



Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 11e jaargang december 2020 nummer 6



Petra Molenaar, nieuwe
wethouder van voor:

- werk
- inkomen en armoedebestrijding (schuldhulpverlening)
- ICT en facilitaire zaken

Interview Hannie Kunst,
Voorzitter Stichting
Leergeld

Jongerenpagina



Colofon

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

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

Redactie:
Gerard van Bruggen
(hoofredacteur en lay-out)
Jan ten Dam (lay-out)
Victoria Lammerinks-Montis
Theo Vermeer
Gemma Sanders (lay-out)
Veronique Franken
Silvano Orvini
Meda Mercuur
Henk van der Heijden (fotograaf)
René Verriet †

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 24 januari**
Verspreiding: **vanaf 15 februari**

Afhaalpunten Lindenholt Leeft:
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
Sportvereniging SCE

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Foto cover: Jacqueline van den Boom

2020 Lindenholt Leeft

Lindholt Leeft is het wijkblad voor de inwoners van Lindenholt.

Het wijkblad wordt huis-aan-huis bezorgd bij ca. 6000 huishoudens. (ca. 16000 lezers!) Zelf een artikel aanleveren: Heel eenvoudig: mail 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).

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 apart gescheiden van artikel aanleveren minimale grootte 1 MB

De redactie behoudt zich het recht kopij aan te passen, in te korten of zonder opgave van reden te weigeren.

Kerst bij ons thuis

December was kerstvakantie na goede schoolcijfers én buiten spelen tot de lantaarns aangingen.

Knisperende vrieskou en een glijbaan maken op het pak sneeuw dat gevallen was.

De sneeuwpoppen naast de glijbaan waren blij met onze wollen sjaals, winterwortel en bezemsteel en leken met plezier naar ons te kijken in de super reine sneeuw.

19 December, bijna Kerstmis.

De kerstboom stond al in de tuin te wachten om naar binnen te mogen.

Wij konden niet wachten om mee te helpen de boom te versieren. Al zingende werd elk takje heel mooi aangekleed. De gekleurde kerstverlichting was al héél snel verdwenen bij ons. 'Het is geen Kermis maar Kerstmis', hoorde ik iemand uit ons gezin zeggen. De zacht witte kaarslampjes brandden zo mooi dat je er bijna geen kerstbal meer in durfde hangen. De beeldengroep kwam als laatst in een stal van grotpapier met heerlijk ruikend mos. Ons kerstrepertoire was in die dagen al minstens 25 maal herhaald door ons kinderen maar moeder wist het toch altijd weer aan te vullen met iets nieuws, als was het maar 'nog zie ik me met moeder lopen; op 't allerlaatst moment, om 'n kerstboom te gaan kopen, want dat scheelde weer 'n cent.....'; voor ons een totaal nieuw lied.

Iets uit de jordaans of zoiets dat ze op de radio gehoord had.

Dat was nog 'ns iets anders dan 'Oh Holy Night' en I dreaming of a white Christmas.

Maar die Heilige nacht kwam toch echt. 's Avonds voordat we naar de nachtmis gingen, hoorden we vader en moeder in de keuken een duet zingen. Geen 'jordaans lied' maar een lied van 'n Koning. Een lied vanuit hun hart, we luisterden stilletjes terwijl wij onze jassen al aandedden om naar de Kerstmis te gaan. Daarna naar de Kerk lopen. Bij thuiskomst was de tafel feestelijk gedekt en aten we een lichte maaltijd, nog onder de indruk van de brandende kaarsen en grote kribbe in de kerk.

Van een 24 uren economie had nog nooit iemand gehoord, het was stil, vredig stil. Een door de sneeuw gedempte voetstap in de verte maar verder was stil, vredig stil én licht in een donkere nacht.

Gezegend Kerst voor u allen.

Meda Mercuur, redactie Lindenholt Leeft



WWW.LINDENHOLTLEEF.TL is dé wijkwebsite voor alle bewoners in Lindenholt en de digitale ontmoetingsplaats in Lindenholt. Voor al uw informatie over de wijk en de bewoners is het slechts éénmaal nodig u aan te melden waarna u zelfstandig berichten kunt plaatsen. Tevens is alle mogelijke informatie over het stadsdeel Lindenholt binnen handbereik tegelijk met wat daar allemaal gebeurt en ook door de bewoners wordt georganiseerd. Verbaas u over het ongelooflijk aanbod in activiteiten, aanbiedingen, gratis deelname aan hobbyclubjes en mogelijkheden voor gezamenlijke dagbesteding.

Natuurlijk kunt u zelf ook uw specifieke kennis en vaardigheden aanbieden aan buurtgenoten die daaraan behoefte hebben. Vindt u tuinieren leuk en wilt u graag de handen uit de mouwen steken voor iemand bij u in de straat, dan plaatst u heel simpel een berichtje op de website. Meer dan 600 volgers krijgen daar dan een berichtje over. Hoe eenvoudig kan het zijn. Nieuwsgierig? Wacht niet langer, start de pc/laptop en maak uw profiel aan op de site. Ik zie uw aanmelding met veel plezier tegemoet.

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

Voor uw telefonische ondersteuning: 06 51 17 12 17

Mensen helpen?

Mensen ontmoeten?

Zorg of hulp nodig?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

STIP LINDENHOLT
Wijkatelier

Bel voor een afspraak
024-3502000
ma-vr
9.00-17.00

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/LINDENHOLT

@StipNijmegenLindholt

In dit blad:



Column Vincent Cantrijn



Jongerenpagina



Marjolijn Peters nieuwe wijkregisseur



Nieuws over Broederij

Gezocht een enthousiaste webmaster die het leuk vindt om samen met bewoners een nieuwe website te ontwikkelen/bouwen en bij te houden.

Heb jij interesse neem dan contact op met Johan Joren, Coördinator van het Wijkatelier Lindenholt. Email: johan.joren@bindkracht10.nl, tel: 024-3770098 of 0650128270

Kerst in Oostenrijk



Ik heb in mijn leven heel wat verschillende kerstvieringen meegemaakt. Zeker wanneer je dan wat ouder bent, kun je vaak terugkijken op vele varianten van kerstvieringen die je hebt meegemaakt; zeer oppervlakkig met enkel aandacht voor uiterlijkheden en culinaire bacchanalen tot minimale momenten van bezinning met een gezelschap dat er toe doet. In een vlaag van vervlakking leek het ooit belangrijk om een keer kerstnacht te vieren in Oostenrijk met als voorwaarde; knisperende sneeuw en een nacht-mis in een klein kerkje in een pittoresk lokaal dorpje. Alles was geregeld inclusief kerstboom in het huisje dat was gehuurd in het Oostenrijks dal. Op Kerst-avond werd er eerst goed gegeten en daarna naar het kerk gewandeld in knisperende sneeuw waar ik heb genoten van een onvergetelijke kerkdienst met prachtige muziek uitgevoerd door een mini symfonie orkest met koor. Het vriendengezelschap was heel divers; verschillende achtergronden en geloofsbelevingen. Wanneer ik daar nu op terugkijk was het voor mij vooral de mix van romantische elementen als muziek, kerkelijke rituelen, de vrienden-groep en de Oostenrijkse nachtelijke buitenlucht die bepalend gebleven zijn in mijn herinneringen van Kerstmis dat jaar.

Waar het volgens mij om moet gaan op die momenten, is het besef van wat werkelijk belangrijk is in het leven. Het liefst gedeeld met geliefden en echte vrienden. Dat is toch wat ieder mens bij voorkeur doet, delen van vreugde maar zeker ook van verdriet en diepe rouw?

Die keer in Oostenrijk overheersten gelukkig gevoelens van dankbaarheid en positieve verwachtingen in de toekomst, waarvan de intensiteit toenam naarmate de wijn vloeide. Wanneer ik daar allemaal aan terug denk, is het toch het moment van de Kerstviering in dat kleine koude kerkje dat mij het meest is bijgebleven. Ik gun iedereen heel veel gezelligheid, mooie muziek, lekker eten en ook in deze tijd het gezelschap dat het allemaal compleet maakt. Maar ik kan mij soms wel mateloos storen aan een oppervlakkige samenleving waarin het blijkbaar alleen maar draait om wat we aan moeten trekken, het moment wanneer de Kerstboom opgetuigd moet worden dit jaar en de stress in de keuken....

Ik denk dat deze tijd van het jaar vooral bedoeld is om eens extra aandacht te geven aan mensen 'ver weg en dichtbij', die het buiten hun schuld veel en veel minder goed hebben dan wij. Het allermooiste zou dan natuurlijk zijn dat er nu eindelijk eens een keer een einde komt aan oorlogen en geweld bijvoorbeeld. Maar dat is nog heel, heel ver weg. Iets dichterbij is er misschien meer kans van slagen?

Ik wens u allen hele fijne Kerstdagen en dat al uw diepste wensen al in 2021 uit mogen komen.

Gerard van Bruggen, redactie Lindenholt Leeft

Wethouder Petra Molenaar: 'Ik zet me in voor mensen die het extra lastig hebben'

Niet vóór mensen denken, maar mét mensen.' Dat is het motto van Petra Molenaar, de nieuwe wethouder van werk, inkomen en armoedebestrijding. Ze is de opvolgster van Renske Helmer-Englebert, die op 1 september aftrad vanwege problemen met haar gezondheid. Tijd voor een kennismaking.

Petra Molenaar (37) is geboren en getogen in Zetten. Ze kwam naar Nijmegen om te studeren en is hier nooit meer weggegaan. Samen met haar man en twee kinderen woont ze in Wolfskuil. Sinds haar achttiende is ze lid van de SP.

'Ik studeerde politicologie', vertelt Molenaar. 'Ik was actief bij een studievereniging en in de Universitaire Studentenraad. Na de universiteit werd ik leraar maatschappijleer. Ik vind het leuk om met jongeren te werken en maatschappelijke thema's te bespreken. Dat ging mooi samen.'

Ze werd actief in de SP. Ze zat in het afdelingsbestuur en was een jaar voorzitter. In 2014 kwam ze in de gemeenteraad. 'Ik was woordvoerder onderwijs, cultuur, wijken en openbare ruimte', vervolgt ze. 'Ik wilde het plezier van mensen groter maken, ook door kleine dingen te bereiken. Daarna deed ik zorg en welzijn. Ik zette in op huishoudelijke hulp.'

Niet roepen maar doen

'Als je iets vindt kun je hard roepen, maar je kunt ook wat doen. Ik ben van het laatste. Ik heb energie om veel dingen te doen. Ik werkte op twee scholen en was tegelijkertijd raadslid. Ik vind het hartstikke leuk om de deuren langs te gaan. Mijn man is groenlinkser. Op inhoud zijn we het vaak eens, maar de stijl van onze partijen is wel anders. Bij GroenLinks is het meer discussiëren.'

Molenaar heeft in heel Nijmegen mensen gesproken. Binnen de SP onderhoudt ze het contact met leden in Dukenburg, zodat de SP-folders daar verspreid worden. Als dat niet lukt, gaat ze zelf op pad. Wat valt haar op?

'In Dukenburg komen mensen naar buiten. Dukenburgers zijn trots op hun stadsdeel. Ze zoeken elkaar op en helpen. Zeker nu in coronatijd zie je daar veel solidariteit, sociale cohesie en mooie initiatieven ontstaan. Zo heeft elke wijk zijn eigen identiteit. Als ik bijvoorbeeld naar mijn eigen wijk kijk, de Wolfskuil, dan valt me op hoe gemengd de wijk is. Er zijn veel nieuwe



mensen komen wonen, maar je treft ze net zo makkelijk als de echte *kuulers*, bijvoorbeeld in het wijkcentrum of bij de brede school.'

Wethouder zijn

Hoe bevalt het om wethouder te zijn?

'Het is een hele mooie functie. Ik heb geen moment spijt gehad. Ik ben met open armen ontvangen. De mensen om me heen helpen me. Ze zijn hartelijk. Ik heb geen drie banen meer, maar één. Ik ben nu 24/7 wethouder. Renske zei tegen me: "Blijf jezelf." Dat is een mooi tip waar ik me graag aan houd.'

Wat kunnen we verwachten?

'Ik ga me inzetten voor mensen die het extra lastig hebben, zeker in deze coronatijd. Ik wil mensen een steuntje in de rug geven. Voor de arbeidsmarkt werken we samen met de regio. Omscholing of bijscholing van jongeren, waardoor ze werk kunnen krijgen. Stages aanbieden waardoor ze ervaring opdoen. Dat doet de gemeente niet alleen, maar samen met werkgevers, werknemers en onderwijs.'

Er zijn veel zzp'ers. Die blijven niet bij de pakken neerzitten. Velen hebben Tozo aangevraagd. (Tijdelijke overbruggingsregeling zelfstandig ondernemers - red.) Ze zitten nu in ons systeem. Die gaan we benaderen. We moeten ook oog hebben voor mensen die al lang een

afstand tot de arbeidsmarkt hebben. Er moet één loket zijn waar mensen naartoe kunnen.'

Schaamte en trots

'Renske sprak zelf met deze mensen. Ik wil dat ook graag doen, maar dat kan nu niet door corona. Dat maakt mijn werk lastiger. Maar corona maakt zaken ook concreter. We kunnen bijvoorbeeld niet meer naar het terras. Maar er zijn mensen die dat nóóit kunnen. Die geen kinderfeestjes kunnen geven. Kinderen die niet meekunnen op schoolreis. Daar is wel een regeling voor, maar mensen schamen zich. Ze zijn trots, hebben stress. Armoede komt in de hele stad voor. Voor kinderarmoede is er de stichting Leergeld. Die heeft een goed bereik en biedt allerlei voorzieningen.'

'We zijn een sociale stad. Dat blijkt ook uit de analyses. We hebben een uitgebreid aanbod aan minimaregelingen. Maar nog lang niet iedereen die daar recht op heeft maakt er gebruik van. Die moeten we de weg wijzen. Dat doen we bijvoorbeeld met de Geldzorgencampagne. Er zijn allerlei steunregelingen. Als je die allemaal zou gebruiken kun je op een redelijk inkomen komen. Daarnaast moeten mensen het weten te vinden. Je moet het zelf makkelijk kunnen invullen.'

Tekst: René van Berlo en Toon Kerssemakers
Foto: Jacqueline van den Boom

Ambitie in Lindenholt

Op zoek naar één zwarte leren veter die bij de schoenmaker helaas uitverkocht was, liep ik in het winkelcentrum Dukenburg bij Pronk naar binnen. In de etalage leek ik iets te zien van wat ik zocht. Eenmaal binnen keek ik wat rond maar helaas was het er toch niet bij. Een aardige dame sprak mij aan en vroeg: 'Kan ik u misschien helpen'? Ik antwoordde ontkennend en was al verzoend met de gedachte elders op zoek te moeten gaan. Op haar badge zag ik staan: **Xiomara Martinus, Bedrijfsleiding. Een naam, die ik nog nooit gehoord had!!!**

'U bent hier de bedrijfsleider?' vroeg ik. 'Ja', zei ze met een lach. 'Nog niet zolang zeker want ik zie u hier voor het eerst', en spontaan ontstond er een korte maar gezellige conversatie. Ze bleek in de Lindenholt te wonen. Ik vertelde haar dat ik deel uit maak van de redactie Lindenholt Leeft en vroeg haar of ze het leuk vond geïnterviewd te worden over haar en over haar werk. Ze moest even nadenken. 'Een interview? Dat heb ik nog nooit gedaan!' 'Ik ook niet', zei ik.

En zo gebeurde het dat ik een paar dagen later wederom in de winkel stond voor een gesprekje met haar. Ze was in werkoverleg en ik moest dus even wachten. Na zo'n 10 minuten kwam ze lachend naar me toe. 'Sorry dat het even duurde maar nú ben ik er voor je'.

We nemen in een gezellig zitje plaats en Xiomara vertelt enthousiast over haar leven als bedrijfsleider en meer!

'Ik ben geboren in Nederland en mijn ouders in Suriname. En hoe ik bedrijfsleider geworden ben? Daar was ik eerlijk gezegd niet echt naar op zoek. Ik ben 'n creatief persoon en ben begonnen als vormgeefster. Na 2 jaar fulltime gewerkt te hebben kreeg ik moeite met, hoe zal ik het zeggen, 'de sleur'. Als vormgeefster maak je mooie dingen voor de klant, iets wat

ik graag doe. Maar ik kon mezelf niet verder ontplooiën. De klant is koning uiteraard en je moet je aanpassen aan 'de huisstijl'. Dus voor eigen creatieve ideeën is er dan vaak weinig ruimte.

Ik besloot weer te gaan studeren en ben toen naar de Kunstacademie gegaan. Daar heb ik het precies 'n half jaar uitgehouden! Ik had het écht hélemaal gehad!' vervolgt Xiomara lachend aan de herinnering van toen. Ik was toe aan een periode van rust en besloot even in 'n winkel te gaan werken als verkoper, niet zo uitdagend maar in ieder geval even wat anders en met wat minder stress. En wat denk je? Na een half jaar kreeg ik zomaar de kans om assistent-bedrijfsleider te worden hier in Nijmegen. Ja, dat heb ik natuurlijk met beide handen aangepakt en gelukkig ging het allemaal heel goed. Vervolgens kreeg ik een interne opleiding tot bedrijfsleider.

Bij een aantal filialen in andere delen van Nederland waar het wat minder goed ging, mocht ik meehelpen; begeleiden van personeel en opnieuw inrichten van filialen. Vijf tot zes jaar heb ik op die manier gewerkt tot ik zwanger werd van onze tweede zoon. Ons gezin ging voor, dus stopte ik met werken.

Toen de jongste 2 jaar was heb ik dit jaar de 'draad weer opgepakt. Ik ben bevoorrecht denk ik dat ik drie dagen in de week als bedrijfsleider hier te kan werken én mijn partner die er dan kan er zijn voor onze kinderen op de dagen dat ik werk, samen met mijn moeder (één dag in de week). Jammer dat we nu in een wat stille tijd zitten door de maatregelen maar we zijn niet de enige. Ik ben ik februari van dit jaar hier begonnen als bedrijfs-

leider en heb dus ook alles rondom Corona van dichtbij meegemaakt.

's Avonds na m'n werk zit ik graag gezellig op de bank te haken of een mooie sjaal te breien i.p.v. televisie kijken'. 'Géén televisie!!', roep ik!!! Xiomara lacht weer en zegt: 'Nee en die willen we ook niet! Wel 'n groot scherm voor onze kinderen zodat ze meegroeien in deze 21ste eeuw op het niveau dat wij goedkeuren voor hun leeftijd en ontwikkeling. Het is 's avonds zonder TV in het gezin, zo heerlijk gezellig en er is veel meer tijd om iets leuks te maken, want creatief dát ben en blijf ik'.

