

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 11e jaargang april 2020 nummer 2



HOUD 1 ¹/₂ METER AFSTAND!!!

Colofon

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

Adres

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

Redactie

Gerard van Bruggen (hoofdredacteur)
Jan ten Dam
Victoria Lammerinks-Montis
Theo Vermeer
Gemma Sanders
Veronique Franken
Silvano Orvini
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 24 mei**
Verspreiding: **vanaf 12 tot 17 juni**



Bezorging wijkblad **Lindholt Leeft** vanaf nu door buurtgenoten



Opening Taalcafé Wijkatelier Lindenholt



Vrouwenavond zeer geslaagd



Opendag Mondialcollege

Inhoud

Colofon	2
BOAS spreekuur in de Brack	3
Voedselpakketten en maaltijden door Vincentius	4
Dag van Lindenholt 2020 gecancelled	6
STIP hulplijn over Corona	6
Buurtgenoten bezorgen Lindenholt Leeft	7
Column Victoria Lammerinks - Montis	7
Vincentius Vitaal	8
Vrouwenavond Wijkatelier	9
Scholennieuws De Wingerd	10-11
Wie kweekt de grootste Zonnebloem	11
Van tuin tot bord	12-13
Column Huisarts Marc van der Wel	13
Team Bindkracht10 stelt zich voor	14-15-16
HAN studenten ondersteunen redactie	17
Opening Taalcafé Lindenholt	18
Nieuws over Waterspeelplaats De Omloop	19
Karperziekte in water bij Lindenholt	19
Moestuin Valeriaan	20
TV Lindenholt meer dan tennis	20
Training 'Mental Health first Aid' Lindenholt	21
Column Raafat Monther	21
Lindholt Doet	22
FC PEUTERPROFS Start	22
Column Bettineke van der Werf	23
Parochienieuws	23
Keek op de wijk	24-25
Enquête HAN studenten	25
Open dagen Mondial college	26-27
Irma 'Ik zal nooit meer roken'	27
Struin bulletin	28
Ruim baan voor de natuur	28
Nieuwe aanwas Kartrekkers DvL	29
Column Qader Shafiq	29
Lindholt Loopt	30
Nieuws SCE	31
Column Annet Hogenbirk	32
Wandelen door de wijk	34
Even voorstellen: Wopke Booijen	34
Het Rughuis	36
Happy Dogs opent haar deuren	37
Fotopagina	40

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

- Wijkcentra: De Brack, Kampenaar en Wijkatelier Lindenholt (WAL)
- Jumbo Leuvensbroek
- Spar St. Agnetenweg
- Agneskerk Lindenholt
- Vincentius Horstacker / Voorstenkamp
- Bibliotheek Dukenburg
- Wijkgezondheidscentra
- Brede school de Lindenhoeve
- Creatieve broedplaats: De Broederij
- SCE
- De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

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

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

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

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

Aanleverspecificaties:

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

Daarbij is er nog ruimte voor foto's.

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



Niels Agelink en Rene van den Broek

Onlangs stonden wij als wijkverantwoordelijken van bureau Handhaving in het wijkblad Lindenholt Leeft.

Per abuis was te lezen dat wij spreekuur houden bij Vincentius Horstacker.

De juiste lokatie zal met ingang van beëindigen van de Coronacrisis zijn:

Iedere eerste woensdag van de maand van 19.00 uur tot 20.00 uur in Wijkcentrum de Brack Leuvenbroek.

Op donderdag 2 april is de kopij van Lindenholt Leeft editie nr. 2 naar de drukker verzonden met daarin veel aandacht voor het Coronavirus. Een dezer dagen heeft u hem op de deurmat gevonden of bij een van de afhaalpunten meegenomen.

De afgelopen twee maanden is de hele wereld totaal veranderd en moet de gehele samenleving volledig opnieuw worden 'gemodelleerd'. Zo vele maatschappelijke en economische zekerheden waarop wij jaren lang, als vanzelfsprekend, ons vertrouwen hadden gevestigd, lijken op drijfzand te zijn gefundeerd. De vraag hoe het nu verder moet, houdt iedereen bezig. Met betrekking tot het verloop van het virus, alle gevolgen ook op economisch gebied en hoe lang het allemaal gaat duren.

Ik spreek de wens uit dat, wanneer u over twee maanden de volgende editie van Lindenholt Leeft leest, de toekomst er iets minder somber uit zal zien, de menselijke factor in de samenleving nog meer de waardering heeft gekregen die het verdient en het aantal slachtoffers van deze pandemie lager mag uitvallen dan we met elkaar hebben gevreesd.

Pas goed op uzelf en uw naasten en blijf gezond.

Gerard van Bruggen
Redactie Lindenholt Leeft

CORONA

In verband met crisis rondom het Coronavirus zullen alle geplande activiteiten in Lindenholt worden opgeschort. Wanneer dit alles achter de rug is weten wij bij lange na niet. Het zal duidelijk zijn dat al deze activiteiten in Lindenholt, zoals aangekondigd in ons wijkblad, de komende tijd niet kunnen plaatsvinden, ook als dit er niet expliciet bij staat vermeld.

Namens de redactie wens ik alle medebuurtbewoners in Lindenholt sterkte in deze moeilijke tijden en maak iedereen er op attent dat **voor hulpvragen u terecht kunt bij diverse instanties, zoals STIP: 024 350 2000 en Vincentius.** Ga gerust naar de website www.lindenholtleeft.nl, schrijf u in en laat weten of u hulp nodig hebt of kan bieden. Ook www.nextdoor.nl is een geschikt platform.

Redactie Lindenholt Leeft



Vrijwilligers van Vincentius Nijmegen bereiden dagelijks zo'n 120 maaltijden

Uit: De Gelderlander



Vrijwilligers van Vincentius Vereniging Nijmegen bereiden dagelijks zo'n 120 maaltijden. Deze worden verspreid onder stadgenoten die het niet zo breed hebben.



Nu het niet meer mogelijk is dat wekelijks zo'n 800 bezoekers naar de Vincentius Vereniging toekomen, hebben de vrijwilligers de rollen maar omgedraaid: ze brengen dagelijks tientallen gezonde maaltijden en boodschappen bij mensen thuis.

Vrijwilligers van Vincentius stellen in het verenigingsgebouw aan de Horstacker pakketten met boodschappen samen.

De vele vrijwilligers van de Vincentius Vereniging Nijmegen willen niets liever dan er zijn – ook nu – voor de 800 bezoekers die wekelijks haar gebouw in de wijk Horstacker bezoeken. Door samen te eten, te sporten of gewoon even te kletsen in de kringloopwinkel maken ze het verschil. Niet alleen voor de ander, maar ook voor zichzelf.

Coronacrisis

Nu de coronacrisis voor onbepaalde tijd een streep heeft gezet door deze manier van saamhorigheid, trekt dat een zware wissel op de betrokkenen. 'Sommige autistische kinderen die hier normaal komen, zijn in paniek', vertelt Vincentius-voorzitter Linda van Aken. En ook veel ouderen snappen niet wat er aan de hand is.' Het meest maakt ze zich zorgen om de mensen die toch al eenzaam zijn.

Gelukkig kan er achter gesloten deuren met een zeer klein groepje toch nog mooie dingen worden gedaan voor Nijmegenaren die het niet

zo breed hebben. Door niet alleen te koken, maar nu ook te bezorgen.

Dankzij het geld van gulle sponsors kunnen ze dagelijks met z'n vijven boodschappen inslaan. Dat ze daarbij geregeld worden verward met mensen die ongegeneerd schappen leeghamsteren, nemen ze voor lief.

Levensmiddelenpakketten

Een deel van de inkoop verdwijnt in pakketten die worden verdeeld onder minderbedeelden. Een bloemkool, wat fruit, aardappelen, twee wc-rollen. Dat soort werk. Twee andere vrijwilligers bereiden van de overige levensmiddelen kant-en-klare kost. 'Rode kool, andijvie, hutspot, echt stevige en gezonde maaltijden die we mede dankzij giften van restaurants kunnen maken.'

Volgens Linda gaat het om zo'n 120 porties per sessie. Een enkele verdwijnt in de vriezer, de meeste worden dezelfde dag nog bezorgd. De magnetronbestendige bakjes zijn geschonken door Asia Plaza in Wijchen.



Taxichauffeurs



Het rondbrengen wordt gedaan door chauffeurs van taxi Van Driel. Nu het schoolvervoer goeddeels stilligt, hebben die zich als vrijwilligers gemeld. 'Echt klasse van deze mensen. Ze weten dat het gaat om etenswaren en dat ze dus snel moeten zijn.'

Dat de Vincentius Vereniging razendsnel kon beginnen met het samenstellen van pakketten en bereiden van maaltijden, is mede te danken aan een oproep op de Facebookpagina van Coronahulpgroep Nijmegen.



'Samen met hen is geregeld dat kleinere hoeveelheden voedsel die daardoor niet geschikt zijn voor de voedselbank naar ons worden gebracht. Kunnen wij juist prima gebruiken want ook wij lopen tegen lege schappen aan. In de supermarkt maar ook in bijvoorbeeld de Makro. Ongelooflijk hoe mensen maar blijven inslaan, om maar zeker te weten dat ze zelf niets tekort komen.'

Foto's: Bert Beelen

Boodschappen pakket aanvragen bij Vincentius Nijmegen

Vincentius Vereniging Nijmegen is een grote vrijwilligersorganisatie en al jaren actief op het gebied van maatschappelijke dienstverlening. De vereniging probeert problemen zoals armoede en eenzaamheid in Nijmegen te verzachten en wordt compleet gerund door vrijwilligers. Onze langdurige samenwerking met hulpverleners en andere betrokkenen zoals wijkagenten maakt dat wij gericht de juiste hulp kunnen bieden en weten wat er speelt. We staan middenin de samenleving en zijn op de hoogte van alle ontwikkelingen en problematiek. Het doel is om de situatie waarin men zich bevindt structureel te verbeteren.



Ga voor het aanvragen van een boodschappenpakket bij Vincentius, naar de website: [helpalocal.nl](https://www.helpalocal.nl) en volg de aanwijzingen of schakel daarvoor zonodig een hulpverlener in.



Afstand nemen, hoe blijven we samen door uit de buurt te blijven....



geen handen schudden



ga niet naar restaurants en cafés



houd 1 ¹/₂ meter afstand!!!



houd kinderen weg bij ouderen



blijf aandacht geven aan elkaar



bij ziekteverschijnselen jezelf isoleren



Beste mensen, de meeste van jullie zullen het al gehoord hebben dat tot 1 juni er geen evenementen mogen plaatsvinden.

Er is telefonisch met de bestuursleden overlegd en wij hebben gezamenlijk besloten om Dag Van Lindenholt 2020 niet te organiseren en deze door te schuiven naar 2021.

Dit vinden we uiterst teleurstellend maar in deze situatie is een andere beslissing dan door schuiven niet mogelijk. We hopen jullie volgend jaar alsnog te zien op de Dag van Lindenholt.

Bestuur Dag van Lindenholt

Help elkaar tijdens corona

In deze tijd van corona loopt het leven heel anders. Veel mensen zitten alleen thuis. Op dit moment kunnen oudere, zieke en kwetsbare mensen wel wat steun gebruiken.

Heb je een vraag? Wil je praten? Heb je hulp nodig? Of wil je juist hulp aanbieden?



**Bel de Stip-lijn
024-3502000**

maandag t/m vrijdag, 9.00 - 17.00 uur

Medewerkers van de Stip (van welzijnsorganisatie Bindkracht10) staan voor je klaar. Ze bieden hulp, luisteren en geven advies.

Wil je zelf contact zoeken of iemand helpen?

- Gebruik de app Nextdoor
- Kijk op www.wehelpen.nl, gebruik de Whapp.nl app of kijk op de facebookgroep [coronahulpnijmegen](https://www.facebook.com/coronahulpnijmegen) voor vraag en aanbod
- Ook verschillende buurtwebsites bieden hulp.
- Gebruik onze app Budget de baas voor geldzaken



Heb je vragen over corona?

Bel met de GGD op het speciale nummer 088- 1447272



Meer informatie?

Op www.bindkracht10.nl/bindkracht10-en-corona vind je een overzicht. Ook wat handig is in jouw wijk.

Blijf gezond en help elkaar!



Tips voor burenhulp & bij vragen over corona

Besmetting voorkomen

Meest belangrijk is om het virus niet te verspreiden. Houd afstand, hoest of nies in je elleboog, was je handen en volg de richtlijnen op www.rivm.nl

Informatie over corona

Betrouwbare informatie op website www.rivm.nl/coronavirus/covid-19

Begrijpelijke informatie in meerdere talen op website

www.pharos.nl/coronavirus

Vragen over het virus? Bel het nummer van de GGD: 088- 144 7272.

Boodschappen doen

Kan ik geld of een pinpas geven? Het beste is om boodschappen voor te laten schieten, waarna terugbetaald kan worden met een telefonisch betaalverzoek, zoals Tikkie. Kan dat niet? Dan kun je geld meegeven (let op: contant betalen is niet overal mogelijk). Dit is je eigen verantwoordelijkheid. Om misbruik te voorkomen: Houd het bij kleine bedragen. Geef NOOIT een pinpas mee.

Waar kan ik terecht voor een praatje?

Je kan de Stip-lijn (024-3502000) bellen om te praten. Deze is op werkdagen bereikbaar van 9-17 uur. De Stipmedewerker kan er ook voor zorgen dat iemand helpt bij het opzetten van een telefoonkring. Dan kun je praten met mensen uit de buurt.

Waar kan ik terecht met zorgen?

Als je je zorgen maakt kun je ook bellen met de Stip-lijn. Mensen die thuis in quarantaine zitten kunnen voor een luisterend oor bellen met het Rode Kruis 070-4455888.

Kan ik ook praten met iemand in een andere taal?

Liever praten in een andere taal? Bel de Stip-lijn. Zij zorgen dat iemand terugbelt die je taal spreekt. Het is ook mogelijk om digitaal informatiemateriaal te krijgen over corona in een andere taal.



Bezorging wijkblad **Lindholt Leeft** vanaf nu door buurtgenoten



Al meer dan 11 jaar ontvangen alle inwoners van Lindenholt ons eigen wijkblad zes maal per jaar in de bus. Uiteraard met uitzondering van bewoners met een nee-nee sticker op de brievenbus. Al langere tijd was er forse kritiek op de kwaliteit van de bezorging door de verspreider Axender in Lindenholt.

Om die reden is de redactie drie jaar geleden ook op bezoek geweest bij de hoofdvestiging in Cuijck om hier over te praten. Uitgebreide uitleg over het klachtensysteem moest aantonen dat Axender er alles aan doet om gemelde klachten op te lossen. De praktijk was weerbarstiger; klachten hielden aan en de relatie met de verspreider verslechterde. Daarbij was het een feit dat veel bewoners al zo gewend waren dat zowel De Brug als Lindenholt Leeft nooit bij hun in de brievenbus kwam, dat zij daar nooit melding van maakten of na een aantal keren de moed maar opgaven.

In december 2019 kreeg de redactie het bericht dat Lindenholt Leeft door een nieuwe verspreider bezorgd zou gaan worden in het weekend maar met uitzondering van brievenbussen met de nee-ja sticker. Zomaar vanuit het niets krijgen 50% van alle inwoners ons wijkblad niet in de bus! Dit was voor de redactie een uiterst onaangename mededeling en een directe aanleiding om te kiezen voor een toch wel risicovol besluit en te stoppen met de samenwerking ook met een nieuwe verspreider.

Echter vier weken later zouden 7200 bladen worden afgeleverd zonder enig uitzicht op bezorging! Onmiddellijk werden er via emails en social media berichten verspreid met de oproep om je op te geven voor een aantal wijken/straten om daar te gaan bezorgen.

En zie wat er gebeurde; vele reacties kwamen binnen op deze oproep en in no-time kon er een dekend bezorgschema worden samengesteld. Dank voor deze medebewoners die er samen de schouders hebben onder gezet.

Ook voor de komende edities rekenen we weer op deze buurtgenoten en mocht er interesse bestaan om ook mee te werken aan het bezorgen van Lindenholt Leeft en zijn daar vragen over, mail dan naar **Dennis**; dengroen1974@gmail.com.

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto: Marloes



Bezorgelden Daan en Maarten



Victoria
Lammerinks -
Montis

Crisis

Ik ben geboren in de in de Seventies en ik heb geen idee hoe het moet zijn geweest in de oorlog.

Ik ben nogal "Let goed op je knip, Vic!" opgevoed door vooral mijn moeder en wat ben ik je daar dankbaar voor, mam! Mijn vader heeft de oorlog in Italië als kind meegemaakt en kan daar volop over vertellen. Mijn moeder is net na de oorlog geboren en is nog steeds heel zuinig omdat ze eigenlijk tot ver jaren tachtig zo heeft moeten leven en toen was de oorlog allang voorbij. Maar dat is een ander hoofdstuk..

Mijn voorraadkast is er een waar menigeeen van schrikt; in ons huis kun je gewoon 4 weken zonder problemen leven. Misschien dat dan de verse voorraad een probleem wordt, maar toch. Ik ben dus niet van het hamsteren tijdens een crisis want dat doe ik al lang van te voren.

De helft van mijn familie woont in het zonnige Italië. We contacten elkaar normaal gesproken niet zo heel vaak maar de afgelopen weken bijna dagelijks. Het merendeel van mijn Italiaanse familie is ouder dan 75 jaar. Hun kinderen mogen nu even snel boodschappen afgeven, maar op visite gaan voor de gezelligheid zit er nu helaas niet in.

Mijn telefoon gaat, het is mijn vader: 'Victoria, kun je even komen?' Hij is 81 jaar en heeft nog maar een gedeelte van zijn longen. Ik loop al twee dagen te hoesten en voel me opeens een heel klein meisje dat in een crisis zit..

Waarom moet ik nu een keus maken: wel of niet mijn vader gaan helpen terwijl ik keelpijn heb en ik hem misschien besmet? En moet ik binnenkort wellicht ook nog de keus maken om een van mijn kinderen alleen te laten omdat zijn immuunsysteem plat ligt vanwege zijn reuma? Als ik hier al geen keus over kan maken, hoe kunnen de artsen die op de ic werken dat straks dan wel doen? In Italië kunnen ze dat nu al niet meer en staan de artsen te huilen terwijl ze de slangen afkoppelen. Hoe komen wij hier allemaal doorheen? Ik hoop dat iedereen denkt aan die oudere buurman of buurvrouw of die persoon met een verminderde weerstand. Loop als je kunt even door je straat als je toch boodschappen gaat doen en vraag of je iets mee kunt brengen... Iedereen heel veel gezondheid en sterkte toegewenst!

VINCENTIUS VITAAL



Vincentius Vitaal is een project vanuit de Vincentius Vereniging Nijmegen (locatie Lindenholt), een grote vrijwilligersorganisatie actief op het gebied van maatschappelijke dienstverlening. Naast het verzachten van armoede en eenzaamheid streven wij er ook naar om een gezonde leefstijl te bevorderen. Wij proberen mensen in hun eigen kracht te zetten om daarmee gezondere keuzes te maken en daarmee het heft in eigen handen te nemen.. Dit doen we door bewegen te belonen.

