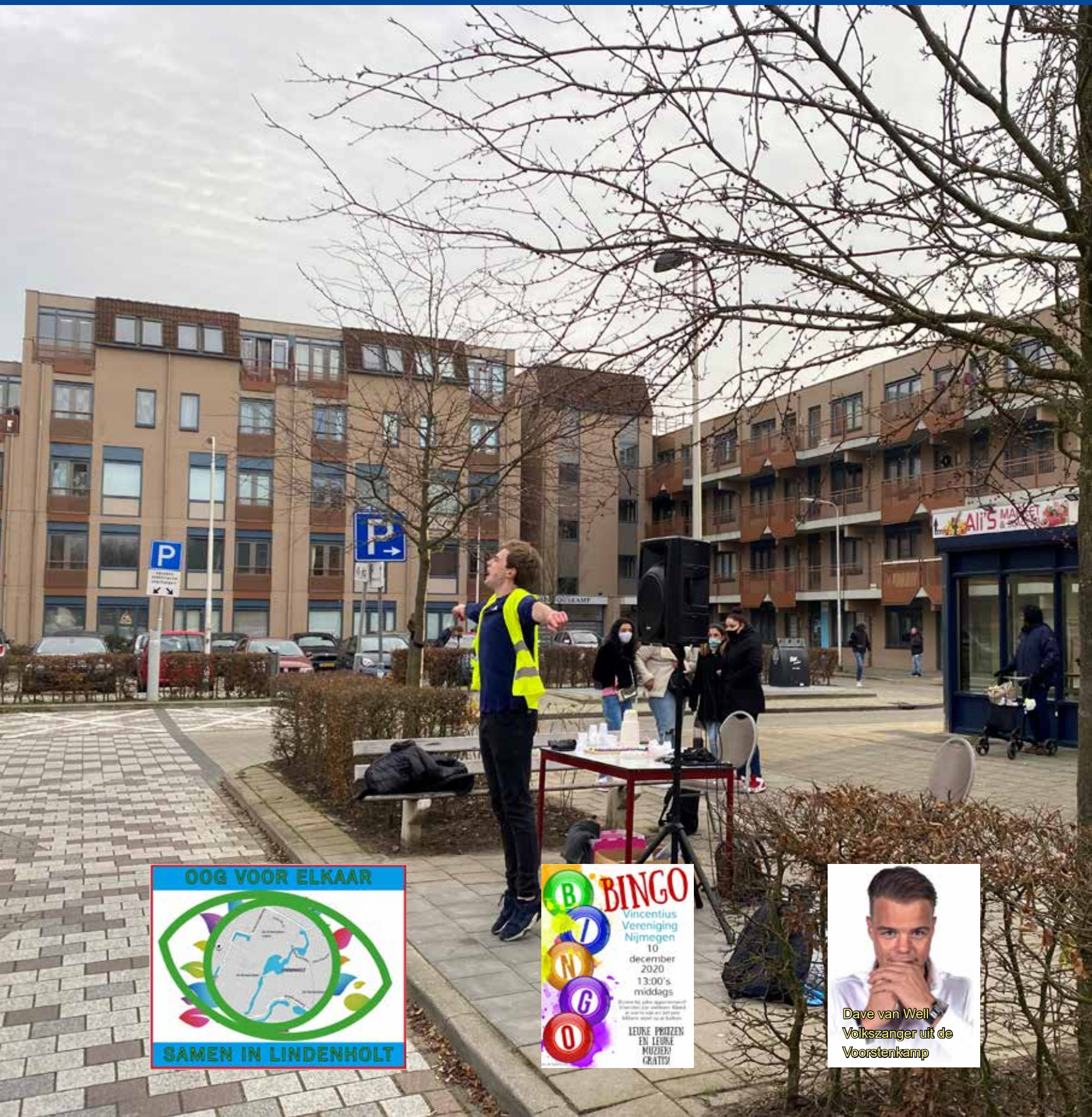


Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 13e jaargang februari 2021 nummer 1



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
(hoofdredacteur 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 21 maart**
Verspreiding: **vanaf 12 april**

Afhaalpunten Lindenholt Leeft:
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: Linda van Aken

2021 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 gescheiden van artikel aanleveren minimale grootte 1 MB met vermelding van naam fotograaf (!).

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

Planning Wijkblad Lindenholt Leeft 2021

editie nr	redactievergadering	kopijsluiting/deadline	naar de drukker	levering /verspreiding v.a
1	woensdag 6 januari	zondag 24 januari	donderdag 4 februari	maandag 15 februari
2	woensdag 3 maart	zondag 21 maart	donderdag 1 april	maandag 12 april
3	woensdag 5 mei	zondag 23 mei	donderdag 10 juni	maandag 21 juni
4	woensdag 7 juli	zondag 25 juli	donderdag 5 augustus	maandag 16 augustus
5	woensdag 1 sept	zondag 19 sept	donderdag 30 september	maandag 11 oktober
6	woensdag 20 okt	zondag 14 nov	donderdag 25 november	maandag 6 december

In dit nummer o.a.:



Dokter Lindenman neemt afscheid

Struinbulletin
Frits Jans Lindenholtenaar van 2020
Theaternieuws
Struinbulletin
Parochienieuws



Over veerkracht gesproken

Samen er op uit

Lindholt Hartjes
Lichtjestour door de wijk
de Ondernemer
Weezenkerkhof Neerbosch
Wandelen in Lindenholt
Van Tuin tot Bord /Broederij
December actie Oog voor elkaar
Dave van Well
Jongeren pagina's
Esther Ryan knokt voor haar bedrijf
Lindholt kookt



Project Hegdambroek

Sportief nieuws
Nieuws Dag van Lindenholt
Foto pagina



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

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

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
f @StipNijmegenLindholt



**Beter in Nederlands,
rekenen of
met de computer**

Dat kan nu ook in Lindenholt!

Cursus voor volwassenen

In deze cursus leer je beter lezen, schrijven, rekenen en werken met de computer.

Voor wie: Volwassenen van 18 tot 67 jaar.

Waar: Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 10-03

Wanneer: Donderdag 9.00 - 12.00 uur

Kosten: Je betaalt €45,- per cursusjaar

Aanmelden en/of meer weten?

Bel Gertie Brandts op telefoonnummer 06-40960865
of mail naar g.brandts@roc-nijmegen.nl



Wijkatelier Lindenholt

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 Lisanne van Kuppevelt Coördinator van het Wijkatelier Lindenholt. Email: lisanne.vankuppevelt@bindkracht10.nl 024-3770098

Méér groen in Lindenholt

Reactie op artikel 'Groen Bewust'

In mijn artikel 'Groen Bewust' (dec. 2020) stel ik de vraag 'Wat kan of moet er, volgens jou, méér of anders aan groen in je wijk/buurt/straat?' Hierop hebben inwoners gereageerd.

Reactie van M. M.

Ik woon in het hart van de Gildekamp, een tamelijk versteend gedeelte van de wijk. **Operatie Steenbreek** wordt hier opgevat als: gras eruit, tegels erin. Ik heb een groene tuin en niet alle omwonenden kunnen dat waarderen. (Al die blaadjes!)

Nu ben ik voor het Bewoners Overleg Lindenholt (BOL) als vertegenwoordiger aangewezen voor het project Verbetering Leefbaarheid Gildekamp. Veel plannen staan voorlopig in de ijskast vanwege de coronamaatregelen.

Maar twee pleinen worden alvast vergroend komend voorjaar. Zelf heb ik de hoop dat ik bewoners kan overtuigen boomspiegels te adopteren en beplanten. Ik heb al eens een oproep gedaan bij andere betrokken wijkbewoners, maar niemand had er puf voor. Zal ook de Corona situatie zijn.

Maar mijn wens blijft dat er meer geveltuinen in plaats van tegels en afvalplekken komen. En beter verzorgd openbaar groen: zo zijn er nogal wat verwaarloosde grasvelden, verzamelplekken van afval en hondenpoep. Wat zou het mooi zijn om hier bloeiende struiken en planten neer te zetten. Eventueel (graag) met hulp van omwonenden. Ik ga me er komend voorjaar weer voor inzetten.

Meer groen en kleur is goed voor het humeur. En voor de biodiversiteit natuurlijk;-)

Reactie van H.V.

Wat betreft meer groen: Wij wonen in de Hegdambroek. Daar staan best wel veel bomen. Maar het speeltuintje aan de 22-23-en 24e straat vind ik een beetje kaal. Daar zouden, behalve de 4 kastanjabomen op de uiterste hoeken, best in het midden een paar kleinere boompjes kunnen komen. Dan hebben de kinderen ook nog een beetje schaduw als de zon het weer eens flink opwarmt in de zomer.

Er zijn genoeg kleinere boompjes dacht ik zo, die niet heel groot worden. Dat maakt het ook veel vriendelijker. Bovendien zou dat het elektriciteits-huisje wat minder dominant maken, daar is ruimte volgens mij.

Tekst: Frans Sijben, Nijmegen

**Voor alle Ideeën om de wijk te verbeteren, ga naar:
nijmegen.mijnwijkplan.nl**

Kijk ook op www.lindholtleeft.nl/berichten/groen-bewust

AFSCHEID MET STILLE TROM IN CORONATIJD



Lieve mensen,

Op 1 april 2020 ben ik na 37 jaar gestopt met mijn werkzaamheden als huisarts. Per die datum is ook mijn partner Marjo gestopt als dokters-/praktijkassistente. Ik begon mijn werkzaamheden in Gendt (Over-Betuwe), waarna ik me 35 jaar geleden zelfstandig vestigde in het Nijmeegse stadsdeel Lindenholt. Het betrof toen een zgn vrije vestiging: ik begon met 0 patiënten aan de Hillekensacker 1508.

Uitgangspunt was en bleef ook daarna: in een kleinschalige setting zorg bieden met aandacht en binnen een laagdrempelig en gelijkwaardig contact.

In de loop der jaren pasten we 2x nieuwbouw toe: in 1990 betrokken we een nieuw woonhuis/praktijkpand aan de Hillekensacker 1105 en in 2008 bouwden we tezamen met huisarts Marion de Jonge en fysiotherapeut Vincent Ruikes Medisch Centrum "Onder de Linde" aan de St. Agnetenweg 75A.

In de loop van april 2020 wilden we afscheid

van U/jou nemen in het Mondial College, maar helaas gooide de corona-pandemie roet in het eten. Even hadden we hoop in september 2020 alsnog afscheid van elkaar te mogen nemen, echter de vroeg ingetreden tweede corona-golf maakte dat alsnog onmogelijk. Naar het zich nu laat aanzien zal een afscheid niet meer tot de mogelijkheden behoren; de in gang zijnde vaccinatie zal naar verwachting tot oktober gaan duren. Wij betreuren ons afscheid-in-stilte in bijzondere mate maar moeten ons neerleggen bij de realiteit.

In de afgelopen 37 jaar heb ik veel zien veranderen binnen het huisartsenvak: de komst van de praktijkondersteuners somatiek (2000), GGZ volwassenen (2014) en GGZ-jeugd (2017); intrede van de automatisering (eind vorige eeuw); komst van de dokterspost (1999); nauwere samenwerking met collega-huisartsen, medisch specialisten en paramedische disciplines; snellere retourverwijzing door de ziekenhuizen naar de huisarts; verplaatsing van de palliatieve zorg naar de eerste lijn; toenemende marktwerking in de zorg; meer aandacht voor welzijn (intensievere samenwerking met alle welzijnswerkers in de wijk); introductie

van de specialist ouderengeneeskunde in de wijk; etc.

Te verwachten is dat ons mooie vak ook in de komende jaren met veel turbulentie te maken gaat krijgen. Ik heb er daarbij alle vertrouwen in dat mijn opvolgers Jorien Hannink en Brechtje Hermans zich daarbij voor U/jou ten volle inzetten!

Tot slot wil ik U/jou heel hartelijk dank zeggen voor het door ons genoten vertrouwen en voor de als bijzonder prettig ervaren contacten, veelal gedurende diverse jaren! Wij zijn U/jou daar bijzonder erkentelijk voor! Ook willen wij eenieder dank zeggen die in de afgelopen tijd op een of andere wijze toch aandacht gaf aan ons vertrek.

Wij hopen dat het U/jou goed blijft gaan. Blijf zoveel mogelijk gezond en positief in deze roerige tijden! Hartelijke groeten,

Kees Lindeman en Marjo Lindeman-Verberkt

Hillekensacker 1105
klindeman@fo.nl

Struinbulletin

Uw gids door de natuur

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

Weer opnieuw

Tekst en foto's: Frans Sijben, Nijmegen

We zitten al een maand in 2021 en zijn wéér opnieuw begonnen. Gaan we in 2021 opnieuw hetzelfde doen? Of doen we eens iets anders? Iets anders met de tuin. Of met het groen in de wijk. Gaan we vaker eens op pad in het groen?



In plaats van roze rozen

Tuin anders

Dit jaar wéér dezelfde tuin? Doe eens wat anders. Doe eens minder steen en meer inheemse (wilde) planten. Heb je dat al? Doe dit jaar nog ietsje méér daarvan. Of plant inheems fruit aan, waarvan insecten en vogels houden. Kijk voor ideeën op www.nlbloeit.nl



Onkruid of wilde pracht

Gemeente Nijmegen: pak door!

Na Green Capital (2018) komt de gemeente Nijmegen elk jaar met enkele vergroeningprojecten. Volgens mij nog te veel losstaande acties. Het Tiny-Forest-project in Oudwest, een ingezaaid kruidenveld in de Goffert. Ik ben overtuigd dat de gemeente Nijmegen het echt meent met de biodiversiteit / klimaatproblematiek. Dus die losse projecten zijn niet voor de Bühne, voor de mooie sier, zoals soms de kritiek klinkt. Daarom zeg ik: beleid met structuur, een structurele aanpak. Laat zien dat je Green Capital bent.

Structurele aanpak is al te zien in het verminderd maaibeeld, mits dit ook uitgevoerd wordt. Maar echt structureel beleid kan bijvoorbeeld zijn: het aanplanten van nieuwe bomen waardoor elke straat in Nijmegen verandert in een

groene laan. Of: verander alle grasvelden van de gemeente in bloemrijke weilanden. Structureel is aanpak gemeente-breed. Dat mist Green Capital nog: structureel werken aan biodiversiteit. Met de gemeente daarbij in de leiderschapsrol, net als in de Coronacrisis, die de inwoners meeneemt en tot navolging motiveert en stimuleert.



Inheems mooi

Een rijker zelf

Steeds méér onderzoeken tonen aan dat groen/ natuur goede invloed heeft op mensen. Zo is al langer bekend dat groen positief werkt op onze gezondheid: zowel lichamelijk als geestelijk. We worden gezonder van lijf door buiten te zijn en te bewegen. Maar groen heeft vooral invloed op onze geestelijke rust. Wandel langer dan een half uur door het groen en je voelt al dat je rustiger wordt. Dagelijkse beslommeringen zakken weg uit je directe bewustzijn. Een warm aanvoelende rustervaring komt daarvoor in de plaats. Een rusttoestand. Maak daarom je zelf rijker door eens vaker een wandeling te maken. Uiteraard: bij voorkeur in het groen, want de drukte van de stad geeft dat effect niet of nauwelijks. Wandelroutes in en om Nijmegen vind je op <http://bit.ly/struinbulletin> Gemakkelijk te downloaden.



Op pad door Groen Lindenholt

Groen bij de burens

Heb je de wandelroute 'Groen Lindenholt' uit het oktobernummer nog niet gelopen? Download de route op <http://bit.ly/nijmroute>

Je vindt de wandeling ook op www.lindenholtleeft.nl Kijk bij Berichten.

Binnenkort krijgt Lindenholt misschien nóg een wandeling erbij: gemaakt door de werkgroep 'Groen Lindenholt'. Maar wil je daarop niet wachten: je kunt ook wandelen door het groen van de burens.

Maak bijvoorbeeld de 14 kilometer lange wandeling door Dukenburg: de Dukenburgroute. Deze vind je op www.dedukenburg.nl Zoek of vraag even naar de juiste pagina via contact. Maar je kunt ook een rondje van 9 km maken: naar kinderdorp Neerbosch. Je kunt gemakkelijk vanuit Lindenholt op deze route instappen. En wel bij een van de viaducten over het Maaswaalkanaal: 'Neerboscheweg' of 'Nieuwe Dukenburgseweg'.



Eigen kudde van Lindenholt

Een derde mogelijke instap is bij het tunneltje onder de A73 aan de Weteringweg/Jonkerstraat in Heeskesacker. De route van deze Korte Struin 15 'Kinderdorp Neerbosch' kun je downloaden op bit.ly/nijmroute



Aan de kant van Lindenholt

Als je deze route loopt, of die van 'groen lindenholt', kom je langs dit kunstwerk (zie foto). Aan de andere kant van het kanaal staat eenzelfde. Weet jij wat dit monument wil zeggen? Hint: het gaat over 'Lindenholt' in vroegere tijden.

