

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 11e jaargang augustus 2020 nummer 4



Echte kleuterjuf

We hoeven de zon niet.
We hoeven de maan niet.
We hoeven geen hemel
de klas in te halen.

Dat komt door de juf
die geen lesgeeft
maar licht geeft.

Ze staat als een ster
voor haar kleuters
te stralen.



Indrukwekkend afscheid in de wijk voor Jeroen Janssen, Laatste schooldag voor kleuterjuf Ely van de Wingert, Manuel Teca; Story Untold Things you don't see, Vincentius nieuws, ect.

Colofon

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

Adres

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

Redactie

Gerard van Bruggen (hoofdredacteur)
Jan ten Dam
Victoria Lammerinks-Montis
Theo Vermeer
Gemma Sanders
Veronique Franken
Silvano Orvini
Meda Mercuur
Henk van der Heijden (fotograaf)

Foto's

Zie bij de artikelen

Vormgeving

Gerard van Bruggen
René Verriet†
Jan ten Dam
Gemma Sanders

Redigeren teksten

Yvette Onink

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 6500 stuks

Bezorging

Op alle adressen in Lindenholt met uitzondering van de brievenbussen met een NEE-NEE sticker.

Klachten over de bezorging: 06 17484394

Volgend nummer

Kopijsluiting: **zondag 20 september**

Verspreiding: **vanaf 12 oktober**



Coline en Roel van Es: Lopen voor
schoon water in Afrika



DoeDag in de Gildekamp



Vincentiusnieuws



Indrukwekkend afscheid
buurtgenoot Jeroen Janssen



Sportief nieuws

Inhoud

Colofon	2
Afscheid Jeroen Janssen door buurtgenoten Hegdambroek	3
Racisme	4
Tuintjesmarkt Zelelsacker	4
Elly Janssen afscheid De Wingert	5
Manuel Teca, Stories untold	6 - 7
Column Gemma Sanders	7
Vincentius Vitaal	8 - 9
Versterking redactieteam	9
DoeDag 2020 Gldekamp	11
Column Annet Hogenbirk	12
Bordspel op tafel	13
Sparkcentre Lindenholt afgerond	14
Alternatieve 4-daagse	15
Column Victoria Lammerinks -Montis	15
SCE nieuws	16 - 17
Recreatief sporten Gildekamp	17
Even voorstellen: Janneke Verwoert	18
Parochienieuws	19
Column Bettineke van der Werf	19
Keek op de wijk	21
Nijmegen Outdoor Nieuw in Lindenholt	22
Lindholt Doet	23
Nationale Diabetes Challenge	24
Hondenpoep stinkt	24
Oproep deelnemers gemengd koor	25
Column Raafat Monther	28
Bluumkes feur jou	29
Nieuws over De Inloop	30
Column Qader Shafiq	30
Struinbulletin	31
Fotopagina	32

Columns en deadlines

Tussen deadline / inleveren columns en de uiteindelijke bezorging zit ongeveer 5 tot 6 weken. Hierdoor kan een column ingehaald worden door de realiteit zoals gebeurde met de corona in Nederland van huisarts Mark van der Wel in het april nummer van Lindenholt Leeft.

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

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

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

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

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

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

Aanleverspecificaties:

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

Daarbij is er nog ruimte voor foto's.

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

Familie, vrienden en buurtgenoten Hegdambroek zorgden voor een indrukwekkend afscheid in de wijk voor Jeroen Janssen.



Het kwam voor iedereen hard aan, het bericht dat 'buurman' Jeroen gedurende het werk bij een fataal auto ongeluk is overleden.

Iedereen kende hem als een sympathieke bewoner die vaak met de hond buiten liep en iedereen met een ontwapenende glimlach gedag zei. Via Whatsapp en overige social media werd de wens bekend gemaakt van de kinderen om hun vader door een haag van buurtgenoten de wijk uit te begeleiden onderweg naar het uitvaartcentrum. Het was een uitermate aangrijpende ervaring om te zien hoeveel mensen gehoor hadden gegeven aan deze oproep. Voor de woning van het gezin stond de rouwwagen nog even stil als een laatst afscheidsmoment. Spontaan is er ook een mooi bloemstuk verzorgd door de inwoners van Hegdambroek. Mooi voorbeeld van betrokkenheid en oprecht meeleven hier in deze wijk.

Met dank aan alle mensen die erbij aanwezig wilden zijn.

Namens de redactie wordt aan familie en naasten van Jeroen alle sterkte en kracht gewenst die nodig is in deze moeilijke tijd.

Ook voor de buurtgenoten zal Jeroen in gedachten voortleven.



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

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

Gerard van Bruggen Buurtverbinder email: gerardvanbruggen45@gmail.com. / voorlt u telefonische ondersteuning: 06 51 17 12 17

Racisme

Dat er nu aandacht hiervoor is en dat wij vinden dat racisme moet worden uitgebannen, daar is wat mij betreft geen discussie over. Ook discriminatie moeten wij niet tolereren. Elk mens heeft het recht om normaal behandeld te worden ongeacht zijn achtergrond, beperkingen of herkomst. Vorige maand kreeg ik onderstaand verhaal onder ogen. Een mooi stukje omtrent racisme in ons verder mooie landje.

Het origineel is van Bart Kouwenberg, maar door een ander gedeeld op internet en het toedichtte aan een Turkse man uit Rotterdam.

Redactie Jan ten Dam

In dit kleine Nederlandje ...

Worden net als in de rest van de wereld, naast mensen met een ander kleurtje, ook kleine mensen, hele grote mensen, dikke mensen, schele mensen, stotterende mensen, manke mensen, al oudere mensen, verlegen mensen, ADHD en ADD mensen, andere seksuele-geaardheid mensen, minder slimme mensen, juist hele slimme mensen of gewoon omdat je bent zoals je bent, dikwijls anders aangekeken....

En toch probeert iedereen er in dit landje het beste van te maken.

In dit kleine kikkerlandje..

Is Aboutaleb burgemeester van Rotterdam en Marcouch van Arnhem....

Wonen er in Amsterdam meer dan 180 nationaliteiten....

Won Humberto Tan ooit de Televiziering en het Perfecte Plaatje....

Is Spong een beroemde advocaat....

En maken Braboniger, Theo Maassen of Najib heel Nederland aan het lachen.

In dit piepkleine landje..

Is Khadija Arib voorzitter van de Tweede Kamer....

Ali B het populairste gezicht van The Voice of Holland....

Zijn Depay, Dumfries en Wijnaldum topspelers in Oranje....

Was Gullit de aanvoerder van het succesvolste Oranje ever...

En Sanders troetelbeer bij de Leeuwinnen....

Martina een sprintende bigsmile import-Antilliaan....

En Özcan Akyol een topcolumnist in het AD.

In dit Nederlandje..

Zijn politieagenten op straat wit, bruin, geel of zwart ...

Hebben leraren hippe baarden, kale koppen of dragen hoofddoeken....

Is de slager en groenteboer Nederlands, Turks, Antilliaans, of Marokkaans....

Heet de friettent eigenaar Corry, Hassan of ChengX....

Heet personeel in de kroeg of restaurant Willem of Nasrin....

Worden we in de sportschool gecoacht door Admir of Ronnie....

Worden muren gladgestreken door Wladimir of Jeroen....

Eten we couscous bij Mo, shoarma bij Ali en rookworst bij de HEMA....

Leren we Ethiopiërs uit het AZC fietsen en laten zij ons bij de Zevenheuvelenloop weer zien hoe je echt hard moet rennen...

Wordt Braziliaans carnaval of met de burens het Suikerfeest meegevierd en is er ruimte voor de Gay-pride ...

In dit mooie Nederlandje....

Kan iedereen bereiken wat ie wil, worden mensen leiders en profs of wat dan ook om hun capaciteiten....

Wordt geklapt en gejuicht voor mensen ongeacht de hoeveelheid pigment.... eten we waar we zin in hebben ongeacht de kleur van het snuutje dat boven de pannen hangt.

Volgens mij hebben we het in Nederland over het algemeen best leuk met elkaar....

Laten we dat dan ook zo houden ...

Ik dacht, ik meld het ff..

En dat is geen racisme maar realisme



Bart Kouwenberg schreef als reactie op zijn FB pagina:

Dat mijn geschreven stukje niet alleen gedeeld maar ook geknipt en geplakt wordt, swa.

Dat ze mij een Turk noemen, ook goed.

Maar één ding trek ik niet.

Ik kom uit Nijmegen en ben geen Rotterdammer, bruur!

Tuintjesmarkt Zellersacker

ZONDAG 6 SEPTEMBER

13.00-16.00 UUR

GEHELE ZELLERSACKER



KOM GERUST EEN KIJKJE NEMEN!

DENK AAN KLEIN GELD.

DENK OOK AAN RIVM MAATREGELEN
(AFSTAND, GEEN CONTACT, HANDEN
WASSEN)

Op zondag 6 september wordt de tweede tuintjesmarkt gehouden in de Zellersacker. Op die dag mag iedereen in deze wijk rommelmarkt spullen en/of zelf gemaakte spullen in de voortuin of op de stoep te koop aanbieden.

Natuurlijk mag iedereen uit andere wijken komen kijken en kopen!

Denk wel aan de RIVM maatregelen;
(1,5 m afstand houden, met regelmaat
handen wassen, contactloos kopen)

We hopen dat het een gezellige middag wordt!

Tekst Mirjam van Lier



Elly Janssen neemt na 29 jaar ‘Kleuterjuf van de Wingerd’ afscheid en gaat met pensioen



Een hele dag stond voor de basisschool De Wingerd in het teken van dit afscheid. Elly had slecht geslapen de nacht daarvoor. 'Ik heb zo'n beetje ieder uur wel de wekker gezien', zegt ze maar verder gaat ze opgewekt deze dag beginnen en samen met haar echtgenoot Peter is ze om even voor 9 uur 's morgens in afwachting van wat er komen gaat.

Vrijwel haar hele Wingerd-periode heeft juf Elly de kleinsten van de school onder haar hoede gehad. Heel even is zij een paar jaar geleden gevraagd om ook voor groep drie voor de klas te komen. 'Gelukkig was dat maar voor korte tijd en kon ik weer snel terug naar de kleuters, want daar ligt toch wel vooral mijn hart en passie'.

Wanneer zij verder terugkijkt op de afgelopen periode ziet zij enkel de toegenomen administratie als meest opvallende verandering. 'Op die leeftijd blijven de kinderen nog zo heerlijk onbevangen'.

Inmiddels hebben alle kinderen van de hele school zich verzameld op het speelplein allemaal gekleed in wit T-shirt. Het weer viel niet tegen, grijze luchten maar wel droog en voor alle zekerheid was er voor de gasten een overkapping geregeld. Was niet echt noodzakelijk gelukkig maar het bood wel enige beschutting.

29

Directeur en teamleider Berry Bakker hield buiten een korte toespraak las een mooi gedicht voor waarna een warming up voor iedereen: 29 sprongen in de lucht en daarna 29 keer om je eigen as draaien, 'Dan weten we allemaal wat het getal 29 x kan betekenen'. Nu was het

dansen geblazen; 'Immers onze juf houdt daarvan en heeft ook haar hele leven aan ballet gedaan, dus wij kunnen niet achterblijven en gaan aan juf Elly laten zien wat we samen hebben ingestudeerd!' Geluid ging op '10' en onder leiding van juffen Selma Boer, Malinda Bens en Lisa Paulussen werd er flink synchroon bewogen op super swingende muziek. Dat leverde onvergetelijke beelden op die juf Elly nog lang bij zullen blijven.

Schepijs

Vrijwel meteen daarna kwamen twee mobiele ijscowagens de speelplaats oprijden en werden de kinderen onder een luid gejuich door juf Elly getrakteerd op heerlijk schepijs.

Dan ging de klas naar de aula waar Juf Elly op het podium werd 'getroond'. Daar werd door de kinderen afscheid genomen, zongen zij een lied en werd nog een keer het dansje gedaan. Juf Elly mocht vele cadeaus in ontvangst nemen; een krat vol. Zelf had ze voor ieder kind een keramiek hartje gemaakt als aandenken. Dochters Femke en Maaïke waren daar ook bij en na deze ceremonie mocht het gezelschap even naar huis.

Om drie uur was het moment om op school afscheid te nemen van alle collega leerkrachten en oud collega's. Daar waren de dochters, schoonzoon en de kleinkinderen ook weer bij. Elly: 'Dat vond ik heel erg leuk. Ja en dan nu? Ik ben nu nog wel wat met school bezig maar straks zal het wel echt gaan indalen dat ik met pensioen ben'.

Elly kijkt met veel genoeg terug op een gepassioneerd werkzaam leven en gaat nu genieten van heel veel vrije tijd. Het is haar van harte gegund.

Tekst: Gerard van Bruggen

Fotos: Gerard van Bruggen / Femke Janssen





Manuel Teca; Story Untold T



van jong tot oud in Hiphop, Zumba, Bootcamp, Kickboksen en Conditiefit. 'Het is geweldig om zo iets te mogen creëren en te zien dat vele positief hierover zijn. Het is een eer om samen te werken met een vrijwilligersorganisatie als Vincentius Vereniging, die eenzaamheid en armoede probeert te verzachten in Nijmegen!'