Vincentius Vitaal: jouw gezondheid staat centraal

Bewegen heeft een positieve invloed op je gezondheid. En je wordt er gelukkiger van: (samen) bewegen verhoogt je kwaliteit van leven en hoe beter jij voor jezelf zorgt, hoe beter je kunt zorgen voor anderen. Meer in beweging komen geeft je meer energie, je komt beter in je vel, het maakt je hoofd leeg en je krijgt meer sociale contacten.

Doe (**gratis**) mee met Vincentius Vitaal en verdien automatisch Fitcoins (een virtuele munt). Je kunt deze Fitcoins inwisselen voor gratis producten zoals bijvoorbeeld een vers pakket groenten, fruit, verzorgingsproducten of sportactiviteiten en cursussen. De Fitcoins-Vitrine staat in ons 50-cent winkeltje aan de Horstacker 1451 in Nijmegen.

De activiteiten waarmee je Fitcoins spaart:

- **Combifit.** Iedere maandag van 10 tot 11 uur werk je onder leiding van sportinstructeur Cedric Dangi aan je uithoudingsvermogen. Met combifit verbetert je conditie door middel van bokstechnieken en diverse spieroefeningen.
- **Mindfulness.** Iedere dinsdag of donderdag om 10.30 uur leert Arnold Janssen je hoe je kunt ontspannen met volle aandacht voor jezelf. Een uurtje rust in je hoofd. Heerlijk.
- **Conditie Fit voor senioren.** Iedere woensdag om 11 uur en vrijdag om 10.45 uur kun je mee doen met 3 kwartier Conditiefit. Het is gezellig en goed voor je. Manuel Teca leert je oefeningen die niet moeilijk zijn zodat je ze thuis ook kunt doen.
- **De KWIEK** beweegroute Lindenholt start iedere donderdag van 11 tot 12 uur bij Vincentius. Een gezellige wandeling voor mensen die weinig bewegen. We wandelen een

vaste route door de wijk en tussendoor doen we eenvoudige oefeningen onder leiding van gezondheidscoach Anette van Haren.

Een mooie opstap om meer in beweging te komen. We bieden na afloop alle deelnemers bovendien gratis een gezonde kop soep aan.

- **Factory Zumba.** Iedere vrijdag van 12 tot 13 uur geeft Manuel Teca deze ladies-only les; een mix van Salsa, Menengue, Street dance en Aerobics. Dit doen we natuurlijk met swingende muziek erbij waarbij het onmogelijk wordt om stil te staan.

Je kunt ook Fitcoins verdienen met een stappenteller. Je krijgt gratis van ons een stappenteller in bruikleen zodat je met iedere stap spaart voor Fitcoins.

En nog meer mogelijkheden, vraag ernaar bij het Vincentiushuis of de sportinstructeurs.

Hoe werkt het?

Via de gratis ItsMyLife-app op je smartphone of via een stappenteller met stempelkaart spaar je voor Fitcoins.

Iedere donderdagmiddag tussen 13 en 15 uur is gezondheidscoach Anette van Haren bij Vincentius om je uit te leggen hoe je mee kunt doen. Kom even langs als je meer wilt weten of mee wil doen aan dit prachtige project, Anette helpt je graag!

Bent u winkelier of ondernemer?

Voor het vullen van de Fitcoins-catalogus en Fitcoins-Vitrine vragen we (lokale) winkeliers en ondernemers om bij te dragen aan de gezondheid van de wijkbewoners. Zo creëren we met elkaar een lokaal ecosysteem voor preventieve gezondheid waarmee mensen zelf de regie nemen over hun vitaliteit.

Draagt u dit prachtige sociaal vitale project een warm hart toe en wilt u uw product of dienst aanbieden? We komen graag met u in contact via info@vincentiusnijmegen.nl of kom langs voor een kopje koffie in de huiskamer van Vincentius Nijmegen, Horstacker 1451.



Nationale Diabetes Challenge Lindenholt 2020 wordt uitgesteld

De Bas van de Goor Foundation heeft vanwege alle ontwikkelingen rondom het coronavirus maatregelen getroffen. Deze hebben ook betrekking op de Nationale Diabetes Challenge Lindenholt 2020. In dit bericht stellen we u op de hoogte wat de maatregelen betekenen.

Uitstel NDC

Omdat het wordt afgeraden in groepen samen te komen, heeft de Bas van de Goor Foundation besloten de start van de challenge uit te stellen.

Afhankelijk van de ontwikkelingen de komende tijd is de planning nu als volgt:

- Start wandelingen: 24 juni 2020
- Afsluiting challenge: 14 november 2020

Wat dit betekent voor het festival op 26 september in Tilburg is nog onduidelijk. Mogelijk blijft deze datum staan, als tussentijds feestje. Een andere optie is dat het NDC Festival wordt verplaatst naar 14 november. We hebben contact met de Bas van de Goor Foundation en via hen houden we u uiteraard op de hoogte van de ontwikkelingen.

In de tussentijd...

De wekelijkse wandelingen stellen we dus nog even uit. In de tussentijd zijn er wel andere manieren om tijdens deze coronatijden in beweging te blijven! Word lid van de besloten Facebook groep 'Nationale Diabetes Challenge Deelnemers' en volg de beweegtips van de Bas van de Goor Foundation en de andere deelnemers.

Namens de Challenge Lindenholt 2020 en de Bas van de Goor Foundation wensen we iedereen veel sterkte de komende tijd en kijken uit naar een periode, waarin we weer vrij kunnen bewegen!

Vrouwenavond 'voor vrouwen door vrouwen' was een geweldige succes!



Ter ere van internationale vrouwendag met het thema vrijheid, wilde een aantal vrouwen uit de wijk graag een viering in ons stadsdeel organiseren. Na voorbereidingen door vrouwen van de wekelijkse vrouwenochtend in het wijkatelier, het gastenteam van het wijkatelier, de bewonersgroep "oog voor elkaar" en de opbouwwerker van Bindkracht 10 was het zover.....



Vrijdag 6 maart kwamen ruim 60 vrouwen bij elkaar voor een mooie avond.



Vrouwen van verschillende achtergronden uit Lindenholt, maar ook uit wijken daar buiten. De avond startte met een hartelijk welkomstwoord door Taouss en Nadia. Daarna speelden Rose en Nadia een scène over eenzaamheid en je niet vrij voelen. Hoe belangrijk is het is om vrijheid te voelen (al is het maar voor een avond).

De vrouwen, die aanwezig waren, werden uitgenodigd om model te zijn in een ware modeshow. Stuk voor stuk prachtige, krachtige vrouwen! Zelfs vrouwen die soms verlegen zijn gingen over de catwalk!



De rest van de avond hebben de vrouwen heerlijk gegeten en gedanst op verschillende muziek van Van Bollywood tot Arabisch, Koerdisch, Afghaans tot Hollandse smartlappen. Wie moe was van het dansen kon terecht bij Ria voor een heerlijke massage.

Ook de kleine jonge dames, hebben plezier gehad, zij stonden samen met hun moeders de hele avond op de dansvloer. Zij stalen de show met hun uitvoering van Bibi's zwemmen in het slijm.



Als afsluiting was er nog een loterij, met leuke prijzen! Iedereen ging blij weer naar huis na het ervaren van avond vrij zijn!

Vrouwen die erbij waren, zijn erg enthousiast, de week erna hadden sommige vrouwen die er niet bij waren zelfs spijt, maar volgend jaar zijn zij er zeker bij!

Deze avond is mede mogelijk gemaakt door wijkmanagement Lindenholt, Vrouwenochtend Lindenholt, gemeente Nijmegen, Bindkracht 10, het Wijkatelier en Bewonersoverleg Lindenholt (BOL).

Tekst en foto's: Jeanine Vermeulen, Taouss El Bakkal en Nadia Khanfour



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 MAANDAAANBIEDINGEN

Stichting MOVE sluit feestelijk Lindenholtproject af



Stichting Move is een stichting die kinderen uit minderbedeelde wijken koppelt aan studenten om ze te laten zien wat ze kunnen bereiken. Thomas, Max, Kim en ik zijn een project met hen opgestart samen met groep 8 van juf Marga van basisschool de Wingerd.

Samen met de kinderen hebben wij vier bedenken en doe sessies gehad waarin we hebben gebrainstormd over wat ze willen verbeteren aan de wijk. Ook hebben we een wijkverkenning gedaan waar de kinderen buurtbewoners ondervraagd hebben wat zij vonden dat verbeterd kon worden aan de wijk. Hieruit kwam dat er meer sportgelegenheden moesten komen in Lindenholt. Hierdoor zijn de

kinderen op het idee gekomen een sportfestival te organiseren welke plaatsvindt op 17 januari tussen half 2 en half 4. De voorbereidingen zijn meteen van start gegaan. In verschillende groepen zijn de kinderen uitnodigingen gaan maken, een speech gaan schrijven en er wordt een menu bedacht als lunch voor de buurtbewoners.

Op 17 januari was de feestelijke afsluiting met muziek en lekkere hapjes en drankjes om de buurt bij elkaar te brengen. Want samen sporten is leuker dan alleen!

Alle kinderen waren ontzettend enthousiast bij deze feestelijke afsluiting. Zij zijn om 09.00 uur begonnen met het maken van gezonde hapjes waaronder verse tomatensoep en de kinderen vonden het heel leuk om daarbij te helpen. Ook zijn een aantal kinderen naar buiten gegaan om te helpen met het opbouwen van de stormbaan. Toen het uiteindelijk zo ver was en alle ouders kwamen kijken was het echt een onwijs succes. Iedereen was super enthousiast en kinderen die eerder misschien minder enthousiast waren over dit project vonden het uiteindelijk echt geweldig!

Tekst en foto's Demi Peeters



Tineke Honingh start op basisschool

Nijmegen - Na de voorjaarsvakantie is de bekende Nijmeegse kinderboekenschrijfster Tineke Honingh gestart als Schoolschrijver op basisschool de Wingerd. Tineke was ooit eventjes juf. Nu schrijft ze boeken voor kinderen en jongeren, korte verhalen voor verschillende magazines en bedenkt ze scenario's voor de Donald Duck. De kinderen zijn razend enthousiast over de lessen die Tineke op de Wingerd komt geven.



Foto: schoolschrijver Tineke Honingh

Een Schoolschrijver verbindt zich een half schooljaar aan kinderen, ouders en leerkrachten van de school om met creatief taalonderwijs het leesplezier en de schrijfvaardigheid van leerlingen te vergroten. De Schoolschrijver wordt uitgevoerd in samenwerking met de Bibliotheek Gelderland Zuid.

Sfeervolle aftrap

Tineke is op de Wingerd sfeervol onthaald door de kinderen en leerkrachten van de vier groepen 7 en 8. Tijdens de opening stond een liedtekst op muziek centraal over het thema eenzaamheid. Kinderen werden meegevoerd in hun verbeelding aan de hand van een indrukwekkende tekst van Guus Meeuwis over "eenzame mensen op straat". Tineke las vervolgens nog voor uit eigen werk van één van haar boeken "Robbie's Songboek" waarin het ging over een eenzame jongen. Verhalen spreken tot de verbeelding en de Wingerd wil haar kinderen, samen met Tineke, inspireren om met veel plezier veel meer te gaan lezen en

Schoolschrijver van De Wingerd

te schrijven.

Berry Bakker directeur van de Wingerd: "Lezen is de "motor/het vliegwiel" van het leren. Ik vergelijk het vaak met dat je geen marathon kunt uitlopen zonder daarvoor veel te trainen. Je kunt in mijn ogen dus ook geen succesvolle schoolcarrière krijgen zonder veel te lezen. Als we iets echt belangrijk vinden, zoals lezen, moeten we er ook daadwerkelijk naar en voor handelen.



...sen kinderen van basisschool De Wingerd

Tien jaar impact De Schoolschrijver

Stichting De Schoolschrijver ontwikkelde dit halfjaarprogramma tien jaar geleden voor basisscholen. Kinderen die met plezier lezen, vergroten hun woordenschat. Ze hebben meer zelfvertrouwen en scoren hoger op de Eindtoets. Dat geeft ze meer kansen op school en later in de samenleving. Dit sluit perfect aan bij de visie van basisschool De Wingerd en de Bibliotheek Gelderland Zuid.

Voor meer informatie over de Schoolschrijver op de Wingerd of interesse om bij dit project betrokken te raken, kunt u contact opnemen met Berry Bakker, directeur van De Wingerd directie.wingerd@conexus.nu / 024 – 373 4182

Tekst en foto:
Berry Bakker



Wie kweekt de GROOTSTE zonnebloem in Lindenholt?

Met zonnebloemen (*Helianthus annuus*) breng je de zomer in je tuin! Je kunt heel gemakkelijk zelf zonnebloemen zaaien en dat zorgt voor veel zonnig plezier. Ze zijn niet alleen mooi, de zaden zijn ook een lekkernij voor jezelf of voor vogels.

Tip: in de shop vind je allerlei items die het zaaien, kweken en groeien leuker én makkelijker maken.

Dag van de zonnebloem

Wist jij dat 1 mei de dag van de zonnebloem is? Elk jaar is het op deze dag 'Internationale Zonnebloemdag'. Overal ter wereld planten mensen zonnebloemzaadjes op ongebruikte stukjes grond in de stad. Al sinds de Romeinse tijd is dit een dag waarop planten en bloemen weer bloeien het lentefeest wordt gevierd. Deze dag is in 2008 bedacht door de Engelsman Richard Reynolds. Hij vond dat de wereld wel wat meer kleur, liefde en dus zonnebloemen kon gebruiken. Daarom riep hij 1 mei uit tot 'Internationale Zonnebloemdag'.



Zonnebloemen zaaien

Je kunt zonnebloemen begin maart binnen voorzaaien. Vanaf begin april/mei kun je ze ter plaatse in de tuin zaaien. Als je ze in mei zaait heb je in augustus prachtig bloeiende zonnebloemen!

1. Vind een zonnig stukje aarde
2. Graaf een kuultje van 1 a 2 centimeter diep
3. Doe je zaadje erin, aarde erover en geef wat water

Houd je zonnebloemen in de gaten en geef water indien nodig. Verwijder ook onkruid dat in de weg staat. Deze prachtige bloemen zijn ook nog eens aantrekkelijk voor passerende vlinders.

Zaden kopen

Zonnebloemzaden kun je op heel veel plekken kopen, bijvoorbeeld bij tuincentra.

Jurering

Geef je op voor de wedstrijd via: redactielindholtleeft@gmail.com. In augustus zal een deskundige jury langs komen om een waardering te geven.

Tekst: Gerard van Bruggen

Conditie-Fit

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

Trainingstijden	
Maandag	19.00 - 20.00 20.15 - 21.15
Donderdag	17.45 - 18.45 19.00 - 20.00
	20.15 - 21.15
Kosten	28,- per maand (1x per week)

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

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

Wijkgezondheidscentrum
Lindholt

WIJ ZIJN ER VOOR **ALLE FIETSERS!**



**Bike
Totaal**

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

Onlangs werkelijk heerlijk gegeten in het Wijkatelier 'Van tuin tot Bord'

Onder leiding van Jan-Willem van Opstal werd er door de keukenbrigade een fabuleus 3-gangen menu geserveerd. Jan Willem van Opstal is de nieuwe bedrijfsleider voor Van Tuin Tot Bord bij het Wijkatelier en toont zich een veelzijdig persoon.

Als chefkok is hij het creatieve brein achter de menu-samenstelling van de drie gangen waarbij in de uitvoering leiding wordt gegeven aan de vrijwilligers die zich hebben aangemeld. Gedurende de voorbereiding wordt het menu besproken en geven de vrijwilligers zelf aan welk onderdeel gewerkt gaat worden. Oorspronkelijk is het de bedoeling dat de ingrediënten zoveel mogelijk uit eigen moestuin worden gehaald. Aangezien er op dit moment nog weinig sprake is van veel groeizaamheid buiten is er dit keer gewoon boodschappen gedaan. Het menu van deze avond bestond uit een preitaartje met Gorgonzola met gemengde salade gecombineerd met een heerlijke dressing. Daarna werd het hoofdgerecht geserveerd, andijviestampot met vega spekjes en wortelsalade op smaak gebracht met een vega-mayonaise. Het dessert was werkelijk van een buitencategorie; yoghurt met honing, bosbessen en bananen met crum van Para- en Peacanoten en een toef slagroom.

En week later was de redactie te gast in de **Broederij aan de Nieuwstadweg**. Het zelfde concept, andere locatie, kok en keukenbrigade.

Ook hier was de maaltijd fantastisch en het aantal deelnemers maximaal.

Na de Coronacrisis dus elke woensdagavond Buurtrestaurant Wijkatelier en donderdagavond De Broederij rond de klok van 18.00 uur een verrassende en gezonde driegangenmaaltijd.

Schuif gezellig aan en ontmoet andere buurtgenoten!

Prijs € 6,50, kindermenu (tot 12 jaar) € 3,50.
DIT MAG JE NIET MISSEN!!!!

Tekst en foto's Gerard van Bruggen



Lekker meedoen in de moestuin bij de Broederij en Wijkatelier!



Het is lente én tijd om de moestuin in te gaan en hier lekker te spitten, zaaien en planten. Over een poosje gaan we onkruid wieden, water geven en oogsten!



Woon je in Lindenholt en wil je graag meedoen in onze nieuwe moestuinen bij de Broederij of het Wijkatelier? Stuur ons dan even een mailtje: info@vantuintotbord.nl



Bij Van Tuin Tot Bord gaan we uit van wat jij graag wil doen en van jouw mogelijkheden. We volgen de maatregelen rond het Coronavirus en kunnen daarom nu helaas (nog) niet in groepsverband in de moestuin werken (max 2 personen).

Buurtrestaurants vanwege Corona tijdelijk gesloten

Van Tuin Tot Bord is in februari jl. enthousiast gestart met de buurtrestaurants bij de Broederij en het Wijkatelier. We kunnen concluderen: de koks én gasten zijn enthousiast! Helaas heeft het coronavirus "roet in het eten gegooit" en zijn we nu tijdelijk gesloten.

Ga naar onze website voor de actuele berichten m.b.t de buurtrestaurants: www.vantuintotbord.nl

Tekst en foto's: Van Tuin tot Bord

Biertje ?!

Het is begin maart. Buiten regent het onafgebroken. De winter is nooit geweest zoals winter bedoeld is. 8 graden Celsius vinden we koud dit jaar. Een stevige wind krijgt "code geel" en heet Ciara, Dennis of Ellen.

In de praktijk is het druk zat en dank ik deze zachte winter. Anders had ik het nog veel drukker gehad. Door kneuzingen en hier een daar een breuk bij ijs- en sneeuwpret. Maar ook door lekker actieve griepvirussen. Die houden immers van een beetje kou. En maken dan veel mensen griepig.

Zoals tegenwoordig elke nieuwe storm een naam krijgt, zo krijgen virussen ook namen. Soms zijn virussen gevaarlijk voor de gezondheid zoals het humaan papilloma virus dat een rol kan spelen bij het ontstaan van baarmoederhalskanker of HIV dat zorgt voor verzwakking van je immuunsysteem. Soms zijn virussen hinderlijk zoals een verkoudheid door een influenzavirus of een gordelroos door herpes zoster. Soms zijn ze gênant en pijnlijk, bijvoorbeeld als ze huishouden op je geslachtsdelen als herpes genitalis.

