

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 11e jaargang februari 2020 nummer 1



**Burgemeester Hubert Bruls opent
GROEN schoolplein De Lindenhoeve**

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.

Klachten over de bezorging: 0651171217

Volgend nummer

Kopijsluiting: **zondag 22 maart**

Verspreiding: **omstreeks woensdag 15 april**



Foto cover: Ingrid Kerkvliet



Bindkracht10CUP groot succes



Nieuws Gildegein



Burgemeester Bruls opent GROEN schoolplein Lindenhoeve



Rudi Thielen SCE

Inhoud

Colofon	2
Oproep kraamhuur Koningsdag	3
Groet Sharif Alhashimy	3
Info wijkwebsite	3
Gildegein nieuws	4
Column Victoria Lammerinks - Montis	4
Green Capital verspeelt kansen!!	5
Kerstmarkt Lindenholt	6
Column Bettineke van der Werf	6
Parochienieuws	7
Burgemeester opent groen schoolplein	8-9
AED up-date Woonboulevard	11
Bindkrachtcup	12-13
Nijmegen	11
Workshops	13
Lindholt Loopt	14
Van tuin tot Bord	15
Rudi Thielen, Voetbal is mijn leven	16
Nieuwe ondernemer in Kerkenbos:	17
Column Annet Hogenbirk	18
Wijkhelden / actie Lindenholt Schoon	19
Lindholt RUN	20
Rommelmart De Brack	20
Nieuws Dag van Lindenholt	21
Hartjes	21
Qader Shafiq Nijmegenaar v/h jaar	22-23
Lindholt Doet	24-27
Stichting MOVE bezoekt Kinderraad	27
Symposium Voltuoid Leven	28
De Bieb en N.E.C.	28
Babyfit	29
Cursus Omgaan met Depressie	30
Nieuw in winkelcentrum Leuvenbroek	31
Voorstellen Buurtsportcoaches	33
Column Raafat Monther	33
Nieuwe fiscale fietsregeling	34
Fietsen geeft je vrijheid	34
Fotopagina	36

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

- Wijkcentra: De Brack, Kampenaar en Wijkatier 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 redactielindholtleeft@gmail.com

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

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

Aanleverspecificaties:

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

Daarbij is er nog ruimte voor foto's.

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



**Beste bewoners,
Nog de allerbeste wensen voor het nieuwe jaar!**

In 2019 hebben we veel mooie projecten kunnen realiseren in Lindenholt. Zonder jullie enthousiasme en betrokkenheid had dit niet gekund. Ik hoop dat we deze fijne

samenwerking in 2020 voort kunnen zetten!

Onlangs is mijn achternaam gewijzigd van Said naar Alhashimy. Mijn emailadres is daarom ook gewijzigd. Jullie kunnen mij voortaan bereiken via s.alhashimy@nijmegen.nl en telefonisch via 0625231767.

Met vriendelijke groet,

Sharif Alhashimy

Wijkregisseur Openbare Ruimte Lindenholt

Oproep kraamhuur **Koningsdag** 27 april 2020

Ook dit jaar organiseert SLAK de Koningsdag in Lindenholt. Het belooft wederom een spektakel te worden met nieuwe attracties en we hopen natuurlijk dit jaar op mooi weer zodat we een mooie dag gaan beleven.

In de volgende uitgave van Lindenholt Leeft berichten wij over het programma en de attracties tijdens Koningsdag 2020.

Traditioneel is er een creatief-/rommelmarkt tijdens de Koningsdag.

Hiervoor zijn wij op zoek naar huurders van kramen à € 25,00 per stuk.

Exclusief een borg van € 10,00. Deze krijgt u terug nadat de kraam schoon opgeruimd is achtergelaten.

De aanmelding voor kraamhuur kan per e-mail naar: pr@stichting-lak.nl.

Contactpersoon is Fred Penninx.



SLAK stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen



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

www.lindholtleeft.nl is voor u de digitale ontmoetingsplaats in Lindenholt. Voor al uw informatie over de wijk en de bewoners is het slechts éénmaal nodig u aan te melden waarna u zelfstandig berichten kunt plaatsen. Tevens is alle mogelijke informatie over het stadsdeel Lindenholt binnen handbereik tegelijk met wat daar allemaal gebeurt en ook door de bewoners wordt georganiseerd. Verbaas u over het ongelooflijk aanbod in activiteiten, aanbiedingen, gratis deelname aan hobbyclubjes en mogelijkheden voor gezamenlijke dagbesteding. Natuurlijk kunt 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. / voorlt u telefonische ondersteuning: 06 51 17 12 17



Het is alweer een tijdje geleden dat we in Lindenholt Leeft aandacht hebben besteed aan Gildegein.

Gildegein is een Stichting die buitenschoolse activiteiten organiseert voor de kinderen in Lindenholt. Dat doen ze al sinds 2001. Het doel is om kinderen in Lindenholt te vermaken met onder andere een knutseluurtje onder het motto Gezellig Samen zijn en is gezelligheid het sleutelwoord. De locatie is de Nieuwstadweg 37.

Op woensdag - met uitzondering van de schoolvakanties - is er knutselen voor de kinderen van 4 tot 7 jaar onder begeleiding van een achttal vrijwilligers. De entree is een euro waarvoor de kids ook een drankje krijgen en een snoepje plus dat ze met een leuk knutselwerk naar huis gaan. Gemiddeld wordt deze middag door 25 kinderen bezocht. Meer kinderen zijn welkom.



Om de andere week is er knutselen voor de kinderen van 8 tot 12 jaar en eens in de veertien dagen is er de Meidenclub voor jonge dames van 11 en 12 jaar. Ook hier wordt geknutseld onder anderen sieraden of een versiersel voor hun mobieltje maken.

Eens per jaar is er een Pietendisco. Verder worden er regelmatig disco's gehouden van

half 8 tot half 10 in het Zwaantje voor de jeugd van groep 6, 7 en 8.

De materialen waar mee gewerkt wordt zijn afkomstig van donaties van bedrijven of worden zelf ingekocht waarbij er streng op de centjes moet worden gelet want er is weliswaar subsidie van de gemeente maar dat gaat grotendeels op aan de huur van het pand.



Op de middag dat ondergetekende de locatie bezocht was men druk doende om de agenda tot de zomer samen te stellen. Die kunt u ook vinden in de agenda van Lindenholt Leeft. Meer informatie op www.gildegein.nl waarbij moet worden gemeld dat men bezig is met een nieuwe website.

Tekst Silvano Orvini

Foto's: Ilse Bochane



Victoria
Lammerinks -
Montis

Lentekriebels

Dat de wereld van slag is hoeft ik u echt niet meer te vertellen. Het is half januari en als je naar buiten kijkt zie je dat de bomen en struiken al volop in de knoppen zitten. De lucht is blauw en het zonnetje schijnt vrolijk. Daar krijg je toch zowaar lentekriebels van? Manlief vroeg gisteren nog: Ben je nu al met de voorjaars schoonmaak bezig? Is dat niet een beetje vroeg?

En toen was ik ineens terug in de Seventies, op het schoolplein met mijn sokken over mijn schoenen heen zodat ik niet zou uitglijden.

Mijn moeder was niet de enige die dit trucje bedacht had, bijna iedereen kwam uitgedost met mutsen, sjaals, dikke handschoenen en die sokken om ons tegen de sneeuw, die in een rap tempo naar beneden dwarrelde, te beschermen. Er werd van alles gemompeld op het schoolplein, want de deuren van het gebouw waren nog steeds gesloten. We zaten in een vreselijk oud gebouw net naast een oud klooster. Wat zou er toch aan de hand zijn? De directrice van de school kwam eindelijk naar buiten en sprak ons toe: de school was niet warm te stoken dus mochten we naar huis: we hadden ijsvrij! Om ons heen hoorden we sommige moeders zuchten maar de kinderen waren er heel blij mee, want dan konden we mooi een glijbaan maken in de straat. Door het donker liepen we langzaam weer naar huis en daar stond onze gaskachel volop aan. Heerlijk! Later tijdens het journaal hoorden we dat de sneeuw in het noorden zo hoog lag dat sommige steden en dorpen waren afgesloten van de buitenwereld.

Onvoorstelbaar nu en tegenwoordig in Nederland heel zeldzaam.. Alhoewel; ik zal even afkloppen, want zou het niet een giller zijn als er een dik pak sneeuw ligt als u dit leest..?

Green Capital verspeelt kansen!!

Tekst en foto's: Frans Sijben Nijmegen

Elke kampioen kan in de vergissing gaan. Want fouten maakt iedereen. Maar niet teveel. Want dan komen er twijfels over zijn meesterschap. En dan is hij niet meer het rolmodel, dat met voorbeeldgedrag anderen stimuleert en motiveert tot navolging. Maar maakt Green Capital Nijmegen zijn titel nog waar? In drie zaken in ieder geval niet.

Een natuurspeeltuin in Neerbosch



Van een Green Capital verwacht je niet dat burgers actie moeten voeren om een natuurspeeltuin te krijgen. En zeker niet dat daarbij de strijd gaat om natuur of om een parkeerplaats. Zeker vreemd als het gaat om een parkeerplaats vlak voor de deur van de toekomstige basisschool.



Wie wil nu auto's voor de hoofdingang van de school? Terwijl normaliter voor de veiligheid van kinderen straten voor een basisschool hekken, snelheidsbeperking en afremmers krijgen.

Dit alles speelt zich af in Neerbosch, waar inwoners met een buurtactie strijden voor een

natuurspeeltuin. Zij willen absoluut géén parkeerplaats zoals de gemeente dat wil. Het blijft natuurlijk apart dat zij daarvoor een strijd moeten leveren met Green Capital Nijmegen. Deze titelhouder zou toch eigenlijk dit burgerinitiatief moeten oppakken en faciliteren.

Populierenkap ondanks bezwaar West



Langs de industrieweg in Oud West hebben 62 populieren gestaan. De gemeente heeft deze volwassen bomen gekapt omdat deze de tegels van het erlangs liggende fietspad optillen. Dus is er voor gekozen om de bomen te kappen in plaats van het fietspad aan te passen. Daarvoor in de plaats staan nu nieuwe kleine boompjes. Midden in de tijd van CO2 problematiek vervangt Green Capital volwassen bomen door klein spul dat nauwelijks CO2 omzet. Maar ook in dit voorbeeld legt de Groene Kampioen de wens van de buurt naast zich neer. Want de wijk was tegen de kap van de populieren en heeft daartegen zelfs gestreden tot bij de Raad van Staten. Daarbij heeft de gemeente gewonnen: niet op inhoud maar op procedure. Namelijk alléén omdat de bezwaarindiener als aanklager 100 meter te ver af woont van de kaplocatie.

Batavaterrein aan nieuwe Waalfront

Op ongeveer dezelfde manier is er ook een probleem tussen wijkbewoners van Oud West met de woningcorporatie en gemeente. De



kwestie speelt in het nieuwe Waalfrontgebied op het terrein van de vroegere boterfabriek Batava. Blijkbaar heeft de gemeente met toekomstige in- en omwonenden afspraken gemaakt over de invulling van dit gebied. De afspraak zou zijn dat er in de nieuwbouwwijk maar beperkt (hoog)bebouwing komt met veel groen. Bij de presentatie van de nieuwbouwplannen komt de projectontwikkelaar echter met (hoog) bouw en nauwelijks groenruimte. Dat kan alleen als de gemeente de gemaakte afspraken heeft laten vallen. Ook hier weer gaat Green Capital niet in op een groeninitiatief van een wijk. Hier mist Green Capital zijn kans.

Sjoerd reageert op artikel in De Wester

Van Sjoerd kreeg ik bovenbeschreven casus "Batava". Hij geeft de inzet van de gemeente weer als "...die ondanks mooie praatjes wederom geen groen realiseert. Gemeente en veel andere partijen hebben de mond vol over groen, duurzaam, klimaat, biodiversiteit enzovoort, maar in de praktijk komt daarvan niets voort waaraan lokale bewoners iets hebben. Het "groene" beleid is 99% marketing. Hier en daar wat subsidie rond strooien, een boompje planten, fotootje in de krant. En dan even verderop een biomassacentrale neerzetten, waar hele bossen voor gekapt moeten worden. Zie het artikel op bladzijde 44 in De Wester. Hiervoor zou ik het woord "trots" niet durven gebruiken."