De tijd verstrijkt en Xiomara weet tussen ons gesprek door het personeel aanwijzingen te geven en te begeleiden. Daarna pakt ze vlot de draad weer op van het interview alsof er geen onderbreking heeft plaatsgevonden. Op mijn vraag of ze ooit in een andere branche zou willen werken denkt ze héél kort na waarop ze vastbesloten en wederom lachend zegt: 'Nee hoor, ik zal altijd in de detailhandel werkzaam willen blijven het is leuk en fijn werk!'

Voor mij kreeg het 'even snel kijken in een winkel' een onverwacht en aangenaam gevolg die middag. Het was echt leuk om kennis te maken met deze vrouw die haar vak verstaat.

Zouden er nog meer van deze ambitieuze vrouwen wonen in de Lindenholt? Vast wel denk ik en wie weet maakt u er dan weer kennis mee in de 'Lindenholt Leeft'

Ik neem afscheid van Xiomara en zie nu pas de creatief gemaakte halssnoer die ze draagt.

Tekst: Meda Donkers

Foto's: Henk van der Heijden



Wandelingen, boodschappen en koffie... Hulpdienst Nijmegen helpt!



Meneer Maas woont in een flatje achterin Hatert, vlak voor het Maas-Waalkanaal. Hij is na een hersenbloeding een aantal jaar geleden gedeeltelijk verlamd geraakt, is slecht verstaanbaar en loopt moeizaam. Zijn enige uitstapje is de gang naar het winkelcentrum. Velen zullen hem wel gepasseerd zijn op weg naar de kassa. Door het Sociaal Wijkteam is ons gevraagd een vrijwilliger voor hem te zoeken die af en toe een kop koffie met hem drinkt. Als we na even zoeken een geschikt iemand vinden wordt deze met slagroomgebak ontvangen. Meneer blijkt al weken niemand te hebben gesproken.

Op de Daalseweg in Oost woont Karin. Ze is 45 jaar en heeft een aangeboren handicap waardoor ze afhankelijk is van een rolstoel. Ze zit veel binnen want kan niet zelfstandig op pad. Als haar tablet het begeeft belt ze ons. Of we Anton kunnen vragen om met haar naar de belshop in de stad te gaan. Als ik Anton aan de lijn heb reageert hij enthousiast. Hij helpt Karin wel vaker maar heeft haar nu al een tijd niet gezien. Hij kijkt er naar uit en zal contact met haar opnemen.

De telefoon gaat. Het is Hannie Schipper van de Kometenstraat in Heseveld. Of we al iemand hebben gevonden om met haar buurman een wandeling te maken en een boodschap te doen. Meneer heeft dementie in een vergevorderd stadium en het begint de buurvrouw, die wel drie keer per dag even bij hem binnenloopt om te zien of hij wel goed eet en drinkt, een beetje boven het hoofd te groeien. We moeten meteen aan Paul denken. Woont die niet een straat verderop? Misschien kan hij eens binnenlopen.

Vrijwilliger Hans Vink uit Lindenholt belt ons om te laten weten hoe het gaat met 'zijn klantjes'. Hij bezoekt wel vier hulpvragers in verschillende delen van Nijmegen om met hen afzon-

derlijk eens in de twee weken te gaan fietsen. Hij geeft aan dat de vrouw van een van hen wel een luisterend oor kan gebruiken. Als mantelzorger begint ze behoorlijk overbelast te raken. We beloven snel contact met haar op te nemen. Zelf zegt hij binnenkort weer ruimte te hebben voor nog een cliënt, bij voorkeur met dementie, want dat is zijn oude vakgebied.

Ik ga naar de Meijhorst vandaag. In een flat vijf hoog woont mevrouw Cornelissen. Een intelligente vrouw van 89 jaar oud die erg van de natuur houdt. Sinds ze hier is komen wonen, komt ze nergens meer. Ze is slecht ter been en kan alleen naar de winkels, de stad of de Ooijpolder als iemand haar brengt. Omdat ze onlangs verhuisd is, kent ze buiten haar dochter niemand. En ze vraagt niet graag om hulp.

In iedere straat en wijk van deze stad wonen mensen die in stilte op hulp wachten. Mensen die het niet makkelijk vinden erom te vragen, of die de weg niet weten of denken dat een ander de hulp vast harder nodig heeft. Gelukkig zijn er ook in elke buurt nog mensen te vinden die, ook vaak in stilte, bereid zijn een van deze hulpvragers te bezoeken, een spelletje te spelen, een krant voor te lezen, te koken of een boodschap te doen.

Hulpdienst Nijmegen is er om deze hulpvragers en helpers samen te brengen en zo verbindingen tot stand te brengen die vaak heel bijzonder en waardevol zijn. Heb je wekelijks een paar uurtjes over om hulp te geven of ken je iemand of ben je iemand die hulp kan gebruiken? Bel ons dan.

***Met name in Lindenholt kunnen we nieuwe vrijwilligers goed gebruiken!**

Hulpdienst Nijmegen, 024-3228280 (9-12 uur ma t/m vrij) of mail:hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl

(alle namen en/of locaties in dit artikel zijn gefingeerd om gelijkenissen met bestaande personen te voorkomen)

Qader Shafiq

Groen leeft



Dat groen verbindt, heb ik weer ervaren.

Het plantsoen voor ons huis is sinds een aantal jaren een beetje verwaarloosd. In de grote storm van vorig jaar zijn uiteindelijk ook de laatste struiken en bomen ten onder gegaan, waaronder de grote esdoorn in onze tuin. De boom die een paar meter van onze woning stond, is gelukkig net niet op ons huis gevallen, waar op dat moment mijn vrouw en huisgenoot teckel-Jazz aanwezig waren. Op het vernielen van het tuinhuis en het puntje van het dak van de burens aan de linkerkant na, bleef de schade beperkt.

De paniek en de kosten-batenanalyse richtten zich op het welzijn alsook op de eigendommen van de mens. Wat het omvallen van bomen en struiken in het dierenrijk veroorzaakt, realiseerde ik me pas later, want er waren immers meer genestelde levens verwoest. De schreeuwende merels, vinken en eksters en de stilzwijgende houtduiven rouwden om de dood van een grote boom, hun thuis en toevluchtsoord.

Ik rouwde dagen om die ene kleine kerstboom, waarop de inmiddels ontheemde buurman roodborst telkens zong. Dat boompje was mijn trots en gaf mij het gevoel nuttig te zijn op aarde. Na de allereerste Oud en Nieuw die wij in ons allereerste eigen huis in Dukenburg hadden doorgebracht, was dat boompje door de voormalige burens op straat gegoid.

Ik wilde de boom een nieuw leven geven en plantte hem in de wildernis, zoals het plantsoen voor ons huis weleens omschreven wordt.

Nadat de gemeente ervoor zorgde dat de in stukjes gezaagde boom en al het snoeiafval weg waren, begon het plantsoen op een door de mens verlaten rampgebied met puinresten te lijken.

Toen kwam het moment dat onze oudere en wijze buurman Willem ons bij elkaar riep. Ik genoot van de buurtvergaderingen waarin de fantasieën de vrije loop kregen. De discussies over wel of geen bankje, nog meer tegels in onze voortuin en of het 'we moeten er wel van kunnen eten', heeft uiteindelijk geresulteerd in een mooi participatieproject. De schets van buurman Leon zorgde voor ambtelijke enthousiasme. Zij beloofden ons dan ook te komen helpen bij het verwezenlijken van onze gemeenschappelijke tuin.

De tijd verstreek... Een heel najaar, voorjaar en zomer hebben wij gewacht. In de stille maanden tijdens de lockdown kon ik het beeld van de besneeuwde kerstboom die er stond niet uit mijn hoofd zetten.

Buurman Willem riep ons weer bijeen. De vergadering, waar ik helaas niet bij aanwezig was, heeft het participatiecontract bestudeerd. Er is uiteindelijk een verlanglijst samengesteld. Inmiddels is het puin weggebracht en is de grond geëgaliseerd. Het bezoek van vele vogels voorspelt het nieuwe leven in ons buurtje. Een kleine voor- en achtertuin van mensen met diverse achtergronden, die straks omringd worden door een kweeperboom, een vijgenboom, bessenstruiken en velen mooie bloemen. Zo zie je maar hoe groen voor verbinding en harmonie kan zorgen.

Fijne feestdagen!

(Foto: Jacqueline van den Boom)

Struinbulletin

Uw gids door de natuur

<http://home.kpn.nl/ms30ms10/index.html>

Groen bewust



Een bloemrijk 2021 voor ons alles



Gezond met STRUINBULLETIN naar 2021

Tekst en foto's: Frans Sijben Nijmegen

Winter is de tijd van rust. Dan zitten wij, mensen, binnen met kunstlicht en - warmte. Waarvoor we genoeg tijd hebben om terug te kijken op wat 2020 ons gebracht heeft. En door Corona hebben we genoeg om terug op te blikken. Ik kies voor een groene overweging. Maar vooraf wens ik ons allemaal een gezond 2021. Ondanks de natuur die toeslaat. En dat wij ondanks het soms vijandige karakter, leren om meer de natuur met respect te omarmen. Natuur is leven



Groen en water in de wijk

Natuur, mens en aarde zijn met elkaar verbonden. De natuur heeft gezorgd voor het bestaan van onze aarde maar ook voor het leven erop. Met één onherroepelijk werkprincipe: elk leven is tijdelijk. Dat geldt zowel voor een mens, dier, plant als voor onze aarde zelf. Iedereen, die de evolutieleer serieus neemt, weet dat zelfs elk soort leven op aarde tijdelijk is. In de loop van miljoenen jaren zijn vele soorten van 'leven' ontstaan en uitgestorven. Begonnen met eencelligen tot het leven zoals we dat nu kennen. De natuur blijft altijd bestaan, hoe moeilijk wij



Maaswaalkanaal ook groen Lindenholt

het haar ook maken. Hoewel anno 2020 heeft veel soorten planten en dieren door ons menselijk toedoen uitsterven, blijft de natuur bestaan. Dat blijkt wel uit het Coronavirus, waarmee moeder natuur het uit balans gebrachte leven op aarde weer in evenwicht wil brengen. Hoe machtig wij ons als mensheid ook voelen boven dier, plant en aarde; toch blijven wij



In 2021 is je tuin een bloemenzee

mensen afhankelijk van de natuur. Zij kan ons maken en breken. Daarom kunnen we beter de natuur gaan omarmen want samenwerken heeft méér effect dan ondergaan in de strijd met de sterkere.

Groen bewustzijn

Het is niets nieuws. Minigroepen in de samenleving, die roepen dat de mensheid onbedacht te veel soorten dieren en planten laat uitsterven en natuurgebieden vernietigt. Sinds 1800 komt dat herhaaldelijk terug. En steeds vaker. Mini-



Groene verbinding de Smallesteeg

groepen; wat niet vreemd is. Want vóór 1970 is het grootste deel van de mensheid druk bezig om eten op tafel te krijgen. En door scholing zijn er maar weinig mensen die zich daarover druk kunnen maken. Steeds als de vernieti-

ging groot is, staan er altijd weer mensen op die een sterke tegenbeweging oprichten. Na 1813, na oorlog, dood en verderf door Napoleon, ontstaat de Romantiek als kunststroming. Na de 1e wereldoorlog zorgen Jac. Thyssen en Eli Heimans voor de oprichting van de Vereniging van Natuurmonumenten, om natuurgebieden te behoeden voor vernietiging door de vooruitgangsdrijf. Sinds 2000 ontstaat steeds méér het bewustzijn dat er een probleem is met klimaat en biodiversiteit. Echter de nieuwe beweging die daarop antwoord moet geven, is er nog niet.

Groen in Lindenholt

Wie Lindenholt kent, weet dat het veel groen in en rondom de wijken heeft. Met de wandelroute in het oktobernummer heb je die groene grenzen van Lindenholt zelf kunnen ervaren. Heb je die al gelopen?



St Agnetenstraat niet groen maar wel oud

Maar soms is genoeg nog niet goed genoeg. Soms kan groen nog niet groen genoeg zijn. Natuurlijk groen is bijvoorbeeld heel wat anders dan kunstmatig aangelegd en onderhouden groen.

Vind je het advies van onze ministers om in de toekomst méér of alleen maar natuur-inclusief te bouwen iets voor Lindenholt? Alleen vreemd dat ze van het advies niet meteen een wet gemaakt hebben, want dat zou veel meer effect hebben.

Voor jou, bewoner van een wijk die al redelijk luxe in het groen zit, heb ik een vraag. Wat kan of moet er, volgens jou, méér of anders aan groen in je wijk/buurt/straat? Mail je antwoord aan de redactie of naar mijn mailadres (zie hieronder).

Wil je iets vragen of een boodschap doorgeven?

Dat kan op struinbulletin@hetnet.nl



Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur
Eucharistieviering
Donderdag 8.15 uur
Meditatief Morgen-
gebed (met teksten
van h. Augustinus)

Bereikbaarheid

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

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@agneskerklindenholt.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)

Tijdens de vieringen zijn alle RIVM maatregelen van kracht. Dat betekent o.a. dat er 1,5 m tussen twee zitplekken aangehouden moet worden. Er zijn enkele en dubbele zitplekken. 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 maar een beperkt aantal 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 maximaal aantal kerkgangers zijn. En dan mogen we u in verband met de coronamaatregelen niet toelaten.

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

Na de vieringen is er voorlopig geen mogelijkheid meer om koffie te drinken. Op het kerkplein kunt u natuurlijk nog steeds elkaar spreken, op Corona-afstand.

De Advent

Advent, de voorbereidingstijd op Kerstmis begint



dit jaar op zondag 29 november. Op deze zondag steken we de eerste kaars aan op de adventskrans. Zo brengt ons elke zondag één lichtje meer naar Kerstmis (25 december)

Kerstmis



Ook voor de vieringen in de kersttijd zal iedereen zich aan moeten melden. In de maand december kunt u zich op de 'aanmeldingstijd' op woensdag en vrijdag aanmelden. De vieringen zijn kerstavond 24 december om 19.00uur en 22.00uur. (er is dus géén Herdertjesviering) Kerstmis vrijdag 25 december om 10.30 uur, tweede Kerstdag zaterdag 26 december om 10.00uur en zondag 27 december om 10.00uur Nieuwjaar, vrijdag 1 januari om 11.00 uur

Kerststal kijken

Ook dit jaar zullen er weer veel vrijwilligers druk bezig zijn om een mooie kerststal en mooi versierde kerk mogelijk te maken. U bent van harte welkom om te komen kijken en kerstfoto's te maken op Tweede Kerstdag en zondag 27 december van 14.00 uur tot 15.00 uur en de hele week tussen Kerstmis en Nieuwjaar van 11.00 uur tot 12.00 uur. Natuurlijk met de bekende Corona-afstand maatregelen.

Alle andere zondagen is er in principe om 10.00uur een eucharistieviering.

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). U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar info@agneskerklindenholt.nl. Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? De coronamaatregelen vragen ons om uiterst voorzichtig om te gaan met de vraag naar een doopsel. Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er een apart traject. U kunt hiervoor contact opnemen met pastoor Kimman.

Over het eersteprotestantstraject wordt ook nog diep nagedacht. De begeleiding moet, zoals het er nu uitziet op 1,5m afstand blijven van de

kinderen. Het zou erg fijn zijn wanneer we volgend voorjaar weer op de 'gewone' manier bij elkaar kunnen komen. U hoort hier nog meer over van ons!

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

Kerstactiviteit

Op naar Kerstmis 2020 Feest van Licht, Hoop en Solidariteit

Laten we licht brengen in de donkerste periode van dit corona-jaar. Naast gevoelens van onmacht, verdriet en frustratie zijn er ook momenten van moed en dankbaarheid, en soms loopt dit allemaal door elkaar.

Brand een kaars in je raam, als teken van solidariteit met elkaar: met mensen in de zorg, met ouderen in verpleeghuizen, en met iedereen die het moeilijk heeft. Onder het motto: Bescherm elkaar, Verlicht elkaar, Versterk elkaar.

Het is bijna Kerst, feest van verbondenheid en samenzijn voor gelovigen en ongelovigen. Het is ook het feest van geboorte, een nieuw begin dat ons opnieuw voedt en hoop geeft om ook wat onmogelijk lijkt, mogelijk te maken. Hoewel iedereen het op zijn eigen manier moeilijk heeft met corona, laten we met deze actie zien dat solidariteit de verschillen overwint.

Wanneer: We starten op zondag 29 november de eerste dag van de Advent en branden iedere avond gedurende de maand december tot aan Kerstmis 2020 een kaars voor ons eigen raam.

Op 24 December, de dag voor Kerstmis tussen 15.00 – 22.00

een lichtje naar het kerkplein van de Antonius van Paduakerk, brengen als plek van hoop en licht.

In een sfeervolle omgeving plaatsen we de waxinelichtjes (in een glaasje) bij de kribbe op het kerkplein. Zie hoe een donker plein verandert in een feest van Licht.

Wij wensen U Allen een mooie Decembermaand in een omgeving vol lichtjes.

Op kerstavond kunnen de mensen van 18:00 tot 22:00 uur bij ons op het kerkplein een kaarsje brengen (in een houder of glaasje) om aan te steken.

We zetten de kaarsjes op de voet van onze klokkentoren.

DOET U MEE ?

Kerstmis 2021

Zoon P. van 21 komt zojuist thuis met een enorme kerstboom, eentje van bijna 2 meter en nog echte ook. Gekocht met het voucher van Meneer Rutte die alle Nederlanders heeft bedankt voor hun geduld om uit de Corona crisis te komen.

Vijfduizend euro per adres, meer dan welk land dan ook. Op een paar idioten na hadden wij ons in Nederland voortreffelijk gedragen, zo goed dat Nederland als een van de eerste landen in de wereld verlost was van dat vreselijke virus.

Geld speelde helemaal geen rol want het Leidse bedrijf Jansen en Jansen had een vaccin gevonden en eerder op de markt gebracht dat het Amerikaanse Pfizer en Moderna.

De Nederlandse overheid nam een belang van 49% en tel uit je winst.

De boom paste maar net in onze kamer. Op de voucher stond een stempel en vermeldde "RESTANT TE GOED" nog € 4.940. Een dure boom, maar ja oom Mark betaalt toch. Gelukkig hadden we al in juni een goed restaurant geboekt voor zowel eerste en tweede kerstdag. De meeste restaurants waren in augustus al volledig uitverkocht. Restaurants die in november in 2020 failliet waren gegaan, openden weer hun deuren. Blijkbaar hunkerde iedereen naar uitgaan en gezellig in de stad zijn. In de krant stond dat ook de traditionele winkels als Hema en de Blokker giga omzetten hadden gedraaid.

En....we konden weer knuffelen en zoenen.

De anderhalve meter was taboe en voorgoed voorbij. Opeens waren alle mensen heel aanhalerig en ook die vervelende collega met haar stinkende adem had de handjes los en wilde zoenen dat het een lieve lust was.

Maar dat mag. Ik ben zo blij dat alles voorbij is en dat deze kerst er een zal zijn om nooit te vergeten.