Reageren

Wil je iets vragen of een boodschap doorgeven?

Dat kan op struinbulletin@outlook.com

Frits Jans, Lindenholtenaar van het jaar 2020

Frits Jans uit de Gildekamp is verleden jaar voorgedragen als Nijmegenaar van het jaar. Dit is een onderscheiding voor een Nijmegenaar die in het afgelopen jaar een bijzondere prestatie heeft geleverd. Op een willekeurige dag werd Frits gebeld door een mevrouw van de gemeente die hem hiermee confronteerde. Frits was verrast. "Normaal heb ik altijd de regie, maar hier wist ik niets van!"

Hij belandde na een selectie bij de eerste vijf en uiteindelijk bij de laatste drie. Deze motivatie wordt aan een stadspanel van 4000 mensen voorgelegd en die besluiten dan wie er wint. In 2020 is dat Tim Hoogenbosch 'de boswachter'. Iedereen woonachtig in Nijmegen kan in aanmerking komen voor deze titel. "Ik vond dit heel eervol".

Hoe dan ook.... Frits Jans is hiermee hij wel de hoogste geëindigde persoon van Lindenholt!

Voor de redactie hoog tijd voor een interview.

Frits is 75 jaar en sinds zijn 60^e (ja dat kon toen nog) met pensioen. Hij is geboren in Nijmegen. Na een verleden als manager bij diverse supermarkten waaronder de Konmar, Super de Boer en Groenwoud en gewoond te hebben in Schiedam en Almelo, keerde het gezin in 1991 terug in de Gildekamp. Naast hard werken had



Frits ook tijd voor de CDA in Nijmegen. Na zijn pensioen lokte het vrijwilligerswerk. Zo is hij penningmeester van de St Jakobskapel voor pelgrims naar Santiago de Compostela in Spanje, en sinds 3 jaar penningmeester/secretaris van Vincentius.

Op de site van de Nijmegenaar van het jaar staat de volgende omschrijving:

Frits Jans, ook wel de papa van Vincentiusvereniging Nijmegen genoemd, is het hele jaar bezig om gelden van allerlei

fondsen binnen te halen waardoor de vereniging in staat is om minderbedeelde medemensen, zeker in deze coronatijd, met eten en voedselpakketten te helpen. Hij is de spil achter het fietsenproject waardoor kinderen die geen fiets hebben er toch een krijgen. Bij financiële problemen van mensen helpt hij hen om te zorgen dat zij hieruit komen.



Hier op het kantoor in de Horstacker waar Vincentius sinds 2017 is gehuisvest, voel je de passie als Frits praat over deze vereniging en wat hun doel is.

"We zijn er om armoede en eenzaamheid te verzachten. We faciliteren ook sport en spel. We hebben zelfs een eigen sportzaal en sinds een paar maanden ook een Jeu de Boules baan. Vincentius heeft zelf geen geld. We zijn puur afhankelijk van sponsors. Elke euro wordt meteen weer uitgegeven. Of we vragen zelfs om geld bij de gemeente voor bepaalde projecten.

Het is belangrijk dat we mensen ondersteunen die in armoede leven. Als je bij ons aanklopt hoeft je niet iets laten zien als bewijs dat je recht hebben op ondersteuning. Zelfs al lopen ze ook bij de Voedselbank, geen probleem.

Weinig mensen kunnen zich voorstellen wat het is om honger te hebben. Er wordt ook veel gekookt, vijf dagen in de week. Men kan zich aanmelden voor een driegangen menu voor € 3,50. Er wordt drie mensen in een zeer professionele keuken voedsel bereid. Nu met de lockdown staat dit stil. Wel delen we wekelijks boodschappen tassen en eten uit. Aanmelden via hulpverlening".

Armoede

"De armoede neemt toe. Er zijn in Nijmegen 17.000 gezinnen die onder de armoede grens vallen. Dus dit raakt heel veel kinderen.

Bereiken van mensen

"Dat valt soms tegen. De schaamte kan een drempel zijn om je nergens aan te melden en je te laten zien. Vooral de mensen die zijn teruggevallen in inkomen vinden dit moeilijk. Daarom vragen we ook niets aan hen. We moeten mensen in de armoede niet veroordelen. In de meeste gevallen kan men er niets aan doen. Bij Vincentius wijzen we niet met het vingertje. 'Ieder mens telt'.



Van de bijstand kan je bijna niet leven.

Via Stichting Leergeld komen kinderen bij ons voor een tweedehands fiets.

Zelf mensen uit heel Nijmegen komen naar de Horstacker. Op de fiets of met de bus, al of niet doorverwezen door maatschappelijk werk".

Corona

"De impact door Corona is groot, ook is de eenzaamheid toegenomen. Veel activiteiten hebben we moeten stoppen. De kinderen konden ook lekker sporten. Er was een project kickboksen onder leiding van een sportinstructeur. Het is heel belangrijk dat kinderen bewegen. Ook koken we samen met kinderen. Gaan we sa-



Wat vind je van Lindenholt?

"We hebben alles bij de hand; scholen, een winkelcentrum, veel groen en Openbaar Vervoer. Ik was ook bestuurslid van Winkelcentrum Dukenburg. Het gaat daar nu niet zo goed en dat is niet perse een uitvloeisel van deze tijd. Vaak zie dat een dergelijk centrum op een gegeven moment piekt en dat daar ook weer een daling op volgt.

men eerst winkelen om vervolgens samen een diner te bereiden".

50 Cent Winkel.

"Mensen kunnen goede spullen en kleding brengen. Voor de Corona kon je zo binnen lopen, nu moet dat op afspraak. Je kan zelfs een paar schoenen kopen of een jurk of een broek. Of een pak voor 1 euro.

Let wel... we zijn geen DAR! Dus svp geen troep brengen.

Men kan ook iets aanvragen; stel dat je een kinderwagen nodig heb, Dan proberen we dat voor mensen te regelen.

Ook is voedselbankruilkast; wat je niet nodig hebt gaat in een open kast en dan stop je dat er in en haal je er iets anders voor uit".

Maar ik geeft toe, het heeft ook te maken met het assortiment. Er waren ooit vier supermarkten die, hoe je het ook ziet, als een trekpleister fungeerden voor de andere winkels. De andere winkels waren heel divers. Met het betaald parkeren en het vertrek van de bijzondere winkels ontstond de ommekeer. Komt ook omdat omliggende dorpen ook goede faciliteiten kregen. Het winkelcentrum zal kleiner worden".

Slotwoord; kinderen zonder ontbijt.

"Dit moet ik toch kwijt. We komen als Vincentius wel regelmatig op scholen en merken dat er een aantal kinderen zonder ontbijt of lunch naar school gaat als gevolg van een gebrek aan geld. We willen nu een project opstarten

dat de kinderen voordat ze naar school gaan, hier komen ontbijten maar daar krijgen we helaas geen reactie op. Misschien gaan we dat aanpassen door een tas met ontbijt voor hen klaar te zetten.

Soms worden we door scholen benaderd om alle klassen uit te leggen wat we doen en wat armoede is. Dat begrijpen de kinderen goed, ook dat kind dat met kerst net een smartwatch van 500 euro heeft gekregen. De jonge kinderen hebben overigens geen schaamte en geven eerlijk toe op de vraag wie er niet heeft ontbeten die ochtend.

Vorig jaar was er een gezin waar de kinderen vertelden dat ze op de stenen vloer lagen. We hebben dit niet aan de instanties gemeld met angst dat de kinderen uit huis zouden worden geplaatst. We zijn toen geld gaan ophalen en hebben ervoor gezorgd dat het huis fatsoenlijk werd ingericht zodat de kinderen er konden blijven wonen".

Wat kan Lindenholt doen voor Vincentius?

"We hebben geld nodig hetzij eenmalig, hetzij structureel.

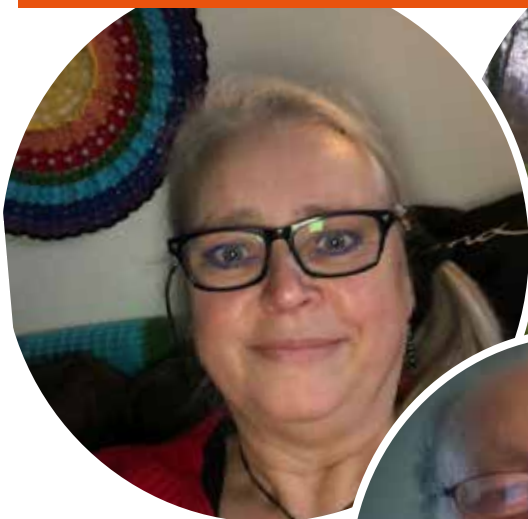
Zie onze website <https://vincentiusnijmegen.nl>.

Vrijwilligers hebben we overigens genoeg".

Tekst en foto's: Silvano Orvini

'Ik ben Herbert!'

2021... THEATERINITIATIEF
in het Wijkatelier



Door: Meda Donkers

Een tijd geleden werd er een aardig idee geopperd: Een mini-theatervoorstelling in het Wijkatelier Lindenholt.



Een alleraardigst echtpaar neemt u mee naar de tijden van weleer uit hun leven.

Zij herinneren zich gebeurtenissen alsof het gisteren was.

Uiteraard heeft ook voor hen de klok niet stil gestaan en gaan de gedeelde jaren in een dialoog voorbij en beleven zij herinneringen weer als vanouds, of lijkt dat alleen maar zo?



In deze 1e editie van Lindenholt Leeft, willen wij u dit nieuwtje uiteraard niet onthouden.

iets leuks voor u om naar uit te zien en van 'voor te genieten' want daar hebben we behoefte aan in deze bijzondere tijd.

U gaat het beleven, in het voorjaar óf begin van deze zomer. Een zonnige dag hebben we niet voor het uitkiezen, maar wanneer het in première gaat en u als toeschouwer 'n stukje zon meebrengt, kan het alleen maar mooier worden.

Gemma Sanders verleent tijdens de repetities en ook voorstellingen technische ondersteuning en Gerard van Bruggen en ondergetekende maken zich sterk in de dialoog.

Blijf uitzien naar de datum en tijd van de voorstelling, te lezen in uw wijkblad; Lindenholt Leeft en de website www.lindenholtleeft.nl.



Vieringen in de
Agneskerk

Zondag 10.00 uur
Eucharistieviering

Meditatief Morgenge-
bed (teksten van h.
Augustinus) is fysiek
voorlopig opgeschort.

Tweede zaterdag van de maand 16.00 uur Poolse
viering

**Zie de website van de Agneskerk voor corona-
aanpassingen!**

Bereikbaarheid

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

Tijdens deze uren is er een gastvrouw of gastheer
aanwezig. Let op: In de vakantietijd is er alleen op
woensdag een gastvrouw/gastheer aanwezig. Wan-
neer 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 coronamaat-
regelen voorlopig opgeschort.

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. Verplicht aanmelden 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 kun-
nen er maar een beperkt aantal mensen in onze
kerk. U mag altijd op zondagmorgen komen, maar
wanneer u niet aangemeld bent, maar bij een maxi-
maal aantal kerkgangers mogen we u niet toelaten.
Tijdens de viering mag er geen koorzang of sa-
menzang 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.

Vanuit onze kerk hebben we ook een livestream van
de vieringen. Zo kunt u op afstand op het moment
van de viering met ons meedoen. De link naar de
livestream vindt u op: <http://www.agneskerklindenholt.nl/livestream>.

Woensdag 17 februari; Aswoensdag,
het begin van de Veertigdagentijd.

We houden wél een viering, maar er worden geen
askruisjes uitgedeeld. Het tijdstip van deze viering is
nog niet bekend. Een avondklok kan anders dan de
'normale' tijd van 19.30 gaan vragen. De viering is
via livestream te volgen.

Goede Week (28 maart -4 april) is er op don-
derdag-, vrijdag- en zaterdagmorgen om 9.00 uur
een meditatief morgengebed. Donderdagmorgen
geen morgengebed om 8.15 uur.

Door alle corona-maatregelen is het nog niet bekend
wat de aanvangstijd van de vieringen gaat worden.
Wel kunnen we zeggen dat alle zondagsvieringen
op de normale tijd altijd via livestream te volgen zijn.

Vieringen in de Goede Week en met Pasen

Zondag 28 maart Palmпасen

10.00 uur eucharistieviering met palmwijding

Donderdag 1 april Witte Donderdag

Vrijdag 2 april Goede Vrijdag

Zondag 4 april Pasen

Dit jaar is er geen paasnachtwake. We hebben nog
in beraad of paasviering van 6.00 uur door kan gaan.

10.30 uur Paaseucharistieviering

Maandag 5 april **Tweede Paasdag**

10.00 uur Eucharistieviering

Communie Thuis

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

Dopen

Om uw kind aan te melden voor zijn of haar doop
kunt u contact opnemen met ons parochiecen-
trum. Dit is 's morgens bereikbaar tussen 11:00
uur en 12:00 uur (tel: 024-3777778). Mail met de
doopvraag sturen naar info@agneskerklindenholt.nl. Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop
twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? De coro-
namaatregelen 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 **eerstecommunietraject** wordt
ook nog diep nagedacht. De begeleiding moet, zo-
als het er nu uitziet, op 1,5m afstand blijven van de
kinderen. Maar we merken ook dat er kinderen en
hun ouders zijn die heel erg graag aan de voorbe-
reiding willen beginnen. Maar fysiek bij elkaar ko-
men kan op dit moment nog niet. En een datum voor
deze viering vaststellen zit er nog niet in. Website

De meest actuele info vindt u op de
website www.agneskerklindenholt.nl

Met de QRcode komt u snel op de pa-
gina waar de vieringen staan.



Bettineke van der
Werf

Kaartspel

Mijn lengte was in de zesde klas fantastisch.
Ik stak met kop en schouders boven ieder-
een uit. Dat krijg je wanneer je vroeg in de
puberteit komt.

Helaas kwam de 'bonus' van de snelle groei
ook snel. Binnen twee jaar was ik de kleinste
van de klas. Tijdens mijn werk waren we
de lange en de kleine juf van ons vak, en
was het duidelijk dat ik de kleine was. Ik
was even lang als de jongeren van 4 Havo
als zij zaten, wanneer ik langs de banken
kwam. Maar in de mijngang waar we een
keer met ons gezin waren, hoefde ik niet
te bukken, de anderen wel. Ik kon gewoon
rustig doorlopen. Vaak hoor ik: Kom jij maar
vooraan staan, wij kijken wel over je heen,
maar dan heb jij zelf wel altijd goed zicht, en
zij natuurlijk ook.

Het is een beetje zoals met die halfvolle fles.
Denk je dat hij half vol is, of vind je hem half
leeg..

Het is natuurlijk duidelijk dat je het over de-
zelfde hoeveelheid vloeistof hebt! Het is niet
leuk dat je zwaar beperkt wordt in het aantal
mensen waarmee je samen kunt komen,
maar bv de vrienden van de Amstel is nog
nooit door zoveel mensen bekeken als dit
jaar.

In onze kerk hebben we nu livestream. Daar
is niet veel over vergaderd. Met één artikel in
't Lindeblad, en met alle toezeggingen, finan-
cieel en in menskracht, kon het ineens heel
snel geregeld worden. Laten we niet alleen
maar pessimistisch zijn in deze coronatijd,
maar elkaar steunen en ondersteunen in het
zoeken naar wat nog wél kan. De Mello, een
priester die veel aan meditatie heeft gedaan
heeft het erg mooi verwoord. Hij zei: kaart
het spel van het leven met de kaarten die je
hebt. En probeer het niet te spelen met de
kaarten die je graag zou hebben. Dat geeft
rust in je hoofd en in je hart. Misschien kun-
nen zijn woorden ons een beetje tot gids zijn
in de coronatijd.

Bekijk je kaarten goed, spél met je kaarten,
en zet ze zo goed mogelijk in, op het speel-
veld van je leven!

Ik wens u een goed spel!

Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat
Agneskerk Lindenholt

Over veerkracht gesproken

Bijzondere verhalen van wijkbewoners die zich onderscheiden in veerkracht en doorzettingsvermogen.

Theo Bartels: Elke morgen blij opstaan. "Ik tel niet af!"

Het is al weken druilerig en grijs, maar deze morgen schijnt de zon als ik bij Theo aanbel aan de Hillekensacker. Theo kwam ik regelmatig tegen op het wijkatelier en vandaag mag ik verder kennis met hem maken.

