

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 3^e jaargang nummer 2 - april 2012

Ingeborg Hakstege - Françoise Braun - Max van den Berg
gezondheidsmakelaar Senay Akdemir - wethouder Bert Jeene



Sieneke

Colofon

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

Adres

Heeskesacker 1203
6546 JD Nijmegen
Telefoon: 06 54 645 175
E-mail: info@lindholtleeft.nl
Internet: www.lindholtleeft.nl

Redactie

René van Berlo (hoofdredacteur)
Gerard van Bruggen
Amanda Hofman
Robin Josso
Victoria Lammerinks-Montis
Theo Vermeer

Tekstadviezen en -correcties

Ingeborg Hakstege
Gon van der Werff

Foto's

Ron Disveld (www.fotoextra.nl)
Peter de Jong (www.3pfotografie.nl)
Jacqueline van den Boom (www.jvandenboom.com) en anderen (zie bij de artikelen)

Vormgeving

René van Berlo
Gerard van Bruggen
Ton van der Wielen
Lilian Dirks
Aleta Schuurman

Correspondenten

Gerard van Bruggen (Heeskesacker, de Meeuwse Acker), Ronald Gerrits (de Wellenkamp), Amanda Hofman (Hillekensacker), Toos Hubers (de Steekse Acker), Martin Koning (de Hoefkamp), Victoria Lammerinks-Montis (de Gildekamp), Marja van Megen (de Kluijskamp), Willem van Megen (de Kluijskamp), Patrick van Schijndel (de Steekse Acker), Anton Siedenburg (Leuvenbroek), Henk Staal (Holtgesbroek), Ellen Timmermans (Hegdambroek), Geert Willemse (de Voorstenkamp)

Drukwerk

Senefelder Misset Doetinchem
Oplage: 7500 stuks

Bezorging

Op alle adressen in Lindenholt met uitzondering van de adressen met een NEE-NEE-sticker door Tip Top Verspreidingen bv. Klachten over bezorging: telefoon (0485) 31 90 50 of e-mail: wil@tiptopbv.nl

Volgend nummer

Kopijsluiting: zondag 13 mei 2012
Verspreiding: woensdag 6 juni 2012

Foto voorpagina

Sieneke, hartstochtelijk inwoonster van Lindenholt (Foto: Ron Disveld)

Sneeuwpret, we hebben ervan genoten!

Hoe oer-Hollands we ook zijn, we genieten toch van de kou. Natuurlijk moeten we eerst even zeuren over hoe vreselijk koud het wel niet is, ons aanstellen en maar steeds zeggen dat onze snottebellen straks nog gaan bevriezen. Maar als het vriezen daadwerkelijk doorzet en we kunnen schaatsen, hebben wij niks meer te klagen. Heel Nederland gaat massaal op zoek naar hun schaatsen in het donkere stoffige hok genaamd de zolder. Ook worden er ineens overal schaatsen te koop aangeboden en mensen beginnen massaal sneeuw te vegen. Ja, wij Nederlanders houden hiervan. De minder leuke kant van schaatsen heb ik helaas mee moeten maken. Hoe vrolijk ik was, net zoals menig Nederlander, ging ik meteen het ijs op. Ik schaatste pirouettes, sprong in de lucht en landde met een mooie bocht weer op het gladde ijs. Oké, misschien was dit zo in mijn gedachten, maar ik stond op mijn schaatsen en kwam vooruit! Het hele ijs was vol met enthousiaste mensen die voor het eerst in lange tijd weer op natuurijs aan het schaatsen waren. Overal op het ijs werden mooie paden geveegd waar ik ook hard aan mee werkte. Ik had de tijd van mijn leven. Nadat een heel groot deel van het ijs was schoongeveegd, begon ik weer met mijn pirouettes. Ik ging alle kanten op, ik voelde me de koningin van het ijs. Zo mooi bewoog ik me over het bevroren water. Het voelde alsof iedereen me aanstaarde en dacht 'Wauw...' Misschien was dit ook wel zo, want als ik foto's terug zie van mij al schaatsende denk ik ook 'Wauw...' Ik had het zo naar mijn zin, in mijn eentje zelfs, dat ik begon aan een ander tafereel: achteruit schaatsen. Ook dit ging mij goed af! Wederom voelde ik me fantastisch! Ik kon dit allemaal! Ik was zo goed bezig! Tot dat ik viel... Ik viel hard... Ik viel zo hard dat zelfs mijn smartphone uit mijn ultra strakke skins jeans vloog. Mijn eerste zorg was natuurlijk om mijn grootste liefde, de smartphone, zo snel mogelijk op te rapen en te kijken of hij 't overleefd had. En gelukkig... Hij leefde nog! Pijntjes voelde ik niet. Zelfs na deze tegenslag van mijn mooie optreden als kunstschaatsster bleef ik verder schaatsen. Ditmaal niet achteruit, geen pirouettes of bochten maar gewoon vooruit. Inmiddels was het al erg donker aan het worden en besloot ik maar naar mijn warme hol te gaan.

