van een teamleider.

Ook de bestuursleden van de stichting zijn onbezoldigd. Zo kunnen zij de gratis voedselpakketten verstrekken zonder personeelskosten.

### Tekst en foto's Silvano Orvini





Theo Vermeer

*Gelukkige feestdagen en de beste wensen voor het nieuwe jaar!*



## Kennismakingslessen KWIEK BEWEEGRROUTE LINDENHOLT

### Wat is een KWIEK beweegroute?

De KWIEK beweegroute maakt gebruik van het straatmeubilair in je buurt. Volg de stoeptegels op de route en train je balans, kracht en uithoudingsvermogen.

### Onder begeleiding gaan lopen?

Dat kan twee keer per week (gratis) met uitzondering van de schoolvakanties.

### Vertrekpunt Vincentius:

Donderdag van 11.00-12.00 uur  
(Na afloop is er GRATIS soep)

### Vertrekpunt Wijkatelier:

Dinsdag van 13.45-14.45 uur  
(Na afloop drinken we een kopje koffie of thee niet verplicht)  
à €0,50 per kop



*Kom langs en doe mee!*



**Eva Spijker**  
Huisarts wijkgezondheidscentrum Lindenholt



### Eerste indruk van het inloopspreekuur WGC Lindenholt

Maandag 4 november 7.50 uur. Een paar patiënten staan te wachten in de hal tot het 8 uur is, het tijdstip dat de balie open gaat.

We openen de dag met alle aanwezige dokters en doktersassistenten. Er wordt wat onrustig door elkaar heen gepraat. Er heerst een enthousiaste en licht gespannen sfeer... Want we weten nog niet wat we kunnen verwachten. Vandaag is het eerste inloopspreekuur in het gezondheidscentrum!

We zijn dagelijks een inloopspreekuur begonnen, omdat we merkten dat patiënten voor beoordeling van een kleine kwaal lang moesten wachten op een plek op het spreekuur. Ook de wachttijd aan de telefoon was soms lang. Al met al niet prettig voor patiënten en zorgverleners. Het inloopspreekuur is een nieuwe manier om de patiënten een consult aan te bieden. Wanneer een patiënt een nieuwe, sinds kort bestaande klacht heeft, die snel te bekijken is (bijvoorbeeld; plekje op de huid, keelpijn, oorpijn, pijn enkel), kan de patiënt zich iedere dag tussen 08.00 uur en 08.45 uur zonder afspraak melden aan de balie. Er hoeft niet meer gebeld te worden. Hierdoor kunnen patiënten met een 'kleine kwaal' dus elke dag terecht, en verwachten we dat er minder telefoontjes binnen komen. 8.45 uur. aanmelden voor het inloopspreekuur is voorbij.

Ik doe een rondje bij de assistentes voor de eerste reacties: 'Ja,, even wennen, maar het loopt wel.' Het aanmelden aan de balie gaat snel, omdat we alleen het tijdstip van aanmelden en de klacht noteren'. In een paar minuten is de kleine groep patiënten die stond te wachten aangemeld en gaan zitten in de wachtkamer.

De eerste reacties van de dokters: 'ik ging een patiënt halen, maar die bleek net geroepen te zijn door een collega, dus ik moet volgende keer sneller zijn, haha!'

En een andere dokter: 'soms komt iemand met een klacht die niet geschikt is voor het inloopspreekuur (want we hebben maar ongeveer 5 minuten per patiënt). Dan bespreken we samen een passende oplossing, en soms moet een afspraak op het gewone spreekuur ingepland worden'.

En natuurlijk een eerste indruk van een patiënt: 'ik ben blij dat ik elke dag terecht kan, ook op de dagen dat mijn dokter niet aanwezig is in het centrum. En ik hoefde niet lang te wachten tot ik geroepen werd!'.

Nog voor 9 uur zijn alle patiënten van het inloopspreekuur gezien.

Conclusie: een prima start!

# Finaledag van de Nationale Diabetes Challenge 2019



**Zaterdagochtend 28 september 8.00 uur kwam ook dit jaar weer de NEC bus het parkeer terrein voor het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt oprijden. Ditmaal met Eric, de vaste chauffeur van het NEC voetbalteam.**

30 wijkbewoners die van mei tot met september wekelijks hebben gewandeld stapten in op weg naar Den Haag. De finaledag van de Nationale Diabetes Challenge wordt jaarlijks georganiseerd door de Bas van der Goor Foundation. Om gezamenlijk met de bus te kunnen reizen heeft de Gemeente Nijmegen de bus bekostigd.

wandelaars werkt.

Vanaf mei tot eind september heeft een groep wijkbewoners wekelijks elke dinsdagavond gewandeld. Afwisselend liepen er ook mensen mee van verschillende organisaties in de wijk, onder andere van Bindkracht10, SamenSterk, Buurtsportcoach, RIBW, diëtisten, medewerkers Wijkgezondheidscentrum Lindenholt.

Na afloop werd er vrijblijvend in ontspannen sfeer even een kopje koffie of thee gedronken bij Vincentius.

Dit alles met als doel om bij de slotdag in Den Haag 5 of 10 km te wandelen.

Sommige wandelaars hadden weinig wande-

bezig zijn geweest, wekelijks samen wandelen. In totaal waren er 5000 deelnemers met diabetes of andere chronische aandoeningen.

Aangekomen bij de Uithof was er eerst de groepsfoto met Bas van de Goor (oud volleyballer, lid van het volleybalteam dat in 1996 Olympisch Gouden won)

In de (schaatshal) de Uithof was genoeg te doen, muziek, allerlei kraampjes onder andere over gezondheid, voeding en beweging. Je kon ook bloedsuiker laten prikken.

Voor de start van de wandeling was er een gezamenlijke warming up door Olga Commandeur bekend van Nederland in Beweging.

Hier werd volop mee gedaan op aanstekelijke

## Voor de start van de wandeling was er een gezamenlijke warming up door Olga Commandeur bekend van Nederland in Beweging

Dat is een enorme stimulans en beloning voor de wandelaars. Het geeft meer saamhorigheid en plezier om gezamenlijk in een bus naar Den Haag te reizen. Zoals ook vorig jaar, werden in de bus de gezonde lunchpakketjes door een paar deelnemers klaar gemaakt. Dit keer hadden we heerlijke verse biologische broodjes in ons pakket. Deze waren gesponsord door De Bakkerij van Het Bakkerscafé Hatertseweg 23c te Nijmegen, waar een van onze vaste

lervaring en hadden niet gedacht dat zij ooit deze afstand zouden kunnen wandelen. Er is goed aan de conditie gewerkt en hiermee ook aan het zelfvertrouwen dit te kunnen.

Vorig jaar was de finaledag in Amsterdam, dit jaar in De Uithof in Den Haag.

Geweldig om te zien, die hoeveelheid bussen die het terrein op kwamen rijden. En mooi dat overal in Nederland mensen met hetzelfde doel

muziek die je snel in beweging bracht.

**Om 11.30 was het startschot van het wandelen.**

Tegelijk ook de start van een aantal buien. Maar iedereen had prima voorzorgsmaatregelen getroffen, regen-werend materiaal waaronder poncho's, regenjassen, broeken, petjes, paraplu's kwamen te voorschijn. We waren al wat gewend, de laatste week hadden we tijdens de wandelingen in Lindenholt al vaker de

regen kunnen trotseren.

En wie kent het spreekwoord niet; .. na regen komt zonneschijn. En de zon kwam.

We liepen door de prachtige wandelgebieden van Park Uithof en Park Madestein.

Het was erg leuk om te merken dat iedereen zichtbaar met veel plezier aan de wandeling ging. Er heerste een prettige gezamenlijke sfeer door al die wandelgroepen vanuit heel Nederland.

Ik was erg trots dat wij daar liepen met zo'n grote delegatie vanuit Nijmegen uit de wijk Lindenholt. En nog meer toen ik onderstaande persoonlijke verhalen kreeg toegestuurd op mijn vraag deze te delen met iedereen in de wijk.

Een positieve boodschap van de deelnemers!

### Reacties deelnemers

Rieky en van de voorloopsters van de wandelingen in de wijk;

'De afsluiting in Den Haag ondanks de start in de regen heerlijk gewandeld genoten van de natuur en mijn mede wandelaars blij dat het voor allemaal goed ging. Op de terug weg naar huis werd er een bedankje uitgesproken voor Nicole en mij gaf dit een warm gevoel. Dus de Challenge was voor mij een geslaagde dag. Nu gaan we op dinsdagmiddag weer verder wandelen en genieten. Een bedankje voor alle mensen die tijdens de avonden mee gelopen om ons te ondersteunen en op naar volgend jaar.'

**Theo is een ervaren wandelaar;** 'Het leuke aan de finale dag vond ik de gezelligheid in de bus en ook zeker tijdens de wandeling, ondanks de regen bleef de lol en de stemming er goed in, dus een hele leuke dag. Ik doe mee aan de Challenge om dat ik wandelen leuk

vind en de contacten met de mensen die met hetzelfde doel mee lopen. Ook probeer ik de mede wandelaars te motiveren om wat meer inspanning te laten leveren door het tempo af en toe wat te verhogen zodat de wandelaars wat meer conditie krijgen. Wat het wandelen mij heeft gebracht is o.a. meer contact met mensen en ook meer begrip waarom ze mee wandelen, dat is voor meer beweging waar ze anders niet aan toe komen omdat ze niet alleen kunnen gaan wandelen en het met de groep het veel makkelijker is. Waarom ik iemand wil motiveren om mee te wandelen is, dat het gezellig is en goed voor je fitheid.'

### Ed loopt al voor het 2<sup>de</sup> jaar mee en schrijft zijn ervaring in deze Sinterklaas periode in rijm:

Vanaf mei tot september  
Gingen wij voor zover ik remember  
Met de NDC groep weer van start  
Met als einddoel Den Haag in ons hart  
Om 5 en/of 10 kilometer te lopen  
Al was helaas het weer vol met regen  
Maar gezien de kleding kon men er tegen  
Na veel wandelplezier  
Riepen wij in koor: wij zijn weer hier  
De organisatie en Het Uithof bedankt voor alles

**Marian;** 'Waarom heb ik meegedaan aan de Challenge?

Omdat mij duidelijk is geworden dat ik iets aan mijn gewicht moest doen (verhoogd suiker) en afvallen beter gaat als je naast het op je eten letten ook meer gaat bewegen.

Het is heel laagdrempelig, iedereen is van harte welkom, het was gelijk een hele gezellig groep mensen waar we mee liepen, echt een aanrader.

Om een positieve stok achter de deur te hebben om aan het wandelen te gaan, van 4 km opbouwend naar 10 km. Als je dat alleen wilt doen heb je veel sneller de kans dat je zegt: ...vandaag heb ik eigenlijk niet zo'n zin maar ik wil mij niet laten kennen bij de groep en ga je toch wandelen... De ene keer met een vast wandelmaatje dat zo in de groep is gegroeid of de andere keer met iemand anders naast je, de gesprekken kunnen dan heel verrassend zijn. Het feit dat je samen aan het opbouwen bent om tot die 10 km te komen en dat bekroond te zien in een landelijke dag in Den Haag vond ik heel bijzonder. Om naast die groep uit Lindenholt ook al die andere enthousiaste mensen uit heel het land te zien. Heel bijzonder. Ondanks de vele regen was het voor mij een dag vol positiviteit

Volgend jaar hoop ik weer van de partij te zijn.'

### Louis;

'Mijn ervaringen met de wandelgroep.

De finaledag vond ik leuk omdat ik het een mooi en gezond initiatief vind. Daarnaast is het een prestatie van de Bas van de Goor foundation om vele duizenden naar de finaledag te krijgen en nog belangrijker .....iedere week weer....in beweging te krijgen. Want dat is het waar het om draait iedere week op rekmatige basis minimaal een uur vrij intensief bewegen is voor iedereen goed en zeker voor mensen die aan Diabetes 2 en/of COPD lijden.