En ja, virussen kunnen dodelijk zijn. Ook in een land als Nederland met optimale leefomstandigheden en een goed zorgsysteem. Heel soms komt dit omdat wij artsen een verkeerde inschatting maken, een verkeerde diagnose stellen. Heel soms omdat het virus superkrachtig is en sterk ziekteverwekkend. Meestal echter is niet het virus de bepalende factor. De meeste virusinfecties in Nederland worden veroorzaakt door relatief onschuldige virussen. Meestal is dan vooral bepalend hoe vitaal de persoon is die het virus ontvangt. Bij oudere kinderen en volwassenen die gezond zijn, slaat zo'n virus zelden een deuk in een pakje boter. Ja, je bent wat griepig maar na 1 a 2 weken voel je je weer als vanouds. Bij kleine kinderen, mensen met ernstige ziekten en oude ouderen is het anders. Deze groepen zijn kwetsbaar. Bijvoorbeeld door een nog onrijp immuunsysteem, door een verzwakt immuunsysteem, door een gebrek aan reserves of door een versleten lijf.

Helaas zorgen virussen steeds vaker voor een storm in een glas water. Het heeft er alle schijn van dat dit ook opgaat voor het huidige coronavirus (met ondertussen de officiële naam SARS-CoV-2). Nooit zal ik meer rustig kunnen genieten op een zomers stranddag van dat goudgele bierdje in dat mooie doorzichtige flesje met het partje limoen in de hals gepropt zonder te denken aan alle ophef die het begin van 2020 gekleurd heeft. Herinnert u zich het "SARS" virus nog wat in 2003 voor wereldwijde onrust zorgde? Ook dat was een virusvariant uit de groep coronavirussen. Het bleek een gemener virus te zijn dan een gewoon griepvirus.

Huisarts
Marc van der Wel



Het heeft Nederland gelukkig nooit bereikt. Als er een nieuw virus ontdekt wordt, zoals deze nieuwe coronavirus variant, dan is het terecht om alert te zijn. Artsen en wetenschappers weten dan nog niet hoe ziekteverwekkend het virus is. Logisch dus dat media en artsorganisaties zoals de Wereld Gezondheidszorg Organisatie en in Nederland de RIVM informatie hierover uit voorzorg delen met het publiek. Minder logisch is het om vervolgens dagelijks informatie over het virus maximaal uit te melken door de media. Zeker nu we een aantal maanden na de eerste uitbraak in China steeds meer aanwijzingen hebben dat deze nieuwe coronavirus variant zich vergelijkbaar gedraagt als een "gewoon" griepvirus en dus niet zo ziekteverwekkend lijkt als het eerste "SARS" virus uit 2003.

In onze hedendaagse maatschappij willen we alles snel en goed. Geduld betrachten lijkt steeds moeilijker te worden zelfs als het betere kwaliteit oplevert. Ook nu is geduld en behoedzaam communiceren door media en instanties nodig. Het duurt nu eenmaal 6-12 maanden voordat artsen en onderzoekers een heel betrouwbare uitspraak kunnen doen over de kenmerken van een nieuw ontdekt virus. Veel media op krant, TV, podcast of vlog lijken zich onvoldoende te realiseren dat ze mede verantwoordelijk zijn voor het creëren van volksangst. Alleen al door er buitenproportioneel veel aandacht aan te besteden. Maar ook door informatie te geven zonder heel goed uit te leggen wat de betekenis is van die informatie. "Al vijf doden door virus" bekt lekkerder maar klink ook veel enger dan "1% van mensen met nieuwe virus sterft en dat is evenveel als door een gewoon griepvirus in een gemiddelde winter".

Men lijdt het meest aan het lijden dat men vreest, leerde ik lang geleden aan het begin van mijn huisartsenopleiding van een wijze patiënt. Ik besef goed dat het vrees is die zorgt voor het beleg op mijn boterham. Zonder vrees was het een stuk rustiger op de praktijk. De vrees over het coronavirus zorgt sinds eind februari voor steeds meer ongeruste telefoontjes naar de praktijk. Ik gun uw weinig vrees over dit virus en het gebruik van uw gezond verstand. Laat u niet gek maken. Zelfs als dat betekent dat ik "slechts" droog brood kan eten.....als ik er van u dan wel een Corona bij mag drinken om het weg te spoelen.



Team Bindkracht 10 Lindenholt stelt zich **aan u voor.**

Het team bestaat uit Soukayna Chabb, Johan Joren, Eus de Wit, Jeanine Vermeulen, Arno ten Dolle, Anouk Menlibar, Anita Schiks, Lianne Welvaarts, Mike Adema, Pinar Sakinmaz en Ria van Zonsbeek (staat niet op de foto).

Eus de Wit

Eus de Wit is Stip coördinator, welzijnscoach “welzijn op recept” en opbouwwerk. Haar taak is samen met haar collega Soukayna Chhab en de Stip medewerkers zorgen dat Stip Lindenholt op de kaart komt bij bewoners en professionals, dat ze ons weten te vinden, vrijwilligers werven, verbinding met de wijk en activiteiten maken etc. Eus vindt Stip een belangrijke functie hebben omdat het team mensen snel en laagdrempelig kan helpen en zij levert hier graag een bijdrage aan. Volgende maand wordt zij 57 jaar. Eus is getrouwd en heeft twee zoons van 28 en 25 jaar. Zij woont sinds 1986 in Nijmegen. Haar hobby's zijn onder andere fitness, dansen, reizen. Zij werkt sinds twee jaar in Nijmegen bij Bindkracht10. Daarvoor heb ik allerlei banen gehad onder andere 25 jaar bij Rijnstad in Arnhem.

Als welzijnscoach en opbouwwerker werkt zij samen met onder andere het wijkgezondheidscentrum. Zij verwijst mensen door die zij ondersteunt. Dit kan zijn door mensen informatie te geven over vrijwilligerswerk, over deelname aan activiteiten, samen kijken

wat iemand leuk vindt, waar iemands talenten liggen, praktisch gaan kijken bij activiteiten, een dag meedraaien bij Stip etc. Daarnaast is zij bezig met het opzetten van een taal café dat in maart 2020 zal gaan starten. Het werk vindt Eus hartstikke leuk. Zien wat er gebeurt als mensen weer mee gaan doen in de samenleving, als ze weer zien wat hun talenten zijn en deze in kunnen zetten. De diversiteit aan mensen die ik tegen kom, het verbinden van bewoners met elkaar en met organisaties, de teams waarmee ik samenwerk. Eus doet haar werk met veel enthousiasme. Eus hoopt over een aantal jaren nog steeds in Lindenholt te werken in een bruisend centrum waar veel bewoners vanuit allerlei achtergronden elkaar ontmoeten, waar allerlei activiteiten plaats vinden, waar mensen van en met elkaar kunnen leren.

Lianne Welvaarts

Lianne Welvaarts werkt als coördinator van activiteitenplein Interacker en ambulante kinderwerker in de wijk Lindenholt. Dit sinds de vorige zomer, 2019. Zij organiseert naschoolse activiteiten voor kinderen van groep 1 tot en met groep 8 van de

basisschool. Op maandag en dinsdag activiteiten voor groep 1 tot en met 5 van de basisschool, op woensdag in de Sprok voor groep 6 – 7 – 8 en daarnaast gaan we de straat op om met kinderen en ouders/opvoeders contact te leggen en gesprekken te voeren.

Haar specialisaties zijn het volgen van de ontwikkeling van kinderen tot jong volwassenen in de leeftijd van 0 tot 23 jaar. Haar drijfveer is dat zij alle kinderen een leuke vrije tijds besteding gunt, waar ze hun talenten kunnen ontdekken en ontwikkelen. Het team van Bindkracht 10 Lindenholt waarbinnen zij werkt is een erg gezellig team, met veel verschillende specialisaties, dit maakt dat ik van alle collega's veel kan leren. Daarnaast is het ideaal dat we allemaal in het Wijkatelier werken, zo kunnen we goed samenwerken. Over 3 tot 5 jaar kent Lianne de bewoners, organisaties en vrijwilligers in Lindenholt en werkt hier nauw mee samen. Een goed lopend naschools aanbod voor kinderen van 5 tot 13 jaar is een van haar speerpunten.

“...er zijn geen vragen die je bij ons niet mag stellen.”

Mike Adema

Mike Adema is jongerenwerker binnen het team van Bindkracht 10 en is hier ruim 7 jaar werkzaam, voorheen bij Tandem Welzijn. Mike ondersteunt jongeren bij vraagstukken. Deze vraagstukken kunnen van alles zijn, er zijn geen vragen die je bij ons niet mag stellen. De meeste vragen die wij krijgen gaan bijvoorbeeld over werk of school. Daarnaast hebben we een heel mooi activiteitenaanbod voor kinderen en jongeren uit Lindenholt en ondersteunen we jongeren ook bij het opzetten van wijkinitiatieven. Ook een leuk initiatief? Laat het ons weten! Zijn hobby is zaalvoetbal. Mike heeft als leerdoel; "Een verhaal "goed" verwoorden vind ik best lastig. Het spreken en vooral presenteren voor groepen vind ik moeilijk. Daarom heb ik als leerdoel heb ik mijn spreek en taalvaardigheid te verbeteren". Mike werkt graag met mensen. Een kantoorbaan dat zal je Mike niet snel zien doen! Team Bindkracht 10 is een erg gezellig team waar iedereen elkaar respecteert en waardeert. Binnen het team Lindenholt heeft ieder zijn kwaliteiten, wat mooi is, vindt Mike, is dat deze kwaliteiten elkaar versterken. Wat hij prettig vindt is dat iedereen bereid is een stapje extra te zetten als dit nodig is. Mike heeft nog geen concrete toekomstplannen. Het kan zo maar zijn dat hij over drie tot vijf jaar nog op dezelfde plek zit. Zolang hij plezier in zijn werk blijft houden zien jullie Mike nog in Lindenholt.

"Er zijn zoveel leuke uitdagingen in dit leven"

Arno ten Dolle

Arno ten Dolle is werkzaam als jongerenwerker in Lindenholt. Hij werkt inmiddels 21 jaar bij Bindkracht10 (voorheen Tandem). Als jongerenwerker werkt Arno o.a. in jongeren centrum de 'de Sprok' en de 'Kampenaar' waar hij de inloop begeleidt. Daarnaast is hij ook veel te vinden bij de zaalvoetbalactiviteiten die er nu zijn in samenwerking met Futsal Chabbab. Arno coacht een team en is verantwoordelijk voor de buurtbijdrages die alle teams moeten doen. Verder is hij veel aan het netwerken en aan het samenwerken met de professionals die zich bezig houden met jongeren in het stadsdeel Lindenholt en werkt hij ook vindplaats gericht. In zijn functie als jongerenwerker zoekt hij de jeugd ook op!!

Een andere belangrijke taak die Arno doet is het individueel begeleiden van jongeren met bijvoorbeeld het zoeken naar een baan of het ondersteunen van een jongere wanneer die in problemen zit. Eigenlijk is iedere dag weer anders en steeds weer komen er vragen op het bord van de jongerenwerker. Het is leuk en dynamisch werk!! Naast zijn werk heeft Arno zeer zeker nog andere taken en hobby's !!! Arno heeft jaren in verschillende bandjes gespeeld als basgitarist en nog steeds is muziek

een passie. In de zomermaanden is hij veel te vinden op verschillende festivals!!

Daarnaast is hij een ontzettende voetballiefhebber. Hij speelt nog steeds elke zaterdag fanatiek voetbal en daarnaast is hij al jaren jeugdtrainer en inmiddels ook clubscheidsrechter. Arno is altijd wel een 'verbinder' geweest en ook iemand die als jeugdige een hoop 'gekkigheid' heeft meegemaakt. Deze ervaringen en levenswijsheden probeert hij over te brengen naar mijn doelgroep. Jongeren zijn over het algemeen vrij onzeker en hebben behoefte aan ondersteuning. Arno probeert ze die te geven!! Wat het voor Arno jou interessant maakt om binnen dit team te werken Hij is inmiddels k in het team Lindenholt een routinier en dus iemand met veel ervaring in welzijnsland. De jongere collega's en stagiaires kunnen altijd bij hem terecht voor advies en ondersteuning. Hoe ziet jouw carrière / loopbaan er over 3-5 jaar uit, vindt Arno een 'goeie vraag'!! Hij is niet iemand die zich bezig houdt met 'de Carrière' op werkgebied dan. Hij leeft meer van dag tot dag. Maar het is wel zo dat hij wel open staat voor een andere uitdaging. Maar wat dat dan precies moet zijn zou hij nu nog niet goed weten. "Er zijn zoveel leuke uitdagingen in dit leven"!!

Anita Schiks

Anita Schiks is werkzaam binnen Bindkracht 10 als projectleider Voorlees Express voor de hele stad en brede school coördinator bij basisschool De kleine wereld voor Grootstal / Hatertse Hei. Daarnaast verzorgt zij samen met een collega

van Sterker trainingen voor ouders van pubers.

In gesprek gaan met ouders van kinderen in alle leeftijden waarbij de ontwikkeling en opvoeding centraal staan, is zoals zij zegt 'mijn business'. "Dit ligt me, boeit me en heb ik me in gespecialiseerd". Vragen van ouders als vertrekpunt nemen voor doorontwikkeling van haar werkzaamheden: hier is zij alert op en probeert dit samen met collega's, samenwerkingspartners of alleen op te pakken. Zoveel mogelijk kansen creëren voor ouders en kinderen is wat centraal staat voor Anita in haar werk. Anita kan vanuit haar functies en werkzaamheden hier vooralsnog wel mee aan de slag en kijkt nog niet zo ver vooruit. Door samen te werken bereik je meer, binnen je team, en buiten je team.

"Een prettige buurt is een buurt waarin iedereen zich prettig voelt..."

Jeanine Vermeulen

Hoi! Ik ben Jeanine Vermeulen en ik ben opbouwwerker in Lindenholt. Ik ben geboren en getogen in Nijmegen Oost, maar nu woon ik in de Ooi. (Gelukkig niet al te ver van Nijmegen af) Ik ben getrouwd en ben trotse moeder van 3 dochters. Ik vind het heerlijk om te wandelen, te werken en te genieten in de tuin, en ik hou enorm van gezelligheid met familie en vrienden. Als opbouwwerker richt ik mij vooral op de volwassenen en zet ik me in voor een prettige



buurt. Ik doe dit echter nooit alleen. Ik werk samen met wijkbewoners en andere organisaties. Een prettige buurt is een buurt waarin iedereen zich prettig voelt en mee kan doen. Ik ben een verbinder, ik verbind alles wat los en vast zit; ideeën, mensen, initiatieven, organisaties.

Wil je ergens aan mee doen? Heb je wensen? Of ideeën? Ik wil als opbouwwerker met je meedenken of mee gaan. Ik wil graag drempels wegnemen en mensen met elkaar in contact brengen. Kortom wijkbewoners maken samen een prettige buurt en ik, als opbouwwerker, kan hier een rol in spelen.

Ik geniet van mijn werk, vooral als ik zie dat er betekenisvol contact tussen mensen ontstaat en mensen zich daardoor fijner voelen en hun talenten in kunnen zetten, waardoor ze weer veel voor anderen kunnen betekenen.

Wat betreft mijn toekomst? Ik ben net iets meer dan een jaar werkzaam als opbouwwerker in Lindenholt en leer steeds beter de wijk kennen. Een netwerk opbouwen kost tijd, ik ben van plan om nog een hele tijd in de wijk aanwezig te blijven en ik zet me in om een stevige schakel in het netwerk van Lindenholt te vormen.

“Naast vooral veel leuke activiteiten bespreken we ook serieuze thema's...”

Anouk Menlibar

Anouk Menlibar werkt ongeveer 2 jaar als jongerenwerker binnen het team Lindenholt. Elke woensdagmiddag draait Anouk de meidenclub voor groep 6, 7 en 8 in jongerencentrum de Casakamp. Samen met de meiden gaat zij dan knutselen, spelletjes doen en nog veel meer. We doen elke week weer wat anders. Naast vooral veel leuke activiteiten bespreken we ook serieuze thema's zoals pesten, de impact van social media, school en gezonde leefstijl. Anouk bespreekt deze thema's met de kinderen op een manier die past bij hun leeftijd. Vaak vinden ze het zelf ook interessant om hierover in gesprek te gaan! Alle meiden uit Lindenholt uit groep 6, 7 en 8 kunnen hieraan meedoen. Daarnaast begeleidt zij jongeren individueel wanneer zij hier behoefte aan hebben. Zij onderhoudt contacten met jongeren. Dit kan buiten zijn, tijdens activiteiten maar ook online.

Specialisatie van Anouk is meidenwerk. Zij is in Lindenholt ook speciaal aanwezig als jongerenwerker om zich te focussen op het meidenwerk. Wat is jouw drijfveer? Het allerleukste

aan dit werk vindt Anouk dat zij de kinderen / jongeren ziet opgroeien. Doordat zij meerdere jaren contact met veel kinderen heeft ziet zij ze echt van kinderen opgroeien tot jong volwassenen. “Anouk vindt het heel mooi dat zij hun ontwikkeling en groeiproses mee mag maken.

Naast haar werk is Anouk een familiemens en gebruikt haar vrije tijd dan ook vaak om gezellig langs familie te gaan of ze uit te nodigen bij haar thuis. Zij fietst en wandelt graag, vindt winkelen ook erg leuk en reizen vindt zij ook geweldig om te doen. Op dit moment volgt zij geen opleiding. Zij heeft culturele en maatschappelijke vorming gestudeerd op de HAN in Nijmegen. Inmiddels is deze studie samen met een aantal andere studies Social Work geworden.

Het komende jaar wil Anouk als leerdoel graag een training EHBO volgen. Zij vindt het belangrijk om te weten hoe zij moet handelen in noodgevallen. Verder gaat zij werken aan het aanbrengen van structuur binnen haar werkzaamheden en het stellen van prioriteiten. Voor Anouk is het interessant om binnen dit team te werken omdat het een team is dat bestaat uit mensen die allemaal weer ergens anders goed in zijn en een andere functie hebben. Hierdoor kunnen we veel van elkaar leren. Ook is het gewoon een super gezellig team! Hoe haar carrière / loopbaan er over 3-5 jaar uitziet vindt zij lastig om nu al te zeggen. Zij is niet iemand die al zover vooruit kijkt. Anouk probeert vooral te leven in het nu! Voorlopig ziet zij zichzelf nog volop in het werkveld als jongerenwerker. Zij gaat elke dag met plezier naar mijn werk en dat vindt zij het belangrijkste.

“Iedereen moet kunnen meedoen in de samenleving”

Ria van Zonsbeek

Ria van Zonsbeek werkt bijna 7 jaar in de functie van coördinator voor Home-Start in Dukenburg & Lindenholt. Home-Start ondersteunt gezinnen bij de opvoeding van hun kinderen tussen 0 en 12 jaar. Zij gaat veel op huisbezoek bij gezinnen, begeleidt vrijwilligers en heeft contact met verwijzers. Afgelopen jaar heeft Ria in Lindenholt de cursus Opvoeden & Zo gegeven. Zij heeft gewerkt met kinderen, jongeren met een LVB, migrantenvrouwen en opvoedingsondersteuning.