Silvano Orvini

redactie Lindenholt Leeft



Normaal gesproken vind ik dit de leukste tijd van het jaar. Ik verlang echt naar de feestdagen van december. Het is voor mij dan ook nooit te vroeg om te beginnen met het versieren van het huis. Dagenlang is het een rommeltje en hoor je vrolijke kerstmuziek uit onze woning komen. Heerlijk. Althans, zo was het.

Het voelt nu allemaal zo anders. Ik voel mij anders, net als de meesten om mij heen. Het lijkt wel of een deken van vermoeidheid en neerslachtigheid over onze wereld is neergedaald. Het virus lijkt iedereen te raken en heeft naast de lichamelijke klachten ontzettend veel invloed op ieders stemming.

Vol goede moed heb ik de kratten met decoratiespullen van de vliering gehaald. Inmiddels staat ook ons 'winterlandschapje' (zo heb ik mijn "hoek-kerstdorp" genoemd, knipoog) in de woonkamer en komen voorzichtig ook de lampjes tevoorschijn. Toch blijft de normaal aanwezige "jolly" stemming helaas uit. Ook heb ik al een poging gewaagd om kadootjes te gaan kopen, maar ik voel me niet veilig. Ik zie nog veel mensen zonder mondkapje in winkels rondlopen en onvoldoende afstand houden van elkaar en dus is kadootjes shoppen geen feestje meer zoals het eerder wel was.

Op weg van werk naar huis stop ik even bij ons buurtwinkeltje de Spar; ik heb zin om iets heel anders te koken dan ik van plan was. We bestellen de boodschappen online, maar ja, een week vooruit bedenken wat je wilt eten is niet altijd leuk of handig. Als ik bij de kassa kom bedenk ik me dat je met een mondkapje op niet kunt zien of iemand naar je glimlacht. De aardige caissière hoort het me vast denken en tegelijkertijd knippen we met onze ogen. Zo kun je natuurlijk ook iemand begroeten! En iets vrolijker gestemd fiets ik met de boodschappen naar huis.

De volgende dag probeer ik de draad van het versieren dan toch maar weer op te pakken en samen met manlief hang ik de buitenverlichting op. Maar het is het allemaal net niet en één snoer is overleden. Dus ga ik maar even naar ons tuincentrum hier in Lindenholt. Meneer Peters legt me uitgebreid uit wat de nieuwe mogelijkheden zijn. Wat fijn dat iemand toch nog zo passievol kan zijn in deze tijd. Als ik dan even later met een nieuw verlichtingssnoer langs de kerstbouwwerkjes loop, voel ik me ineens weer een klein kind dat zich verheugt op Kerstmis.

Terwijl ik naar huis wandel met een veel beter humeur, hoor ik in mijn hoofd kerstliedjes. En bedenk ik een nieuwe tekst op een van mijn favoriete liedjes; "Ik wil echt niet veel voor Kerstmis, eigenlijk maar een ding dit jaar. Dat de mensen aardig zijn en zorgen voor elkaar. Ik hoef dan echt geen kadootjes, als Corona ons maar verlaat. En tot die tijd blijven we opletten en kopen liters zeep om onze handen te wassen, dus Make my wish come trueeeeeee : all I want for Christmas is geen gedoeeeeeee....."

Ik wens iedereen fijne dagen en een gezond en gelukkig 2021 toe.

Victoria Lammerinks

redactie Lindenholt Leeft

Over veerkracht gesproken

Rein Kamer: Altijd in beweging "Voldoening sust de pijn"



Op een herfstige vrijdagmorgen bel ik aan bij Rein Kamer. Er volgt een welkom door hem en zijn vrouw Veronique. Zoon Sam van 18 slaapt vandaag een gat in de dag en parkiet 'Witje' vliegt vrij door de woonkamer. Het ontbreekt Rein niet aan gespreksstof. Hij heeft meer verhalen dan ik vragen heb.

De zin "Om een lang verhaal kort te maken" valt herhaaldelijk. Het wordt zelfs een kunst om zijn verhaal kort samen te vatten tot 1 pagina. Over kunst gesproken, Rein is autodidact kunstenaar en kan daar met verve over vertellen en laten zien. Rein is geboren in Curaçao. Zijn ouders verhuisden van Nederland naar het warme eiland Curaçao om daar hun leven verder op te bouwen. Daarom houdt Rein meer van zwoele zomers dan natte herfstdagen zoals deze. Hoe warmer hoe beter.

Hoe is het schilderen begonnen?

"9 jaar geleden kwam ik bij Stichting Kruispunt, een stichting voor (voormalig) dak- en thuislozen. Toen werd mij op een gegeven moment gevraagd om bij het Atelier van de overlevingskunst van het Titus Brandsma kapelletje te komen schilderen en schilderles te geven. Dat was een jaarlijks evenement voor kunstenaars. Je moet dan een schilderdoek meenemen en het doek moet na een paar uur weer worden ingeleverd. Je moet dan iets van Nijmegen schilderen." Rein begon met het schilderen van de Waag en was zelfs te laat met het inleveren van zijn kunstwerk aan het einde van de dag. Er deden 72 kunstenaars mee en tot zijn eigen verbazing werd Rein 1e.

Veel van zijn kunstwerken zijn schilderachtige plaatjes van de Antillen. De plek waar hij tot zijn 22e heeft gewoond. De kunst van Rein is erg kleurrijk en spreekt tot de verbeelding. Waarschijnlijk hangt zijn kunst ook in een aantal huiskamers in Lindenholt. Rein heeft namelijk een aantal jaren met een kraampje gestaan bij 'de Dag van Lindenholt' en heeft daar veel kunstwerken verkocht.

Wat heb je daar allemaal gedaan op de Antillen?

"Wat niet?", lacht Rein. "Ik heb de mavo gedaan en er waren in die tijd niet echt vervolgoopleidingen. Ik ben semiprof tennisspeler geweest, dat

trouwd met zijn 1e vrouw. Rein had een bijzondere goede band met zijn vader. Ze waren vrienden. Toen hij overleed ging het slecht met Rein. "Ik had het gevoel dat mijn benen eronder uit werden gehaald. Mijn vader was mijn beste maat. Ik voelde onmacht en onzekerheid." Na 8 maanden keek hij in de spiegel en zag alleen nog maar een schim van zichzelf. Hij besloot hulp te zoeken en heeft een lang therapietraject van 2,5 jaar doorgemaakt om uiteindelijk weer op de been te komen. Helaas strandde zijn huwelijk ook in die tijd. Toch pakte de Rein de draad weer op en zocht naar opleidingen en kreeg weer werk.

Rein is autodidact kunstenaar en kan daar met verve over vertellen en laten zien

heb ik jarenlang gedaan en toen ontdekte ik op een gegeven moment het golfsurfen. Ik werkte daar o.a. met toeristen. Dat is het leukste wat er is; ik was helemaal mijzelf."

Dus dat water zit echt in je bloed?

"Ik had daar een totaal ander leven; het buitenleven. En ik ging gewoon met mijn surfplank in de taxi naar het strand. We haalden kreeften uit de fuiken uit de zee en aten ze zo op op het strand." Hij laat me even later zijn 5 surfplanken zien in zijn schuurtje. Nu surft hij vooral in Bloemendaal. "Ik heb ook vier mensen van verdrinking gered. Dat heeft te maken met gewoon doen, ik duik erin." Dat is kenmerkend voor Rein. Doen.

Mis je het niet, dat leven?

"Ik mis het wel, maar kan me er ook wel bij neerleggen. Alles is oké. Het leven gaat door." Maar je woont nu in Nijmegen... Hoe is dat gekomen? "Dat is ook een heel lang verhaal", lacht Rein. "Op m'n 22e kwam ik vanaf St. Maarten naar Nederland voor dienstplicht en woonde ik in Uden. Daar werkte ik voor Philips Uden. Ik wilde weer eens wat anders doen en toen kon ik voor Philips in Nijmegen werken. Zo kwam ik in Lindenholt te wonen." Op dit moment werkt Rein vanuit Siza op een fietsenwerkplaats.

Het leven van Rein is niet altijd kleurrijk geweest. Hij heeft een zeer moeilijke periode doorgemaakt toen zijn vader overleed. In die tijd woonde hij al in Nijmegen en was hij ge-

Heb jij mensen in je leven gehad waaraan jij je hebt opgetrokken of een voorbeeld aan heb gehad?

"Nee, ja... Ik haal wel dingen uit het leven... Ik ben Christen en houd me vast aan "bestudeer alle dingen en behoudt het goede, dat in de Bijbel staat. Ik voel me vrij om te bewegen en het zelf uit te vinden. Ik zoek telkens weer wat anders om te doen. Dat zit erin, dat blijft erin en ik ga weer door." Hij zegt even later "Ik heb wel geleerd dat je niet moet inhouden waar je mee zit. Ik kon vroeger niet boos worden en mijn irritaties uitspreken, dat heb ik leren uiten. Het leven is fascinerend maar ook breekbaar." Doordat Rein zelf veel heeft meegemaakt kan hij zich goed inleven in de 'jongens' met wie hij nu werkt. Hij werkt voor Siza (ondersteuning voor mensen met een beperking) op een fietsenwerkplaats in Arnhem Presikhaaf en begeleidt daar mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Rein vertelt dat deze mensen vaak veel hebben meegemaakt in hun leven.

Hoe ga je daarmee om?

"Ik verplaats mijzelf in hen en denk dan "Shit man, dit is niet leuk wat jij meemaakt." Ik heb dat zelf ook mee gemaakt en ik weet wat dat is. Ik zorg ervoor dat ze kunnen groeien, iets presteren. Dat geeft een boost. Dat geef ze voldoening en voldoening sust de pijn."

In zijn vrije tijd is Rein ook bezig met fietsen. Hij is lid van een bijzondere fietsclub: Cursed Kings Bicycle club. Deze fietsen zijn niet doorsnee, net als Rein zelf. Hij heeft de fiets met de breedste achterband van Nederland, vertelt hij als hij zijn fiets uit de schuur heeft gereden en een rondje achter zijn huis fietst.

Rein is altijd in beweging. Letterlijk en figuurlijk. Met zijn schilderkunst, zijn fietsen, surfplanken en zijn werk. Zwaai even naar hem als je hem ziet fietsen in de wijk!

Foto's Rein Kamer





Nieuwe AED in Lindenholt

In de 13^e straat De Voorstenkamp is een AED geplaatst bij huisnummer 94. Het is de 11^e AED in Lindenholt die 24/7 bereikbaar is voor de burgerhulpverlener van de stichting AED Dukenburg.

Mensen die zijn aangemeld bij HartslagNu krijgen wanneer er bij hun in de directe omgeving een alarmmelding is, een 'sms' of 'app' met onder andere de code van de groene AED-kast. Ze kunnen dan eerst de AED halen en deze dan naar het slachtoffer brengen. De dekking met AED-apparaten in Lindenholt wordt steeds beter. De plaatsing in De Voorstenkamp is mede tot stand gekomen door flinke financiële bijdrages uit de buurt. Waarvoor dank.

Er zijn in Lindenholt nog steeds 'witte vlekken' waar we graag een AED geplaatst zouden zien. Dit is echter sterk afhankelijk van onze financiën. De stichting is geheel afhankelijk van sponsoring, giften en donaties. In Dukenburg en Lindenholt samen heeft de stichting AED Dukenburg nu 49 apparaten voor de burgerhulpverleners beschikbaar.

Zolang we middels sponsoring, giften en donaties voldoende financiële middelen hebben geven we aan bewoners van Dukenburg en Lindenholt de reanimatiecursussen gratis. Inschrijven kan via de website www.aeddukenburg.nl onder de knop aanmelden. Iedereen die een reanimatiecursus heeft gevolgd mag zich aanmelden bij de landelijke stichting HartslagNu (www.hartslagnu.nl) of via de app 'HartslagNu nieuw'.



We zijn in gesprek over een mogelijk volgend project bij De Draaiom. Maar ook hier is het weer van belang voldoende financiën bijeen te krijgen. Daarom blijft elke bijdrage enorm welkom! Uw bijdrage storten kan naar de Stichting AED Dukenburg, rekeningnummer NL54 RABO 0336 8563 18.

Tekst en foto: Peter Saras

De Broederij in Corona-tijd

Ondanks alle wisselende maatregelen rondom Corona is er in en rondom De Broederij gelukkig nog best veel te beleven. Met name de activiteiten voor jongeren/kinderen kunnen doorgaan.

Een beetje creativiteit is soms nodig en zo werd de soep op dinsdag ineens "de buurtbrengsoep" en de koffieochtend op vrijdag werd ineens "klets en koffie to go". De dagactiviteiten gaan, soms in aangepaste vorm door. Ook de (afhaal)maaltijden vanuit Van Tuin tot Bord (op donderdag) gaan door. De Broederij, met al haar betrokkenen, past zich aan en is flexibel, wanneer de maatregelen dit vragen, maar blijft steeds manieren zoeken om mensen met elkaar te verbinden.



Vrijwilliger Berend in de moestuin

Klussen

Afgelopen jaren is er veel door buurtbewoners geklust in De Broederij. Op dit moment richten de kluswerkzaamheden zich op de buitenruimte. Zo worden er twee terrasjes aangelegd en komt er een tuinhuisje waar diverse spullen in opgeslagen kunnen worden. Deze wordt geschenken door een lid van serviceclub Kiwanis. Om de buitenruimte ook bij minder mooi weer te kunnen benutten is o.a. met medewerking van buurtbewoners John en John een mooi plan bedacht voor een overkapping. Praxis Nijmegen (Dukenburg) heeft bij uitzondering al toegezegd een deel van het materiaal te willen sponsoren. Verder is de moestuin vergroot door het weghalen van de tegels. Volgend jaar dus nog meer groente uit eigen tuin!



Kroonluchter van gevouwen kraanvogels

Virus van verbinding

Soms kunnen mensen elkaar minder vaak zien als dat men graag zou willen. Vanuit de Broederij is dit voorjaar Virus van Verbinding bedacht. Buurtbewoners werken samen aan een groot kunstwerk vanuit hun eigen huis. In het voorjaar zijn er vouwpakketjes rondgebracht in de buurt. Er zijn wel 1000 gekleurde kraanvogels gevouwen. Deze vogels zijn vervolgens verwerkt in een indrukwekkende installatie. Deze hangt momenteel in de hal.

Een project wat nu nog loopt is "Buurtblauwdruk", een blauwdruk van de wijk aan de hand van planten die in ieders tuinen groeien. Met een kar en een speciaal apparaat wordt door de wijk gereden en bijzondere afdrucken gemaakt van de planten die bewoners aanleveren. Deze blauwdrukken zijn te bewonderen in de huiskamer.

Social sofa



Er wordt door de deelnemers van de dagactiviteiten hard gewerkt aan het met mozaïek bekleeden van 2 enorme banken. Het is een monnikenklus, dat veel geduld vraagt, maar wat met veel plezier gedaan wordt. De banken worden straks in de wijk geplaatst. 1 bank is al gereed en is te bewonderen in de tuin van De Broederij.

Dorpshuis van het jaar

Het is nog steeds een spannende race naar Buurthuis van het jaar. 13 december is de ontknoping op TV Gelderland! Afgelopen tijd is er gefilmd en 29 november was er een uitzending speciaal over De Broederij.

DE BROEDERIJ

Tekst: Gidy van Gaans - Gemma Sanders / foto's: Broederij

Keek op de wijk

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

Ans en Evelyn van 'Deel de Dag'

Terwijl buiten de herfst zijn opwachting maakt, schuif ik in het wijkatelier aan bij Ans en Evelyn in de groepsruimte van Deel de Dag (van Sterker Sociaal Werk). Deel de Dag is een voorziening voor se-

nio-
ren die
zelfstandig
wonen en be-
hoefte hebben
aan BV. dagstruc-
tuur en sociale con-
tacten. Op zeven locaties
in Nijmegen, waarvan een
aantal in wijkcentra, zijn Deel
de Dag-initiatieven. Ans en Evelyn
runnen de Deel de Dag locatie in de
wijk Lindenholt.

Hun ruimte in het wijkatelier is huiselijk te noemen, dit ondanks de afmetingen van een schoollokaal. Het is er gevuld met gezellige zitjes, kamerplanten, een keukenblok en veel kasten waarin activiteitenmateriaal en keukenwaar zijn gestapeld. Ik ben onder andere benieuwd naar het werk dat beide vrouwen bij Deel de Dag voor de wijk doen en naar hun achtergrond. De dames hebben hun werkdag erop zitten en schenken rustig de groene thee uit. De regent klettert tegen de ramen, terwijl we op de voorgeschreven 1,5 meter plaats nemen van elkaar. Ze hebben er zin in en kijken me verwachtingsvol aan, want over hun werk praten ze graag. "Wat wil je allemaal weten", zegt Ans?

Tsja waar te beginnen. "Wonen jullie zelf in de wijk Lindenholt?", zo begin ik maar. Evelyn knikt bevestigend, maar Ans zegt te wonen aan de andere kant van de stad. Hoe ze tot dit werk gekomen zijn, vraag ik. Hun achtergrond blijkt heel verschillend. Ans heeft van alles hiervoor gedaan, zelfs de kunstacademie. Evelyn, inmiddels ruim 20 jaar werkzaam bij

Sterker, heeft de opleiding activiteitenbegeleiding gedaan, aangevuld met vele cursussen, (o.a., Bewegen voor Ouderen), scholing t.a.v. dementie en workshops. Op de maandagen zijn ze er vanaf de middag samen en is er tijd voor overleg. Nu, sinds de coronamaatregelen, zijn er per dag maar 5 deelnemers die ze begeleiden. 'Anders kunnen we niet de benodigde 1,5 meter handhaven', zegt Ans. Voor de lockdown waren het 10 deelnemers, maar toen we weer open gingen zijn we naar 5 gegaan. De lockdown was trouwens voor de deelnemers heel erg zwaar. Omdat deze doelgroep al te kampen heeft met eenzaamheid waren die twee maanden sluiting heel heftig. Evelyn en Ans hebben de deelnemers in die tijd gebeld op de dagen dat zij normaliter naar Deel de dag zouden gaan, wekelijks een nieuwsbrief gestuurd en af en toe een leuk presentje aan de deur gebracht. Een aantal deelnemers hebben elkaar gebeld, maar juist het fysieke contact is belangrijk, elkaar in levende lijven zien en dingen samen doen. Daar gaat het om bij Deel de Dag. Mijn beeld dat het allemaal zeer bejaarde deelnemers zijn klopt niet. 'Nee, de leeftijd varieert van 60 tot 90 jaar. Er is een toename van eenzaamheid dat merken de dames wel. Iets dat niet alleen speelt in de Lindenholt, het is een landelijk fenomeen. Overal in Nederland is er sprake van individualisering, minder bureaucontact en een teruglopend verenigingsleven. Gelukkig is er een voorziening als Deel de Dag waar je een gedeelde ervaring opbouwt. De deelnemers komen gemiddeld twee á drie keer per week naar het Wijkatelier.