De reden dat ik meedoe aan de Challenge is dat ik dus geloof in het concept en omdat het goed voor me is. Het wandelen in de groep geeft een stuk gezelligheid we zijn belangstellend naar elkaar en het haalt mensen van die sofa af waar vaak veel teveel en te lang op gezeten wordt.

Los van dit houden we elkaar toch een beetje in het oog, als het zichtbaar niet goed met iemand gaat wordt er zachtjes geïnformeerd, als je er niet over wil praten is dat ook goed...kortom...je bent in onze wandelgroep niet alleen, behalve als je het wilt....Wat ook belangrijk is, is het feit dat de onze wandelgroep openstaat voor alle nationaliteiten en gezindten, je hoeft je niet aan of af te melden, als je geen zin hebt om te praten hoeft dat niet, heb je zin een babbelletje te maken kan dat ook. Je hoeft geen lid te worden, kortom vrijheid.'

Er wordt nu nog steeds doorgewandeld elke dinsdag 14.30 uur, vertrekpunt Vincentiushuis. Wij hopen mei 2021 weer te kunnen starten met de Diabetes Challenge.

**Namens de organisatie van de wandel Challenge Wijkgezondheidscentrum Lindenholt en alle wandelaars van de Diabetes Challenge Lindenholt: Nora Aalbers praktijkondersteuner / verpleegkundige**



# WIJ ZIJN ER VOOR **ALLE FIETTERS!**



**Bike  
Totaal**

**scheepers**  
rijwielspecialist



Malvert 70-17  
6538 DP Nijmegen  
Telefoon 024 - 344 63 23  
[info@scheepersbiketotaal.nl](mailto:info@scheepersbiketotaal.nl)  
[www.scheepersbiketotaal.nl](http://www.scheepersbiketotaal.nl)

**BATAVUS**

**dutchid**

**Gazelle**



**Loekie**

**MERIDA**

**QWIC**

**vanraam**  
Let's all cycle

## Kerst gedachte



We naderen het einde van het jaar. De kerstdagen komen in zicht. Voor velen een gezellige tijd maar helaas niet voor iedereen. Er zijn mensen die eenzaam zijn zonder dat het echt opvalt. Kijk eens om je heen. Vraag de buurvrouw eens op de koffie.

Gewoon een beetje aandacht voor elkaar, vooral in deze tijd van het jaar.

We hadden een bewogen jaar, naast een aantal ziektegevallen kwam de grootste klap toen we onze lieve collega René.

verloren. René was een grote inspiratie. Hij zal altijd een speciaal plekje houden bij ons.

Mede voor hem en speciaal voor de inwoners van Lindenholt zullen wij het komende jaar weer onze uiterste best doen om er een mooi blad van te maken.

Deze uitgave is de laatste voor dit jaar. Volgend jaar hopen wij iedereen weer te mogen ontmoeten.

Samen met de redactie van Lindenholt Leeft wens ik iedereen een mooi kerstfeest toe, een veilig einde van het jaar en een gelukkig en gezond 2020.

Veronique Franken



## Fietsen geeft je vrijheid

**Fietsen geeft je vrijheid en onafhankelijkheid. Je kunt bijna overal komen, het kost niet veel geld en de beweging is ook goed voor je gezondheid.**

Voor de meeste mensen in Nederland is fietsen de gewoonste zaak van de wereld, zelfs bij slecht weer. Sommige nieuwkomers moeten echter de kunst van het fietsen op latere leeftijd leren.

**Daarom geeft Steunpunt Taal Educatie en Participatie (STEP) naast Nederlandse taallessen ook fietsles aan volwassenen.**

In maart 2020 start er weer een nieuwe fietscursus bij STEP. Voor mensen die in Lindenholt wonen is wijkcentrum Dukenburg de dichtstbijzijnde locatie. Je leert fietsen in de praktijk en je krijgt les in de verkeersregels. Er wordt les gegeven bij wijkcentrum Dukenburg op dinsdagochtend van 9.30 uur tot 11 uur. De cursus bestaat uit 12 groepsbijeenkomsten van 1x per week en kost 35 euro per cursus. Voor cursisten van STEP is deelname gratis.

Heb je belangstelling of ken je iemand die graag wil leren fietsen dan kun je je aanmelden bij STEP. 024-3233235 of kom langs op ons kantoor in wijkcentrum Dukenburg.

**Kijk ook op [www.stepnijmegen.nl/fietsles](http://www.stepnijmegen.nl/fietsles)**



## Leerlingen Basischool De Wingerd zamelen cadeautjes in voor aanvulling

### Voedselbank

**Donkere dagen komen eraan, feestdagen brengen altijd een hele fijne sfeer met zich mee. Er is meer saamhorigheid in deze tijd.**

**We kopen cadeautjes, maken een lekker feestmaal.**

Maar dit is helaas niet voor iedereen vanzelfsprekend. Heel veel mensen in Nederland leven in armoede, dit moet eigenlijk niet kunnen!! Deze mensen zijn afhankelijk van de voedselbank.

Zij hebben ook kinderen en deze kinderen krijgen vaak geen cadeautjes met de feestdagen!

Daarom zijn wij, ouders en team van basischool De Wingerd een actie begonnen.

Wij willen deze kinderen niet vergeten en stil bij ze staan.

Samen met de kinderen op school en de ouders hebben wij een inzameling actie gehouden en hebben wij cadeautjes verzameld en dit willen wij aan de voedselbank geven.

Zo kunnen de ouders bij de voedselbank zelf een cadeautje uitzoeken voor hun kind(eren) wat bij ze past.



Zoals u op de foto's kunt zien is er al heel veel gebracht naar school en dit is nog steeds niet alles, er komen iedere dag tassen met speelgoed bij.

Zo hopen wij als school andere scholen te stimuleren om volgend jaar dit b.v. samen te doen voor de voedselbank in Nijmegen.

Ouders, kinderen en collega's, bedankt voor het inzamelen van het speelgoed.

**Tekst en foto: Roos Leenders  
Basischool De Wingerd**

### Het andere kerstverhaal

Ik ben opgegroeid in de jaren zestig. Mijn ouders waren arm noch rijk. Met de kerst kocht mijn vader altijd alleen de kerstboom. Mijn vader had vele kwaliteiten maar de gave om een mooie boom te kopen had hij niet. Dat moet de kerstboomverkooper ook geweten hebben, want stevast kwam mijn vader thuis met de kleinste, de geelste en de kaalste boom. Mijn moeders hart lag altijd op haar tong en ze werd dus met een heel erg boos. Een paar dagen later werd de boom opgezet.



W e waren met zijn drieën en ieder had zijn inbreng in het versieren van de kerstboom, maar wederom kon mijn moeder de input van mijn vader niet waarderen hetgeen ook duidelijk kenbaar werd gemaakt met als gevolg veel gevloek en getier. Een wonder dat die boom niet over het balkon werd gekieperd. Kortom de kerstsfeer zat er bij ons al vroeg goed in.

Op Kerstavond was ik blij want we gingen steeds naar de Nachtmis van 11 uur. Die was altijd bomvol en gezellig. Daarna zouden we thuis pasteitjes gaan eten met zelf gemaakte ragout. Er heerste er bij ons thuis altijd enorme spanning om op tijd bij de Nachtmis te verschijnen, hetgeen vaak net niet lukte en mijn ouders elkaar enorme verwijten maakten. De pasteitjes bij terugkeer maakten gelukkig alles weer goed.

Op de ochtend van Kerst stond mijn moeder in de keuken te zweten en te kreunen. Ze wilde iets speciaals maken. Eerst de boodschappen bij die ene supermarkt halen, te voet wel te verstaan want eind jaren zestig had bijna niemand nog een auto, dan een hele morgen in de keuken staan zonder afzuigkap, zodat de temperatuur al gauw opliep tot tropische waarden. Als mijn moeder dan eenmaal aan tafel zat, was ze kapot en misselijk en ging ze de rest van de middag op de bank liggen. Er was voor mij weinig actie verder met een zwart-wit tv met twee zenders. Buitenspelen was op eerste Kerstdag streng verboden.

De volgende middag gingen we te voet een kilometer lopend naar opa en oma waar al mijn neefjes en nichtjes waren. Het was er gezellig en de Kerstman had goed zijn best gedaan qua cadeaus. Om een uur of acht gingen we terug, met de bus, dat dan weer wel. Mijn vader was vrolijk van een paar glazen wijn en ook mijn moeder had weer goede zin. Eenmaal thuis zagen we honderden gele dennennaalden onder de boom. Er werd om gelachen.

Nu ik zelf ouder en grootouder ben, besef ik dat de kerst een waardevolle tijd is om met familie door te brengen. Samen zijn met elkaar, dat telt. Mijn ouders zijn onlangs kort achter elkaar gestorven en voor het eerst zijn ze er met Kerst niet bij. Dat is een groot gemis en dat voel je des te meer met Kerst.

Silvano



### Fysiotherapie Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



Waar vindt u ons?

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt  
Horstacker 1644 Nijmegen  
Telefoon: 024-3781818  
E-mail: [fysio@wgclindenholt.nl](mailto:fysio@wgclindenholt.nl)  
[www.wgclindenholt.nl/fysiotherapie](http://www.wgclindenholt.nl/fysiotherapie)

### Alle specialisten in huis!

Wij hebben o.a. de volgende specialisaties:

- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Haptonomie
- Kindermanuëltherapie
- 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

## 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



# 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@vorbody.nl

### Locatie Jonkerbos

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

Graag wil ik alle klanten, relaties, kennissen en vrienden bedanken voor het vertrouwen in mijn bedrijf. Ook in het nieuwe jaar sta ik weer met veel enthousiasme klaar voor iedereen met een professioneel advies bij reparaties, onderhoud en aankoop van uw nieuwe (elektrische) fiets.

**IK WENS IEDEREEN PRETTIGE KERSTDAGEN EN EEN GEZOND EN GEWELDIG  
NIEUWJAAR MET HEEL VEEL VEILIG (FIETS)PLEZIER!**



# 2020



Annet  
Hogenbirk

Column

### Tijd van engelen

In de vier weken voor Kerst – advent – bereiden we ons voor op dit feest. De christelijke betekenis is: samen vieren dat Jezus Christus als kindje wordt geboren. Hij komt om ons bestaan te delen en liefde en vrede te brengen, een leven vanuit aandacht en respect voor elkaar. Dat kan je als onwerkelijk in de oren klinken. Ook in de Bijbelverhalen die we met advent lezen, hebben mensen hun aarzelingen. Ze hebben ook kritiek en tegenwerpingen. En toch verschijnen er steeds weer boodschappers van goed nieuws. Het zijn engelen. Ze vragen medewerking aan mannen en vrouwen en ze moedigen hen aan. Ze wijzen hun erop dat de (goddelijke) Liefde in de wereld handen en voeten krijgt. Juist door hun daden, van mensen als jij en ik. Een engel bij Zacharias. Hij is met stomheid geslagen en kan pas weer spreken na de geboorte van zijn zoon. Bij Elisabet – zijn vrouw. Zij is verrukt dat zij moeder wordt van Johannes de Doper. Bij Jozef. Die zorgt – nadat hij zijn plannen om Maria te verlaten herzien heeft – liefdevol voor Maria en Jezus. En bij Maria. Zij gaat er meteen mee akkoord moeder van Jezus te worden. Het zijn mensen die ervoor zorgen dat de goede en liefdevolle boodschap van vrede verspreid wordt. De advent herinnert ons hieraan en ook tekeningen zomaar op straat! Kijk maar naar de foto hieronder die ik afgelopen week maakte. Speels worden wij uitgenodigd om ook engel te zijn! Doe jij ook mee?

PS! Lees op [www.deBijbel.nl](http://www.deBijbel.nl) het verhaal van Zacharias, Elisabet, Jozef en Maria in Lucas 1 en 2.