Woon je al lang in Nijmegen Theo?

Ik ben een rasechte Nijmegenaar. Ik ben in Hattert geboren. Ik ben een Haterse Boer lacht hij. Theo groeide op op een boerderij. Hij werkte als jonge jongen mee op de boerderij voor en na schooltijd. "Het was altijd hard werken en alles met de hand, maar ik ben er niet slechter van geworden". Hij kreeg verkering met Annie en maakte trouwplannen. Ze gingen wonen in de wijk Bottendaal. Ze kochten hun 1^e huis voor 10.000 gulden. Daar zijn hun 3 kinderen geboren. Na een aantal verhuizingen kwamen ze in de wijk Lindenholt te wonen in een patio-bungalow.

Hoe vind je het wonen in Lindenholt?

Heel goed. Mensen zitten vaak binnen en zien dat niet, maar het is hier zo mooi. Veel groen. Ik ben graag buiten om te wandelen en te fietsen en vis graag. Ik praat graag met iedereen maar ik hoef niet bij iedereen op de koffie. Theo is ook met regelmatig te vinden op het wijkatelier aan de Zellersacker. Voor coronatijd at hij elke maandag een soepje op het wijkcentrum en ontmoette daar anderen. Helaas kan dat nu niet meer. Maar wandelen doet hij nog elke week met een groepje mensen.

Theo is een positief ingesteld mens met een nuchtere instelling. Dat merk je in alles wat hij verteld. Hij zegt "Ik sta open in het leven. Als ik alleen thuis ben heb ik weinig te praten, ik zoek dat ergens anders. Als ik buiten ben knoop ik altijd wel met iemand een gesprekje aan. Ik zeg altijd iedereen goeiedag buiten. En wat is, is..buiten. En wat is, is.. Wat je niet kunt veranderen moet je je niet druk over maken.

Dat dat niet altijd makkelijk is, heeft hij aan de lijve ondervonden. Annie, de vrouw van Theo kreeg al op jonge leeftijd Alzheimer. Hij heeft haar 15 jaar verzorgd. Dat was zwaar. In een begin was ze nog thuis, maar na een tijdje ze enkele dagen naar een dagopvang voor jong dementerenden bij Joachim en Anna.

"Op een gegeven moment zeiden ze om mij heen: is het niet beter dat ze opgenomen wordt? Zolang ik het zelf nog kan vind ik het niet nodig. Maar je moet ook aan jezelf denken dat je het nog aan kunt. Ik heb het toen met mijn kinderen overlegd en die vonden het ook beter." Theo wist op dat moment nog niet

dat er na een week al een kamer vrij kwam. Hij moest snel beslissen. Het overviel hem, maar koos er

toch voor om haar daar heen te brengen. Dat was heel zwaar. "Ondanks alles ging ik er elke dag met plezier heen. We hebben ook veel lol gehad ondanks alles. Ook met de kinderen erbij. Het ging langzaam steeds meer achteruit met Annie en 5 jaar na haar opname is ze overleden.

Hoe heb je alles volgehouden?

Ja, ik denk gewoon, we houden van mekaar. Ik heb gedacht: mijn vrouw heeft altijd goed voor de kinderen gezorgd, nu kan ik voor haar zorgen. Ze was klein maar ging voor niemand aan de kant. Ze had geen negatief karakter. Dat scheelt ook. Ik heb ook op een gespreksgroep gezeten voor partners met alzheimer met een maatschappelijk werker. Dat hielp.

Nu weer even naar het heden. Theo is met zijn 77 jaren nog kwiek en fit. Hij is absoluut geen piekeraar, maar hij denkt wel na over de dingen. Een actueel thema is natuurlijk corona. Hij heeft veel na gedacht over de vraag: wat zou ik willen als ik erg ziek zou worden?

Wat heb je met deze vraag gedaan?

Ik heb het er met de kinderen over gehad. Later kreeg ik van iemand de tip die vertelde dat ik het bij de huisarts kon vastleggen. Toen heb ik een afspraak gemaakt bij de huisarts met



mijn dochter. Ik had al alles op papier gezet vooraf met wat ik niet en wel zou willen als ik ziek wordt. Ik wil ook helder zijn dat de kinderen weten wat ik wil. De dood is ook geen taboe bij mij. Dat ontloopt je niet. Ik zeg altijd ik word 100. Dat ben ik ook echt van plan. Ik sta echt wel positief in het leven.. Ik sta elke morgen Je moet dus oppassen om af te gaan tellen, want dan wordt het vervelend.

Dit interview staat in de 1^e editie van het nieuwe jaar. Wat zou jij aan de andere wijkbewoners mee willen geven voor het nieuwe jaar?

Maak je niet druk over dingen waar je geen invloed op hebt. Probeer positief te denken en ga naar buiten. Ga wandelen, ga fietsen. Dat zal niet iedereen kunnen, maar mensen kunnen meer als dat ze denken.

Tekst en foto: Ilonka Leune

Anne Hoekstra (m)
Gecertificeerd/gediplomeerd (sport)masseur in Hees

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

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



De jaarwisseling 2020-2021

Jouw melodie, wensen of dromen komen dichterbij...



Het jaar 2020 blijft voor altijd in de geschiedenis als een rampjaar, een slecht scenario voor de wereld o.a. door de Corona-pandemie. Gekleed in een zwarte mantel sluipt het virus door de nacht en kent geen genade... ook de donkere dagen van december zullen langzaam voorbijgaan en in de vergetelheid geraken... Nog ver in 2021 zal Covid-19 een schaduw werpen op het leven zoals wij dat gekend hebben voor deze periode.

Zie ik daar in de diepe duisternis een lichtpuntje... met een sierlijk vuurwerk en soms oorverdovende knallen wordt 2021 ingeluid. Vanuit mijn raam op acht hoog heb ik een schitterend uitzicht... toch voelt dit jaar anders.

Ik ben alleen en eenzamer dan ik mijzelf ooit in mijn leven gevoeld heb... alles voelt anders... het is moeilijk dit in woorden uit te leggen... 'k gebruik mijn ademhaling als anker, 'k adem in, 'k adem uit...!

Na deze nacht dansen de wolken als witte kraanvogels tussen de zon, de maan en de sterren aan de hemel. De wereld ontwaakt bedekt onder een zilveren kleed van ijskristallen. Het is een magisch gezicht... er hangt nog een dikke laag mist die voor een groot deel bestaat uit de optrekkende rook van het verdwenen vuurwerk... een bijna serene witte wereld en er heerst stilte... Voor ons ligt het nieuwe jaar, de toekomst van 2021, waarin wensen en dromen verborgen liggen... het licht is ineens anders, de zon laat zich even zien aan een blauwe hemel met wolken die lijken stil te staan. Er is zoveel moois te ervaren in dit levende schilderij... mijn hart maakt een klein sprongetje, een sprongetje van hoop...

Hoop gloort aan de horizon, zo ver weg en tegelijk zo dichtbij...!

Krijgen we onze vrijheid weer terug in 2021? Wanneer mogen we elkaar omhelzen om er samen weer iets moois van te maken?

Ieder mens heeft een eigen muziekje in zijn of haar hart. Voor mij is dat the Sound of Silence gezongen door Henk Poort. Muziek geeft troost en brengt je in een andere wereld. Jij & ik, wij gaan dit jaar samen op zoek naar deze melodie... naar jouw wensen en dromen...

2021 biedt nieuwe perspectieven

'k heb nog nooit de blauwe mediterrane zee gezien...

'k heb nog nooit een treinreis gemaakt naar Parijs, de stad van de eeuwige liefde ...

'k heb nog nooit gevlogen in een luchtballon, al was het alleen maar in mijn dromen...

'k heb nog nooit de Phantom of the Opera bezocht of een balletvoorstelling meegemaakt...

'k heb nog nooit een berg beklommen als pelgrim op zoek naar de sneeuwster...

'k heb nog nooit de sneeuw zien vallen in april...sneeuwvlokjes dwarrelen als woorden op mijn papier...

'k heb nog nooit een wereldreis gemaakt...

Er zijn nog zoveel dingen die ik graag zou willen doen samen met jou...

Met jou, mijn lieve andere 'jij' wil ik verder dan mijn eigen 'ik' en dat heeft met afstand niks te maken...!

Hier ben ik thuis en vind ik mijn geluk.

Tekst: Gemma Sanders

Rasouli Pedicure

Ambulante pedicure
Behandeling vindt plaats aan huis

F. Rasouli
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt
alleen op donderdagmorgen
Hortsacker 1644
6546 EX Nijmegen
06 81486220

Voor al uw:

- Knippen van nagels
- Verwijderen van overtollig eelt, evt. likdoorn(s) en kloven
- Behandelen van schimmelnagels en/of ingegroeide nagels
- Fresen en polijsten van nagels

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.

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

All Round Klussenier

Voor al uw onderhoud/reparatie en in 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.

Samen erop-uit!



Ervaar de Groene Grenzen van Lindenholt

Cadeautip: Deze Struinroute is een verjaardagscadeautje voor mijn fietsmaatje Theo. Als startpunt hebben we gekozen om elkaar onderaan de trappen bij de Draaiom te ontmoeten. We hebben voor de fiets gekozen omdat we al jarenlang fietsmaatjes zijn en wilden ervaren of deze struinroute ook met de fiets te doen is.

Parallel aan de route langs het Maas Waal kanaal ligt een fietspad dat goed begaanbaar is. Langs deze wandel – en fietsroute zijn er vele bezienswaardigheden te bewonderen: o.a. de FIT -beweegroute waar men allerlei activiteiten kan uitvoeren. Jammer genoeg was het bord erg beklad met allerlei teksten waardoor het moeilijk leesbaar is. Langs de route liggen volkstuintjes De Valeriaan. Zo te zien is er al veel geoogst. De bomen hebben fantastisch herfstkleuren en omdat het vandaag geregend heeft ruik je moeder Aarde. Aan de kant van het Maas Waal kanaal is een kunstwerk te bewonderen genaamd; 'On the road van Rob Sweere. Het maakt de oude verbinding opnieuw zichtbaar van de eeuwenoude verbindingsweg de Dorpsstraat naar de overkant.

We volgen het rode fietspad en komen langs de tennisvereniging Lindenholt. Op de splitsing volgen we de borden fietsroute 65 richting Lindenholt. Al fietsend achter langs bij het Mondial College, passeren we de voetbalvelden van SCE en Paintbal Centrum Nijmegen en gaan dwarsdoor het park de Omloop. Vanwege de wintertijd begint het al vroeg donker te worden en moeten we extra goed opletten. Op de Broekstaat aangekomen bij huisnummer 158 steken we over en fietsen tussen de paaltjes door het voetpad op.

Vanaf hier is het een echte wandelroute... Let goed op want de bomen hebben hun wortels boven de grond liggen en doordat de

herfstbladeren de grond bedekken en het nat is kan het gevaarlijk zijn. Het panorama dat zich openbaart is een slingerende weg langs bomen, veel groen en huizen die met hun achtertuin aan het water grenzen. Vanwege het feit dat het al schemert is vanaf hier foto's maken niet meer zo aantrekkelijk. Wel besluiten we om dit stuk overdag nog een keer te fietsen. Het is er adembenemend mooi wonen in het groen. We naderen de slagboom bij de Smallesteeg. Tegenover de volkstuinten duiken we het Theo Blankenaauwpad in en aan het einde het bruggetje over.

Vanaf hier zoeken we de terugweg richting winkelcentrum Dukenburg en fietsen naar het oorspronkelijke startpunt van de struinroute, de trappen van Winkelcentrum Dukenburg met links het busstation. We zijn terug bij het begin. Het is zeker de moeite waard om dit traject te wandelen of te fietsen.

Routebeschrijving is te vinden op de website van www.lindenholtleeft.nl en op www.bit.ly/struinbulletin. Op de website www.lindenholtmaaktgeschiedenis.nl vindt u informatie over Rondje Lindenholt, een knooppuntensysteem bedoeld voor wandelaars, hardlopers en recreatieve fietsers, maar ook rolstoelgebruikers kunnen van een groot deel van de route gebruik maken.

Tekst & foto's: Gemma Sanders



10.000 schoenendozen met cadeautjes staan klaar voor transport, maar lockdown gooit roet in het eten.



De schoenendoosactie van Roel en Coline van Es uit de Hegdambroek zit er op. In totaal zijn er bij hun thuis 265 versierde en gevulde schoenendozen ingeleverd.

De dozen met cadeautjes zijn weggebracht naar het Verwerkings-centrum Betuwe in Kesteren. Daar staan ze nu in een leegstaande supermarkt opgeslagen.

In totaal staan daar nu ruim 10.000 dozen met cadeautjes voor kinderen in Moldavië.

"Elk jaar controleert Schoenendoosactie Betuwe met een grote groep vrijwilligers de dozen. Als de dozen goed zijn, kunnen ze verpakt worden in een grotere doos en worden vervoerd in een zeecontainer.

Maar toen kwam de lockdown. Nu kunnen we die 15 mensen hier niet ontvangen en dus ook de dozen niet controleren. We kunnen het niet maken die vrijwilligers nu uit te nodigen", aldus medeorganisator Conny de Wit. De lockdown gooit roet in het eten. De dozen kunnen nog niet worden vervoerd.

Vooruitlopend op de volgende schoenendoosactie in het najaar blijft ons motto "Wat is Kerstmis waard, als je niet hebt gedeeld?!" Hopelijk kunnen we in het volgende editie meedelen dat de kinderen de cadeautjes hebben ontvangen. Iedereen die aan de actie heeft deelgenomen, in welke vorm dan ook, heel hartelijk dank daarvoor.

Groetjes Roel en Coline.



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 redactielindenholtleeft@gmail.com

De hartjes voor de volgende Lindenholt Leeft, moeten uiterlijk donderdag 11 maart 2021 binnen zijn.

iets 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 redactielindenholtleeft@gmail.com.



Nieuwjaarsgroet aan iedereen,

Dag 2020, we hebben afscheid van jou genomen
Halo 2021, mogen we nu weer een beetje hopen
Mogen we dit jaar weer eens iemand knuffelen
Wat zou het fijn zijn om niet meer bang te zijn
voor de nabijheid van die ander
Weer gewoon een praatje maken, een beetje gezelligheid.

Veronique



Liefde op het eerste gezicht

Jarenlang gezwegen, dagen aan elkaar geregen
Liefde maakt niet blind, maar stil... Wie zoekt, wie vindt...
Dan ineens daar ben je dan
"Hij" is de man die ik niet vergeten kan
Voor altijd mijn Valentijn. Wie? Ja, jij bent het...

'Samen hetzelfde zijn voor eeuwig zeldzame helften'.

GHVX



Voor Ine,

Zij 16 nog, ik 18, onze blikken die elkaar kruisten
Adembenemend was ze met prachtig lang haar
Het was duidelijk, wij hoorden bij elkaar
Het leven schoof zich tussen toen en nu
Met al zijn hinderlagen en hindernissen
Nu, nog altijd 'n paar
Elkaar, nog altijd niet kunnen missen

Van Paul



"Heb de liefde lief".

Wanneer de volle maan in het water schijnt
dan ontmoet je jouw geliefde.
Wanneer je droomt van zijn/haar glimlach
dan komt je geheime liefde in je leven.
Wanneer je wenst dat er liefde op je pad komt
dan brengt het Universum je naar je ware bestemming.

Anoniem



Voor jou

Uit vriendschap ontstond liefde, samen zijn wij sterk.
Respect en eerlijkheid is wat belangrijk is.
We kunnen op elkaar bouwen.
Levenspaden die elkaar weer hebben gekruist.
Samen wandelen we verder.
De weg heeft oneffenheden maar samen kunnen we het aan.

Fijne Valentijn



Lieve vriendin Elles,

Je neemt als het nodig is een last van mijn schouders
Je begrijpt me als geen ander hoe ik mij voel
Je bent er altijd voor mij en mijn kinderen
Samen doen we altijd leuke dingen
Met dit hartje zeg ik dankjewel,
ook voor oma en Evy

Sira Yaye Combe Seydi

Lichtjestour door de wijk



Warm, winter, welkom

Op onze Lichtjestour door Lindenholt ben ik met mijn fietsmaatje Theo foto's gaan maken door de wijk. We belden aan bij wie thuis was en hadden even kort contact. Zo ook stonden wij voor het huis van Gerry, een oude vriendin in de Leuvenbroek. Het huis van haar buurman Gerard straalde warmte, licht en gezelligheid uit. Hier maakten wij een aantal foto's en een praatje.

Op de foto wilde Gerard niet, maar hij was wel in voor een telefonisch interview. Dit vanwege Corona. In het gesprek geeft hij ook aan er grote moeite mee te hebben dat er veel activiteiten in de wijk niet doorgaan. Dat mist hij erg, er is behoefte aan contact.