Na 2 jaar dit gedaan te hebben is hij voor zichzelf gaan kijken wat hij nog meer wilde doen om mensen te empoweren en te verbinden met henzelf. Voor Manuel is dat op dit moment zijn ultieme doel in zijn leven. 'Changing the world starts with changing yourself!' Manuel streeft naar een betere versie van zichzelf en hoopt dat hij mensen kan inspireren. Op dit moment is hij de puzzelstukjes aan het leggen, kleine stukjes maken het grotere plaatje.

De Corona tijd was erg zwaar. Werken in de sportsector die min of meer zonder pardon gesloten werd. Hij mocht geen les meer geven... Als zzp'er kwam hij voor sommige regelingen niet in aanmerking. Geen werk, geen inkomen... 'Het zwaarste van allemaal is toch de confrontatie met jezelf'.

Manuel had nu genoeg tijd om na te denken. Hij is positief en sterk uit de eerste periode

“Wees niet bang om anders te zijn en als jij anders bent, wees anders en doe dit met trots”!!!

Manuel Teca woont sinds zijn 4e jaar in Nederland en is samen met zijn ouders gevlucht uit Angola. Na 12 jaar kreeg de familie te horen dat zij in Nederland mochten blijven. In Nederland is hij zeven keer verhuisd maar als je hem vraagt waar hij is opgegroeid dan zegt hij “Nijmegen”. Manuel is nu 26 jaar en eigenaar van dansschool Factory Dance.

Op school was gym altijd zijn lievelingsvak, de keuze om na zijn VMBO T de opleiding sport en bewegen te volgen was een makkelijke. Met succes behaalde Manuel zijn MBO-opleiding niveau 4, Sport en Bewegen en kreeg de volgende certificaten: Fitvak A Fitnessinstructeur, AALO Groepslesinstructeur en AALO Bootcamp-instructeur.

en Manuel koos ervoor om zich voor 100% in te zetten voor Factory Dance.

Manuel verloor een dierbare aan de ziekte Parkinson en maakte de keuze om te stoppen met zijn opleiding. Hij beseftte dat het leven te kort is om alles te doen wat hij wilde. Met een enorme veerkracht en na de grootste tegenslagen van het leven verwerkt te hebben, pakte Manuel de draad weer op. Door opbouwende zelfreflectie en de confrontatie met zichzelf is Manuel zich meer bewust geworden van zijn eigen ontwikkeling wat hem meer zelfvertrouwen geeft om te slagen in het leven, geen uitstelgedrag meer, maar actie...

gekomen... maar we zitten nog steeds in crisistijd!!!

Via live sessies op Facebook is een aantal lessen gegeven maar live lessen zijn lang niet hetzelfde als fysiek lesgeven. Eind mei is Manuel gestart met de lessen die hij voor de Corona gaf, alleen nu buiten en lettend op de 1.5 meter. 'Het is geweldig om weer 'back in action' te zijn en de deelnemers weer te zien en spreken' In het nieuwe seizoen van Factory Dance wil hij de leden opnieuw enthousiasmeren. Zijn team is versterkt met nieuwe jonge docenten die staan te popelen om te mogen starten.

Dit jaar heeft Manuel samen met vrienden een platform opgericht Story Untold. De medeoprichters zijn: Airton Daniel Pedro & Darren Jamal. Story Untold is een platform waar zij diep op de levensreis in gaan van een persoon.

De doelgroep zijn jongeren van 18 jaar tot 35 jaar die interesse hebben in hun persoonlijke ontwikkeling. Het platform is bedoeld om jongeren te inspireren, om hun droom na te jagen en in te laten zien dat ieder zijn struggles heeft en dat hierover gepraat mag worden.

“Changing the world starts with changing yourself”!

Na zijn propedeuse behaald te hebben op het HBO, Sport Gezondheid en Management volgde hij de opleiding Associate Degree Social Work, een combinatie van theorie en praktijk. Het bleek toch teveel van het goede

In 2017 richtte hij Factory Dance op, met het idee om zijn passie te delen. Bewegen en plezier hebben in vorm van dans. Zijn lessen worden gegeven in Lindenholt. Wekelijks wordt er les gegeven aan 140 deelnemers

Things you don't see

Moeilijkheden horen bij het leven en niemand hoeft zich daarvoor te schamen.

De boodschap voor jongeren is; "Wees niet bang om anders te zijn en als jij anders bent, wees anders en doe dit met trots"!!!



Op het platform bespreken zij persoonlijke en actuele onderwerpen en delen hun mening en wellicht ervaringen. "Hopelijk kunnen wij jongeren inspireren niet te lang stil te staan als de weg wat zwaarder wordt".

Dit doen zij niet altijd met z'n drieën, af en toe is er een gast die vertelt over zijn struggle. Het platform is te vinden via; Instagram: @storyuntoldpodcast, Facebook: @storyuntoldpodcast en Youtube: @storyuntold.

Samen met Airtion & DJ is het ultieme goal dat zij landelijk podia aanbieden in een uitverkochte theaterzaal als bijvoorbeeld, de Lindenberg waarbij er jongeren in het publiek zitten mee te kijken, luisteren en ons vragen durven te stellen... Ook het platform live naar de scholen brengen om workshops te geven is hun wens.

Manuel heeft nog een droom die hij wil verwezenlijken. Hij wil heel graag met zijn moeder op vakantie naar Angola. Sinds dat het gezin in Nederland is, is zijn moeder niet meer terug geweest naar haar thuisland. Op dit moment is Manuel samen met haar bezig om de juiste papieren hiervoor te krijgen. Dat is een heel gedoe maar zij blijven positief. De vreugde die Manuel zijn moeder kan brengen zal onbetaalbaar zijn. Voor zijn moeder doet hij alles.

Tekst: Gemma Sanders
Foto: Manuel Teca
(@vanluijkfotografie)

"Het is geweldig om weer 'back in action' te zijn en de deelnemers weer te zien en spreken".

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, budgetbeheer en overige financiële aangelegenheden.



Gemma Sanders



Nieuw in Lindenholt Leeft de Kindercolumn 't Kattebelletje

Hebben jullie zin in een verhaaltje?

Als levenslustige senior met veel wijsheid door al zijn levenservaring gaat Mythras vandaag bij Beppie op ziekenbezoek. Zij heeft twee speelse poezen genaamd Micky & MeXXie. Zij spelen vaak buiten met de kinderen en fladderende vogeltjes... Micky vertelde laatst dat Beppie pas geopereerd was aan haar knie en dat zij wel wat gezelschap kan gebruiken.

Zo heel veel kan Beppie op dit moment niet, lopen gaat nog steeds een beetje moeilijk. Ook hulp in de tuin is welkom. Maisa die vanaf de vensterbank aan de overkant zit te kijken zou nu heel graag buiten zijn en ook even op ziekenbezoek willen komen. Via het kattenluik in de deur glipt hij langs zijn baasje. Mythras en Maisa lopen op hun fluwelen kussentjes naar de voordeur, miauw, miauw... Wij komen wat lekkers brengen. Chocolademuffins, daar is Beppie dol op. Het wordt een gezellige middag, Micky en MeXXie zijn echte deugnieten en halen heel veel kattenkwaad uit. Zij springen van blijdschap in het rond met hun vriendjes... samen drinken zij een schoteltje melk met kattenbrokjes... Beppie maakt gelukspoppetjes en schenkt deze met een stralende glimlach aan haar vrienden die haar komen helpen.

Dit Kattebelletje is een oproep aan mijn vrienden en burens. Heb jij nog wat tijd over om mij een handje te helpen in de tuin?
Beloning:
Gelukspoppetje en een kattebelletje

XX... Beppie

VincentiusVitaal, bewegen staat centraal IEDER MENS TELT



Ook in deze moeilijke tijden wordt er achter de schermen van Vincentius hard gewerkt om armoede te bestrijden en het leed van vele inwoners van Nijmegen te verzachten. In de periode van Corona is er veel gebeurd. Er zijn enkele nieuwe ideeën ontwikkeld, zo heeft o.a. het project VincentiusVitaal verder vorm gekregen. Dit is een sociaal vitaal project dat Linda van Aken in samenwerking met Anette van Haren realiseert. Anette is gezondheidscoach en student Master Sport-en Beweeginnovaties. Vanuit deze studie is het idee ontstaan dit project op te zetten voor Vincentius.

Mensen die van een smalle beurs rond moeten komen, kunnen met bewegen Fitcoins verdienen. Dat is een virtuele munt waarmee zij gezonde producten en diensten uit de app-catalogus, o.a. een groente- of vers fruitpakket, pampers of wasmiddel, verzorgingsproducten of een toegangskaartje voor zwembad of een sportwedstrijd kunnen aankopen.

Fitcoins sparen gaat via een gratis app op de smartphone.

Wij belonen bewegen

Meer in beweging komen is gezond, het geeft je meer energie, je komt beter in je vel, het maakt je hoofd leeg en je krijgt meer sociale contacten. En bovendien kun je er nu ook Fitcoins mee verdienen!

Er wordt op dit moment door Linda en Anette ook aan een nieuw project gewerkt in samenwerking met RijkvanNijmegenVitaal. In dit nieuwe project, dat is bestemd voor inwoners en bedrijven uit het Rijk van Nijmegen, komt ook de optie dat mensen Fitcoins kunnen doneren voor nieuwe toestellen in de Beweegtuin van Vincentius. De nieuwe beweegtuin mag gebruikt worden op de momenten dat Vincentius geopend is. Er worden ook activiteiten georganiseerd waarmee deelnemers Fitcoins kunnen verdienen.



In de Fitcoins projecten staat bewegen centraal, voor alle doelgroepen, van jong tot oud. Ook voor mensen met een beperking is er een groep Conditie Fit. Je kunt ook Fitcoins verdienen door deel te nemen aan sociale, educatieve of sportieve activiteiten, zoals de Kwiek beweegroute, combifit, mindfulness, zumba of kickboksen. Renate, die ook tijdens dit interview aanwezig was, beaamt dat zij veel baat heeft bij het beweegprogramma en met plezier deelneemt aan de activiteiten. Bewegen heeft niet alleen een positieve invloed op je gezondheid, je wordt er ook gelukkiger van. Want (samen) bewegen verhoogt je kwaliteit van leven. Hoe beter jij voor jezelf zorgt, hoe beter je kunt zorgen voor anderen.



Je verdient het met Fitcoins

Moet jij rondkomen van een smalle beurs en wil je meer bewegen? Doe mee met het Fitcoins project waarmee je kunt sparen voor gezonde producten.

Verdien nu je eerste 100 Fitcoins via de volgende stappen:

1. Download de gratis 'It's My Life' app in de appstore van Google of Apple.
2. Registreer je met je e-mailadres en doorloop de stappen
3. Vul onze Communitycode "Vincentius123" in
4. Bevestig je registratie door de activatielink in je inbox te bevestigen
5. En Go: Zo werken we samen op een leuke manier aan vitaliteit.

Na de zomer start er een aanvullend project dat erop gericht is om naast fysiek fit ook mentaal en financieel zo fit mogelijk te zijn. De voorbereidingen voor de reeks bijeenkomsten met als titel SamenVooruit zijn in volle gang. In

SamenVooruit gaan we elkaar helpen, inspireren en motiveren om fysiek en mentaal

De deuren zijn gesloten maar het kloppende hart van Vincentius is open...

ntraal!

en financieel zo fit mogelijk te kunnen zijn. We geven elkaar tips en adviezen over gezond en vitaal leven met een smalle beurs, over leuke goedkope uitjes met kinderen, over gezond eten voor weinig geld, enzovoort.

Deze bijeenkomsten zijn een mooie aanvulling op het Fitcoinsproject van Vincentius en zijn ook toegankelijk voor bewoners van Lindenholt. Zodra bekend is wanneer SamenVooruit start zullen wij dat in Lindenholt Leeft bekend maken.

Naar verwachting zijn beide projecten een blijvend vast onderdeel binnen Vincentius. Voor de doelgroep betekent dit meer inzicht en bewustere keuzes maken voor een gezondere leefstijl.

Voor Vincentius levert dit project meer naamsbekendheid en uitbreiding naar andere delen van Nijmegen.

Linda en Anette nodigen iedereen uit om mee te denken en mee te praten over het project. Goede ideeën en opbouwende kritiek zijn altijd welkom.

Terugblik

Nog even een korte terugblik op de eerste berichten nadat Corona was uitgebroken. Vincentius is vanuit zeer onverwachte hoeken met allerlei diensten geholpen, 'Hulp Nijmegen' is vrijwel direct gestart. Er zijn wekelijks maaltijden gekookt door koks van restaurant Bankoh en Berlin, ook door diverse andere restaurants. Café de Plak leverde bijvoorbeeld dagelijks verse salades. Speciaal voor mensen die via de hulpverlening zijn aangemeld voor een maaltijd of voor een tas met boodschappen, deed taxibedrijf van Driel de bezorgdiensten aan huis, regio Nijmegen.

Er is een uitstekende samenwerking op gang gekomen tussen de verschillende disciplines waarvoor Linda erg dankbaar is. Dit is ten goede gekomen aan de vele gezinnen die blij waren met een noodpakket. Er is met een kleine groep vrijwilligers gewerkt tijdens de Corona periode om alles te verwezenlijken.

Vincentius houdt nauwlettend de richtlijnen van het RIVM in de gaten en hoopt na de zomervakantie weer klaar te staan voor de mensen, maar naar verwachting zal het anders zijn en worden de projecten anders ingericht dan voor de crisis.