Reactie op Vergroening Nijmegen (okt 2019) Geerten (Wijkkrant Hatert): "Ik lees met plezier de stukjes die je in Wijkkrant Hatert nu al een hele tijd laat opnemen. Ik woon ook in Hatert, vlakbij de Winkelsteeg en ben betrokken vanuit IVN-Nijmegen in een aantal van de projecten die je noemt".

Ook reageren?

Mail via struinbulletin@hetnet.nl

Kerstmarkt Lindenholt een geslaagde traditie

We mochten weer genieten van deze markt met diverse activiteiten al werkte het weer niet echt mee.

Toch hebben de vrijwilligers en dankzij de Vincentiusvereniging en Lidl weer gezorgd in het Winkelcentrum Horstacker voor een geslaagde kerstactiviteit met een aardig programma voor jong en oud. Muziek, dansoptredens, schminken, luchtkussen, veel kerstkramen met grote keuze aan artikelen om enkele programma activiteiten te noemen. Ja, de Kerstman kon tevreden zijn en de jeugd genoot eveneens van zijn bezoek.

Tekst en foto's:
Theo Vermeer



**Bettineke
van der Werf**

Delen

Bij mijn tante kwam er erg vaak een buurvrouw 'even' aan. Ze had dan 'toevallig' iets nodig. Een kopje suiker, wat thee, wat bloem... Je krijgt het morgen weer terug, belofde ze. Alleen: dat gebeurde nooit. Ze kwam zelden 'zomaar'. Mijn oom had daar op een gegeven moment meer dan genoeg van. De volgende keer dat de buurvrouw kwam, zei hij voordat er één woord gesproken was door haar: 'hebben we niet'. Het was ons duidelijk dat zijn maat vol was. Niet dat ze elkaar niet mochten, ze zijn ook na dit voorval, jaren in goede harmonie samen geweest. Maar mijn oom had, zonder enige ruzie, wel duidelijkheid gegeven. Zijn grens was bereikt. We horen vaak dat vroeger alles gemakkelijker was in onze omgang met elkaar. Ik moet dan altijd aan dit voorval denken. Met elkaar leven kent altijd een spanningsboog. Toch weten we ook heel zeker dat we met elkaar een leefbare samenleving moeten 'maken'. We kunnen niet zonder elkaar, hoe lastig het soms ook met elkaar kan zijn.

In veel artikelen lees je, dat wat je echt gelukkig maakt, is dat wat je aan een ander geeft. Voor de duidelijkheid: in die artikelen gaat het niet om cadeautjes, maar om zaken als aandacht, zorg, vrijwilligerswerk, tijd maken voor de ander.... Moeten wij dit opnieuw ontdekken? In de komende tijd vieren we kerkelijk het Paasfeest. We lezen de verhalen over iemand die zich belangeloos inzette voor mensen. Ook voor de mensen waar door menigeen aan voorbijgelopen werd. Zijn voorbeeld inspireert ook in onze tijd, nog steeds veel mensen. Durven we terug te vinden dat belangeloos inzet het smeermiddel is van onze samenleving? Hoe onze overheid ook alle zorg in regels vast wil leggen, en die zorg is belangrijk!, de uiteindelijke warmte van iemands dag ontstaat in de zorgzaamheid die we voor elkaar op kunnen brengen. Op heel klein niveau: ruilen we onze (dubbele)plakplaatjes of durven we ze te uit te delen... Zien we elkaar echt, of lopen we aan elkaar voorbij? Ons belangeloos inzetten voor elkaar, is het alleen een paasgedachte, of doen we mee? Ik wens u mooie (paas)dagen.

Foto: Bettineke van der Werf



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 belt u 024 3777778 en krijgt u 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

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

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



Dopen

Om uw kind aan te melden voor zijn of haar doop kunt u contact opnemen met

ons parochiecentrum. Dit is 's morgens bereikbaar tussen 10:00 uur en 12:00 uur (tel: 024-3777778). De aanwezige gastvrouw zal dan uw gegevens noteren waarna u door iemand van de werkgroep doopvoorbereiding wordt teruggebeld voor verdere informatie en eventuele afspraken. U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar info@agneskerklindholt.nl 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 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 overweging van de viering naar een van de vergaderkamers voor een (bijbel)verhaal met een knutselactiviteit. Op zondag 9 maart is er een kindernevendienst. In april wijken we af van het schema en is er op zondag 5 april een kindernevendienst (Palm-pasen). Zondag 12 april (Pasen) is er geen kindernevendienst, er is wel een viering met extra aandacht voor kinderen, deze begint om 10.30 uur.

Communie Thuis

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

Palmpaasstok

Kent u hem nog, de palmpaasstok? Hebt u hem vroeger als kind zelf ook gemaakt, voor uzelf of voor een zieke om weg te geven? We gaan met kinderen (en hun ouders) een palmpaasstok maken. Gewoon om deze traditie weer eens onder de aandacht te brengen. We beginnen op palmpasenzaterdag 4 april om 15.30 uur. Met een uurtje werken denken we een heel eind te kunnen komen. We sluiten de bijeenkomst af met een korte viering en een kleine optocht met alle palmpaasstokken. U bent van harte welkom met uw kind(eren). Neemt u zelf een houten kruis mee waar een palmpaasstok van gemaakt kan worden?

De viering van de Paasnacht

Samen wachten en waken tot het licht wordt..... Het is een heel oude christelijke traditie om te waken in de nacht van zaterdag op paasmorgen. In de Agneskerk houden we deze traditie levend.



NACHTWAKE. We lezen, bidden en waken de nacht door tot het nieuwe morgenlicht de nieuwe dag aankondigt. We beginnen de wake



om 22.30 uur met het Scheppingsverhaal, we eindigen de wake met de eucharistieviering om 6.00 uur. Tijdens de nacht gaan er soms mensen naar huis, soms komen er mensen bij. Door de nacht heen zijn er (gebeds)vieringen en ontmoetingsmomenten. Hier komen we, voor wie wil, rond een thema met elkaar in gesprek of zijn we creatief bezig. De hele nacht is er ook veel ruimte voor persoonlijke meditatie. Na de viering van 6.00 uur hebben we een gezamenlijk ontbijt. Iedereen is van harte uitgenodigd om zo met ons mee Pasen te vieren. U kunt tijdens de nacht binnenlopen, u kunt de hele nacht meewaken of alleen bij de viering van 6.00 uur aansluiten.

Heel praktisch, ivm de catering vragen we om voor zaterdag 11 april op te geven als u de hele nacht of het ontbijt mee wilt maken (info@agneskerklindholt.nl). Maar mocht u 'ergens onderweg' besluiten om te komen dan bent u ook van harte welkom.

Morgengebed

In de Goede Week (5 april -12 april) is er op donderdag-, vrijdag- en zaterdagmorgen om 9.00 uur een meditatief morgengebed. Er is dan op donderdagmorgen geen morgengebed om 7.45 uur.

Vieringen in de Goede Week en met Pasen

Zondag 5 april	Palmpasen
10.00 uur viering met palmwijding en kindernevendienst. Het koor Sub Tilia zingt.	
Donderdag 9 april	Witte Donderdag
19.30 uur eucharistieviering met koor Sub Tilia.	
Vrijdag 10 april	Goede Vrijdag
15.00 uur Gezinsviering met bloemenhulde van het kruis (zelf bloemen meenemen)	
19.30 uur viering met het Agneskoor Bloemenhulde van het kruis (zelf bloemen meenemen)	
Zaterdag 11 april	Paaszaterdag
22.30 uur Eerste (gebeds)viering van de Paasnachtwake. Er zijn meerdere vieringen gedurende de nacht waarin u aan kunt sluiten.	
Zondag 12 april	Pasen
6.00 uur Eucharistieviering met wijding van het nieuwe licht, doopwaterwijding, en vernieuwing van de doopbelofte. Deze viering wordt afgesloten met een gezamenlijk ontbijt.	
10.30 uur Paaseucharistieviering met kinderkoor en speciale aandacht voor kinderen.	
Maandag 13 april	Tweede Paasdag
10.00 uur Eucharistieviering met samenzang	

Burgemeester Hubert Bruls opent G



Het schoolplein van Brede school De Lindenhoeve is veranderd in een groene oase. Het hoveniersbedrijf Weer Naar Buiten heeft samen met de leerlingen maar liefst 3300 tegels verwijderd en bomen en struiken geplant. Een prachtige Operatie Steenbreek actie: Stenen eruit, GROEN erin! Burgemeester Bruls opende vrijdag 10 januari het nieuwe schoolplein.

Alle kinderen hielpen mee



De aftrap van het vergroenen en vernieuwen van het schoolplein was op maandag 9 september. Alle leerlingen hebben geholpen met het verwijderen van de eerste stenen. Vervolgens hebben zij met hun klas een boom geplant met

het hoveniersbedrijf Weer Naar Buiten. De kinderen versierden ook nog stoeptegels met mozaïek die verwerkt zijn in de twee amfitheaters.



Directeur Nathalie Mulders: 'Alles bij elkaar heeft de verbouwing wel even geduurd maar het resultaat is geweldig. Ik zie nu steeds vaker dat kinderen hun regenlaarzen meenemen zodat zij – wat voor weer het ook is – heerlijk buiten kunnen spelen. Onze school is een gezonde school en dat betekent ook dat we gezond gedrag stimuleren. Het groene schoolplein sluit hier perfect bij aan.'

Al met al heeft het proces van idee ontwikkelen tot fondsen werven tot de realisatie ruim twee jaar geduurd. Diverse partijen hebben financieel bijgedragen: de provincie die subsidie

beschikbaar stelt voor groene schoolpleinen, Jantje Beton en samenwerkingspartner KION. De ondersteuning vanuit het bestuur Conexus was een belangrijke factor voor het succes.

Een rookvrij schoolplein



De Lindenhoeve is ook nog bezig geweest met het stimuleren van een rookvrije generatie. Het streven is dat vrijdag 10 januari die borden en stoeptegels die daarbij horen ook geplaatst zijn op en rondom het plein.

Burgemeester Bruls omarmt de groene schoolpleinen en de uitgangspunten van de gezonde school. Daarom opende hij vrijdag het groene

GROEN schoolplein De Lindenhoeve



September 2019



Januari 2020



Team 'Weer Naar Buiten' die al het werk heeft gedaan

schoolplein en hoorde hij graag van een aantal kinderen hun mening over het nieuwe plein.

Groene revolutie op de schoolpleinen



Mede door de subsidie van de provincie gaan steeds meer scholen in Nijmegen aan de slag met een groen schoolplein.

Een groen plein kent vele voordelen

Bij zware regenbuien zakt het regenwater gemakkelijk in de grond en komen schoolpleinen



niet blank te staan. Met de stijgende temperaturen in de zomer biedt een groen schoolplein koelte en kan er toch lekker buiten worden gespeeld.

Bovendien is groen gezond en biedt een groen schoolplein meer creatieve uitdagingen voor de leerlingen. Ook dit jaar gaat Weer Naar Buiten een aantal schoolpleinen vergroenen.



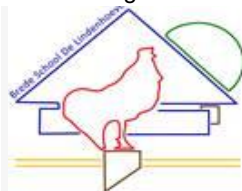
Een groene revolutie is gaande onder het motto van Operatie Steenbreek: 'Stenen eruit, GROEN erin!'.

De afdeling Natuur- en Milieueducatie (NME), van De Bastei ondersteunt scholen in het proces naar een groen schoolplein.