## Buurtband Lindenholt



**Zaterdag 5 oktober had de buurtband Remember hun eerste tray-out in het Wijkatelier Lindenholt.**

Theo Bartels, in de buurt onder andere bekend van het wandelen op maandag en diabetes challenge op dinsdag, had 2 maanden daarvoor een balletje opgegooid of het ook leuk zou zijn om een keer live-muziek in het Wijkatelier te hebben.

Zijn schoonzoon en kleinzoon en nog twee overige bandleden waren bij hem in een schuur in de achtertuin druk aan het oefenen en zochten een gelegenheid om een keer voor publiek te oefenen.

Na overleg met alle betrokkenen werd besloten

om dit op 5 oktober te gaan doen.

5 oktober 2019; een volle zaal met goede muziek. Van CCR tot Black Sabbath en van Radiohead tot Pink Floyd. De bandleden Martien, Eggie, Remo en Henk speelden de denkbeeldige pannen van het dak.

Een geslaagde avond vol gezelligheid en goede muziek vraagt uiteraard om een herhaling. En dat hebben we dan ook afgesproken. Op dit moment zijn de bandleden weer druk aan het oefenen om hun repertoire uit te breiden. En als alles gaat lukken zullen ze medio 2020 nog weer een avond gaan spelen in het Wijkatelier Lindenholt.

**Tekst en foto's: Johan Joren**

## Anneke Joosten maakt elke dinsdag de buurtsoep

Zij heeft de redactie uitgenodigd om een kopje soep mee te komen eten. Dat slaan wij natuurlijk niet af. Bij binnenkomst zit de tafel vol met wijkbewoners en toevallig zitten vandaag wijkagent Roel Hendriks en de projectleider wijkaanpak van gemeente Nijmegen, Jessica Rijpstra er ook gezellig bij. Er wordt gelijk geschoven met stoelen en voor ik het weet heb ik een heerlijke kom soep voor me staan. Er wordt er volop gekletst met elkaar en de sfeer is erg warm en huiselijk.



Anneke straalt helemaal als ze over haar werk begint te vertellen:

'Ik ben echt gelukkig, ik vind het zo fijn om dit te mogen doen. Ik kreeg geen voldoening meer

in het werk dat ik deed. Ik hielp al regelmatig als vrijwilliger bij de Broederij, ik woon namelijk ook in Lindenholt en toen kwam deze kans voorbij.

Om de 14 dagen op dinsdag haal ik vier kinderen op bij basisschool de Luithorst, elke keer zijn het weer andere kinderen. De andere week komen er volwassenen uit het AZC. Samen maken we een grote pan soep. Het liefst gemaakt met groenten uit onze eigen moestuin.

Om 13.00 uur komen buurtbewoners om gezamenlijk een kopje soep te eten. Dit kost niets maar een vrijwillige bijdrage mag wel, daar kunnen we de overige boodschappjes dan mee bekostigen.

Ik ben er ook op andere dagen: op maandagavond hebben we een wandelclubje waarbij een keer in de maand ook een sportcoach bij aanwezig is en vrijdagochtend is er de kofieochtend. Ik nodig iedereen dan ook uit om eens een keer kennis te komen maken met mij en de Broederij want er is natuurlijk veel meer dan alleen het kopje soep.'

**Tekst en foto's: Victoria Lammerinks-Montis**



**Victoria  
Lammerinks -  
Montis**

### Ewa fakka niffo

Dat is straattaal. Ik begrijp het zelf pas sinds kort. (Het betekent: Hoi, hoe gaat het neef/vriend?) Onze kinderen vonden het geweldig om mijn moeder en mij uit te lachen tijdens de vakantie omdat wij niet wisten wat het betekende. En het ook niet uit konden spreken. Ze lagen letterlijk onder de tafel van het lachen. Want hoe kon het nou dat wij niet wisten wat deze zin betekende? Tja en daar zit ik dan, hulpeloos omdat ik mijn kinderen niet versta en ze gieren het ondertussen nog harder uit. 'Mam, zelfs Sinterklaas weet wat het betekent.'

Ik vraag me af waar het mengsel van allerlei talen vandaan komt. Dan bedenk ik mij dat het eigenlijk logisch is in een multicultureel land als Nederland waar iedereen in vrede woont.. Toch?

Zaterdagochtend 16 november als Sinterklaas ons land binnenkomt met zijn "pieten" staat er een brief van hem in de plaatselijke krant met zijn hartenkreet: 'Laat het kinderfeest geen knokfeest worden!!'

Ik krijg zowaar een brok in mijn keel en herinner mij de tijd eind jaren '70 toen mijn moeder en ik door de stad liepen en de goedheiligman op zijn schimmel door de binnenstad reed. Iedereen stond gezellig mee te zingen en dansen met de oer-Hollandse Sinterklaasliedjes en ik durf te zeggen dat er niemand was die dit wilde verstoren.

Terug naar zaterdag, naar al die kleine kinderen langs de Waalkade vol hoop en vreugde. Hoeveel hebben er thuis misschien te horen gekregen dat ze vooral in de buurt van hun ouders moesten blijven en dat ze goed moesten oppassen. Of misschien zijn er zelfs wel kinderen thuisgebleven omdat hun ouders dachten: hier ga ik geen risico lopen, stel dat je wel in een knokpartij terecht komt?

In straattaal zou Sint zeggen: het is te gila (gek) voor woorden, ik ga loesoe (ga weg)!

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

**foto: Jaqueline van den Boom**

## Prijs voor Wijkatelier-activiteit



Op 24 oktober heeft een project van een van onze bewoners uit Lindenholt de stimuleringsprijs van welzijnsorganisatie Bindkracht 10 gewonnen!

Het was een spannende avond die Bindkracht10 had georganiseerd in een goed gevulde theaterzaal van de Lindenberg-Aldenhof. In totaal werden er 5 projectplannen uit heel Nijmegen gepresenteerd. Deze jaarlijkse wedstrijd wordt de Uitdaging genoemd en is nu voor de tweede keer gehouden. Elk jaar biedt welzijnsorganisatie Bindkracht 10 een geldbedrag aan het winnende project om de uitvoering mogelijk te maken.

Een deskundige jury van buiten de organisatie, beoordeelde de projec-

ten die moeten uitblinken in haalbaarheid, samenwerking en ondernemerschap. Elke indiener kreeg 5 minuten om zijn of haar project aan de jury "te verkopen". Het gaat om projecten die het welzijn en de zelfstandigheid van de deelnemers bevordert, projecten die een financiële steun in de rug nodig hebben om van start te gaan.

Het winnende project van onze Lindenholtse bewoonster heet:

### **"Als vrouwen stoppen, stopt de wereld"**

Een groep van 40 vrouwen komt regelmatig samen in het Wijkatelier om elkaar te steunen, samen te koken en samen te eten. De bijeenkomsten zijn ook bedoeld om voorlichting te krijgen over opvoeding, gezondheidszorg en taalleren.

Deze vrouwen hebben veel meegemaakt en voelen zich vaak kwetsbaar, maar allemaal hebben ze ervaring, talenten en mogelijkheden die ze graag verder willen ontwikkelen. Ze willen graag de volgende stap maken met opleidingen, stages, werk of door een onderneming op te zetten.

Die volgende stap wordt nu in dit project mogelijk: de vrouwen krijgen hulp van medewerkers van Stip, van de Gemeente Nijmegen, het Wijkatelier en van ondernemers in Lindenholt. Met het geldbedrag van de wedstrijd kunnen hun dromen worden waargemaakt!



Taouss Bakkal, bewoonster en initiatiefneemster van de Vrouwen-groep heeft het project zelf gepresenteerd tijdens de wedstrijd en krijgt hier de prijs uitgereikt door de directeur van Bindkracht10 Rietje Compiet. Naast haar staan de medewerkers van Bindkracht10 die haar steunen en het project hebben ingediend: Soukayna Cchab, Eus de Wit en Johan Joren.

Tekst en foto: Hannah Dits / redactie

## 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 CO<sub>2</sub> uitstoot
- Ecologische energievoorzorging
- 5 jaar garantie

**Bel (024) 663 07 27 voor meer informatie!**

**Blom kachels & haarden**  
voor Ecologische warmte & design  
www.blomkachelsenhaarden.nl

**Eco-Pelletkachels**  
Kachels voor Ecologische verwarming!  
www.eco-pelletkachels.nl

Binderskampweg 29-U6  
6545 CA Nijmegen

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

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

# HALLOWEEN in Lindenholt, 26 oktober 2019



Het was weer een geweldige spokentocht dit jaar. Met en door ruim 45 super enthousiaste vrijwilligers is deze geweldige spokentocht opgezet.

Door diverse vrijwilligers zijn de acts supermooi ontworpen, opgebouwd en uitgevoerd. Men kon zich inschrijven via een speciaal daarvoor aangemaakt emailadres. Helaas voor een aantal mensen was dit al zo'n groot succes dat na het aankondigen van de spokentocht in Lindenholt Leeft er al een "VOL geboekt" melding moest worden uitgebracht.



Dit jaar hebben ongeveer 160 bezoekers zich aangemeld voor de spokentocht, opgedeeld in 20 groepjes zijn deze steeds met een tussenpauze van 10 minuten de baan opgestuurd. De route werd gestart vanuit de kantine van voetbalclub SCE en duurde in

rustig tempo ongeveer 45 minuten. Uit de respons van alle bezoekers was op te maken dat eenieder enorm genoten heeft



van de route over de paintballbaan en zich bij sommige acts echt is rot geschrokken. Dat men tevreden was over de algehele organisatie werd nog maar eens bevestigd door de enquête die we de bezoekers in hebben laten vullen na afloop van de tocht.



Wat hebben we een leuke reacties mogen ontvangen van de deelnemers, bedankt.

De organisator aan het woord: Wij zijn al maanden ervoor druk de acts zo spookachtig mogelijk neer te zetten, met daarbij een hoop voorbereiding en fun.



De acts worden steeds professioneler bedacht, opgezet en uitgevoerd. En gelukkig voor alle deelnemers én spookvrijwilligers zat het weer mee.

Onze speciale dank gaat uit naar een aantal trouwe partners, zonder een bijdrage van hun uit was dit alles niet mogelijk geweest. Gemeente Nijmegen, Rijkschool Speed, Melvin Custom Motoren, Verhees reclame, SCE Nijmegen, Jumbo Supermarkten Leuvenbroek en natuurlijk Paintball Nijmegen voor het al in een vroeg stadium mogen gebruiken van hun terrein ter voorbereiding op de spokentocht.



**Noteer vast voor volgend jaar: De spoken tocht staat dan gepland op 24 oktober, inschrijving is mogelijk vanaf 1 oktober 2020 via [LindenholtHalloween@gmail.com](mailto:LindenholtHalloween@gmail.com). let op: VOL=VOL!!**

**Wellicht tot volgend jaar als je durf...., wordt maar bang...., heel bang....!**

**Tekst: Dennis Hermesen en Richard Pols  
Foto's: Linda Vermeulen, Jean-paul Busser en Dennis Hermesen**



## Mr. SCE

**Je kent ze wel; echte verenigingsmensen die bijna elke dag op de club zijn. Maar er is altijd baas boven baas en een van die mensen is Paul van Cleef.**

Paul is 57 jaar en woont in Nijmegen. Sinds zijn 15e voetbalt hij bij SCE dat destijds nog op de Grootstal was gehuisvest. Daarvoor voetbalde hij nog bij het al lang niet meer bestaande NDT en St. Jan. In de B1 en A1 voetbalde hij nog met Danny Hoekman die toen vijftien was en ontdekt werd door NEC. Was dat nu gebeurd dan had SCE daaraan nog een leuke cent kunnen verdienen.