De volgende dag was een dag die ik niet snel zou vergeten. Met gierende banden ben ik naar het ziekenhuis gebracht omdat mijn arm geen bewegingen meer kon maken. Ik kwam



aan op de röntgenafdeling en natuurlijk waren alle stoelen bezet. 'Dat zijn zeker dezelfde soort mensen als ik, van die overenthousiaste Hollanders die denken dat ze kunnen schaatsen', dacht ik bij mezelf. Na drie uur wachten wist ik dan eindelijk wat mijn valpartij had aangericht: een breuk in mijn elleboog. Ik, die zo goed kon schaatsen, nooit viel en waar iedereen tegen op keek, een botbreuk!? Nadat ik van de schrik was bijgekomen, bedacht ik me dat ik gips zou gaan krijgen. Mijn droom van toen ik een klein meisje was om ooit nog eens gips te krijgen, kwam uit. Ik wilde natuurlijk geen pijn, alleen gips. Een kleurtje om je arm, dat was zo cool! En dat iedereen lieve teksten op je kon schrijven en het na een week er nog steeds opstond. Geweldig leek mij dat! Leek ja. Nu ik heb ervaren hoe het is om gips te hebben, is het alles behalve plezierig. Vrienden die de naaste teksten en tekeningen op je arm zetten, douchen met een vuilniszak om je arm, met één hand typen en je haar met één hand moeten doen: *onmogelijk*. Vanaf dat moment was ik weer die oude oer-Hollander. 'Wat is het koud!' 'Geef mij maar zomer.' 'Ik haat schaatsen.' Elke dag weer stond ik als een zielig klein meisje langs de kant om te zien hoe mensen pirouettes maakten. Zelig en alleen, want iedereen was natuurlijk op het ijs te vinden.

Soms is het beter om gewoon die zeurderige oer-Hollander te zijn. Zeuren om de kou en zeuren om de warmte, dat maakt ons zo speciaal!

Robin Josso

(Foto: Peter de Jong)



Sieneke
20



Dag van Lindenholt
Françoise Braun

6



Senay Akdemir

5



Wethouder Bert Jeene

10



Ingeborg
Hakstege

7



Max van den Berg

4

NIEUWS UIT DE WIJKEN

Ackerwijken 26

Broekwijken 26

Kampwijken 27

Lindenholt algemeen 28



Wijkaanpakprogramma 27

En verder:

Column Robin Josso	2
Column Ingeborg Hakstege	8
Vier vragen (1): Ruben Di Marco	8
Dogs Make a Difference	9
Merien Al Hassani	12
Van Gemert en Van Dinther	13
Column Qader Shafiq	13
Historie van Lindenholt	14
Sportpagina: judo	15
Rita Drent	16
Vier vragen (2): Theo Vermeer	17
Column Ton de Baaij	17
Kinderpersbureau	18
Georgette Hanssens	19
Een verzwegen herinnering	22
Eye contact Groep	23
Column Bettineke van der Werf	24
Parochie Lindenholt	24
SterrenFeest	25
Hulp gezocht voor Koninginnedag	29
Sporten bij GTV De Hazenkamp	30
Droom of werkelijkheid	31
Lindenholt krijgt glasvezel	31
Nieuwe website voor Lindenholt	32
Portaal: sleutels uitgereikt	35
Agenda	35
Het Inter-lokaal: huishoudenstoets	37
Belangrijke nummers	37
Koninginnedag	40



Max van den Berg kan niet tegen onrechtvaardigheid

Afgelopen jaar werd de Klink genomineerd als beste huurdersorganisatie van Nederland. Tijd voor een kennismaking met voorzitter Max van den Berg. In het dagelijks leven is hij musicus en gitaar-docent.



Max van den Berg

Wat doet de Klink eigenlijk?