Tekst: Lindenhoeve

Foto's: Ingrid Kerkvliet

Herinrichting van het schoolplein Lindenhoeve is tot stand gekomen in samenwerking met:



Conexus



Operatie Steenbreek Nijmegen



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
Dierenspecialzaak '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





Hartveilige up-date Woonboulevard Nijmegen

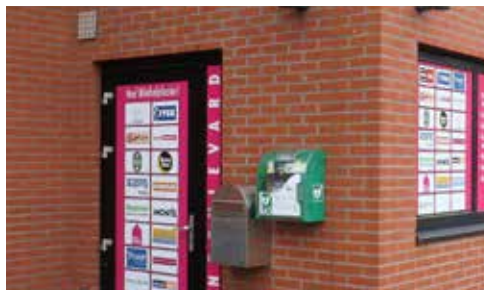
Op de 'Woonboulevard Nijmegen' aan de Wijchenseweg zijn nu drie AED's aanwezig. De afgelopen maanden is de AED* van Pronto verplaatst naar een buitenkast bij restaurant Saison en er is een nieuwe AED geplaatst in de winkel van Leenbakker-meubelen.

De AED bij Saison, Wijchenseweg 174 is in een codekast 24/7 voor burgerhulpverleners bereikbaar. De andere twee, bij Budget Home Store en Leenbakker zijn onder winkelsluitingstijden bereikbaar. Alle drie apparaten worden bij een alarmmelding aangestuurd door het landelijk oproepsysteem 'HartslagNu'. Alleen wanneer men aangemeld is bij 'HartslagNu' krijgen hulpverleners via sms of app een oproep te gaan reanimeren en/of een AED te halen. Zonodig staat in deze oproep ook de code van de buitenkast.

Er zijn nu 44 AED's in Lindenholt en Dukenburg onder beheer van de Stichting AED Dukenburg. Er zijn nog 'blinde' vlekken, ook in Lindenholt, waar we graag apparatuur willen plaatsen. Helaas hebben we niet het geld om dit zomaar te doen, er zijn wel potjes om burgerinitiatieven te ondersteunen. Wanneer burens, een straat of wijk een inzameling willen doen kunnen wij faciliteren en kijken of er een aanvullende sponsoring te verkrijgen is. Interesse? Mail naar: bestuur@aed-dukenburg.nl Ook aanmelden voor de 'gratis' reanimatiecursus kan nog steeds, ga daarvoor naar het aanmeldformulier op www.aeddukenburg.nl De cursus wordt gegeven in één avond en we bieden jaarlijks een herhaalcursus aan.

*AED, automatische externe defibrillator.

Tekst en foto: Peter Saras
Secretaris Stichting AED Dukenburg



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@ggdgelderlandzuid.nl of bel:
024-3297111

EXERCISE BODY & MIND

SPORT EN YOGA CENTRUM

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

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

Nieuw: Ladies Only

Op maandag, woensdag en donderdag van 11.00 tot 12.00 uur

Kom gezellig sporten onder elkaar

Belangstelling?

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



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



YOGA

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



Nieuw!! Kids boxing

Sportzaal Gildekamp

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

Openingstijden: elke ochtend van 9.00 tot 11.00 uur en in de avond van 18.00 tot 21.00 uur.
Zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur. Zondag gesloten.
www.exercisebodyandmind.nl

BINDKRACHTCUP

Vijf dagen lang voetbalspektakel van de bovenste plank



Voor het eerst ging het van start; de eerste editie van de Bindkrachtcup. Een Nijmeegse zaalvoetbalbeleving voor jong en oud tijdens de kerstvakantie. De beste zaalvoetbalteams uit Nijmegen en omgeving namen het 5 dagen lang tegen elkaar op in sporthal de Horstacker in stadsdeel Lindenholt. Vijf dagen lang gingen teams in de categorie 13 t/m 15 jaar en senioren de sportieve strijd met elkaar aan.

Meer dan voetbal

Het draaide van 27 t/m 31 december niet alleen om voetbal, maar ook om ontmoeting en gezelligheid. Ook aan de jeugd vanaf 10 jaar was gedacht. Zo werden er gratis diverse workshops, clinics en demonstraties verzorgd waardoor niemand zich ook maar een moment

hoefde te vervelen. Op 30 december kreeg de Buurtbattle van FC Social Work een plek in het programma van de Bindkrachtcup. Alle dagen genoot de Cup veel bezoek en enthousiaste tribunegangers. Vijf dagen lang werd er samen nieuwe voetbalherinneringen gemaakt waarbij de spanning voelbaar was wie er dit jaar voor het eerst naar huis ging met de eerste echte Bindkracht10cup.

Unieke Samenwerking

Verschillende sportverenigingen uit Nijmegen, het jongerenwerk van Bindkracht10 en zaalvoetbalvereniging Madereros CF werkten dit jaar voor het eerst samen met N.E.C., de afdeling sportontwikkeling van de Gemeente Nijmegen en FC Social Work om de eerste editie van de Bindkrachtcup tot een succes te



maken. Ook verschillende bedrijven en sponsors hebben hun steentje bijgedragen en er met z'n allen een onvergetelijke vijf dagen van gemaakt, voor herhaling vatbaar!



Arno en Mike

Arno ten Dolle en Mike Adema zijn beiden de initiatiefnemers en organisatoren en kunnen terugkijken op een succesvol evenement.

Mike: 'Ieder jaar doen we een eindejaars activiteit maar nu hebben we willen uitpakken en dat is gelukt!! Zeker voor deze eerste keer is het zeker geslaagd te noemen en zijn er veel positieve reacties binnen gekomen.

Arno moet breed lachen: 'Ik vond het fantastisch en ik moet er nog steeds een beetje van afkicken! Moet je je voorstellen; zo'n 62 teams hebben mee er aan gedaan met wel 500 voetballers, de meesten uit Lindenholt en Dukenburg!'



Niet enkel voetbal

Het was niet enkel voetbal waar het om ging die dagen, diverse clinics oogstten ook veel belangstelling waaronder die van FC.Dreumes, DanceFactory van Manuel Teca (Hiphop) en ook kickboksen van MASTERgym). De FIFA competitie was een groot succes; 5 dagen lang speelden de kinderen op de playstation een competitie tegen elkaar waarbij de uiteindelijke winnaar een waardebon van € 100 speelgoed heeft gewonnen.



Zowel bij de junioren als de senioren was NEC de winnaar van de CUP



Tenslotte was er naast alle activiteiten alle dagen voorlichting over vuurwerk.

Arno: 'Het mooiste vond ik elke dag al die kinderen die 's morgens voor de deur stonden en naar binnen wilden om mee te doen. Moet je je voorstellen 5 dagen lang!! En ook al die ouders die 'langs de lijn' stonden om aan te moedigen en te juichen bij een score en overwinning.'

Mike: 'Wat ik ook heel mooi vond was het grote aantal vrijwilligers die zich hadden aangemeld

vanuit verschillende verenigingen en jongerenwerk, zoals FC Dreumes en HALT.'

Workshops

De workshops in de ochtend liepen aanvankelijk minder goed dan verwacht en is voor de organisatie genoeg redenen om bij een volgende editie daarmee extra aan de slag te gaan en dat anders te programmeren.

Mike: 'Dit jaar hadden we ons vooral gefocust op JO 13 teams (jeugd 12 en 13 jarigen) en de senioren (1e elftallen van diverse verenigingen). Volgend jaar willen we uitbreiding van de doelgroepen, Nijmegen breed.

Er is inmiddels een evaluatie geweest bij Bindkracht10 en het ziet er naar uit dat we het volgende jaar weer mogen organiseren.'

Heb je ideeën en wil je ook meewerken aan een volgende editie stuur een berichtje via facebook en kijk daar vooral ook op onze Aftermovie.



Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Rob Koppers, Henk van der Heijden en Gerard van Bruggen





Lindenholt Loopt is een hardlopgroep (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.

Hardlopen is heerlijk, maar het beginnen valt niet altijd mee. Ten eerste moet je je ertoe zetten om je schoenen aan te trekken, ten tweede moet je de deur uit stappen. Als je dan eenmaal over de eerste 12 minuten hebt heengezet zal iedereen kunnen beamen dat het lekker is om buiten te zijn en te bewegen.

Maar stel je voor dat je een maatje hebt, een hulpje die je bijna smekend aankijkt als je in de buurt van je hardloop schoenen komt? Of je schoenen zelfs komt brengen. Dan gaat het hardlopen een stuk



makkelijker! Maar hoe begin je met je hond, hoe bouw je de training op en waar moet je nog meer op letten?

Deze keer staan onze trouwe sportieve hardlopende viervoeters in the spotlights. Want we zien ze steeds vaker, hardloper met hond.

Hardlopen met je hond of canitrailen?

Hardlopen kun je met je hond door hem aan de riem of los naast je te laten lopen. De riem houdt je in de hand en dat kan meteen ook belemmerend werken. Daarbij kan je hond niet overal los, dat maakt het ook wat lastiger. Canitrailen is het samen met je hond sportief genieten en beleven van de natuur. Je rent met je hond door vooral bos, velden en heuvels. Je hond draagt een goed zittend tuigje en zit met een elastische lijn aan een heupgordel vast. Je hebt daardoor je handen vrij. De hond kan je hierbij een beetje trekken maar kan ook met de los hangende lijn naast je rennen.

Hoe begin je met hardlopen met je hond?

Hardlopen met je hond is mogelijk als je hond minimaal de leeftijd van 10 mnd heeft bereikt. Als je te vroeg begint kan er schade aan spieren en botten ontstaan. Het opbouwen gebeurt op dezelfde manier als je zelf zou opbouwen. Met een schema voor beginners. Start met een aantal keren 1 minuut rustig joggen afwisselend met wandelen voor 2 minuten en voeg pas na een week weer een minuut toe etc. Let goed op de signalen van je hond. Leer je hond de woorden voor links, rechts, wachten en gaan. Handig bij paaltjes en paadjes. Eventueel voel je tussendoor het hartje van je hond. Honden gaan ver voor hun baas, jij moet hun grenzen bewaren. Bouw daarom rustig op.

Kun je met iedere hond hardlopen of canitrailen?

In principe kun je met iedere hond hardlopen. Van Deense Dog tot Chihuahua. Maar natuurlijk is de ene hond wat betreft bouw meer geschikt dan de andere. Leeftijd, lengte, kracht, souplesse, bouw, lengte van de rug, stevigheid gewrichten en heupen etc zijn allemaal van belang voor gezond bewegen. Twijfel je of jouw hond geschikt is, overleg dan eerst met je dierenarts.

Waar moet je verder op letten als je wilt gaan canitrailen?

Zorg bij canitrailen altijd voor een passend tuigje voor de hond. De kracht bij de hond hoort



te verdeeld worden via de borstkast over het hele lichaam. Gebruik nooit een halsband bij canitrailen en ook geen tuigje welke trekt op de schouders. Bij canitrailen zijn hond en hardloper één team. Je kent je hond goed en bent goed op elkaar ingespeeld.

Pittige Oona in actie tijdens de NK Cani-cross in Arnhem



Observeer je hond, hoe is zijn natuurlijke loop. Inspecteer je hond goed nadien, check de voetolen op verwondingen of steentjes en natuurlijk op teken als je door hoog gras rent. Ga je al langere stukken met je hond. Zorg dan dat je altijd voldoende water op je route tegenkomt of neem een trailhesje met water en opvouwbaar bakje voor jou en je hond mee.

Let op: Zorg er tenslotte voor dat je hond 1 u voor het rennen niet gegeten heeft. Een volle maag kan een levensgevaarlijke maagtorsie geven. Bewaar het eten voor na het rennen. In de winter spoel je de zooltjes goed af met lauw water ivm strooizout. Bij warm weer loop je alleen 's morgens vroeg of 's avonds laat. Heet asfalt aan de pootjes en oververhitting van je hond wil je voorkomen.

En tenslotte: genieten!

Tijd doet er niet toe, laat je hardlophorloge maar thuis. Genieten samen staat voorop. Af en toe snuffelen hoort hier natuurlijk ook bij. Maar vooral maak samen veel sportief plezier. Wil je meer weten over hardlopen met je hond? Kijk dan op www.canitrail.nl Of check facebook op <https://www.facebook.com/canitrailen/> Bij Lindenholt Loopt op dinsdag trainen we zonder honden, maar er zijn veel clubs ook in de buurt waar je met een groep canitrailers op pad kunt.