Als iemand is aangemeld dan volgt een kennismaking, een persoonlijk intakegesprek. 'In dat gesprek proberen we erachter te komen wat deze vorm van dagbesteding diegene kan brengen, wat heeft hij/zij van ons nodig, voelt iemand zich prettig in een groep. Evelyn geeft aan "Als we dat in kaart hebben en inschatten dat Deel de dag wat voor deze persoon kan betekenen dan maken we een afspraak voor een proefdag waarin van beider kanten uitgebreider kan worden ervaren/bekeken of het een juiste keuze is om deel te gaan nemen. Is dat het geval, dan worden er na deze dag afspraken gemaakt over de frequentie en welke dag(en) wenselijk is. Blijkt het niet de wenselijke vorm te zijn, dan denken wij mee en verwijzen naar andere zorg.

Ook met de mantelzorgers houden wij nauw contact, zodat wij het welzijn mee kunnen bewaken. Op deze manier kunnen wij eerder signaleren of een mantelzorger ondersteuning nodig heeft en is de drempel lager zodat de

mantelzorger ons zelf ook makkelijker kan benaderen. Ook bieden wij mantelzorgsgesprekken aan i.s.m. het Mantelzorg Ondersteuningspunt.

De deelnemers worden niet zomaar beziggehouden. Het gaat vooral om "wat kun je wel? En wat vind je leuk. Het samenzijn in de groep wordt gestimuleerd, en aan iedereen wordt gevraagd iets in te brengen." Ans vult aan: "Verder is wel zo dat Deel de Dag niet behandelend te werk gaat, onze functie is begeleidend." De dames scheppen een duidelijk beeld van de ontwikkeling van de begeleiding. "Vroeger werkten wij meer anbietend en groepsgevijs en nu is Deel de Dag een actievere dag waarbij er meer zelfregie is "

De dag duurt van 10 tot 15 uur en heeft een vaste indeling. Ans vervolgt: 'Van 10 tot 11 uur drinken we koffie en nemen we de krant door, gaan in gesprek met elkaar wat eenieder bezighoudt. Dan vanaf 11 uur is er een half uur beweging. Om 12 uur is er de lunch met vaak een kom

zelfge-
maakte
soep. Om 13
uur is het af-
wassen geblazen,
en daarna volgt de
middagactiviteit, dat kan
o.a. zijn iets individueels,
een quiz of een wandeling." Om drie uur zit de dag er voor de deelnemers op, dan ruimen Evelyn en Ans alles op, maken schoon en bereiden de volgende dag voor. De deelnemers zijn gekoppeld aan een vaste dag maar mogen wel later binnenkomen en eerder weggaan. Geen probleem.

Op mijn nieuwsgierige vraag of er veel gemopperd wordt, zijn Ans en Evelyn beslist. "Natuurlijk is er ruimte voor het verhaal van de mensen, ook als het negatief is. Maar de groep corrigeert zichzelf, als je te lang in de groef van een verhaal zit, halen ze elkaar eruit. 'Nie nui- len' voor de echte Nijmegenaren. Enkele positieve verhalen zijn: "een meneer met lichte dementie die wat sombertjes binnenkwam, maar na een tijdje opbloede. Hij heeft inmiddels zijn plek gevonden en is daarna mee gaan helpen om de muren van het wijkcentrum

te schilderen. Prachtig om te zien of over die mevrouw van 89 jaar die helemaal wild is geraakt van Formule 1 races en daar heerlijk over kan praten met de rest van de groep bij de ochtendkoffie." De dames lachen van oor tot oor. 'Het is zo leuk om dit werk te mogen doen'. Het wijkatelier is voor een voorziening als Deel de dag prettig vertoeven. Er zijn meerdere maatschappelijke organisaties die daar onderdak hebben en dat betekent dat de lijntjes kort zijn wat resulteert in een zeer prettige samenwerking. Het is een mooie mix van jong en

en het geeft energie om zo samen voor de wijk te werken. Dit willen ze er nog over zeggen: "Veel van onze deelnemers waren de echte pioniers van de wijk, ze waren de eerste die in dit nieuwe stuk Nijmegen kwamen wonen. Hun verhalen over de wijk in de begindagen zijn onbetaalbaar". Voldoening dat is het woord wat voor Ans en Evelyn centraal staat, zowel voor de deelnemers als voor hunzelf. Buiten is het inmiddels opgehouden met regenen.

Nieuw in Lindenholt Leeft: Hartjes

Bewoners van Lindenholt die versterking zoeken van bijvoorbeeld hun koor, gym- of leesclub of medebuurtbewoners enthousiast willen maken voor activiteiten, kunnen een hartje plaatsen in dit blad. Ook mensen die gratis hulp zoeken of aanbieden, iets te koop hebben of juist zoeken, kunnen een hartje plaatsen. Een hartje is een bericht van maximaal 50 woorden waar geen kosten aan zijn verbonden. Mail de tekst naar redactielindholtleeft@gmail.com. De hartjes voor de volgende Lindenholt Leeft, moeten uiterlijk donderdag 14 januari 2021 binnen zijn.

lets te vieren?

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

Verhalenlijn de Rode Typemachine zoekt enthousiaste wijkredactieleden. Ontmoeting, verbinding en saamhorigheid staan centraal.

'Iedereen telt mee'!

Verhalen van buurtbewoners zijn te vinden op de website van lindholtleeft.nl

Maak een profiel aan en volg ons op de website.

Er zijn weer nieuwe buurtverhalen. Leuk je te ontmoeten!



Hier kan jouw hartje staan!

Vrijwilliger voor de tuinonderhoud of tafelenoot gezocht, nieuwe leden voor het wijkkoor of zenmeditatie, wandelmaatje... Ben je nieuw in Lindenholt en zoek je contact om samen de wijk te verkennen?

Nieuw burgerinitiatief voor de wijk...

Stuur je mail naar de redactielindholtleeft@gmail.com

Samen erop-uit! Van harte gefeliciteerd met jouw verjaardag Theo. Speciaal voor deze gelegenheid plaats ik een hartje voor onze al jarenlange vriendschap. **Cadeautip:** een waardebon om de Struinroute "Ervaar Groene Grenzen Lindenholt" te verkennen. **Startpunt:** onderaan de trappen bij de 'Draaiom'.

Beschrijving is te vinden op de website van Lindholt Leeft.nl

Het verloren hartje van Bepie Bos

Bepie zoekt contact met degene, die haar hartje op het prikbord heeft gehangen tijdens het Ontmoetfestival 2019. Onze raakvlakken waren om de eenzaamheid, vooral in het weekend te doorbreken. Zoals legpuzzels, films, samen eten & creatief.

Neem contact op met Gemma via redactielindholtleeft@mail.

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

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.

Afscheid Sharif Alhashimy Wijkregisseur

Beste bewoners,



Na twee jaar actief te zijn geweest als wijkregisseur voor onder andere Lindenholt, ga ik nu afscheid nemen van de wijk. Mijn collega Marjolein Evers wordt per 16 november 2020 de nieuwe wijkregisseur worden en neemt alle lopende en nieuwe projecten over.

Samen met de bewoners hebben we afgelopen jaren veel wensen kunnen realiseren in de wijk. Zo hebben we het plein aan de Voorstenkamp helemaal opgeknapt. De samenwerking met kinderen en volwassenen was heel prettig, en laat echt zien dat er zoveel mogelijk is als we de handen ineen slaan. Ook vergroening in de gehele wijk stond afgelopen tijd centraal.

Bewoners hebben leuke verzoeken ingediend die we samen uitgevoerd hebben. Een ander groot project waar het begin inmiddels voor is gemaakt, is het opknappen van twee pleinen aan de Gildekamp. Allemaal goede initiatieven om de wijk mooier en leuker te maken, en bewoners met elkaar te verbinden. Er zijn helaas ook initiatieven geweest die niet van de grond konden komen, maar die hebben wel gezorgd voor verbindingen en goede gesprekken met elkaar.

Tijdens alle projecten, groot en klein, heb ik leuke mensen mogen ontmoeten. Heel erg bedankt allemaal, voor de inzet voor de wijk en de fijne tijd die we samen gehad hebben.

Ik wens mijn opvolger Marjolein Evers en de bewoners heel veel succes en plezier in de aankomende projecten!

Ik wens mijn opvolger Marjolein Evers en de bewoners heel veel succes en plezier in de aankomende projecten!

Met vriendelijke groet,
Sharif Alhashimy

Even voorstellen nieuwe wijkregisseur openbare ruimte

Mijn naam is Marjolijn Evers. Vanaf 16 november heb ik het stokje van Sharif Alhashimy overgenomen als Wijkregisseur Openbare ruimte van Nijmegen Lindenholt en Nieuw -West.



Ik ben 29 jaar en woon in de Hatertse Hei in Nijmegen. Mijn middelbare schooldiploma heb ik behaald aan het Mondial College (toen nog het Lindenholt college) in Leuvensbroek. Ik ben dus niet helemaal onbekend in Lindenholt, maar dat is wel een tijdje geleden.

Als Wijkregisseur Openbare Ruimte ben ik uw eerste aanspreekpunt voor de openbare ruimte van de wijk. De openbare ruimte is de buitenruimte die van ons allemaal is. De wegen, paden, pleinen, maar ook het groen en straatmeubilair vallen onder de openbare ruimte. U kunt mij benaderen voor onderwerpen als verkeer, groenstroken, parkeren en afval. Veel klachten zoals losliggende stoeptegels of niet werkende verlichting kunt u melden via Meld&Herstel. Dat kan telefonisch via 14 024, via een online formulier op nijmegen.nl of via de Meld&Herstel app. U ontvangt binnen 5 werkdagen een reactie. Aan de hand van onder andere deze meldingen plant de gemeente de werkzaamheden. Het is dus echt belangrijk om door te blijven geven. Heeft u ideeën voor de openbare ruimte en wilt u graag zelf aan de slag? Dan kunt u deze plaatsen op nijmegen.nl/mijnwijkplan. Op MijnWijkplan komen de plannen van de gemeente en de ideeën van bewoners samen, waarvoor budget beschikbaar is.

Tot het einde van het jaar wil ik lekker gaan rondwandelen en fietsen door de verschillende delen van Lindenholt om de wijk te leren kennen. In verband met de Corona-maatregelen is het niet zo gemakkelijk om afspraken in te plannen in de wijk, maar ik ben erg nieuwsgierig welke mooie plekken in Lindenholt ik niet mag missen tijdens de fiets- of wandeltochten. Laat u het mij weten via m4.evers@nijmegen.nl?

Tekst en foto: Marjolijn Evers

Opknappen pleintjes Gildekamp

Op initiatief van bewoners worden twee pleinen in de Gildekamp opgeknapt en vergroend. Eerder kozen de bewoners van de 30e straat al voor een nieuw ontwerp van hun plein. Bij de eerste ontwerpen had een aantal aanwonenden zorgen over de ruimte tussen het groen en de gevels en het gras. Bij de nieuwe ontwerpen is rekening gehouden met deze zorgen en nieuwe ideeën. Zo is er tussen alle gevels en het groen minimaal 3 meter ruimte en is er naast een optie met gras een optie zonder gras bijgekomen. Onlangs heeft een nieuwe stemronde plaatsgevonden voor het plein in de 32e straat. Ook is de brief om te stemmen in een groter gebied verspreid dan de eerste brief. Iedereen die een brief heeft ontvangen kon tot 13 november jl. stemmen.

Er is met een grote meerderheid gekozen voor optie B (zie plaatje). De tekening geeft een impressie weer en is geen exacte voorstelling. Met dit ontwerp verandert het stenen plein in een mooie bloemenzee, met onder andere rozen- en vlinderstruiken.

De werkzaamheden aan beide pleinen (30e en 32e straat) zullen nog dit jaar starten. Mocht het weer het inplanten van de pleinen niet meer toelaten, dan wordt dat in het nieuwe jaar ingepland. Zo kunnen we komend voorjaar genieten van de nieuwe groene pleinen.

Wilt u ook graag een groen plein voor de deur en wilt u zelf aan de slag? Plaats uw idee dan op nijmegen.nl/mijnwijkplan en vraag uw burens om uw idee te ondersteunen. Op MijnWijkplan vindt u ook de ideeën van uw wijkgenoten en kunt u deze ideeën ondersteunen. Als uw idee voldoende draagvlak heeft verzameld werkt de wijkregisseur openbare ruimte het idee samen met de initiatiefnemers en andere belanghebbenden verder uit.



Hart voor Elkaartje



IK LAAT MIJN SPREKEN VOOR EEN ANDER. JIJ OOK?

Gezond eten, goede persoonlijke verzorging of een leuk uitje is voor velen van ons vanzelfsprekend. Toch is het voor een grote groep mensen uit Nijmegen niet of nauwelijks mogelijk.

Door het kopen van een **Hart voor Elkaartje** maak jij het mogelijk dat iemand die het hard nodig heeft er ook mag en kan zijn.



Hart voor Elkaar
Nijmegen

Wij bedanken jou vanuit ons  dat jij deze donatie doet.

Door jouw gulle gift zorgen wij ervoor dat iemand die het hard nodig heeft, een extraatje krijgt.



We hebben een warm  voor elkaar in Nijmegen

www.hartvoorelkaartje.nl

Uitbreiding

Ieder mens telt....

De Vincentius Vereniging Nijmegen groeit erg hard, naast de hoofdvestiging in de Horstacker 1451 was er eerder al de kleinere ruimte in de Voorstenkamp. Beiden gevestigd in het stadsdeel Lindenholt

Nu kregen we de mogelijkheid uit te breiden naar het stadsdeel Dukenburg, waar ook veel mogelijkheden en kansen liggen voor ons. Het is onze droom om in iedere stadsdeel een dependance te realiseren. Wij zijn natuurlijk altijd al een vereniging voor heel Nijmegen geweest, maar soms vergaten mensen dat omdat we gevestigd zijn in het stadsdeel Lindenholt. Door deze uitbreiding kunnen we ons weer meer laten zien. Wij komen niet het wiel opnieuw uitvinden maar haken aan bij de vele organisaties die er al zijn. Omdat samen de handen ineen slaan enorm versterkt!



We worden met open armen ontvangen en er zijn al veel samenwerkingsbanden gesloten. Vincentius vereniging Nijmegen draait volledig op vrijwilligers, sponsoring en giften.

Onze vereniging heeft vier hoofddoelen:

- Armoede verzachten
- Eenzaamheid verzachten
- Sport en bewegen
- Gezondheid bevorderen

Op deze doelen zetten wij heel hoog in en hebben al meer dan 30 projecten actief op dit gebied. Denk aan onze zomertoer, kerstpakketten, rugzakjesproject, maar ook ladies night, eat en meet, Vincentius vitaal, ouderbox, e.d.

Veel hulpverleners kennen ons en maken dankbaar gebruik van deze projecten. Heeft u leuke ideeën of mist u iets op dit gebied? Laat het ons dan weten!

We gaan op twee locaties in Dukenburg; Meijhorst en Lankforst actief opereren. Dit zijn de voormalige locaties van Gratis2de kansje.

We zoeken nog veel vrijwilligers die 1 of meerdere dagen willen helpen op een van onze 4 locaties in diverse functies. Komt u onze Vincentius team versterken? En natuurlijk mag u onze mooie vereniging altijd financieel ondersteunen, daar zijn wij altijd heel dankbaar voor. We zijn ANBI; Algemeen Nut Beoogde Instelling.

Help u ons mee om ook daadwerkelijk ieder mens te laten meetellen?

Linda van Aken / Linda@vincentiusnijmegen.nl / Www.vincentiusnijmegen.nl
Rabobank: NL59RABO0302027602

Verdien Fitcoins met de Vincentius Vitaal app: wij belonen bewegen!

Let op deze community is alleen voor mensen in en om de armoedegrens!!!

Bewegen heeft een positieve invloed op je gezondheid. En je wordt er gelukkiger van. Want (samen) bewegen verhoogt je kwaliteit van leven. Hoe beter jij voor jezelf zorgt, hoe beter je kunt zorgen voor anderen. 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!

Spaar via onze gratis app op je smartphone voor gratis gezonde producten zoals een pakket verse groenten, vers fruit, verzorgingsproducten of een verrassing. Doe mee met Vincentius Vitaal en verdien automatisch Fitcoins (een virtuele munt). Je kunt deze Fitcoins inwisselen voor gratis producten zoals bijvoorbeeld een vers pakket groenten, fruit, verzorgingsproducten of sportactiviteiten en cursussen. Elke 1000 stappen of 10 minuten fietsen levert 1 Fitcoin op.

Wissel je Fitcoins in en haal je beloning op donderdagmiddag tussen 13 en 15 uur op bij de Vincentius Vereniging in Lindenholt: Horst Aker 1451, Nijmegen.

Je kunt ook Fitcoins sparen door mee te doen met de community rijk van Nijmegen vitaal. Deze community is bedoel voor mensen die niet rond de armoedegrens leven en graag iets willen doen voor een ander. Doneer jouw Fitcoins en help iemand die het hard nodig heeft. Download de app It's my life en vul de juiste code in: Vincentius vitaal code = Vincentius123. Rijk van Nijmegen vitaal code = Samenrijk

Lindenholt, het groenste stadsdeel van Nijmegen

Klopt met al die parkachtige delen en waterpartijen, maar.... hebt u veel bloeiende bloemen gezien tijdens de afgelopen groeiseizoenen en daarop veel insecten, veel muggen in huis, vliegen of limonadewespen op het terras? Veel verschillende soorten vogels in de tuin of balkon?

U begrijpt al waar ik heen wil: De bij onze burens in Duitsland geconstateerde enorme achteruitgang van alle leven in de natuur, is hier in onze wijk helemaal niet veel minder. Ook het rapport * dat de gemeente Nijmegen onlangs heeft laten opstellen over de natuurplekjes in Nijmegen, vermeldt in ons stadsdeel geen toplocaties en dat is gewoon teleurstellend gezien de mogelijkheden.

Volgens deskundigen zijn ook de vele waterpartijen veelal te arm geworden aan levende organismen als waterinsecten, kikkers, salamanders en vissen. We moeten dus aan de slag, want bij de pakken neerzitten is geen optie voor mensen die weten dat de natuur in toenemende mate van levensbelang is.

We hebben ons op verzoek van het IVN** bestuur als natuurgidsen uit Lindenholt, voorgenomen uit te zoeken wat we in onze wijk zouden kunnen doen ter versterking van de biodiversiteit. Na contact met allerlei organisaties en personen in de wijk o.a. het BOL (BewonersOverleg Lindenholt), het Waterschap en een woningcorporatie hebben we een aantal ideeën:

- De waterkwaliteit in de watergangen in de wijk kan worden verbeterd door o.a. natuur-

vriendelijke oevers aan te leggen op plaatsen waar dat mogelijk is.

Aan de rand van Leuvenbroek is een poel



gedicht omdat er watercrassula voorkwam. Ergens in Lindenholt moet er een plek te vinden zijn voor vervanging van de gedichte poel. Ook het onderhoud aan de bestaande poelen kan beter. Door de vele gazons in onze wijk deels minder te maaien kunnen wilde bloemen tot bloei en zaadvorming komen, waardoor de voedselkwantiteit voor insecten en dus ook voor vogels, verbeterd wordt. Het maaibeleid is al wat aangepast, maar er is volgens ons veel meer mogelijk door op meer gebieden minder te maaien.