De eerste 100 Fitcoins gratis bij aanmelding!

Tekst : Gemma Sanders

Foto: Renate Janssen

Op de foto Linda van Aken en Anette van Haren

Versterking van het redactieteam Lindenholt Leeft



Beste lezers van Lindenholt Leeft!

Regelmatig krijg ik het wijkblad onder ogen. Wat me opvalt is de afwisseling van verhalen en foto's en zeker ook de mooie opmaak van de laatste versie. Dit is de tweede versie van het wijkblad waaraan ik aan de voorkant mag meewerken. En dat is zo leuk om te doen. Ik kijk de teksten na voordat ze gepubliceerd worden op taalfouten, stijl en grammatica. Nederlandse taal heeft altijd mijn aandacht gehad. Zo kan ik gerust bij een slager naar binnen lopen die buiten een bord heeft staan waarop barbecuevlees wordt aangeboden. Iets waar ik me aan kan ergeren aangezien je barbecue met een 'c' schrijft i.p.v. met een 'q'. Deze tic heeft ervoor gezorgd dat ik spontaan contact opnam met Gerard om mijn hulp aan te bieden m.b.t. het wijkblad. Niet omdat het vol met fouten stond, maar omdat ik graag met teksten nakijken bezig ben. Gelukkig had Gerard in de gaten dat het uit enthousiasme was dat ik mijn hulp aanbod en kwam het voor hem precies op tijd. Soms komen dingen op het juiste moment bij elkaar...

Ik werk in Lindenholt bij het Sociaal Wijkteam en verzorg daar de administratie. Vooralsnog vanuit huis maar hopelijk snel weer vanuit het Wijkcentrum.

Hartelijke groet,

Yvette Onink



Beste 'Lindenholt Leeft' lezer,

Nooit eerder was het in me opgekomen mee te helpen in het redactieteam van het Wijkblad Lindenholt Leeft. Wél dacht ik al 'n tijdje na over iets te doen in de wijk, maar wát? Toen ik diverse malen de hulpvraag in dit blad las, besloot ik toch maar eens in actie te komen en contact op te nemen. De 'hulpvraag' werd daarna al snel bezegeld. Er volgde een fijn gesprek en binnen een week mocht ik kennismaken met het redactie team. Ik mocht meteen in de startblokken en van de hoofdredacteur een stukje schrijven.

In deze 4^e editie van dit magazine mag ik me aan u voorstellen en even iets van mezelf vertellen.

Ik ben geboren in Nijmegen en startte in 1983 als kleine zelfstandige, mijn praktijk in de huidverzorging.

Na ruim 15 jaar beëindigde ik mijn praktijk en was nog twee jaar docent op een particulier opleidingsinstituut in de huidverzorging. De tijd om er te zijn voor mijn echtgenoot in zijn dubbel onregelmatige baan, was van groter belang vond ik. Van ondernemer en docent naar amateur koördinant en daartussen nog vele studies en deeltijdopleidingen.

Een mens is nooit te oud om te leren. Mijn hobby's zijn zingen, pianospelen, schilderen, lezen, wandelen.

Ik zing nu als 'alt' in het koor 'Hatikwa'. Dit is een Hebreeuws woord en betekent 'Hoop'. Hiermee afsluitende, hoop ik van harte een goede bijdrage te kunnen leveren zodat u als van ouds met evenveel belangstelling en plezier zult blijven lezen in het wijkblad *Lindenholt Leeft*.

Meda Donkers Mercur

28 ZORGAPPARTEMENTEN DE SPREEUW NIJMEGEN



Bent u geïnteresseerd in de huur van een nieuw appartement en heeft u zorg nodig? Neem dan vrijblijvend contact op met TVN Zorgt of Thuiszorg M.O.C



ZWANENSTRAAT 1A
6545 AX NIJMEGEN
024-6756760
INFO@THUIZORGMO.C



VAN DEN HAVESTRAAT 82
6521 JT NIJMEGEN
024-3540608
INFO@TVNZORGT.NL

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



DoeDag 2020 Gildekamp

zaterdag 19 september

Op die dag zal van 11:00 tot 13:00 uur door alle mogelijke betrokken partijen zich presenteren aan de bewoners van Gildekamp met veel nieuwe plannen en activiteiten in de buurt. Vertegenwoordigers van de gemeente Nijmegen, Welzijnsorganisatie Bindkracht10, diverse woninbouwcorporaties, buurtsportcoaches, de Broederij en Van Tuin tot Bord gaan de verbinding aan met buurtgenoten.

Wat kunnen de bezoekers verwachten die dag?

- **Verkiezing van het beste ontwerp voor de pleinen 30e en 32e straat** onder leiding van Sharif Alhashimy, **Wijkregisseur Openbare Ruimte voor Lindenholt**.
- Er is deze dag veel aandacht voor veiligheid/overlast en sport door: **toezichthouders, Politie en de Buurtsport coach**.
- **Bakkie Doen** een initiatief van de woningcorporaties; **Portaal, Talis, Woongenoot en Woonwaards**. Ze bellen aan en nodigen je uit voor een bakkie koffie of thee.
- **Wie heeft de meest creatieve ideeën van de wijk?**
De Broederij is een creatieve en natuurlijke broedplaats en ontmoetingsplek voor jong en oud. Samen met buurtgenoten wordt er gewerkt aan 2 Mozaïek bankjes (Social Sofa) waarvan er al één klaar is en waar voor samen met de bewoners wordt gezocht naar een geschikte locatie.
- **Van Tuin tot Bord**; op 27 september (burendag) zal de Broederij dit gaan organiseren op het grasveld aan de 40e straat. Ook dit geeft een mooie gelegenheid om elkaar te ontmoeten.

Maar deze dag is ook vooral bedoeld om elkaar te ontmoeten en te kijken wat bewoners zelf kunnen en willen doen om hun wijk net een stukje mooier en fijner te maken.

Wij zijn benieuwd welke ideeën kinderen (9+) hebben over de ontwerpen van de pleinen aan de 30e en 32e straat. Wil je meedenken over de ontwerpen van de pleinen aan de 30e en 32e straat, bijvoorbeeld welke planten er komen en hoe de pleintjes een fijne plek kunnen worden voor alle omwonenden? Kom dan op woensdag 26 augustus om 16.00 uur naar de Broederij.

De ideeën van de kinderen zullen meegenomen worden in de twee ontwerpen die tijdens de DoeDag gepresenteerd worden. Het Jongerenwerk en de Broederij begeleiden deze activiteit samen.



Annet
Hogenbirk

**Schippers
Optiek**

Opticien & Audicien
Per 9-7-2020
Julianaplein 142,
6641 CT Beuningen.
www.schippersoptiek.nl

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.



WANDELING van WIJSHEID

Al 5 jaar kun je meedoen aan de Walk of Wisdom, een wandelroute van 136 km om je eigen wijsheid te vinden. In juli wandelde ik 7 dagen lang deze veelzijdige route. Een heerlijke uitdaging! Op mijn eigen tempo ging ik op pad met brood, fruit, een flesje karnemelk en voldoende water én een print van een Bijbelverhaal. Mijn partner was zo lief dat hij mij 's morgens op mijn vertrekpunt afzette en op het eind van de middag weer ophaalde daar waar ik opgehaald wilde worden. Een zee van ruimte om de (wijde) prachtige omgeving van Nijmegen te verkennen en ook mijn eigen binnenwereld. Waar was ik ook al weer gebleven in deze coronatijd? Alles was zó door elkaar geschud. Ik koos voor deze pelgrimage die inmiddels vijf jaar bestaat en al door ca. 6000 mensen is gelopen. Het is in beginsel geen religieuze tocht zoals die naar Santiago bijvoorbeeld. Het is een eigen zingevingstocht en daarom koos ik ervoor om een Bijbelverhaal mee te nemen als een soort gesprekspartner. Het verhaal waarin Mozes door iets bijzonders wordt geraakt en met God in gesprek raakt. Hij krijgt de opdracht om zijn volk uit de slavernij in Egypte te bevrijden (Exodus 3 en 4). Ik lees dat Mozes als reactie geeft: 'WIE BEN IK dat ik dat doen zou?' en loop erover te peinzen. Vorig jaar was ik in Auschwitz en zag ik de resten van het concentratiekamp daar. Als er heel veel mensen anders gekozen hadden in de oorlog waren er geen kampen als deze geweest... Terwijl ik dit bedenk kom ik langs een herdenkingsboom voor twee jonge Amerikaanse/Canadese militairen die voor onze bevrijding hun leven gaven. Zij deden dat toch maar! En jij en ik: wat gaan wij doen om deze wereld leefbaarder te maken? Het kán! Als wij ons laten inspireren door Liefde en de keuze maken voor bevrijding – elke dag opnieuw.



Annet Hogenbirk
Herdenkingsboom bij Groesbeek, foto:
Annet Hogenbirk

Bordspel op tafel en gezellig bij elkaar zitten



Op de foto zijn Tonny, Stefan en zijn vrouw Cecile net gestart met het spel, Het Dorp.

Tonny en Stefan hebben in de Lindenholt Leeft van februari 2020 via de Hartjes en in de Brug een oproep geplaatst om op de maandagavond bij hen thuis moderne uitdagende bordspellen te spelen. Benieuwd of het hen is gelukt? Zij plaatsten deze advertentie om structureel meer mensen aan hun clubje te binden.

Op de advertenties kregen zij een aantal heel veelbelovende reacties van echte bordspel-fanaten. Uiteindelijk is er nu een WhatsApp groep bestaande uit negen personen inclusief henzelf. Helaas hebben zij slechts een keer Het Dorp met de uitbreiding de Haven en de Herberg met een deel van deze groep (5 personen) gespeeld. Vanwege het Coronavirus vonden zij het niet verantwoord om nog een keer samen te komen. Het contact is nu via mail en WhatsApp. Stefan heeft inmiddels wel een online spel gedownload genaamd de Rovers van de Noordzee dat hij speelt. Cecile en Tonny hebben wel een aantal keren het spel Tzolk'in via Skype gespeeld met andere vrienden.



Tonny werkt bij Vluchtelingenwerk en heeft onlangs zijn studie Beschermingsbewindvoering met succes afgerond.

Stefan is werkzaam bij een bank. Zij kennen elkaar al tien jaar van het tennis en kwamen tot de ontdekking dat zij beiden ook van bordspellen houden. Stefan was al lid van een bordspelclub met zeer ervaren bordspelers en zo is het idee ontstaan. Het samen spelen bleek een groot succes en zij doen dit dan ook al jaren met veel passie. Stefan en Tonny bezoeken de laatste jaren ook samen bordspelbeurzen; o.a. in Eindhoven en later

in Essen, de grootste bordspelbeurs in de wereld. De spellen zijn vrijwel allemaal spellen die met prijzen beloond zijn en hoog gewaardeerd bij de kenners; beste bordspel van het jaar in Nederland, België of en Duitsland.

Duitsland is het toonaangevende bordspel-land in de wereld met de beste bordspelontwikkelaars en de grootste beurs in Essen. De tintelende spanning bij de bordspellen vinden wij, is dat door je eigen acties zo goed mogelijk te plannen en te kiezen, je een zo goed mogelijke score kunt berekenen.

Dit vereist strategisch maar vooral ook tactisch inzicht. We houden erg van "worker placement" spellen waarbij iedere speler zijn "werkers" op een van de vele locaties kan plaatsen en de bijbehorende actie kan uitvoeren. Daarbij zijn de keuzemogelijkheden vaak enorm maar het aantal "werkers" beperkt. Dus constante "keuzestress". Je wilt graag alles maar de keuze is beperkt en de tegenstander kan je soms ook nog blokkeren en net de actie die jij graag wilde voor je neus weggapen. Dus ook van belang is wie startspeler op dat moment is. Wat het ook leuk maakt is dat bij de meeste spellen gedurende het spel niet duidelijk is wie gaat winnen. Dus ook al loopt het soms niet helemaal zoals je wilt je hebt meestal wel kans om toch nog te winnen als je tenminste geen blunders maakt. Vooral de laatste ronde kan er vaak nog flink gescoord worden. Waarbij er altijd nog de kans bestaat om met de overwinning te gaan strijken. Soms heb je wel een gevoel wie gaat winnen. Maar vaak is het toch een verrassing omdat iemand toch nog op een slimme manier bijvoorbeeld door geheime opdrachten punten weet te scoren.

Naast het spelmechanisme vinden we hoe het spel oogt en het thema zeer belangrijk. Het moet er mooi uitzien met goede materialen en ook een aansprekend thema hebben. We kijken voordat we een spel kopen ook meestal op de bordspelsites (Boardgamegeek) hoe deze beoordeeld zijn qua zwaarte en qua waardering.



Er worden verschillende bordspellen gespeeld; o.a. Het Dorp, Orleans, Concordia, Tzolk'in, Marco Polo. De meeste spellen zijn het leukste met 3 tot 5 personen. De uitgebreide uitleg van alle spellen vindt u ook op de website van Lindenholt Leeft.nl.

Het Dorp (met uitbreidingen) gaat over het leven zelf. Je begint met generatie 1 bestaande uit vier personen op de boerderij. Je kunt verschillende familieleden aan het werk zetten. Op de boerderij, een ambacht leren, reizen, varen, in de dorpsraad, naar de kerk, naar de markt etc. Alles met als doel om punten te scoren. Dat kan meteen maar ook op het eind. Naast generatie 1 kunnen er meerdere generaties in het spel komen, zelfs tot generatie 4. Het is heel lastig te voorspellen wie uiteindelijk wint.