Aan de telefoon wordt al snel duidelijk dat wij in dezelfde straat hebben gewoond en elkaar nauwelijks hebben gekend. In de Steekse Aker was er "Ons Kroegje, Gerard woonde hier met zijn vrouw en drie kinderen, Carla, Peter en Heidi. Hij is nu een trotse opa van vier kleinkinderen.

Het gezin Hubers zijn echte NEC-liefhebbers en dragen NEC in het hart. Gerard is enkele jaren buschauffeur geweest voor de spelers van NEC en bracht hen naar het stadion voor de wedstrijd. Ook in de voetbalwereld ligt momenteel alles stil. Gerard is steward bij NEC en wijst mensen hun plaats en fungeert als tussenpersoon bij de toeschouwers en de KNVB bij calamiteiten.

Van beroep was hij een Europees touringcarchauffeur en heeft vele landen bezocht. Zo ook heeft hij Scandinavië bezocht en het Noorderlicht mogen zien. Hij ontmoette in het dorp aldaar de Kerstman. Hier kon je kerstkaarten invullen die dan met een postzegel van de Kerstman verstuurd werden naar huis vanuit de Noordpool. De kerstkaarten werden verstuurd en arriveerden vijf dagen later al op bestemming Nog eerder dan Gerard weer thuis was. Een heel bijzondere gebeurtenis want in juni ontvingen de mensen aan wie Gerard een kaart stuurde al hun kerstpost.

Het gezin is voor enkele jaren verhuisd naar een appartement in Hatert, maar zijn vrouw kreeg heimwee naar Lindenholt. Zij kregen een leuk huisje in de Leuvenbroek. Mevrouw was ziek en overleed korte tijd later. Gerard, gepensioneerd, 72 jaar oud bezorgt twee dagen per week de post om, zo zegt hij, in beweging te zijn. Hij is tevreden met zijn leven en wordt goed opgevangen door zijn kinderen en door zijn burens.

Bij Dag van Lindenholt heeft hij altijd met zijn vrouw achter de bar gestaan. Met de bewonersgroep van de Steekse Aker heeft hij de stoomboot van Sinterklaas gebouwd. Hij mist de optocht van Sinterklaas door de wijk en heeft zelfs nog verkleed als Zwarte Piet meegedaan. In de straat was een buurtcafé'tje, 'Ons Kroegje... het was er altijd gezellig ook rond Halloween... Hij gaat nog op zoek naar foto's uit de oude doos...

Al vroeg begint hij voor de donkere dagen in december met het versieren van zijn huis. Het is veel werk maar Gerard heeft er plezier in. Er komen veel mensen langs zijn huis en maken foto's. Licht betekent voor hem het uitdragen van plezier zeker in de nasleep van Corona. Bij gezondheid komen we eind 2021 weer terug voor het maken van nieuwe foto's tijdens onze Lichtjestour.

Tekst en foto's: Gemma Sanders



Belondje met buurtbewoners

De redactie van Lindenholt Leeft biedt u een luisterend oor. Iedere woensdagochtend van 10.00 – 12.00 uur

Soms heeft u behoefte aan een goed gesprek. Zeker als u minder mensen ziet dan u zou willen. In de maanden januari, februari en maart is een telefonisch spreekuur ingericht om u de gelegenheid te geven gewoon even gezellig te kletsen of uw hart te luchten. U kunt bellen met Gemma Sanders op 06 82 93 55 11

Bent u woonachtig in Lindenholt en wilt u in contact komen met de redactie om een praatje te maken, mooie herinneringen op te halen of uw wensen en dromen of uw levensverhaal te delen? De redactie biedt u deze extra mogelijkheid door telefonisch met elkaar in contact te komen.

Een luisterend oor kan het verschil maken!

Ontmoeting en verbinding met buurtbewoners.

Aandacht voor elkaar houden, ook op afstand blijft belangrijk. We maken er samen een warme en knusse tijd van. Samen een kopje koffie of thee drinken, een wandeling maken of creatief aan de slag gaan kan hopelijk in de toekomst ook weer. Wilt u een gratis hartje plaatsen in ons wijkblad? Wacht niet en bel voor meer informatie.

Verhalenlijn de Rode Typemachine is op zoek naar levensverhalen voor de website en de wijkkrant.

Heeft u een leuke hobby en wilt u daar iets over vertellen dan maken wij een afspraak voor een telefonisch interview.

De redactie staat u graag te woord.

Stuur een mail naar:
redactielindholtleeft@gmail.com

Wij wensen u een mooi Nieuwjaar 2021 in goede gezondheid vol Liefde en Licht.

Tekst: Gemma Sanders

Een nieuwe rubriek in Lindenholt Leeft is

Kleine ondernemers in Lindenholt onder de aandacht

De Ondernemer



We bijten de spits af met Wouter Gabeler van Wouter Fiets Service Nijmegen (WFSN)

Wie is Wouter Gabeler?

"Ik ben getrouwd en vader van twee zonen en al 22 jaar woonachtig in de Gildekamp. In 2017 ben ik begonnen als startend ondernemer met een fietsen reparatiebedrijfje in mijn schuurtje achterom het woonhuis."

Daarvoor had Wouter bij verschillende werkgevers gewerkt, als laatste bij een logistiek dienstenverlener, maar dat ging uiteindelijk niet meer. Toen zei mijn vrouw: 'Luister naar je hart en word fietsenmaker'.

Hij is toen begonnen met de opleiding Fiets-technicus bij Bike Flex in Uden. Dat hield in, twee maanden lang, 40 uur per week praktijklles van een Leermeester. Daarnaast was er ook heel veel theorie. Wouter: "Met name de theorie over de E-Bike was heel pittig. Dat gaat over stroom en hoe je fouten moet opsporen. Het praktijkexamen was sleutelen aan de fiets met een bepaalde opdracht. Wanneer je beschikt over een beetje technische achtergrond en inzicht kun je zo'n opleiding volgen.

Ik had al een LTS vooropleiding en als kind was ik geïnteresseerd in technische zaken. Als jochie van twaalf was mijn grote hobby al fietsen en bromfietsen (Solex) uit elkaar halen.



Het in elkaar zetten lukte nog toen nog niet. Nadat ik opleiding had afgerond ben ik in overleg met het UWV gestart als zelfstandig ondernemer met behoud van 70% van de WW uitkering waarbij je dan alle winst mag houden. Een half jaar later besluit je dan of je verder gaat met je onderneming.

Je moet wel een goed doordacht ondernemersplan hebben. Verder is er dan ook nog de financiering. Vier traditionele banken wilden geen krediet verstrekken ondanks een goed businessplan en de groeiende vooruitzichten in de wielersector. Gelukkig was Qredits wel bereid om een lening te verstrekken en kon ik beginnen. Verder deed de gemeente ook moeilijk omdat je niet zo maar in je schuur dergelijke bedrijfsactiviteiten mocht uitvoeren.

Maar de aanhouder wint; als ondernemer moet je wel een bepaalde mate van doorzettingsvermogen hebben.

Na veertien maanden deed zich de gelegenheid voor om de ruimte aan de St. Agnetenweg te huren waar ik nu zit. Ik wilde per se in Lindenholt blijven. We hebben nu zestig vierkante meter en we groeien al weer uit ons jasje."



Robbin

Inmiddels is ook zijn oudste zoon Robbin, na dezelfde opleiding gevolgd te hebben, in dienst getreden. Robbin heeft niet persé een technische opleiding gevolgd maar was wel bijzonder gemotiveerd om in dit vak te stappen en de opleiding bij Bike Flex deed de rest. Door deze verhuizing hebben we wel veel extra klanten erbij gekregen.

Inmiddels ben ik dealer van het Duitse merk Victoria (instapmodel E-Bike € 1.800,-) en het Nederlandse merk Pointer. Je moet hiervoor wel een minimum aantal fietsen afnemen om dealer te blijven. We hebben nu 12 fietsen op voorraad. Dat loopt goed. Zeker ook door de Corona. Tijdens de eerste Lock-down liep het goed mede door het mooie weer, nu in de tweede Lock-down helaas nog niets kunnen verkopen.

Daarnaast is er nu ook de mobiele service die inhoudt dat we fietsen bij de mensen thuis tegen een kleine vergoeding komen ophalen en terugbrengen".

Hoe is om als vader en zoon samen te werken zeker als je nog onder een dak woont?

Er wordt hard gelachen.

"Ja, we zien elkaar heel veel nu. We hebben ieder afzonderlijke ideeën en we kunnen daar lekker over sparren. Kortom het werkt goed samen".

Zoon Robbin: "Ik ga met plezier naar het werk,

maar ja hij is wel de baas! Mijn ambitie is ook om uiteindelijk zelfstandig ondernemer te worden".

Ambitie

"Als ondernemer moet je blijven groeien. We groeien nu weer na twee jaar uit ons jasje. We hebben nu 60 vierkante meter en streven naar

100 vierkante meter. Dus als er iemand een goede ruimte weet in Lindenholt laat het ons dat maar weten".

Tip aan startende ondernemers

"Je moet vooral beschikken over aambitie, discipline en blijven zorgen dat je de juiste mensen om je heen hebt. Begin met een goed bedrijfsplan en een bank die je financiert.

Ook wanneer je een goed vakman bent wil dat niet zeggen dat je ook goede ondernemer bent. Je moet diverse facetten beheersen zoals boekhouding en ook wetgeving. Verdiep je er goed in en probeer zoveel mogelijk het zelf uit te zoeken.

Tot slot....een beetje durf hebben om te ondernemen kan geen kwaad.

Het is mooi om te ondernemen en waardering te krijgen van vaste klanten".

Nieuwe website

Sinds begin februari is er een vernieuwde website met ook de vermelding van de mobiele service. Je kunt ook lezen hoe je een fiets online kunt kopen. Daarbij kunnen ook bemiddelen bij financiering. Zie www.wfsn nijmegen.nl.

Tekst en foto's: Silvano Orvini

Wilt u als ondernemer ook eens geïnterviewd worden door Lindenholt Leeft, neem dan contact op met onze redactie.



Voor al uw reparaties en onderhoud aan uw fiets of E-bike en alle onderdelen en fietsaccessoires
Voor nieuwe (elektrische) fietsen kunt u ook bij ons terecht. Kom gerust even langs voor een gratis proefrit en een deskundig advies

Reparaties op afspraak

St. Agnetenweg 65 a 6545 AT Nijmegen
0624605897

www.wfsnijmegen.nl / info@wfsnijmegen.nl

Nieuws van de visclub



Terugmeldweekend karpervissen op de Maas

Hengelsportvereniging SKP Nijmegen heeft vanaf 2010 jaarlijks karper uitgezet op het Maas-Waal kanaal. Het is bekend dat een flink deel van die karpers uiteindelijk op de Maas terecht komt, met name op het stuk van de Maas tussen Sambeek en Grave. De uitgezette karpers zijn zogenaamde spiegelkarpers en hebben allemaal een eigen uniek schubbenpatroon.

Bij het uitzetten worden ze aan beide zijden gefotografeerd. Als zo'n karper dan later door een hengelaar wordt gevangen is hij redelijk makkelijk terug te vinden in het bestand waarin de foto's zijn opgeslagen.

Om na te kunnen gaan hoe de ontwikkeling en migratie van de karpers verloopt wordt o.a. jaarlijks een weekend georganiseerd waarbij een flink aantal hengelaars hun best doen om de uitgezette karpers terug te vangen. In ver-

band met veiligheid wordt altijd in koppels gevist. Maar in verband met Corona is het niet de bedoeling dat de koppels te dicht bij elkaar in de buurt gaan vissen. Daarom hebben we besloten om het komende jaar de hengelaars zo verspreid mogelijk op de Maas te laten vissen. Hierbij kan ieder tweetal dat wil deelnemen zelf een stek zoeken op het genoemde stuk van de Maas tussen Sambeek en Grave.

Dit zogenaamde Terugmeldweekend is voor komend jaar 2021 vastgesteld op vrijdag 9 tot zondag 11 april.

Uitgebreide informatie kunt u vinden op de site van www.skpnijmegen.org. Voor directe aanmelding kunt u contact opnemen met Ruud Wagner 06-1011199359.

Tekst en foto's: Peter Samson

Coronahelpers in jouw wijk!

De coronacrisis raakt ons allemaal. Oud én jong. We kunnen niet meer naar het werk, niet in teamverband sporten en beperkt bij onze geliefde ouderen op bezoek. En zit je in quarantaine? Dan kun je zelfs je dagelijkse boodschappen niet doen. Hierdoor zijn er meer Nijmegenaren dan ooit die wel een helpende hand kunnen gebruiken. Met boodschappen doen, de hond uitlaten of de kinderen opvangen na schooltijd. Al deze hulpvragen vind je nu terug op één plek, namelijk: www.coronahelpersgelderland.nl/nijmegen

En nog handiger: op het platform zie je meteen waar in Nijmegen iemand hulp vraagt. Je kunt zelfs filteren op jouw wijk! Zo kun je snel een buurgenoet uit de brand helpen. Heb je zelf hulp nodig? Dan maak je eenvoudig een hulpvraag aan. Je geeft aan wat, waar, wanneer en hoe vaak je hulp nodig hebt. En voegt eventueel een leuke foto toe om de aandacht te trekken. Zo weten jouw buurtgenoten direct wat je zoekt.

Wil je nieuwtjes over het platform lezen via Facebook? Dat kan! Ga naar <https://www.facebook.com/coronahelpersgelderland.nl>



**Corona
helpers**

Weezenkerkhof Neerbosch, een bijzondere begraafplaats



In de Weesinrichting Neerbosch zijn gedurende anderhalve eeuw bijna 20.000 weesen voogdijkinderen uit Nederland opgevangen. Het is een protestants zelfvoorzienend kinderdorp, gesticht in 1867 door Joh. van 't Lindenhout en echtgenote Hendrina Sipman.



1904, Begrafenis kind, Neerbosch, uit: Neerbosch uitgave Foto: StMM

Dagelijks wandelen mensen vanuit Lindenholt een rondje Kinderdorp, lopen over de snelfietsroute en passeren de begraafplaats. Velen vragen zich dan af wat het verhaal van deze plek is. De begraafplaats van Kinderdorp Neerbosch bestaat al, als de Weezenkapel in 1882 in gebruik genomen wordt. In 1878 geeft



Het monument van de 'Afgebroken Zuil' is tijdens Oud Weezendag 1934 onthuld. De zuil staat symbool voor het jonge, afgebroken leven en heeft als tekst:

10 mei 1934
Ter nagedachtenis
aan onze familie
en vrienden die
wij hier achterlieten

De Oud Weezen

Foto: StMM

de Nijmeegse Gemeenteraad toestemming tot aanleg van de 'dodenakker' en meester tuinman en zijn jongens gaan direct aan de slag. Wie wordt in 1879 als eerste begraven? Is het weesjongen Teun Vink op 14 april of Willem Langeveld op 30 juni? Bronnen spreken elkaar tegen, er is nog genoeg onderzoek te doen.



Grafstenen stichters en nieuw aangelegde paden, foto A-M Jansen

Rondom de stichters rusten wezen en medewerkers. Waarschijnlijk zijn er 530 personen begraven, waarvan 480 kinderen. De piketpaaltjes zijn verdwenen, een grafkelder is nog net zichtbaar en slechts 42 graven zijn nog aanwezig. Het monument uit 1934, de 'Afgebroken Zuil', staat symbool voor het jong afgebroken leven.



Weezenkerkhof, treurbeuk, grafstenen en omringende bomen,

foto A-M Jansen

Oud Neerboschschers leggen hier jaarlijks bloemen neer, om 'hun familie' met hun gedeeld verleden te herdenken. Indrukwekkend is de treurbeuk geplant in de begintijd, als symbool voor tranen om de dood. Bomen rondom de



Oud Weezendag, Bloemen bij Afgebroken Zuil, foto A-M Jansen

begraafplaats staan verstrengeld en proberen ogenschijnlijk, als een soort lijfwachten bescherming te bieden.

Het terrein Kinderdorp Neerbosch wordt in het jaar 2000 verkocht aan een projectontwikkelaar. Eind 2017 neemt Gemeente Nijmegen de infrastructuur over van het terrein.

Wat gebeurt er met de begraafplaats, als hier geen gegadigden voor zijn? In 2018 richten een drietal bewoners van Kinderdorp 'Stichting Memento Mori' op.

De tekst 'Memento Mori' staat op de oude begraafplaatspoort en betekent 'Gedenk te sterven'.