Voor Ria is het belangrijk dat iedere volwassene en ieder kind meetelt! Iedereen moet

kunnen meedoen in de samenleving! Omdat het werk dat zij doet zo laagdrempelig is bereikt zij veel mensen. Samen gaat zij op zoek naar wat iemand wil en nodig heeft. Ria werkt een beetje in 3 teams: Home-Start (3 beroepskrachten en ruim 40 vrijwilligers), team Dukenburg en team Lindenholt. Het fijne van Lindenholt is dat het niet zo'n groot team is. In het Wijkatelier ontmoet je elkaar! Ria wordt dit jaar 62 en gaat dan met vervroegd pensioen. Haar hobby's zijn tekenen & schilderen, koken, lezen, fietsen, wandelen, yoga, uitstapjes maken.

“Dat maakt het team ook zo mooi en sterk!”

Pinar Sakinmaz

Pinar Sakinmaz werkt bij de Brede School Coördinatie Lindenholt. Zij is een jaar actief Binnen het team Lindenholt. Pinar ziet zichzelf als motor en lijm van het samenwerkingsverband. Zij probeert samenwerkingsverbanden samen te stellen en gemeenschappelijke doelen na te streven. Pinar is een HBO pedagoge. Zij werkt graag doelgericht, bevordert de samenwerking, creëert een gemeenschappelijk draagvlak, stimuleert partners / doelgroep. Zij houdt voeling met de partners / doelgroep en zij houdt van een preventieve aanpak en zet signalen om in gerichte (naschoolse) activiteiten. Pinar vindt het fijn om verbindingen te maken. Haar leerdoelen zijn om meer zichtbaar te worden in Lindenholt en een brug te kunnen vormen tussen de professionals en de doelgroep. Naast haar werk werkt Pinar ook in Oud-West als sociaal werker en heeft haar eigen bedrijfje met geïndiceerde jeugdige waar zij (ambulante) individuele begeleiding aanbiedt.

Zekerheid en stabiliteit is voor haar een drijfveer, samen werken en een bijdrage leveren aan de samenleving (doelgroep). Team Lindenholt heeft verschillende professionals met verschillende expertises. Dat maakt het team ook zo mooi en sterk! Met z'n allen leggen we graag verbindingen en werken we graag aan maatschappelijke doelen. Hoe haar carrière / loopbaan er over 3-5 jaar uitziet dat weet zij nog niet... zij staat wel open voor nieuwe uitdagingen en heeft genoeg ambities. “Dus kijken hoe en waar.



BINDKRACHT 10

Even voorstellen...

Aangenaam kennis met jullie te maken. Wij zijn Jacqueline, Lieke en Marije en zijn studenten van de HAN in Nijmegen. Het komende half jaar zijn wij werkzaam binnen het SPARK-centrum van Lindenholt. Dit houdt in dat wij vanuit verschillende opleidin-

gen samenwerken aan een specifiek toegewezen opdracht vanuit de wijk. Zo zijn wij momenteel met zijn drieën bezig met het designen van het blad wat u momenteel aan het lezen bent.

Gerard van Bruggen heeft onze wijkdocenten hulp gevraagd bij het vernieuwen van het blad. Hij wilde er een frisse wind door heen laten gaan, waar wij hem de komende periode met veel plezier mee zullen helpen. We zullen ons nog even apart voorstellen:



Hoi, mijn naam is Lieke en ik ben 20 jaar oud. Ik woon in Oud-Geleen, een klein dorpje in Zuid-Limburg. Momenteel ben ik een tweedejaarsstudent van de opleiding Voeding en Diëtetiek aan de HAN in Nijmegen en ik reis nog elke dag met veel plezier op en neer vanuit het zuiden. Ik ben ondernemend en enthousiast van aard en vind het altijd hartstikke leuk om een nieuwe uitdaging aan te gaan. Deze opdracht sprak me gelijk aan, omdat deze krant mij de mogelijkheid biedt om me verder te ontwikkelen in het aanspreken van grote groepen én het designen van een blad. Twee vliegen in één klap dus. Ik heb er mega veel zin in om deze samenwerking samen met Gerard, Marije en Jacqueline aan te gaan en ben heel benieuwd wat het resultaat gaat zijn.

Hoi, ik ben Jacqueline en ik ben 18 jaar oud. Ik kom uit Eldik, een klein buurtschap gelegen in de Betuwe. Ik woon op de boerderij naast mijn opa en oma. Tussen onze huizen zit slechts 3 meter en wij zien elkaar dan ook elke dag! Ik hecht veel waarde aan gezelligheid, maar vind het ook leuk om projecten met beide handen aan te pakken. Momenteel studeer ik Social Work aan de HAN in Nijmegen, maar ik hoop volgend jaar kunstgeschiedenis te gaan studeren aan het Radboud Universiteit. Toen ik me ging afvragen wat nou echt bij me past, kwam ik erachter dat kunstgeschiedenis veel beter bij mij past. Ik houd van kunst, omdat het de mogelijkheid biedt om geschiedenis te zien, iets wat ik veel interessanter vind dan er alleen over te lezen. Deze passie voor het creatieve hoop ik dan ook graag te gaan uiten in dit leuke blad! Ik ben dan ook erg enthousiast over dit project en zet me met een volle 100% in om er met dit groepje iets moois van te maken!



Hoi, ik ben Marije en ik ben op moment van schrijven 18 jaar oud. Ik woon in Brummen en studeer ergotherapie aan de HAN in Nijmegen. Ik omschrijf mijzelf als een creatieveling die graag zoekt naar oplossingen om het uiterste uit een situatie te halen. Ik vind het heel leuk wanneer mensen iets doen waar ze goed in zijn en waar ze dan ook nog heel veel plezier uit halen; hier streef ik dan ook naar. Daarom vind ik het heel leuk om al jullie verhalen in deze krant te lezen. Door mijn creativiteit hoop ik er samen met de andere meiden een heel mooi blad van te maken die jullie met zijn allen met heel veel plezier zullen gaan lezen. Ik kijk enorm uit naar jullie verhalen.

Wij zullen komende tijd met veel plezier aan de krant gaan werken, waarbij we het leuk zouden vinden om input te krijgen vanuit jullie, vanuit de wijk: waar hebben jullie behoefte aan? Wat mist er volgens jullie nog aan dit blad?

Wat zou een leuke aanvulling zijn? Et cetera. Mocht u ideeën of vragen voor ons hebben, dan horen we graag van u. In ieder geval heel veel leesplezier en tot de volgende uitgave!

Opening Taalcafé Wijkatelier Lindenholt

‘Wanneer je de taal machtig bent, helpt het je om werk te vinden, uit de eenzaamheid te raken en beter contact te maken met anderen. Ook contact met je kinderen, omdat het Nederlands ook hun hoofdtaal is. Zonder taal is er niks.’ (Quote: Qader Shafiq)

Er heerst een gezellige drukte bij het Wijkatelier in Lindenholt. Op woensdag 11 maart werd hier namelijk het zevende Nijmeegse Taalcafé van Bibliotheek Gelderland Zuid geopend door wethouder Noël Vergunst, directeur van de bibliotheek Bert Hogemans en manager van Bindkracht10 Erna Kroese.



Directeur van de bibliotheek
Bert Hogemans

Tijdens de opening spreekt ook schrijver Qader Shafiq, wiens verblijf in Nederland begon in Lindenholt. ‘Ik herinner mij nog goed dat ik naar de stad ging om in de bibliotheek stukjes tekst te lezen en deze op de terugweg naar huis probeerde te herhalen. Veel van die stukjes kwamen uit liedjes. Taal leer je echter niet uit boeken maar juist tijdens het contact met anderen door samen te komen.’

Mooie taal

In een Taalcafé leiden vrijwilligers gesprekken tussen deelnemers die de Nederlandse taal willen leren. Tijdens de opening waren zes vrijwilligers aanwezig om de ontmoetingen te begeleiden. Eén van hen is Louis Boons (66). ‘Ik heb als jurist veel met taal gewerkt. Je kunt pas goed meedoen met de samenleving als je de taal kent. Ik wil daarom ook zoveel mogelijk mensen onze mooie taal leren. En omdat het anderen helpt, krijg ik er ook een goed gevoel voor terug.’

Taouss El Bakkal (44) schuift ook aan de gesprekstafel aan. Zij is tien jaar geleden vanuit Marokko naar Nederland verhuisd



Wethouder Noël Vergunst

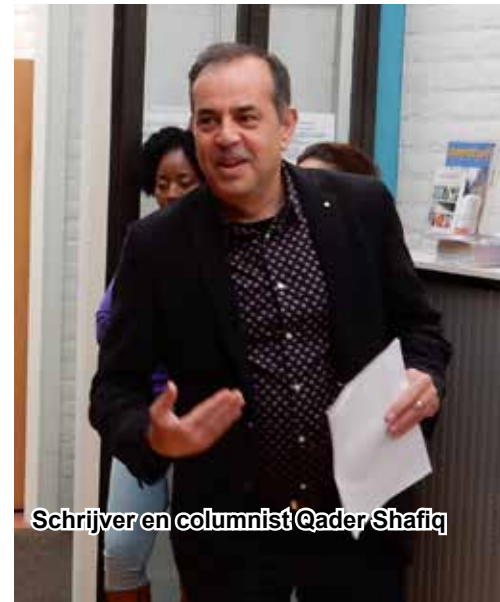
en woont inmiddels twee jaar in Nijmegen. ‘Wanneer je een taal niet kent, vormt dat een enorme barrière en kun je makkelijk in een isolement raken. Mijn begintijd hier in de stad was daarom erg rustig en voelde ik mij vaak eenzaam. Een initiatief als het Taalcafé is daarom erg belangrijk. In het gesprek leer ik pas veel over de uitspraak. Soms kunnen woorden heel anders opgevat worden als je ze verkeerd uitspreekt. Daarnaast is het een gezellige samenkomst waaruit veel nieuwe contacten ontstaan.’

Brug tussen culturen

Voor Taouss is het Wijkatelier een tweede thuis. Ze is hier namelijk ook werkzaam als

vrijwillig intercultureel consulent. ‘In Marokko heb ik internationaal recht gestudeerd en ik vind het belangrijk om mensen te helpen. Zo maak ik mensen die pas in Nederland wonen wegwijs in bijvoorbeeld de gezondheidszorg en zaken die met school te maken hebben. Het vormt een brug tussen culturen en dat maakt het wijkcentrum zo laagdrempelig. De mensen zijn lief en open en dat helpt om het Taalcafé toegankelijk te maken voor iedereen.’

Ook Louis beaamt dat. ‘Ik kijk er naar uit om kennis te maken met de deelnemers en te horen over andere culturen. De verschillende



Schrijver en columnist Qader Shafiq

achtergronden van mensen zijn vaak heel verrassend.’

Ook een Taalcafé bijwonen? Bekijk de locaties en tijden op www.obgz.nl/taalvaardig

Tekst: Jimmy Israël (de Brug)

Foto's: Jimmy Israël en Henk van der Heijden



Taouss (links) en Louis gaan vaker met elkaar in gesprek tijdens het Taalcafé in Lindenholt

De waterspeelplaats in park "de Omloop"



Piet de Bruijn (BOL) heeft het probleem onder de aandacht gebracht

De waterspeelplaats De Omloop krijgt steeds vaker te maken met Botulisme en giftige alg uitbraken. Als een van deze in het water zit dan zien we direct daarop gele borden met de bekende waarschuwing om niet het water in te gaan ivm gezondheidsrisico's. Een aantal jaren oprij kunnen de bewoners en dan vooral de kinderen, van de waterspeelplaats geen gebruik maken en dat terwijl de temperaturen tegenwoordig juist uitnodigen om in het water te vertoeven. Dit was voor BOL de aanleiding om met waterschap en de gemeente Nijmegen in gesprek te gaan.



Er was al in een bewonersoverleg thema-avond eind 2018 afgesproken om met elkaar in overleg te gaan omdat de waterkwaliteit in Lindenholt achterblijft. Waterschap en de gemeente hebben toen toegezegd om met een plan te komen om begin 2020 maatregelen te nemen om de kwaliteit te verbeteren. Een van de maatregelen was het uitbaggeren van de vijvers in Lindenholt. Eind 2019 hebben wij met Waterschap en Gemeente overleg gehad. Er zijn diverse onderzoeken geweest naar de diepte van de verschillende vijvers en is in beeld gebracht waar nodig gebaggerd moet worden. Er is nog een vervolgonderzoek lopende qua doorstroming van de verschillende vijvers onderling. Door de gerezen PFAS problemen in Nederland kan er voor alsnog niet begonnen worden met eventuele baggerwerkzaamheden. Tot op dit moment is hier nog geen duidelijkheid over. In het gesprek eind vorig jaar waren alle partijen er over eens dat er maatregelen genomen moeten worden om de waterspeelplaats aan te pakken en

uitbraken zoals Botulisme en Roodalg proberen te voorkomen. Ondanks de problemen rondom PFAS gaat de Gemeente de waterspeelplaats uitbaggeren en de doorstroming verbeteren. Tevens wil de Gemeente de speelplaats hier en daar aanpassen zodat de invloed van een uitbraak beperkt blijft en dat kinderen zoveel mogelijk gebruik kunnen blijven maken van de speelplaats.



Uitnodiging, kinderen van Lindenholt wie van jullie heeft ideeën om de waterspeelplaats in Park de Omloop aan te passen. **Zet jullie ideeën op papier, maak een leuke tekening of plak eventuele foto's van voorbeelden en zet daarbij waarom jij dit een goed idee vindt.**

Je kunt dit via de mail sturen **voor eind april** naar bewonersoverleglindholt@gmail.com of per post p/a Wijkatelier Lindenholt Zellersacker 1003, 6546 HA Nijmegen.

Uit de ingezonden voorstellen worden de meest aanspraak makende, technisch en financieel uitvoerbare ideeën gehaald en worden degene die dit hebben ingezonden uitgenodigd om samen met de Gemeente en BOL het idee verder uitwerken zodat dit gemaakt kan worden.

Tekst en foto's: BOL leden Henk van der Heijden, Piet de Bruijn en Jan ten Dam

Karperziekte in water bij Lindenholt en Winkelsteeg In Nijmegen

De laatste paar dagen krijgt Waterschap Rivierenland en de gemeente Nijmegen meldingen binnen van dode karpers op meerdere locaties in de wijken Lindenholt en in de vijver Sint Jan in Winkelsteeg in Nijmegen.

Waterschap Rivierenland heeft verschillende watermonsters genomen en geen afwijkingen gevonden in de oppervlaktewaterkwaliteit die aanleiding zouden kunnen zijn van de vissterfte en zijn er geen rioolwateroverstorten* geweest. Er zit genoeg zuurstof in het water en er is geen sprake van botulisme of blauwalg. Daarnaast vindt deze vissterfte alleen plaats onder karpers en niet onder andere vissoorten of watervogels.

Oorzaken en maatregelen

De oorzaak lijkt te liggen in ziektes die vooral in het voorjaar bij specifiek karpers optreden. Het waterschap heeft overlegd met de hengelsportfederatie Midden Nederland. Hier is uitgekomen dat er niet veel aan te doen is en er mogelijk nog meer vissen sterven. Het is sowieso niet toegestaan om karpers uit te zetten, maar nu is het helemaal belangrijk dit niet te doen zodat de ziektes zich niet kunnen verspreiden naar schone gebieden. Daarnaast is het van belang dat vissers hygiënemaatregelen treffen: maak gebruik van schone en goed gedroogde netten. Heeft u hier vragen over? Neem contact op met de lokale visvereniging.

Contact

Als u dode vissen of ander dieren vindt kunt u dit melden via het de Meld & Herstel Nijmegen of waterservicepunt van de gemeente Nijmegen: <https://www.nijmegen.nl/diensten/melden-aan-de-gemeente/meld-herstel/> of mail: waterservicepunt@nijmegen.nl

**Riooloverstorten zijn alleen actief als het heel hard regent en de rioolbuizen zo vol zijn dat er niets meer bij kan. Dan loost het riool via deze overstorten het teveel aan water in vijvers, sloten en grachten. Dit komt maar een paar keer per jaar voor.*



De echte tuinder kan maar niet wachten. De weersomstandigheden zijn dit jaar wel erg gunstig, ik heb zelfs in februari al de peulen de grond ingezet. Die staan nu al boven de grond.

Je ziet de verschillende tuinders al volop bezig. De een moet nog spitten de ander is al van alles aan het poten En wat buiten niet kan dan wordt het thuis wel in kweekbakken gezaaid.

De lente kriebelt ook bij de moestuin De Valeriaan

Maar ook onderhoud vraagt zijn aandacht. Enkele palen in de afzetting zijn aan vervanging toe. Of er worden maatregelen getroffen om vernielingen te voorkomen. Vorig jaar hadden wij verschillende bezoekers die het verschil niet (meer) weten wat mijn of dijn is, die plukken zonder overleg de groente van de tuinen. Heel vervelend, in goed overleg is



er altijd wel wat te regelen want er wordt over het algemeen meer gepoot dan wat je zelf kunt opeten. Maar er zijn er ook die bewust zaken kapot maken. Hoe zielig kun je dan bezig zijn. Triest.

Omdat wij ook geen bestrijdingsmiddelen willen is de natuur soms ook erg weerbarstig, is je pootgoed al opgegeten door insecten, vogels en andere beesten.

Maar al zit het soms tegen de echte tuinder gaat weer met volle moet aan de slag. Dit seizoen ga ik de aardperen eens poten, ben benieuwd. Degene die ze mij gaf was er zeer lovend over de smaak. Ik wens alle tuinders een vruchtbaar en gezond seizoen.

Tekst en foto's Jan ten Dam



Tennisvereniging Lindenholt "meer dan tennis!"

Wie 's ochtends eens langs de tennisvereniging fietst, bijvoorbeeld over de brug naar Neerbosch-Oost, zal op minstens vier ochtenden vrijwel alle banen bezet zien! Vele wat 'oudere jongeren' ofwel de 'Vutters' zoeken elkaar dan op.

Tennis is een mooie sport, die je tot op hoge leeftijd kunt beoefenen. Het tennissen op onze vereniging is ook een mooi moment om elkaar te 'ontmoeten'. Gezelligheid na het tennissen, een kopje koffie, een praatje, kortom aandacht voor elkaar is zeker zo belangrijk.

Naast de leden die in beweging zijn, is ook de vereniging 'in beweging'. We organiseren diverse activiteiten, zoals trainingen en diverse jeugdactiviteiten. Daarnaast hebben we jaarlijks meerdere prestatieve, maar ook recreatieve toernooien.

Denk hierbij aan een 'ouder-kind' toernooi en een invitatietoernooi, waar iedereen aan kan deelnemen, lid of geen lid!

Maar we doen meer. We verzorgen trainingen voor basisscholen en stellen ons tenniscomplex open voor bijvoorbeeld lessen van het Mondial College. In het voorjaar zullen we sa-



men met de Broederij een jeu de boules activiteit gaan organiseren, mede op initiatief van de buurtcoaches van de gemeente, waar we goed en nauw mee samenwerken. Het buurtcomité van de Wellenkamp vergadert bij ons en we stellen ruimte beschikbaar voor hun spullen.

Geïnteresseerd in een kennismaking, sponsoring of vrijwilligerswerk?