- Belangrijk is het vergroenen van de eigen

directe leefomgeving zodat regenwater niet onmiddellijk via het riool wordt afgevoerd, maar via de tuinen het grondwater aanvult. Want zelfs onze waterrijke wijk verdroogt tijdens de steeds langer aanhoudende droge periodes. En moeten we de regenton niet in ere herstellen?

- Het is mogelijk een natuurpad door de wijk te ontwikkelen en er een handzaam boekje over te maken.
- Met de gemeente willen we samen met andere organisaties in Lindenholt, in overleg over de verdere ontwikkeling van de groene stroken, (de stapstenen) door park Lindenholt, de Omloop en gebieden die aan de Noordkant van onze wijk liggen.

Te bespreken valt de verdere uitvoering van het landschapsontwikkelingsplan van ons stadsdeel met als kernvraag of de gemeente hiervoor ook initiatief wil nemen.

Het is nogal wat zult u denken en dat vinden wij ook. Als gemeente en Waterschap mee willen denken en mee willen doen en daar hebben we aanwijzingen voor, zullen ze ook van velen in de wijk medewerking wensen in de vorm van overleg en visie naar de toekomst. Vandaar dat we u vroegtijdig op de hoogte brengen van wat er momenteel speelt in de werkgroep in oprichting "Lindenholt Groen". Zodra de Coronamaatregelen het toestaan zullen we onze ideeën voorleggen in een bijeenkomst. Heeft u nu al opmerkingen en ideeën, laat het ons weten.

Namens "Lindenholt Groen": Ton Jansen, Henk Voskuilen, IVN natuurgidsen in Lindenholt

Informatie: Lindenholt-groen@ivnnijmegen.nl

* Natuurplekjes in de gemeente Nijmegen. In opdracht van de gemeente Nijmegen opgesteld door RAVON Natuur PLaza e.a. (april 2020)

** IVN staat voor Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid. www.ivnnijmegen.nl



Bowls - Quick 1888

Jan Boersbroek, 81 jaar, voorzitter van de bowlsclub in Nijmegen. Bowls is oorspronkelijk een Engelse sport, veelal door senioren fanatiek beoefend, geïntroduceerd in begin jaren negentig. Bowls is geschikt voor jong en oud, voor dames en voor heren.



Deze boeiende sport van tactiek, techniek en concentratie is bestemd voor mensen die op zoek zijn naar een zinvolle invulling van hun vrije tijd. Bij Quick 1888 in Nijmegen wordt bowls gespeeld in de O.C. Huismanhal aan de Dennenstraat op: Woensdagmiddag van 13.00 uur tot 15.00 uur. Vrijdagmorgen van 11.30 uur tot 14.30 uur.

Er wordt in hoofdzaak recreatief gespeeld. Wat er het meeste gespeeld wordt is 3 tegen 3. Elk team heeft een skip, de leider van het rode of het blauwe team. Het is de bedoeling dat je met de grote bal zo dicht mogelijk bij dat witte balletje komt en wie de meeste bowls bij dat witte balletje heeft is de winnaar en dan kun je 1, 2 of 3 punten scoren. Deelnemers krijgen instructies hoe het spel in elkaar steekt. De club zorgt voor alle spelmaterialen. U hoeft zelf geen ballen aan te schaffen, wel speciale gym schoenen met gladde zool om de mat te beschermen. Beoefenaars vinden het een hele gezellige sport, leuk om te doen.

Quick & Bowls

De bowl is gemaakt van kunststof. Het gewicht is ongeveer 1300 gram. Doordat het zwaartepunt van de bowl uit het midden ligt, zal deze altijd een kromme baan beschrijven. En daarin zit nu de uitdaging. De bedoeling is om de bowls (ballen) zo dicht mogelijk bij de jack (doelballetje) te rollen. Voor iedere bowl die dicht bij jack ligt dan de beste bowl van de tegenstander, krijgt men 1 punt. Het team met de meeste punten wint.

Bij de bowlssport wordt gespeeld in teams van 2, 3 en 4 personen, individueel is mogelijk maar de meeste spelers geven de voorkeur

aan om met anderen samen te spelen. Bowls bevordert de sociale contacten, is een nuttige besteding van uw vrije tijd en helpt aan uw lichamelijke conditie! In Engeland wordt deze sport outdoor beoefend, de Hollanders spelen voornamelijk indoor. De Engelsen lachen ons uit wanneer er buiten wordt gespeeld, met indoor bowls ga je niet outdoor spelen. Dat zijn andere ballen! Zij vinden de Hollanders maar gek. Humor en sport gaan goed samen.

Voor eigen spelers is een Nieuwjaarstoernooi en in oktober het Henk Meviustoernooi waar ook externe clubs aan mee doen. De oprichter van Bowls bij Quick, Jan is sinds 1997 zijn opvolger.

Voor bewoners uit Nijmegen die vanuit de gemeente in aanmerking komen voor de Meedoenregeling zijn tien plaatsen beschikbaar. Voor nieuwe leden die behoren tot de minima wil de club voor zes maanden de contributie betalen. Deze actie is geldig t/m juni 2021. Heb jij interesse om een keer mee te doen neem dan contact op met Stip Nijmegen, Bindkracht 10.

Het oudste clublid was 97, maar is helaas overleden. De twee jongste zijn 67. De club telt momenteel 21 leden en is op zoek naar nieuwe mensen om de club in Nijmegen te versterken.

Word het wat, is het hartstikke leuk en dan krijgen we er misschien toch ook wat jongere bij. Ze hoeven geen twintig te zijn, als we zesters scoren zijn wij al blij. Binnenkort bestaat de club 30 jaar en dit willen wij graag ook met nieuwe leden vieren. U bent van harte welkom.

Voor meer informatie kunt u terecht bij dhr J. Boersbroek, Tel: 024-3234657 of J. Mensink Tel: 024 3774597 of email: info@jjmensink.nl

Tekst: Veronique Franken, Gemma Sanders
Foto's: Veronique Franken



Afsluiting Nationale Diabetes Challenge.2020

Ook dit jaar deden we in Lindenholt weer mee met de Nationale Diabetes Challenge. Weliswaar in een aangepaste light-versie, het liep anders vanwege Corona, maar toch top dat het door kon gaan. De Diabetes Challenge is een jaarlijks terugkomend wandelevenement voor mensen met en zonder diabetes. Normaal gesproken is de challenge 20 weken, start in het voorjaar en duurt tot in de zomer. Dit keer zijn we vanaf 1 september met 30 personen de challenge aan gegaan om in 10 weken richting 5 of 10 kilometer te wandelen. Op de dinsdagavonden verzamelden we om 17 uur bij het Wijkatelier Lindenholt. We hadden iedere keer opvallend mooi weer en genoten al wandelend van het mooie Lindenholt in herfstkleuren. De reacties van iedereen zijn positief: "De wandelingen zijn voor mij 3 G's: Gezelligheid, Gezondheid en Geluk", "Doorzetten", "De wijk leren kennen", "Meer energie" en "De voldoening als je thuis komt, dan heb je echt je eten verdiend". Op 19 november werden de wandelaars individueel beloond met een medaille en verrassing. Het zit er weer op, tot volgend voorjaar!



Op de foto een aantal deelnemers die hun medaille en verrassing op 19 november bij Vincentius kwamen ophalen.

Tekst en foto: Anette van Haren

2020; Een terugblik.

Coronavirus - Ab Oosterhaus - Covid 19 - Coronacrisis - Mark Rutte - Intelligente Lockdown - Coronadashboard - Patricia Bruining - Groepsimmunitet - Corona kilo's - Viroloog - Anderhalve meter - Coronavleermuis - Minister van Anderhalve Meter - epidemie - Coronapatient - Hugo de Jonge - pandemie - Coronaboete - BOA - Thuiswerken - Coronahuffer - Bruno Bruins - Het Nieuwe Normaal - Corona uitbraak - Jaap van Dissel - Anderhalve-meter-samenleving - Coronabuik - Hubert Bruis - In-je-elleboog-niezen - Coronawet - Diederik Gommers - IC Capaciteit - Coronateststraat - Ernst Kuipers - GGD - Corona coupe - Irma Sluis - Mondkapje - Coronamaatregelen - Grab Oosterhaus - Mondkapjesweigeraar - Corona reservering - Ellie Lust - WC-papierhamsteren

CORONA MOE
Silvano Orvini

Hannie Kunst is voorzitter van Stichting Leergeld

In deze donkere dagen voor Kerst in een heel bijzonder jaar is het nu tijd voor een positief verhaal.



Alle kinderen mogen meedoen

Lindenholt Leeft sprak met Stichting Leergeld en haar voorzitter: Hannie Kunst, die overigens elf jaar in Holtgesbroek woonde toen ze nog directeur was van Standvast Wonen en voordat ze wethouder was voor de gemeente Nijmegen.

Wat is Stichting Leergeld?

Stichting Leergeld is voor huishoudens in Nijmegen met een krappe beurs waar de kinderen niet altijd kunnen doen wat een klasgenootje of buurjongen wel kan doen. Het motto van Stichting Leergeld is: "Meedoen nu, is meetelen later."

Ieder huishouden met een inkomen van netto minder dan € 1.632,00 tot € 1.963,00 (zie tabel) per maand kan aanspraak maken op ondersteuning van stichting Leergeld. Na de aanvraag komt er een medewerker van de stichting langs en toetst of er inderdaad recht is op een bijdrage en in welke vorm die zou kunnen worden aangewend. Er is o.a. een bijdrage van € 275,00 per kind per jaar van 4 tot 18 jaar. Het mag worden besteed aan activiteiten zoals het lid worden van een sportvereniging, dansles, scouting en nog veel meer en het kopen van spullen om die activiteit te kunnen doen zoals voetbalschoenen. Ook een abonnement op de speeltuin is mogelijk of het meedoen aan zomeractiviteiten zoals een bezoek aan het Gofertbad.

Tegenwoordig vindt men makkelijk de weg naar Stichting Leergeld wegens een vermelding in de schoolgids van de basis- en middelbare scholen. In 2019 waren er 3.500 kinderen die een bijdrage ontvingen op een geschat totaal van 4.400 kinderen in Nijmegen die in armoede leven. Dit blijkt uit de Nota Armoede van de gemeente Nijmegen. Armoede wil zeggen dat iemand op 130% van het minimum inkomen leeft. Soms verwijst de gemeente gezinnen door naar stichting Leergeld. Het zijn niet alleen mensen met een uitkering, maar ook werkenden en ZZP-ers hebben het

financieel moeilijk. Soms zijn er mensen die eigenlijk in aanmerking kunnen komen voor een bijdrage, maar zich er voor schamen en anoniem willen blijven.

"Jammer", zeg Hannie Kunst "Want voor kinderen is erbij horen en mee kunnen doen met vriendjes erg belangrijk. Kinderen ontwikkelen zo ook andere kanten van zichzelf."

Naast de jaarlijkse bijdrage zijn er ook andere activiteiten waar een bijdrage voor mogelijk is zoals eenmalig in het voortgezet onderwijs € 200,00 voor een schoolexcursie, maar ook zwemles voor zesjarigen of een laptop voor kinderen die naar de brugklas gaan. Een brugklasser die naar school gaat maar waar er in het gezin geen geld is voor een fiets, krijgt in samenwerking met Pluryn en Bikewerk in de Bloemenstraat ook een eenvoudige maar stevige fiets. Dit jaar zijn tweehonderd fietsen uitgegeven.

Er kan ook een laptop worden aangeschaft voor een gezin wanneer het oudste kind in groep 6 zit en er in het gezin nog geen computer / laptop is. Als gevolg van Corona zijn er dit jaar al tweehonderd meer laptops uitgedeeld. Overigens krijgt niemand het geld in handen. Er zijn samenwerkingen met verschillende instanties die het product of dienst verstrekken aan het gezin en declareren bij de stichting.

Financiering

De gemeente Nijmegen is de grote financier voor stichting Leergeld met een totaal van 1 miljoen euro.

Daar zit o.a. een bedrag van € 200.000,00 in voor zwemles. In Nijmegen zijn verleden jaar ongeveer vijfhonderd kinderen via deze subsidie op zwemles gegaan. De gemeente Nijmegen is volgens Hannie één van de betere gemeentes in Nederland op het gebied van armoedebestrijding. Andere bronnen van inkomsten zijn subsidies via het Ministerie en giften van donateurs en fondsen.



De organisatie

Naast een bestuur van vrijwilligers met Hannie Kunst als voorzitter sinds 2014, zijn er 4 medewerkers en 12 vrijwilligers met een vooral sociaal maatschappelijke achtergrond en met hart voor kinderen. Zeven vrijwilligers doen de huisbezoeken en dat waren er 375 in 2019. Het huisbezoek is vooral bedoeld om te kijken waar de behoefte ligt voor de kinderen, maar de vrijwilliger kan iemand ook ondersteunen met verwijzen mochten er problemen zijn in het gezin. Overigens kan binnen drie weken nadat iemand een aanvraag heeft gedaan alles al geregeld zijn.

Stichting Leergeld is 15 jaar geleden opgericht in Tilburg en er zijn nu al 110 Leergeld stichtingen in Nederland.

Jarige Job

Jarige Job is een landelijk initiatief dat ontstaan is in Rotterdam. Men ontdekte dat kinderen op hun verjaardag zich ziek meldden omdat ze niet konden trakteren en zich daarvoor schaamden. Via stichting Leergeld levert Jarige Job een lekkere traktatie en kadootjes

Uitvoeringskader Leergeld Nijmegen september 2020

Doelgroep: kinderen van 4 tot en met 17 jaar

Ingaande op de 4e verjaardag van het kind en wordt beëindigd op de dag dat iemand 18 jaar wordt. Contributie voor een seizoen dat vóór de 18e verjaardag is aangevraagd en gestart, wordt toegekend. Ouderbijdrage en excursiebijdrage worden vergoed tot en met het schooljaar dat iemand 18 jaar wordt.

Het kind is ingeschreven bij een ouder in Nijmegen.

Inkomenstoets:

Alleenstaand ouder met 1 kind:	120% van minimum € 1.632,00
Alleenstaand ouder met meerder kinderen:	130% van minimum € 1.768,00
Gehuwde ouders met 1 kind	120% van minimum € 1.819,00
Gehuwde ouders met meerdere kinderen	130% van minimum € 1.963,00

voor de verjaardag van een kind. Dit wordt bezorgd per post in een anonieme doos.

Vincentius

Vincentius Vereniging Nijmegen is een hele belangrijke ambassadeur en partner geworden voor de stichting Leergeld. Zij verwijzen gezinnen met kinderen die stichting Leergeld nog niet kennen meteen door. Met hen werkt de stichting ook samen aan het geven van tweedehandsfietsen voor kinderen.

Scholen

Hannie Kunst vindt dat scholen zich best meer mogen realiseren dat er kinderen zijn die in armoede leven of dat het gezin een inkomen heeft dat net boven de armoede grens ligt. Kinderen moeten vaak dure spullen aanschaffen, moeten extra betalen voor tweetalig onderwijs of kunnen niet mee op dure excursies. Die druk om mee te doen is groot.

Waarom voorzitter geworden?

"Mijn eerste baan was in het onderwijs in een achterstandswijk in Groningen. Zelf ben ik ook in een groot gezin met beperkt geld opgegroeid en was soberheid troef. In al mijn latere functies kwam ik regelmatig in aanraking met armoede en wat dit met kinderen doet. Op een gegeven moment werd ik gevraagd om voorzitter te worden toen ik met het wethouderschap stopte. Zo kan ik nog iets bijdragen dacht ik. Dit is heel dankbaar werk!"

Wilt u kinderen in armoede steunen? Via info@leergeldnijmegen.nl kunt u ons steunen met een bijdrage. Leergeld heeft een ANBI status. (dus als goed doel mee te nemen in uw belastingaangifte)

Meer informatie: www.leergeldnijmegen.nl

Tekst: Silvano Orvini

Foto: Hannie Kunst



 Stichting Leergeld Nijmegen
Ambassadeurnummer 99272
6500 VA Nijmegen
T 024 323 76 44
vrijdag, woensdag en
vrijdag van 10 tot 12 uur
info@leergeldnijmegen.nl
www.leergeldnijmegen.nl



Lindenholt KOOKT



We starten in dit nummer met een nieuwe vaste rubriek waarin iedereen zijn recepten kan delen. In Lindenholt wonen zoveel culturen, het zou toch geweldig zijn als we kunnen zien wat er zoal gekookt wordt in die landen en dan ook de recepten met foto's plaatsen. Dus heeft u een heerlijk recept of misschien zelfs wel een 3 gangenmenu dat u wilt delen met ons, dan nodig ik u uit om ons te mailen: redactielindenholtleeft@gmail.com. Ik neem dan contact met u op. En om een idee te geven bijt ik de spits af met een heerlijk Italiaans getint menu voor de Kerst.

Voorgerecht

Zalmbloem



Ingrediënten:

150 gr warm-gerookte zalm, 100 gram gerookte zalm, citroensap, sojasaus en dille (optioneel verse zalm die je laat marinieren voor minimaal 1 uur in de citroensap en sojasaus). Balsamicocrème, basilicumblaadjes, 4 eidooiers, 100 gram bresaola.

Snijd de zalm in kleine stukjes meng het met 1 theelepel citroensap, 1 eetlepel sojasaus en dille en maak er vier tartaartjes van. Tekent op een mooi groot bord een bloemsteel van balsamicocrème, gebruik voor de blaadjes aan de steel basilicumblaadjes en als bloemblaadjes plakjes bresaola, leg het tartaartje erop en bak 4 eidooiers in een druppeltje olie en leg deze bovenop de zalm. Tip: Leuk om oogjes te maken door bv balsamico parels te gebruiken.

Hoofdgerecht

Gevulde portabello's



Ingrediënten:

4 portabello's, halve rode paprika, sjalotje, 80 gram roomkaas, 20 gram parmezaanse kaas geraspt, zout en peper.

Neem 4 grote portabello's, haal de steeltjes van de paddestoelen en snijd daar blokjes van. Snipper het sjalotje en snijd de paprika in blokjes. Doe een beetje olie in een koekenpan en bak de ui met de paprika en de steeltjes van de portabello's. laat dit mengsel even afkoelen en meng er dan 4 eetlepels roomkaas door. Breng dit op smaak met zout, peper en wat parmezaanse kaas en vul de portabello's ermee. Dit moet 25 minuten op 180 graden in de oven. Serveer dit met een heerlijke salade met daarop plakjes gebakken kogelbiefstuk of eend.

Nagerecht

Limoncellomousse



Ingrediënten:

2 eieren, 1 citroen, kristalsuiker (fijn) 40 gram, gelatine 4 gram, slagroom 100 ml, poedersuiker 1 el en limoncello 50 ml.