Vanaf medio 2019 is de stichting eigenaar van de begraafplaats, een memorabel moment. De stichting is uitgebreid met adviseurs en vrijwilligers. Tijdens de NLdoet-vrijwilligersdagen in 2019 is een met beukenhagen gekaderd strooiveldje gerealiseerd. Aan de hand van een luchtfoto uit 1955 is in de loop van 2020 de oude padenstructuur weer hersteld. Het Weezenkerkhof heeft geen monumentale status, maar staat wel op de Gemeentelijke Aandachtlijst. Voor mensen die op Kinderdorp Neerbosch wonen of gewoond hebben, is het nog steeds mogelijk om hier begraven te kunnen worden. Voor meer informatie zie: www.weezenkerkhof.nl

Namens Stichting Memento Mori

Anne-Marie Jansen, bestuurslid

2010 t/m 2020, directeur Van 't Lindenhout-museum

Wandelen in Lindenholt in tijden van Corona



Mijn vrouw en ik zijn echte wandelaars. Nijmegen en de omgeving leent zich er goed om erop uit te trekken. Nu we door de coronamaatregelen meer aan huis gebonden zijn, zoeken steeds meer mensen de natuur op. Een goed teken. Wandelen is gezond en je komt een beetje vrij van alle dagelijkse besommeringen. We hebben weinig keus om naar buiten te gaan: winkelen is geworden tot snel wat boodschappen doen. Ergens een gezellig een kopje koffie drinken is een take-away in een karton bekkertje en bezoek aan familie en kennissen wordt aan banden gelegd door slecht één persoon te mogen ontvangen.

De afgelopen maanden hebben wij steeds meer waardering gekregen voor de eigen omgeving en lopen we er wat vaker uit om een frisse neus te halen. In natuurgebieden is het file lopen en de 1.5 regel om wat afstand te houden wordt niet altijd strikt nageleefd. Wij wonen al meer dan 40 jaar met veel plezier in de Wellenkamp en zien dat we niet de enigen zijn die naar buiten gaan. Meer mensen hebben ontdekt dat we in een prachtige stadsdeel wonen. Ons favoriete rondje is langs het Maas-Waalkanaal voor een oversteek naar Hatert of Neerbosch-Oost en weer terug. De korte route duurt ongeveer 60 minuten, de langere route 75 minuten. Voor degenen die er echt zin in hebben kunnen door naar de Hatertsebrug en dan terug aan de kant, langs de Winckelsteegh.

Er valt altijd wat te zien

Op het kanaal volgeladen vrachtschepen, de roeiers van de studentenvereniging Phocas die de kou- en het gevaar trotseren om niet overvaren te worden; hardlopers en sporters die hun conditie op pijl houden op de vele toestel-

len. De route is een onderdeel van een van de rondjes Lindenholt: "om bewoners aan te zetten om in beweging te komen, maar ook om meer bekend te geven aan de natuur van Lindenholt en de geschiedenis van het dorp Neerbosch"

Ter hoogte van de St. Agnetenweg staat een kunstwerk dat ons er moet herinneren dat Neerbosch-Oost en 'Neerbosch-West' (Lindenholt) die samen tot 1927 één dorp vormden en we 40 jaar geleden nog via het witte bruggetje naar de overkant konden. De fraaie natuur is ook ontdekt door onze gemeente. De route langs het kanaal met veel groen wordt

gezien als corridor voor allerlei dieren (vogels, insecten, bijen ed.) en de verspreiding via zaden van planten. Dat het niet alleen om vogels gaat wordt duidelijk als we aan de Neerbosche Oostkant lopen waar op een eilandje niet ver van de Kinderboerderij 't Boerke bevers een mooie alleenstaande eik ontdekt hebben die door hun geknaag binnen kort het loodje zal leggen. Ergens in de buurt moeten zij hun burcht hebben. Onder-tussen hebben bevers ook Lindenholt ontdekt.

Nu kan er veel nog verbeterd worden om de verscheidenheid aan flora en fauna te verbeteren. De oevers langs de Watergangen kunnen veel natuurvriendelijker door de beschoeiing (aan overzijde) te verwijderen en riet en andere oeverplanten meer kansen te geven. De kwaliteit van het water, aangrenzend aan onze achtertuin is gedurende een tiental jaren hard achteruit gegaan. Toen wij er pas woonden barst-

ten het van de kikkers, die in het voorjaar luid kwakend van hun aanwezigheid blij gaven. Tegenwoordig... niets. Bijna dood water, waar een enkele meerkoet tracht te overleven en steeds minder eenden te zien zijn die tot voor kort ieder jaar trouw in onze achtertuin een nest jonge eendjes voortbrachten. En de grote Canadese ganzen luid gakkend de baas over het water spelen. Soms is een ijsvogel te zien, die op een tak speurt naar een visje, maar het gauw voorgezien houdt.

Langs oevers van het kanaal worden op last van Rijkswaterstaat regelmatig alle wilgentakken gesnoeid en overmatig bomen gekapt. Dat werkt niet mee om de verarming van de natuur tegen te gaan. Maar er zijn ook goede initiatieven zoals de aanleg van de buurttuin de Valeriaan ter hoogte van de Kluiskamp. En eigenlijk is er best meer ruimte om grasvelden om te zetten in bloemen- kruidenrijke gebiedjes. Voor de hondenbezitters blijft er genoeg ruimte over



achter de tennisvelden; het mooiste wandelpad van Lindenholt

Verschillende routes

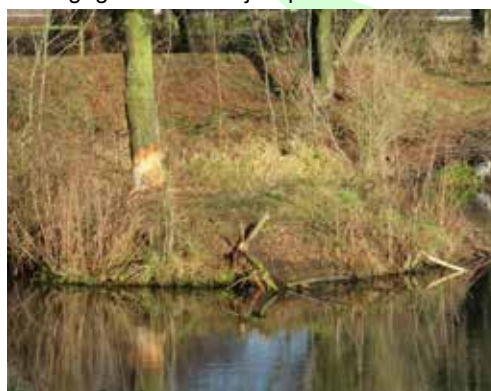
In Lindenholt zijn er verschillende routes. De Geschiedenis route is te vinden op www.lindenholtmaaktgeschiedenis.nl.

Er zijn twee ommetjes die door Lindenholt lopen. Lindenholt-Oost, en -West. Routes van ongeveer 3 tot 4 km. Deze zijn te vinden op de website www.nijmegen.nl/ommetjes.

In het december nummer van Lindenholt Leeft heeft een route gestaan langs de randen van Lindenholt.

Binnenkort is er een nieuwe route beschikbaar ontwikkeld door het IVN op voorstel van de Werkgroep Lindenholt Groen, langs de vele waterpartijen, vijvers en poelen in de wijk.

Tekst en foto's: Ton Jansen, natuurgids IVN / Rijk van Nijmegen.



Iedere donderdag verse afhaalmaaltijden



Helaas is ons wekelijkse buurtrestaurant bij de Broederij door de Corona-maatregelen op dit moment gesloten. Onze grootste wens is om zo snel mogelijk weer met gasten aan tafel te kunnen, want gezellig samen eten, dat is de mooiste smaakmaker én verbinder!

Gelukkig mag onze kookgroep nog wel afhaalmaaltijden koken! Daar zijn we heel blij mee. Onze kookgroep kookt iedere donderdag een heerlijke winterse maaltijd met seizoensgroente.

Afhaalmaaltijden, hoe werkt dat?

We hanteren uiteraard de Coronamaatregelen, zowel bij het koken als het afhalen. We koken met een klein team in de keuken en daarvoor beperken we de hoeveelheid reserveringen. Reserveer dus tijdig, zo loopt u het minste kans dat u achter het net vist. U kunt de maaltijd op donderdagavond tussen 17.30-18.30 uur ophalen bij de Broederij, Nieuwstadweg 37.

Bezorging?

Mocht het voor u niet mogelijk zijn om de maaltijd zelf af te halen, dan kijken we graag naar de mogelijkheid om deze bij u thuis te bezorgen. Geef dit dan even aan bij uw reservering en vermeld duidelijk uw adres en telefoonnummer.

Reserveren:

Reserveren kan tot en met woensdag. Stuur een mail naar: debroederij@vaintotbord.nl of reserveer via onze website: www.vaintotbord.nl

Een afhaalmaaltijd kost vanaf 1 maart 2021: € 7,00 per persoon (kinderen tot 12 jaar € 3,50). Voor mensen met een kleine beurs hanteren we een aangepaste prijs. U kunt hiervoor een extra bijdrage doen in onze fooienpot.

Pinnen kan helaas niet bij ons. Fijn als u contant betaald.

Zelf meedoen als vrijwilliger?

In het voorjaar is er weer plek voor nieuwe vrijwilligers. Als je het leuk vindt om zelf mee te doen in de moestuin of om mee te koken, laat

het ons dan weten of kom even langs!

Belangrijk: we hopen dat we kunnen blijven koken maar niets is zeker in deze tijd. De coronamaatregelen kunnen door de overheid verder worden aangescherpt. Hou daarom onze website in de gaten. Op onze homepage vermelden we de actuele situatie: www.vaintotbord.nl.

BUURTBRENGSOEP en meer

In deze bijzondere tijden, waarin we weinig samen kunnen/mogen komen, is het erg belangrijk om contact met elkaar te houden. Dat vraagt soms wat creativiteit en dat is nou net waar ze bij De Broederij goed in zijn.

Onder leiding van Anneke Joosten

wordt er elke dinsdag een vers soepje gekookt door deelnemers van de dagbesteding. Om de week haken ook een aantal kinderen aan van Basisschool De Luithorst. Buurtbewoners zijn dan welkom om vanaf 13:00 uur om een kopje soep te komen eten. Dat kost niks, maar een kleine bijdrage om de inkoopkosten te dekken is fijn. In deze tijd kan er helaas even niet samen gegeten worden en zijn ook de kinderen van De Luithorst al een tijdje niet langs geweest. Er wordt uiteraard gedroomd van gasten aan lange tafels in de tuin met een lekker zonnetje erbij.



De deelnemers van de dagbesteding koken echter nog steeds wekelijks een soepje. Om het contact met de buurtbewoners te houden wordt de soep nu langsgebracht in de directe nabijheid van De Broederij. Vanaf 12:00 uur gaat Anneke met een deelnemer langs de deuren om de soep te brengen:



mandje met soep mee, tafeltje mee en een gezellig praatje mee! Zo is er toch nog contact. Er is nog ruimte om op meer adressen in De Gildekamp een soepje langs te brengen.

Je kunt je opgeven via info@debroederij.nl of via 024-6793232

Jennifer komt 2 keer per week voor dagbesteding naar De Broederij. Daar helpt ze o.a. op dinsdag mee met de Buurtsoep. Haar favoriete soep is de wortel-gembersoep met kokosmelk. Het leukste vind ze het om samen met buurtbewoners aan tafel de soep te eten. Naast soep maken is ze dan druk met tafels klaarzetten, de soep uitserveren en een praatje maken. Het langs de deuren gaan met de soep is soms best een uitdaging. Laatst schrok ze enorm van een blaffende hond en is toen helemaal teruggerend naar De Broederij. Ze kan er gelukkig erg om lachen.

Sinds kort kunnen buurtbewoners via de Positieve Buurtbundel een mooi verhaal kwijt aan andere buurtbewoners: een idee van stagiaire Dewi. De Broederij verzamelt de verhalen en bundelt deze. De bundel wordt aangeboden aan deelnemers van de buurtbrengsoep/koffieochtend.

Omroep Gelderland maakte een leuk filmpje van de Buurtsoep: www.omroepgelderland.nl/nieuws/6513153/Anneke-maakt-elke-dinsdag-soep-voor-de-buurt

Tekst en foto's: Gidy van Gaans

'Oog voor elkaar' brengt mensen bijeen in Lindenholt

Een grote groep buurtbewoners organiseerde in de maand december samen met Welzijnsorganisatie Bindkracht 10, Vincentius-vereniging, Woningbouwcorporaties en studenten van de Hogeschool (HAN) verschillende acties in Lindenholt onder de naam Oog voor elkaar, samen in Lindenholt.

In deze bizarre tijd is het vrijwel niet mogelijk om bijeen te komen, elkaar te ontmoeten. Het geplande ontmoetfestival kon zeker niet doorgaan. Dat heeft een groep buurtgenoten niet weerhouden om maximaal creatief na te denken over een manier om ondanks deze Lock-down toch contact te zoeken en te maken met buurtgenoten die dit in de donkere decembermaand wel konden gebruiken.

Diverse bijeenkomsten (covid-proof) in het Wijkatelier en later volledig digitaal, hebben allerlei plannen voor activiteiten opgeleverd met als doel zoveel mogelijk buurtgenoten jong en oud te bereiken en met elkaar te verbinden. Ze te laten merken dat zij zeker niet worden vergeten in deze moeilijke tijd. Een waslijst van verschillende activiteiten in de maand december werd er samengesteld, zelfs de burgemeester had toegezegd mee te doen. Totdat in november duidelijk werd dat alle richtlijnen van het RIVM nog verder werden aangescherpt en dus alle directe contacten met bewoners niet meer mogelijk waren.

Het organiserend team stond voor de moeilijke taak ervoor te zorgen dat de doelstellingen van de acties van 'Oog voor elkaar samen in Lindenholt', te realiseren maar dan wel volgens de laatste richtlijnen van het RIVM.

Dat was een flinke domper en betekende wel dat veel activiteiten geen doorgang konden vinden zoals, 'Soep uitdelen in de wijk en Buurtbabbel aan de deur' Met heel veel inzet werden allerlei creatieve oplossingen bedacht. De volgende acties hebben plaatsgevonden sommige met een wisselend succes, anderen zijn voor herhaling vatbaar.



Wensenbrief

Op diverse adressen zijn mappen bezorgd waarin bewoners hun wensen en ideeën op kunnen schrijven en die map moest dan weer doorgegeven worden aan de buurman enz. Het resultaat was dat er verschillende mappen (uiteindelijk) zijn binnengekomen met veel reacties, zoals de wens voor een buurtbbq of het verzoek om meer bankjes te plaatsen vooral bij de speeltuintjes.

Dan kunnen de ouders zitten terwijl de kinderen spelen (elkaar ontmoeten!)



Kerstbomenactie

Op diverse plekken in Lindenholt zijn kerstbomen geplaatst waarin bewoners kaartjes met wensen konden hangen.

Geocaching

Op drie bijzondere plaatsen in Lindenholt zijn 'schatten' verborgen en buurtgenoten konden naar aanwijzingen deze opsporen en een reactie in het logboek vermelden. Ook digitaal kon melding worden gemaakt van de 'vondst' van de schat.

Er zijn drie meldingen gemaakt via internet.



Sneeuwpoppen- Kerstmannenactie

Kinderen met ouders gingen op 'jacht' naar afbeeldingen van sneeuwpoppen en Kerstmannen voor de ramen. Deze actie had weinig respons. Dank aan alle deelnemers.

Oor voor elkaar

Een bijzondere succesvolle actie met name ook door de samenwerking met de woningcorporaties. Bewoners werden opgebeld voor een praatje. Het werd zeer gewaardeerd dat er de moeite werd genomen om te vragen hoe het met hen ging. Een enkeling had geen behoefte aan een gesprek en dat was natuurlijk ook prima. Het waren prettige gesprekken waarin er alle gelegenheid was om naar het verhaal te luisteren.

Ik ben je niet vergeten actie

Een groot aantal inwoners kregen een verrassingstasje aangeboden en dat was een geweldig succes! Veel bewoners brachten mensen aan die in aanmerking kwamen voor zo'n tasje. De tasjes waren beschilderd door kinderen uit de wijk en gevuld door diverse organisaties en winkeliers.

Bingo

De Balkon-Bingo op het plein voor het gezondheidscentrum startte met guur en koud weer. Het enthousiasme van Vincentius en de studenten spatte ondanks dat ervan af. Een kleine groep bewoners hebben in de kou toch meegedaan op hun balkon of op de stoep..

Hulde voor het organiserend comité en alle vrijwilligers die de schouders eronder hebben gezet! Wilt u bij een volgende actie ook deelnemen aan het organiseren, neem dan contact op met Jeanine Vermeulen: 06 - 53202143 / Jeanine.vermeulen@bindkracht10.nl.

In ieder geval is er zeer veel inspiratie opgedaan voor een volgende 'Oog voor elkaar' actie in Lindenholt.

Tekst: Gerard van Bruggen / Hannah Dits

Dave van Well

Volkszanger uit de Voorstenkamp

In het allereerste nummer van *Lindholt Leeft* stond de toen nog negentienjarige Dave van Well uit Voorstenkamp op de cover. Hij was zoals dat heet "volkszanger en aankomend talent". We zochten hem op in zijn studio in de Voorstenkamp.