Neem via de website www.tvlindholt.nl gerust contact met ons op!

Bij Tennisvereniging Lindenholt krijg je niet alleen 'de slag te pakken', maar ook plezier en gezelligheid!!

Theo van Kempen
Voorzitter TV Lindenholt

Training 'Mental Health first Aid' (eerste hulp bij mensen met psychische problemen) in Lindenholt

Op 22 januari was er de eerste bijeenkomst van een groep mensen uit Lindenholt die deze training van 4 dagdelen mochten volgen op voordracht van Marianne Hooijman, wijkmanager Lindenholt. Ik was een van de 15 deelnemers die hiervoor waren geselecteerd; allemaal mensen wonend en/of werkend in dit stadsdeel die te maken krijgen met mensen met psychische problemen, zonder een uitgebreide zorgopleiding op dit gebied. Het gaat onder andere om hulpverleners (politie, ambulance, brandweer, thuiszorg), leraren, ambtenaren, woningbouw consulenten, sportbegeleiders en ook vrijwilligers in de wijk. Bij die laatste groep behoorde ik.

De cursus richt zich op het vergroten van kennis over psychische aandoeningen en leren situaties beter in te schatten. Deelnemers ontwikkelen vaardigheden om daarbij te kunnen handelen, zowel bij mensen met beginnende psychische problemen als bij mensen die in een crisis verkeren. Deelnemers leren eerste hulp te bieden aan mensen met (beginnende) psychische problemen, zij krijgen informatie over veelvoorkomende psychische aandoeningen (depressie, angst, middelengebruik, psychose), leren hoe je in een crisissituatie kunt handelen en leren te adviseren over de mogelijke hulpverlening.



Yvonne Persoon en Dominique Ebbeng

Vier bijeenkomsten dus die uiterst vakkundig begeleid werden door Dominique Ebbeng en Yvonne Persoon.

Afwisselend werden de kennisaspecten en vooral gewenste vaardigheden voor het voetlicht gebracht waarbij ook vooral persoonlijke ervaringen van de deelnemers als leermoment werden meegenomen. Geen saaie theoretische verhandelingen dus maar herkenbare situaties waar iedereen zich in kon herkennen. Betrokkenheid en belangstelling

van de deelnemers was dan ook groot en mede oorzaak van een ongekend saamhorigheidsgevoel.

Vaak waren het dan ook heel persoonlijke verhalen die werden verteld en het is te danken aan de professionele leiding dat daarbij alle ruimte en veiligheid geboden werd.

Beproefde methodes daarbij zijn natuurlijk de rollenspellen die regelmatig pleinair maar ook in kleine sub-groepjes werden gedaan en nabesproken. Door diverse collega cursisten werd op die manier de BLIZZ* geoefend en dit zal bij mij nooit meer vergeten kunnen worden.

Dominique en Yvonne, maar ook alle collega cursisten, hartelijk dank voor alle inspiratie en leermomenten. Het zal zeker van pas komen en mensen kunnen helpen die daar behoefte aan hebben.

Tekst en foto: Gerard van Bruggen

*De cursus Mental Health First Aid is gericht op destigmatisering, normaliseren en het vergroten van de handelingsbekwaamheid in de omgang met mensen met psychische klachten onder de algemene bevolking. 40% van de volwassen bevolking krijgt in zijn leven ooit een psychische aandoening. Op enig moment treft dit 24% van de bevolking.

BLIZZ staat voor: Benadering / Luisteren / Informeren / Zoeken naar professionele hulp / Zoeken naar informeel netwerk voor ondersteuning.

Raafat Monther



Omdenken

Ik heb in het verleden heel veel verschrikkelijke dingen moeten meemaken; oorlogen, ziektes en nog veel meer. Wanneer ik dan terugkijk op al die negatieve ervaringen ben ik soms in staat het grote geheel te zien om daar lering uit te trekken. Op deze manier heb ik kracht gevonden om veel crisissen in mijn leven het hoofd te bieden.

Zelfs in deze hectische tijd kun je je afvragen wat voor positiviteit er te halen valt bij het rondwaren van het 'terroristische' Corona virus, zoals ik het zie, het gevaarlijkste voor de mensheid over de hele wereld.

Terwijl ik over deze vraag aan het nadenken was kwam er een stem in mijn hoofd die zei: 'Waarom omschrijf je me (Corona virus) als een terrorist?'

Mijn antwoord was: 'Simpelweg omdat je onschuldigen aanvalt en het leven op aarde verwoest.'

Zijn reactie was: 'Ja, maar wat jullie tegen elkaar doen met oorlogen, klimaat en vervuiling in de wereld, is veel gevaarlijker dan wat ik doe als Corona virus.'

Ik vond dat een bijzonder arrogante uitspraak en besloot hem uit te dagen; 'Het lijkt er op dat je niet weet dat de mens veel sterker en slimmer is en over veel veer- en wilskracht beschikt en dat dat moeilijk is te doorbreken.'

En om zijn zelfvertrouwen af te zwakken zei ik: 'Laat ik je wat positieve effecten meegeven als gevolg van jouw destructieve aanwezigheid op onze kostbare planeet.'

- Wist je dat het niveau van milieuvervuiling in China met de helft is gedaald?
- Wist je dat Iran en tientallen andere landen tienduizenden gevangenen hebben vrijgelaten?
- Wist je dat het nieuws over oorlogen en conflicten bijna volledig is verdwenen.
- Wist je dat medewerkers in de zorg, veiligheid en logistieke sector eindelijk het respect krijgen dat zij verdienen?
- Wist je dat mensen nu nederiger zijn en de schoonmakers, vakkenvullers en mensen in het openbaar vervoer ineens net zo veel waardering krijgen als specialisten, diplomaten en ministers?
- Naast al deze positieve feiten is eindelijk het besef gegroeid dat het belangrijkste om mensen te beschermen tegen de ernst van dit alles een goede hygiëne is.

Er zijn dus ook positieve aspecten.

Samen hand in hand en met een hoge solidariteit zullen we deze epidemie overwinnen.'

Blijf gezond

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 2e editie; 15 april-17 juni 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@wijkatelierlindenholt.nl

Open van maandag

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

Bij de meeste activiteiten zijn consumpties voor eigen rekening, tenzij anders vermeld.



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



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



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



www.aeddukenburg.nl



Bloemschikken De Vlinderbloem

Doordat alle activiteiten en bijeenkomsten tot 1 juni door het Coronavirus niet door gaan hebben wij besloten om deze rubriek tijdelijk niet te plaatsen. Wij adviseren de verschillende websites van de deelnemers in de gaten te houden. Laten wij hopen dat na 1 juni alle bijeenkomsten en activiteiten weer normaal door mogen gaan.

FC PEUTERPROFS START medio augustus 2020 (wanneer de Coronacrisis definitief voorbij is)

'Je kan niet vroeg genoeg beginnen met voetballen'

FC Social Work en FC Dreumes slaan de handen ineen en bieden dit jaar voetbalactiviteiten en voetbaltrainingen aan voor kinderen tussen 2 en 7 jaar. FC Dreumes verzorgt al enige tijd voetbalactiviteiten voor peuters van 2 tot en met 5 jaar. FC Social Work is geroutineerd in het aanbieden van zaalvoetbal onder de naam Futsal Chabbab.

Oud-NEC'er Lorenzo Davids en Saïd Achouitar van FC Social Work zagen dat er genoeg voetbaltrainingen zijn voor jongeren ouder dan 7 jaar. Zij kunnen terecht bij vele voetbalverenigingen. Dit in tegenstelling tot de kinderen onder de 7 jaar. Remco Dekker van FC Dreumes is al actief en geeft (met succes) voor de jongere doelgroep op speelse manier voetbalspelletjes. De handen worden nu ineengeslagen.

De kinderen gaan in drie leeftijdsgroepen (2-3, 4-5 en 6-7 jaar) op hun eigen niveau aan de slag met de basale voetbalskills. Zij zullen door de ervaren trainers geholpen worden met de eerste stapjes op het voetbalveld.

De aanvang van de activiteiten zullen bekend worden gemaakt in Lindenholt Leeft zodra de crisis voorbij is.

Bij omnivereniging Quick 1888 is er enthousiasme over het nieuwe sportaanbod: 'Het is een bijzonder moment, want binnenkort zijn de

jongste sporters op De Dennen twee, drie jaar, terwijl onze oudste actieve leden dit jaar de negentig passeren. Het is goed dat kinderen al op deze hele jonge leeftijd in een veilige omgeving gaan bewegen.

Het bewegen zal de ontwikkeling van de motorische vaardigheden stimuleren. Wij hopen dat de kinderen van FC Peuter Profs door zullen stromen in de jeugdopleiding van Quick 1888 en nog vele decennia zullen genieten van sport.'

Saïd Achouitar beaamt deze wens en zal met Lorenzo Davids en Remco Dekker hier met vereende krachten aan gaan werken.

Meer informatie en aanmelden kan via www.fcpeuterprofs.nl.

Tekst en foto: Remco Dekker



vlnr Remco Dekker Jonathan van Dongen Lorenzo Davids en Peter Schulpers

INEENS IS ALLES ANDERS..

Helaas kan er niet heel snel van alles afgesproken worden... We proberen u in dit vroege stadium bij te praten:

De bisschoppen hebben in eerste instantie alle weekendvieringen tot en met 31 maart sterk afgeraden. Dat werd al heel snel een decreet: geen weekendvieringen meer. Tegelijkertijd hebben de bisschoppen iedere rooms katholiek in Nederland dispensatie gegeven voor de zondagsplicht. Dat betekent dat mensen zich geen zorgen hoeven te maken dat ze niet aan hun kerkelijke plicht kunnen voldoen. (Mensen denken vaak dat de zondagsplicht bij het Tweede Vaticaans Concilie afgeschaft is, maar dat is dus niet zo.)

Vieringen kunt u elke zondag volgen op TV.

Er zijn ook vieringen, zonder gelovigen natuurlijk, vanuit de Mariageboorte-huiskapel. Omdat pastor Harm Eskes vanaf het begin van de nieuwe parochie Stefanus ook aan de Agneskerk verbonden is, is hij voor veel mensen 'een bekend gezicht' in deze bijzondere tijd. Op de site van de parochie H. Stefanus en op de site van de Agneskerk vindt u de link waarmee u de vieringen kunt volgen.

We zijn in overleg wat er nog wél kan rond de vieringen in de Goede Week. Er leven gedachten om palmtakjes te wijden en die uit te delen in de eerste viering die we weer 'gewoon' kunnen gaan vieren. Zo kunnen we toch in het aankomende jaar een gewijd palmtakje hebben. Een mand met gewijde takjes in de Ontmoetingsruimte van de Agneskerk geeft ons inziens toch teveel risico. De gezondheid gaat nu even voor alles!

De paaskaars voor onze gemeenschap kan wel versierd worden. Hij wordt dan ingewijd tijdens de paaswake in de huiskapel of de dagkapel van de Mariageboortekerk.

Het zijn sterke gedachten die leven. Wat het allemaal gaat worden zullen we in de komende tijd gaan meemaken. Het kan nu nog niet helemaal met zekerheid gezegd worden. De viering van de Eerste Communie op 1 juni gaat in ieder geval niet door. Houd in ieder geval de website(s)* in de gaten. Daar vindt u de meest up-to-date informatie. Natuurlijk is de zorg om zieken hoog in ons vaandel.

Uitvaarten kunnen door gaan, mits met een zeer beperkt aantal mensen. Het parochiecentrum is door de week open van 10.00 uur tot 12.00 uur. U kunt er een kaarsje aansteken in het Stiltecentrum of een kop koffie drinken bij een van de gastvrouwen of gastheren. We vragen wel om ook daar de gevraagde afstand van 1,5 m tot elkaar te houden.

Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat

*agneskerklindenholt.nl

*stefanus.nl/mariageboorte



Bettineke
van der Werf

Ineens was alles anders

Aan de erg late kant om een column te schrijven, kan ik zeggen: we zitten nu midden in de strenge maatregelen van onze regering in verband met de Coronavirus-crisis. Het begon allemaal een beetje relaxed met geen handen meer schudden, maar waar het eindigt weten we nog niet. We moeten elkaar mijden. Liever gezegd: we moeten lieflijk contact maken met elkaar mijden. Scholen zijn dicht, kerkengemeenschappen kunnen niet meer bij elkaar komen, alle sport- en andere evenementen zijn afgelast.

'Je weet pas wat je mist wanneer je het niet meer hebt', zei een groot sportman. We weten nu heel goed wat we missen.. helaas gaan we ook weten wie we missen. Helpt het om niet alleen je handen te wassen maar ook je handen te vouwen en te bidden dat alles maar weer snel bij het oude komt? Bidden of mediteren zal zeker helpen om de rust in onszelf te bewaren. Gelukkig geeft de digitale wereld waarin we leven ons handvatten om nog iets van sociaal contact mogelijk te houden. Laten we elkaar tot steun proberen te zijn nu, en straks. Er staat ons een grote uitdaging te wachten wanneer de sociale lock down voorbij is. Daar zullen we iedereen met al zijn talenten voor nodig hebben. In een ongekend snelle opmars is het leven van alledag wereldwijd volledig op zijn kop gezet. Laten we meewerken aan de bewustwording dat we weliswaar individuen zijn, maar dat we het toch heel intens met elkaar moeten maken. Sterker nog dat we tot in onze kleinste daden een grote verantwoordelijkheid hebben voor elkaar. Kerkelijk gaan we de tijd in met bijzondere aandacht voor Verrijzenis. Laten we bidden voor een verrijzenis van onze samenleving. Laten we ons inzetten voor elkaar, juist door in respect voor elkaars gezondheid, ons geduldig aan te passen aan wat van ons gevraagd wordt.

Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat Agneskerk Lindenholt

VERENIGD IN GEBED TOT MARIA ONZE LIEVE VROUW TER NOOD

Noveen om bescherming tegen het coronavirus

Al sinds de 14e Eeuw komen de Nederlanders met al hun zorgen bij Onze Lieve Vrouw ter Nood, die altijd onze gebeden heeft verhoord en ons uit verschillende noden hebben gered. Laten we ook nu met onze nood tot haar onze toevlucht nemen.



Voor de mensen die troost willen halen uit een mooi gebed, ga dan naar de website: olvernood.nl/wp-content/uploads/2020/03/Poster_noveen_corona-1



Keek op de wijk

Petra Verschoor

Rotterdam

Ik merk bij Petra een Randstedelijk accent op en dat blijkt te kloppen, ze vertelt over zichzelf en haar herkomst: 'Ik ben in Rotterdam opgegroeid, mijn halve familie was politie-agent, vandaar dat ik het ook werd. Later via werk bij een Tbs-instelling heb ik mijn partner leren kennen. Hij werkte in Nijmegen en toen ben ik hiernaartoe verhuisd. Lang hebben we in de stad gewoond, maar nu in Lent. De drie volwassen kinderen zijn al de deur uit, mijn partner is inmiddels met pensioen en we wandelen in de vrije tijd veel met de hond, een asielhond uit Spanje. Ik heb altijd honden gehad, vroeger al hadden we de dienst-honden van mijn vader. Rotterdam bezoek ik nog regelmatig voor mijn moeder en familie.' Petra werkt voornamelijk vanuit huis. 'Ik ben hele dagen aan het bellen en dat is niet handig in een kantoorruimte. Ik bel met verwijzers en we hebben veertig goed getrainde en gemotiveerde vrijwilligers, die het echte werk doen. 'Heb je genoeg vrijwilligers?', vraag ik. 'We hebben zelfs een wachtlijst' meldt Petra trots. 'Deze mensen willen echt iets doen voor de stad. Er zijn bijvoorbeeld mensen die een mediation opleiding hebben gedaan. Zo kunnen ze mooi ervaring opdoen.' Het blijkt dat Petra naast Buurtbemiddeling nog een trainingsbureau runt met een collega waarin ze de zogenaamde Verlangtrainingen geeft. Het zijn trainingen voor bemiddelaars en bijvoorbeeld woningbouwverenigingen gericht op communicatie en bemiddelen. 'Het is echt voor ernaast, voor de leuk'

“Het gaat vaak over het onderliggende probleem”

Communicatie

Op mijn vraag wat het doel van buurtbemiddeling is, is Petra heel duidelijk. 'Om burens weer met elkaar op spreekende wijze te krijgen, de communicatie op gang te brengen.' De cijfers zeggen dat geluidsoverlast de voornaamste oorzaak is van conflicten tussen burens, werp ik op. 'Ja dat klopt' bevestigt ze, 'maar het zegt niet alles. Als mijn burens honden hebben die veel blaffen, maar ik vind de burens aardig en hou van honden, dan ervaar ik geen overlast. Op het moment dat ik mijn burens vreselijk vind en niet van honden hou, dan ga ik me enorm irriteren. Het is niet alleen het geluid. Het gaat heel vaak over het onderliggende probleem, dus we moeten regelmatig op zoek naar de vraag: Waarom komen deze mensen er niet uit? Als de emoties oplopen en er zijn al wat incidentjes geweest dan is de relatie verstoord,

Het is vroeg op het Honigterrein en bij een waterig zonnetje schuif ik aan in de enige koffiebar die open is voor een gesprek met Petra Verschoor. Een goedlachse vijftiger die coördinator is van Buurtbemiddeling Nijmegen. Buurtbemiddeling wil mensen in staat stellen door middel van bemiddeling zelf conflicten op te lossen. Buurtbemiddeling valt onder Sterker Sociaal Werk en er zijn 4 coördinatoren voor de regio Nijmegen. Petra zegt 'Ik doe de stad Nijmegen. Dat is een job van 36 uur, waarvan ik er zelf 24 draai met 12 uur ondersteuning voor de intakes. Tien jaar geleden begon buurtbemiddeling en toen ben ik er ook ingestapt. Voorheen heb ik bij de politie, de hulpverlening en een woningcorporatie gewerkt. Dat zijn net toevallig de drie verwijzers voor buurtbemiddeling'. Petra lacht hartelijk. 'Het leek me toen een mooi project, niet gericht op repressie maar om mensen met elkaar in contact te brengen en het zelf op te lossen. Tien jaar later zit ik er nog, zo leuk vind ik het.'

dan gaat het stapelen. Onze bemiddelaars zetten juist in op de gemeenschappelijke bereidheid om gezamenlijke grond te vinden."

"...elk verhaal heeft twee kanten."

Werkwijze

Petra legt uit hoe een melding wordt afgehandeld. 'Ik behandel de melding telefonisch en dan vraag ik aan de bemiddelaars om de situatie op te pakken. De vrijwilligers opereren altijd in duo's. Het zijn over het algemeen hoger opgeleide mensen die goed zijn in communicatie en mensen met elkaar verbinden. Na de eerste melding hebben ze een gesprek thuis met de eerste buur. Daar leggen we uit wat we kunnen doen. In het eerste verhaal krijgen we vaak te horen dat de burens niet deugen, of agressief zijn. Maar er is altijd een andere kant aan het verhaal en daar zit vaak een groot verschil in. Is de eerste afspraak geweest dan gaan ze met de tweede buur in gesprek. De vrijwilligers gaan meestal onverwachts. Dat is een uitdaging, maar ook mooi want we komen iets goeds brengen. Mijn eerste vraag aan de telefoon is altijd "wat heeft u er zelf aan gedaan?" Als je zelf nog niks gedaan hebt, is dat wel de eerste stap die gezet moet worden. Is dat het geval geweest dan staan de bemiddelaars bij de tweede buur vriendelijk op de stoep en dan is het de uitdaging om binnen te komen. Dat is niet altijd makkelijk. Onze bemiddelaars zeggen: we hebben een verhaal gehoord maar elk verhaal heeft twee kanten. Het is wel fijn als de mensen dan met hun burens in gesprek willen maar soms is dat niet het geval. Lukt dat gesprek niet, dan stopt het voor buurtbemiddeling. Soms kunnen we nog coaching aanbieden, en natuurlijk denken we mee over hoe verder. We vertrekken echt niet bij de eerste weigering maar uiteindelijk zijn het burens zelf die bepalen.'