Orleans is een bagbuildersspel. Je begint met een beperkte buidel met fiches. Er zijn diverse soorten fiches; ridders, ambachtslieden, handelaars, wetenschappers, boeren, monniken, vissers etc) maar gaandeweg krijg je er steeds meer. Dus steeds meer mogelijkheden om deze in te zetten door te reizen, vestigingen te bouwen, producten te verzamelen, burgerfiches en geld te verzamelen. Alles om zoveel mogelijk punten te vergaren. Het is van belang om optimale combinaties te kiezen. Degene die dat het beste doet wint het spel.

Na de Corona-crisis gaan Tonny en Stefan hun WhatsApp groepje weer opstarten. De voorkeur van beiden is een bordspel op tafel en gezellig bij elkaar zitten. Hun doel is eigenlijk al bereikt met het groepje dat zij nu hebben verzameld. "Zij vinden het belangrijk dat het wel bordspellen zijn die we allemaal leuk en uitdagend vinden, dat wij van een vergelijkbaar niveau zijn. Het belangrijkste voor een gezellige avond vinden ze een leuk sportief gezelschap, een mooi bordspel en proberen te winnen door middel van een goede strategie en tactiek.

Tekst: Gemma Sanders

Foto: Stefan Heupink

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

Projecten studenten Sparkcentre Lindenholt goed afgerond ondanks Corona

Ieder half jaar komen er circa 30 studenten van verschillende HBO-opleidingen op het terrein van Zorg en welzijn 1 dag in de week naar het Sparkcentre in Lindenholt. Studenten werken, met en voor bewoners en professionals aan projecten voor de wijk.

De projecten waaraan de studenten werken zijn divers en gericht op het verbeteren van de gezondheid en het welzijn van de bewoners in Lindenholt. Zo zijn er projecten rondom bewegen, koken, ontmoeten, armoede, enzovoort. Bea Jonker en Suzan de Bruijn zijn de wijkdocenten van Sparkcentre Lindenholt en begeleiden de studenten bij de projecten.



Bea Jonker

In februari 2020 startten we met een nieuwe groep gemotiveerde studenten, (fysiotherapie, verpleegkunde, ergotherapie, logopedie, voeding en diëtetiek en social work) die elkaar en de wijk Lindenholt niet kenden. Wij hadden nog

geen vermoeden wat ons te wachten stond, en dat deze keer het werken in, voor en met de wijk een hele andere invulling zou krijgen.

We startten zoals altijd met kennismaken met elkaar, met de wijk en met verschillende bewoners en projecten. Maar na een aantal weken werd duidelijk dat fysiek onderwijs niet meer door kon gaan, dat studenten niet meer mochten reizen en dat gebouwen op slot gingen. We hadden even tijd nodig om te beseffen dat het niet om een paar weken ging maar dat het veel langer zou gaan duren.

Dat stelde ons en de studenten voor de uitdagende vraag: Hoe maken we er een zinvol half jaar van voor iedereen, de bewoners, de studenten, de professionals? Hoe blijven we in contact met elkaar en herpakken we ons?

Eind juni presenteerden de studenten online de resultaten van de projecten aan de professionals en bewoners. Sommige resultaten zijn goed zichtbaar, zoals de opmaak van 'Lindenholt Leeft', waar studenten met Gerard van

Bruggen samen hebben gekeken hoe het blad wat betreft de layout kon vernieuwen.

Andere projecten kregen een meer voorbereidende onderzoeksmatige of online invulling omdat fysiek meedoen in de wijk niet kon. Zo maakten studenten een opzet voor de invulling van de koffieochtenden in de straat die de werkgroep 'oog voor elkaar' wil gaan inzetten.



Suzan de Bruijn

Daarnaast werden er lessen voor het project 'koken met kinderen' ontwikkeld, en werden er promotiefilmpjes gemaakt voor de 'Kwiek beweegroute'.

We zijn trots op de studenten, op hoe zij vanuit hun thuis elke week opnieuw hun aandacht op Lindenholt en zijn bewoners konden richten. De Corona-slogan: "We doen het samen", was zeker van toepassing dit half jaar.

Tekst en foto's: Bea Jonker en Suzan de Bruijn



Al vele jaren organiseren wij (-Roel en Coline van Es), voor het project Water4Kids van de St. GAIN, onze sponsorloop voor schoon drinkwater in Afrika onder het motto "Lopen voor schoon water in Afrika".

Vorig jaar hebben we hiermee nog ca. € 11.000 opgehaald, mede dankzij de inspanningen van Theo Hermens uit Wijchen en Maud Aarns uit Nijmegen die voor ons de Nijmeegse Vierdaagse liepen. Door het Coronavirus gaat dit jaar de Nijmeegse Vierdaagse niet door, maar het geld is ook dit jaar wél hard nodig! Niets doen is nu voor ons geen optie.

Gelukkig biedt de Koninklijke Wandelbond Nederland (KWBN) een alternatief aan; De Alternatieve Vierdaagse. Wij hebben deze kans aangegrepen en besloten om samen van 21-24 juli 2020 De Alternatieve Vierdaagse te lopen voor schoon drinkwater. In verband met de COPD van Roel is gekozen om dagelijks 10 km te lopen in onze woonomgeving. Dit hebben we inmiddels afgerond.

Net als voorgaande jaren, vragen we u om ons te helpen door een gift over te maken op rekening: NL66 INGB 000 3060831 t.n.v. R. van Es Nijmegen o.v.v. Sponsorloop Alt4Daagse2020. Dan zorgen wij ervoor dat het geld na de sponsorloop rechtstreeks, voor de volle 100% wordt overgemaakt naar de St. GAIN die de waterputten laat plaatsen. Zij zijn momenteel actief in Benin, Tanzania en Togo. Lokale boorteamslaan/boren diepwaterputten. Een dergelijke bron kost € 7.500,- en geeft dichtbij, aan gemiddeld 1000 mensen schoon water. Elk bedrag is welkom! HELP JE MEE?!

Voor slechts € 7,50 kun je iemand een leven lang schoon- en gezond drinkwater schenken. En je dus met een donatie van € 30,- al 4 personen helpt en met € 75,- zelfs 10!

En wie weet worden onze lezers wel enthousiast en willen ook (GRATIS) De Alternatieve Vierdaagse lopen en zich laten sponsoren! Deze zomervakantie is daar vast meer tijd voor nu zo weinig mensen, ver op vakantie gaan.

Ga naar: <https://www.wandel.nl/alternatieve-vierdaagse/inschrijven.htm>

Alvast bedankt voor het lezen van dit bericht en we hopen op uw steun.

Doneren kan het hele jaar door.

Met vriendelijke groeten,
Roel en Coline van Es
Hegdambroek 1614
6546 VT Nijmegen
Tel: 06 21 880 555
Email: roel.vanes@upcmail.nl
Website: www.minakupenda.nl



Coline en Roel van Es

Tekst: Roel van Es
Foto 'op vlot': Marga Campschroer.

Victoria
Lammerinks
Montis



Het vakantiegevoel

Normaal gesproken is het de laatste schoolweek een chaos, want we vertrekken zodra de vakantie begint direct naar het zonnige zuiden. Overal hangen post-it blaadjes met wat niet vergeten mag worden. Het huis is dan een bende met koffers en boodschappes voor onderweg. De spanning loopt die laatste dagen op en hoewel ik mij elk jaar voorneem om het rustig aan te doen, lukt het me nooit om nee te zeggen tegen last minute-afspraken.

Dit jaar is het echter héél anders. Ik ben nog niet helemaal hersteld van een onbekend virus, ben wel getest op 'ons' Coronavirus maar op dat moment was de uitslag negatief. Wat het wel was weten we nu nog niet. Zo'n test is overigens ook niet prettig, als je denkt dat valt wel mee; nou dat dunne staafje dat je neus in gaat raakt bijna iets bovenin je hersenpannetje! Ik kwam met tranen over mijn wangen de tent weer uit. Manlief kon er wel om lachen, hij had stiekem zijn raam naar beneden gedaan zodat hij kon horen hoe het ging. Ik begrijp de Grandprix-coureurs die elke vier dagen "vrijwillig" getest worden dan ook echt niet.

Terug naar de laatste school/werkweek; ik heb normaal gesproken dus echt een high gevoel want ik kan naar mijn mooie warme landje, naar familie en vrienden die we alweer even niet hebben gezien. Maar Mevrouw Corona heeft het dit jaar voor iedereen verpest. We gaan dit jaar naar casa Victoria. En waar we dan energie van moeten krijgen moet ik nog even bedenken..

Zucht, ik wens iedereen een fijne vakantie toe met veel zonneschijn en gezondheid. Hopelijk is het virus ons landje en deze wereld snel beu.

Tekst Victoria Lammerinks - Montis

Foto: Jaqueline van den Boom

THEO VAN CLEEF IS DE NIEUWE TRA

Volgend seizoen is Theo van Cleef de hoofdtrainer bij SCE onze Lindenholtse trots. Theo is de broer van technisch directeur Paul van Cleef. Beiden hebben in het verleden al samen gewerkt en gaan dat nu weer doen bij hun club SCE.

Lindenholt Leeft is heel erg trots dat Theo met ons wilde praten want de laatste jaren heeft hij weinig interviews gegeven want Theo is daar geen grote voorstander van. Lekker werken op de achtergrond is zijn motto .

De cirkel is rond

Zo begint Theo zijn verhaal. Als zeventienjarige jongen was hij al trainer van de C1 bij SCE. Hij was er ook speler in het eerste o.a. in een team waar ook Peter Selbach de oud NEC-er nog speelde. Met trots denkt Theo terug aan die tijd met de Nijmegen Cup die bij SCE in de commissiekamer staat als een dankbare herinnering. Deze cup was ook tevens de laatste die is uitgereikt; de Cup van Nijmegen bestaat niet meer.

Begin als trainer

"Toen ik 26 was werd ik voor het eerst hoofdtrainer bij Oranje Blauw . Voordat ik hoofdtrainer werd heb ik veel landelijke jeugdteams getraind o.a. NEC /Union / Top Oss / Helmond Sport/VVV. Vervolgens 7 jaar teammanager bij FC Oss en tot slot Teammanager bij Achilles in Groesbeek. Ja ik zat op de bank toen Erik Meijers zijn bekende "compliment" over zijn keeper de wereld in slingerde.

Type trainer

"Ik houd van discipline, van eerlijkheid en duidelijkheid. Daarnaast probeer ik spelers individueel te prikkelen en beter te maken. Tijdens de training praat ik voortdurend, de hele tijd. Verder wil ik altijd winnen. Dat is de basis van het spelletje. Mijn broer Paul wil niet verliezen, dat is een verschil. Uiteraard wil ik verzorgd voetbal spelen maar kan ook net zoveel genieten van 6-5 winnen als met 1-0, maar als het er niet in zit, ga je voor een punt en trek je de consequenties door bijvoorbeeld meer accent op de verdediging te leggen.

We trainen twee keer anderhalf uur per week. Bijna alles met de bal. Ik ben geen looptrainer, de bal staat centraal, liefst zo weinig mogelijk raken, snel rond laten gaan. Toen we onlangs de kennismaking hadden met de selectie heb ik ze verteld wat ik verlang zowel collectief als één op één. Inzet tonen en discipline zijn basisprincipes. Verder laat ik iedereen enorm vrij.

Ik doe het overigens niet alleen. Ook bij SCE hebben we een echte staf bestaande uit assistent trainer Roel van Wijk, keeperstrainer Wim de Bruyn en een vaste verzorger Patrick Rentrop. Teammanager Roel Heijltjes en assistent grensrechter Karel Creemers maken de staf compleet.

Systeem; 4 4 3 of 4 4 2?

"Vind ik niet zo relevant. Uiteraard moet je kijken wat je in huis hebt qua selectie, maar ik denk dat de meeste spelers voldoende spelinzicht hebben om te weten of ze een meter naar voor moeten staan of meer naar

rechts of links en dan maakt het systeem niet uit. Belangrijk is dat de taken die iedereen heeft, worden uitgevoerd."

Nieuw kunstgras

"Op 2 augustus gaat de training eindelijk na 5 maanden weer van start. Dan zijn ook de nieuwe velden klaar. Ik ben een grote voorstander van kunstgras omdat dan de omstandigheden altijd voor iedereen gelijk zijn en met name omdat je altijd lekker kan doortraineren bij weer of geen weer. In de nieuwe vierde klas zijn er toch nog veel clubs die op echt gras spelen. Dus daar moeten we ook goed op voorbereid zijn."

Ambitie

"Ik heb SCE voor de Corona drie keer aan het werk gezien. Ik zag dat er best veel potentie is. De selectie is min of meer intact gebleven en is aangevuld met drie nieuwelingen die ik persoonlijk goed ken en heb benaderd. De selectie telt nu 18 man. Of we in de prijzen gaan vallen, is nu nog niet te bepalen. Ik weet nu nog niet hoe de andere verenigingen ervoor staan. Een paar clubs hebben zich flink versterkt en de clubs die vorig seizoen bovenaan stonden zullen nu ook weer 'n rol van betekenis spelen, verwacht ik. Met de kerst maak ik meestal met de groep de balans op en weten we wat ons te wachten staat, dan heb je alle clubs een keer gehad. Belangrijk is te zien hoe spelers de Coronatijd hebben overbrugd. Als je helemaal niets in al die maanden aan je conditie hebt gedaan en je begint op 2 augustus, dan heb je geheid een flinke kans op blessures en mis je de voorbereiding en wellicht ook een basisplaats. Ik heb de spelers een mini conditioneel schema meegegeven. Wat ze er mee doen, is aan hen. Eigen verantwoordelijkheid."