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

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

Foto's: diversen fotografen

Van Tuin Tot Bord van start bij het Wijkatelier en de Broederij!

Ben jij gek op lekker, gezond eten en leuke ontmoetingen met mensen uit de buurt? Schuif dan gezellig aan bij de Broederij of het Wijkatelier! Vanaf februari 2020 koken buurtbewoners samen met een kok wekelijks een verrassend menu met zoveel mogelijk verse groenten. In het seizoen komen de biologische groenten uit onze eigen moestuin.



Voor en door bewoners

Van Tuin Tot Bord is een initiatief dat al een aantal jaren succesvol loopt in Nijmegen en komt nu ook in Lindenholt. Van Tuin Tot Bord vindt dat iedereen erbij hoort en gelooft in voedsel als bindmiddel. Buurtbewoners werken samen in de moestuin, in de keuken en in het buurtrestaurant. **Vanaf februari** start Van Tuin Tot Bord op 2 locaties:

Woensdagavond om 18.00 uur
Buurtrestaurant Wijkatelier Lindenholt
 Zellersacker 10-03
 Tel: 024-3770098
hetwijkatelier@vantuintotbord.nl

Donderdagavond om 18.00 uur
Buurtrestaurant de Broederij
 Nieuwstadweg 37
 Tel: 024 679 32 32
debroederij@vantuintotbord.nl

Voor €6,50 (kinderen tot 12 jaar €3,50) eet je al een heerlijke driegangenmaaltijd. Reserveren is noodzakelijk en kan tot 12 uur op de dag zelf. Mail of bel ons even.



Vrijwilliger worden?

Wil je bij ons als vrijwilliger in de kookgroep of in de moestuin aan de slag? Of liever iets anders? Kom dan eens kennismaken en informeer naar de mogelijkheden: info@vantuintotbord.nl

www.vantuintotbord.nl

Rudi Thielen, Voetbal is mijn leven



In de rubriek SCE mag Rudi Thielen natuurlijk niet ontbreken. Hij is niet alleen het oudste maar ook het actiefste lid bij SCE en dat al 72 jaar! Op zijn negende werd hij lid toen de club nog op de Vossenlaan speelde. Rudi is dus 81 jaar jong.

Kabouters

Niet alleen is zijn lidmaatschap een verdienste, maar ook het feit dat hij op zaterdag op twee fronten heel actief is. In de vroege ochtend traint hij de Kabouters. Dat zijn peuters van 4 en 5 jaar die gratis, zonder lid te zijn, een paar keer mogen mee trainen. De aanvang is om 10 uur.

Op dit moment zijn er ongeveer 13 jongens en 2 meisjes die door Rudi en zijn assistent worden getraind. Alle oefeningen zijn met de bal en gaan op een speelse manier. Of iemand talent heeft is voor Rudi vaak snel duidelijk. Er zijn peuters bij die heel handig zijn met een bal omdat ze een natuurlijke aanleg hebben.

In het eerste van SCE speelt nu een speler die ooit als een van de eerste Kabouters in 2004 is begonnen. Rudi had toen al het idee dat dit een grote zou worden.

40+ Voetbal

Een ander fenomeen is dat Rudi zaterdagmiddag om 3 uur elke week, weer of geen weer bij de 40+ meevoetbalt....op zijn 81ste! Ook hier stond hij aan de basis samen met Michel Coenders in 2004 om de ouderen die geen zin meer hadden om te trainen en in competitieverband spelen, lekker ontspannen met elkaar een uurtje te laten voetballen. In het begin kwamen er rond de 25 man, toen er nog op het

oude Veld 5 met halve goals werd gespeeld. Het ging er zeer fanatiek aan toe, kan ondergetekende als destijds actieve 40-er toen, goed herinneren. Daarna begon de derde helft in de kantine.

Tegenwoordig is de opkomst minder. Er zijn nog een tiental spelers die op een kwart veld met kleine goaltjes rustig een partijtje doen. Het tempo is lager dan in 2004 maar voor iedereen die maar geen afscheid van het actieve voetbal kan nemen is dit een goed alternatief. Iedereen is welkom ook al ben je geen lid. Rudi is de coördinator en degene waar je jezelf afmeldt als je niet komt. Uiteraard hebben de spelers veel respect voor hem en zullen hem niet met een sliding tackelen of op snelheid voorbijgaan.

Rudi is behoorlijk fit voor zijn leeftijd. Hij heeft last van artrose in zijn rug, maar dat belemmert hem niet om te voetballen. Het geheim is misschien wel dat hij zijn hele leven heeft gesport, nooit heeft gerookt of gedronken en op latere leeftijd viermaal in de week 10 kilometer hardliep.

Vroeger was alles anders

Rudi is begonnen te voetballen in 1948. Dat waren beslist andere tijden; er waren louter slechte velden en er werd met een leren bal met veters gespeeld. Als je zo'n bal kopte en je raakte de veter dan was dat heel pijnlijk. Als het regende zoog de bal zich vol met water en was hij amper vooruit te rollen. Douches waren



uiteraard niet, dat deed je buiten met een grote bak met water. In de winter trainde men soms binnen in een houten hut met planken waardoor de vloer begon te trillen en de materiaalman de pan met soep goed moest vasthouden opdat die niet van het fornuis vloog. Als er in het donker getraind werd, zorgden 5 lantaarnpalen voor het nodige licht. Rudi was in die tijd een verdienstelijke linksbuiten of linkshalf van het eerste van SCE. Op zijn 28ste is hij gestopt.

SCE is zijn leven

Rudi is elke zaterdagochtend dus met de kabouters in de weer en dan is het na de lunch te laat om nog naar huis te gaan. Om 3 uur wachten de 40 plussers alweer op hem zodat hij tot 5 uur bezig is. Zondags is hij altijd bij de wedstrijd van het eerste elftal aanwezig, of ze nu thuis of uit spelen. Bij de thuiswedstrijden treedt hij op als een soort ambassadeur en ontvangt hij scheidsrechter.

De enorme plaats van voetbal in zijn leven heeft hij ook te danken aan zijn echtgenote. Zij vond het nooit een probleem als Rudi weer eens een heel weekend op de club zat en ook doordeweeks voetbal op tv zat te kijken. Geen probleem in Huize Thielen; ieder zijn eigen ding.

Tekst en foto's: Silvano Orvini



WIJ ZIJN ER VOOR **ALLE FIETSERS!**



scheepers
rijwielspecialist



Malvert 70-17

6538 DP Nijmegen

Telefoon 024 - 344 63 23

info@scheepersbiketotaal.nl

www.scheepersbiketotaal.nl

BATAVUS

dutchid

Gazelle



Loekie

MERIDA

QWIC

vanraam
Let's all cycle

Nieuw in Kerkenbos: ondernemer Sverre van den Berg van Mobile Service Centre; specialist in telefoon en tablet reparatie



voor de balie: Sverre, daar achter Lars

Sverre van den Berg is 24 jaar en de kersverse ondernemer op het bedrijventerrein Kerkenbos.

Hij komt oorspronkelijk uit Zetten en is een paar jaar geleden na wat omzwervingen, als reparateur begonnen bij Mobile service centre in Arnhem. Sverre: 'Ik ben niet zo'n studiehoofd en moet het echt van de praktijk hebben. Ik kon daar direct aan de slag met het repareren

van tablets en telefoons en ik merkte meteen dat deze techniek helemaal iets voor mij is. Later ben ik op die vestiging ook bedrijfsleider geworden en heb diverse trainingen mogen geven aan collega franchise nemers die elders in het land een vestiging begonnen. Maar dan loopt het allemaal wat anders. Een collega van mij was hier op deze plek al eerder aan de slag gegaan maar wilde er mee stoppen en ik zag

wel mogelijkheden. Ik had al langer de kriebels om als ondernemer voor mijzelf te beginnen en nu was er dus voor mij het moment. Inmiddels zitten we hier al een tijdje en heb ik veel respons gekregen via Google Ads waarmee je heel gemakkelijk vindbaar bent met behulp van zoekmachines. Dat ging heel erg goed totdat Google besloot geen advertenties meer toe te laten over telefoons. Tegenwoordig zijn we hier op het bedrijventerrein al heel bekend en krijgen we veel klanten hier uit de omgeving. Mensen hebben veel vertrouwen in ons en dat komt natuurlijk ook omdat we 12 maanden garantie geven op reparatie en aankoop van refurbished telefoons en tablets (niet voor computers en laptops).

Sverre doet het niet allemaal in zijn eentje, voorlopig wordt hij ondersteund door Lars Knol; HBO student bedrijfskunde, die een tijdje stage loopt bij hem. Lars is nog een beetje op zoek naar wat hij precies wil en hier ervaart hij een leuke werkplek met veel mogelijkheden in het opdoen van leerervaring.

Mobile service centre Vestiging Nijmegen-Kerkenbos 1354

6546 BG Nijmegen

TEL: 024-333 30 93

Email: nijmegen@mobileservicecentre.eu

Tekst en foto: Gerard van Bruggen

Schildersbedrijf Gebr. de Wit



De Geerkamp 1648 A
6545 HS Nijmegen
Telefoon: 06-81173970

Voor al uw:

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

Wij denken graag met u mee
voor een advies op maat

Belangstelling?

Bel gerust en wij bieden u
vrijblijvend de meest
scherpe offerteprijs

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@yorbody.nl



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

Reparaties op afspraak

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

St Agnetenweg 65a 6545 AT Nijmegen
0624605897

www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl



Column

Annet
Hogenbirk

Duurzame energie

Hierover lees je in de krant en misschien zoek je het zelf ook wel op, als je gaat overstappen naar een andere energie-aanbieder. Duurzaam omgaan met fossiele brandstoffen en proberen verder goed met milieu om te gaan zijn belangrijk voor onszelf en voor de volgende generaties. Maar hoe duurzaam gaan we eigenlijk met onszelf om? Hebben we zelf wel aandacht voor onze eigen energie? Steeds meer mensen raken burn-out. Door wat er van hen gevraagd wordt raken ze uitgeput. En dat kan aan werkdruk liggen, dingen moeten doen die je niet graag doet, veel zorgen om en voor anderen hebben en ook aan veel willen. Je kunt vinden dat je aan de verwachtingen van je familie moet voldoen. Je kunt je er heel ongemakkelijk bij voelen om iets anders te kiezen dan je collega's zouden doen. Je wilt geen saaie piet worden en boekt daarom een reis naar een bestemming die anderen leuk vinden. Je aandacht ligt in al deze voorbeelden bij de mensen om je heen: wat vinden zij! En daar gaat het mis voor jouzelf. Want energie krijg je zelf door wat goed is voor jou. En daar kun je toch echt het beste zelf achter komen. Voor mij zit het in ruimte hebben voor creativiteit. Tijd en rust hebben om ook eens te kunnen schilderen. Maar als ik veel aan mijn hoofd heb, lukt dat niet. Daarom heb ik tijd nodig om stil te zijn. Echt: elke dag verlang ik daarnaar. En neem ik ook de tijd. Een half uur stilte op mijn werkkamer thuis. Ik steek een kaars aan, bid om licht voor wie in mijn hoofd zit en lees een korte Bijbeltekst. Niet om iets te moeten, maar om te mogen. Om te kijken waar mijn eigen verlangen zit. Elke dag opnieuw. Aandacht voor mijn duurzame energie.

Foto: Annet Hogenbirk





Bertie Bastiaens en Bert Blonk wonen al 31 jaar in de Meeuwse Aker. Het zijn mede wijkbewoners die zich betrokken voelen bij al het groene in de wijk waar vooral 's zomers veel mensen van genieten.



Bertie Bastiaens en Bert Blonk

Bert: 'Wanneer ik door de wijk loop vind ik het erg om te zien hoeveel afval er achteloos wordt achtergelaten. Je ziet soms hele zakken met afval zomaar klakkeloos gedumpt in het park. Maar waar ons het vooral om gaat is het zwerfval; blikjes, flesjes en papier- en plasticverpakkingen, dat je tegenkomt langs fietspaden, bij stoplichten en verspreid in het park.'