Lindenholt

Ze voert een heikel punt aan in de conflicten tussen burens 'Veel verstoorde burenrelaties waren aanvankelijk vriendschappen. Ongeveer de helft en ergens ging het mis. Wat we wel zien is dat als de bereidheid tot een gesprek er is, het conflict vaak wordt opgelost. We zeggen altijd maar: burens blijf je.' Lindenholt is één van de wijken onder Petra's hoede. Op mijn vraag hoe het met de burenruzies in de wijk gesteld is, is ze voorzichtig optimistisch. 'Ik heb naar de cijfers gekeken, het blijft natuurlijk lastig om daar conclusies aan te verbinden. Maar als we kijken naar het totaal voor Nijmegen in 2019, toen hadden we 264 meldingen. Slechts veertien daarvan zijn voor de Lindenholt. Een gemiddelde score.' Gelukkig maar, en daarmee nemen Petra en ik afscheid van elkaar. Beter een goede buur dan een verre vriend!

Voor meer info kijk op www.buurtbemiddeling-nijmegen.nl

Tekst en foto: Roel Gootzen

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.



Oproep: Mening gevraagd van 50+ers

Beste wijkbewoners van Lindenholt, Bent u woonachtig in Lindenholt en ouder dan 50 jaar?



Dan zijn we op zoek naar uw medewerking aan ons onderzoek. Wij zijn Mike Griffioen (Student Commerciële Economie), Anna Stoffels (Student Ondernemerschap en Retailmanagement) en Mark Bisselink (Student Ondernemerschap en Retailmanagement).



Voor dit onderzoek willen we graag te weten komen hoe het is gesteld met de sociale contacten van 50+ers in de wijk Lindenholt. Door middel van een kleine enquête willen we daar een nauwkeurig beeld van krijgen.

Binnenkort ontvangen zo'n 350 geselecteerden deze enquête in de brievenbus met het verzoek deze in te vullen en op te sturen. Desgewenst kan dat ook online; stuur een email naar: onderzoeklindenholt@gmail.com, en ontvangt hem in uw mailbox.

Wij rekenen op uw belangstelling en medewerking en houden u op de hoogte van alle resultaten wanneer die bekend zijn. De conclusies van dit onderzoek zullen worden gedeeld met het wijkmanagement en zullen zo een concrete bijdrage kunnen leveren aan verhoging van saamhorigheid en vooral ook welzijn voor onze senioren in dit stadsdeel. Met name in deze tijd zal dit iedereen aanspreken.

Veel dank alvast voor uw medewerking.
Mike Griffioen, Anna Stoffels en Mark Bisselink

Snuffelen aan de open dagen in het Mondial College

Op 15 februari bezochten wij de twee open dagen van het Mondial College te Lindenholt, waarvan de een zich bevindt in Leuvenbroek en de ander in de Meeuwse Aker. Beiden werden druk bezocht en om het verkeer in goede banen te leiden werden verkeersregelaars ingezet. Er was een draaiboek beschikbaar voor alle bezoekers, waaronder de afzwaaiende leerlingen van groep 8 met hun ouders/ begeleiders, waarin handige rondleidingen en informatievoorzieningen stonden beschreven. Gezien het grote aanbod van beide scholen hebben we niet alles kunnen bezichtigen, dus hebben we hier en daar een beetje geselecteerd. We begonnen in Leuvenbroek die de opleidingen vwo, technasium-IBC (International Business College), havo en mavo (vmbo-t) aanbiedt.

Deze school heeft het predicaat 'Excellente school' toegewezen gekregen. In de sporthal kregen we een duidelijker beeld van de sectie 'lichamelijke opvoeding' dat deel uitmaakt van 'Bewegen, Sport en Maatschappij'. We werden blij verrast met leuke demonstraties van diverse sporten, spellen en andere beweegactiviteiten. Tevens werden er instructies gegeven over hoe je bepaalde dingen kunt organiseren, zoals bijvoorbeeld toernooien. Hetgeen dat daar beoefend werd stond keurig vermeld in de mapjes die daar

beschikbaar waren, waarin onder andere de verschillende cursussen, spellen, en andere vormen van bewegen werden toegelicht. Hieruit lazen wij bijvoorbeeld dat er ook aan zelfverdediging, hardlopen (incl. wedstrijden), klisporten, diverse balsporten en nog veel meer werd gedaan. Buiten de fysieke activiteiten, krijgen leerlingen ook regelmatig de opdracht om hier verslagen van te maken.

"De nabijegelegen fietsvruchtenmizer trok ook veel bekijks"

Vervolgens gingen we naar de ontvangsthall, waar we het kraampje van de leerlingenraad bezochten. Zij hadden een foldertje waarin zorgvuldig alle activiteiten stonden vermeld en hadden daarnaast nog een bus neergezet voor verdere ideeën. De nabijegelegen 'fietsvruchtenmizer' trok ook veel bekijks. Deze fietsvruchtenmizer was voorzien van een stevig pedaltrapwerk om de vruchten te vermalen tot sap. Verder bewonderden we de fullcolor schoolkrant met zijn veelzijdige onderwerpen, zoals interviews, quizzen en verslagen van uitstapjes naar het buitenland, Halloween, Kerstmis en ga zo maar door. Op de achtergrond hoorden we het schoolbandje spelen vanuit de aula, dat goed zijn best deed om het gezellig te maken en om even daarbij te pauzeren.

Vervolgens gingen we een verdieping naar boven op talenbezoek, waar een quiz werd gegeven over de landen waarvan de talen op het college worden onderwezen. Een beetje verderop zagen we dat de lokalen biologie en scheikunde weer grote trekkers waren, aangezien de kinderen daar proefjes konden doen en konden werken met de microscoop. Kortom: voor jong en oud was de Open Dag op Leuvenbroek een hele leuke en vooral leerzame belevenis! Vervolgens gingen we een kijkje nemen bij de locatie aan de Meeuwse Aker die de beroepsopleidingen 'Bouwen, Wonen, Interieur' (BWI), 'Produceeren, Installeren, Energie' (PIE), 'Zorg en Welzijn' (Z&W), 'Horeca, Bakkerij, Recreatie' (HBR) en 'Economie & Ondernemen' (E&O) aanbiedt.

"...wonderbaarlijke en knappe bedenksels"

Toen we het gebouw naderden maakte het enorme spandoek met de tekst 'Mondial College, Beroepscollege voor vmbo basis/ kader', gelijk een goede indruk. In de prachtige sporthal waren de kinderen actief bezig met sporten en bewegen; zo werd er onder an-



dere geklauterd, op een schommelbed geleiden en werden er diverse balsporten gedaan.

Van de sporthal terugkerend zagen we op het schoolplein een mooie kanjer van een vrachtwagen staan, de zogeheten Technobiel. Dit is een mobiele experimenteerruimte, bestaande uit twee verdiepingen, waarin leerlingen op allerlei manieren van de techniek kunnen proeven en kennis kunnen maken met de nieuwste snuffjes. Zo was er onder andere een demonstratie met een 3D-printer, waarbij er een SD-kaartje in het apparaat werd gedaan en het vervolgens ging draaien... wonderbaarlijke en knappe bedenksels. Het is in het bijzonder geschikt voor leerlingen van de basisschoolgroepen 7 en 8 die voor de keuze van vervolgonderwijs staan. De diensten van het Technobiel zijn door diverse sponsors gefinancierd en zijn dus gratis beschikbaar voor het onderwijs. Het Otib Comfort Bordspel biedt een aanvullende activiteit voor de leerlingen, waarmee zij kennis kunnen maken met de vijf vakspecialismen van de technische installatiebranchen, namelijk de ICT, elektro, koel-warmte- en watertechniek. Kijk op www.otib.nl/technobiel voor verdere toelichting.

Na deze hele ervaring gingen we de school binnen, waar een grote BWI-ballon hing die iedereen uitnodigde om deel te nemen aan een prijsvraag. Dit werd gedaan met behulp van afbeeldingen en de winnaar van de juiste antwoorden kon een prijs winnen. Inmiddels waren we al een flinke tijd op pad en werden we getrokken door de heerlijke geur die vanuit de keu-





ken kwam. De leerlingen van de opleiding HBR demonstreerden en verwendeten alle bezoekers met allerlei zelfgemaakte lekkernijen, waarbij we ook het restaurant te zien kregen die inmiddels alweer ruim een half jaar draaiende is. Elke donderdagavond van 17.30- 20.00 uur kunt u in het schoolrestaurant 'De Klokkenberg' deelnemen aan een voortreffelijk en wisselend 4 gangen menu, eventueel vegetarisch, voor 16 euro exclusief de drankjes (pinnen niet mogelijk). Hiervoor dient u zich wel op te geven, het liefst per mail: restaurant@mondialcollege.nl en anders telefonisch: 024-8200400. We hoorden van leraar Pravin Wattenberg dat catering eveneens mogelijk is op meerdere dagen per week. De bestellingen worden gedaan via Pravin, het liefst per mail: info@pravinsproeverij.nl en anders telefonisch: 06-55102976.

Vervolgens hebben we op de bovenverdieping nog een bezoekje genomen aan de leslokalen Engels en handvaardigheid. Tot slot hebben we op de ondervloer gekeken naar de hout- en metaalbewerking en de bouwsector, waar metseldemonstraties werden gegeven door de leerlingen.

We kunnen terugkijken op een zeer leerzame, informatieve en gezellige Open Dag 2020.

Kijk voor meer informatie op www.mondialcollege.nl

Tekst en foto's: Theo Vermeer

Irma: Ik zal nooit meer roken



Irma Nas-van Goor is 69 jaar en is 17 jaar getrouwd met Hennie Nas. Zij wonen zo'n 11 jaar in Leuvenbroek. Oorspronkelijk komt het stel uit Wijchen maar op een gegeven moment ontstond de wens om kleiner te gaan wonen. Na wat zoeken zijn zij uiteindelijk hier terecht gekomen en dat bevalt heel goed. Hennie: 'Deze flat is een soort 55+ woning en het voelt helemaal prima. De bus stopt voor de deur, supermarkt aan de overkant en het gezondheidscentrum ook vlakbij. Wij vinden het ideaal wonen.'

Roken

Beiden hebben ze in het verleden stevig gerookt. Irma: 'Mijn man is al veel eerder gestopt na 45 jaar. Gewoon de knop om en klaar. Voor mij ging dat moeizamer. Ik heb 54 jaar als een ketter gerookt. Drie pakjes shag per week. Na mijn operatie in 2013 lukte het toen niet om te stoppen hoewel ik dat wel graag wilde. Ik heb nog een paar jaar doorgerookt. Tot we op visite waren bij onze kleinkinderen in Zeeland en ik daar achter in de tuin een sigaretje opstak. Een van mijn kleindochters kwam naar me toe en vroeg mij met een heel serieus gezicht: "Oma waarom rook je nog?" Dat hakte er in bij mij en vanaf die tijd was ik heel erg bezig met de gedachte om te gaan stoppen. Dat heeft 3 maanden geduurd. Uiteindelijk hoorde ik van een buurvrouw, die hartpatiënt is, dat zij medicatie kreeg van de huisarts om te stoppen met roken en dat dat haar was gelukt. Toen dacht ik: Wat zij kan, kan ik ook! Ik had al een afspraak met mijn huisarts vanwege mijn hoge bloeddruk en die heeft mij naar de praktijkondersteuner Nora Aalbers, gestuurd. Van haar heb ik toen die tabletten

gekregen en ben daar aan begonnen. Door die tabletten was het voor mij veel eenvoudiger om de sigaretten te laten liggen. Ik heb daarbij wel enorme steun gehad aan Nora Aalbers, zij gaf veel complimenten over het feit dat het mij lukte om te stoppen. Maar uiteraard ook van mijn man, kinderen en kleinkinderen heb ik heel veel steun ontvangen. Mijn kleinkinderen stuurden mij regelmatig Whatsapp berichtjes met: Oma ik ben zo trots op je dat je gestopt bent. Weet je, dat werkt.

Mijn dochter uit Zeeland zegt dat mijn gezicht er veel beter uit is gaan zien sinds ik gestopt ben maar ik voel me ook veel beter. Ik heb wel het geluk dat ik keurig op gewicht blijf na de stop.

Ik heb altijd geroepen dat ik rokende aan mijn einde zou komen maar ik ben nu zo blij dat ik gestopt ben, dat kan ik je niet vertellen. Ik begin mij ook steeds fitter te vinden. We hebben een hometrainer gekocht en nu zijn we samen elke dag een half uurtje per dag aan het fietsen. En dan merk ik wel dat ik een veel betere conditie heb gekregen (stralende lach).'

Wanneer Irma soms een stressmomentje beleeft, wil zijn nog wel eens op haar 'rookstoel' gaan zitten om stiekem te verlangen naar het sigaretje. Maar nu kost het haar geen enkele moeite om dit te weerstaan. Ik zoek dan bewust afleiding om de gedachte aan roken af te wenden.

Irma: 'Ik zal nooit meer roken en wat zou het mooi zijn wanneer Lindenholt nog meer rookvrij wordt.'

**Tekst: Gerard van Bruggen
Foto: Henk van der Heijden**

Elk beetje Groen helpt!!

Tekst en foto's: Frans Sijben, Nijmegen

Klimaat en biodiversiteit: een probleem. Wie kan iets daaraan doen? En wat en hoe dan wel? Iedereen is daarbij nodig. Ieder op zijn eigen manier. En zeker ons 'Green Capital' gemeentehuis heeft een naam hoog te houden. Voor de gemeente zijn minibosjes en wilde-bloemperken een start.

Wij zouden allemaal iets kunnen doen. Maar willen we dat? Niet als we zien dat onze gemeente en andere overheden juist de dingen doen, die wij zouden moeten afleren. Of als wij moeten doen wat de gemeente zelf niet doet. Onze Green Capital gemeente zou juist extra voorbeeldig moeten zijn en laten zien wat van ons burgers verwacht wordt. Want dat geeft het vertrouwen dat wij het ook kunnen.

De gemeente vervult zijn voorbeeldrol, als een opvoeder, door burgers op allerlei manieren te motiveren, inspireren en verlokken tot nadoen.

Kleine stapjes thuis

Het klimaat veranderen, dat kun je niet alleen. En iedereen kan alleen maar kleine stapjes maken. Door thuis de gewone dingen net anders te doen. Als iedereen zo meedoet, leidt dat al tot grote resultaten. Maar wat zijn die kleine stapjes? Hoe moeten we gewone dingen anders doen? Die voorbeelden krijg je van Anke van Dijk op haar website www.climatechain.nl. Je kunt ook regelmatig praktische tips per mail krijgen. Daarvoor meld je je aan bij Anke.

Kleine stapjes in je tuin/balkon

Werk ook mee aan een beter klimaat en meer biodiversiteit. Biodiversiteit is gewoon een ander woord voor het aantal soorten vogels, zoogdieren, insecten, planten etc. dat op een bepaalde plek voorkomt. Bijvoorbeeld in je tuin of op je balkon. Maak ook daarvoor kleine stapjes. In je tuin kan dat door bijvoorbeeld tegels weg te halen en daarvoor in de plaats plantjes te zetten. Daarbij krijg je in Nijmegen zelfs hulp. Bekijk daarvoor website www.operatiesteentebreek.nl. Verder vind je tips op de sites www.ivnnijmegen.nl van IVN Rijk van Nijmegen en op www.debastei.nl van de Bastei. Zo kun je subsidie krijgen van de gemeente Nijmegen als je regenpijpen afkoppelt en laat leeglopen in je eigen tuin. Bekijk daarvoor website www.nijmegen.nl (kijk bij diensten en subsidies). De biodiversiteit maak je vanzelf groter als je in plaats van zo maar groene plantjes, nectarrijke wilde plantjes zaait of plant. Tips en voorbeelden daarvan vind je op www.nlbloeit.nl of op www.wildeplanten.nl.

Kleine groene stappen door de gemeente Nijmegen

Zoals hierboven geschreven, zou de gemeente haar burgers moeten motiveren en verlokken



Minibosje "Wolfsbosje", het eerste van Nijmegen. (nov 2019)

met (subsidie)maatregelen tot kleine stappen. Maar motiveren werkt alleen als de gemeente op grote schaal voordoet hoe het anders kan. Bijvoorbeeld door meteen te stoppen met het kappen van grote bomen in de stad. Want de vervangende peuterboomjes zetten nauwelijks CO2 om.

En wij, burgers, willen echt niet dat de luchtkwaliteit in Nijmegen nog slechter wordt. De gemeente kan massaal bomen aanplanten waardoor Nijmegen weer de laanrijke stad van vroeger wordt.



Minibosje "Biezenbosje", een bosje stekken

Zo is Nijmegen begonnen met het aanplanten van minibosjes; ook wel 'Tiny Forests' genoemd. In november 2019 zijn de eerste 2 minibosjes aangelegd: het Wolfsbosje en het Biezenbosje. Beide in Oud West. Ze worden onderhouden door een school uit de buurt. Verder kan de gemeente makkelijk de biodiversiteit vergroten door de bio-dode grasgazons om te bouwen tot een wilde-plantenzone: een paradijs voor vlinders en bijen. Zaai daarbij ook de boomspiegels in met wilde planten. En laat de maai- en snoeimachines maar zo veel mogelijk in de schuur. Weinig beheer leidt vaak tot een grotere biodiversiteit.

Reageren? Ga naar www.bit.ly/struincontact en mail je boodschap.



Groene Schakel: nu nog bloemen, groente, bomen en struiken

Ruim baan voor de natuur

Overall is groen in de stad. De ene keer een parkje, de andere keer een weiland of berm. Een groot deel beheert de gemeente. Hoe we dat doen verandert. Door minder te maaien willen we de natuur meer kans geven. Op elke plek leveren we zoveel mogelijk maatwerk om te zorgen voor de juiste planten en voedsel voor beesten en insecten.



Ecologisch beheer

Jarenlang is gazon het streefbeeld geweest voor veel bermen en grasveldjes in de bebouwde kom. De afgelopen jaren is daar langzaam verandering in gekomen.

Met ecologisch maaien geven we meer plant- en diersoorten een kans om zich te vestigen, zodat gewone en zeldzame planten een plek kunnen vinden in ons groen. Ook bieden we meer nestgelegenheid en zorgen we voor voedselaanbod voor insecten en soms andere diersoorten.