Kun je tegen een nederlaag?

"Voetballen is alleen leuk als je wint. Tijdens de wedstrijd ben ik vuur en vlam, maar als we zouden verliezen kan ik er nu beter mee omgaan dan in het verleden. Ik zal nu niet snel iemand aanspreken dat we door zijn schuld verloren hebben. Ik ben verantwoordelijk zullen we maar zeggen."

Wie is jouw voorbeeld als trainer?

"Ik kan genieten van zowel van Louis van Gaal als van Dick Advocaat. Van Gaal vanwege zijn oefenstof en zijn discipline, Advocaat wegens zijn kracht om samenhang en sfeer te creëren. Zie wat hij deed bij Feijenoord. Met hetzelfde materiaal wist Jaap Stam zich niet in het rechterrijtje te voetballen en zie, na de komst van Dickie loopt het als een trein met name omdat spelers beter in hun vel zitten."

Slotwoord

"SCE is een fijne club waar het zeker voor een eerste elftal op dit niveau allemaal prima is geregeld. Ik hoop dat ik met mijn ervaring een steentje kan bijdragen aan een goed seizoen. Ik heb veel geleerd van trainers in het betaald voetbal. Aan mijn enthousiasme zal het zeker niet liggen. Hopelijk pikken de spelers het op. In ieder geval heb ik er enorm veel zin in!"

Tekst en foto: Silvano Orvini



KINER VAN



Recreatief sporten in De Gildekamp



De leden komen ook van buiten Lindenholt en zelfs van buiten Nijmegen.

Je hoeft niet je eigen tafeltennisbatje of badmintonracket mee te nemen, sportspullen zijn allemaal aanwezig. En na een intensieve sportavond is er gelegenheid om te douchen.

Elke woensdagavond van 20 tot 22 uur wordt er gesport in de Sporthal Gildekamp. Je kan kiezen uit Badminton, Tafeltennis of Zitvolleybal. Er worden onderlinge partijtjes gespeeld tussen de deelnemers. In eerste instantie is het gericht op mensen met een (kleine) beperking maar ook valide sporters doen gewoon mee.

Zo'n avond komt uit de koker van Stichting Koprol. Zij organiseert sport- en spelactiviteiten voor mensen met een beperking. Het gaat hier om mensen die graag willen sporten en niet (meer) kunnen deelnemen aan het reguliere sportcircuit, bijvoorbeeld sport- en spel voor mensen met COPD of een hartaandoening. Op elke avond is er altijd een deskundige begeleiding.

Zie ook de site van Koprol: stichtingkoprol.nl. De leden zijn gemiddeld 55 jaar, maar ook jongeren zijn meer dan welkom. Zo zou een kleinkind samen met opa of oma ook kunnen komen. Het niveau varieert van beginner tot gevorderd en er zijn genoeg mensen om gelijkwaardig mee te kunnen sporten. Het is wel fijn als je een beetje fanatiek bent.



De redactie was medio juli aanwezig op de laatste avond van het jaar en proefde een gezellige sfeer met veel humor. We spraken de zitvolleyballers.

De zitvolleybal groep is een hechte groep fanatieke sporters. Zij doen soms mee aan toernooien en organiseren ieder jaar ook zelf een internationaal zitvolleybal toernooi in Wijchen. Zij vertelden mij hoeveel plezier iedereen hieraan beleeft met name omdat de meeste deelnemers fysiek niet goed genoeg zijn om bij een reguliere sportvereniging te sporten. En het zitvolleyballen op zich is zeker een uitdaging: probeer maar eens zittend achter een bal aan te gaan en die dan ook nog te spelen!

Op woensdagavond 26 augustus begint het nieuwe seizoen. Iedereen is welkom en je mag 5x proef draaien om te kijken of een van de sporten wat voor jou is.

KOM KIJKEN EN NEEM JE SPORTKLEDING MEE!

Tekst en foto's:
Silvano Orvini



Even voorstellen: Janneke Verwoert

Mijn naam is Janneke Verwoert, ik ben 37 jaar en woon in Wijchen samen met mijn vriend en onze twee kindjes van 6 en 4 jaar. Ik breng mijn tijd graag door met familie en vrienden en houd er van om een balletje te slaan op de tennisbaan.

Namens de gemeente Nijmegen ben ik buurtsportcoach in Lindenholt. Een aantal van jullie heb ik al eens gezien bij de Lindenholtse sportverenigingen, in de wijkcentra, op scholen, tijdens balkongym of gewoon ergens in de wijk. Mijn collega's en ik proberen zo veel mogelijk mensen in aanraking te brengen met sport of bewegen. Spreek ons gerust aan als je een vraag hebt of als we je ergens mee kunnen helpen op het gebied van sport en bewegen; wij zijn makkelijk herkenbaar aan onze rode kleding.

Wist je dat wij ook regelmatig een 'beweegadviesgesprek' voeren met mensen uit de wijk? Alle vragen op het gebied van sport en bewegen kunnen daarin beantwoord worden en we gaan met je mee op zoek naar de sport- of beweegactiviteit die het beste bij jou en je doelen past. Dit kan uiteenlopen van samen

met de buurtsportcoach een keer aansluiten bij een wandelclubje tot het zelfstandig doen van een proeftraining bij een vereniging. Sommige mensen worden door hun huisarts of fysiotherapeut met ons in contact gebracht, anderen nemen zelf contact op.

Heb jij ook een vraag? Laat het me weten!

Trouwens, nog over de sportverenigingen in de wijk gesproken: wat zijn die in de Corona-periode flexibel en enthousiast gebleken. Namens ons een ontzettend groot compliment daarvoor!

Zelf ook eens rondkijken bij één van de verenigingen? Noteer dan alvast zaterdag 19 september in je agenda. Die dag, in de Nationale Sport Week, zullen veel sportverenigingen hun poort open zetten en kun je vrijblijvend kennis komen maken met de sport en de vereniging.

Houd voor het exacte programma en activiteiten de Facebook-pagina 'Nijmegen Lindenholt' in de gaten.



Graag tot ziens in de wijk of neem contact met me op via 06-50154104 of lindenholtssport@nijmegen.nl.

Groeten, Janneke



Fysiotherapie houdt u in beweging!



Fysiotherapie Lindenholt - Ruikes & de Muijnck

024-3780991

Wij hebben onder meer de volgende specialisaties:

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

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

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

Fysiotherapie Lindenholt
Ruikes & de Muijnck
www.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!



Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur
Eucharistieviering
Donderdag 8.15 uur
Meditatief Morgengebed (met teksten van h. Augustinus)

Bereikbaarheid

Het parochiecentrum, en dus ook de kerk en het Stiltecentrum is elke werkdag open van 11.00 uur tot 12.00 uur.

Tijdens deze uren is er een gastvrouw of gastheer aanwezig. Let op: In de vakantietijd is er alleen op woensdag een gastvrouw/gastheer aanwezig. Wanneer u op andere uren ons nodig hebt belt u 024 3777778 en krijgt u een telefoonnummer via het antwoordapparaat waarmee u in een noodgeval iemand van de parochie kunt bereiken.

In andere gevallen kunt u een mailtje sturen naar info@agneskerklindholt.nl

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

Er is inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare levensmiddelen mee, die naar het depot van de Voedselbank Nijmegen gaan. De andere activiteiten zijn i.v.m. de coronamaatregelen voorlopig opgeschort.

De zondagsviering (onder voorbehoud van nieuwe coronamaatregelen)

Na alle opschortingen van de vieringen door de coronamaatregelen kunnen we gelukkig vertellen dat er weer vieringen kunnen zijn in de Agneskerk. Maar daar gelden wel een aantal regels voor.

Tijdens de vieringen zijn alle RIVM maatregelen van kracht. Dat betekent o.a. dat er 1,5 m tussen twee zitplaatsen aangehouden moet worden.

U wordt dringen gevraagd aan te melden voor de zondagsviering. Dat kan op woensdagmorgen van 11.00 uur / 12.00 uur of vrijdagavond van 19.00 uur tot 20.00 uur. Door alle coronamaatregelen kunnen er ongeveer 50 mensen in onze kerk.

U mag altijd op zondagmorgen komen, maar wanneer u uzelf niet aangemeld heeft, kan het voorkomen dat er in de kerkruimte al het maximale aantal kerkgangers zijn. En dan mogen we u niet toelaten.

Tijdens de viering mag er geen koorzang of samenzang zijn. Er wordt wel gezorgd voor muzikale ondersteuning. De communie wordt uitgereikt vanachter een scherm met behulp van een pincet.

Zondag 16 augustus:
feest van Mariatenhemelopneming

Zondag 30 augustus:
feest van H. Augustinus*

Zondag 6 september:
opening van het werkjaar

Zondag 20 september:
begin van de Vredesweek



Dopen

Om uw kind aan te melden voor zijn of haar doop kunt u contact opnemen met ons parochiecentrum. Dit is 's morgens bereikbaar tussen 11:00 uur en 12:00 uur (tel: 024-3777778). De aanwezige gastvrouw zal dan uw gegevens noteren waarna u door iemand van de werkgroep doopvoorbereiding wordt teruggebeld voor verdere informatie en eventuele afspraken. U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar info@agneskerklindholt.nl. Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er het traject vanuit het bisdom. U kunt hiervoor contact opnemen met pastor Eskes.



Website

Omdat we in de Agneskerk werken met gastvoorgangers wil het soms wel eens gebeuren dat er een viering van voorganger 'wisselt'. De meest actuele info vindt u op de website www.agneskerklindholt.nl. Met de QRcode komt u snel op de pagina waar de vieringen staan.



Bettineke van der Werf

Augustinus

Wordt er niet augustus bedoeld? Nee, Augustinus, van Aurelius Augustinus, ofwel de heilige Augustinus. Iemand die leefde eind 350, begin 400. Lang geleden dus. Hij heeft veel boeken geschreven en veel van zijn preken zijn bewaard gebleven. Hij was een wat we nu een late roeping zouden noemen. Maar toen ging hij er ook vol voor. Heeft die ons nu nog wat te zeggen? Misschien... ik denk het wel... In de coronatijd hebben we veel van onze zekerheden los moeten laten. Veel mensen hebben geleerd dat van-huis-uit werken hun bedrijfswerk nieuwe impulsen kan geven. Een van Augustinus uitspraken is: Mijn ziel voedt zich, waar zij haar vreugde vindt. Plezier hebben in wat je doet is een belangrijke factor om je goed in je vel te voelen. Dat draagt uit in je hele doen en laten. En ja, er moesten en moeten veel ballen in de lucht gehouden worden in de lockdown-periode, waar we nu nog steeds niet helemaal uit zijn.. Ik ga aan veel dingen voorbij, want ik heb grote haast. Aanvaard mijn belijdenis en mijn dank, mijn God, ook voor de talloze dingen die ik niet noem.....(Augustinus) Het elkaar vinden in de afgelopen tijd heeft veel goeds gebracht. Deze tijd heeft ook veel bewondering gegeven voor leerkrachten en medisch personeel. Voor pakketbezorgers, voor de mensen die je hielpen in de winkels.. en ik vergeet er vast nog veel.

Pas op voor harde woorden. Als ze u toch ontvallen zijn wees dan niet bang het genezende woord te spreken met dezelfde mond die de wonde toebracht.(Augustinus) De discussies en bijeenkomsten over discriminatie vragen in de kern juist dit! Samenleven doe je niet zonder dat je elkaar wel eens verwondt. We zijn nu eenmaal geen heiligen... maar laten we vooral proberen elkaar in eigen waarde te laten.

Wanneer u in psalmen en liederen tot God bidt, moeten de woorden die u uitspreekt ook in uw hart leven.(Augustinus) Dat geldt niet alleen voor wat je in de kerk bidt en uitspreekt, maar dat wordt van ons allemaal gevraagd, elke dag opnieuw. Dingen beloven, zeggen "je hebt gelijk", is niet voldoende. In onze doorzichtige tijd, waarin elk handelen onder een vergrootglas ligt omdat 'de hele wereld' mee kan kijken, kunnen Augustinus' woorden ook een wegwijzer zijn. Augustinus. Uit een verre tijd, maar toch heel erg dicht bij ons dagelijks leven...

Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat Agneskerk Lindenholt

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!

VEILIGHEID VOOROP!

We werken strikt volgens de richtlijnen van de *Commissie Leidraad Mondzorg Corona*.



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

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

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



Keek op de wijk

Verhalen van mensen uit en over
het stadsdeel Lindenholt,
door Roel Gootzen.