Na een paar jaar in het eerste te hebben gevoetbald, besloot Paul op zijn 22ste om Oefenmeester 2 te gaan doen dat hij een jaar later afrondde en daarmee een van de jongste hoofdtrainers was in Nederland. Hij ging het eerste van SCE trainen dat toen 3e klasse speelde. Een paar jaar later was er de enige breuk met SCE toen Paul uit onvrede met het bestuur drie jaar weg is geweest. Paul moet vooral zelfstandig en op zijn eigen manier kunnen werken. Na drie jaar keerde hij terug door toedoen van Hans Heijltjes. SCE promoveerde toen onder leiding van Paul van de onderafdeling naar de 3e klasse.

### De TD

Toen Paul begin dertig was, hield hij het trainerschap voor gezien en werd Technisch manager, TD in de volksmond. Ook hier was hij weer een van de jongsten. De rol van een TD is het benoemen van de trainers van het eerste elftal en alle jeugdselectie-elftallen van de A, B en C. Ook het volgen van wedstrijden en trainingen is een belangrijk onderdeel. Samen in overleg met het bestuur worden de trainers aangesteld. De gesprekken met de huidige

trainers beginnen al in december als er wordt vooruitgekeken naar het nieuwe voetbalseizoen. Met de spelers vinden die gesprekken in februari/maart plaats.

In oktober werd Paul onaangenaam verrast toen de succesvolle en populaire trainer van het eerste onverwachts ontslag nam. Berry Breems kon zijn werk niet meer combineren met het trainerschap en Paul moest acuut op zoek naar een vervanger. Gelukkig is zijn netwerk groot en er werd snel een goede trainer gevonden in de naam van Serge Heuveling die kan voortborduren op het goede werk van zijn voorganger. Volgens Paul is een goede trainer iemand die goed met mensen om kan gaan en zich onderschikt aan de clubcultuur wil maken. Ook is het belangrijk om een goede sfeer te creëren tussen de spelersgroep en begeleiding. Niemand staat boven de club.

### Lekker

Het gaat lekker dit seizoen met het eerste met name dankzij oud jeugdspelers die bij SCE zijn opgeleid. Uiteraard wil de club verder met spelers uit de eigen gelederen, maar dat kan niet altijd legt Paul uit. Soms gaan ze zelf hun weg of er is behoefte aan een type speler die weer niet rondloopt bij de eigen JO19 jeugd.

De selectietrainers van de jeugd hebben als doel om zo veel mogelijk de spelers beter te maken, winnen is daar minder belangrijk. Paul bemoeit zich niet met opstellingen of tactiek maar er wordt wel met hem overlegd tijdens de wekelijkse evaluatie momenten. Paul is enorm betrokken en fanatiek, zo eet hij voor een wedstrijd van het eerste bijna niet, alleen maar koffie drinken. Nog steeds is er die wedstrijdspanning en lopen de zenuwen op en als er verloren is heeft hij de hele avond de P in.

### Verwachting dit seizoen

Periodekampioen worden of als het kan natuurlijk rechtstreekse promotie. Op mijn vraag of er niet weinig publiek is tegen-

woordig, antwoordt hij dat dit een maatschappelijke tendens is. Het neemt overal af. De tijd dat er ruim honderd man bij een wedstrijd uit de vierde klasse zijn, is niet meer.

Vroeger gingen jeugdspelers of iemand uit het 2e altijd ook veel meer naar het eerste kijken. Toch heeft SCE wel een harde kern die in uitwedstrijden zelfs ruim 50 man groot is en vaak de supporters van de thuisclub overtreft.

### Kunstgras

Kunstgras is een zegen voor het amateurvoetbalclub, maar helaas is het huidige gras van SCE zwaar beschadigd. De eerste jaren was de kwaliteit geweldig maar met name door het verkeerd gebruik van de scholen in de buurt is de mat zwaar achteruitgegaan. Sportschoenen doen het veld geen goed, maar wat veel erger is dat er leraren zijn die ook gaan discuswerpen, kogelstoten en zelfs één keer speerwerpen. Op een kunstgrasveld! De gemeente is er over geïnformeerd en ook de sportleraar is er toen op aangesproken.

Blauw Wit heeft deze zomer nieuw kunstgras en dat is weer van betere kwaliteit dan onze velden van de eerste jaren. Hopelijk is SCE komend seizoen ook aan de beurt.

### Sponsoring

SCE zou meer kunnen doen voor de hele club zegt Paul als er meer geld was. Er zijn genoeg kleine sponsors maar er is al een hele tijd geen (financiële) hoofdsponsor. Dus beste ondernemers in Lindenholt; laat u horen! Als er ooit een supersponsor komt die veel geld in de club wilt steken in ruil voor alle zeggenschap, dan stapt Paul echter op (dan heeft mijn functie geen meerwaarde meer).

Paul van Cleef is een echte verenigingsman pur sang, zijn hart moet wel 'swert-wit sien'. Hij is zich er van bewust dat er een dag zal komen dat het ophoudt of misschien dat het bestuur toch eens een andere koers wil varen. Maar wie dat grote gat gaat invullen moet wel van hele goede huize komen.

**Tekst en foto: Silvano Orvini**



# Zanggroep MAQAM al 37 jaar in Lindenholt

Niet veel mensen weten dat Lindenholt een klassiek kamerkoor heeft. En het koor bestaat al 37 jaar!

Ik vroeg Marian den Breejen, een koorlid van bijna het eerste uur, of zij iets kon vertellen over het ontstaan van Maqam.

Marian: 'Zanggroep Maqam is ontstaan in 1982. Lindenholt was toen een hele nieuwe wijk in Nijmegen met veel jonge gezinnen. Een aantal dames en heren van in de twintig wilden samen zingen. Ze konden of wilden niet meer aansluiten bij de bestaande jongerenkoren en zijn zelf een koor begonnen: Zanggroep Lindenholt wat later Maqam is geworden.'



## Repetitieruimte

Aanvankelijk werd er bij iemand thuis gezongen, maar al snel werd er in de noodkerk van de Agnesparochie gerepeteerd, ondanks dat wij geen kerkkoor wilden zijn. Omdat wij daar repeteerden was onze eerste stap naar buiten wel het zingen van de nachtmis Kerstmis 1982. In oktober 1983 zongen we voor het eerst in een bejaardentehuis. Dat hebben we een aantal jaren gedaan, we ontplooiden ons en wilden meer naar een echt concert toe werken. Korte tijd later vonden we ook een andere repetitieruimte: De Luithorst, de school waar we nu nog steeds elke donderdagavond repeteren. Van lieverlee werd ons repertoire ook meer klassiek en onder leiding van Robert-Jan de Bes en nu onder begeleiding van Mirjam Westgeest zijn wij een klassiek koor geworden. Het koor heeft altijd uit zo'n 20 a 25 leden bestaan. Naast samen mooie muziek maken is het ook een hechte groep mensen, die het goed met elkaar kunnen vinden.

## Dirigent

Marian vertelde al dat Mirjam Westgeest [al 10 jaar] de dirigent is van Maqam. Ik vroeg haar wat Maqam nog steeds de moeite waard maakt om elke donderdagavond voor naar Nijmegen te rijden.

Miriam: 'Dat is de leergierigheid binnen het koor. Nog steeds ontdek ik samen met de zangers en zangeressen nieuwe stukken die we kunnen zingen, nieuwe mogelijkheden om de klank nog verder te verfijnen. Ieder programma is weer een ontdekkingsreis, waarvan het publiek de uiteindelijke bestemming mee mag

maken. En van die ontdekkingsreis geniet ik iedere keer weer. Natuurlijk is het ook een gezellig, sociaal koor. En dat hoor en zie je ook tijdens de optredens van Maqam.'

## Muziekkeuze

De dirigent heeft een belangrijke stem bij de keuze van de muziek. Dus vroeg ik Miriam welke muziek ze voor Maqam kiest.

Miriam: 'Het liefst zing ik met Maqam een zo breed mogelijk repertoire. Natuurlijk moet het wel geschikt zijn om door een klein koor te worden uitgevoerd. En we zingen bijna alleen klassieke muziek. Daarbinnen is heel veel mogelijk. Ik let op zowel de samenhang als de variatie binnen een concert. Dat maakt het programmeren van een optreden vaak tot een grote uitdaging. Maqam groeit nog steeds in kwaliteit en kan daardoor meer aan dan een aantal jaren geleden. Het liefst voer ik werken uit, die wat langer zijn. Daarbij spelen solisten vaak een belangrijke rol. Dan komt helaas het beperkte budget om de hoek kijken. Maar met wat steun van buitenaf kunnen we toch steeds mooie programma's brengen.'

De voorzitter van Maqam is Marilou de Wit. Dat is ze al een hele tijd en dat is ze in het verleden ook al een flinke periode geweest. Daarom vroeg ik haar waarom ze zich zo graag inzet voor het koor en wat Maqam voor haar betekent.

Marilou: 'Maqam was het eerste kamerkoor waar ik ging zingen. Een jaar lang heb ik me afgevraagd of ik het wel zou leren om klassieke muziek te zingen... heel wat anders dan

populaire muziek.

Inmiddels heb ik bij 3 dirigenten gezongen en bij dirigentenwissels vertrekken er mensen en komen er ook nieuwe bij. Dat geeft nieuwe dynamiek en daarna wordt het in het koor weer stabiel.

Je vergroeit met de mensen die er zijn. Het is een vaste waarde in mijn leven geworden. Donderdagavond, dat weet mijn hele omgeving, is mijn Maqam-avond.

Waarom zo lang voorzitter ben en steeds weer opnieuw? Dat heeft verschillende redenen: de belangrijkste reden is van praktische aard. Er is niet

veel animo onder de koorleden om dit te doen. De tweede reden is dat ik in de loop van de jaren veel ervaring heb gekregen. Ik organiseer graag en vind het leuk om oplossingen te zoeken daar waar problemen ontstaan, bijvoorbeeld rondom de organisatie van concerten. Ik heb een goede interactie met de dirigent en dat is heel belangrijk om alles soepel te laten verlopen. Rondom concerten wordt het een tijdje druk, maar we zijn met een 3-koppig bestuur en een goed draaiende PR-commissie. Wat ik daarnaast belangrijk vind is dat er in overleg met de dirigent zaken geregeld worden en dat het bestuur niet gezien wordt als "werkgever" die bepaalt wat er moet gebeuren. Respect voor elkaar en overleg met elkaar. Dat vind ik belangrijk, daaraan moet je altijd werken.'

Bent u nu nieuwsgierig geworden hoe Zanggroep Maqam klinkt?

**Zondag 26 januari 20.00 uur geeft Maqam een concert. Op het programma staat het motet "Jesu, meine Freude" van Johann Sebastian Bach. Dit is het langste motet dat Bach gecomponeerd heeft. Het is een meditatief werk. Daarnaast zingt Maqam het bekende "Gloria" van Antonio Vivaldi met medewerking van solisten. Wij verwelkomen u graag in de Antonius van Paduakerk, Groesbeekseweg 96 te Nijmegen.**

Voor meer informatie onze website: [www.maqam.nl](http://www.maqam.nl)

**Tekst en foto: Margreet Reijnen**

## De glimlach van een kind

De dagen worden korter en donkerder. Elk jaar rond deze tijd krijg ik hetzelfde gevoel, toch lijkt het nu anders dan normaal.

Ik merk dat ik regelmatig het nieuws probeer te vermijden. Ik word niet vrolijk van al die ellende: het gezeur over stikstof, hoe we zo snel mogelijk van het gas af moeten.. Ik vraag me af waarom we zo aan het doordraven zijn. We worden overspoeld met negatief nieuws. Op social media worden foto's en filmpjes gedeeld van mensen die ouderen thuis beroven. Welke oudere durft nu nog de deur te openen zonder angst? En zo wordt het isolement waarin deze toch al kwetsbare groep leeft weer een stuk groter.