Frequenties

Hoeveel en hoe we maaien verschilt per plek. Soms maaien we één keer per 2 jaar. En soms maaien we in het groeiseizoen bijna wekelijks (gazon). We hebben in Nijmegen ruim 500 hectare gras. Daarvan beheren we meer dan de helft op een ecologische manier. Dit is door 1 a 2 keer per jaar te maaien en het maaisel af te voeren. De andere helft wordt vaker dan 2 keer gemaaid zoals bijvoorbeeld gazons en wandelpaden. Hierbij blijft het maaisel liggen. Door minder te maaien en door het maaisel af te voeren wil de gemeente de bodem verschraken. Dit zorgt ervoor dat er meer bloemrijke kruiden ontstaan die meer insecten, en vogels aantrekken. Het geeft een gevarieerd beeld en is goed voor de biodiversiteit. Het staat in de 'nota maaibeheer' (2020).

De keuze voor hoe vaak er gemaaid wordt is afhankelijk van verschillende factoren. Soms willen we één keer per jaar maaien voor de natuurwaarde maar kan dit niet omdat het dan niet veilig is en moet het vaker. Het kan ook zijn dat een deel van de bewoners hoog gras vervelend vindt (hond uitlaten, allergieën) of gewoon lelijk. In dat geval zoeken we een geschikte middenweg. We kunnen bijvoorbeeld een deel van het gras ecologisch beheren, en een rand als gazon maaien.

Kan het nog beter?

Dat het maaibeheer is aangepast betekent niet dat het in 1 keer goed is. Het kan zijn dat er nog steeds locaties zijn waar het anders kan. Heeft u ideeën voor het maaibeheer of natuur in uw straat of buurt?

Laat het weten via nijmegen.mijnwijkplan.nl

Tekst en foto:



Nieuwe aanwas Kartrekkers Dag van Lindenholt



Graag wil ik me voorstellen.

Ik ben Alwin Hendriks.

Ik ben 47 jaar oud en heb 2 dochters en 1 stiefdochter en een leuke vriendin waar ik heel gelukkig mee ben. Ik heb altijd in lindenolt gewoond en woon nu in Beuningen.

Ik doe al bijna 2 jaar vrijwilligerswerk in het wijkatelier in lindenolt met veel plezier.

Mij is gevraagd om het team van Dvl te versterken als kartrekker materialen.

Dit lijkt mij een leuke uitdaging en zal me hier voor 100% inzetten.

M.V.G. A.Hendriks



Mijn naam is Richard Pols en ben sinds 2003 woonachtig in de wijk de Steeckse Acker.

Ik klus graag aan diverse dingen en hou erg van aanpakken, daarnaast ben ik sinds een aantal jaar een enthousiaste BBQ-er, buiten zijn en koken is echt geweldig om te doen.

Ik ben al jarenlang actief in het vrijwilligerswerk als bestuurslid van SLAK (Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen), maar ben daar halverwege 2019 mee gestopt.

Ik wilde me toch graag weer in zetten als actief vrijwilliger en ben daarom ingegaan op de vraag van een kartrekker voor de activiteiten om mee te doen met DvL.

Ik ben erg nieuwsgierig naar het reilen en zeilen binnen deze organisatie en ik hoop er weer een hoop van te leren en leuke mensen te ontmoeten.

Met vriendelijke groet,

Richard Pols/polsrj@gmail.com/0613701000

Qader
Shafiq



Hoe ontdekte ik de Nijmegenaar in mij?

Ik weet niet hoe u het verlaten van en het aankomen in Nijmegen ervaart. Bij mij ging en gaat het zo.

Meteen na het gefluit van de conducteur kwam de trein trillend in beweging. Achter het glazen raam stonden mijn vrouw en dochters te zwaaien. Mijn vrouw, de oudste dochter en ik glimlachten om de gevoelens van angst te verbergen. De jongste dochter lachte omdat ze het leuk vond dat papa in haar favoriete vervoermiddel zat. Zij wist niet dat haar vader voor het eerst sinds haar geboorte lange tijd weg zou blijven. Op dat moment wist ik ook niet dat dit een lange ontdekkingsreis zou worden.

De laatste handkusjes van mijn geliefden heb ik in mijn geheugen opgeslagen. Ze zouden de mogelijke narigheden die mij te wachten stonden verzachten. En een stimulans worden voor onze hereniging.

De trein reed op de Waalbrug. Zoals gewoonlijk bewonderde ik de Waal en keek naar de torens van de Romeinse stad die mijn geliefden beschermen.

Later. Ik voelde de pijn van het afscheid.

De verlangens naar terugkeer overheersten mijn gevoelens. Dit terwijl ik me in de nabijheid van de bergen van mijn geboortestad bevond, waarmee ik ooit wakker werd, mijn dag begon en in slaap viel. De vertrouwdeheid van vogels, bomen, stoffige wind, de eeuwige stemmen van kinderen en volwassenen op de straten van rook en claxons, hadden plaats gemaakt voor de rust in mijn Nijmeegse wijk. Bij elke confrontatie met het geweld en de dreiging dacht ik aan de glimlach van mijn in Nijmegen geboren dochter waarmee ik uitgezwaaid werd. 'Als ik dit overleef, kom ik nooit meer terug. Ik blijf voorgoed in Nijmegen.'

Iedere keer wanneer mensen mijn Nijmegenareschap in twijfel trekken, denk ik: 'Zij moeten mijn hart horen kloppen wanneer ik de skyline van Nijmegen zie verschijnen.'

Qader Shafiq (Foto: Jacqueline van den Boom)

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.





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.

Is hardlopen alleen voor jonge snelle lopers? Is het mogelijk na jaren weer te herstarten met hardlopen en hoe pak je dat dan aan? Deze keer aan het woord een van de eerste en trouwste lopers van Lindenholt Loopt op leeftijd Agnes van Swaay

"Als kind werd ik al een spring-in-'t-veld genoemd: rennen, fietsen, klauteren en vooral zwemmen en capriolen van de hoge duikplank, als ik maar lekker in beweging kon zijn. 's Zomers hadden ze letterlijk geen kind aan me, want ik was de hele dag in het zwembad te vinden. Op school was gym een van mijn favoriete vakken; vrijwel alle sporten vond ik leuk. Tijdens mijn middelbare school en ook als psychiëtestudent heb ik jarenlang aan handbal gedaan en floot ik ook wedstrijden. Van nature ben ik dus echt een beweegmens.

Eenmaal afgestudeerd en aan het werk als gezondheidszorgpsycholoog, met daarnaast een gezin met vier opgroeiende kinderen kwam ik niet meer zo aan sporten toe, al had ik nog beweging genoeg. Ik sjouwde heel wat af. Maar dat werd ongemerkt geleidelijk minder toen de kinderen me niet meer bij van alles en nog wat nodig hadden.

Toen ik een keer een sprintje wilde trekken om een bus te halen, schrok ik ervan dat dit me helemaal niet meer zo gemakkelijk afging. Dat kon ik niet uitstaan en ik besloot dat het tijd werd om weer actiever aan mijn conditie en uithoudingsvermogen te werken. Daarbij kwam hardlopen opnieuw in beeld, dat kon ik het gemakkelijkst inpassen in mijn dagelijks leven. Er was nog lang geen Lindenholt Loopt en aan opbouwen had ik totaal niet gedacht. Na een rondje van bijna twee kilometer om de vijver viel ik hijgend op de bank. Maar al na een paar keer hield ik het gemakkelijk vol en lange tijd liep ik daarna wekelijks een kleine vier kilometer.

Een caesartherapeut – die me snel door had – had me vanwege een oude bekkenblessure het advies gegeven het bij dit rondje te houden en niet steeds verder en steeds sneller te moeten van mezelf. Na verloop van tijd kon ik het echter toch probleemloos uitbreiden tot zo'n vijf à zes kilometer per keer.

En toen viel Lindenholt Leeft in de bus met een

artikel, en een leuke foto van Esther en Miranda, over een hardlopgroep op dinsdagavond. Ik had al wel eens vaker gedacht over een tweede hardlopmoment in de week, maar in mijn eentje ga ik niet snel in het donker rennen, dus dat kwam er niet van. Met een groep durfde ik dat wel aan, maar ik vroeg me

af of ik het leuk zou vinden en hoe het zou gaan met verschillende tempo's en zo. Tja, bedacht ik, daar kom je alleen maar achter door het te proberen. En wat mij echt over de streep trok was de zin: "Je hoeft je niet aan te melden, je hoeft je niet af te melden,

maar ik moet me er altijd wel meer toe zetten. Daarvoor vraag ik thuis of ze me aan het eind van de middag (voor mij als avondmens het beste tijdstip om te rennen) even een zetje willen geven.

Met de app-groep van Lindenholt Loopt houden we elkaar op de hoogte van onze activiteiten en stimuleren we elkaar om toch vooral door te gaan. Zo houden we onze conditie in stand en uit wetenschappelijke hoek krijgen we berichten dat het ook goed is om onze immuniteit op peil te houden.

Tot slot: als 65-jarige ben ik één van de oudere lopers (nog niet de oudste!) en als het aan mij ligt blijf ik dit nog tot op hoge leeftijd doen!

Agnes

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



we vertrekken gewoon om acht uur vanaf de kinderboerderij" (tegenwoordig vanuit het wijkatelier).

Inmiddels ben ik al jaren een trouwe deelnemer van Lindenholt Loopt. Ik vind het super gezellig om samen te lopen en na afloop in het wijkatelier een glas water te drinken en wat bij te kletsen. Ik ben niet zo van de 'runs' en de 'lopen', al heb ik vorig jaar wel als 'levende reclame' meegedaan met de Lindenholttrun.

Vanwege het coronavirus kunnen we helaas niet meer samen rennen; we houden ons aan de adviezen van de overheid. Op het moment dat ik dit schrijf – en hopelijk blijft dat zo – gelukkig nog wel in ons eentje. Op zich vind ik dat ook heerlijk,



Berry Aalders, het Financiële Hart van



In de reeks kopstukken van SCE, mag Berry Aalders zeker niet ontbreken. Berry wordt binnenkort 70 jaar. Hij heeft 45 jaar bij de gemeente Nijmegen op de afdeling Project Ontwikkeling gewerkt en geniet al wat jaren van zijn welverdiende pensioen. Berry is al SCE-lid sinds 1966 toen hij bij de A-junioren van SCE ging spelen. Later speelde hij ook nog in het eerste en tweede elftal. Sinds 1968 is hij al vrijwilliger. Berry was onder meer coördinator van de F-pupillen, jeugdvoorzitter, trainer en leider. In de jaren '70 heeft hij nog het clubblad verzorgd. (een soort van gedrukte website beste jongeren) In 1993 trad hij toe tot het bestuur en is daarin eigenlijk tot nu toe onafgebroken actief geweest. Volgens zijn vrouw is hij met SCE getrouwd al vindt Berry dat nog wel meevallen. Hij is donderdagavond en zaterdagmiddag op de club en op woensdagmiddag begeleidt hij met een paar andere senioren bij SCE de CIOS-studenten, die voor hun stage de pupillen trainen.

Bestuur

Op dit moment zijn er 5 bestuursleden, die dat niet zijn in de meest traditionele zin zoals bij andere verenigingen. Bij SCE hebben we een bestuursteam en ieder heeft zijn eigen taken. Zo is Berry belast met Ledenadministratie, financiële- en juridische zaken. Iemand met een bepaalde functie/titel kan ook andere dingen erbij doen. Iedereen benut zijn kracht en specialiteit. Het zijn zeker geen vergader-tijgers daar bij SCE. Er wordt niet vergaderd om te vergaderen. Veel gaat over de app en elke donderdagavond komt het bestuursteam samen bij SCE. Er is dan ook inloopavond voor leden, die vragen hebben.

Er is nog ruimte binnen het bestuursteam en dat hoeft niet perse als bestuurslid te zijn. Je kan ook een project draaien en als dat klaar is kun je stoppen of als je zin hebt, een nieuw project doen.

Berry geeft toe dat het allemaal veel complexer geworden is dan enkele jaren geleden. Er zijn zoveel regels zoals AVG (privacy), Alcohol 18+ en de VOG (Verklaring omtrent gedrag voor vrijwilligers). Van al deze zaken moet je wat verstand hebben. Gelukkig is er nu genoeg know how in de club dat men nog geen beroep heeft hoeven te doen op betaalde juridische bijstand.

Berry is vanwege zijn gemeente-achtergrond de man in het bestuur van de externe contacten met onder andere de gemeente en ook met de FAN. Dat is de Federatie Amateurvoetbal Nijmegen waar dertien Nijmeegse voetbalverenigingen zijn aangesloten. Samen wordt het verenigingsstandpunt overgebracht aan de wethouder Bert Veldhuis en zijn ambtenaren zoals het rookbeleid

Nieuw kunstgras

In juni dit jaar krijgen we na tien jaar nieuwe

velden. De oude velden zijn versleten omdat, afgezien van SCE, de scholen er ook veelvuldig gebruik van maken. Het is de KNVB die de kwaliteit controleert en als ze niet worden goedgekeurd zal de gemeente zorgdragen voor vervanging van deze velden. Blauw Wit ging ons voor en de reacties op hun kunstgras zijn veelbelovend.

Groei

SCE telt op dit moment 630 leden, dat was ooit bijna 1000. De vergrijzing slaat ook bij SCE toe. Zie ook de krimp bij de scholen. Clubs als DVOL en OSC kennen een ongekende aanwas aan leden als gevolg van de nieuwbouw. Daarnaast is ook Orion een bloeiende vereniging met 1400 leden.

Jongens vanaf 15 jaar verlaten veelal de vereniging omdat ze gaan werken, studeren, een meisje hebben of een andere sport gaan kiezen. Er is dan ook veel meer sportaanbod dan een jaar of twintig geleden.

De focus van de club ligt dan nu op de jeugd van 8 tot 12 jaar. Er is een kledingplan met vijf sponsors. Dit is op alle jeugdeftallen van SCE van toepassing. Je ziet het terug in het eerste waar nu veel SCE jeugd speelt.

Een andere ontwikkeling is dat de 18 jarigen verder gaan in een soort van vriendenteam, zelf een selectie maken en dan zaterdag lekker gaan voetballen. Dat is een goede ontwikkeling.

Meisjesvoetbal

Dit was een tijdje ook bij SCE een hype met verleden jaar drie elftallen. De finale van de Oranje Leeuwinnen heeft geen inschrijvingen in september opgeleverd.

Nu is Jolanda Mondt bij SCE gestart op woensdagmiddag met de training van een nieuw meisjesteam. Ze heeft vroeger zelf bij de dames gevoetbald. Jolanda traint de meisjes van 9 tot 12 jaar. Er zijn nu ongeveer 10 meisjes en men hoopt volgend jaar een team voor de competitie te kunnen inschrijven. De gemeente ondersteunt SCE hierin.

Met Janneke Verwoert, de buurtsportcoach van Lindenholt, is dan ook regelmatig overleg om te bespreken hoe we meer meisjes aan het voetballen kunnen krijgen.



Imago

Er zal best wel eens op individueel niveau iets gebeuren wat niet netjes is, maar dat gebeurt bij alle clubs. Als iemand eens over de schreef gaat volgt naast de sanctie van de KNVB een sanctie van SCE. Dit is meestal een lichte taakstraf (een wedstrijd fluiten of vlaggen, terreinmeester een ochtend helpen). Mocht iemand zich heel serieus misdragen dan wordt gezegd dat hij niet welkom meer is bij SCE. Overigens moeten de spelers zelf hun eigen boete van een gele of rode kaart betalen.

Contributie en Stichting Leergeld

Naast enkele grote of kleine sponsors, het Carnaval en het 4 Daagse hotel, is de contributie het fundament voor elke club. Als er leden zijn die niet in staat zijn om deze te betalen dan is er de Stichting Leergeld waar je kan aanmelden. Mocht er een akkoord komen dan stuurt SCE de rekening naar een gezin. Deze stuurt die door naar Stichting Leergeld. De Stichting betaalt dan rechtstreeks aan SCE. De gemeente Nijmegen heeft best goede voorzieningen en voor elk gezinslid onder 18 jaar is een budget van € 275,- per jaar beschikbaar om te sporten.

Ook voor 18 jarigen, die een minimaal inkomen hebben, zijn er mogelijkheden in de vorm van de Meedoenregeling.

Vrijwilligers

Het gebrek aan vrijwilligers is een breed maatschappelijk verschijnsel. We leven in een consumptiemaatschappij zegt Berry; mensen betalen contributie en vinden dat hun rol daarmee klaar is. Een vereniging is er echter voor en door leden en is bedoeld om te verbinden. Het woord zegt het al, "verenigen". Berry is daar eerlijk gezegd wel somber in ook kijkend naar de leeftijden van het huidige bestuursteam. Wat gebeurt er als die mensen wegvallen? De KNVB moet zeker weten dat er een deugdelijk bestuur is, wil een vereniging in de competitie willen uitkomen.

Daarom beste ouders en leden; overweeg eens om een tijdje iets te doen voor de club. Bij de jeugd als coördinator of algemeen jeugdbestuurslid of bespreek of je projectmatig iets voor de club kunt betekenen.

Tekst en foto: Silvano Orvini

Schildersbedrijf

Gebr. de Wit



duurzaamheid door kwaliteit

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

Voor al uw:

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

Wij denken graag met u mee
voor een advies op maat

Belangstelling?

Bel gerust en wij bieden u
vrijblijvend de meest
scherpe offerteprijs



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 en alle onderdelen en fietsac-
cessoires

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

Reparaties op afspraak

St. Agnetenweg 65 a 6545 AT Nijmegen
0624605897

www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl



Annet
Hogenbirk

Schilderen in tijden van corona

Het is nogal een verandering die corona in je leven brengt. Je moet je rust zien te hervinden. Mij lukte het na een week weer even heel goed door dat op te pakken wat ik heel graag doe. Ik ging verder schilderen aan een icoon die al wekenlang in de boekenkast stond. Daar stond hij mij levenloos aan te kijken. Eerder had ik hem globaal in bruintinten opgezet. Hij stond daar onaangeraakt doordat ik het te druk had met mijn werk en met al het andere. Werk, gezin en huishouden, schaatsen en sociale contacten en alles wat er verder nog bij komt. Je kent het wel. Maar onrustig door alles wat door corona wegviel ruimde ik mijn bureau op en zette er mijn pigmenten, eimengsel en mijn mengbakjes op en legde mijn plank weer klaar. Toen ging ik – onder de prachtige verstillende muziek van Rachmaninoffs verspers – verder waar ik gebleven was. Met mijn zachte penselen boetseerde ik het gezicht van de Christus die daar voor mij lag. De ogen gaf ik beter vorm. En zo begon er al iets van leven in het gezicht te ontstaan. (Zie de foto hieronder). Een icoon schilderen is een geduldig proces: een proces van liefde en aandacht geven aan je schildering. Ik merk het: ik kom in een flow. Er komt liefde in de blik van 'mijn' Christus te liggen. Geduldig kijkt hij mij aan. Er is aandacht. Tijdens deze middag schilderen merkte ik het weer: het is thuiskomen bij mijzelf. Iedereen heeft wel zoiets – een activiteit waarin je voelt dat je weer thuis komt bij jezelf. Ik denk dat het belangrijk is dat – als je het druk hebt of onrustig bent door corona – je letterlijk of figuurlijk gaat schilderen. Dat je je aandacht en liefde geeft aan datgene waar je hart naar uitgaat. Ik wens je veel liefde en aandacht!