Splits de eieren. Rasp de schil van de citroen en pers de vrucht nadien uit. Klop de eidooiers met de kristalsuiker en de geraspte citroenschil tot een dikke witte massa. Laat de gelatine 5 minuten weken in koud water. Verwarm het citroensap. Knijp de gelatine uit en los 'm op in het warme citroensap. Laat wat afkoelen en roer door het ei-mengsel. Klop de eiwitten stijf. Klop in een andere kom de room stijf met de poedersuiker. Meng de Limoncello door het ei-citroenmengsel. Spatel daarna eerst de slagroom en vervolgens het eiwit-schuim door de massa. Verdeel over glazen en zet 2 uur in de koelkast.

Eet smakelijk!!

Tekst en foto's: Victoria Lammerinks-Montis



COLUMN
VINCENT CANTRIJS

NIJMEGEN – Iedere week schrijft Vincent Cantrijn over politiek en maatschappelijke ontwikkelingen in de regio.

Dat was weer van dik hout zaagt men planken in de Gelderlander.

Bewoners Lindenholt boos: 'Niet de gemeente, maar projectontwikkelaar is hier de baas'.

Er staat dan ook iets verschrikkelijks te gebeuren in Lindenholt.

Woningcorporatie Woonwaarts en zorgaanbieder de Waalboog hebben een plan om 45 betaalbare huurappartementen te realiseren voor zorgbehoevenden. Dit initiatief doodknuffelen is het minste wat er zou moeten gebeuren. Niet door omwonenden. Het worden namelijk drie verdiepingen. Drie! Een kolos volgens de boze buurtbewoners. Alsof niet heel Lindenholt vol staat met huizen zoals een kind uit groep vier die zal tekenen. Twee verdiepingen met een dak; maakt samen drie. Er staan weinig huizen in Lindenholt die lager zijn. En dan toch moord en brand schreeuwen vanwege deze kolos. Hartstikke krankjorum.

Ik leg het nog maar een keer uit.

De gemeenteraad bepaalt wat en waarom er gebouwd wordt en niet een projectontwikkelaar. Vraag maar eens aan de projectontwikkelaar die wilde plannen had toen hij het ROC-terrein langs de spoorlijn in Zwanenveld had gekocht. Winkels, appartementen, kantoren; het kon niet op. De gemeenteraad dacht daar heel anders over. In iets andere woorden kreeg de projectontwikkelaar te horen: "Niks geen wilde plannen. Wij willen heel iets anders. Wij zijn hier de baas; niet jij." Exit wild plan. De ontwikkelaar heeft nog steeds geen plan gemaakt dat bij college of raad in de smaak valt.

Dus wie is hier nu de baas?

En passant roepen de boze Lindenholtbewoners ook dat er geen inspraak is geweest en als die er nog zal komen dan is het een wassen neus. Daar weten de wijkraad Weezenhof en de wijkraad Hazenkamp alles van. Ze eisen een gesprek met Hubert Bruls en Noël Vergunst om een goede gemeentelijke regeling voor burgerparticipatie te krijgen. Wat ik vorige week over de algemeen directeur van NEC zei zeg ik nu ook over de wijkraad Hazenkamp en de Weezenhof: je moet maar lef hebben.

Zolang ik de gemeente Nijmegen ken, is er een Inspraakverordening. Nog steeds. In te zien op de site van de gemeente Nijmegen onder de alleszeggende naam Tienpuntenplan Inwonersparticipatie. Er staat van alles en nog wat in over planprocessen, draagvlak, inspraak en participatie. Alleen niet de bepaling, die beide wijkraden graag opgenomen zien: als we ergens op tegen zijn mag het vooral niet gebouwd worden; anders is het geen inspraak.

Als voorbeeld worden de Skaeve Huuse genoemd. Want daarbij voelt de wijkraad Weezenhof zich niet gehoord. Al tien jaar wordt er ingesproken, gedwaarsboemd, gebezwaarschrift, gehoorzit, gehogerberoep en geraadvastatet omdat de wijkraad acht mensen geen nieuwe toekomst gunt op een afgelegen weiland. Neem van mij aan dat college en raad het wel degelijk gehoord hebben. Ze doen al tien jaar hun uiterste best om met redenen omkleed uit te leggen waarom ze de bouw wel een goed idee vinden. Daar zit de wijkraad niet op te wachten, want dat is geen inspraak.

Ik hoop dat Bruls in het gesprek zal zeggen: "Beste Wijkraad. De raad stelt bestemmingsplannen vast, na een intensief proces van hoor, wederhoor, wikken en wegen. Als democratisch gekozen baas van de stad."

Vincent Cantrijn



Annet Hogenbirk



Niet bang voor het donker

We zitten weer in de donkere dagen. Maar dit jaar lijkt het wel extra donker door de aanwezigheid van het coronavirus. Dat werpt je terug op jezelf. Je wordt uit je ritme gehaald en uit je gewoontes. Je ziet veel minder mensen. Ik zag dit jaar super vroeg kerstbakjes, boompjes en kerstversiering in de winkels. Was dat omdat het dit jaar extra donker is? Om het donker maar snel te vergeten en langer een kerstgevoel te hebben? Ik denk niet dat dat werkt. Juist niet! Overstemmen we hiermee niet iets in onszelf? Het zijn toch donkere tijden. Mag ik daar niet even bij stilstaan? Mag ik mijn gevoelens van onbehagen, verdriet misschien, gemis of onrust niet even rustig bekijken? Mogen ze er zijn zonder dat ik ze wegdukt door gemaakte vrolijkheid? Waar zit voor mij duisternis, wanneer komt ik deze tegen en wat vertelt die mij? Het leven is niet altijd mooi, gezellig of succesvol. Dit mag er zijn. Het hoort óók bij mij als mens.

Het is nu Advent: in de christelijke traditie vier weken van bezinning als voorbereiding op Kerst. Advent bestond al lang vóór corona! Ze nodigt ons uit om niet bang te zijn voor wat donker is in ons leven. Door ernaar te kijken en er aandacht aan te besteden komt er juist ruimte voor de andere kant: voor de kracht die er in iedere mens zit. Verlangen naar licht, nabijheid en liefde. Er wordt uiteindelijk een kwetsbaar kind geboren, dat vrede brengt in de wereld. Ik wens je dat je dat gaat mee beleven! Een bijzondere Advent en een liefdevol en stralend Kerstfeest!

Annet Hogenbirk



VUL EEN SCHOENENDOOS, GEEF EEN SCHAT

Sinds 2003 zijn Coline en Roel uit de Hegdambroek, actief als vrijwilliger, thans voor de Stichting GAIN Holland.

Zij zamelen gevulde schoenendozen in voor kinderen in Afrika, Azië en Oost-Europa.

Wat is de schoenendoosactie?

'De schoenendoosactie is een project van de Stichting GAIN Holland. Wij zamelen schoenendozen in die gevuld zijn met de volgende basisproducten: schriften, pennen, (kleur)potloden, tandenborstel, tandpasta, zeep, knuffel en speelgoed. Die dozen gaan dan naar het inzamelpunt en worden gecontroleerd en eventueel bijgevuld en komen dan met duizenden dozen in een zeecontainer in Rotterdam terecht. Van daaruit gaan de containers per boot bijvoorbeeld naar Sierra Leone. In Europa worden de dozen per vrachtwagen vervoerd.'

Komt mijn doos daar wel echt terecht?

'Dat is een vraag die wij jammer genoeg heel vaak horen. Ja, er blijft niets aan de strijkstok hangen! Wij zijn zelf al meerdere malen in Uganda geweest en hebben de dozen zelf uit mogen delen. Toen ik daar voor het eerst was, rolden de tranen over mijn wangen. De kinderen waren dolblij.'

Wat is jullie het meest bijgebleven?

'Er stonden wel 600 kinderen in rijen op ons te wachten.

Als je dan ziet hoe blij deze kinderen waren met onze gevulde dozen. Ze zongen voor ons. Toen vertelde de juffrouw die op die school werkte dat de helft van deze kinderen aids heeft en dat van de andere helft, de helft zal overlijden door het drinken van vervuild "drinkwater". Op de school zitten ook veel weeskinderen, die daar ook slapen.

Als het daar 's nachts regende zaten de kinderen rechtop in bed, want de elektrische bedrading is daar vreselijk slecht en loopt gewoon door de muren. Door de regen stond dan de stroom op de muren.'

We zijn ook in een vluchtelingenkamp geweest. Die mensen hebben dus echt niets meer.'

De schoenendoosactie 2020/2021 is begonnen:

Een nieuwe naam en een nieuw logo. We hopen van harte dat u ook (weer) meedoet met deze mooie actie.

Onze enige inleverdag is Zaterdag 9 Januari 2021 van 10.00 – 21.00uur

In verband met de maatregelen m.b.t. het coronavirus verzoeken wij u van tevoren te bellen, dan spreken we af hoe laat u kunt komen. Als u corona gerelateerde klachten heeft, kijk dan of iemand anders de schoenendozen kan komen brengen. In verband met afstand houden kunnen wij u helaas niet helpen uitladen. Afhankelijk van het weer zullen we de versierde en gevulde dozen buiten of binnen in ontvangst nemen, rekening houdend met de nodige afstand van 1,50 mtr. In huis is het dragen van een mondkapje verplicht. *



Mocht u door omstandigheden zelf niet in de gelegenheid zijn om een doos te vullen en/of bij ons af te leveren dan kunt u per doos ook een bedrag van minimaal € 12,50 aan ons overmaken, dan vullen wij namens u een doos. Wilt u op andere dagen een doos inleveren in Nijmegen, kijk dan op de website van St. GAIN www.gainhelpt.nu voor het andere adres en inlevertijden.

De dozen worden uitgedeeld aan de kinderen in Moldavië, Roemenië, Sierra Leone, Togo en de Vluchtelingenkampen op de Griekse eilanden.

Wilt u de actiefolder ontvangen, neem dan gerust contact met ons op.

Doe mee, vul een schoenendoos, geef een schat. **'HELPT U MEE?'**

Inleveradres: Coline en Roel van Es
Hegdambroek 1614 6546 VT Nijmegen
Tel: Coline: 06 10586655

Tel: Roel: 06 21 31 0483
INGrek: NL66 INGB 000 3060831

Website: www.minakupenda.nl

Email: info@minakupenda.nl

* Hartelijk dank voor uw medewerking en begrip.

Raafat
Monther



Wabi-sabi

Een tijdje geleden kwam ik deze term bij toeval tegen toen ik Engelse les had. Het is een van de belangrijkste Japanse principes: Wabi-sabi, de schoonheid van elk wezen ligt in zijn gebreken, dingen als fouten, beschadigingen, rimpels, defecten, etc. Het onderwerp van de les ging over het gelukkigste land ter wereld: Japan. Het principe van Wabi-sabi maakt hen een van de gelukkigste volkeren ter wereld. Een interessant onderwerp waarbij ik me afvroeg wat de oorzaak van echt geluk kan zijn. Tijdens mijn onderzoek kwam ik er achter dat Nederland op de zesde plaats staat van de gelukkigste landen. Hoe komt dat? Dat wilde ik heel graag weten. Het duurde niet lang voordat ik een artikel las dat mij het antwoord gaf. Het gaat om het verschil tussen geluk en plezier; een heel interessante theorie. Genieten bestaat vooral uit delen van geluksgevoel en is meestal kortstondig terwijl geluk een blijvende emotie is. Technisch gezien is plezier dopamine en geluk is serotonine.

Toen ik dit las, ging ik terug naar de tijd toen ik naar Nederland kwam. In die tijd leerde ik Inka Broke en haar man René Peters kennen die hun huis openstelden voor vluchtelingen. Zij verleenden allerlei soorten hulp; psychologisch, moreel en financieel en deden dat op alle mogelijke manieren, zonder voorwaarden en zonder vlaggen en wimpels.

Waarom doet iemand dit; zoveel energie stoppen in mensen die zij of hij niet of nauwelijks kent met alle twijfels, zorgen en onzekerheid over het slagen van alle inspanningen. Ik vroeg me altijd af wat hen motiveert om al deze offers te brengen? Nu zie ik dat heel duidelijk; het is het 'geven' dat de mens gelukkig maakt.

Het brengt mij op één van de mooiste gewoonten die ik in de Nederlandse samenleving heb ervaren: Vrijwilligerswerk. Het is in dit land onderdeel van een cultuur dat veel respect verdient. Genieten van het 'geven' maakt het leven completer en is zeker geen slechte emotie of een vorm van egocentrisme. Dit heb ik er vooral van geleerd. Geniet van het geven.

Wanneer er dan eens wat dingen tegen zitten in het leven, zet dan de Wabi-sabi-bril op en kijk er nog eens goed door; wie weet zie je er de mooiste dingen door in 'Jouw leven'.
de mooiste dingen door in 'Jouw leven'.



Even voorstellen
Wij zijn klas 2H van het Mondial College Meeuwse Acker. Veel leerlingen van onze school wonen in de wijk Lindenholt.

Wij kennen deze wijk dus goed en we zijn altijd snel op de hoogte van de laatste nieuwtjes.

Onze school staat aan de rand van de wijk Lindenholt. Wij vinden het een heel gezellige school. Hier is altijd genoeg te doen. Niet alleen voor de leerlingen en docenten van onze school, maar ook voor alle buurtbewoners en andere geïnteresseerden. Zo hebben wij onder andere een prachtige winkel op onze school die voor iedereen toegankelijk is. En we hebben ook een restaurant waar geïnteresseerden heerlijk kunnen eten tijdens speciale restaurantavonden. In deze tijden van Covid-19 is dit tijdelijk niet mogelijk. Maar onze leerlingen van de richting Horeca, Recreatie en Bakkerij kunnen niet wachten om over een tijdje weer heerlijke lunches en diners te maken en te serveren.



Op de Instagrampagina @mondialcollege_meeuwseacker en de Facebookpagina Mondial College Meeuwse Acker kunt u altijd het laatste nieuws vinden. Op de Facebookpagina Mondial Restaurant – Mondial Winkel vindt u ook het laatste nieuws over ons restaurant en onze winkel. Zodra het weer kan en mag, kunt u hier ook reserveren voor een lunch of diner.



heeft met een aantal jongeren uit de wijk een **jeugdraad** opgericht voor jongeren van 12 tot 15 jaar.

Wekelijks komen we met de jeugdraad bij elkaar om leuke activiteiten te bedenken / organiseren voor jongeren uit de wijk van 12- 15 jaar.

Lijkt het je leuk om in de jeugdraad te komen, of wil je graag meer informatie? Neem dan snel contact op met Lianne Welvaarts, dit kan via 06-12282015 of lianne.welvaarts@bindkracht10.nl.

Mondial Shop in Lindenholt

Op het Mondial College Meeuwse Acker hebben we een winkel genaamd Mondial Winkel. Bewoners uit Lindenholt kunnen hier doordeeweeks terecht voor veel verschillende producten.

Op het Mondial College Meeuwse Acker kunnen leerlingen verschillende profielrichtingen kiezen. Economie & ondernemen is één van deze profielen. De leerlingen van deze richting runnen samen met hun docenten de Mondial winkel. In deze shop is een breed en veelzijdig assortiment te vinden. Van leuke kerstkaarten tot handige kantoorartikelen. En van t-shirts en sieraden tot heerlijke zelfgemaakte honing van de eigen imker van onze school. Deze honing is afkomstig van de bijenkasten die op het dak van de school staan. Kortom: genoeg leuke kerstcadeautjes!

De winkel heeft een eigen entree aan de zijkant van de school. Momenteel is de winkel op maandagen geopend tussen 09.00 uur en 15.00 uur. De actuele openingstijden kunt u op de Facebookpagina Restaurant Mondial-Mondial Winkel bekijken. Wij hopen u spoedig eens te mogen verwelkomen!



heeft ook een **kinderraad**.

De kinderraad van Lindenholt wordt vertegenwoordigd door kinderen uit de lindholtse basisscholen (groep 6&7&8). De kinderraad organiseert iedere woensdagmiddag van 15.00 u tot 17.00 u leuke activiteiten in het jongerencentrum de Sprok voor andere kinderen uit de wijk. Naast deze wekelijkse activiteiten proberen we een paar keer per jaar aan te sluiten bij andere festiviteiten in de buurt zoals de dag van Lindenholt. Tijdens de kinderraad krijg je tips en tools om je organisatorische vaardigheden te verbeteren en leer je leuke activiteiten op te zetten. Dat doe je natuurlijk met een leuke groep kids die elke woensdag van 14.00u tot 15.00u bij elkaar komt om te vergaderen. Wij zorgen voor een kopje thee met een lekker stuk fruit!

Heb jij een BRUISEND brein?

Heb jij een bruisend brein met veel leuke ideeën en zit je op de Wingerd / Montessori / Luithorst en ben jij iedere woensdagmiddag vrij tussen 14.00u- 17.00u. Meld je dan snel aan om een keertje langs te komen. Wie weet organiseer jij dan met ons leuke activiteiten voor je vrienden in de wijk. Interesse?! Neem dan contact op met Lianne Welvaarts. Lianne.welvaarts@bindkracht10.nl of via 06-12282015



CHILLEN BIJ DE SPROK



Deze Corona-tijden zijn niet alleen voor ouderen lastig, maar ook voor jongeren. Je mag niet meer afspreken met veel vrienden en ook horecagelegenheden zijn gesloten. Waar kun je dan nog gezellig en verantwoord chillen in Lindenholt?

Jongerencentrum de Sprok is een toffe spot in de wijk Lindenholt. Alle jongeren tussen de 10 en 23 jaar zijn hier welkom. Hier worden verschillende activiteiten georganiseerd door gezellige jongerenwerkers van Bindkracht10. Zij kunnen jou ook helpen als je ergens mee zit of problemen hebt.

Dus vervel jij je een keertje? Of lijkt het jou leuk om andere jongeren uit de wijk te leren kennen? Kom dan eens langs. Iedere dag is er een andere programma op vaste tijdstippen. Dit overzicht kun je vinden op www.bindkracht10.nl/locatie/lindholt/jongerencentrum-de-sprok.

Door de Corona-maatregelen kunnen er aangepaste regels gelden. De actuele stand van zaken vind je ook op de website.

HALLOWEEN EN MOORD IN DE SPROK

Op zaterdag 31 oktober was het dit jaar Halloween. Een avond waar de jongerenraad meerdere weken naartoe heeft geleefd. Samen hadden wij in de weken daarvoor de koppen bij elkaar gestoken hoe we een leuke activiteit voor de rest van de jongeren in Lindenholt konden organiseren.

Het idee dat naar voren kwam? Een moordspel waar de jongeren als detectives in worden gezet om dit op te lossen. De Lindenholtse Baantjer of Flikken Maastricht.

Er is nagedacht over een moord die zou kunnen passen bij het jongeren-centrum de Sprok. Daar is aanwezig: een bar, lounge, fitness en activiteitenruimte. Het zou uiteindelijk gaan om een moord in een fitness school. Het verhaal van de moord was bekend.