Maar ook ik merk dat ik tegenwoordig niet argwaan om me heen kijk als ik een supermarkt in loop, want wie weet zijn die gewone hangjongeren wel iets van plan. Gewapend met de telefoon in mijn jaszak om toch vooral te kunnen bellen in een noodsituatie, is iets wat voorheen erg ontspannend was bijna een overlevingstocht geworden. De kassières kijken continu om zich heen. En als ik tijdens het avondeten hoor wat er is gebeurd bij een voetbalwedstrijd, krijg ik spontaan last van plaatsvervangende schaamte. Er moet iets gebeuren.

Ik kan dit natuurlijk niet alleen, maar wat als we nu eens samen proberen het nieuwe jaar in te gaan door minder naar het nieuws en social media te kijken. Zouden de regering en de media dan ook niet vinden dat er iets moet veranderen? Dat zou je toch een mooie kerstgedachte kunnen noemen?

Misschien zien we dan ook weer wat vaker de glimlach van een kind in plaats van een tablet of telefoon waarmee gespeeld wordt in een kinderwagen.

Fijne kerstdagen voor iedereen maar ik hoop vooral een gezond en veilig 2020.

Victoria Lammerinks-Montis



**MAAK OOK KENNIS MET DE GOEDKOOPSTE SUPERMARKT IN DE REGIO**

**SUPER VERS EN \*\*\*\*\* KWALITEIT  
SERVICE MET EEN GLIMLACH**

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

## Raafat Monther



Ongeveer een jaar geleden bracht ik voor het eerst een bezoek aan het 'Rughuis', een instelling waar ik een behandeling voor mijn rug krijg. Als gewoonlijk ontving mijn behandelaar mij met een brede glimlach. Was ik in begin een beetje onzeker en voelde ik me een wat ongemakkelijk, deze glimlach nam dit allemaal in een keer helemaal weg. Later vroeg ik mij af in hoeverre deze glimlach spontaan was of een onderdeel van een professionele beroepshouding.

Een paar dagen later zat ik met mijn dochter in de bus. Het viel mij op dat veel busreizigers met een glimlach naar mijn dochter keken, meer dan de helft van alle mensen in de bus! Ik keek naar mijn dochter en vroeg: 'Heb je zin in een spelletje?' Ze reageerde enthousiast en ik legde haar de bedoeling van dit spelletje uit: wij zouden allebei proberen oogcontact te maken met mensen in de bus en degene die de meeste glimlachen scoort is de winnaar. 'Je bent gek,' zei ze maar wilde deze uitdaging graag aangaan. Natuurlijk had ik geen schijn van kans en was mijn dochter de absolute winnaar!!

Die avond vroeg ik haar wat ze voelt wanneer willekeurig mensen naar haar glimlachen. 'Ik weet het niet precies,' zei ze 'Maar het is wel een prettig gevoel.' Voor mij persoonlijk is zomaar spontaan een glimlach krijgen van iemand in Nederland een teken van welkom en veiligheid.

Ik kan deze gewoonte nooit vergelijken met hoe wij hiermee in Syrië omgaan. Daar overheerst een gevoel van wantrouwen wanneer zomaar iemand tegen je glimlacht. Dit zou kunnen betekenen dat deze glimlachende persoon iets van je moet, iets van je wilt. Er bestaat zelfs een gezegde: 'Laat je niet snel voor de gek houden door de glimlach, de wolf lacht als hij zijn prooi vindt.'

Gelukkig heb ik een wijze buurvrouw van 70 jaar. De glimlach is altijd op haar gezicht te zien en zij heeft mij geleerd hoe dat komt: 'Vooral verzoening met jezelf leidt tot innerlijke vrede en geluk, zelfs in moeilijke tijden' (bedankt Angeline Ruiter).

Als grap vertelde ik mijn dochter dat Nederland de 'Wereldbank van de glimlach' is. Wat zou het een goed idee zijn om deze bank onbeperkte 'Glimlachleningen' te laten verstrekken aan vooral de boze volken. Misschien vermindert dat de oorlogen en alle conflicten in de wereld.

Mijn wens, geachte lezers, is dat de glimlach op uw gezicht nooit verloren mag gaan, het betekent veel en het lijkt besmettelijk te zijn.

## Afronding gemeentelijk AED project



Van links naar rechts: Erik de Nij voorzitter AED Nijmegen West, Peter Saras secretaris AED Dukenburg en Nico de Boer voorzitter stichting HartslagNijmegen

### Heel Nijmegen hartveilig.

De stichting 'HartslagNijmegen' streeft er naar heel Nijmegen hartveilig te maken. Voor dit doel is vanuit Dukenburg enige tijd terug een start gemaakt met het buiten plaatsen van gemeentelijke AED's (Automatische Externe Defibrillator).

Deze apparaten geplaatst binnen in wijkcentra en sporthallen waren soms maar enkele uren en op bepaalde dagen bereikbaar. Nu zijn deze AED's te vinden in pincode-

kasten aan de buitenmuren. Op 30 oktober 2019 hebben de Nijmeegse AED-stichtingen samen met wethouder Velthuis het AED-project voor buitenplaatsing afgerond.

De stichtingen kregen een mooie waardeccheque overhandigd. Er zijn nu in heel Nijmegen vijfendertig gemeentelijke AED apparaten 'buitengeplaatst'. Deze worden beheerd en onderhouden door de vrijwilligers van de AED stichtingen.

Basis is de zes jaar geleden opgerichte stichting AED Dukenburg. In Dukenburg en Lindenholt heeft deze stichting inmiddels een goed dekkend netwerk van vrijwillige hulpverleners en drieënveertig AED apparaten in de openbare ruimte. Voor het realiseren van dit doel is de stad in vijf delen verdeeld. In elk deel komt een eigen AED-stichting, zo kan er dichtbij en samen met bewoners aan dit doel gewerkt worden. In Nijmegen-west is een jaar terug een nieuwe stichting opgericht, stichting 'AED Nijmegen West' en er komt een stichting in zuid.

### Centrum en Waalkade hartveilig

Met deze afronding staat het 'project hartveilig maken' van Nijmegen niet stil. Zo geven de instructeurs van de AED-stichtingen reanimatieles aan ambtenaren via de 'Nijmegen school' en start er een nieuw project met de binnenstadwinkeliers en zijn er contacten met de ondernemers aan de Waalkade.

Iedereen kan meedoen! Wanneer men een BHV- of reanimatie cursus heeft gevolgd mag men zich aanmelden bij 'HartslagNu' ([www.hartslagnu.nl](http://www.hartslagnu.nl) of de app hartslagnu nieuw). Alleen dan krijgen hulpverleners bij een alarm een oproep via sms en/of app om naar een slachtoffer te gaan of een AED te halen.

Tekst: AED-stichtingen

Foto: José Saras

## Kersttheater in de Boskapel

Dit jaar organiseert de CGKV een Kersttheater. Net als vorig jaar wordt een aantal korte sfeervolle voorstellingen met veel muziek opgevoerd in de Boskapel. Daarna lopen bezoekers zelf de tocht naar Bethlehem, naar de stal.

Daar ontmoet u Jozef en Maria met het kindje Jezus in de stal, in levende lijve. De route wordt aangegeven door de kerstlichtjes, de vuurkorven en de sfeervolle kaarsjes, zoals u dat gewend bent van eerdere jaren. Tientallen vrijwilligers uit allerlei kerken doen mee als acteur, muzikant of als figurant.

Acht jaar geleden alweer, in december 2012, organiseerde de CGKV voor het eerst een kerstlichtjestocht rondom de Boskapel en in het Augustijnenbos. Vele honderden mensen uit Nijmegen en omstreken hebben deze met kaarsjes verlichte route gelopen, en de herders en de engelen ontmoet. Op zaterdag voor Kerst volgden zij de kerstlichtjes door het bos en kwamen uit bij Jezus in de stal. Vorig jaar was er voor het eerst Kersttheater in de Boskapel. Na de voorstelling volgt u de kerstlichtjes door de tuin en ook dan komt u uit bij Jozef, Maria en het kindje Jezus in de stal. Het Kersttheater vindt plaats op zaterdag 14 december van 18.00 tot 20.00 uur. Ieder half uur start er een nieuwe voorstelling. De laatste begint 20.00 uur. Vooraf verzamelen de bezoekers zich op het plein van de Boskapel en worden ze meegenomen naar het begin van onze jaartelling, de tijd waarin het kerstverhaal speelde.

Na de voorstelling en het bezoek aan de stal is er voor iedereen gelegenheid om op het plein voor de Boskapel een glaasje glühwein of warme chocolademelk te drinken. U kunt daar gezellig napraten terwijl de vuur-



korven u verwarmen en de kaarsjes voor het kerstlicht zorgen. Kortom, het wordt een belevenis voor jong en oud!

Wat voor weer het ook is, het kersttheater gaat door. Het gebouw is toegankelijk voor rolstoelgebruikers en kinderwagens. Deelname is gratis voor iedereen. We adviseren om vanwege de verwachte drukte lopend of met de fiets te komen.

**Wanneer, wat, waar? Zaterdag 14 december Tijden: 8.00, 18.30, 19.00, 19.30 en om 20.00 uur de laatste voorstelling**

Locatie: Boskapel (Graafseweg 276, Nijmegen) Toegang: gratis

Tekst en foto: CGKV

# “Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 6e editie; 11 december 19 - 15 januari 20

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 bovendien de rubriek Lindenholt doet te staan als deze meerdere activiteiten organiseert. Is er maar een activiteit zoals bij AED Dukenburg dan staan daar de infogegevens. Bij de activiteit kunnen ook gegevens staan als die afwijken met de algemene infogegevens.

## Vaste locaties en activiteiten in 'Lindenholt Doet' zijn:



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

Open van maandag tot en met vrijdag open van 9.00 – 18.00 uur. Loop binnen voor een kopje koffie of thee, een gezellig praatje of iets leuks uit de weggeefkast. Voor speciale activiteiten kijk op Lindenholt Doet en voor actuele informatie [www.wijkatelierlindenholt.nl](http://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](mailto:debrack@nijmegen.nl) / [www.2.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum\\_de\\_brack](http://www.2.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum_de_brack)

Wijkcentrum de Kampenaar  
Zwanenstraat 1  
e: [dekampenaar@nijmegen.nl](mailto:dekampenaar@nijmegen.nl)  
024-3738224



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

[aanmelden@eatenmeet.nl](mailto:aanmelden@eatenmeet.nl)



De Broederij Nieuwstadweg 37 Nijmegen Tel: 06 45 17 05 61 [www.debroederij.nl](http://www.debroederij.nl). of op facebook. [info@debroederij.nl](mailto: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](http://www.aeddukenburg.nl)



Bloemschikken De Vlinderbloem

### Eenmalige activiteit

**Zondag 15 december 10.00- 13.00 uur:**

**ROMMELMARKT Wijkcentrum de Brack**

**Maandag 23 december tot en met zondag 5 januari : wegens de Kerstvakantie is de Brack gesloten**

### Buurtactiviteit

**Bewonerscomité De Kluijskamp:**

Buurt- en kinderactiviteiten Willem van Megen 024-3792627. Mail: [dekluijskamp@upcmail.nl](mailto:dekluijskamp@upcmail.nl)

### Creatief

**Origami,** Donderdag 16 januari 19.30 -22.00 uur **Wijkcentrum de Brack**

**Tekenen en Schilderen:** Een gezellige groep die zelfstandig schildert en/of tekent en elkaar op weg helpt. We kunnen nog wat nieuwe mensen gebruiken die het leuk vinden om te komen tekenen of schilderen. Zelf materiaal meenemen, geen kosten. Elke maandag van 13.00 tot 15.00 u Wijkcentrum de Brack"

**Fantasierijke Knutselgroep** elke dinsdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur. Wijkatelier Lindenholt

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

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

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

**Zanggroep de Leuvense Nachtegale:**

Geen opgave ontvangen. Wijkcentrum de Brack

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

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

**De Vlinderbloem:** Workshops bloemschikken. Doelgroep: Bewoners Lindenholt en omgeving. Gezellige workshops verzorgd

door gediplomeerd bloembindster, planning 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.workshops-bloemschikkendeVlinderbloem.nl](http://www.workshops-bloemschikkendeVlinderbloem.nl) T: 06 2419 9613 of [becker.wilma@gmail.com](mailto:becker.wilma@gmail.com)

### Dienstverlening

**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. Informatie 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. [lindholt@stipnijmegen.nl](mailto:lindholt@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: Vincentiushuis "Kijk regelmatig op onze site voor meer informatie.