Brigitte Haarhuis, Coördinator Stichting Dagloon

Vandaag ben ik op bezoek bij Brigitte Haarhuis coördinatrice van de Stichting Dagloon. De stichting houdt kantoor in een pand aan de Waalhaven. Het pand heeft zijn beste tijd gehad, maar het uitzicht is naar beide kanten spectaculair. Ik ver gaap me aan de skyline van de stad, de haven, de drie bruggen en de Waal. Het is Nijmegen op zijn best. Brigitte schenkt de koffie in en vouwt ondertussen de was op. Het zijn de hesjes van de vrijwilligers, die zelfs in deze tijden van corona en zelfisolatie op pad zijn om zwerfvuil te prikken. Stichting Dagloon biedt mensen uit de zorg, dak en thuislozen de gelegenheid zwerfvuil te verzamelen om zo een centje bij te verdienen. Naast het extraatje helpt het werken bij Dagloon om een dagritme te behouden, contact met anderen te maken, en in het opbouwen van vaardigheden om een eventuele stap te zetten richting betaald werk.

De Hessenberg

Het initiatief begon vijftien jaar geleden toen Stichting NUN (Noodopvang Uit Noodzaak) door de buurt gevraagd werd om het terrein van de Hessenberg (bezaaid met zwerfvuil) schoon te maken. Brigitte was toen bij de gemeente projectleider Wijkzaken en zag dat het een succes was. Ze vertelt: "Het bleek dat veel dak en thuislozen werk wilden verrichten. De cliënten waren met iets constructiefs bezig en de buurt was tevreden. Vanuit het landelijk project Onze Buurt aan Zet werd in de jaren erna het initiatief voortgezet, en hieruit zou Stichting Dagloon voortkomen". De Gemeente had interesse want het bieden van structuur geeft de dagloners geen tijd om in de problemen te komen en kan dienen als opstapje naar een ander leven. Brigitte zegt daarover trots: "De Gemeente heeft ervoor gezorgd dat we door de DAR betaald werden voor prikwerkzaamheden, maar in het begin was het contact stroef, we werden nog als concurrenten gezien. Inmiddels zijn onze contacten meer dan hartelijk en is er een samenwerkingsovereenkomst onlangs gesloten."

'Je kan dit werk alleen doen als je iets hebt met mensen'

Kerstpakket

Met een dagdeel prikken is voor de vrijwilligers tien euro te verdienen waarbij er een maximum van 1650 euro op jaarbasis is vastgesteld, inbegrepen is een lunch en aan het einde van het jaar een kerstpakket. Er komen ongeveer 50 tot 75 dagloners met enige regelmaat bij Dagloon over de vloer waarbij de harde kern uit 30 personen bestaat. Ze komen graag, het geeft structuur aan de dag en er zijn de contacten. Je bent niet alleen. Brigitte zegt: 'Je kan dit werk alleen doen als je iets hebt met mensen'. Ze is sinds een jaar coördinator hier op kantoor, maar heeft daarvoor op vrijwillige basis bestuurswerk gedaan voor de Stichting. Haar achtergrond is een studie Maatschappelijk Werk in de jaren tachtig en werk als projectleider Wijkzaken voor de gemeente Nijmegen. Later kwam ze terecht bij Portaal, Interlokaal en nu sinds een jaar Stichting Dagloon. Maatschappelijke betrokkenheid is de rode draad van haar loopbaan.

Ze is 62 jaar en energiek, dit is wel haar laatste klus. Samen met haar partner woont ze in de Hazenkamp waar ze hun vrije tijd besteden aan de moestuin. Huisdieren? vraag ik "Nu even niet, de afgelopen vijftien jaar hadden we een hond" Kinderen? 'Nee, het kwam er niet van' 'Ik ken je ergens van', zegt ze 'Je hebt een bekend gezicht' Ik beaam dat ik dat wel meer hoor. Ik draai immers ook al langer mee in het Nijmeegse.

Down The Rabbit Hole

Als ze vertelt over de werkzaamheden van Stichting Dagloon wordt helder dat de werkzaamheden behoorlijk zijn uitgebreid. Vroeger was er een prikker en een kruiwagen, maar nu hebben ze een gemotoriseerde kar, hesjes, van alles. Naast het prikken doen ze er nog schilderklussen bij (op speciaal verzoek) en schonen ze in opdracht van wijkcoaches en woningbouwcoöperaties tuinen op. Bij grote concerten in De Goffert en het festival Down The Rabbit Hole zijn de dagloners parkeerplicht. Geweldig werk waar ze jaarlijks naar uitkijken. Op kantoor heeft Brigitte de ondersteu-

ning van part time werkleiders met wie ze kan lezen en schrijven. Incidenten zijn er nauwelijks tot nooit. Met alle vrijwilligers die het pand aan de Waalhaven betreden zijn goede afspraken gemaakt over gedrag en communicatie.

Lindenholt

In de Lindenholt zijn ze afgelopen week gaan prikken in de kampwijken, maar liefst zestien zakken was de opbrengst. Twee keer maand met de bus gaat de reis vanuit de Waalhaven naar de wijken van de Lindenholt. De kampwijken in de even weken en de andere stukken in de oneven weken. De tuintjes van ouderen die door Stichting Dagloon opgepakt worden, zijn voorzien van plantjes van "Lindenholt Tuinbedrijf". Met dit groen worden ook de graven van de dak en thuislozen die op de begraafplaats Jonkerbos liggen na de jaarlijkse schoonmaak opgesierd. Afsluitend wil Brigitte er dit nog over zeggen: "Werk zorgt voor meer dan wat loon, het zorgt voor 'ertoe doen', het is belangrijk voor iedereen, voor mensen met en zonder een thuis." Een mooie afsluitende opmerking die ons in deze tijd goed doet.

Brigitte Bedankt!

Lindenholt Doet

Vaste locaties in 'Lindenholt Doet' zijn

Wijkatelier Lindenholt (WAL) Zellersacker 10-03 6546 HA Nijmegen 024-37 70 098 email: info@wijkatelierlindholt.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.wijkatelierlindholt.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 / www2.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum_de_brack

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

Bloemschikken De Vlinderbloem
Locatie Horstacker 1451 Vincentius huis Loc. Voorstencamp 1919 De Voorstencamp info@vincentius-nijmegen.nl

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



Door overheidsmaatregelen die soms versoepeld worden of weer opnieuw toegepast, zijn de hieronder genoemde activiteiten onder voorbehoud.

Voor de actuele informatie kijk op de website van betreffende deelnemer.

Educatie

Cursus organisatie De Inloop

Nadere informatie welke cursus wel door gaat zie elders in dit blad en de website <https://www.deinloop.nl>

Sport & bewegen

Judo Vereniging Dukenburg

Judo voor iedereen vanaf 4 jaar
Sportzaal Leuvenbroek (bij de Montessori basisschool)

Maandag:

18:30 - 19:30 uur 9 - 12 jaar

19:30 - 20:30 uur 12 jaar en ouder

Donderdag:

18:15 - 19:15 uur 4 - 8 jaar

19:15 - 20:15 uur 9 - 12 jaar

20:15 - 21:15 uur 12 jaar en ouder

Voor meer informatie: 0651193364 /

0243779369 / 0652684780

Email: voorzitterjvd@gmail.com www.jvdukenburg.wix.com/jvdukenburg

l

Diversen SCE

7x7 "Welkom terug Toernooi"

Vrijdag 21 augustus, alleen SCE Leden. **Sportkantine SCE**

Oktoberfest: Vrijdag 25 september, iedereen is welkom **Sportkantine SCE**

Kermis Bingo: Zaterdag 3 oktober, iedereen is welkom **Sportkantine SCE**

Herfst Kinderbingo: Woensdag 21 oktober, alleen kinderen. **Sportkantine SCE**

Kijk op onze website voor de actuele informatie <https://www.sce-nijmegen.nl/>

Bijeenkomst 27 augustus Omgevingsvisie "Nijmegen, stad in beweging".

Deze visie gaat over de inrichting van de stad in de komende 20 jaar. Er staat onder meer in dat we de toekomstige groei van inwoners en werkgelegenheid binnen de bestaande stadsgrenzen willen opvangen. Dat betekent dat we op zoek zijn naar ruimte voor extra woningen en werkplekken in verschillende gebieden in de stad, waaronder de Kanaalzone-Zuid/Winkelsteeg. (Industrieterrein St. Agneteweg/Johanneshof). Voor het uitwerken van de ideeën, willen we verder in gesprek met zoveel mogelijk bewoners, ondernemers en organisaties die in de gebieden wonen, werken, recreëren of er op een andere manier bij betrokken zijn. Dit is dus voor een deel al gebeurd en krijgt een vervolg na de zomervakantie tijdens verschillende tafelgesprekken op 27 augustus tussen 16.00 en 22.00 uur. Belangstellenden kunnen zich hiervoor aanmelden via kanaalzone@nijmegen.nl onder vermelding van voor- en achternaam (+ eventueel bedrijfsnaam) en de naam van de wijk/buurt waar men woont/gevestigd is. Als iemand zich heeft aangemeld, ontvangt hij/zij in de week voor de bijeenkomst aanvullende informatie. Meer informatie vindt u op nijmegen.nl/kanaalzone en op www.lindenholtleeft.nl.

Nieuw in Lindenholt



Sander Siemes ontwikkelde destijds vanuit zijn studentenkamer een geheel nieuw activiteiten concept in Lindenholt. 'In het buitenland is het niet helemaal nieuw, maar voor hier was het 'Bubbleball' concept volslagen onbekend'.

Aan het woord is Sander Siemes, 32 jaar en woonachtig in Nijmegen. Van oorsprong is hij docent Lichamelijke Opvoeding aan het Dominicus college en bij wijze van nevenactiviteit verhuurde hij destijds de Bubbleballs aan groepen die daarmee sportieve maar zeker ook hilarische momenten samen konden beleven. In opgevouwen toestand lagen ze keurig onder zijn bed en bij verhuur deed hij met officiële formulieren en zakelijke afspraken de indruk wekken dat het allemaal groots werd aangepakt.

Sander: 'Dat liep op een gegeven moment zo goed dat er uiteindelijk het idee is ontwikkeld om een evenementenbedrijf op te starten genaamd Sportproductions, die verschillende nieuwe sporten uit het buitenland aanbiedt overal op locatie. Zodoende hebben we nu zo'n 12 verschillende sportactiviteiten in de Nederlandse markt gezet. Inmiddels bestaat Sportproductions 7 jaar.

Daarmee reizen we het hele land af en komen we bijvoorbeeld in het Ajax stadion en spelen we met de spelers van Ajax het grote Dartspel waarmee de bal tegen een groot Dartbord moet worden geschoot. Samen met de spelers van NEC en Club Brugge hebben we Footdarts gespeeld. Ook op het strand komen we regelmatig om Infrarood Lasergamen en Archery Tag te spelen. We beschikken over een ruim assortiment unieke activiteiten voor jong en oud en zijn erg flexibel naar de wensen van de klant, 'super leuk om te doen!'

Sander was al twee jaar bezig met in zijn achterhoofd het idee om permanent op een vast terrein een bedrijf op te zetten.



'In eerste instantie ben ik altijd uitgegaan van een binnenterrein, maar toen ik met de opnames van ZAPP sport kennis maakte met het Paintball terrein hier in Lindenholt, zag ik dat er een groot gebied niet werd gebruikt.

En dus vroeg ik daarnaar aan de eigenaar en zijn we snel tot een akkoord gekomen om dat deel aan mij te verhuren.

We hebben nu een terras gebouwd met een zitkuil en picknicktafels waar je in het bos lekker kunt zitten. We kunnen daar van alles organiseren ook voor bedrijven, vrijgezellenfeesten, teamuitjes en kinderfeestjes, dus heel divers allemaal.

Maar het is ook mijn ambitie om hier in dit stadsdeel iets te gaan doen voor de bewoners. De afgelopen weken hebben we al diverse vakantiesport activiteiten georganiseerd voor de jeugd in samenwerking met de



Maar het is ook mijn ambitie om hier ook in dit stadsdeel iets te willen gaan doen voor de bewoners

sportcoach Janneke Verwoert. Alle sporten die wij doen zijn vernieuwend en alle mensen die voor het eerst kennismaken met ons zijn allemaal razend enthousiast!

Zijn passie voor dit vak wordt vooral gevoed door het feit dat hij alleen maar met positieve mensen werkt!

Sander doet het niet allemaal in zijn eentje. Het is wel zijn eigen bedrijf maar samen met één vaste medewerker op kantoor en drie stagiaires, vormt hij de organisatie. Daarnaast zijn er tien sportstudenten, met allemaal een ambitie in de richting van sportcoaching en buurtwerk, die groepen met enthousiasme begeleiden.

Hij heeft er alle vertrouwen in dat Nijmegen Outdoor een succesvolle en verrassende activiteiten locatie voor groepen gaat worden. 'We hebben alles mee, goede ligging, prima verbindingen naar de binnenstad, groot parkeergebied en om de hoek een fietspad, wat wil je nog meer.'

Kijk op <https://www.nijmegenoutdoor.nl/> en <https://sportproductions.nl/> voor alle informatie of kom even een kijkje nemen op ons terrein op de Meeuwse Aker 2030.

**Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's: Nijmegen Outdoor**



Mijn passie voor dit vak wordt vooral gevoed door het feit dat je alleen maar met positieve mensen werkt!



De Nationale Diabetes Challenge

Dit jaar organiseren we ook in Lindenholt een verkorte versie van de Nationale Diabetes Challenge (NDC), de zogeheten NDC Light. Vanwege de Corona-perikelen kon de Challenge in het voorjaar niet starten maar gelukkig gaat de Challenge dit jaar toch door. Weliswaar in een verkorte vorm en in het najaar, maar toch mooi dat de BAS VAN DE GOOR FOUNDATION dit jaar voor een licht-versie gaat.