Bert is daarom sinds enige tijd een zogenoemde Wijkheld. Met knijpers en zakken van de DAR gekregen, verzamelt hij het zwerfval. Dit levert bijzondere reacties op. Bert: 'Laatst liep ik in het park en was ik aan het rapen met de knijper en



resultaat van één ronde

verzamelzak toen ik een mevrouw tegenkwam met haar hond. Zij uitte haar waardering en bewondering voor datgene dat ik deed. Zij was niet op de hoogte van de mogelijkheid om wijkheld te worden'.



Een andere reactie kreeg hij van een echtpaar, die standaard een keer per dag als ze de hond uitlieten een (plastic) zak meeneemt om afval in te verzamelen. vol afval verzamelden. 'Mensen die ik tegenkom, wanneer ik aan het verzamelen ben, zijn bijna altijd heel enthousiast en ik ontvang dan ook veel complimenten'.

Misschien dat deze kleine acties andere inwoners van Lindenholt ook stimuleren eens een keer afval te verzamelen. Dit hoeft natuurlijk niet elke dag, maar een keer in de week of zelfs twee á 3 weken kan al het verschil uitmaken. Uiteraard hopen zij ook dat bewoners zelf het initiatief nemen om zich als Wijkheld aan te melden en zo regelmatig een "Opruimronde" in hun wijk te maken'. Zo houden we onze wijk mooi en opgeruimd en komt met name het plastic niet in het milieu terecht. Voor het benodigde materiaal (knijper en verzamelzakken) is een mailtje naar de DAR voldoende (www.wijk-helden.nl) waarop ook alle overige informatie te verkrijgen is.

Bert en Bertie willen graag nog meer doen op dit gebied. Bertie: 'Wij willen voorstellen om op zaterdag 18 april een grote schoonmaakactie te houden in dit stadsdeel onder de naam "Lindenholt Schoon!" en wellicht groeit dit uit tot een heuse traditie.

Tekst: Bert Blonk, Bertie Bastiaens, Gerard van Bruggen

Foto's: Bert Blonk / DAR

Lindenholt Schoon

Op zaterdag 18 april as. organiseren wij een grote Voorjaarschoonmaakactie om onze mooie, groene wijk met al zijn parken en vijvers opgeruimd de zomer in te gaan!

Hoe meer mensen, hoe mooier het resultaat!

Er wordt gestart om 9.00 uur in het Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 10-03. Vanaf dat moment kunt u daar al het benodigde materiaal (knijpers en zakken) ophalen dat ons wordt aangeleverd door de DAR.

U krijgt een aantal straten toegewezen bij voorkeur in of om uw eigen wijk om het losliggende afval (blikjes, plastic flesjes, papier enz.) op te ruimen.

Neem vooral uw kinderen mee.

Op de plattegrond staat aangegeven, waar u de volle zakken kunt achterlaten. Knijpers e.d. dienen teruggebracht worden naar het Wijkatelier, waar u tot 12.30 uur nog even kunt napraten onder het genot van een gratis kopje koffie of thee met wat lekkers / broodjes (uit eigen keuken), waarbij de kinderen niet vergeten worden.

Aanmelden via lindenholtschoon@gmail.com.

Aanmelden graag vóór 4 april met vermelding van adres (i.v.m. de indeling), aantal personen en aantal kinderen.

Wij rekenen op een uw opkomst!





Dag van Lindenholt
organiseert samen met
Lindenholt Loopt:



Lindenholt Run op zondag 21 juni

De Lindenholt Run voor en door Lindenholt e.o, dus start met trainen; ga de uitdaging aan en doe mee.

- 5 km Lindenholt Run - 10 km Lindenholt Run
- Ook is er dit jaar weer de Kids Run

Met officiële tijdsregistratie

Inschrijving vanaf 1 april via: inschrijven.nl

Lindenholt Run; info op www.lindenholtleeft.nl en
www.dagvanlindenholt.nl



Pelletkachel

Duurzaam &

Innovatief

Verwarm nu uw woning met een Pelletkachel

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

Bel (024) 663 07 27 voor meer informatie!

Blom kachels & haarden
voor biologische warmte & design
www.blomkachelsenhaarden.nl

Eco-Pelletkachels
kachels voor biologische verwarming!
www.eco-pelletkachels.nl

Binderskampweg 29-U6
6545 CA Nijmegen

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

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

ZONDAG 16 FEBRUARI

Rommelminkt

in

Wijkcentrum De Brack
Leuvenbroek 1200
Lindenholt

Geopend van 10.00-13.00 uur

Toegang: €1,00



Voor een tafel a €5,00

Tel: 024-3783358 / 3790801

Zondag 21 juni is weer Dag van Lindenholt

Dit keer de 13e editie en dat belooft opnieuw een groot spektakel te worden.



Zaterdagavond 20 juni wordt er al begonnen in het Park De Omloop met **Vijverpop**. Bijzondere optredens zijn daarvoor al gecontracteerd.

Dag van
LINDENHOLT

Voor de zondag staat er ook heel wat spektakel op het programma, voor jong en oud, voor elk wat wils.

Kijk op www.dagvanlindholt.nl voor meer informatie en 'like' ons op Facebook.

Aanmelden:

Wilt u zondag 16 juni als professional, organisatie of gewoon als particulier zich presenteren en daarvoor een kraam huren?

Ga dan snel naar de website en meldt u aan. Het aantal beschikbare plaatsen is nu eenmaal beperkt.



Dag van Lindenholt is niet alleen een heel gezellige dag waarbij u de gelegenheid krijgt zich te presenteren aan alle inwoners van Lindenholt, u krijgt ook gratis publiciteit voor uzelf, uw organisatie of bedrijf: vanaf het moment van inschrijven, tot 31 december 2018 wordt uw (bedrijfs)naam vermeld op de website www.dagvanlindholt.nl.



Dag van Lindenholt wordt inmiddels bezocht door meer dan 8000 inwoners.

Er wordt een breed scala aan spectaculaire activiteiten georganiseerd, waaronder; diverse sporten, demonstraties, informatie en educatie, kunst en cultuur, verkoop, horeca en muziek, 2de Hands spullen.

De 5 GRATIS kramen voor beeldende kunstenaars uit Lindenholt blijven ook dit jaar beschikbaar. Hopelijk hebben we uw belangstelling voldoende gewekt zodat u zich inschrijft voor deze 13e editie van Dag van Lindenholt.

De inschrijving voor alle deelnemers verloopt alleen via de website www.dagvanlindholt.nl en is mogelijk tot 31 mei 2020.

Dag van Lindenholt ...daar gebeurt het ...

Hartjes

Wij (Stefan en Tonny) zijn twee bewoners van Lindenholt en spelen (in principe) iedere maandagavond (vanaf 19.30 uur) samen een bordspel bij een van ons thuis. Wij zoeken mensen die op de maandagavond samen met ons bordspellen willen spelen. Wij houden vooral van de moderne uitdagende bordspellen. Zoals bijvoorbeeld Het Dorp, Orleans, Concordia, Tzolkin, Marco Polo etc. .

Enige ervaring met dit soort bordspellen zou fijn zijn. Ook houden we ervan om nieuwe bordspellen samen te proberen en te ontdekken.

Degene die geïnteresseerd zijn kunnen telefonisch, via de mail of WhatsApp contact met mij opnemen. Tonny Heupink, telefoonnummer 06-50427079, email: t.heupink@gmail.com.

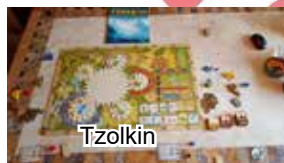


Stefan en Tonny

Met vriendelijke groeten
Tonny Heupink



Orleans



Tzolkin

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

‘Nijmegen is de stad van emancipatie voor iedereen die van elders komt’

Qader Shafiq uit Weezenhof is benoemd tot Nijmegenaar van het jaar. Dat maakte burgemeester Hubert Bruls op 6 januari bekend tijdens de nieuwjaarsreceptie van de gemeente. Een stadspanel verkoos Qader boven de andere genomineerden Bart Janssen en Nadī van de Watering.

Het persbericht van de gemeente meldt: ‘Qader Shafiq jaagt op uiteenlopende manieren verbeteringen aan waar het gaat om het Nijmeegse leefklimaat en het verbinden van inwoners met verschillende culturele achtergronden. Hij schrijft hierover in columns, organiseert het DI-VERS-festival, is vrijwilliger bij de Kledingbank en zet zich in om Nijmegen een waardige *Shelter City* te laten zijn. Daarnaast vervult hij diverse bestuursfuncties (onder andere voor de Bastei) en denkt hij mee in denktanks over onder meer het buitenlandbeleid.’

Meteen na de uitreiking ontving Qader felicitaties uit het gehele land, onder andere van Eduard Nazarski, directeur van Amnesty International Nederland, en schrijver Abdelkader Benali, die zelf zes dagen later de Gouden Ganzenveer kreeg. Tijdens ons gesprek op vrijdag 10 januari, werd een bloemstuk bezorgd van Tineke Ceelen, directeur van Stichting Vluchteling.

Verteller

‘Ik ben zelden zo sprakeloos geweest’, zei je in je dankwoord.

‘Ik was verrast’, antwoordt Qader. ‘Ik vond de nominatie al een eer. Het was mijn tweede. Ik had Bart Janssen en Nadī van de Watering de titel ook gegund. Het is mooi geëerd te worden voor de dingen die ik doe, die ik belangrijk vind, voor mijn barricadestrijd.’

‘Ik ben een verteller. Als je iets te vertellen hebt, zoek je het podium op. Veel Afghanen, Iraquezen en Syriërs kunnen niet vertellen wat ze meemaken en meegemaakt hebben. Nederland is het land van aankomst van velen. Syriërs bijvoorbeeld komen uit een afschuwelijke oorlog. Ze raken ontworteld. Ze moeten hier elke dag een verklaring afleggen waarom. Gun ze de ruimte om op adem te komen! Aankomst

betekent ook terugkijken naar wat ze kwijtgeraakt zijn. Ze lijden aan trauma’s, rouwen om wat ze achtergelaten hebben. Mensen leven hier in subculturen. Als de ontvangende samenleving jou niet verleidt tot participatief burgerschap, dan sluit je je aan bij landgenoten in diaspora. Zo ontstaan bijvoorbeeld Turkse en Syrische groepen.’

Dominee

Historisch besef is een essentieel deel van burgerschap. ‘We vergeten heel snel, bijvoorbeeld wat Nederland in Indonesië heeft gedaan. Dat is de mentaliteit van een handelaar. Ik wil een dominee zijn. Als het gaat over Afrikaanse migranten confronteer ik de Nederlanders met hun volle koelkasten en wijs ze erop waar de producten vandaan komen. We halen voor een prikje grondstoffen uit Afrika, bijvoorbeeld kobalt. Wij ontnemen perspectief van die mensen daar’

‘Ik heb in Afghanistan nooit geschoten; had wel een grote mond en trad op. Op mijn tiende was ik al op de radio als acteur in drama’s. Ik ben heel religieus opgevoed en las van jongs af aan. Ik kwam in aanraking met boeken in een land waar weinig boeken zijn. Ik ben een sociaal-democraat maar wil geen politicus zijn. Dat heb ik kort geprobeerd. Ik houd niet van het ellebogenwerk. Eén politieke functie wil ik wel: burgemeester. Dat zijn verbinders tussen raad, ambtenaren en inwoners van de gemeente. Ik ben een verbinder, degene die signaleert, agendeert, ook werkt aan oplossingen.’

Nijmegen

Waarom heb je Nijmegen in het hart?