Dave is inmiddels 34 jaar en vader van een dochter van vier genaamd Valentina en een zoon van twee Davy jr. Hij is volwassen en gegroeid in zijn carrière. Niet alleen is hij artiest, maar ook tekstschrijver en componist voor zichzelf maar ook anderen weten hem te vinden en vragen hem of om een liedje te schrijven of mee te denken over een liedje.

In het najaar deed Dave met nog zeven volkszangers mee aan het SBS programma "Ik Geloof in mij" waar hij acht afleveringen werd gevolgd. Het werd ongelooflijk goed bekeken. Een seizoen twee volgt derhalve in het najaar. Dave was in het programma ook te zien met vier liedjes in het Ziggo dome. Deze zijn te bekijken op Kijk.nl.

gewerkt. Bijvoorbeeld op het nummer *Caramia*."

Hoe kwam dat zo?

"Als kleine jongen zat ik vaak liedjes te zingen bij het open raam en dat viel blijkbaar op. Ik werd daardoor uitgenodigd om hier op ons plein bij buurtfeesten en braderieën wat te zingen met een orkestband. Ik word nog steeds soms herkend als die zanger van dat pleintje.

Ik heb moeten knokken in Nijmegen want in het begin was men niet zo positief. Jarenlang heeft dat geduurd. Ik ben een eenvoudige jongen en soms was het moeilijk om in te zien dat ik was gegroeid. Door dat SBS-programma is mijn bekendheid landelijk flink toegenomen en natuurlijk ook in mijn



en dan meer tempo. Dan ga ik aan de slag met in mijn achtergrond een goede vriend die ik te weinig zie maar die nog steeds een

In het najaar deed Dave met nog zeven volkszangers mee aan het SBS programma 'Ik Geloof in mij', waar hij acht afleveringen lang werd gevolgd

Er is weer behoefte aan Nederlandse talige muziek volgens Dave. "Er wordt veel samengevoegd met diverse muziekstromingen zoals de rappers. Ook de jeugd luistert meer naar Nederlandse muziek. Ik maak weliswaar Nederlandstalig maar er zitten veel Latino-achtige elementen in mijn nummers dus helemaal 100% voldoe ik niet aan de norm. Je hebt ook de Snollebollekes, daar lijkt ik niet op, maar ook dat valt onder de noemer Nederlandstalige muziek. Het is een heel breed genre. Je hoeft het niet thuis te draaien, maar op een feestje of een bedrijfsevenement is ons genre heel populair, zelfs bij de zogenaamde niet-liefhebber. Wat vroeger de piraat was, is nu de internet-piraat.

Maar ook op de radio zijn er veel kanalen zoals Radio NL, Unity, Radio Continue die alleen maar Nederlandstalig draaien. Bij Radio NL en Unity word ik veel gedraaid en bij Continue ben ik Continue schijf geworden, dus de hele week wordt dat nummer steeds gedraaid."

Carrièreverloop

Hoe is het jou vergaan na je 19°?

"Ik ben zanglessen gaan nemen. Ik blijf een hoge kopstem te hebben en daar heb ik aan

geboortestad Nijmegen.

Mijn moeder was in het begin mijn manager totdat ik een paar later door Johnny Hoes werd ontdekt en ik een platencontract bij Telstar kreeg. Ik heb daar mijn eerste album met veertien liedjes gemaakt. Daarna ben ik zelf liedjes gaan schrijven ook voor anderen. Inmiddels heb ik mijn eigen platenlabel Dave van Well Music en uiteindelijk werd dat Dutch Artists Music. Het gaat de laatste jaren redelijk goed."

Hoe gaat dat een liedje schrijven?

"Soms is er een klein idee en dan verzin ik daar een concept om heen. Vervolgens de tekst en dan de muziek. Alle muziek maak ik zelf op de computer hier in de studio. Soms ook op een echt instrument.

Ik bespeel van alles een beetje maar ben geen echte specialist. Ik ben meer een producent dan een arrangeur. Dat is door de week wat ik ben en in het weekend treed ik op als zanger."

Waar haal je de inspiratie vandaan?

"Ik schrijf veel dus ik kan niet alleen maar over mezelf schrijven. Bijvoorbeeld: iemand zegt doe iets over vriendschap met een rustig intro

goede vriend is. Een andere opdrachtgever wil het over ellende hebben, weer een ander wil een vrolijk nummer. Overigens werkt een deadline bij mij het beste"

Op dat moment laat Dave mij horen waar dat liedje nu staat. Een rustig intro inderdaad in een couplet over vriendschap gevolgd door een refrein in een up-tempo in die typische Dave van Well stijl.

"Ik gebruik geen rijmwoordenboek bij het schrijven. Vergeet niet, ik ben wel jong met mijn 34 jaar en om over bepaalde thema's van het leven te schrijven, moet je echt wel wat hebben meegemaakt en levenservaring hebben anderszits gebeurt er genoeg om me heen dat inspireert. Ik blijf mijzelf ontwikkelen en volg de trends o.a. wat er in Amerika gebeurt."

Wat zijn jpuw favoriete artiesten?

"Ik heb veel respect voor Tino Martin vooral live is hij ijzersterk. Hij is echt een goede collega. Gerard Joling vind ik een goede zanger ook al vanwege zijn hoge kopstem. Internationaal vind ik Tom Jones erg goed. In de auto luister ik overigens niet alleen naar Nederlandstalige muziek maar ook naar bijvoorbeeld UB 40."

Wat waren je hoogtepunten?

"Optreden in de Ziggo Dome was een hele leuke ervaring gezien het grote aantal livestreams en niet te vergeten de grote mannen van Talpa die je aan bekijken zijn, ondanks dat er vanwege de Corona-maatregelen maar dertig man in de zaal zat. Het blijft gaaf om daar te staan. Maar ik heb ook een tijdje mogen optreden in

lame dat je plaat wordt gedraaid op de radio. Zeker als beginnend artiest is dit toch heel belangrijk. Ik zou natuurlijk ook het Kerstnummer allertijden willen schrijven. Ik heb ze wel gemaakt, maar daar zat helaas nog geen hit á la Mariah Carey bij."

een feestje vind ik het hooguit maar even leuk als het alleen over mij als artiest gaat. Ik ben lekker nuchter gebleven. Laat mij lekker zo en kijk er niet van op als ik te voet van mijn huis naar de studio loop."

Ik ben er trots op dat ik honderdtwintig optredens per jaar heb gehad

Wageningen tijdens het Bevrijdingsfestival. Heel klein begonnen met twee podia en nu een van de grootste Nederlandstalige festivals met duizend man publiek. Ik kreeg de mogelijkheid van een café-eigenaar en later door de gemeente Wageningen zelf. Mooi om te zien hoe dat door de jaren is gegroeid. De Vierdaagse is natuurlijk fantastisch. Ik zit in de organisatie bij het Nijmeegse artiesten-festival en treed elk Zomerfeest op het Sint Joris Ivensplein. Verder ben ik trots dat ik honderdtwintig optredens per jaar heb gehad."

Royalty's, hoe werkt dat?

"Voor elke keer dat je gedraaid wordt krijg je eens per kwartaal royalty's uitgekeerd van BUMA Stemra. Je weet nooit hoeveel je krijgt. Je kan wel zien wat een single doet op de diverse radiostations en hoe vaak het wordt gedraaid. Van Spotify overigens word je niet rijk. Het is eigenlijk een goedkope manier van rec-

Wat doet de bekendheid met je?

"Ik ben nu een stuk wijzer en heb geleerd dat roem en geld niet de basis van geluk is. Toen ik een aantal jaren geleden een paar weken goed ziek ben geweest en sinds ik vader ben, besef ik dat een goed gezinsleven en gezondheid veel belangrijker is dan alle luxe.

Ik voel me nu steeds een aewone ionaen: op

Plannen voor de toekomst?

"Laten we eerst maar het einde van de pandemie afwachten en hopelijk gaat de Vierdaagse door desnoods in een afgeslankte vorm". Met die wijze woorden sluiten we af.

Tekst: Silvano Orvini

Foto's: Dave van Well



Meer ruimte in jouw papiercontainer?

Plet je pakketje!

🔍 Ook veel papier of karton van pakketjes in deze tijd?

Plet je pakketje zodat oud papier en karton makkelijk in jouw papiercontainer past.

📅 Wat mag nog meer bij oud papier?

- Eierdozen.
- Kartonnen en papieren verpakkingen.
- Kranten en tijdschriften.
- Folders (zonder plastic folie).

📅 Altijd weten wanneer wij jouw afval ophalen?

Check www.dar.nl/afvalwijzer of de Dar app. Stel in de app een melding in en weet wanneer wij jouw afval ophalen. Superhandig!

❗ Waarom scheiden we oud papier?

- Het bespaart hout en energie. 1000 kilo oud papier bespaart drie bomen.
- Papier kan zeven keer worden hergebruikt. Oud papier wordt zo nieuw papier.
- Het scheelt in jouw portemonnee.



MAGAZINE

Jeugd in beeld



Activiteiten

Hulpvragen

Puzzles

LEUKE WINACTIE

Jeugd in beeld

Jongeren in beeld is een initiatief van Bindkracht10. Met jongeren in beeld willen we jullie op de hoogte houden van al het leuke wat er in jullie wijk te doen is.



Wie zitten er achter jongeren in beeld?

De jongerenwerkers en het kinderwerk van Bindkracht10 zorgt met name voor de invulling van deze pagina's. Maar wij willen dit vooral ook graag met jongeren uit Lindenholt gaan doen. Heb je nou interesse om samen met ons hieraan mee te werken meld je dan vooral aan via onderstaand mail adres.

jeugdinbeeld@bindkracht10.nl



Tobias van Keulen
jongerenwerk
06-30509286

📷 [tobias_bindkracht10](#)



Boubaker Bouchalga
jongerenwerk
06-51718500

📷 [boubaker_bindkracht10](#)



Mike Adema
jongerenwerk
06-14270352

📷 [mike_bindkracht10](#)



Lisanne Welvaarts
kinderwerk
06-12282015

📷 [lisannewbindkracht10](#)

Binnenkort weer een aflevering met Boubaker in de waggie

Boubaker gaat zo nu en dan met een bekende gast een rondje rijden. De laatste keer waren Hosai en Djahboy aan de beurt. Binnenkort zijn er weer nieuwe opnames. Met wie zit Boubaker de volgende keer in de waggie? De afleveringen zijn terug te zien via youtube. Volg het youtube kanaal van Bindkracht10 en blijf op de hoogte.

📺 [bindkracht10](#)

Volg ons ook op onze andere socials

Like en volg ons of laat een DM achter, we reageren altijd!

📷 [jongerenwerk_lindholt](#)
📷 [lindholtleeft](#)
f [jongerenwerk lindholt](#)
f [activiteitenplein interacker](#)



Terugblik

Halloween

Ook dit jaar was er weer een halloween speurtocht in het jongerencentrum de Sprok. Voor de basisschool kinderen op woensdag middag en voor de middelbare school jeugd op woensdag avond. In donkere ruimtes moesten verschillende opdrachten gedaan worden om de weg naar buiten te vinden. Spannend! Heb jij het dit jaar gemist, zorg dan dat je er volgend jaar bij bent!

Bindkrachtcup

In de kerstvakantie stond de Bindkrachtcup centraal. Vorig jaar konden jullie genieten van een groot voetbaltoernooi in de sporthal van de Horstacker. Dit jaar was het minder groot op locatie. Door heel de stad werden er onderling battles uitgevoerd met FIFA21. De prijs was een playstation4 en FIFA21 maar ook €500,- euro om voor je wijk te besteden. De hoofdprijs ging helaas naar Dukenburg. Zorg je dat je er volgend jaar ook bij bent? Houdt de pagina van de Bindkrachtcup in de gaten!



Activiteiten

Door corona zijn er minder activiteiten waaraan je kan deelnemen. Ondanks corona organiseren diverse aanbieders leuke activiteiten. Voornamelijk worden de activiteiten buiten georganiseerd omdat bijna alle accommodaties gesloten zijn.

Wanneer de activiteiten weer draaien zullen wij een compleet overzicht van alle activiteiten met jullie delen. Activiteiten waaraan je binnenkort wel kunt deelnemen:

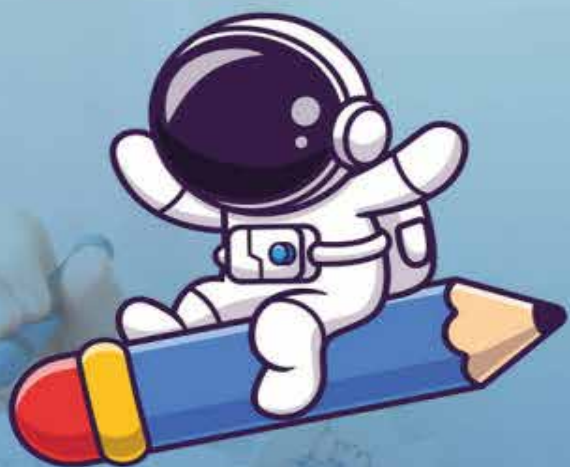
Outdoor sport

BUBBLEBALL 27 januari 14:30 - 16:30 Cruyff Court lindholt (12/17 jaar)

Futsal chabbab (Cruyff court)

iedere dinsdag: 16:00 - 17:00 (8/11 jaar) 18:00 - 19:00 (meiden)

iedere vrijdag: 16:00 - 17:00 (8/11 jaar) 17:00 - 18:00 (12/14 jaar)

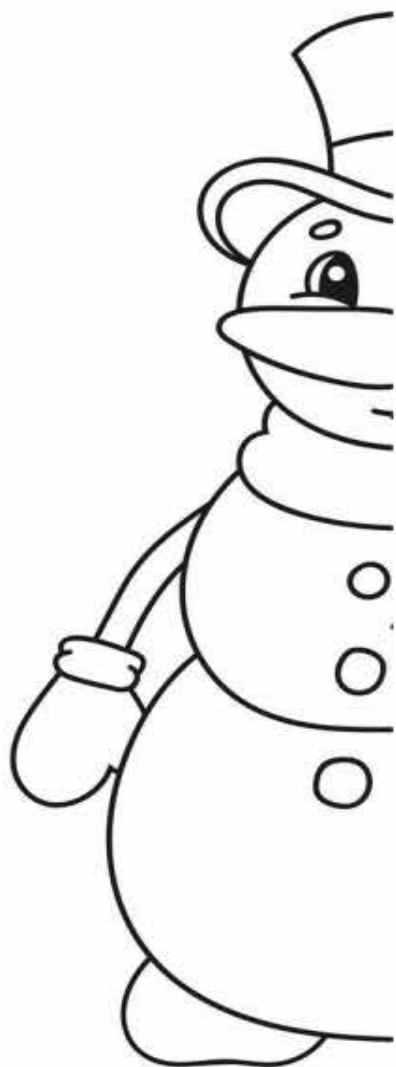


WINACTIE

Maak de tekening af en kleur hem in!

Maak de tekening af en kleur hem zo netjes mogelijk in. Maak een foto van je tekening of laat papa of mama een foto maken en mail deze naar het onderstaande mail-adres.

jeugdinbeeld@bindkracht10.nl



De winnaar wordt de volgende editie bekend gemaakt.





Woning verkopen?

Maak een **goede start** met
dé makelaar uit uw **eigen wijk**

024 - 3448 497

homanmakelaardij.nl



Esther Ryan knokt met haar sportschool voor het voortbestaan van haar bedrijf

Al jaren lang is Esther met haar onderneming: **Exercise Body & Mind - sportschool en yoga-centrum**, bijna een begrip in Lindenholt. Met groot enthousiasme staat ze 'voor de troepen' en stimuleert ze met passie iedereen in het bewegen en gezonde leefstijl. Bezoek je de website dan sta je werkelijk versteld van alle activiteiten en een diversiteit aan doelgroepen die de aandacht hebben binnen haar organisatie.

Dat gaat niet allemaal vanzelf en het is best wel moeilijk om op te moeten boksen tegen de 'grote jongens' zoals Esther haar concurrentie betitelt. 'Bij mij gaat het vooral niet om "het er goed uitzien" zoals zo vaak stereotiep in de TV reclames wordt gepromoot. Nee, bij mij is het vooral een combinatie van professionele begeleiding, veel aandacht voor goede gezondheid en voor elkaar maar vooral ook de 'gezelligheid'. Daarmee wil Esther zich graag onderscheiden en doet zij dat al een flink aantal jaren met succes.

Corona

Begin 2020 was voor Esther een nachtmerrie. Zoveel trouwe deelnemers mochten niet meer komen. Enkel het verhuur van de Vacustep kon gewoon doorgaan. Esther: 'Gelukkig waren de meeste klanten zo coulant dat zij de contributie gewoon doorbetaalden, waardoor ik in ieder geval de vaste lasten kon doorbetalen.