**Speelothek:** iedere woensdag 13:00-15:00 uur. Speelgoed uitleenservice. Locatie Horstacker 1451: Vincentiushuis

**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

## Educatie en Taal

**AED Dukenburg:** Reanimeren leren? De cursussen zijn voor bewoners in Lindenholt en Dukenburg gratis, aanmelden kan via [www.aeddukenburg.nl](http://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](http://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 [bestu@aeddukenburg.nl](mailto:bestu@aeddukenburg.nl)

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

nog plaats bij de cursus **Spaans** (na contact met de docente of u met uw kennis kunt instromen). opgeven via [info@deinloop.nl](mailto:info@deinloop.nl) opgeven. Wijkcentrum de Brack

**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 [info@wgclindholt.nl](mailto:info@wgclindholt.nl)

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

nog plaats bij de cursus **Omgaan met uw computer en/of Ipad.** Hiervoor kunt u zich via [info@deinloop.nl](mailto:info@deinloop.nl) opgeven Wijkcentrum de Brack

## 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: Vincentiushuis

**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

**Daghap:** Open inschrijving via lijst in Vincentiushuis. Elke maandag, dinsdag, woensdag 17.30-18.30 u. Vincentiushuis loc. Horstacker

**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](mailto:aanmelden@eatenmeet.nl) of in het Vincentius huis. Locatie Horstacker 1451: Vincentiushuis

**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](mailto: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 butgenoten. De meesten schuiven rond 10.30 u aan. Wees welkom De Broederij

**Open Inloop:** Iedere dag van 9.00 – 17.00 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 woensdag van 13.30 tot 16.00 u. Wijkatelier Lindenholt

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

## Jongeren

**Jongeren centrum de Sprok en fitnessruimte:** Adres: Weteringweg 51 E-mail: [t.balvers@tandemwelzijn.nl](mailto:t.balvers@tandemwelzijn.nl) Web-Site: [www.facebook.com/jongeren-centrumdesprok](http://www.facebook.com/jongeren-centrumdesprok) 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

**SLAK Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen:** Doel: Ontmoeting en recreatie voor kinderen wonend in het

stadsdeel Lindenholt. Info: Fred Penninx.  
pr@stichting-lak.nl Mobiel: 06 19151650  
www.stichting-lak.nl  
Facebook: www.facebook.com/SLAK.NL"  
Jaarlijkse activiteiten:  
- Koningsdag 27 april  
- Zomeractiviteit: laatste week zomervakantie  
- Halloween: rond of op 31 oktober  
- Sinterklaas: dag na de landelijke intocht

### 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: Vincentiushuis

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

**KBO Bingo:** 19 december, 16 januari en 6 februari 14.00- 16.00 u. 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:** Donderdag 12 december, 9 januari en 13 februari 14.00-

17.00 uur: Wijkcentrum de Brack

### Kaartclub SCE

SCE is meer dan een voetbalclub; elke maand is er op vrijdag een kaartavond. Iedereen is welkom en mag ook gerust iemand mee nemen, want hoe meer zielen hoe meer vreugd. Men start steeds om 20.00 uur. Het clubhuis is geopend vanaf 19.30 uur. Er wordt klaverjassen en jokers gespeeld. Voor een kopje koffie en een hartig hapje wordt gezorgd. Er is ook een leuk prijsje te winnen. De kaartavond kost € 3.50. De komende data zijn 20 december, 10 januari, 31 januari, 28 februari en 7 maart. Als je wilt komen graag een mail sturen naar f.schoppema@t-mobilethuis.nl of naar johan.ketelaar@gmail.com

### Voetbal Pub Quiz bij SCE.

Vrijdag 24 januari vindt voor de tweede maal de Pub Quiz plaats met alleen leuke voetbalvragen en fragmenten. Alle leden zijn welkom maar ook vrienden van leden. Mee info op de site van SCE. www.sce-nijmegen.nl

## Sport & bewegen

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

**Bridgeclub de Kampenaar,** Elke donderdag 13.30-17.00 u. 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  
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 u (gratis proefles) Locatie Horstacker 1451: Vincentiushuis

nog plaats bij de **cursus Line-Dance.** Hier voor kunt u zich via info@deinloop.nl opge-

ven. Wijkcentrum de Brack

### Wandelen in Lindenholt:

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

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

### Praktijk Yoga-adem-Ontspan Lindenholt:

Voor meer informatie zie de website: www.yoga-adem-ontspan.nl Facebookpagina: https://www.facebook.com/YogaAdemOntspanNijmegen

Nieuwe cursus **Yoga** in de vroege avond Vanwege de enorme populariteit van de vroege avondcursus Yoga op de woensdagavond heeft De Inloop een nieuwe "vroege-avond-groep" gestart op de dinsdagavond (19.30u-20.30u). Nog plaats in deze groep, dus als u wilt: geef u dan op via info@deinloop.nl Wijkcentrum de Brack

### 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 , 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-

## "Lindenholt doet"

11:45 uur. Locatie Vincentiushuis

**Gymclub zonder naam:** Bewegen op muziek. Elke maandag van 19.30 – 20.30 u. Aanmelden: 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

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 kids 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: Vincentiushuis

**Kwiekbeweegroute:** elke donderdag van 11:00-12:00 uur aansluitend gratis kopje soep. Locatie Horstacker 1451: Vincentiushuis.

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

Hardlopen: Lindenholt Loopt (LL); Elke dinsdagavond.

LL FREE om 20.00 u: 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

### Kledingherstel

**Onze dame van Kledingherstel is gestopt helaas. We zijn dus op zoek naar een dame/heer die deze activiteit en service naar de bewoners toe wil voortzetten.**

**Kent u iemand (of bent u zelf geïnteresseerd) neem dan contact op met het Wijkatelier Lindenholt 024 3770098. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 u en 17.00 u.**



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

**Schippers  
optiek**

Opticien & Audicien  
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**

**Stip Lindenholt**

Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003

lindholt@stipnijmegen.nl

Maandagmiddag: 13.30 - 16.30 uur

Woensdagmiddag: 13.30 - 16.30 uur

Donderdagmiddag: 13.30 - 16.30 uur

**Dehue**

administratie- en belastingconsulent

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

Telefoon: 024-6637870

E-mail: info@dehue.nl

Internet: www.dehue.nl

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

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



**MELD JE NU AAN!**

# **BINDKRACHTCUP**

**27 t/m 31 DECEMBER**

**HET ZAALVOETBAL SPEKTAKEL  
VAN DEZE WINTER!**

**ZORG DAT JE ERBIJ BENT!**

*Kijk op de website  
voor meer informatie!*



**BINDKRACHT 10**



**Nijmegen**

**WWW.BINDKRACHTCUP.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... 'Jong geleerd is oud gedaan.' 'Goed voorbeeld doet goed volgen.' 'De jeugd heeft de toekomst!' Zoveel clichés, maar zo waar!

Kinderen zijn van nature soepel en beweeglijk. Gaan ze hardlopen, dan kunnen ze met hun enthousiasme enorm hard van start gaan en letterlijk met de tong op de schoenen binnen komen. Doserende is nog een kunst. Succesvolle korte kinderruns met natuurlijk een medaille na afloop zijn dan een enorme stimulans voor de jonge hardlopers om te trainen en ook nog eens vaker mee te doen.

Dat zagen we ook afgelopen 2<sup>e</sup> Lindenholt RUN waarbij we aan de start veel kinderen zagen die het jaar ervoor ook al mee deden.

Deze keer komt onze sportieve hardloopster Dorianne Dingemans aan het woord over hardlopen voor kinderen tijdens de mini 7 heuvelenloop afgelopen november.



"Mijn naam is Dorianne Dingemans. Ik zit in groep 7 van basisschool De Wingerd en ik ben 10 jaar oud. Twee jaar geleden heb ik voor het eerst mee gedaan aan een hardloopwedstrijd. Ik begon met de LindenholtRUN voor kids. Daar heb ik 1 km gerend. Dat ging heel erg goed. De eerste en de tweede keer dat ik meedeed, ben ik allebei 2<sup>e</sup> geworden. Ik vind rennen leuk om te doen omdat ik dan lekker hard kan gaan.



Op 16 november heb ik mee gedaan aan de mini 7 heuvelenloop. Dat was mijn eerste grote wedstrijd. Het is een Nijmeegse hardloopwedstrijd. Deze wordt 's avonds in het donker gelopen en er zijn heel veel lichtjes. Rennen tussen de gekleurde lichtjes dat is erg mooi.

Kinderen uit groep 3 t/m 5 lopen 400 meter en de 800 meter is voor groep 6 t/m 8.

De wedstrijd was goed georganiseerd en alles liep precies in elkaar. Bijvoorbeeld: groep 4 was bezig met de warming-up en groep 3 was aan het rennen en van groep 2 was toen de prijsuitreiking.



Er waren heel veel kinderen die meededen. Dat was best wel lastig, want je zat met ongeveer 100 kinderen in een groep die tegelijkertijd moesten starten. Het was erg leuk en na afloop zette mama me op de foto met de mooie medaille.

Ik hoop dat er meer kinderen mee gaan doen. Bijvoorbeeld met de LindenholtRUN voor kids. En volgend jaar doe ik natuurlijk ook weer mee!"

Dank je wel Dorianne voor dit mooie verhaal. Geweldig dat je nu zelfs bij zo'n grote wedstrijd mee hebt gedaan. En in de eindtijden was te zien dat je bijna 12.5 km per uur hebt gelopen. Dat is super snel! Hopelijk gaan er door jouw verhaal meer kinderen hardlopen!

Wil je ook met de volgende LindenholtRUN mee doen? Noteer dan alvast zondag 21 juni 2020 (Dag van Lindenholt en vaderdag) op je kalender en doe mee!!!

Willen je ouders of mensen die je kent ook een keer meedoen? Vertel ze dan dat we trainen op dinsdagavond of zondagochtend. Kijk op onze website <https://sites.google.com/site/lindenholtloopt/home> of mail ons via [lindenholtloopt@gmail.com](mailto:lindenholtloopt@gmail.com) Tot ziens en sportieve groetjes van Miranda Boom en Esther Geenevasen, trainers van Lindenholt Loopt.

Foto's: Cindy van de Water-Dingemans.

# Excursie naar de Afval- en Energiecentrale ARN



Een aantal bewoners uit Lindenholt en Dukenburg hebben in oktober een bezoek gebracht aan de ARN: de Afval en Energiecentrale, gelegen naast ons stadsdeel Lindenholt.

De bezoekers uit Dukenburg waren vooral geïnteresseerd in hoeverre de ARN duurzaamheid nastreeft in de afvalverwerking. Vanuit Lindenholt kwam de vraag in hoeverre de ARN bijdraagt aan de verontreiniging van de lucht boven ons stadsdeel.

lingskaart van het Milieudefensie staan vooral de Wijchenseweg en de Neerboscheweg aangegeven als boven de norm vervuילend. Geluidsoverlast van deze drie wegen wordt door veel bewoners van Lindenholt als storend en onrustig ervaren. Inmiddels weten we dat ook de beroepsvaart op het Maas-Waalkanaal een bijdrage levert aan de luchtvervuiling door hun schepen daar te ontgassen.