‘In Nijmegen komen mensen uit Limburg, Brabant, de Achterhoek, uit vele plekken. Nijmegen is de stad van emancipatie voor iedereen die van elders komt. Je kunt wel in vergetelheid komen, maar je wordt niet geweerd. Ik roep het college op: kijk niet alleen naar Nijmegen-Oost en andere wijken met hoogopgeleiden, maar naar de hele stad. Laatst was er een cultuurstudie. Het ingehuurd adviesbureau peilde niet in Lindenholt en Dukenburg. Al twee decennia is in Nijmegen een links college aan de macht. Hebben politici de hand in

eigen boezem gestoken? Wat hebben ze uitgegeven aan oplossingen van vraagstukken die nog steeds leven? Er is een tweedeling in de stad: sociaal, economisch, cultureel. Dat moet niet! Dat blijf ik roepen.’

Dukenburg

Waar komt je liefde voor Dukenburg vandaan?

‘Ik geef een voorbeeld. Ik vermeed dure winkels. Als ik daar kwam, waren zes of acht ogen op me gericht. Ze vroegen meteen wat ik er deed. Wegwezen! In Dukenburg heb je dat niet. Daar hoor je erbij. De samenstelling van de mensen: iedereen die in Dukenburg woont, komt van elders. Er is gebrek aan overvloed. Mensen hebben oog voor elkaar. De cohesie die er is hebben de mensen zelf gecreëerd.’

Shelter City

Qader is coördinator van Shelter City. Die haalt mensenrechtenverdedigers naar Nijmegen. Qader: ‘Als we met hun ogen naar Nijmegen kijken, dan valt alles mee. De wereld wordt steeds kleiner. De wereld is veranderd. Juist nu is nodig dat je beseft hoe het is om in onvrijheid te leven. Solidariteit is inzicht. Inzicht is zelfkennis. De vrijheid wordt hier als vanzelfsprekend gezien. Je moet beseffen hoe dat gekomen is. Ik laat de Shelter-Citygasten zien. Dit is een compliment voor Nederland. De gasten zijn de visitekaartjes voor Nijmegen. Hier staan tientallen mensen klaar. Het gaat om drie aspecten: 1. De gasten tot rust laten komen. 2. Wat zijn hun behoeften en opleidingen? 3. Ons een spiegel voorhouden. Er zijn lespakketten over de gasten ontwikkeld. Ze gaan naar scholen, vertellen over hun strijd. Het verhaal over mensenrechten elders wordt verteld. Daardoor besef je dat alles wat we hier hebben niet vanzelfsprekend is. Dat moet je koesteren.’

Voornemen

‘Als Nijmegenaar van het jaar zal ik vooral veel in de Nijmeegse wijken zijn, niet in het stadscentrum.’

Tekst: René van Berlo en Toon Kerssemakers

Foto: Jacqueline van den Boom



Qader Shafiq is op 15 november 1968 geboren in Kabul, Afghanistan. Daar heeft hij lyceum en pre-universitaire studie gedaan. Qader was van jongs af aan op radio en tv. Hij was acteur en schrijver. Hij maakte hoorspelen en tv-drama's. In 1986 ging Qader naar Charkov in Oekraïne waar hij verschillende studies deed. De belangrijkste was meet- en regeltechniek. Hij ontmoette er zijn Russische vrouw Lilia Volkova. Zij kregen een dochter: Luba. In maart 1992 had Qader zijn studie afgerond en ging terug naar Afghanistan. Op 27 april kwamen daar de Mudjahedin, radicale moslimstrijders. 'Dat was direct gevaarlijk voor mensen die werkten voor radio, tv en pers, dus ook voor

mij', aldus Qader. Hij vluchtte naar Nederland, waar hij op 11 oktober 1993 aankwam. Hij vroeg asiel aan. Na vijf tijdelijke woonplaatsen kwam hij op 24 april 1994 in Nijmegen, eerst in de Voorstenkamp. Hier woonde hij samen met drie andere asielzoekers. Op 5 januari 1995 kreeg Qader de A-status. Hij was erkend als vluchteling. Pas in 1998 kwamen Lilia en Luba naar Nederland. Qader en Lilia vonden een huis in Weezenhof. Daar kregen ze hun tweede dochter, Afiya.

Qader werkte voor het COS. Toen de subsidie voor deze organisatie stopte, richtte hij Bureau Wijland op. Dat is een regionaal advies- en projectbureau dat staat voor duurzame verbinding van mensen en organisaties met elkaar

en met de samenleving, dezelfde doelstelling als het COS. Bureau Wijland organiseert debatten, expertmeetings en publieke bijeenkomsten. Het geeft trainingen en workshops. Speciale projecten zijn Kleurrijk Groen, Academie voor Kleurrijk Leiderschap en Shelter City. Daarnaast deed en doet Qader veel vrijwilligerswerk. Hij is onder andere bestuurslid van *de Bastei*, *de Kledingbank* en *de Dukenburger*.

Hij schrijft veel poëzie en columns. Zijn laatste bundels zijn *Ziensdurf* en *Weg naar je eigen land*. In 2005 kreeg Qader de Burgemeester Dalesprijs tegen discriminatie.

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 11e editie; 12 februari-15 april 2020

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. Hieronder 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@wijkatellerlindenholt.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.wijkatellerlindenholt.nl. Bij de meeste activiteiten zijn consumpties voor eigen rekening, tenzij anders vermeld.



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

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



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

aanmelden@eatenmeet.nl



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



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



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



www.aeddukenburg.nl



Bloemschikken De Vlinderbloem

Eenmalige activiteit

Zondag 16 februari 10.00- 13.00 u:
ROMMELMARKT Wijkcentrum de Brack

VijverPop: de zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lindenholt.

20 juni 2020 van 20 tot 24 u Park de Omloop, Lindenholt. Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl
www.facebook.com/Dag-van-Lindenholt

13e Dag van Lindenholt 21 juni 2020 van 12 tot 17 u Park de Omloop, Lindenholt
Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl
www.facebook.com/Dag-van-Lindenholt

Doel: De leefbaarheid van de wijk positief te stimuleren en de samenhangigheid tussen de bewoners van Lindenholt te vergroten. Hierbij wordt de nadruk gelegd op de participatie van alle bewoners, ongeacht leeftijd, beperking en/of culturele achtergrond. Daarnaast worden alle verenigingen, organisaties en bedrijven uit het stadsdeel betrokken bij de realisatie van het evenement.

Buurtactiviteit

Bewonerscomite De Kluijskamp:

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

Creatief

Origami, Donderdag 19 maart 19.30 -22.00 uur **Wijkcentrum de Brack**

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

Tekenen en Schilderen Hoewel deze groep al 10 jaar bestaat, zitten we sinds kort in de Brack. We hebben hier de beschikking over een grote lichte ruimte. Er is daarom ook plaats voor nieuwe cursisten. Zowel beginners als gevorderden.

Elke dinsdagmiddag van 15.00 - 17.00 u. Ieder werkt op zijn eigen niveau. Soms wordt er gewerkt aan een gezamenlijk project, maar meestal maakt men zijn eigen keuze zowel wat betreft tekenen als schilderen.

We werken met alle materialen behalve olieverf. Info bij de docente: Willy Otten, tel.: 06.2339.2407 Wijkcentrum de Brack

Fantasierijke Knutselgroep elke dinsdagmiddag van 14.00 u tot 16.00 u.

Wijkateller Lindenholt

Knutselclub Gildegein

19-2	4/7 jr.	De joker.....
4-3	8/12 jr.	Hartenhanger....
11-3	4/7 jr.	Ollie de Olifant.....
18-3	8/12 jr.	Flower Power.....
25-3	4/7 jr.	Rupsje Nooitgedacht....
1-4	8/12 jr.	We zetten de bloemetjes buiten.....

8-4	4/7 jr.	Paasmasker...
15-4	8/12 jr.	Moederdag....
22-4	4/7 jr.	Moederdag....

Voor exacte tijden en nadere info zie web-site www.gildegein.nl

Meidenclub Gildegein

6-3	Sokdonuts
20-3	Oordopjeshouder
3-4	Fairy jar
17-4	Sieraden

Voor exacte tijden en nadere info zie web-site www.gildegein.nl

Schildersclub. elke dinsdag van 10.00 – 12.30 en 13.30 – 16.00 u. Wijkcentrum de Brack

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

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

Zanggroep de Leuvense Nachtegalen:
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 verzorgt door gediplomeerd Bloembindster gepland en op aanvraag, leuk voor vriendinnen dag, Familiedag, personeelsuitje etc. Zie agenda op de website voor actuele workshops. Ook voor speciaal bloemwerk kunt u bij mij terecht. Meer info en aanmelden: Wilma Becker www.workshopsbloem-schikkendevlinderbloem.nl T: 06 2419 9613 of becker.wilma@gmail.com

Dienstverlening

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

STIP: Bij de Stip kunt u terecht met allerlei vragen over bijvoorbeeld wonen, inkomen, formulieren, zorg en opvoeding.

U kunt er informatie krijgen over activiteiten en cursussen in de wijk. En u kunt er komen met ideeën voor de buurt, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of buurtgenoten ergens mee te helpen. Elke maandag van 13.30 – 16.30 u
Elke Woensdag van 13.30 – 16.30 u
Elke donderdag van 13.30 – 16.30 u
Wijkatelier Lindenholt

Belastingspreekuur in STIP: Alleen in de EVEN weken maandag, woensdag en donderdag van 09.00-12.00 u. Voor toeslagen etc. 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: Vincentius huis "Kijk regelmatig op onze site voor meer informatie.

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

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

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

Educatie en Taal

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

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

Er is nog plaats bij de cursus **Spaans** (na contact met de docente of u met uw kennis kunt instromen). Hiervoor kunt u zich via

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

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

Er is nog plaats bij de cursus **Omgaan met uw computer en/of Ipad.** Hiervoor kunt u zich via 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 bure: Elke donderdag van 12.00 -13:30 u. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

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

SOEPie-Doen: samen genieten van een zelfgemaakte soep. 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. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

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

Eet mee in het Wijkatelier: Iedere Donderdag van 17.00 – 19.00 u (aanmelden uiterlijk t/m de woensdag ervoor) Driegangen diner voor € 4,50
Aanmelden bij mail: j.joren@me.com tel: 0650128270 Wijkatelier Lindenholt

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

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

Jongerencentrum de Sprok en fitnessruimte: Adres: Weteringweg 51
E-mail: t.balvers@tandemwelzijn.nl
Web-Site: www.facebook.com/jongerencentrumdesprok
Maandag: 19:00 – 21:00 u, Dinsdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 – 21:00 u (studioavond),
Woensdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 -22:00 u
Donderdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 -22:00 u
Voor activiteiten zie elders in dit blad.
Wijkcentrum de Sprok

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

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

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

Ouderen

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

Spel

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

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

KBO Bingo: 5 maart en 2 april 14.00- 16.00 uur. Wijkcentrum de Brack

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

De Zonnebloem Bingo: 12 maart en 9 april 14.00-17.00 uur: Wijkcentrum de Brack

KBO kaartmiddag Donderdag 20, 27 februari, 19,26 maart en 16 april 14.00-17.00 u 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 u. Het clubhuis is geopend vanaf 19.30 u. Er wordt klaverjassen en jokeren 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 uur Wijkcentrum de Brack

Bridgeclub de Kampenaar. Elke donderdag 13.30-17.00 Wijkcentrum de Brack

Sport en Spel: Elke Dinsdag : van 16:00 – 17:00 Sport en Spel van 17:00 – 18:00 Hiphop I van 18:00 – 19:00 Hiphop II
Elke Woensdag: van 15:00 – 15:45 Kids Swing van 16:00 – 17:00 Conditie en spel van 19:00 – 20:00 / 20:00 – 21:00 Mix Dance
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 u voor volwassene (Zumba) 19:00-20:00 u

"Lindholt doet"

11e editie februari 2020

(gratis proefles) Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

Er is nog plaats bij de **cursus Line-Dance**. Hiervoor kunt u zich via info@deinloop.nl opgeven. Wijkcentrum de Brack

Senioren Gymnastiek en Spel De Hazenkamp
Sportzaal Gildekamp
Gymnastiek groep voor Senioren vanaf 45 plus. Gym (op muziek) wordt afgewisseld met diverse spelvormen. Maandag 20.30 – 21.30 u.