Maar nu in de tweede lock down ligt alles echt helemaal plat en moet ik maar zien hoe lang ik alles vol kan houden. Voor mijn vaste bezoekers sta ik nu een paar keer per week voor de camera om zodoende het contact te onderhouden en virtueel de programma's af te werken. Totdat alles weer een



beetje normaal zal zijn. Het valt mij zwaar om in een lege sportschool voor de camera te staan. Ik mis vooral heel erg de aanwezigheid van de deelnemers. Af en toe ga ik op bezoek bij vaste klanten om Corona-proof wat gewichtjes te brengen waarmee er thuis geoefend kan worden'.

In ieder geval laat Esther wel zien over creativiteit en doorzettingsvermogen te beschikken, kenmerkend voor succesvolle ondernemers.

Wil je meedoen met Esther via internet, neem dan contact op met haar.

Esther: 'Ik wil heel graag alle trouwe en lieve klanten bedanken die al die tijd als een rots achter mij zijn blijven staan'.

Exercise Body & Mind - sportschool en yogacentrum. De Gildekamp 60-18
6545 LX Nijmegen Tel. 024-3787936
Email: info@exercisebodyandmind.nl



www.facebook.com/exercisebodyandmind

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto: Esther Ryan

Annet
Hogenbirk



OPGEWEKT?!

Het is tijd voor paars.

Vanaf 17 februari begint de 40-dagentijd. Het is een periode van toelevens naar Pasen, nieuw leven. In de kerk wordt de kleur groen vervangen door paars. Méér kleur kunnen we – denk ik – overal wel gebruiken in deze corona-tijd. Een tijd waarin je moeite moet doen om te bedenken welke dag het ook al weer is. De dagen lijken op elkaar. De weken gaan zomaar voorbij en worden – als je niet oppast – grijze weken. Je kan humeurig worden van alles wat niet kan of niet mag. Juist voor deze periode ben ik meditatief materiaal aan het schrijven met het thema 'OPGEWEKT'. Je kunt anders naar jezelf gaan kijken doordat iemand met aandacht en liefde met je omgaat. Daar wordt je opgewekt van! Dat zie ik in Bijbelverhalen gebeuren met mensen die willen Jezus hen geneest. Hij gaat met hen in gesprek over hun probleem, maar hij doet meer: hij spreekt ook de kracht aan die in hen zelf zit. De genezingsverhalen vertellen steeds opnieuw over mensen die hun diepe eigen verlangen naar heel worden waarnemen. Dat ze zien waar het werkelijke probleem in hun leven zit. Dat ze dóór krijgen dat ze niet alleen van lichamelijke klachten af willen zijn, maar dat ze ook af willen van niet durven handelen (verlamming) en breder willen leren kijken (genezen van blindheid) en in de groep worden opgenomen en mee gaan tellen (in plaats besmettelijk op afstand worden gehouden).

Jezus wekt mensen óp uit hun verslagenheid, isolement en uit het niet geloven in zichzelf. Hij helpt hen verbinding met zichzelf en met hun omgeving en samenleving te krijgen. Verhalen van toen met betekenis voor nú. Stilstaand bij deze verhalen word je er OPGEWEKT van! Dat geeft kleur aan je leven, ook in corona-tijd.

Portretfoto: Wout Moerman



Lindenholt KOOKT

In deze editie weer de 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. Victoria (redactie) neemt dan contact met u op.

Gehaktbrood

deze keer een bijdrage van **Otteline Crommelin**

Ongeveer 40 jaar geleden kreeg ik het recept van een toenmalige collega. Ze was beroemd om haar gehaktbrood en wilde het recept gelukkig wel met mij delen.

In de volgende jaren was geen feestje bij mij compleet zonder dit gerecht, warm, maar ook koud.

Ik ben gaan experimenteren met kruiden en vulling. Weet je wat bijvoorbeeld ook heel leuk is? Met Pasen maak je dit gerecht en leg je in het midden, tussen het gehaktmengsel, hardgekookte eieren. Ziet er heel feestelijk uit. Alleen niet te dunne plakken snijden.

Met kipgehakt is ook heel lekker. Wij vinden het leuk om het dan te kruiden met: fijngesneden knoflookteentjes, fijngesneden gemberbolletjes, chilisaus of sambal en ketjap.

Ik verhuisde, trouwde, kreeg kinderen. Ik was dit gerecht een beetje vergeten.

In Covid tijd ging ik me weer eens verdiepen in mijn kookboeken en ja hoor, het is nog steeds een populair gerecht. Lekker met gebakken aardappeltjes en spruitjes of boontjes.

Afgelopen Kerstvakantie heb ik onze dochter geleerd hoe ze dit gerecht (voor haar medestudenten) moet maken. Ongetwijfeld geeft zij dit gerecht weer een eigen swing!

Ingrediënten:

- 500 gram rundergehakt (of 250 gr HOH en 250 gr rundergehakt of 500 gram kipgehakt)
- 4 eieren
- 5 beschuiten (verkrumelen)
- Bacon (wanneer je kipgehakt gebruikt, dunne plakjes gerookte kipfilet)

Deze ingrediënten vormen de basis voor de gehaktbodem. Je kunt kruiden, fijngesneden groenten, e.d. naar eigen keuze toevoegen. Lekkere combinaties zijn bijvoorbeeld:

- Fijngesneden prei, peterselie, knoflook, selderij, maggiplant, augurk
- Sambal, fijngesneden gember, ketjap en knoflook;
- Fijngesneden ui, paprika, knoflook, bruschetta;
- Kerrie, knoflook

Oven voorverwarmen op 180°C.

Alle ingrediënten goed door elkaar mengen. Vet een cakeblik in en bekleed de wand en bodem met bacon (of kipfilet). Stort het gehaktmengsel in de vorm en strijk dit glad. Dek de bovenkant af met bacon (of kipfilet). Afdekken met alufolie. In het midden van de oven zetten, ongeveer 1 uur. Folie eraf halen en nog een kwartier in de oven zetten.

Wanneer je vorm uit de oven haalt, direct storten en goed laten uitlekken.

Eet smakelijk en hartelijke groet.



Raafat Monther



Praat mét ons, niet óver ons

Bij toeval zag ik een tijdje geleden een video van een debat tussen de heren Mark Rutte en Thierry Baudet.

Het ging over Syrië.

Volgens Mark Rutte is de president Bashar Al-Assad een dictator die zijn volk vermoordt waarbij de Nederlandse regering de oppositie zou moeten steunen.

Zolang Bashar al-Assad president is, is Syrië geen veilig land.

Volgens Thierry Baudet is Bashar al-Assad als president de beste optie voor Syrië en wordt de oppositie gevormd door enkel terroristen. Syrië is een veilig land en moeten alle vluchtelingen worden teruggestuurd.

Deze laatste politicus steunt dus openlijk Bashar Al-Assad die verantwoordelijk is voor miljoenen vluchtelingen en ontheemden.

Dit alles is zo tegenstrijdig!

Hoe kun je denken dat steun aan de "gematigde" oppositie met geld en militaire uitrustingen, vrede kan brengen in een land?

En wat bezielt een politicus achter zijn bureau in Nederland om van alles te roepen over veiligheid in een land dat een speelbal is van grootmachten als Verenigde Staten, Rusland, Iran, Israël en Turkije. Het gaat daarbij enkel om gigantische belangen in olie- en gasbronnen, landbouwgebieden (als voedselbron voor de Syrische bevolking) en controle over watervoorziening!

Wat denken zij te weten over hoe een volk lijdt onder bombardementen en allerlei sancties waardoor honger wordt geleden en zieken en zwakkeren niet geholpen kunnen worden?

Wat denken zij te weten over hoe het is om na zoveel jaren nog steeds angst te voelen om samen met je dochter te worden teruggestuurd naar die hel?

Wanneer belangrijke heren in dit land echt willen weten wat het is om te leven in een onveilig land, laat ze dan eens MET mensen praten en niet OVER hen.

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

Belangstelling?
Bel gerust en wij bieden u vrijblijvend de meest scherpe offerteprijs

Voor al uw:

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

rijwielspecialist

scheepers



Scheepers Rijwielen Bike Totaal, al meer dan 30 jaar uw specialzaak voor:

- Uitgebreid assortiment E-Bikes en fietsen
- Onze merken zijn: Sparta, Gazelle, Batavus, QWIC, Merida en Loekie kinderfietsen
- De allerbeste service na aankoop (vraag het uw buurvrouw/-man)
- Webwinkel Bike Totaal. Binnen 1 dag thuisbezorgd of af te halen in onze winkel
- Gecertificeerde monteurs dragen zorg voor 1-dag-service van onze werkplaats
- Leenfiets (ook elektrische) beschikbaar bij reparatie van uw tweewieler

Malvert 70-17
6538 DP Nijmegen
T (024) 344 63 23
I www.scheepersbiketotaal.nl
E info@scheepersbiketotaal.nl



Beste Klant,
In dit eerste nummer wil ik U, al is het aan de late kant een voorspoedig en gezond 2021 toewensen.
Door de lockdown is onze winkel helaas gesloten tot begin februari, wellicht nog langer.

DE WERKPLAATS IS WEL NORMAAL GEOPEND.

Verkoop vanuit de winkel is derhalve nog niet mogelijk. Wel kunt U via onze webshop KOSTELOOS onderdelen, accessoires en zelfs een nieuwe fiets bestellen. De fiets wordt bij U thuis afgeleverd en op Uw maat afgesteld. Ook kunnen we met enkele fietsen bij U thuis langskomen voor een uitgebreide proefrit. Op deze manier hopen we U toch mobiel te kunnen houden in deze moeilijke tijden. We zijn normaal bereikbaar via telefoon en e-mail. U kunt de te repareren fietsen normaal aanbieden aan de achterzijde van de werkplaats, telefonisch een afspraak maken is ook mogelijk.

BLIJF GEZOND!!

Team Scheepers Bike Totaal

Victoria Lammerink
Montis



Happy New Year?!?

'Gelukkig Nieuwjaar!' Net als de meesten viëren we deze avond in onze huiskamer. Terwijl we tegen elkaar zeggen dat 2021 toch niet slechter kan worden, weten we dat dit niet zeker is. 2020 was een jaar met tegenslag voor iedereen en in ons gezin zijn er de nodige tegenvallers geweest op medisch gebied. Maar het kan natuurlijk altijd nog erger.

De eerste vaccins worden dan eindelijk toegediend op 6 januari en iedereen lijkt hoopvol. Een mooie afsluiting van de eerste week. Ineens komen op alle tv-zenders nieuwsflitsen: het Capitool wordt bestormd! Mijn adrenaline niveau stijgt en ik zit zowaar te trillen. Heeft die B-acteur het nu in de laatste weken van zijn presidentschap toch nog voor elkaar gekregen dat zijn aanhangers gaan doordraaien? Ik hoor geschreeuw en er wordt van alles vernield.

Waar is het normale verstand van deze mensen gebleven? Of moet ik zeggen dat ze dit wellicht nooit gehad hebben?

Is dit dan Amerika, het land waar dromen uitkomen? Waar velen naartoe geëmigreerd zijn om een betere toekomst te hebben in het land van de vrijheid.

Dit kan niet echt zijn; de B-film waarin we al maanden leven en waarin Trump al een foute rol speelde, lijkt ineens een film waarin hij de regie gaat overnemen en er een thriller van maakt. Zij die aan de oproep van Trump gehoor gaven om te komen protesteren maakten er een veldslag van.

Ik ben blij dat wij in Nederland wonen, want hier zou zo iets nooit gebeuren..

Hoe vreemd is die gedachte, nu we inmiddels weten dat het in Nederland wel kan gebeuren. Er komen berichten via de sociale media binnen met oproepen tot verzet in meerdere steden. Winkeliers timmeren uit voorzorg de ramen van hun winkels dicht. Het is ongelooflijk wat we zien tijdens het nieuws; relschoppers die in meerdere steden de binnenstad vernielen, plunderen en winkels leegroven. Ze bekogelen de politie met stenen en vuurwerk. Dit allemaal onder het mom dat ze tegen de coronamaatregelen zijn.

Winkeliers die het toch al zo moeilijk hadden blijven met een vernield pand achter! Wat heeft dit met corona te maken, helemaal niets. Demonstreren prima! Maar plunderen en vernielen kan echt niet!!

2021 is nu al een raar jaar.

Spelen, bewegen en ontmoeten in Hegdambroek



Groene speelplekken voor kinderen van 0 t/m 5 jaar

Een meerderheid van het stadspanel (65%) vindt het een goed idee om de kleinere wijk-speelplekken voor kinderen van 0 tot en met 5 jaar natuurlijker in te richten. In deze groene speelplekken maakt bijvoorbeeld een wipkip of klimrek plaats voor een zandbak, wilgenhutje of speelgroen. Voor kleinere kinderen vinden de ondervraagden het belangrijk dat ze dicht bij huis kunnen spelen in een veilige omgeving. Bewoners vinden het prima om voor een leuke speelplek 5 tot 10 minuten te moeten lopen of fietsen.

Het vervolg

De gemeente neemt de resultaten uit het onderzoek mee bij het (her)inrichten van speelplekken in de stad.

Samen met bewoners en kinderen bekijkt de gemeente de komende jaren de concrete invulling van de speelplekken in de verschillende wijken.

We beginnen met Hegdambroek!

Het afgelopen jaar ontving de gemeente een aantal wensen via Mijn Wijkplan voor Hegdambroek om (nog) meer ontmoeten en spelen mogelijk te maken. Ook benaderden kinderen de gemeente met wensen op het gebied van spelen en bewegen.

Waterspeelplaats



In september 2020 heeft de Raad de Omgevingsvisie “Nijmegen, stad in beweging” vastgesteld. Eén van de ambities is dat Nijmegen aantrekkelijke en groene buitenruimtes krijgt die uitnodigen om te ontmoeten, bewegen en te spelen. De keuzes die de gemeente hierin maakt, moeten aansluiten bij de wensen van bewoners. Daarom is hier onderzoek naar gedaan onder 1.353 leden van het Nijmeegse stadspanel.

Centraal gelegen, groene speel- en ontmoetingsplekken

Er blijkt veel animo te zijn voor speel- en ontmoetingsplekken. 71% van de ondervraagden vindt het een goed idee om per wijk één of meer centraal gelegen, groene plekken in te richten.

Bewoners van alle leeftijden kunnen hier terecht om elkaar te ontmoeten, te bewegen en te spelen. Volwassenen en ouderen kunnen er bv. jeu de boules of tafeltennissen. Verder staan er picknicktafels en zijn er schaduwplekken.

Bewoners geven wel aan dat de nieuwe plekken geen hangplekken moeten worden en dat de speelplekken schoon en heel moeten blijven. Hoeveel van deze plekken er per wijk moeten komen, hangt af van de grootte en de opzet van een wijk.

Na de jaarlijkse inspectie van de waterspeelplaats blijkt dat deze voor een groot deel verwijderd moet worden omdat deze afgekeurd is en een negatief effect heeft op de waterkwaliteit.

Al deze ontwikkelingen zijn een goede reden om een plan te maken voor de speelplekken in Hegdambroek en het gebied van de waterspeelplaats.

Op pad met kinderen

In goed overleg met de Bewoners Organisatie Lindenholt zijn we begonnen om met aan een aantal kinderen en andere bewoners van Hegdambroek in kleine groepjes op pad te gaan door Hegdambroek. Waar spelen ze en wat doen ze dan? Waar gaat de oudere jeugd naartoe? Waar en hoe maken de oudere bewoners van Hegdambroek gebruik van de openbare ruimte? Waar is behoefte aan?

Wat opvalt is dat er veel buiten gespeeld wordt; in het groen, op de step, op de schoolpleinen en ook op een aantal speelplekjes.

Met deze informatie en de informatie van de jongerenwerkers en de buurtsportcoaches van Lindenholt gaan we een plan maken om spelen & ontmoeten voor bewoners van 0 tot 100 jaar te stimuleren.

We gaan hierbij natuurlijk ook de kinderen en bewoners van Hegdambroek betrekken.

Hoe het vervolg van traject eruit ziet hangt af van de ontwikkelingen van het Corona virus, maar we vragen nu alvast:

Wil je betrokken worden bij de planvorming stuur dan een mail naar: wijkmanagement@nijmegen.nl

Tekst en foto:s: Gemeente Nijmegen

INGANG

ftz FYSIOTHERAPIE TOLHUIS-ZWANENVELD

In goede handen voor o.a.:

Sportfysiotherapie, (Long)Revalidatie, Diabetes, Hart en Vaataandoeningen, Overgewicht, Revalidatie na Corona, Artroseklachten, Oedeemtherapie.