Nu kreeg iedereen een personage aangewezen die een verdachte was in dit moord verhaal.

De Sprok moest natuurlijk ook nog goed aan-gekleed worden om in de Halloween sfeer te komen. Daar is veel voor uit de kast getrokken.

Van hangende skeletten tot nepmuisen en nepspinnen, lampionnen, kaarsen en schreeuwende schilde-rijen. Het was allemaal aanwezig in deze gelegenheids fitnessschool.

De detectives kregen op deze za-terdag anderhalf uur om de moord op te lossen. In deze tijd was het

aan hun om alle verdachten zo goed mogelijk te interviewen op het plaats delict in de ver-schillende ruimtes. Er zijn veel vragen gesteld en nog meer notities gemaakt in hun mobiel-tjes. Uiteindelijk is deze moord op de valreep opge-lost door een aantal van de detectives om zo de straten in Lindenholt weer veilig te maken!

Tekst en foto's: Tobias van Keulen

Jongerenwerker

Tel: 0630509286



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

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

Reparaties op afspraak

St. Agnetenweg 65 a 6545 AT Nijmegen
0624605897

www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl

Schildersbedrijf

Gebr. de Wit



duurzaamheid door kwaliteit

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

Wij denken graag met u mee voor een advies op maat

Voor al uw:

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

Belangstelling?

Bel gerust en wij bieden u vrijblijvend de meest scherpe offerteprijs

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

OWIC

vanraam

Sam Niland nieuwe sportdocent in Lindenholt

Mijn naam is Sam Niland, ik ben 25 jaar en sinds oktober begonnen met mijn nieuwe baan als sportdocent voor de gemeente Nijmegen in het mooie stadsdeel Lindenholt.

Jullie kunnen mij herkennen aan mijn rode trainingspak. Ik vind het belangrijk om in beweging te blijven en ben daarom enorm blij dat ik van mijn hobby mijn beroep kan maken. Door te bewegen voel ik mezelf fit, zit ik lekker in mijn vel en ben ik vol zelfvertrouwen. Als sportdocent probeer ik dit gevoel over te brengen op andere mensen. Ook brengt sporten enorm veel plezier met zich mee. Je doet het met vrienden, familie, klasgenootjes of ook met iemand die je totaal niet kent. Dat betekent dus ook dat je nieuwe mensen ontmoet en zorgt ervoor dat je je op sociaal vlak ook ontwikkelt. Super veel voordelen dus om te gaan sporten!

Vind je het leuk om in beweging te zijn, weet je alleen nog niet wat er allemaal te doen is aan sport in de buurt? Kom dan gerust een keertje langs bij ons beweegaanbod. Mijn collega's kunnen ook helpen als je wilt sporten bij een vereniging in de wijk. Hieronder kun je zien waar je mij kunt vinden:

- Op maandag en donderdag geef ik wijk sport voor groep 3 t/m 5 en voor groep 6 t/m 8.



- Hier kun je dus na schooltijd altijd terecht als je zin hebt om te sporten en is helemaal gratis!
- Op woensdag is er Beweeg je Fit. Dit is een mooi programma voor kinderen tussen de 4 en 12 jaar, in samenwerking met o.a. hun ouders. We proberen hier kinderen te motiveren om te gaan sporten en kennis te maken met gezond eten en drinken.
- Ook draaien we het programma NEC United op dinsdag en donderdag. Dit is een maat

schappelijk project in samenwerking met NEC waar ook veel sport in naar voren komt.

In het dagelijks leven ben ik zelf ook veel bezig met bewegen. Ik ben veel te vinden in de sport-school, daarnaast speel ik al mijn hele leven voetbal.

Voetbal is altijd een groot deel van mijn leven geweest. Ik heb dan ook vijf jaar de voetbalschool van NEC doorlopen en heb ik in de A1 van SC Heerenveen gespeeld.

Door veel blessures moest ik noodgedwongen stoppen en voetbal ik nu bij Juliana'31 uit Malden. Ik vind het ook heel erg mooi om met muziek bezig te zijn. In de zomer vind ik het leuk om met vrienden naar festivals te gaan. Ook ben ik gek op Curaçao, ik ben hier nu al twee keer geweest en zou graag weer terug willen.

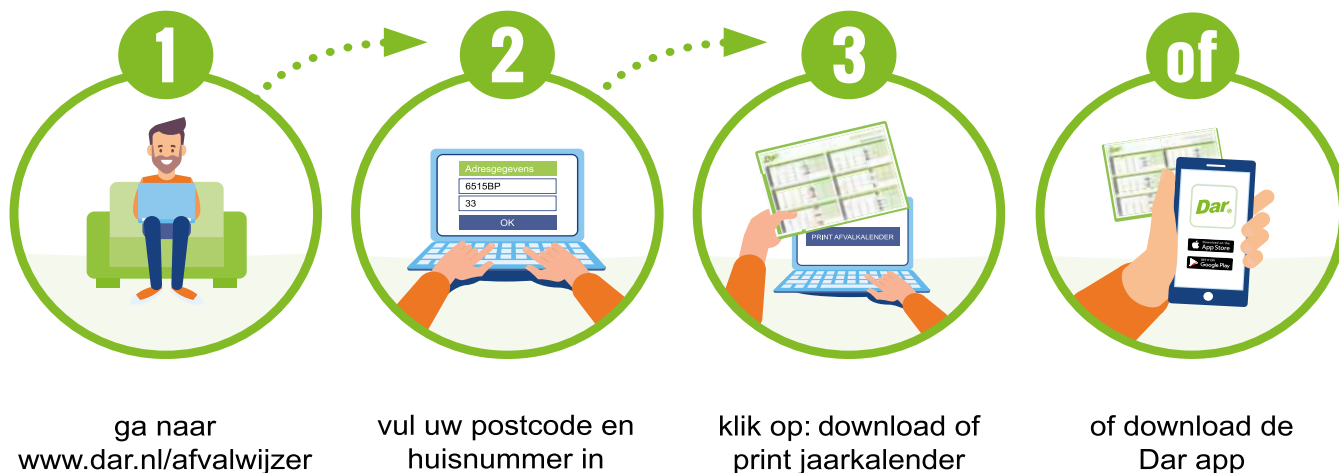
Het kan zijn dat je mij tegenkomt in de buurt, kom dan gerust naar me toe om een praatje te maken, dat vind ik altijd gezellig. En vergeet trouwens niet wanneer je interesse hebt om te sporten, contact met op te nemen: s.niland@nijmegen.nl of 06-31101199.

Ik hoop je snel te zien of te spreken in de buurt!

Tekst en foto's: Sam Niland

Weet ook wanneer wij in 2021 langskomen

Check de afvalkalender in onze app!



Sport in Lindenholt tijdens Corona



De verlenging van de Coronamaatregelen tot in december komt hard aan bij sportverenigingen. Clubs vrezen ledenverlies en financiële schade.

Lindenholt Leeft polste een aantal verenigingen.



Nog maar vijf maanden geleden spraken wij met de penningmeester en de TD over de impact van Corona situatie. Het leek na de zomer de goede kant op te gaan. Er werd volop getraind en vanaf medio augustus ook weer gespeeld en alles leek achter de rug. Maar daar was de Tweede Golf die wederom de boel op slot gooide. We belden penningmeester Berry Aalders. Vanaf 13 oktober is het stil op het Sportpark. Op de jeugd tot en met 17 jaar na wordt er niet gespeeld. Zij trainen en

spelen af en toe een paar potjes onder mekaar. Het is een alternatief, maar dat houdt je geen weken vol.

De rest van de vereniging zit thuis. Gelukkig zijn er nog geen afmeldingen of dreigen leden met inhouding van de contributie. Ook de sponsors roeren zich niet.

Gelukkig maar want het zijn barre tijden voor sportverenigingen zonder kantine inkomsten. De gemeente heeft de huur voor de sportaccommodatie van maart tot en met augustus kwijtescholden, maar of dat ook voor de andere maanden geldt is afwachten. De gemeente kan niet oneindig voor Sinterklaas spelen.

Het meest positieve scenario is een herstart van de competitie in het weekend van 16 en 17 januari 2021. In dat geval kunnen sommige competities nog volledig worden uitgespeeld dit seizoen als men tot juli doorspeelt.



We spraken voorzitter Theo van Kempen. De impact van de Corona valt volgens hem mee, sterker nog men ziet een groei in het aantal leden met 51 personen.

Leden kunnen elke dag van de banen gebruik maken, de enige beperking is dat sinds 3 no-

vember het niet meer toegestaan is om dubbel te spelen.

Het clubhuis is dicht en dat levert wel een inkomstenderving van tienduizend euro op. Gelukkig stond de overheid de Tennisvereniging bij met de eenmalige TOZO bijdrage.

De sponsors blijven ons steunen en niemand van de leden heeft nog een gedeelte van zijn contributie teruggevraagd.

De verwachting is dat men vanaf maart weer toernooien zal spelen.



Basketbalvereniging Wildcats

Met 160 leden zijn zij ook geraakt voor de

spelers van 18 jaar en ouder. De jongeren mogen wel basketballen maar ouders mogen niet mee naar binnen. Net zoals bij de voetbalclubs heeft de gemeente de huur tot en met augustus kwijtescholden. Los van het financiële aspect is de sociale factor veel groter. "We missen het samenkomen, het samen basketballen" zegt secretaris Jan Buster.

Ook het plan om "Walking Basketbal" voor 55+ ers in te voeren is al twee keer uitgesteld. "Maar dat is tijdelijk!"

Tekst: Silvano Orvini

Vuurwerkverbod in Lindenholt

In het najaar hebben de gemeenten Nijmegen, Heumen, Gennep en Mook en Middelaar besloten om dit jaar een vuurwerkverbod in te stellen. De meeste bedrijven hadden al hun inkoop gedaan en zitten nu met een probleem. Op vrijdag de 13e! werd het nog erger; de overheid besloot tot een landelijk verbod.

Een van de grootste verkopers van vuurwerk is sinds jaren Tuincentrum Lindenholt beter bekend als Het Lindenholtje. We spraken Oswald Peters in de week vooraf aan dat landelijk verbod.

"Ik begrijp het sentiment volkomen", zegt Oswald, "Dat er een Coronacrisis is en dat er een impact is op de ziekenhuizen is evident, maar de cijfers zijn niet zo hoog als geschat. Verleden jaar waren dat ruim 300 mensen die een ziekenhuis bezochten maar daaronder zitten ook hele lichte gevallen. Begrijp me niet verkeerd, elke bezoeker aan een ziekenhuis is er één te veel. Maar wist je dat er als er flink ijs ligt en mensen massaal gaan schaatsen, er meer dan 300 mensen zich bij een ziekenhuis melden?"

"Dat de gemeente dit besluit vond ik vreemd en zeker zo laat in het jaar. Wij verkopers moeten al in de zomer onze inkoop plaat-



sen en zitten nu met een probleem. Nu met een landelijk verbod kan ik mijn voorraad niet kwijt. Ik kan en mag het ook niet opslaan. Immers vuurwerk is niet onbeperkt houdbaar en gevaarlijk zie Enschede en dit jaar nog in Beiroet. Vuurwerk vernietigen kost trouwens ook geld en is milieubelastend. Dat de overheid ons compenseert met 40 miljoen voor de hele branche is aardig, maar dat dekt het financiële verlies bij lange na niet. Ik vind het wel sneu voor bedrijven die zich sec bezighouden met alleen vuurwerk. Die zullen het helaas niet gaan redden".

"Er zijn natuurlijk al jaren geluiden om vuur-

werk te verbieden. Ik vind dat jammer; ik houd van dieren en begrijp de overlast ook in het algemeen, maar als we dat tot een paar uur op oudejaarsdag beperken, valt het ook wel weer mee. Wat ons rest is kindervuurwerk waaronder knalerwten. In ieder geval ga ik een alternatief zoeken voor het vuurwerkgebeuren. Het was een lucratieve business, de zogenaamde kers op de taart, maar Tuincentrum Lindenholt is gezond, het wegvallen zou een gemis zijn, maar ook niet meer dan dat".

Het wordt hoe dan ook een spannend Oudjaar! (redactie)

Tekst Silvano Orvini

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

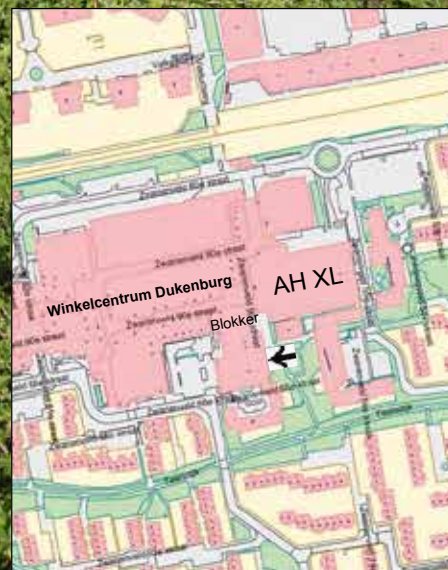
024-3451144

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



Vaste locaties in 'Lindenholt Doet' zijn

Wijkatelier Lindenholt (WAL) Zellersacker 10-03 6546 HA Nijmegen 024-37 70 098 email: info@wijkatelierlindenholt.nl

Open van maandag tot en met vrijdag open van 9.00 – 18.00 uur. Loop binnen voor een kopje koffie of thee, een gezellig praatje of iets leuks uit de weggeefkast. Voor speciale activiteiten kijk op Lindenholt Doet en voor actuele informatie www.wijkatelierlindenholt.nl. Bij de meeste activiteiten zijn consumpties voor eigen rekening, tenzij anders vermeld.

Judovereniging Dukenburg
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

De Hazekamp Gymsports
Postbus 31075 6503 CB Nijmegen 06-16 68 66 91
<https://hazekamp.nl>

Bloemschikken De Vlinderbloem
Locatie Horstacker 1451 Wilma Becker.
www.workshopbloemschikkendevlinderbloem.nl
06 24199613

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

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



Lindenholt Doet

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

6e editie; 7 dec. 2020-15 feb.2021

Door overheidsmaatregelen en dat deze soms versoepeld worden of weer 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 hun 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

Diverse activiteiten

Wijkcentrum De Brack

Over activiteiten en reservering kunt u contact opnemen met het beheer telefoon 024-3775784 en per e-mail debrack@nijmegen.nl

Kaartclub SCE

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

naar f.schoppema@t-mobilethuis.nl of naar johan.ketelaar@gmail.com

Vincentius

Afhaalmaaltijden; iedere donderdag vers bereiden maaltijden af te halen tussen 13:00-15:00 uur a drie euro per bakje.

De Broederij

Jongerenlab 15 december 2020
16:00 - 18:00 uur Elke dinsdagmiddag is van 16.00 u tot 18.00 u het atelier geopend voor jongeren van 12 tot en met 18.
Jongerenlab 22 december 2020
16:00 - 18:00 uur Elke dinsdagmiddag is van 16.00 uur tot 18.00 uur het atelier geopend voor jongeren van 12 tot en met 18.
Jongerenlab 29 december 2020
16:00 - 18:00 uur Elke dinsdagmiddag is van 16.00 uur tot 18.00 uur het atelier geopend voor jongeren van 12 tot en met 18.

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

Relaxed winkelen in Neerbosch-oost.

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

LIDL
COOP

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



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



Lindholt Leeft !



Als oudgediende binnen de redactie kijken we even terug en vooruit. Met komend Kerstmis en Oud en Nieuw een moment om, nu Lindenholt richting Abraham koerst, even een balans op te maken en te constateren dat dit stadsdeel wel degelijk leeft.

Neem nu dit wijkblad.

Van eenvoudig Wijkblad in Lindenholt uitgroeid naar full color magazine, met meer kopij en meer bijdragen van de bewoners zelf met een breed scala onderwerpen en lay-out. Kortweg professioneel! Jong en oud komen aan bod en bewijzen dat Lindenholt echt wel leeft! Toch had het eenvoudige wijkblad, met de techniek, opmaak, advertenties en bezorging, om enkele facetten te noemen, ook zijn charme. Eén zaak is zeker, dat de betrokkenheid, de analoge manier van werken toen, inmiddels al jaren geleden, groot was en nu nog steeds samen sterk is. De redactie prijst de inzet van de bewoners van Lindenholt, van de gemeente, de adverteerders, diverse instanties, verenigingen, bezorgers, drukker en alle anderen die zich inzetten voor een veelzijdig magazine.

We wensen u fijne feestdagen en hopen weer op uw medewerking volgend jaar.

Tekst en foto: Theo Vermeer
redactie Lindenholt Leeft



Vredesboodschap 2020



In het Universum heeft alles een frequentie. Zo ook onze gedachten, waar worden onze gedachten eigenlijk gemaakt? Ik denk aan een strak blauwe lucht... en vederlichte wolken. Het Universum is echt gigantisch groot. Wij mensen weten niet met zekerheid hoe het Universum is ontstaan en ook niet waar het eindigt...

Hier begint mijn verhaal...

Het is een voorrecht om hier op aarde te mogen leven. Heel bijzonder... we leven in een soort bubbel, eigenlijk best wel vreemd als ik er goed over nadenk. In de diepste duisternis zijn geheimzinnige krachten aan het werk en ook daar brandt het allermooiste licht. Een lichtje van hoop... Heel diep, in ieder van ons dragen wij een stukje van deze goddelijke energie, een klein vonkje. Wij zijn allen één, ieder van ons is uniek...!

Driemaal per dag kijk ik met de verwondering van een kind omhoog naar de hemel... Overdag is daar de zon en bij nacht de maan en de sterren. In de stilte van de nacht voelt deze sterrenhemel als ware het een warme deken of is het dat gevoel van geborgenheid? Ik weet het niet... Ik heb zoveel vragen maar geen antwoorden.

“Voor jou mijn lief, ‘k mis je...”

Mijn woorden voor al die mensen die een dierbare moeten missen, alleen of eenzaam zijn stuur ik een speciale vredeswens; liefdevolle vriendelijkheid & compassie voor elkaar in deze moeilijke tijden, vrede in jezelf en wereldvrede voor ons allen.

Blijf gezond

“Voor jou mijn lief, ‘k heb de liefde lief...”

Mijn woorden zullen jou via het Universum bereiken.

Gemma Sanders
redactie Lindenholt Leeft



Merijn Kemper, huisarts



‘Open, maar dan anders...’

Vanaf mijn vroege tienerjaren bespeel ik de piano. Tijdens mijn studie en opleiding tot huisarts werd dit iets minder. Toen mijn kinderen wat ouder waren, ben ik zo'n 10 jaar geleden weer pianoles gaan nemen. Dit was tot voor kort altijd live en face-to-face. Want muziek maken en les krijgen is luisteren, horen, voelen. En contact maken. Net als dokteren. Van beide had ik niet gedacht dat dit 'digitaal' zou kunnen. Maar niets blijkt onmogelijk.