Wat de bedrijventerreinen West-kanaaldijk/Lindenholt en Kerkenbosch bijdragen aan de ver-

interesseerd in wat er uit die grote, 20 meter hoge dubbele schoorsteen komt.



## Op de luchtvervuilingskaart van het Milieudefensie staan vooral de Wijchenseweg en de Neerboscheweg aangegeven als boven de norm vervuילend

Bij de thema-avond van de BOL (Bewoners Overleg Lindenholt) over gezondheid, spraken een aantal bewoners hun bezorgdheid uit over de luchtkwaliteit boven Lindenholt. Kinderen zouden gezondheidsklachten hebben die door slechte lucht veroorzaakt kunnen zijn.

We willen als BOL deze klachten verder onderzoeken. Ons stadsdeel wordt aan drie kanten omsloten door drukke verkeerswegen. Op de A73 mag 130 km worden gereden wat bijdraagt aan roet, stikstofoxiden, fijnstof en zwaveldioxyde. Het zijn stoffen die volgens het RIVM astma en luchtwegaandoeningen kunnen veroorzaken en de kans op longkanker doen toenemen. De verhoging van de max. snelheid van 120 naar 130 km/u verhoogde de stikstofdioxide nog eens met 27%, ook fijnstof en roetdeeltjes namen toe. Op de luchtvervui-

ilde lucht is ons niet bekend. Vandaar dat we bedachten de ARN, de grootste fabriek van het bedrijventerrein eens een bezoek te brengen. We verzamelen ons in het kantoor van de ARN en krijgen vooraf aan de excursie, een uur uitleg over de functies van de fabriek. De ARN B.V. is een publiek-private onderneming. Dat wil zeggen het bedrijf heeft aandeelhouders: een aantal samenwerkende gemeenten en een groot Duits afvalbedrijf.

Op het enorme terrein, 50 voetbalvelden groot, wordt jaarlijks 500.000 ton afval verwerkt. Ruim de helft is niet meer geschikt voor hergebruik (onze groene of rode zakken). Dit afval wordt in twee enorme ovens verbrand, ovens die dag en nacht branden alle dagen van de week, 33 ton per uur. En natuurlijk zijn we ge-

### Afvalscheiding

Maar eerst het hele proces van afvalscheiding. Op het terrein wordt 280.000 ton afval bewerkt voor recycling. Dat wil zeggen dat gft apart wordt verwerkt, net als papier, glas, textiel en kunststof. De plastics worden naar een andere centrale gebracht waar een laser de bruikbare plastics eruit haalt. Na bewerking worden dat korrels van verschillende kleuren die weer voor nieuwe producten kunnen worden gebruikt.

Het gft afval wordt een aantal malen gezeefd en gecontroleerd op rommel. Dan wordt een deel compost, het andere deel gaat het in enorme biogascontainers die groen gas maken. Onze stadsbussen rijden daarop.

Afval dat niet verbrandt en niet geschikt is voor hergebruik wordt gestort op een grote berg en goed met zand afgedekt.

## En wat komt er nou uit de schoorsteen?

Schonere lucht dan die boven Nijmegen! Voordat de rook van de verbrandingsoven de schoorsteen bereikt wordt de rook door een aantal rookreinigers geleid. Die wassers halen alle nareigheid eruit zoals: vlieggas, zuren, zouten, chloor, stikstofdioxides, furanen en zware metalen. De rook verlaat zonder schadelijke stoffen de schoorsteen. Dit proces wordt dag en nacht gecontroleerd. Die metalen worden weer hergebruikt. De as en de slakken uit de oven zijn na reiniging geschikt als ondergrond voor de wegenbouw en voor verwerking in stoeptegels.

## Electriciteit

De warmte van de ovens wordt omgezet in elektriciteit dat voldoende is voor 47.000 huishoudens. Ook de naast de ARN gelegen rioolzuivering krijgt warmte geleverd van de ovens. In de toekomst wil de ARN ook van luiers weer grondstoffen maken, daar wordt hard aan gewerkt.

## Rondleiding

Na de uitleg stappen we in de bus voor de rondleiding over het terrein. Vrachtwagens rijden af en aan en we stoppen in de enorme hal waar de vrachtwagens hun lading restafval lossen. De airco gaat even uit, maar er komt toch een enorm vieze lucht de bus binnen. Hier in de hal wordt een deel gescheiden en fijn gemalen, daarna gaat het afval naar een biologische drooginstallatie. Het aangeleverde afval is meestal te nat om te verbranden. We zagen enorme grijpers het gedroogde materiaal richting de ovens brengen. De ovens blijven vanzelf branden, er hoeft geen olie of gasbrander bij.

We kunnen even een kijkje nemen in de ovens. Vooraf allemaal een helm op en klimmen in de toren. Op de zesde verdieping van het ovencomplex zitten de luikjes. En ja, het is er heel heet! Weer terug in de bus hebben we inmiddels een goed beeld van wat er allemaal op dit terrein gebeurt. We zijn niet de enige geïnteresseerden, AVN ontvangt jaarlijks 5000 bezoekers, waaronder de hoogste groepen van de basisscholen.

Een boeiende excursie.

**Tekst en foto: Hannah Dits**  
**Bewoners Overleg Lindenholt**

**MELD JE NU AAN!**

**27 t/m 31 DECEMBER**

**BINDKRACHTCUP**

**PROGRAMMA**

**VRIJDAG 27 DECEMBER**  
10:00 - 12:00 | WORKSHOPS & CLINICS (vrij toegankelijk)  
12:00 - 18:00 | JO13 POULE A  
19:00 - 00:00 | SENIOREN POULE A

**ZATERDAG 28 DECEMBER**  
10:00 - 12:00 | WORKSHOPS & CLINICS (vrij toegankelijk)  
12:00 - 18:00 | JO13 POULE B  
19:00 - 00:00 | SENIOREN POULE B

**ZONDAG 29 DECEMBER**  
10:00 - 12:00 | WORKSHOPS & CLINICS (vrij toegankelijk)  
12:00 - 17:00 | SENIOREN 35+  
17:30 - 19:45 | HALVE FINALES & FINALE JO13  
20:14 - 22:45 | HALVE FINALES & FINALE SENIOREN

**MAANDAG 30 DECEMBER**  
10:00 - 12:00 | WORKSHOPS & CLINICS (vrij toegankelijk)  
14:00 - 22:00 | FUTSAL BATTLE SPEELRONDE 2

**DINSDAG 31 DECEMBER**  
10:00 - 18:00 | JEUGD ZAALVOETBALVERENIGINGEN

LET OP: Inschrijvingen voor zowel de JO13- als de seniorenpoule worden alleen geaccepteerd als alle spelers lid zijn van één en dezelfde veldvoetbalvereniging. Spelers hoeven niet bij elkaar in het team te spelen. De organisatie controleert dit op basis van de KNVB-lidnummers. Kijk op de website voor meer informatie.

 **BINDKRACHT10**  **Nijmegen**

**WWW.BINDKRACHTCUP.NL**

**BINDKRACHTCUP**

**GRATIS DEELNAME**

**PROGRAMMA WORKSHOPS SPORHAL DE HORSTACKER**

| VRIJDAG<br>27 DECEMBER                      | ZATERDAG<br>28 DECEMBER                       | ZONDAG<br>29 DECEMBER                                                           | MAANDAG<br>30 DECEMBER                                 |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 10:30 - 12:00 uur<br>DJ Clinic Beatheaven   | 10:00 - 12:00 uur<br>FC Dreumes Peutervoetbal | 10:00 - 11:00 uur<br>Judo Academy Nijmegen                                      | 10:00 - 11:00 uur<br>Girlsstuff                        |
| 10:00 - 12:00 uur<br>Dans Clinic Maxstudios | 10:00 - 12:00 uur<br>Boks Clinic MASTergym    | 11:00 - 12:00 uur<br>Zaalvoetbal Clinic<br>Zaalvoetbalvereniging Madereros C.F. | 11:00 - 12:00 uur<br>Kickboks Clinic Twenty Four Daily |
|                                             |                                               |                                                                                 | 11:00 - 12:00 uur<br>Dans Clinic Factory Dans          |

 **ELKE DAG 10:00-18:00 uur**  
**FIFA20**  
**FIFA20 COMPETITIE**  
verzamel overwinningkaarten en win een te gekke prijs!  
prijsuitreiking dinsdag 31 december 16:00 uur

**WWW.BINDKRACHTCUP.NL**

 **BINDKRACHT10**  **Nijmegen**

Maak uw feestdagen onvergetelijk met een heerlijke schotel van 024 VIS

Diverse mogelijkheden  
Bestel **tijdig**  
om teleurstelling  
te voorkomen

**024 VIS**  
Zwanenveld 8020  
024 344 2803



## Mijn eigen Dar afvalwijzer

Weet altijd wanneer wij langskomen!



ga naar  
[www.dar.nl/afvalwijzer](http://www.dar.nl/afvalwijzer)



vul uw postcode en  
huisnummer in



klik op: Download of  
print jaarkalender



of download de  
Dar app

## Groen (on)geluk

Tekst en foto's: Frans Sijben Nijmegen

In mijn laatste bijdrage van 2019 deel ik drie eigen ervaringen over natuur op mijn balkon, in de tuin en omgeving. De lezer wens ik alvast een groen 2020.

### Roze en paars



Zoals elk jaar zaai ik bloemen, midden of eind april, in bakken op mijn balkon. Plantjes die ik later uitzet in bakken op mijn balkon maar ook in de tuin. Dit jaar zaai ik alleen Kaasjeskruid, Wilde Adonis, Herik, Zinnia en Zomerasters. Eerst bloeien <in juni / juli> Kaasjeskruid en Herik. Begin augustus, op een 'koele' dag na een regenbui, plant ik de uitgebloeide bloemen over in de tuin. Want met die hitte zijn de bloemen op het balkon nauwelijks in leven te houden. En ziet: eind augustus maken ze de tuin weer roze tezamen met Herfstanemoon, Hemelsleutel en Zomeraster. En mijn balkon kleurt in september roze en wit door Zomerasters.

### Een groen wonderdje



Al veertig jaar heb ik schroefpalmen in huis; sinds een gekocht exemplaar in de

jaren tachtig. Vanaf toen heb ik daarvan steeds stekken opgekweekt want een plant met een hoge kale stam is niet mooi. De laatste stekken zijn van najaar 2017. Deze heb ik in een pot water laten wortelen. In de hete zomer 2018 staan nog altijd 2 stekken met flinke wortelkluit in het water. Toen kreeg ik een inval met die tropische hitte buiten: om één stek in de tuin te planten op een zonnige zanderige plek.

Tot februari 2019 staat de stek groen in de tuin. Maar dan is het opeens mis. In april zie ik dat de stam, net boven de aarde, helemaal is doorgerot. Toen heb ik alleen nog maar de verrotte plant kunnen afscheuren. De wortelkluit heb ik in de grond laten zitten.

En dan weer tropische zomermaanden: droog en warm. Maar met af en toe een flinke plens regen.

Ik was dan ook verrast om opeens in juli een kleine groene schroefpalm te zien op de plek waar ik de wortelkluit heb achtergelaten. In oktober al een echt plantje. Nu gaat het spannend worden. Wat gaat de babypalm de komende winter doen? Gaat die overleven?

### Massamoord in Neerbosch



Geen enkel bericht hierover in krant of op internet of op tv. Maar er heeft in augustus en september een ware slachting plaatsgevonden. Met elke week wel twee tot drie slachtoffers. Lijkjes op een grasveld tussen de Neerbosche weg en de achterkant van een flatgebouw. Steeds dode houtduiven, Soms vol veren en donsveertjes rondom wat er van de duif over is.

In twee maanden zijn de nakomelingen uitgemoord van twee paartjes houtduiven die ik tijdens de tuinvogeltelling heb doorgegeven. Het hele voorjaar lang is dit grasveld bevolkt met paartjes: 2 houtduif, 3 ekster en tientallen kauw. De houtduiven hebben tot in augustus drie nesten met jongen grootgebracht. De kauwtjes en eksters minstens twee nesten. Dat geeft op het grasveld een drukte van jawelste.