Nora Aalbers en Marianne Nicolassen hebben de organisatie dit jaar aan mij overgedragen. Sommige van jullie ken ik al, anderen nog niet. Aangenaam, mijn naam is Anette van Haren, werkzaam als gezondheidscoach bij de Vincentius Vereniging in de Horstacker. In overleg met het WijkGezondheidsCentrum Lindenholt, het WijkAtelier Lindenholt en Vincentius Nijmegen organiseer ik dit keer de LindenholtChallenge (zie ook: <https://www.nationale diabeteschallenge.nl/lindenholt2020/>).

NDC Light 2020

Dit jaar vindt er een alternatief programma plaats van de Nationale Diabetes Challenge. De eerste wandeling is op dinsdag 1 september om 18.00 uur. In plaats van 20 weken duurt de Challenge dit jaar 10 weken. Op 14 november 2020, Wereld Diabetes Dag, sluiten alle wandellocaties de Challenge lokaal af in eigen buurt. Door heel Nederland maken we er met elkaar een virtueel feestje van!

Zorg- en welzijnprofessionals lopen mee

Ik wil jullie vragen om 1 of enkele keren mee te lopen. De kracht van de wandelchallenge zit 'm er onder andere in dat inwoners (diabetici en niet-diabetici) het fantastisch vinden professionals uit de wijk in een andere setting te kunnen ontmoeten. Het is mooi dat we op deze wijze



de kloof tussen inwoners en professionals een beetje kunnen verkleinen.

Doe je mee?

Om het e.e.a. in goede banen te leiden heb ik een 'dataprikker' aangemaakt. Hierbij het verzoek om aan te geven wanneer je een keerje mee loopt met de wandel-groep van 5 of >10 km.

<https://dataprikker.nl/ppx6qugipncrkdq>.

Het streven is dat bij ieder groepje iedere week een zorgprofessional en een welzijnsprofessional meeloopt.

Op 25 augustus is er om 18 uur een informatiebijeenkomst in het WijkAtelier Lindenholt.

Hier kunnen we de 1,5 m social distance garanderen. De start van de wandelingen is overigens ook verhuisd naar het Wijk-atelier. Na afloop van de wandelingen is er zo-als vanouds koffie of thee bij de Vincen-tiusVereniging in de Horstacker.

Ik hoop op jullie medewerking en sta open voor samenwerking. In het streven zoveel mogelijk mensen te bereiken wil ik jullie verzoeken dit bericht verspreiden naar collega- professionals in de wijk. **Heb je vragen? Stellen!!!!**

met vitale groet, Anette van Haren

<https://www.nationale diabeteschallenge.nl/>



HONDENPOEP STINKT!!

Beste hondenbezitters, maar ook kat-teneigenaren.

Het is prachtig om een mooie hond te hebben en daar een ommetje mee te kunnen maken in onze wijk waardoor u ook nog wat extra beweging krijgt. Maar een hond doet zo zijn behoefte en dat gebeurt toch regelmatig op plaatsen waar het onnodige hinder/overlast aan stank oplevert voor de bewoners aangrenzend of in de buurt waar u uw hond zijn behoefte laat doen.

De regel die bestaat dat uw hond uitgelaten moet worden in de honden uitlaatplaats, of dat u zijn behoefte even opraapt en in een plastic zakje doet en vervolgens in de daarvoor bestemde afvalbak. Niet over heggen of schuttingen gooien zoals verschillende wijkbewoners voor elkaar weten te krijgen. Hoe zou het zijn om mee te maken dat bij u voor de deur tegen het huis geplast of gepoept wordt? Het gebeurt helaas !!

Woongenot in onze buurt zou prettiger worden als u ervoor waakt dat bovenstaand onnodig gebeurt. Daarbij is het in de wijk ook best wel erg om te zien hoeveel katten er rondlopen die ook hun behoeftes overal doen, maar ook op jacht zijn naar onze prachtige fauna.

Buurbewoners help mee en voorkom onnodig overlast.

Boetes worden zeldzaam uitgeschreven, voorkom dat de gemeente echt handha-vend op gaat treden, het is niet nodig toch?

Alvast bedankt voor uw medewerking.

Tekst en foto: Mede namens een aantal buurtbewoners Frans vd laarschot



Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

**Algemene fysiotherapie | Manuele therapie | Kindermanuele therapie
Kinderfysiotherapie | Psychosomatische therapie | Haptonomie
Bekken therapie voor kinderen en volwassenen**

- 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

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

50+ Gemengd koor, a-capella Lindholt

Houd je van zingen, kún je zingen of wil je béter en mooier léren zingen in een gemengd a-capella-koor. Bent u niet overtuigd van uw goede zangkwaliteit? Ga de uitdaging aan en geef je op. U zult versteld staan van eigen mogelijkheden op het gebied van de zangkunst.

Met plezier hoop ik, na 'n ruime rustperiode als koor-dirigent, de koordirectie weer op mij nemen.....

Mits:

- De RIVM regels aangaande Covid19, voldoende versoepelt zijn
 - Er een gepast aantal enthousiaste gegadigden zijn
- Locatie, dag/avond en tijd zal daarna aan adspirant koorleden bekend gemaakt worden, alsmede de 'contributie'.
Vermeldt bij aanmelden s.v.p.;
Uw Naam, Leeftijd, zangervaring én of u een sopraan, alt, tenor of bas bent.

Aanmelden tot uiterlijk 31 Augustus
per mail: Lindholtkoor@telfort.nl
o.v.v. aanmelden a-capella
Met vriendelijke groet,
Meda Donkers



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

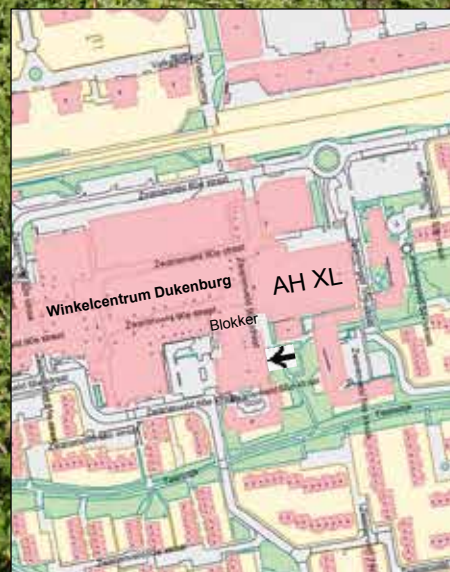
024-3451144

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



Heb je een vraag? Wil je praten?
Of heb je hulp nodig?



Bel de Stip-lijn
024-3502000

of app naar 06-13433934

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. Dat kan in je eigen taal.

Wil je zelf contact zoeken of iemand helpen?

Op www.bindkracht10.nl/bindkracht10-en-corona vind je tips en meer informatie.

Heb je vragen over geld?

Gebruik onze app Budget de baas voor geldzaken



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 penning?

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



Zoals het er nu uit ziet gaat Stip Lindenholt 7 september weer open; de middagen van maandag, woensdag en donderdag van 13.30-16.30 uur. Nog niet bekend is of het op afspraak gaat of inloop. Dat wordt pas tegen die tijd bekend. Stiplijn blijft voorlopig open dus bellen kan altijd.



Gildekamp 60-18

024-3787936

Info@exercisebodyandmind.nl

DE VACU-STEP

De vetverbrander voor billen, buik en benen.

Nu ook in combinatie met een loopband ipv step!

Take care of your
Body. It's the only
Place you have to
Live in!!!





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-
litttekenbehandeling

Locatie Kerkenbos

Kerkenbos 1115, 6546 BC

Nijmegen

(hoofdingang Basic Fit sportschool)

06-38287475

Kerkenbos@yorbody.nl

Locatie Jonkerbos

Weg door Jonkerbos 26, 6532 SZ

Nijmegen

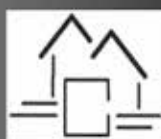
(hoofdingang Basic Fit sportschool)

06-43581497

Jonkerbos@yorbody.nl

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

Raafat
Monther



‘Positieve’ discriminatie

Enige tijd geleden vroeg een Nederlandse dame aan mij: ‘Voel jij je Nederlands? Dat zette mij aan het denken. In Syrië moest ik allerlei soorten beledigingen, bedreigingen, gevangenschappen en martelingen ondergaan vanwege de politieke overtuiging van mijn vader en vanwege mijn weigering om in militaire dienst te gaan.

In Nederland mag ik genieten van vrijheid van meningsuiting, veiligheid en mijn waardig voelen. In Syrië kon ik niet verder studeren omdat dit specifieke omstandigheden vereiste die ik niet had en dit was verwoestend en wreed voor mij. Hier in Nederland heb ik op middelbare leeftijd alle kans gekregen om te studeren. In Syrië liep het leven van mij en dat van mijn dochter permanent gevaar en bestond er altijd de kans op een gruwelijke dood. Nederland heeft ons veiligheid en stabiliteit gegeven en als we naar de toekomst kijken hebben we daar vertrouwen in. Misschien zal dat vertrouwen in de toekomst ooit weer terug kunnen keren ook in Syrië.

De lijst is vrij lang met verschillen, maar laten we teruggaan naar de vraag: ‘Voel ik me Nederlands?’ Mijn gevoel van verbondenheid is duidelijk en ook logisch. Kijk je op TV wel eens naar programma's of lees je in de krant artikelen waarin wordt gezegd dat mensen met blauwe ogen ‘normaal’ zijn, of dat het ‘normaal’ is dat het in de winter regent of sneeuwt?

Natuurlijk niet, want dit zijn natuurlijke dingen die niet als het ‘normale’ hoeven te worden bevestigd.

Daar tegenover zijn er honderden tv-programma's, artikelen in de kranten en internationale conferenties waarin gesproken wordt over het ‘normale’ van homoseksualiteit en mensen met verschillende huidskleuren, dat vluchtelingen ook rechten hebben en dat mensen met een beperking een gelijke behandeling verdienen, enzovoort.

Maar wat voor veel mensen niet duidelijk is, is dat ieder keer wanneer er aandacht wordt gegeven aan deze onderwerpen bij de belanghebbenden het gevoel wordt versterkt dat ze ‘anders’ zijn. Dit is wat ik “positieve” discriminatie noem, omdat de intentie misschien goed is, maar er naar mijn mening toch sprake is van een soort beschadiging en discriminatie.

Een tijdje geleden bestelde ik een sandwich en toen ik naar het vlees wees wat ik daarbij wilde, keek die verkoopster mij aan en zei: ‘Meneer: dit is wel varkensvlees!’ Toen ik antwoordde dat ik het toch graag wilde, keek ze me heel verbaasd aan. Het was misschien positief bedoeld, de vraag is wel waarom zij zo reageerde. Ook al weet ze niet dat ik geen moslim ben, zelfs helemaal niet eens gelovig, zij kent mij niet. Toch is het blijkbaar al voldoende bij het zien van mijn bruine huidskleur om de conclusie te trekken dat ik geen varkensvlees wil eten.

Ik denk dat onze wereld een stuk beter zal worden wanneer we stoppen met aanduidingen en classificaties zoals: dit is zwart en dit is blond of wit, lelijk, mooi, rijk of arm, geschoold of ongeschoold. Er zijn veel onrechtvaardige aannames die eigenschappen van personen moeten duiden.

Voor mij is het voldoende om te zeggen: ‘Dit is een mens!’ Trouwens, toen je me vroeg of ik me Nederlands voelde was ik mij ineens bewust dat ik geen Nederlander ben.

Tekst Raafat Monther

Welzijn en Steenbreek trokken samen de wijken in

Nijmegen, 4 juni 2020 - Bindkracht 10 en Operatie Steenbreek hebben bewoners op de Stip-lijn gewezen mochten zij om een praatje verleggen zitten én plantjes uitgedeeld. Met deze 'Bluumkes feur jou' actie sloegen zij zo twee vliegen in één klap: kijken wie hulp nodig heeft en wie meer groen in de wijk wil. De actie vond plaats binnen de 1,5 meter regels en met de vrolijke muzikale ondersteuning van de Nijmeegse troubadour Jan Willem van Opstal. Talis, de wijkregisseurs en wijkmanagers van de gemeente Nijmegen, vrijwilligers en bewoners hielpen mee met het uitdelen.

Glimlach op ieders gezicht

Mensen in de wijken Lindenholt, Waterkwartier, Wolfskuil, Willemskwartier, Hatert, Dukenburg en Heseveld werden verrast met de bluumkes. Een bewoonster uit het Willemskwartier reageerde blij verrast: "Er gebeurt weer iets in de wijk! De troubadour, de feestelijk versierde fietskar met de plantjes, de vrolijke mensen met een feestmuts op: het toverde een glimlach op ieders gezicht. Super actie!". Marianne Mondria, opbouwwerker Bindkracht 10 geeft aan dat dit precies de bedoeling van deze actie was: even in contact met de mensen in de wijk en een positief signaal afgeven.

Natuurlijk was het ook een gelegenheid om te polsen hoe mensen het maken in deze coronatijd én om nog meer nieuws uit de wijken te horen. Zo vertelde een bewoonster: "Nu we lange tijd thuis waren, hoorden en zagen we meer dan normaal. Soms meer dan mij lief is". Het leidde tot een gesprek met de wijkmanager en de opbouwwerker van deze wijk. Aantekenin-



gen zijn gemaakt, telefoonnummers uitgewisseld en de toezegging dat het één en ander wordt uitgezocht.