Ook in goede handen voor Taping, Dry-Needling en Leefstijl-Coaching.

Wij zijn aangesloten bij het COPD-Netwerk, Chronisch Zorgnet (Elatagebenen), Artrose-Netwerk, Leefstijlcoach-COOL.

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

024-3443638

info@fysiotherapie-ftz.nl

www.fysiotherapie-ftz.nl

Ook te vinden op Facebook



Orthodontistenpraktijk Dukenburg
voor kinderen en volwassenen

*Trots
op je
lach*

♥ Persoonlijke benadering

📅 Snel een afspraak

📍 Perfecte 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, arbeidzaken, belastingzaken,
uitkeringen, erfenissen, contracten en andere conflicten

1e gesprek (half uur) gratis





SAMEN IN BEWEGING MET ONBEPERKT (WIJK) SPORTEN

Dukenburg had de primeur: in september vorig jaar ging in sporthal Meijhorst Onbeperkt (wijk)sporten van start. Nu het balletje succesvol rolt, is het de bedoeling het gratis wekelijkse sportuurtje aan meer mensen en in meer zalen aan te bieden. In gesprek met buurtsportcoach Arno Vloet, sportdocent Daan Oomen en deelnemers Petra (Dukenburg) en Dave (Lindenholt).

Voor sommige mensen – met én zonder beperking – is de stap naar het reguliere sport- en beweegaanbod groot, terwijl de behoefte om fysiek bezig te zijn er wel degelijk is. Onbeperkt (wijk)sporten speelt hierop in. ‘Zeven lokale zorg- en welzijnsorganisaties sloten graag aan bij het initiatief van de gemeente Nijmegen om een wekelijks sportmoment in te lassen’, vertelt Arno. ‘De insteek? We bieden een laagdrempelige manier om dichtbij huis in beweging te komen samen met anderen. Misschien vormt dat een opstap naar sporten bij een vereniging, maar dat hoeft niet persé.’ Daan: ‘Van belang is niet alleen het sporten, maar ook het sociale contact; tussen de deelnemers onderling en tussen cliënten en begeleiders. Die mogen namelijk ook mee doen. Sommigen zijn heel fanatiek. Ze maken hun cliënten in een heel andere setting mee. Dat schept een extra band.’ ‘Vóór het sporten is er een koffiemoment, al hebben we dat in deze corona-periode nog niet kunnen doen’, zegt Arno. ‘Momenteel liggen we door de lockdown zelfs helemaal stil.’

Sporten ontdekken

Petra is onbeperkt (wijk)sporter van het eerste uur. Ze voetbalt bij Orion, zwemt regelmatig in West en wandelt veel met haar hondje.

‘Sporten kan nu even niet en dat mis ik wel. Het is gezellig. Ik wil graag andere mensen leren kennen en andere sporten ontdekken. Ik kwam erachter dat ik goed kan basketballen. Dat wist ik niet van mezelf.’

Uitlaatklep

Gooit corona geen roet in het eten, dan is dinsdag de dag. ‘Als de nogal opvallende nieuwe klok in sporthal Meijhorst 11 uur aangeeft’, vertelt Dave. Een uur lang zien hij en ongeveer twintig mede-deelnemers dan letterlijk alle hoeken van de zaal. In iedere hoek wordt weer een andere tak van sport aangeboden: (tafel)tennis, hockey, basketbal, voetbal, badminton. In vaste clubjes van vier wordt gerouleerd. ‘Ik ben eigenlijk goed in alle balsporten’, zegt Dave. Het bewijs volgt even later als hij voor de foto met Daan zijn positie inneemt bij de basket. Moeiteloos legt Dave de ene na de andere bal in het netje. ‘Bewegen is voor mij een uitlaatklep’, zegt hij. ‘Ik fiets en wandel veel met m’n vader. Samen doen we ook al jaren mee aan de Nationale Diabetes Challenge. Ik sta te popelen om weer te beginnen met Onbeperkt (wijk)sporten. Ik kan ’t iedereen aanraden om ook mee te doen.’

Ben je 18 jaar of ouder, heb je zin om te bewegen en/of wil je graag nieuwe sporten ontdekken, samen met anderen?

Meld je aan voor Onbeperkt (wijk)sporten. Iedereen is welkom! Mail naar lindenholtsport@nijmegen.nl

Een impressie vooraf?

Ga naar <https://youtu.be/qvwj2y0E8eA> of scan de QR-code hiernaast en bekijk de vlog van buurtsportcoach Pim de Ruiter.



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

Voor de tweede keer op rij gaat er een streep door de rekening van Dag van Lindenholt

Op Vaderdag 20 juni stond die weer gepland maar door de lock-down kon ook de editie ook in 2020 niet doorgaan. Voor 2021 ziet het er nog niet zo uit dat komende Vaderdag alles weer los kan gaan en dus heeft de organisatie besloten ook voor 2021 het evenement af te blazen.

'We zijn erg teleurgesteld', zegt de voorzitter Jan ten Dam. 'De grote festivals kunnen misschien snelsten doen tegen die tijd maar dat is geen optie voor Dag van Lindenholt, wij zijn een openbaar evenement.'



Er is ook niet besloten om alles te verplaatsten naar het najaar zegt Jan. Het is al sinds jaren de traditie dat we het op Vaderdag organiseren dus hebben we besloten het ook voor dit jaar niet te doen. Bovendien zou het te veel risico's met zich meebrengen om tegen

beter weten in toch door te zetten om dan te moeten constateren dat het nog niet kan en mag. Alle betrokken vrijwilligers snappen dat maar vinden het niet leuk. Een grote zorg is hierbij om al die vrijwilligers betrokken te houden bij de organisatie en Jan ten Dam zal er alles aan doen om die club bijeen te houden met al het enthousiasme, motivatie en creativiteit dat daar bij hoort. Maar het is nog veel minder leuk voor alle duizenden bewoners van Lindenholt die al die jaren met zo veel plezier kwamen genieten van dit bijna festival.

Wat zal het een feest worden in 2022!

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto: Dag van Lindenholt

Afscheid Carla Theunissen na 13 jaar Dag van Lindenholt

Vanaf de eerste editie was zij daarbij betrokken. Carla: 'Ik ben destijds benaderd door Judith Heijmans, opbouwwerker Lindenholt bij een welzijnsorganisatie. We leerden elkaar kennen bij de overleggen van de bewonersgroepen in die tijd.'

Zij vroeg mij toen om aan te sluiten bij het organiseren van Dag van Lindenholt en dat heb ik gedaan. Aanvankelijk deed ik wat algemene klusjes maar dat beviel niet zo goed en dus ben er heel even tussen-uit gestapt. Pas toen daarna Jan ten Dam voorzitter van de stichting werd en alles meer professioneel begon te worden heb ik mij weer aangemeld.

Er zijn toen kartrekkers aangesteld die elk voor een specifieke organisatie-onderdeel verantwoordelijk werden gemaakt. Ik ben toen kartrekker geworden voor de horeca. Die werd aanvankelijk nog verzorgd door de voetbalclub SCE, maar in overleg zijn we dit toch vrij snel in eigen beheer gaan uitvoeren wat dan weer wat extra geld oplevert voor de organisatie waarmee extra dingen kunnen worden georganiseerd. Na verloop van tijd ben ik ook bestuurslid geworden en heb ik het onderhoud van de website van de Dag van Lindenholt op mij genomen.

Carla heeft dit jarenlang met grote toewijding gedaan en toonde zich een zeer betrokken bestuurslid met steeds meer routine in het onderhouden van horeca-relaties en het maken van zakelijke afspraken.

Waar kon je erg van genieten?

'De zaterdagavond die er later bijkwam was voor mij altijd het moment omdat ik er zelf ontspannen van kon genieten. Zondag is het altijd heel hectisch en er gebeurt dan van alles waaraan je steeds alle aandacht aan moet geven.'

Wat zijn de belangrijkste veranderingen geweest gedurende al die jaren?

Carla: 'Voor alle kartrekkers is het heel goed geweest dat de organisatie steeds meer professioneel is geworden. Maar ook de toevoeging van de zaterdagavond met het popconcert maakt het geheel tot een compleet festival.'

Inmiddels is Carla verhuisd naar Beuningen en uiteindelijk heeft dat de doorslag gegeven om er mee te stoppen. 'Ik liep al een tijdje rond met de gedachte dat ik het wel mooi genoeg vond na al die jaren en ik merkte dat mijn verhuizing het juiste moment creëerde om deze beslissing te nemen.'

Wat geef je jouw opvolger mee als goede raad?

Carla moet lachen; 'Rustig blijven en vooral veel plezier beleven.'

De redactie wenst Carla samen met haar partner heel veel vrije tijd met tuinieren, lezen en met nog veel meer leuke dingen doen.

Tekst: Gerard van Bruggen / Foto: Carla Theunissen

Judith Roenhorst
kinderfysiotherapeut
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



(Kinder)fysiotherapie in Corona tijd

Zoals mijn collega Merijn Kemper (huisarts) al in de vorige editie van Lindenholt Leefft schreef: niets is onmogelijk. Pianolessen konden digitaal worden gegeven en óók de huisartsconsulten konden plaatsvinden via beeldbellen.

Ook wij (kinder)fysiotherapeuten stonden voor wat uitdagingen. In de eerste lockdown mochten wij alleen 'medisch noodzakelijke behandelingen' uitvoeren. Maar dat betekende niet dat wij als (kinder)fysiotherapeuten niets konden doen. Ineens werden er andere kwaliteiten en creatieve oplossingen van ons gevraagd. Beeldbellen.. dat leek ons in eerste instantie onmogelijk, maar we hebben verrassende resultaten geboekt.

En dat was uiteraard onmogelijk zonder het enthousiasme en de motivatie van de patiënten. Samen oefeningen doen, een tape aanleggen, adviezen geven over een baby en zelfs leren fietsen bleek mogelijk, ieder achter een eigen beeldscherm. We stuurden oefenschema's op en maakten filmpjes. We bedachten challenges en behandelden in de buitenlucht. De saamhorigheid in de samenleving was ook voelbaar in ons gezondheidscentrum.

Inmiddels zitten we in de tweede lockdown, is er net begonnen met vaccineren. Is dit dan eindelijk het begin van het einde van deze bijzondere periode? Als fysiotherapeuten mogen we nu patiënten weer 'gewoon' behandelen, uiteraard met nodige bescherming. Maar ook maken we nog steeds gebruik van de digitale middelen waar we ineens in een sneltreinvaart kennis mee maakten. Voor onze patiënten is het thuiswerken nog wel eens een uitdaging, qua planning, maar ook zeker qua houding en werkplek. Uiteraard kun je voor dit soort klachten bij ons terecht.

Meer dan ooit lijkt ook de invloed van bewegen van belang op de gemoedstoestand van iedereen. De kinderen in de praktijk vinden het altijd leuk om met mij te bewegen en oefenen, maar thuis krijg ik nog wel eens gemopper. Mijn drie dochters verzuchtten het; 'Gaan we nu al wéér naar buiten?!' Even een rondje door de wijk lopen of op de fiets naar de speeltuin. Af en toe is het best koud en/of nat, maar als je beweegt krijg je het zo weer warm. Bij thuiskomst is er altijd voldoening, het was fijn om er even uit te zijn!

joenhorst@wgclindholt.nl

Doe de gratis hoortest

Twijfelt u over uw gehoor?




Schippers optiek
Opticien & Audicien
Julianaplein 142,
6641 CT Beuningen
Gratis parkeren
www.schippersoptiek.nl

De bal rolt niet, maar de kosten blijven. Helaas nog geen goed nieuws vanuit de voetbalsector. Toen we op 22 januari penningmeester Berry Aalders van SCE vroegen naar de stand van zaken, hoorden we het volgende minder rooskleurige nieuws.



"SCE is een club die het moet hebben van contributie inkomsten, kantine omzet, recettes van toeschouwers, evenementen en sponsors. Drie van die bronnen zijn nu drooggefallen terwijl er wel kosten zijn. De gemeente Nijmegen was coulant en heeft enige maanden huur kwijtgescholden maar per januari moeten we die gewoon weer worden voldaan. De energielasten gaan ook gewoon door, weliswaar veel minder, maar toch.

Er is een TASO en TVL (tegemoetkoming vaste lasten) regeling van de overheid voor amateursportclubs, maar ook die is een doekje voor het bloeden. Met andere woorden; we schrijven elke maand rode cijfers en dat is te doen.....maar het moet niet veel langer duren. Stel dat we 1 maart kunnen gaan voetballen, is er dan nog een competitie?

Wat me grote zorgen maakt is dat het nu ook bij de leden begint te kraken. Bij hen die de contributie in twee termijnen betalen, zijn onlangs enkele automatische betalingen gestorneerd. Ik begrijp hun frustratie, maar dit kan niet. De contributie geldt altijd voor een heel seizoen en er is geen verschil of je deze nu in 1 of 2 termijnen betaalt. De contributie moet volledig worden betaald. Bovendien is het ook niet fair naar de leden die in september alles in een keer betalen. Maar vooral; het schaadt de club! Elke euro is er een."

Van de redactie

Dus beste leden van SCE; heb nog even geduld en steun de club in deze barre tijden. Een Lindenholt zonder SCE is toch niet voor te stellen! **Tekst: Silvano Orvini**



YORBODY FYSIOTHERAPIE

Praktijk voor algemene fysiotherapie, Oedeem, en -Oncologiefysiotherapie

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

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

Locatie Kerkenbos

Kerkenbos 1115, 6546 BC
Nijmegen
(hoofdingang Basic Fit sportschool)
06-38287475
Kerkenbos@yorbody.nl

Locatie Jonkerbos

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

Komt u ook op de koffie?

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

DAGBESTEDING

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

De koffie, thee en het middageten is gratis.

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

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

024-6756760 / Info: www.thuiszorgmoc.nl



Fysiotherapie houdt u in beweging!



Fysiotherapie Lindenholt - Ruikes & de Muijn

024-3780991

Wij hebben onder meer de volgende specialisaties:

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

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

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

**Fysiotherapie Lindenholt
Ruikes & de Muijn**
www.fysiotherapielindholt.nl
fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl

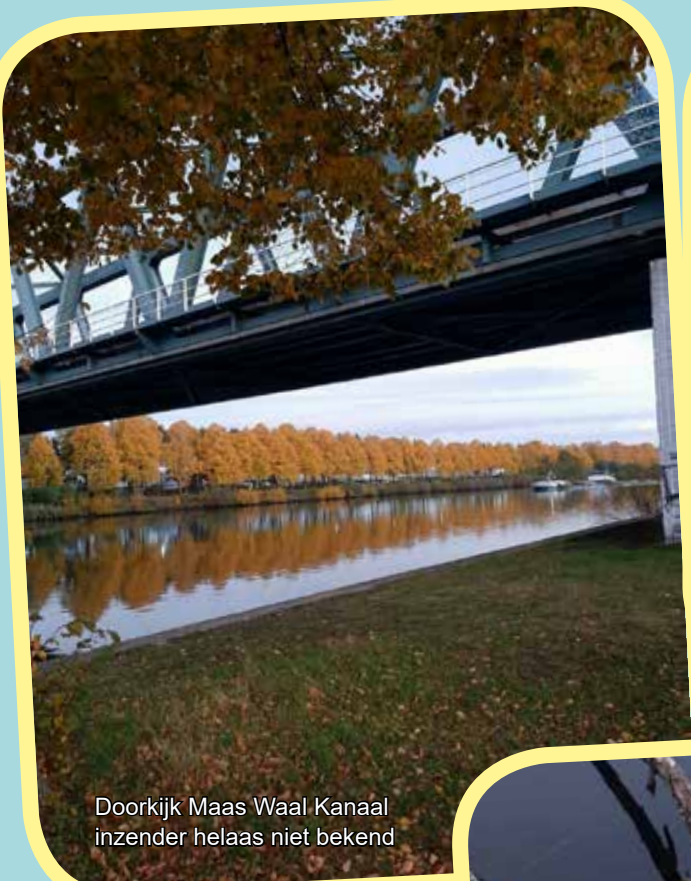
Locatie Neerbosch-Oost
Woonzorgcentrum de Honinghoeve
Fanfarestraat 77
024-3780991 of 024-3711443



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

FOTOPAGINA

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: redactielindenholtleeft@gmail.com of gerardvanbruggen45@gmail.com



Doorkijk Maas Waal Kanaal
inzender helaas niet bekend



Foto: Papa Dave;
Hegdambroek



Sanne Klomp (16 jaar)



Bevers in Lindenholt!
Foto's: Ton Jansen en Roel van Es



Roel van Es, verlate Kertst of vroeg
voorjaar 2021



Sanne Klomp



Ochtendwandeling Geraldine Jans