‘Wij laten de stem van de huurders horen op allerlei beleidsterreinen van Portaal. Daarbij worden we ondersteund door het Huurdershuis en de Woonbond. Bijvoorbeeld het energiebeleid is een belangrijk punt waar we aan werken. In 2020 moeten alle woningen voorzien zijn van dubbel glas en een HR+-ketel. Dat gebeurt zonder huurverhoging. Wij proberen te bewerkstelligen dat Portaal een stap verder gaat met dak- en vloerisolatie. Dat levert een flinke besparing op voor de huurders op hun energierekening.’

Conflict over verwarmingskosten

Waarom zet jij je hiervoor in?

‘Ik ben voorzitter van bewonerscommissie de Stroeten en daar merkte ik dat je voor jezelf op moet komen. Er speelde een conflict tussen de woningstichting en de bewoners van de Stroeten over de verwarmingskosten. Wij kregen gelijk. Ik had het idee dat het beleid van Portaal en de maatregelen die de regering doorvoert onrechtvaardig zijn. Dit kan toch niet waar zijn, dacht ik. Wel dus. Ik heb hulp gezocht bij de huurdersbelangenvereniging. Ik ben tenslotte al jaren lid. Hier vond ik steun en advies. Van het een kwam toen het ander met als gevolg dat ik nu ook voorzitter van de Klink ben.’

Brief aan ex-minister Donner

Tijdens de landelijke bewonersdag hebben jullie een brief aan de minister aangeboden. Wat stond daar in?

‘Wij als vereniging zijn het niet eens met het beleid dat men probeert door te voeren. Waarom moet er bezuinigd worden op de huurtoeslag, terwijl de hypotheekrenteaftrek buiten schot blijft? Als er dan al ingeleverd moet worden, dan moet het niet alleen afgewenteld worden op de huurders.’

Hoe kunnen mensen lid worden en vooral waarom?

‘Op onze site www.hbvdeklink.nl is alle informatie te vinden. Het lidmaatschap kost 0,30 euro per maand en wordt met de huur geïnd. Je belangen worden verdedigd en je krijgt drie keer per jaar het magazine Klinktaal thuisgestuurd. Op dit moment is maar tien procent van de mensen die van Portaal huurt lid. Hoe meer mensen ons steunen, des te meer wij kunnen bereiken!’

Bij de verkiezingen voor de beste huurdersorganisatie is de Klink tweede geworden.

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto's: Ron Disveld

In 2008 stelde de gemeente Nijmegen drie gezondheidsmakelaars aan, die werken bij de GGD. Zij richten zich vooral op alcoholmatiging, het verminderen van overgewicht en het verkleinen van gezondheidsverschillen tussen de diverse opleidingsniveaus. Senay Akdemir werkt sinds september 2010 als gezondheidsmakelaar voor Lindenholt en Dukenburg. Haar opdracht is helder: het stimuleren van scholen om voor de kinderen gezondheidsbeleid te ontwikkelen. Hoe pakt Senay dat aan?

De gezondheidsmakelaar werkt vooral preventief: Senay helpt voorkomen dat mensen klachten krijgen. Ze realiseert zich dat haar werk niet direct zichtbaar is. De effecten zijn pas op langere termijn merkbaar. Senay: 'Onderzoek moet uitwijzen of er op de scholen met een duidelijk gezondheidsbeleid minder dikke kinderen zitten. Pas dan weet je zeker dat het loont om in de schoolkantine gezondere producten te verkopen en dat je tijdens een kookles goed moet nadenken over de ingrediënten die je je leerlingen laat gebruiken.'

Blijven(d) bewegen

'In Dukenburg en Lindenholt worden diverse workshops georganiseerd op het gebied van gezonde voeding en bewegen. Ideeën voor gezonde tractaties op school en sportclubs zijn daar een onderdeel van. Op een zogenaamde "sociale kaart" staat wat er allemaal nodig is om mensen te laten blijven bewegen. Wie af wil vallen, begint vaak enthousiast aan allerlei sporten en activiteiten, maar als de doelstellingen zijn bereikt, blijkt het moeilijk om door te gaan.'