Stenen eruit, GROEN erin!

Bindkracht 10 trekt op met het campagne team Operatie Steenbreek, van De Bastei. Samen brengen ze de (groene) wensen van bewoners bij elkaar. Wanneer een aantal mensen in een wijk aan de gang gaat met groen, volgen vaak meer mensen met groene plannen. De Bastei roept met de campagne Operatie Steenbreek alle inwoners van Nijmegen op om de tuin groen te maken: stenen eruit, GROEN erin!

Groen zorgt voor koelte

Tijdens de actiedagen was het tropisch warm. Te veel van dit soort dagen achter elkaar kan leiden tot hittestress: slecht slapen, je moe en loom voelen, lichamelijke klachten, prikkelbaar

et-cetera. Ook daarom roept Operatie Steenbreek mensen op om de tuin of balkon groen te maken. Bomen en struiken zorgen ervoor dat het koeler blijft. Ook kan het regenwater bij hoosbuien gemakkelijk wegzakken in de grond. Een groene omgeving is een paradijs voor vogels en vlinders en het zorgt ervoor dat de grond minder snel uitdroogt. Bovendien word je ook nog eens vrolijk van een groene tuin én is een groene omgeving heel gezond.

En dat is belangrijk, juist nú!

De 'Bluumkes feur jou' - actie werd mede mogelijk gemaakt door de Provincie Gelderland en Gemeente Nijmegen. De plantjes werden geleverd door Stichting NL Bloeit!

Behoeft een luisterend oor? Bel de Stip-lijn op 024-3502000.

Tekst: Operatie Steenbreek

Foto: Bindkracht10





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



De Inloop
 Cursus organisatie

Na mijn vorige stukje van eind mei is er voor ons, De Inloop, nog niet zo heel veel meer duidelijkheid gekomen.

Zoals de situatie nú is, gaan begin september de wijkcentra weer open voor de meeste huurders. Maar, waar ik voorheen eerst "open reserveringen" plaatste bij De Brack, vervolgens keek hoeveel cursisten er voor een cursus zich aanmelden, besliste of een cursus dan doorging of niet en dán pas de reservering bevestigde, moet dit het komend jaar andersom.

Kortom: ik moet eerst een reservering indienen met de vermelding van de aard van de cursus en het aantal cursisten, waarna de gemeente gaat kijken of ze toestemming kunnen en willen verlenen.

Verder moet natuurlijk wél de anderhalve meter in acht genomen worden, zodat er per groep minder cursisten geplaatst kunnen worden. Voor een aantal groepen gaat het nog een hele opgave worden om de huidige cursisten te kunnen plaatsen. Verder speelt er inmiddels ook nog het probleem van de ventilatie: is de ventilatie van de Brack voldoende om een sportgroep veilig te kunnen plaatsen? En zo ja, met hoeveel cursisten dan? Ik wacht nog op een gesprek met de gemeente om mijn problemen en zorgen door te spreken alvorens ik verder iets kan gaan plannen.

Kortom: hoe vervelend ik het ook vind, ik ben gedwongen dit verdere kalenderjaar GEEN nieuwe cursisten te plaatsen. Er komt ook geen Open Dag en geen folder.

En hoe de rest ingevuld gaat worden, gaan we uitvinden.

Ik hoop van harte, dat 2021 een beter jaar gaat worden!

Blijf allen gezond en hopelijk tot later!

Dan nog een persoonlijk tintje in dit verhaal:

Met alle problemen die er nu op mij afkomen, heb ik besloten, om na de 24 jaar dat ik dit al doe, komend jaar hopelijk er nog een succesvol 25e jaar van te maken maar er dan mee te stoppen. Ik vind 25 een mooi getal, eind van het jaar gaat mijn man met pensioen en die wil liever ook de ICT van De Inloop dan stoppen en ik ben een beetje moe van alle problemen, waar ik me de laatste jaren voor geplaatst zag en zie. Dat begon met de Europese Incassoregels, waardoor de hele administratie omgegooid moest worden en we terug moesten gaan naar de contante betalingen. Vervolgens is de VGA, de privacywetgeving op ons aller pad gekomen, die de administratie vrijwel onmogelijk maakt. Nu hebben we de Corona problematiek, maar er komt nog een ander probleem aan: De gemeente wil eigenlijk liever zelfsturende wijkcentra. Dat zou betekenen, dat ik sleutelbeheerder zou moeten worden. Men heeft mij daarvoor al een keertje gepolst, maar met een baan is dat écht niet te combineren en dat gaat mijn idee van vrijwilligerswerk te boven. Voorlopig hoor ik er niets meer over, maar ik voel de bui al hangen. Verder heeft de gemeente aangekondigd, dat de huur fors omhoog moet. Ook dát zal in het gesprek met de gemeente aan de orde komen, maar daar heb ik óók nog geen oplossing voor. Kortom: de rek is er uit en als mijn man gepensioneerd is en ik minder ga werken, wil ik minder verantwoording en niet meer.

Namens De Inloop, Lineke



Qader Shafiq

Vierdaagse

Vastberaden maakte ik het flink verhoogde inschrijfgeld over. Want voor mij is Vierdaagse lopen: vieren van mijn Nijmegenaarschap. Op dag één de opgaande zon de Waal zien inkleuren. Vervolgens meeslingeren op de dijken, wegen en straten om de hartelijkheid van Oosterhout, Slijkewijk en Lent te ervaren. Van het optreden van de Driestroomband Jukebox in Elst genieten en de knuffel krijgen van volleybalvriendin Mariëlle die met haar dweilorkestje in Bemmel optreedt. De intocht vieren met een borrel die vriendin Maria in Café Royal op de Hertogstraat aanbiedt. Op dag Roze vroeg ontwaakt Grootstal en Hatert zien juichen en via de vertrouwde Weezenhof in de geliefde Overasseltse en Hatertse Vennen komen. Het gemoedelijke Alverna, lange Wijchen, vrolijke Beuningen en Weurt achter de rug, de mooiste intocht van het Waterkwartier ervaren en de dag afsluiten met een bier op het 'Faberplein'. Op de derde dag onderweg naar Malden een beschuit met aardbeien nuttigen, de moerbeiboom in Mook bewonderen, bij oudere vriendin Miep in Middelaar een kopje koffie, en nog een, drinken. Plasmolen, Milsbeek, Ottersum inlopen en vervolgens verlaten. Op de gulle Breedeweg van lekkere traktaties genieten en bij het binnenkomen in Groesbeek dj Jan Muskens begroeten. De Zevenheuvelenweg is een eitje. Na de finish bij de redactietent van de Gelderlander een koud blikje Bavaria drinken. Thuis je blaren behandelen en je opmaken voor de dag van Via Gladiola. Op de dag van de Maas bij elk dorp de herinneringen van de voorbije vier dagen ophalen. Duimen dat je in Beers de aan de Vierdaagse verslaafde politicus Paul Eigenhuijsen niet ontmoet. Want dat wordt dan een vroege bier. Eenmaal op de pontonbrug de pijn in je voeten voelen. De pijn die je op de Rijksweg weer vergeet. Want tot en met de handdruk van burgervader Bruls word je op handen gedragen. En na die vier zware dagen als held van je geliefde met een kruisje thuiskomen... Dát is mij ontnomen. Dát is ons ontnomen. Ik vervloek corona.

Qader Shafiq (Foto: Jacqueline van den Boom)

Doorgaan en volhouden!



Tekst en foto's: Frans Sijben Nijmegen

Door de Corona-lockdown zijn veel mensen hun tuin, met het groen erin, anders gaan waarderen. Het groen als escaperoom, waarin je kunt wegvlugten uit de opsluiting in eigen huis. Een paradijs, om rust in te vinden en tot jezelf te komen. En nu doorgaan en volhouden. Zorg ervoor dat er altijd een groen plekje voor je is.

De maanden in Lockdown hebben veel mensen over de hele wereld tot een verstilling en bezinning gebracht. Alsof iedereen twee maanden naar een kuuroord is geweest om er onthaast uit te komen. Daardoor gá je wel anders tegen de wereld aankijken. Maar je gaat ook andere zaken belangrijk vinden. Zo zijn we ook onze tuin, groen en natuur anders, méér, gaan waarderen.

Wetenschappers putten vertrouwen uit de wereldwijde krachtsinspanning waarmee leiders, overheden en burgers gestreden hebben tegen het Coronavirus. Dat geeft de overtuiging dat de mensheid in staat is om op eenzelfde eendrachtige manier te werken aan oplossingen voor het wereldwijde klimaatprobleem. Door de Corona-ervaring lijkt de kans van slagen daarin plotseling veel groter.

Ga thuis door

In mijn juni-artikel 'Een feest van geur en kleur' haal ik al aan dat Nederland massaal de tuincentra heeft bezocht tijdens de Corona opsluiting. En dat daarmee langgekoesterde plannen voor de tuin werkelijk gemaakt zijn. Ga maar kijken in je eigen straat en wijk en zie hoe mooi die groene paradijzen geworden zijn.

Maar de versoepeling haalt ons langzaam uit de – voor velen ook eenzame – opsluiting. Met het gevaar dat we denken onze escaperoom niet meer nodig te hebben. Dat we het groen geleidelijk weer minder belangrijk vinden en uit het oog verliezen. Laten we dat voorkomen. Hou vast aan die groene wereld voor jezelf, de straat of de buurt. Ga door en zorg dat je volgend jaar weer opnieuw zo'n groene escaperoom hebt. Want los van Corona, heb je die altijd nodig.

Is je tuin grotendeels versteend, dan kun je nu al werken aan een groen droomparadijs voor volgend jaar. Werk samen met burens en wijkbewoners om straat en/of wijk te vergroenen. Stimuleer elkaar en overige wijkbewoners om af te stappen van het achterhaald millenniumtuinconcept van de "groene buitenhuiskamer", die overwegend bestaat uit onderhoudsmakkelijk steen. Want over enkele jaren zal versterking in stad en dorp een onherroepelijk

probleem zijn voor overheid en burgers. Door verdroging, hitte en stortbuien. Dan zal de overheid – net als bij de Corona – gedwongen worden om ingrijpende maatregelen te nemen. Met de kans dat ontstening dan verplicht wordt. Green Capital Nijmegen kan daarvoor het Belgische Gent als gids gebruiken. Gent heeft als gemeente bepaald dat een voortuin per definitie groen en aarde is. Een hof is niet van steen. Daarom worden stenen voortuinen belast: een prikkel om burgers tot ontstening te stimuleren.

Een vraag aan de (groene) lezer

Heb je het ook gezien? In maart, april en mei in je eigen straat en wijk? Dat in je straat, op plein of in gemeentegroen bomen flink gesnoeid zijn? Door (grote) zijtakken van de stam weg te halen totdat er haast alleen maar een groene kroon overblijft? En dat midden in het broedseizoen van vogels. Alsof er geen natuurwet bestaat of Europese Habitatrichtlijnen en Vogelwet. Vandaar mijn vraag aan iedere lezer met een juridische achtergrond om mij en de lezers uit te leggen hoe de gemeente dit kan doen? Ondanks wetgeving zo handelen? Trouwens: groenliefhebbers hebben in 2020 in veel steden het fenomeen 'kroonsnoeien' gezien. Alsof gemeenten dat vorig jaar binnen de VNG hebben afgesproken. Snoeien roept bij burgers minder weerstand op dan kap. Met ongemerkt méér houtopbrengst dan bij kap.



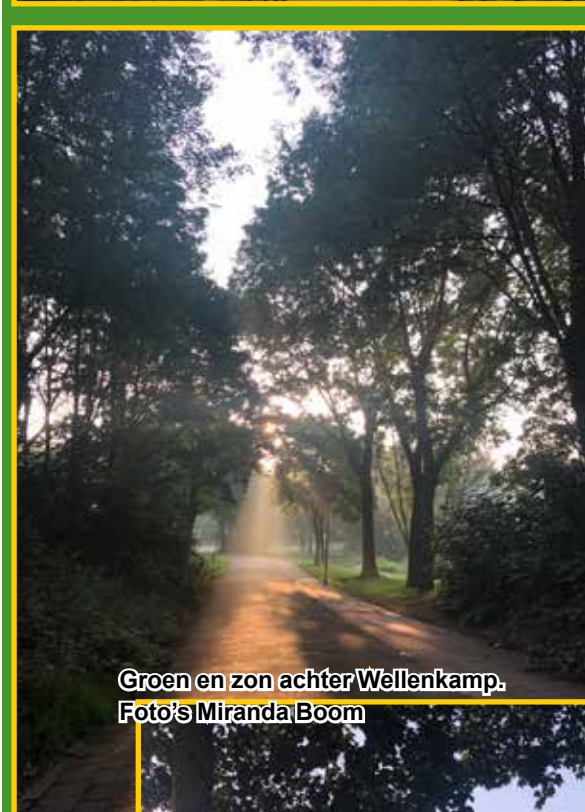
Foto's van Lindenholt gemaakt door inwoners van Lindenholt.

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

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



Foto: Nikkie Meijers



Groen en zon achter Wellenkamp.
Foto's Miranda Boom



Zonnebloemwedstrijd
Hoogte 3,55 meter.
Foto Peter de Jong



Wijkhelden
Foto: Piet Pekel



Avondwandeling
Foto: Geraldine Jans