Maar dan opeens die aanslag op de houtduiven. Echt alléén maar op houtduiven. Ik denk aan katten. Maar deze vangen nooit alléén duiven. Een mysterie. Maar dan zie ik op een avond in de schemering de dader. Bezig met het plukken van een nieuw slachtoffer. Hij lijkt op een bruine buizerd. Maar omdat die niet alleen duiven eet, gok ik, ook vanwege de grootte, op de bruine kiekendief...



Na september géén duivenlijkjes meer. Voorzichtig komen er weer vogels op het grasveld die de laatste maanden hier wegbleven. Ook weer een nieuw paartje houtduiven. Onbewust van het sluimerend gevaar. De rust lijkt weer terug zoals in de vredige eerste helft van 2019.





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](mailto:info@thuiszorgmoc.nl)

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

Info: [www.thuiszorgmoc.nl](http://www.thuiszorgmoc.nl)



In de donkere dagen na Kerstmis zal ook dit jaar weer de kerstverlichting ontstoken worden in de torens van het Kronenburgerpark.

Op vrijdag 27, zaterdag 28 en zondag 29 december houdt de Stichting Nijmeegse Torendag daar de traditionele 'winterwandelingen' langs de drie monumentale torens in het park. De wandeling start in de Sint Jacobstoren (ingang hoek Van Berchenstraat-Parkweg), gaat dan door het park via de sprookjesgrot naar de Roomsche Voet en eindigt in de Kruittoren met een bezoekje aan Grootmoeders Keukenmuseum. Daar worden de deelnemers onthaald op koffie, thee of een beker warme chocolademelk.

In alle torens worden verhalen verteld of liederen gezongen. Alle drie de dagen beginnen de wandelingen om 19.00 uur en duren tot 21.00 uur.

Van volwassen deelnemers wordt een bijdrage van €2 gevraagd.

Voor alle drie de wandelingen geldt een maximum aantal deelnemers van vijftientig.

Aanmelden is gewenst via [nijmeegsetorendag@gmail.com](mailto:nijmeegsetorendag@gmail.com).

## Fysiotherapie houdt u in beweging!



**024-3780991**

Pysiotherapie Lindenholt - Ruikes & de Muijnck

**Wij hebben onder meer de volgende specialisaties:**

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

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

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

**Fysiotherapie Lindenholt  
Ruikes & de Muijnck**  
[www.fysiotherapielindholt.nl](http://www.fysiotherapielindholt.nl)  
[fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl](mailto: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!



**Zondag 10 november ben ik samen met mijn kabinet om 15.11 uur onthult als het Jeugdprinsenkabinet van 2019-2020. Vanaf het moment dat ik ben gevraagd door de voorzitter van de SOCN Wilfred Jansen zijn wij in het geheim bezig geweest met de voorbereiding. Om het al die tijd geheim te moeten houden voor iedereen, zelfs voor familie en vrienden, dat viel niet mee! Wat fijn om nu eindelijk tegen iedereen te kunnen zeggen dat ik Jeugdprins ben van Knotsenburg, en dat natuurlijk samen met een fantastisch kabinet!**

Wij hebben er ontzettend veel zin in om er samen met alle Knotsenburgers een kei leuk carnaval van te maken. Ik ben erg trots op mijn kabinet en ik wil ze dan ook heel graag aan u voorstellen.

Natuurlijk begin ik dan met mijn twee superleuke pages Amber Schipperheijn en Meadow Fellingma. Amber is 13 jaar, zit in de 3e klas van het Mondial College. Zij hockeyt bij HCQZ en viert al haar hele leven carnaval in Knotsenburg.

Meadow is 13 jaar, zit in de 2e klas van het Mondial College. Zij houdt van shoppen,

spreekt graag met vriendinnen af en zij danst bij Dansgarde de Waalsterretjes. Zij is lid van carnavalsvereniging de Deurdrievers.

En dan mijn twee adjudanten Frank van Beckhoven en Joost van den Broek.

**Natuurlijk wil ik ook mijzelf voorstellen. Ik ben Sem Skinner. Ik ben 14 jaar oud en zit in de 3e klas van het Maas Waal College. In mijn vrije tijd ga ik graag mountainbiken in het bos en volg ik bijna alles wat met de Formule 1 en Max Verstappen te maken heeft. Ik vier al heel mijn leven carnaval bij de Sint Stevenskrupers. Ik kom uit een echte carnavalsfamilie en ik ben erg trots dat ik dit jaar Jeugdprins van Knotsenburg mag zijn.**

Wij kijken er naar uit om u allemaal tegen te komen bij alle activiteiten in Knotsenburg. Wij gaan er samen met jullie een mooi bal van maken, daar hebben wij ontzettend veel zin in!

Wij sluiten af met ons motto:

**Rio de Janiero of Venetiaans Bal het mooist blijft toch het Knotsenburgs carnaval!**

**Drie maal een Knotsenburgs alaaf, Jeugdprins Sem den Eerste**

## **Tafeltennis is voor iedereen!**

Als bestuur van tafeltennisvereniging ONI, te Wijchen, willen we komende jaar, 2020, ons meer richten op de doelgroep 50plus. In onze ogen een sociale, gezellige en leuke sport voor deze doelgroep.

ONI heeft als visie dat alle leeftijden, vanaf 7 jaar t/m 86 jaar, kunnen trainen en spelen, op eigen niveau, met veel plezier. "Tafeltennis is voor iedereen", aldus voorzitter Martijn Laurensen. Of je een jeugdspeler bent die traint en competitie speelt, of iemand van 60 jaar die 1x per week lekker een balletje wil slaan, er is veel mogelijk bij ttv ONI.

Naast 18+ competitie spelers die op donderdag- en vrijdagavond op Sportpark Noord spelen, spelen onze 5 jeugdteams op zaterdag samen met Heren 1 en Jongens 1, die beide in de landelijke competitie uitkomen.

Elke dinsdagmorgen is iedereen welkom die recreatief een balletje wil spelen, en sociaal gezien ook een erg gezellige groep. De combinatie van sport en gezelligheid is ONI niet onbekend. Lijkt het je wat, je kunt 4x gratis meespeelen, geen probleem.

### **Buitenkansje, gratis tafeltennistraining!**

**Op alle dinsdagen in december worden vanaf 09.30-11.30 uur speciaal voor de 50plus-doelgroep trainingen georganiseerd bij onze vereniging op Sportpark Noord. Kosten: geen**

Een mooie manier om kennis te maken met de sport, en ook met de leden die al wekelijks op dit moment tafeltennissen. Doe gezellig mee met deze vrijblijvende aanbieding. Voor meer informatie kan je terecht op onze site [www.ttv-oni.nl](http://www.ttv-oni.nl) of per e-mail voorzitter@ttv-oni.nl of 06-21215378.

Inloopmomenten 18+ Tafeltennisvereniging ONI, Sportpark Noord, Wijchen:

Dinsdagmorgen 09.30 – 12.00 uur

Dinsdagavond 20.00 – 22.00 uur

Woensdagavond 20.30 – 22.30 uur

Inloopmomenten Jeugd Tafeltennisvereniging ONI, Sportpark Noord, Wijchen:

Maandagavond 17.45 – 20.15 uur

Woensdagavond 17.45 – 20.15 uur

**Tekst: Oni**

# INGANG

## ftz FYSIOTHERAPIE TOLHUIS-ZWANENVELD



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

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



En kijk ook op onze Facebookpagina.

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

Telefoonnummer: 024-3443638

Mailadres: [info@fysiotherapie-ftz.nl](mailto:info@fysiotherapie-ftz.nl)

Aangesloten bij COPD- en Claudicatio-netwerk

## ZONNECENTRUM DUKENBURG

Ontspannen, Genieten en Bruin worden

Telefoonnummer: 024-3444607

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



**Orthodontistenpraktijk Dukenburg**  
voor kinderen en volwassenen

Trots  
op je  
lach



Persoonlijke benadering



Snel een afspraak



Perfekte locatie

[www.orthodukenburg.nl](http://www.orthodukenburg.nl)

024 3440837

## ADVOCATENKANTOOR BOS

*mr. B.F.M. Bos*

*advocaat & belastingkundige sinds 1983*

Zwanenveld 9080

6538 SC Nijmegen

024-3451144

[advocatenkantoorbos@planet.nl](mailto:advocatenkantoorbos@planet.nl)

voor advies, bemiddeling en procederen bij:

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

1e gesprek (half uur) gratis





# VUURWERKTOPPERS

PLATINUM  
DEALER

**WTF!**  
World's Toughest Fireworks!

## TAPIJTSHOP HAEFKENS

Wolfskuilseweg 67 / Klimopstraat 24  
6542 JC Nijmegen - Tel. 024 - 3976407  
info@tapijtshophaefkens.nl

2.001

**TOT 85% KORTING**

**UITGEROEPEN TOT BESTE VUURWERKWEBSHOP,  
DAAROM DE BESTE ACTIE VAN NEDERLAND!**



van 249.<sup>99</sup>

**59.<sup>99</sup>**

Alleen verkrijgbaar tijdens de voorverkoop

Met deze box, 2 kilo kruit, heeft u echt World's Toughest Fireworks in handen! Mines, gouden staarten, speciale rode glitter crown en gouden finale. Alles even spectaculair! Kijk voor de voorwaarden op [www.vuurwerktoppers.nl](http://www.vuurwerktoppers.nl)  
3475

**DE ENIGE ECHTE  
COBRA'S!**



**COBRA MINI**

De echte Cobra's van Di Blasio Elio Fireworks, geproduceerd in Italië.  
2104

**7.<sup>99</sup>**

**DOOS 30 ST.**



**COBRA 3 BP 2**

De echte Cobra's van Di Blasio Elio Fireworks, geproduceerd in Italië. Maximaal gevuld met een extreme diepe knal! CE goedgekeurd.  
2106



**Di Blasio Elio**  
FIREWORKS  
ITALY



**11.<sup>99</sup>**

**PAK 5 ST.**

**KIJK VOOR NOG MEER KNALHARDE ACTIES EN  
ONS ZEER UITGEBREIDE ASSORTIMENT OP**

**WWW.TAPIJTSHOPHAEFKENS.NL**

f @VUURWERKTOPPERS  
v YouTube VUURWERKTOPPERSNL

## 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](mailto: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.

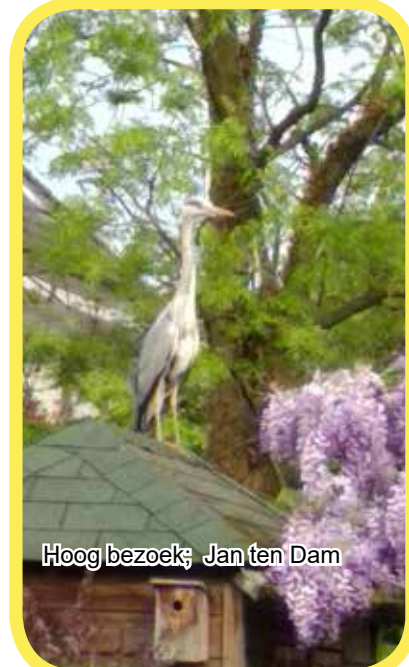
De foto moet gemaakt zijn in Lindenholt en minimaal 1 MB groot zijn,  
Plaatsing is afhankelijk van het aantal inzendingen dat binnengekomen is.



Herfst in Lindenholt, Roland de Kanter



Sinds het begin van de herfst is deze  
ijsvogel een regelmatige bezoeker;  
Jan ten Dam



Hoog bezoek; Jan ten Dam



herst aan het kanaal / Jan ten Dam



zonsopkomst Gildekamp; Victoria Lammerinks



opgeruimd staat netjes; Piet Kwik