Senay vertelt dat er in de wijken al veel aanwezig is op het gebied van sport en beweging,



Senay Akdemir: gezondheidsmakelaar voor Lindenholt en Dukenburg

Senay Akdemir is geboren op 5 juni 1974 in Vaassen bij Epe. Haar vader kwam als Turkse gastarbeider naar Nederland en werkte in de metaal-industrie. Senay heeft vijf broers en twee zussen. Na de havo studeerde ze cultureel-maatschappelijke vorming. Via haar stage kwam Senay in 1996 bij welzijnsorganisatie Tandem terecht. Sinds ruim 2½ jaar werkt ze bij de GGD regio Nijmegen. Senay woont met haar zoon en man in Zwanenveld.

maar soms zijn de prijzen te hoog of zijn de lessen op ongelukkige tijden. 'Ik kijk dan naar de organisaties in de wijken die het meest toegan-

kelijk zijn, zoals de Inloop en de Beweegtuin. Met hulp van stagiaires en bewoners die het voortouw kunnen nemen, organiseren we stevige wandelingen. Daar is geen professionele sportbegeleiding bij nodig, maar wél iemand die de continuïteit erin houdt. Andere makkelijke en gezellige oplossingen om meer te bewegen, vind je bijvoorbeeld op www.nijmegen.beweegmaatje.nl. Op die website kunnen mensen iemand vinden om samen te gaan fietsen of wandelen.'

Glimlach

In haar baan kan Senay zichzelf helemaal kwijt: 'Ik ben heel praktisch ingesteld en maak makkelijk contact mét mensen en tussen mensen. Daardoor kan ik verbanden leggen en dingen mogelijk maken voor de wijkbewoners. Het allermooiste is als ik daar bijvoorbeeld de glimlach van een kind voor terugkrijg.'

Zorg

Senay maakt zich zorgen over de toekomst in Dukenburg en Lindenholt. Ze vindt het belangrijk dat iedereen, dus vooral ook de mensen in de sociaal zwakkere delen van de wijken, gelijke kansen krijgt. 'Mijn grootste zorg is de bezuiniging. Er is minder geld te verdelen, dus wordt er van bewoners verwacht dat ze zelf initiatief nemen. Dat ze dus bijvoorbeeld met een aantal buurtbewoners regelmatig een wandeling organiseren. In de praktijk blijkt dat gewoon lastig te zijn voor de meeste mensen. Hoe pak je zo iets aan? Ik zou willen dat de overheid - met hulp van de bewoners - blijft zorgen voor het organiseren van activiteiten.'

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Ron Disveld



De Beweegtuin in Leuvenbroek

KUNST EN CULTUUR

Cultuuraanjager Françoise Braun over de Dag van Lindenholt

‘De grote uitdaging is om alle bewoners te inspireren’

De stichting Dag van Lindenholt draait op volle toeren om ook dit jaar deze dag tot een groot succes te maken. Buiten de stichting leveren diverse externe deskundigen een belangrijke bijdrage in het vormgeven van deze dag.

Françoise Braun draait daarin volop mee als cultuuraanjager. ‘Het gaat daarbij vooral om kritisch meedenken om zodoende kunst en cultuur een belangrijk onderdeel te maken van de Dag van Lindenholt’, zegt ze. ‘Het moet voor mij meer zijn dan alleen maar een braderie. Het moet meer een kunst- en cultuurbeleving zijn. Vooral het verhaal van stichtingsvoorzitter Jan ten Dam heeft me enthousiast gemaakt, niet om de laatste plaats vanwege het thema van dit jaar: van overal en hier.’

‘Naast het meedenken heb ik ook een steentje kunnen bijdragen aan de professionalisering van deze dag, vooral op het gebied van de podiumprogrammering. Diverse collega’s van de

Lindenberg, New Arts en de stichting Pan zijn bereid geweest om de organisatie te voeden met ideeën over een interessante podiumprogrammering waarbij een zo breed mogelijk publiek bediend wordt. Allen zijn experts op het gebied van muziek en hebben verstand van wat er in Nijmegen te halen valt op dat gebied. Na vier jaar is er een grote kans dat je in herhalingen valt. Naast de meer ervaren optredens, zoals op het openingsvijverconcert op zaterdagavond, moet deze dag ook kansen bieden aan enthousiaste nieuwelingen om podiumervaring op te doen.’

Versbeeldbus

‘Allerlei culturele activiteiten komen aan bod op deze Dag van Lindenholt. Wat dacht je van een *Versbeeldbus* met videobeelden uit de wijk. In deze bus zijn allerlei films te zien die de afgelopen tijd gemaakt zijn in dit stadsdeel. Nog steeds zijn we druk bezig met het vormgeven van het thema. Maar ook de theatergroep Lindenholt wordt meer zichtbaar op deze dag.

De Dag van Lindenholt groeit uit naar een volwassen festival waar veel leuke dingen te beleven zijn. Voor de kinderen komt er een speciale workshop waar gewerkt wordt aan een heuse circusact met aan het eind van de middag een echte voorstelling!’