Turnen/gym voor de jeugd De Hazenkamp
Sportzaal Mondial College Leuvenbroek,
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,
Donderdag 16.15 – 17.15 u v.a. 4 jaar,
17.15 – 18.15 u v.a. 8 jaar.

Senioren gym, iedere vrijdag van 11:00-11:45 u. Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

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

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

Wandelen in Lindholt:

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

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

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

Praktijk Yoga-adem-Ontspan Lindholt
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 (19.30 u-20.30 u). We hebben 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 u Het is altijd mogelijk om een keer te komen proefspelen Voor meer informatie: www.bclindholt.nl/info@bclindholt.nl, bclindholt@gmail.com / 06-46091057 of 06-24396709

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

Kickboksen: Elke Maandag: van 18:00 – 19:00 u Kickboksen voor kinderen 6+; van 19:00 – 20:00 u Kickboksen voor volwassenen; van 20:00 – 21:00 u Kickboksen voor volwassenen.
Elke Donderdag: van 18:00 – 19:00 u Kickboksen voor kinderen 6+; van 19:00 – 20:00 u Kickboksen voor volwassenen
Locatie Horstacker 1451: Vincentius huis

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

Stichting MOVE bezoekt Kinderraad

Move is een stichting die kinderen uit minderbedeelde wijken koppelt aan studenten zodat ze samen kunnen zien wat ze kunnen bereiken. Wij, bedrijfskunde studenten van de HAN, zijn gekoppeld aan groep 8 van basisschool de Wingerd in Lindholt.

Er is samen met deze kinderen gekeken naar wat er verbeterd kan worden in de omgeving. Dit is bedacht door middel van een wijkverkenning. Hierbij hebben de kinderen buurtbewoners ondervraagd naar wat ze vonden dat verbeterd kon worden aan de buurt. Het thema hiervan was beweging en gezondheid.



Een week later zijn we naar de kinderraad geweest. Elk groepje, er waren hier twee klassen aanwezig met in totaal 6 groepjes, heeft een ander idee gepresenteerd. Ze mochten door microfoons praten wanneer ze vragen hadden aan het groepje dat het idee aan het pitchen was. Ontzettend leuk om te zien hoe kinderen die normaal niet zoveel zeggen in de klas, het nu heel leuk vonden om vragen te stellen over ideeën. Deze ideeën zijn allemaal gepresenteerd en vervolgens is er gestemd op de 2 beste ideeën.

Het idee van onze klas is dan ook een sportfestival organiseren. Hier zullen de kinderen kunnen sporten, dit is na aanleiding van de wijkverkenning gekozen omdat bewoners vonden dat er te weinig sportgelegenheden in de buurt zijn.

Meer nieuws over de stichting MOVE en activiteiten van basisschool De Wingerd in de volgende editie van Lindholt Leeft

Tekst: redactie Lindholt Leeft
Foto's: Stichting MOVE

Stadsklooster Mariken
Graafseweg 276
6532 ZV Nijmegen

11 maart 2020
10.00 – 17.00 uur

Inleiders:

Dr. E. van Wijngaarden (UvH)
Prof. K. Vissers (RU)
Prof. J.P. Wils (RU)
Dr. A. Sachs (huisarts)
M. van den Berg (pastor)
Dr. A. van der Woude (RU)



stadskloostermariken.nl
pelgrimshuis-antonius.nl



Pelgrimshuis
Antonius

Symposium Voltooid Leven

Voor (huis)artsen, gz-psychologen,
verpleegkundig specialisten, geestelijk verzorgers,
vrijwilligers in de palliatieve zorg en andere
belangstellenden

Dagvoorzitter: Paul van Tongeren

Vanuit verschillende invalshoeken (wetenschap, medische zorg,
geestelijke begeleiding) worden ethische en spirituele vraagstukken
rondom levenseinde en levensbeëindiging belicht.

Na de inleidingen gaat men onder leiding van de dagvoorzitter
met elkaar in gesprek voor reflectie op de eigen praktijk
en verbreding van inzicht.

[Lees meer en inschrijven](#)

mede mogelijk gemaakt door



Stichting
Sormani Fonds

Persbericht

De Bieb en
N.E.C.



trappen leesproject
'Scoor een Boek!' af

Voetbalclub N.E.C. en de Bibliotheek Gelderland Zuid willen kinderen laten ervaren hoe leuk lezen is. Op dinsdag 21 januari trappen ze gezamenlijk het leesbevorderingsproject 'Scoor een Boek!' af op basisschool De Wingerd in Nijmegen. N.E.C.-speler Mart Dijkstra leest voor op school en tijdens de aansluitende kidspersconferentie mogen de leerlingen hem de oren van zijn hoofd vragen.

Tijdens 'Scoor een Boek!' lezen 426 leerlingen van elf scholen in de regio Nijmegen negen weken lang zo veel mogelijk boeken in de klas én thuis. Met elk gelezen boek of leesopdracht scoren ze een 'doelpunt' en mogen ze een sticker op een poster plakken. Om het project af te trappen gaat N.E.C. op 21 januari met diverse spelers op pad om voor te lezen bij de elf deelnemende scholen in het Rijk van Nijmegen. Op iedere school vindt er na het voorlezen een kidspersconferentie plaats. De officiële aftrap vindt om 13.30 uur plaats op basisschool De Wingerd in Nijmegen.

Waarom dit project?

Vanaf groep 5 neemt het leesplezier onder veel kinderen af, zo blijkt uit onderzoek. Vooral onder jongens. Maar juist door te lezen verbeteren kinderen hun taalvaardigheid en woordenschat. Door een voetballer als voorbeeld in te zetten en een spelelement toe te voegen, hopen N.E.C. en de bibliotheek het leesplezier onder basisschoolleerlingen uit groep 5 en 6 te verhogen.

Fluitsignaal



Op donderdag 2 april vindt de afsluiting van 'Scoor een Boek!' plaats. Dan maakt N.E.C.-mascotte Bikkel bekend hoeveel boeken de leerlingen in totaal hebben gelezen. Voorgaande jaren was het project een groot succes. Kinderen motiveerden elkaar met leuke leestips en er was een spectaculaire stijging in het aantal gelezen boeken per leerling. Meer informatie over het project is te vinden op www.obgz.nl/scooreenboek.



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**

YOGA VOOR UW BABY OF PEUTER OP EEN VASTE LOCATIE

Babymassage
aan huis.

 **BABYFIT.nl**

Voor de totale ontwikkeling

Babyfit is een concept waarin er verder wordt gekeken en gedacht vanuit het centrale middelpunt "uw kind".
Babyfit biedt ook de nodige cursussen en voorlichtingen aan.
Wij menen dat het belangrijk is om oog te hebben voor de basisbehoefte. Zolang een kind zich veilig voelt, zichzelf kan zijn zal een kind zich verder ontwikkelen.

Babyfit is een concept waarin er wordt gekeken en gedacht vanuit het middelpunt "uw kind".

Zo bieden wij diverse services aan; babymassage aan huis, baby en peuteryoga en diverse cursussen.

De services die wij aanbieden is ten alle tijden door opgeleid en ervaren personeel. Babymassage kan al gegeven worden aan een baby van minimaal 6 weekjes oud. Van te voren vind er een telefonische intake plaats zodat we alle informatie hebben om een ontspannen en deskundige babymassage te geven.

Uw geeft zelf aan welk tijdstip het u het beste uitkomt en wij passen ons hierop aan.

Naast de babymassage geven we u naar afloop ook nog een document mee waarop een massageoefening staat omschreven. Zodat u ook thuis zelf een quality time momentje met uw kindje kan realiseren.

Ook bieden wij ondersteuning en begeleiding aan "jonge" ouders.

Naast de babymassage en babyyoga bieden wij sinds kort ook EHAK (eerste hulp aan kinderen) aan dit wordt verzorgd door een zeer ervaren en opgeleide docente, die is aangesloten bij het Oranje Kruis.

Naast dat u een officieel oranje kruisboek krijgt, heeft u naar behalen van de cursus ook een erkend Oranje kruis certificaat.

Mits u aanvullend verzekerd bent kunt u de declaratie indienen bij uw zorgverzekeraar om een gedeelte vergoed te krijgen van de cursus.

Nieuwsgierig naar onze diensten? Neem dan vrijblijvend contact met ons op of volg babyfit.nl via facebook en instagram.

06 15932832

Tekst: Remco en Roxanne Dekker



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
6641 CS Beuningen
024 - 675 13 99
www.schippersoptiek.nl
Gratis parkeren

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

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk



 **stip**

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.

Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

**Algemene fysiotherapie | Manuele therapie | Kindermanuele therapie
Kinderfysiotherapie | Psychosomatische therapie | Haptonomie**

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



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



Wijkgezondheidscentrum
Lindholt

Indigo en De Kentering gaan samenwerken bij de Cursus Omgaan met Depressie voor familie en naasten in Nijmegen

Op woensdag 18 maart 2020 van 15.30-17.30 uur start de cursus "Omgaan met Depressie". Deze is bedoeld voor familieleden en naastbetrokkenen van mensen met een depressieve stoornis.

Inwoners van de gemeenten Nijmegen en West Maas en Waal hebben voorrang bij inschrijving. In deze cursus krijgt u inzicht in de depressieve stoornissen en hoe u zo goed mogelijk kan reageren op iemand met een depressie. Ook is er aandacht voor zorg voor uzelf en daarnaast zorgen ervaringen van andere cursisten er vaak voor dat u zich gesteund voelt.

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten. Het aantal deelnemers in een groep is 10 à 12.

De cursus wordt geleid door ervaringsdeskundigen van De Kentering en een professional van Indigo. Vooraf heeft u een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Aanmelding, informatie en opgave Indigo info@indigogelderland.nl of T 026-3124483



De Kentering
Steek voor mensen uit en in de psychiatrie



indigo>

Nieuw in winkelcentrum Leuvenbroek; Diva's & Divo's Kidsfashion



Jessica Geutjes is 39 jaar en moeder van vijf kinderen. Zij komt uit Lindenholt en heeft ooit bij de C1000 gewerkt in Leuvenbroek en daarvoor bij Prijzenslag in de Horstacker. Dus het kan heel goed zijn dat u haar daarvan kent.

Dertien jaar geleden is zij eigenlijk al begonnen met de verkoop van kinderkleding maar toen de kinderen klein waren en veel extra zorg nodig hadden, is ze daar even mee gestopt.

Augustus 2019 heeft ze het weer opgepakt en is zij als ondernemer begonnen met een webshop dat zij samen met haar man heeft opgezet. Met veel succes, zelfs uit België krijgen ze bestellingen.

Jessica: 'Toen zag ik dat dat Denise ging stoppen met 'Snoetjes' in winkelcentrum Leuvenbroek en er een oproep geplaatst was dat ze iemand zocht die de winkel misschien wilde overnemen. Ja dat was voor mij alsof er een droom uit ging komen!!! Ook al stond zoiets nog helemaal niet in de planning, ik waagde de sprong in het diepe en nu zijn we inmiddels al ruim een maand open onder de naam Diva's & Divo's Kidsfashion.'

Hoe combineer jij dit nu met je thuissituatie?

'Inmiddels is de oudste al twintig, die werkt en kan zo nu en dan ook op de jongste passen. De andere zitten op school en een van hen gaat na schooltijd naar een zorgboerderij. Die word daar dus opgevangen tot 6 uur. De winkel sluit om 5 uur dus is het goed te combineren. Ik ben vijf dagen per week open, dinsdag tot en met zaterdag en daarbij ook twee koopavonden op donderdag en vrijdag. Ja en dan heb je het best druk maar daar hebben we voor gekozen. Haar man Martijn is ambtenaar en werkt bij de gemeente Doetinchem, 'Hij staat volkomen achter mij en helpt mij ook wanneer thuis wat

te regelen valt als dat nodig is. Zonder deze ondersteuning gaat het nu eenmaal niet. Daarom was ik wel heel blij toen hij zei: "Het is nu jou tijd, tijd om jouw dromen werkelijkheid te laten worden". Is dat niet lief!'



samen met vriendin Joyce bij de opening

Straks komt er een campingbedje achter en dan kan haar jongste kind als dat moet ook mee naar de winkel. 'Gelukkig kan ik ook voor de volle 100% rekenen op Joyce, een vriendin van mij, die vrijwel elke dag ook hier aanwezig is. Zij is, net als ik, heerlijk enthousiast en mocht ik zieke kinderen hebben dan doet zij de winkel. Nu draait ze mee met de opstart en helpt ook met de administratie.'