Het is begin november 2020. Inmiddels zijn we bijna driekwart jaar na de eerste Corona-golf en zitten we middenin de tweede. Er is in ons gezondheidscentrum het een en ander veranderd sinds maart.

Ons streven is nog steeds om open en toegankelijk voor u te zijn, om laagdrempelig goede medische zorg te bieden. Daarbij is het wel anders dan voorheen. We doen iets minder consulten op de praktijk en vaker telefonische afspraken als dat mogelijk is. En er kunnen, na overleg met de doktersassistente, foto's gemaild worden van bijvoorbeeld huidplekjes waar u vragen over heeft. Als het nodig is, vindt er alsnog een consult of onderzoek plaats op de praktijk. Ook voor spoedgevallen zijn we gewoon bereikbaar.

In de hal van ons centrum staat beschreven wanneer u bij ons mag binnenkomen. U kunt helaas niet meer zomaar het gezondheidscentrum binnenlopen om een afspraak te maken of om herhaalrecepten aan te vragen. Dit om zoveel mogelijk risicovolle contacten te voorkomen. Om op die manier de kans op besmetting door Corona zo laag mogelijk te houden. Wél kunt u ons bellen. Om uw medische klacht met de assistente te bespreken. Zij zal u een aantal vragen stellen om te beoordelen welke zorg u nodig heeft en op welke manier. Ook herhaalrecepten kunt u telefonisch aanvragen, of via onze website.

Binnenkort starten we met een nieuwe uitdaging: beeldbellen. Om in deze periode, maar ook in de toekomst, toch meer contact met u te kunnen maken. En zo zijn we onverwacht (snel) terecht gekomen in een tijdperk waarin we de digitale mogelijkheden in onze huisartsenpraktijk gaan uitbreiden. Kijken, luisteren en voelen. Maar dan op afstand.

Mijn pianolessen vinden sinds april via Skype plaats. Het is anders, maar ik ben blij dat het les krijgen op deze manier toch door kan gaan. Want niets is onmogelijk!

Merijn Kemper, huisarts Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

Ontwikkelingen terrein Byondis

Byondis (voorheen Synthon Biopharmaceuticals BV) is een innovatief farmaceutisch bedrijf dat zich bezighoudt met onderzoek naar, ontwikkeling en productie van medicijnen op het gebied van kanker en auto-immuun ziekten.

De laatste jaren is Byondis flink gegroeid qua bedrijfsomvang en medewerkers. Inmiddels werken er op de site aan de Microweg meer dan 380 medewerkers en is het bedrijf een belangrijke werkgever in de regio.

Byondis investeert in nieuwe onderzoeksfaciliteiten en kantoren en heeft de ambitie om op het terrein aan de Microweg een "state-of-the-art", ultramoderne hightech biotech site te realiseren waar alle gebouwen van Byondis zijn samengevoegd tot een terrein vergelijkbaar met een universiteit, een campus. Er is een plan ontwikkeld voor deze campus. Het gebied krijgt een groene uitstraling waar gezondheid, veiligheid en innovatie centraal staan. Deze groene campus past binnen de historische en groene omgeving van Nijmegen en zal een impuls geven aan de duurzame en innovatieve ambities van de stad.

Om deze ambitie en verdere groei van Byondis te realiseren heeft het bedrijf onroerend goed rondom het oorspronkelijke pand (Microweg 22) aangekocht.

Het Byondis terrein bestaat momenteel uit:

- Microweg 22, Microweg 28 (de oorspronkelijke gebouwen uit baksteen opgetrokken)
- Microweg 16, Microweg 18 (de nieuwbouw met groendak)
- Microweg 21, het voormalige "Facility Point"
- Microweg 25, het voormalige Honda Hensgens pand (recent gesloopt) waar binnenkort gestart wordt met de bouw van een nieuw kantoor
- Microweg 1 en Microweg 11, de voormalige Sencio panden
- Lagelandseweg 51-55, de panden waar voorheen o.a. Carglass gehuisvest was
- Talud en deel Microweg

Om de veiligheid van medicijnen te kunnen garanderen is het ontwikkelen en produceren van geneesmiddelen gebonden aan strenge regelgeving zoals gecontroleerde toegang tot gebouwen en terreinen. Met de ambitie en groei van het bedrijf en tegelijkertijd het kunnen voldoen aan de regelgeving, is het belangrijk dat het gebied een besloten karakter krijgt.

Vanwege de ligging in de hoek van het industrieterrein zal dit weinig directe gevolgen hebben voor de omwonenden. Wel is er inmiddels een hek geplaatst rondom het terrein. Hierdoor worden het "bomenlaantje" en de korte verbindingstrook tussen het fiets-, wandelpad nabij het Maas- Waalkanaal en de Microweg aan de openbaarheid onttrokken. Het fiets- wandelpad langs het Maas- Waalkanaal blijft gewoon openbaar.



In de ontwikkelingsplannen van het toekomstige campusterrein wordt maximaal rekening gehouden met de omgeving, zo zal het historische bomenlaantje worden opgeknapt en zal nieuwe beplanting de groene uitstraling van het gebied versterken; een oase van rust in een hectische bedrijfsomgeving. Hieronder een vergelijking tussen het huidige terrein en het toekomstige terrein (impressie, geen definitieve plannen).





YORBODY

FYSIOTHERAPIE

Praktijk voor algemene fysiotherapie, Oedeem, en -Oncologiefysiotherapie

- ✓ Altijd snel een afspraak: 06-43581497 / 06-38287475
- ✓ Ervaren en deskundige fysiotherapeuten
- ✓ Aangesloten bij alle zorgverzekeraars

oefentherapie -manuele lymfedrainage- cupping – dry needling-
taping – triggerpoint therapie – (sport)massage – meridiaantherapie-
littekenbehandeling

Locatie Kerkenbos	Locatie Jonkerbos
Kerkenbos 1115, 6546 BC	Weg door Jonkerbos 26, 6532 SZ
Nijmegen	Nijmegen
(hoofdingang Basic Fit sportschool)	(hoofdingang Basic Fit sportschool)
06-38287475	06-43581497
Kerkenbos@yorbody.nl	Jonkerbos@yorbody.nl

Doe de gratis hoortest

Twijfelt u over uw gehoor?



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,
en Traprenovatie

Antoon van Kempen

06 17442285

agvankempen@gmail.com

Bel of mail gerust voor een passende oplossing.



Gemma
Sanders



't Kattebelletje



Vrijdag de dertiende, 12 plus 1 = 13

De kinderen gaan weer naar school en juf Pauline en mees Kees zijn heel blij. Vrijdag de dertiende, de laatste schooldag van de week, het weekend staat voor de deur... het is een spannende dag. Veel mensen geloven dat als je een zwarte kat ziet op vrijdag de 13^{de} dat ongeluk brengt... Het bijgeloof rond vrijdag de 13^{de} is al ruim 100 jaar oud. Maak dat de kat wijs, dat is ongeloofwaardig!

Wees niet bijgelovig, het is vandaag jouw geluksdag! De ideale dag om met mij te spelen in het katten labirynth, miauwt Noxy. Hij is zo zwart als de nacht en loopt geheimzinnig naar de ingang van het magische doolhof.

Het doolhof is een speciale plaats waar de katten 's nachts bij elkaar komen. Vanavond zijn Diesel en Mythras bij hun vriendje Noxy buiten... Als je goed luistert hoor je hun kat-tengejank. Katten hebben hun eigen geheime taal; blazen of sissen doet je kat om te waarschuwen, of om af te schrikken. Hschsch... hschsch... Pas op !!!

In het doolhof kom je verschillende nachtdieren tegen. Een hele nieuwe wereld komt tot leven. De wijze uil, vleermuizen, nachtvlin-
ders, kikkers die een oorverdovend concert geven, de huismuis, Japie krekelt die er vrolijk op los tjirpt en ook spinnen zijn 's nachts actief...

De nacht verandert weer in de dag en thuis in zijn warme mandje ligt Noxy al spinnend te dromen van zijn nieuwe vriendjes in het doolhof.

12 plus 1 = 13

Ben jij al eens in een echt doolhof geweest?

Ga nooit alleen, het kan er erg spannend zijn...

13

Nieuw in Lindenholt: *Diva*



Wendy Jasper is geboren in Gouda, heeft heel lang ook in Oudewater gewoond en is nu woonachtig in Rhenen waar zij al gedurende 7 jaar met groot succes een Steakhouse uitbaat.

Wendy: 'Dat doe ik onder andere samen met vier vrouwelijke collega's die hun vak verstaan en heel zelfstandig werken. De kok in Rhenen is 6-voudig landelijk kampioen Spareribs bereiden en dat is lokaal dan ook een groot succes; per week worden daar tussen de 600 en 1000 kilo's spareribs verwerkt'. Wendy is afgestudeerd dierenarts en gedurende haar studie in de horeca beland. Dat heeft haar uiteindelijk gebracht waar ze nu is; een volwaardig horeca ondernemer.

Hoe ben je hier terecht gekomen?

Wendy: 'Nou weet je, het bedrijf in Rhenen werkt als een fabriek dat ook zonder mijn aanwezigheid zelfstandig kan draaien dankzij mijn 'vier meiden', zegt ze met een glimlach. 'Daarbij was het was altijd al mijn wens om ergens een koffiehuisje te beginnen. Als je net de grens over gaat in België dan vind je van die tentjes waar ze muffins en taartjes verkopen met lekkere koffie en thee. Dat is wat ik wilde, maar in Nederland is daar geen markt voor. Dus toen leek mij een lunchroom een heel goed idee. Ik ben toen een beetje gaan rondkijken en ben toen getipt over dit pand hier; hoek Horst Aker – Broekstraat vlak bij het Wijkgezondheidscentrum en de Lidl.

Ik was meteen enthousiast en ben gaan informeren naar de mogelijkheden. Daarvoor heeft hier 'Het Kidscafé' in gezeten maar die hadden geen horecaverunning. Dat was niet bekend, ook niet bij de verhuurder en de Vereniging van eigenaren. Dat was dus wel een dingetje maar na een lang gevecht met de gemeente, die uit-

eindelijk ook heel erg hard met ons heeft meegewerkt, is daar uiteindelijk toestemming voor gegeven en konden we aan de slag.

Marktonderzoek

We zijn toen zijn we een beetje marktonderzoek gaan doen om te kijken van wat er allemaal al is in Lindenholt en waar eventueel behoefte aan zou zijn.

We zijn toen uitgekomen op een soort 'Plate service' formule waarbij je lekker naar binnen

kunt komen met je gezinnetje voor een kopje koffie met verse appeltaart of een frietje met een huisgemaakt soep en lekkere broodjes of een lekker ijsje. Dus niet met een plastic bakje naar buiten. Ik zou het willen omschrijven als een 'Frietboetiek'.

Het feit dat we ook in Rhenen voornamelijk een vrouwenbedrijf zijn heeft geleid tot de naam 'DIVA'.

Inmiddels is er aardig wat geïnvesteerd in de nieuwe onderneming en kon er met trots worden geopend op 10 oktober.

'Wat was dat zuur voor ons toen meteen al na twee dagen de algehele Lockdown inging en wij enkel open mochten blijven voor afhaal. Gelukkig hebben wij een financiële buffer met ons bedrijf in Rhenen dat ondanks alle Corona maatregelen goed bleef draaien.

Heel bijzonder was ook wel de reactie van buurtbewoners die puur uit belangstelling even langs kwamen om ons een hart onder de riem te steken. Het gaf ons in ieder geval veel vertrouwen dat we met iets goeds bezig zijn'.

Lunchroom cafetaria Diva
Broekstraat 39 Lindeholt
Nijmegen
0646996705



Tekst en foto's: Gerard van Bruggen

Bettineke van der Werf



Kerstmis vieren

Wanneer je aan iemand vraagt wanneer het kerstfeest, is kun je daar twee antwoor-

den op krijgen. De westerse wereld viert het kerstfeest op 25 december, de geboorte van het kerstkind. De orthodox christelijke wereld viert het op 6 januari. Waarom die dag? Toen werd het kerstkind 'aan de wereld' getoond. De Driekoningen ook wel de Drie Wijzen genoemd, waren lang op weg geweest vanwege een wonderlijk teken dat ze aan de hemel gezien hadden. Deze wonderbaarlijke ster (bege)leidde hen op hun weg. Zouden wij dat durven? De hemel af speuren naar lichtpuntjes en dan op weg gaan? Durven wij in de coronatijd waarin we leven toch te zoeken naar lichtpuntjes? En dan de drie mannen zelf. Met de verschillende huidskleuren van de drie koningen of wijzen wordt meteen aangegeven dat ze uit alle windstreken van de wereld kwamen. De verschillende leeftijden van hen maken ons duidelijk dat alle mensen, jong en oud, het kerstkind kwamen begroeten. Alle discussie over discriminatie die wij nu kennen is in dit verhaal al bij voorbaat voorkomen, door de manier van uitbeelden van dit wijze trio. Hun geschenken waren ook bijzonder. Goud, mirre en wierook. Goud staat voor de erkenning van het koning zijn van het pasgeboren kind, de mirre verwijst naar zijn sterven en de wierook naar zijn God-zijn. Hebt u ooit wel eens zo diep nagedacht over een passend geschenk dat u voor iemand mee wilt nemen? Of iets gegeven wat zo veel vertelde over het leven van degene aan wie u het cadeau gaf? Het zijn in mijn ogen vragen, die we ons naar aanleiding van het bekende kerstverhaal, best eens mogen stellen. Er is niets mis met een gezellige sfeer in huis, en de lichtjes die het donker in de wintermaanden lichter maken. Maar de onderliggende vragen mogen ook gesteld worden. Hoe welkom is bij ons een vluchtelingenkind, of een kind van passanten? En hoe goed durven wij naar elkaar te kijken om te zien wat die ander in ons eigen leven werkelijk voor onszelf betekent? Willen we dat misschien moet je wel zeggen durven we dát, aan die ander te laten zien? Ik wens u inspirerende feestdagen, en een mooi 2021.

Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat Agneskerk Lindenholt



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!!!

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

Komt u ook op de koffie?

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

DAGBESTEDING

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

Heeft u interesse, neem dan contact met ons op of loop eens

binnen voor een kennismaking en meer informatie.

Email: info@thuiszorgmoc.nl
Wijkcentrum De Kampenaar
Zwanenstraat 1a 6545 AX
Nijmegen

024-6756760 / Info: www.thuiszorgmoc.nl



Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Fysiotherapie Lindenholt - Ruikes & de Muijn

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 Muijn**
www.fysiotherapielindenholt.nl
fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl

Locatie Neerbosch-Oost
Woonzorgcentrum de Honinghoeve
Fanfarestraat 77
024-3780991 of 024-3711443



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

De redactie daagt iedere buurtgenoot uit om foto's op te sturen die iets vertellen over Lindenholt. Minimaal 1 MB en graag vergezeld van een korte omschrijving: redactielindholtleeft@gmail.com of gerardvanbruggen45@gmail.com



Foto: Miranda Boom



Foto: Jan ten Dam: Smalle Steeg



Foto gemaakt bij de vijver dichtbij de kinderboerderij in Lindenholt.
Patrick Oude Alink



Foto's: Jan ten Dam; Herfstafrelen





Ontmoeten in Coronatijd, “Oog voor elkaar, samen in Lindenholt”

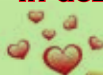
Vorig jaar hebben veel bewoners geholpen en deelgenomen aan het 1e Ontmoet-festival Lindenholt. Bewoners, vrijwilligersorganisaties, studenten, beroepsme-nen en veel bezoekers hebben eendrachtig samengewerkt en werd het een groot succes.

Dit vroeg om een vervolg, maar zoals iedereen begrijpt zijn er nu veel beperkingen. Toch zijn we de afgelopen maanden bij elkaar geweest om te zoeken naar mogelijkheden om juist nu ons in te zetten voor verbinding en ontmoeting in Lindenholt.

Daarom organiseren we van **9 tot en met 19 december de campagne:**

Oog voor elkaar, samen in Lindenholt!

In deze periode zijn er verschillende leuke, verbindende acties in de wijk.



Wensenbrief

Wijkbewoners worden met een wensenbrief uitgenodigd om antwoord te geven op de vraag : Wat is uw wens voor 2021 voor in uw straat? Vervolgens wordt de brief doorgegeven aan de burens. Wie weet leidt dit tot mooie plannen of contacten?



Kerstbomenactie

Kom en hang uw wens, voor een ander, voor u zelf of voor de wijk in de kerstboom. Wie weet wordt de wens vervuld. De kerstbomen staan bij de Vincentius vereniging, het Wijkatelier, de Broederij, de Agneskerk en de Brack (onder voorbehoud)



Geocaching

Er worden op diverse interessante plekken schatten begraven in Lindenholt en met een app kunnen kinderen, jongeren en volwassenen deze opzoeken, in de schat zit een opdracht. Ga naar: www.lindenholtleeft.nl en volg de aanwijzingen op de site. Ook op de website van: Geocaching.com vind je alle informatie over deze actie.



Sneeuwpoppen / Kerstmannen speurtocht

In het voorjaar gingen we samen op berenjacht. Voor de kleintjes organiseren we nu samen een speurtocht, waarbij zij samen met hun ouders sneeuwpoppen en kerstmannen voor het raam in hun buurtje kunnen tellen. Doet u mee? Houd facebook in de gaten voor meer info!



Buurtbabbeltje

Een nieuw initiatief wat tijdens de campagne van start gaat! Vrijwilligers uit de wijk vinden het fijn om tijdens de coronaperiode mede wijkbewoners, die behoefte hebben aan een praatje, een aantal keren op te bellen. Onder het motto: “Ik luister naar je”.



Oor voor elkaar

De wooncorporaties: Woonwaard, Talis, Portaal en Woongenoot vinden deze campagne een goed initiatief. Ook zij willen horen hoe het met wijkbewoners is. Daarom gaan zij gezamenlijk tijdens de campagne een aantal huurders uit Voorstenkamp opbellen.



Volg en like ons op facebook; Oog voor elkaar Lindenholt.

Kijk ook op www.lindenholtleeft.nl voor alle actuele informatie.

Wil je zelf ook in actie komen of aan sluiten bij een van onze acties, laat het ons weten!

Dit kan door contact op te nemen via de opbouwwerker of je actie te delen op de website en social media met [#samenLindenholt](https://twitter.com/samenLindenholt).

Specifieke data:

Dinsdag 15 december: “Ik ben je niet vergeten” actie, we gaan langs bij ouderen en chronisch zieken met een verrassingstasje en een praatje. Kent u iemand, die we hier blij mee maken? Geef dit door aan de opbouwwerker!

Donderdag 17 december: Soep aan de deur dag, Bij de Vincentius vereniging, het Wijkatelier en de Broederij wordt soep gekookt en daarmee gaan we langs de deuren in de wijk. Een lekker bakje soep met een praatje!

Voor alle vragen, meer info of aanmeldingen voor tasjes, neem contact op met: Jeanine Vermeulen opbouwwerker 06 – 53202143, Jeanine.vermeulen@bindkracht10.nl