Foto: Annet Hogenbirk

Mondzorg024 is een moderne tandartspraktijk in Nijmegen.
We bieden complete tandheelkundige zorg voor het hele gezin.
Persoonlijk en dichtbij. Ons team staat graag voor u klaar!

VOORJAARSACTIE!

Elke nieuwe inschrijving van februari t/m mei ontvangt een **GRATIS** elektrische tandenborstel.*

* bij het eerste consult, na ontvangst gegevens oude tandarts, zolang de voorraad strekt, max. 2 per gezin



OOK
OP ZATERDAG
& 3 AVONDEN
PER WEEK
GEOPEND!



Uw Mond, Onze Zorg!
MONDZORG024

Locatie Lindenholt

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

Locatie Hengstdal

Hengstdalseweg 97
6523 ED Nijmegen
024 - 322 22 43
hengstdal@mondzorg024.nl
mondzorg024.nl

de Notenhout WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen

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

Relaxed winkelen in Neerbosch-oost.

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

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



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



WANDELEN DOOR DE WIJK

(door Roel Gootzen)



Theo Bartels is een echte Lindenholt. Hij wandelt graag samen met Michael Thomassen in en rondom de wijk vanaf het wijkatelier. Soms is hun duo een drietal en wandelen ze met een kleine groep enthousiastelingen die toe is aan uitbreiding. Elke maandag om halftwee, na de soep, vertrekt het clubje vanaf het atelier voor een rondje van een dik uur. Weer of geen weer. Gemiddeld leggen ze vijf tot zes kilometer per wandeling af.

Er valt inderdaad genoeg te zien in en rondom de wijk met routes vanaf het wijkatelier naar Kinderdorp Neerbosch, de Beuningseplas, de A53 en de Vijver. Theo zegt: 'De groep is op zoek naar uitbreiding, dus als je andere mensen wil leren kennen en je houdt van een lekker stukje gezond doorstappen, dan is deze groep iets voor jou. Een vrouw bij de groep zou trouwens ook een welkome afwisseling zijn. Nu zijn het alleen mannen.'

Ik ontmoet wandelaars Theo en Michael voor het wijkatelier op een vreemde dag want het wijkatelier is 3 weken dicht vanwege de coronamaatregelen. Een groepje verzamelt zich onwennig op bankjes voor het atelier in de zon. Ze hadden niet gerekend op deze tijdelijke sluiting. De coördinator komt ook nog even naar buiten voor een praatje, een kleine onderbreking van zijn administratie. Theo en ik praten over zijn verleden, hoe hij in de wijk kwam te wonen en waarom hij enthousiast is over wandelen. Theo: 'Ik ben geboren in de Hatert op een boerderij en ik heb op meerdere plekken in en rondom Nijmegen gewoond. Inmiddels woon ik al twintig jaar in de Hillekensacker'. Nu is hij met pensioen. Vroeger was hij bankconstructiewerker, getrouwd en vormden hij en zijn vrouw een hecht gezin met drie kinderen. Zijn vrouw is inmiddels al een aantal jaren geleden overleden en de kinderen hebben hun eigen leven.

Hij dacht het wel mee zou vallen, maar het alleen zijn viel hem toch zwaar. 'Vooral alleen thuiskomen is moeilijk, je kunt je verhaal niet goed kwijt.' Een huisdier zoals de papegaai die Theo nu heeft, helpt wel wat, maar is natuurlijk niet hetzelfde. Om niet 'achter de geraniums' terecht te komen heeft hij zich op een aantal activiteiten geconcentreerd namelijk: fietsen, vissen en het wandelen. Daarnaast is hij heel actief geweest om in zijn straat uitlaatlappen voor honden voor elkaar te krijgen. 'Dat was een hele toer want er was veel overlast en de gemeente had een zetje in de rug nodig om tot actie te komen'. Het is dankzij zijn volharding gelukt.

Het milieu is trouwens iets waar Theo veel interesse voor heeft. Trots vertelt hij: 'Het dak van mijn patiobungalow is volgeplaatst met zonnepanelen en rijden doe ik volledig elektrisch'.

Michael Thomassen schuift ook nog even aan en hij bevestigt waar Theo al eerder melding van maakte. 'Wandelen hier is leuk, iedereen die zin heeft is welkom om mee te lopen!'

Dus elke maandag, na de soep, om 13.30 uur vanaf het wijkatelier. Komt allen!

Foto: Roel Gootzen

Even voorstellen...

Dag Lindenholt,

Ik ben Wopke Booijen, een aantal van jullie hebben mij vast wel al eens in Lindenholt gezien. In de mooie wijk Lindenholt ben ik vanuit de Gemeente Nijmegen actief als sportdocent.

De kinderen kunnen bij mij de volgende activiteiten volgen:

- Op de maandag en donderdag geef ik WijkSport voor alle kinderen van groep 3 t/m 8. Dit is na schooltijd en hier kunnen de kinderen gratis aan mee doen!
- Op woensdag geef ik Beweeg je Fit. Beweeg je fit is een programma voor kinderen van 4 tot 12 jaar en hun ouders. Het doel is om kinderen plezier in bewegen te laten ervaren en samen te kijken of het eetpatroon veranderd kan worden.

Nu iets meer over mij zelf, ik ben geboren en getogen in Nijmegen. Zelf ben ik opgegroeid in de wijk Brakkenstein, maar al op jonge leeftijd was ik door heel Nijmegen te vinden.



Ik ben mijn hele leven al een fanatiek sporter geweest. Ik heb verschillende sporten gedaan, hockey, tennis, voetbal en in de winterstop was ik in het Triavium te vinden om te schaatsen.

Tegenwoordig focus ik mij op de sport kickboksen. Ik ben zo fanatiek geworden dat ik ook wedstrijden heb gevochten. Mijn laatste partij vocht ik in Parijs!



Buiten het sporten om vind ik het heel belangrijk om met familie en vrienden tijd door te brengen. Ik doe daarom ook veel leuke dingen met ze, zoals andere steden bezoeken of op vakanties gaan. Afgelopen jaar ben ik met vrienden in Marokko geweest, echt een aanrader!

Mocht je me tegenkomen in de wijk, kun je me altijd benaderen voor vragen of gewoon een goed gesprek!

Zou je mee willen doen aan de activiteiten die ik geef? Neem dan contact met mij op! Ik ben bereiken via de mail op: w.booijen@nijmegen.nl of telefonisch via: 06-25678793

Sportieve groet van Wopke!

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 Muijnk

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 Muijnk

www.fysiotherapielindholt.nl

fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl

Locatie Neerbosch-Oost

Woonzorgcentrum de Honinghoeve

Fanfarestraat 77

024-3780991 of 024-3711443



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

Het Rughuis Kerkenbos Lindenholt, ik had er nog nooit van gehoord. Mijn huisarts verwees mij door naar hun wegens aanhoudende onduidelijke rugklachten.

Al een aantal jaren had ik last van een vervelende rugpijn die mijn normale bezigheden aardig dwars zat. Maar nog erger een slechte nachtrust veroorzaakte. Elk jaar maar weer de maximale fysio behandeling via mijn zorgverzekeraar geregeld. Soms hielp het maar vaker zat de dag daarop het probleem er weer. Dus de klachten werden steeds erger. Net een neerwaartse spiraal., pijnstillers gingen als snoepjes naar binnen. Spontaan viel ik plotseling op de meest vervelende tijden, behalve 's nachts, in slaap. Meestal luister ik goed naar mijn huisarts, dus een afspraak gemaakt.



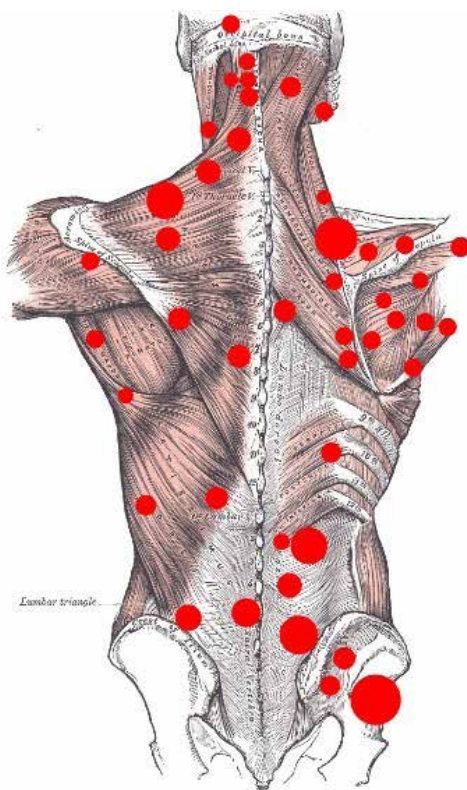
Medio oktober vorig jaar kreeg ik mijn eerste intake afspraak. Om te weten wat is nou het Rughuis heb ik hun website bezocht. Al gauw kreeg ik de indruk dat dit niet zomaar een zorginstelling is die met je rug aan de gang gaat. Het begint al met de voorbereiding. Degene die zich aanmeld krijgt 4 intake gesprekken. Je krijgt te maken met verschillende psychologen, psychiater en fysiotherapeuten. Er wordt dus niet alleen naar je fysieke gesteldheid maar ook je mentale gesteldheid gekeken. Het Rughuis gaat uit van het principe dat geest en lichaam in balans moet zijn. Ying-Yang dus.



Het verhaal op de website sprak mij wel aan, zeker omdat via het geijkte traject mijn klachten bleven. Al lezend werd het mij wel duidelijk dat het heel veel vergde van je doorzettingsvermogen en dat je open moest staan voor het feit dat ze ook gingen grasduinen in je geest. De recensies waren bijzonder goed Zelfs het Radboud, waar ik een onderzoek had, was lovend over de methode.

Intake

Tijdens de intake gesprekken gaan ze je aardig aanpakken en onderzoeken of je wel instaat bent om het gehele traject te volgen. Na de intakegesprekken kom je in een traject dat 20 weken duurt.



Elke week was ik gemiddeld 6 uur bezig, verdeeld over 3 dagen. Je krijgt een vast team toegewezen, een fysiotherapeut, een cognitieve en een somatisch psycholoog, een behandelaar die alle gegevens verzameld. Maar ook honderden vragenlijsten die je moet beantwoorden, digitaal met je doorneemt. Daarnaast, indien nodig, krijg je te maken met een psychiater. En dan hebben we het nog niet eens over degene die dit alles plannen en aansturen. Kortom een heel behandelcircuit. En de kosten, die vergoed worden door je basisverzekering, zijn niet mis. Behoudens de kosten die jij maakt (vrij nemen, reiskosten, arbeidsverzuim, misschien oppas regelen enz, zijn de kosten die vergoed worden 15.000 euro. Geen kattenpis, dus wees zeker dat je dit aandurft en aankunt.

Onderschat het niet, het is een intensief traject waar je inkomt. Al die gesprekken over je persoon, hoe je bent, wat heb je ervaren, hoe ben je zo geworden, wat zijn je valkuilen enz.

Alles komt voorbij. Je hoeft nog net niet te vertellen hoe het geboortekanaal eruit zag.

Rollercoaster

Ik ervaarde die tijd als of je in een rollercoaster zit. Omdat ik er met een open mind in het traject bent gegaan is het ook een ontzettend leuke ervaring, je leert je zelf weer eens kennen. Dingen die je vergeten bent, zowel de vervelende als wel de leuke herinneringen kwamen weer boven water. Al weet je best wel wat je valkuilen zijn, dan is het zeer verrassend wat deze voor invloed hebben op de lichaam. Je werkt altijd met jonge gedegen opgeleide behandelaars.

Ik heb daar mensen gesproken die met allerlei problemen daar zijn gekomen. Onder anderen iemand die trauma's heeft opgelopen en allerlei klachten had. Door die trauma aan te pakken is ook haar lichamelijk probleem aangepakt. Maar ook geluiden dat de behandeling niet datgene heeft opgeleverd van wat je verwachtte. Al snel bleek dat ik te veel hooi op mijn vork had genomen en meer bezig moet zijn met het beter doseren van allerlei zaken. Dit stond ook in relatie met de rugklachten, dus niet alleen door de bekende artrose, maar daarbij ook Trigger Points, overbelasting van spiergroepen.

Ik leerde beter met mijn energie om te gaan en neem nu mijn rust. Ik heb weer geleerd om te luisteren wat mijn geest en lichaam doorgeven.

Terug kijkend

20 weken zeer intensief bezig, 20 weken samenwerken met gedreven en aardige specialisten en na 20 weken ga ik beter om met mijn energie. Klacht vrij? Nee wat kapot is kunnen ook zij niet herstellen, maar je leert wel om daar goed en beheersbaar mee om te gaan. Die intensieve weken waren een goede investering in je geest en lichaam. Zou ik het weer doen met de wetenschap van nu, zeker weten al denk ik dat niet iedereen 20 weken nodig heeft. Life in Balance.

Naam van de schrijver is bij de redactie bekend.

Meer weten: www.hetrughuis.nl



Foto's: Het Rughuis



Hondentrimsalon "Happy Dogs" opent haar deuren

Samen met je hond naar de kapper?

Het kan voor het eerst in Lindenholt St Agnietenweg Nijmegen, waar Noël Elings de deuren van haar trimsalon heeft geopend. De eerste salon waarbij het baasje en de hond tegelijkertijd een behandeling kunnen krijgen.

De opening van de trimsalon 'Happy Dogs'



heeft plaatsgevonden. Een plek waar baasjes de hond met een gerust hart naartoe kunnen brengen en achteraf een leuke fotocollage ontvangen van hun huisdier.

Wat maakt Happy Dogs uniek vroegen wij aan eigenaresse Noël Elings.

Noël: "Happy Dogs is uniek door de mogelijkheid om tegelijkertijd met uw hond naar de kapsalon te komen.

Echter kunt u uw hond natuurlijk ook alleen brengen en later weer ophalen, het is dus ook geheel toegankelijk voor mensen die niet samen met hun hond naar de kapper willen.

Ik heb een eigen ingang aan de achterkant van het pand waar de salon Anita Hair Beauty fashion is gevestigd.



De naam van de salon geeft aan dat een dier-vriendelijke behandeling voorop staat.

De reden hiervoor is dat ik mijn eigen hond vanaf het moment dat we haar kregen niet naar een trimsalon durfde te brengen, omdat mijn vorige hond altijd op trillende potjes terugkwam. Ik heb ervoor gekozen het vak zelf te leren om zoveel mogelijk dieren een liefdevolle behandeling te kunnen geven. Aanvullend ben ik opleiding hondentrimmen gaan volgen en heb daarvoor mijn diploma gehaald. Het is daarnaast altijd mogelijk om als baasje bij de behandeling te blijven."

Bel gerust voor meer informatie of een afspraak naar: 06 21 81 31 96

email: info@happydogstrimsalon.nl
www.happydogstrimsalon.nl

Tekst en foto's: Happy Dogs



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

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

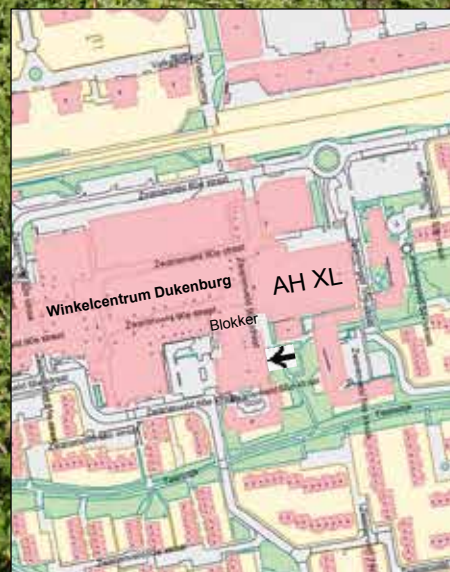
024-3451144

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



HAARUITVAL??

Marianne (66) zoekt een pruik uit

IK HEB MIJN GEVOEL VOOR

EIGENWAARDE TERUG

Dankzij Anita heb ik mijn leven weer terug. Ik voel me zelfverzekerder en krijg complimentjes dat ik wel 10 jaar jonger uitzie. Ze neemt gewoon alle tijd voor je en probeert je niets op te dringen.

Tien jaar geleden maakte mijn kapster mij erop attent dat het haar bovenop mijn hoofd steeds dunner werd. Ik heb altijd al een beetje last gehad van een minderwaardigheidscomplex en met die kalende plek op mijn hoofd werd dat er niet beter op. De kapper raadde mij aan om naar een pruikenspecialist te gaan.

DEELPRUIK

Ik bleek in aanmerking te komen voor een deelpruik. De pruikenspecialist waar ik kwam, had ze in drie kleuren. De kleur die het dichtst bij mijn eigen donkere haarkleur lag, was rood dus ik moest mijn haar gaan verven. Als ik net bij de kapper was geweest, ging het nog wel, maar zodra ik uitgroei kreeg, zag je duidelijk het verschil met mijn deelpruik. Voor een tussentijdse knipbeurt ging ik altijd bij een kapper in de buurt langs, maar ineens bleek de salon gesloten. Ik had het er met een vriendin over. 'Waarom ga je niet naar Anita?', was haar advies.

EIGENWAARDE

Ik heb gelijk een afspraak gemaakt en er ging een wereld voor me open. Anita geeft goed advies en neemt echt de tijd voor je. Ze vroeg me ook waarom ik voor een deelpruik had gekozen. Ik bleek en haarziekte te hebben, alopecia, en daarom zou de verzekering een groot deel van de kosten van een pruik vergoeden. We hebben samen een aantal pruiken uitgezocht en die heeft ze voor me besteld. Ik kon eindelijk weer kiezen. Uiteindelijk kozen we allebei voor dezelfde pruik. Sindsdien leef ik weer. Ik ben altijd goed gekapt en ik durf weer naar buiten. Ik heb eindelijk het gevoel dat niet iedereen me meer aanstaart. Anita is mijn wereld geworden. Weet je, heel veel mensen zijn stomverbaasd als ze horen dat ik een pruik draag. Dat is hen nooit opgefallen. Als ik zoiets hoor, geeft me dat een stukje eigenwaarde terug. Anita verdient een enorme pluim, dankzij haar heb ik weer het gevoel dat ik leef.

Heb je last van hoofdhuid- en/of haarproblemen? Anita Haarwerken werkt met de dermatologische lijn van Mediceuticals waarmee je probleem opgelost kan worden. Met de speciale scoop kan de juiste diagnose worden gesteld en kan de conditie van je hoofdhuid en haren regelmatig gecontroleerd worden.



DANKZIJ ANITA
HEB IK WEER
HET GEVOEL
DAT IK LEEF



Anita Haarwerken is tevens gespecialiseerd in het aanmeten van haarwerken bij mensen die (deels) kaal worden door chemotherapie en/of bestralingen.

ANITA HAARWERKEN

St. Agentenweg 50, 6545 AW Nijmegen • 024-7470000
www.anita-hair-beauty-fashion.nl



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: redactielindholtleeft@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.



Victoria Lammerinks-Montis



Piet Pekel



Roel van Es



Roel van Es



Roel van Es



Deze foto van het water (De Ontmoeting) tussen Hegdambroek en Leuvenbroek, gehuld in de mist. Hierdoor lijkt het alsof de lucht overgaat in het water en er een afgrond te zijn voorbij de steiger.

Foto: Richard Peeters