Hoe kom je aan het assortiment?

'Gewoon bij de groothandel maar op dit moment mag ik ook de merken 'Dirkje' en '4President' voeren als enige in Nijmegen en zijn we nu al druk bezig met die wintercollectie. Maar ook voor budgetkleding kunnen ouders bij ons

terecht', zegt Jessica enthousiast. 'Binnenkort krijgen we ook veel kleding binnen voor baby's en ook allerlei kraamcadeautjes, luiertaarten en presentjes voor babyshowers. Dat is best wel uniek want normaal moet je daarvoor naar de stad. Nou dat hoeft niet meer want alles is hier dan te koop in Lindenholt.

Hoe doe je de promotie?

Heel veel via facebook, met een eigen facebookpagina Diva's en Divo's. Deze naam heb ik al tien jaar geleden verzonnen en ik sta ook al zolang ingeschreven bij de kamer van koophandel.

We zijn nog bezig met de flyers en de raamstickers zijn inmiddels aangebracht. Ik heb gelukkig zwagers die in de marketing zitten en die geven mij tips waar ik veel aan heb.'

Is dit het interieur waar je van droomde?



blij met het interieur

'Toen ik hier destijds voor het eerst binnenkwam was ik meteen verliefd op deze winkel. Ik droomde ervan dat dit ooit mijn winkel zou worden. En nu is dat echt en soms besef ik het nog steeds niet. Natuurlijk, het interieur moet je wel mooi vinden, anders had ik het nooit overgenomen. Maar het was eigenlijk precies mijn idee en smaak..'

Inmiddels is de officiële opening achter de rug en was er heel veel belangstelling. Jessica wil graag iedereen hartelijk bedanken die mee heeft geholpen en betrokken is geweest bij inrichting en opening.

Diva's & Divo's
Kidsfashion
Leuvenbroek
10-14
6546 XM
Nijmegen
www.divas-divos.nl
06 30311010



Tekst: Gerard van Bruggen / Veronique Franken

Foto's: Gerard van Bruggen / Divo's en Diva's



veel belangstelling bij de opening

Komt u ook op de koffie?

M.O.C. biedt in Lindenholt
maandag, woensdag en vrijdag

DAGBESTEDING

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

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

Email: info@thuiszorgmoc.nl

Wijkcentrum De Kampenaar

Zwanenstraat 1a 6545 AX

Nijmegen

024-6756760

Info: www.thuiszorgmoc.nl



Fysiotherapie houdt u in beweging!



Pysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijnck

024-3780991

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.fysiotherapielindenholt.nl

fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl

Locatie Neerbosch-Oost

Woonzorgcentrum de Honinghoeve

Fanfarestraat 77

024-3780991 of 024-3711443



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

Buurtsportcoaches Lindholt

Voor al je vragen rondom sporten en bewegen in jouw wijk!



Janneke Verwoert, Merel van Deijnen, Arno Vloet
Sportdocent: Wopke Booijen

Wij zijn buurtsportcoaches van de gemeente Nijmegen.
Elke dag werken wij er hard aan om mensen in
Lindholt in beweging te krijgen en te houden.

Ben jij op zoek naar een sport of beweegactiviteit?
Of heb je een andere vraag over sporten en bewegen bij
jou in de wijk? Dan kun je bij ons terecht! Mail naar:
lindholtssport@nijmegen.nl of spreek ons
aan in de wijk. We zijn herkenbaar aan onze rode kleding!

Anne Hoekstra (m)

Gecertificeerd/gediplomeerd (sport)masseur in Hees

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

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



Raafat
Monther

Dankbaarheid

Als het gaat om het opvoeden van kinderen ben je in Nederland niet alleen.

Dit zeg ik altijd tegen Syrische ouders tijdens mijn vrijwilligerswerk. Maar zelf was ik daar eerst niet zo erg van overtuigd.

Een van de moeilijkste dingen als vluchteling is het feit dat je hier geen familie hebt, het gevoel hebt helemaal alleen te zijn. Dit is vaak erg verdrietig omdat je jarenlang wel met verschillende mensen over werk of studie praat maar nooit over dat specifieke gevoel van eenzaamheid. Mijn dochter klaagt altijd dat ze geen tante, oom, oma, opa of neefje of nichtje hier heeft. Ze zegt dan een beetje verdrietig: 'Papa, waarom hebben mijn Nederlandse vriendinnen dit allemaal wél en ik niet?'

Ik heb toen contact gezocht met een organisatie genaamd: 'Sterker'. Mevrouw Kim Verweij heeft ons toen heel erg geholpen en adviseerde toen contact op te nemen met 'JJ&IK', die regelen maatjes voor kinderen die daar veel behoefte aan hebben.

Tot mijn verbazing gebeurde het volgende; mijn dochter begon ineens ongeduldig op haar 'maatje' te wachten om daarna samen ergens naar toe te gaan om iets leuk te gaan doen! Wanneer Sandra dan weer thuis kwam vertelde ze me gepassioneerd over wat ze allemaal hadden gedaan. Ze begon daarna ook steeds meer met en beter haar directe vrienden en vriendinnen te communiceren. Wat me ook opviel, is dat maatje 'Margot' mijn dochter niet behandelde als cliënt in het kader van haar studie, maar echt als een goede vriendin!

Ik ben al heel lang Nederland en de Nederlandse bevolking erg dankbaar voor veel dingen maar nu zeker ook voor de kans die mijn dochter Sandra krijgt om een evenwichtige en een gezonde opvoeding te krijgen.

Ik geloof dat de kracht van het Nederlandse volk is gebaseerd is op samenwerking waarbij iedereen als individu gelijke kansen krijgt en daardoor sterker en ook weerbaarder kan worden.

Veel dank aan Kim Verweij en Margot Ausems en alle andere Nederlanders; jullie zijn prachtmensen.

Nieuwe fiscale fietsregeling biedt grote kansen

Op 1 januari 2020 komt er een gunstige fiscale fietsregeling die de 'Fiets van de zaak' een sterke impuls zal geven: eenvoudige fietslease bij Scheepers Bike Totaal.

Doet je werkgever mee aan de nieuwe fietsregeling dan kun je als inwoner van onze regio, dus om de hoek bij de lokale fietswinkel, zelf een fiets uitzoeken.

Deze fiets en dan met name de e-bike, is steeds vaker een serieus alternatief voor auto en openbaar vervoer. Met een e-bike sta je niet in de file en zijn parkeerproblemen verleden tijd; daarbij is fietsen goed voor de gezondheid en de luchtkwaliteit.

Al deze voordelen zijn belangrijk voor werknemers én werkgevers. Recent onderzoek van TNO heeft uitgewezen dat door de komst van de e-bike de bereidheid om de fiets te pakken naar het werk gestegen is van 7 naar 15 kilometer enkele reis, 7 procent bijtelling.

Per 1 januari 2020 komt er een nieuwe fiscale regeling, waardoor de fiets van de zaak weer een heel aantrekkelijke en voordelige optie wordt, zowel voor werkgever als werknemer. Als de werkgever een fiets ter beschikking stelt, betaalt de werknemer 7 procent bijtelling en kan de fiets zowel zakelijk als privé worden gebruikt zonder ingewikkelde administratie.

Ondanks alle bekende voordelen die de fiets biedt, is de prijs nu vaak een belangrijke reden om er (nog) niet voor te kiezen. Met de nieuwe regeling fiets je als werknemer in de praktijk al

vanaf een paar euro per maand op een gloed-nieuwe e-bike!

Aan het einde van de leaseperiode krijgt de fietser ook nog eens de mogelijkheid om de fiets voor een zeer aantrekkelijk bedrag over te nemen.

Gemak

LEASE A BIKE regelt eigenlijk het gehele leaseproces van A tot Z via simpele digitale stappen en neemt de hele papierwinkel uit handen voor werkgever en werknemer. De werkgever kan werknemers met één klik op de knop toestemming geven voor het leasen van een fiets. De werknemer heeft vrije keuze voor het type fiets. Van stadsfiets tot elektrische fiets en van racefiets tot speed-pedelec. Vervolgens kan de werknemer eenvoudig in de winkel een nieuwe fiets of e-bike uitzoeken, altijd voorzien van een uitgebreid servicepakket voor onderhoud, reparatie, 24/7 pechhulp en verzekering. Zodra de fiets in gebruik is genomen ontvangt de werkgever maandelijks alle benodigde informatie voor de salarisadministratie voor een eenvoudige verwerking van de betaling van de leasecontracten.

Fiets van de zaak vanaf 1 januari aantrekkelijk voor werkgever én werknemer: Gloednieuwe e-bike al vanaf een paar euro per maand inclusief service, verzekering en onderhoud.

Nieuwe fiets eenvoudig lokaal uit te zoeken o.a. bij Scheepers Bike Totaal.

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 fietss cursus 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

Tekst en foto: Step Nijmegen

All Round Klussenier

Voor al uw onderhoud/reparatie in en rond uw huis
Oplossingsgericht vakwerk tegen betaalbaar tarief
voor: Wand, Vloer, Schilder, Behang, Tegel, Sanitair,
Terras, Tuin, enz..

Antoon van Kempen

06 17442285

agvankempen@gmail.com

Bel of mail gerust voor een passende oplossing.



INGANG

ftz FYSIOTHERAPIE TOLHUIS-ZWANENVELD



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

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



En kijk ook op onze Facebookpagina.

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

Telefoonnummer: 024-3443638

Mailadres: info@fysiotherapie-ftz.nl

Aangesloten bij COPD- en Claudicatio-netwerk

ZONNECENTRUM DUKENBURG

Ontspannen, Genieten en Bruin worden

Telefoonnummer: 024-3444607

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



Orthodontistenpraktijk Dukenburg
voor kinderen en volwassenen

Trots
op je
lach



Persoonlijke benadering



Snel een afspraak



Perfekte locatie

www.orthodukenburg.nl

024 3440837

ADVOCATENKANTOOR BOS

mr. B.F.M. Bos

advocaat & belastingkundige sinds 1983

Zwanenveld 9080

6538 SC Nijmegen

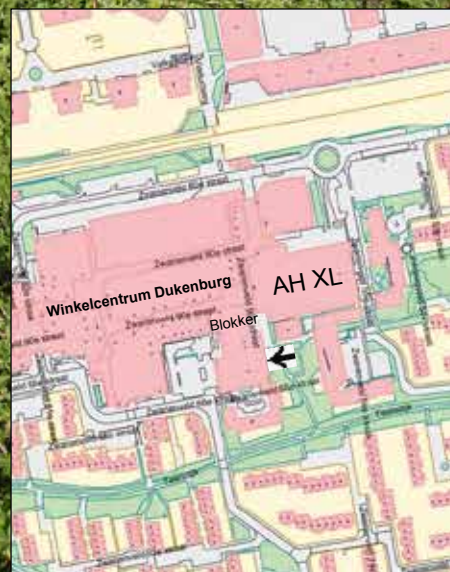
024-3451144

advocatenkantoorbos@planet.nl

voor advies, bemiddeling en procederen bij:

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

1e gesprek (half uur) gratis



Foto's van Lindenholt gemaakt door inwoners van Lindenholt.

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

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



Zonsopkomst Lindenholt
Foto: Veronique Franken



Uitzicht op de nieuwstadweg met het water op de achtergrond
Foto: Veronique Franken



Integraal ganzenoverleg alvorens te vertrekken naar warme oorden
Foto: Piet Strikker