Trots

‘Lindenholt mag trots zijn op dit festival. Een wijk heeft dit soort mensen en organisaties nodig. Naast Jan ten Dam is ook Ellen Timmermans een niet te onderschatten onderdeel in het geheel. Zij fungeert als een spin in het web en coördineert alle activiteiten.’

‘Teder jaar moet De Dag van Lindenholt verrassende dingen bevatten en steeds weer vernieuwend zijn. De grote uitdaging is om alle bewoners te inspireren om toch vooral te komen en dit festival niet te mogen missen!’

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto: Ron Disveld

Ingeborg Hakstege

‘Ik heb een baan waarin ik mezelf kan zijn’

Ingeborg is de eigenaresse van Ipscript Tekst & Training. Zij is moeder van vier pubers, heeft een man, twee honden en twee katten. Sinds ruim een jaar schrijft zij voor ons magazine *Lindholt Leeft* een column. Wie is zij eigenlijk?

Ip, dat staat voor ?

‘Ip is mijn bijnaam. Die kreeg ik van mijn jeugdliefde. Hij noemde mijn zus Angela Abje en toen moest er voor mij ook iets komen. Dat werd Ipje. De jeugdliefde verdween, maar de naam bleef.’

Waarom schrijf jij voor Lindholt Leeft?

‘Drie jaar geleden schreef ik voor de Brug en de Zondagskrant. Voor een van de artikelen ging ik naar de Sprokkelenburg in de Horstacker. Zie ik daar Michiel ten Dolle aan de bar zitten! Wij zaten bij elkaar in de klas op het vwo in Winterswijk en ik was zeer verbaasd hem nu in mijn eigen wijk aan te treffen. Hij bleek wijkmanager van Lindholt te zijn en vroeg me of ik mee wilde werken aan *Lindholt Leeft*.’

Wat doet Ipscript precies?

‘Ik ben tekstschrijver en geef trainingen op het gebied social media. Ik schrijf bijvoorbeeld teksten voor personeelsbladen van het Radboud en cliëntenfolders voor Iriszorg. Dat zijn grote “jongens”, maar ik werk ook graag voor eenmanszaken. Ik doe ook meer dan schrijven alleen. Veel opdrachtgevers vinden het fijn als ik meedenk over de beste aanpak: hoe breng je een onderwerp - zeker als het een lastige boodschap is - het best onder de aandacht? Dan moet je niet lukraak gaan schrijven, maar goed nadenken wat je precies wilt zeggen en tegen wie. En als de tekst klaar is, wacht er nog een traject bij de drukker. De bedrijven waarvoor ik werk hebben daar vaak geen tijd voor en meestal ook weinig ervaring mee. Dan doe ik dat er gewoon bij; vind ik een leuke afwisseling. Net als de trainingen die ik geef op het gebied van social media.’

Jij redigeert ook sommige artikelen van de schrijvers van dit magazine?

‘Ja, zo is het twee jaar geleden, na die onverwachte ontmoeting met Michiel, begonnen. Ik kijk teksten na, indien gewenst, en geef schrijftips aan redacteuren die dat fijn vinden. Mijn column is pas later gekomen.’

Wat vind je het leukst om te doen?

‘Ik vind columns schrijven het leukst, maar ben sinds vorig jaar een beetje opgedroogd. Het lijkt wel of het even niet lukt.’

Daar ben ik te dom voor!

Waarom doe je dit werk?

‘Ik werkte in loondienst bij het Radboud, maar kreeg ook steeds meer freelance schrijfoverdrachten. Dat werd te veel van het goede, dus ik moest kiezen. Dat was doodeng, want ik ben niet zo avontuurlijk. Als mijn man Ben er niet was geweest, werkte ik nog steeds voor een baas. Lekker veilig, haha. Ik vind de interviews en het contact met de mensen ontzettend leuk, maar daarna is het ook heerlijk om in mijn piepkleine kantoortje helemaal alleen de teksten uit te werken. Ik hou van taal en van de wereld van zorg en welzijn en ben ook nog eens behoorlijk nieuwsgierig. Dat maakt dit beroep perfect voor mij. Liever nog was ik arts geworden, maar daar ben ik te dom voor!’

Heb je een voorbeeld?

‘Niet in één persoon, nee. Ik probeer met een soort supersonische blik mensen - en mezelf - te doorgronden en te leren van wat ik dan zie. Mijn jongste dochter bijvoorbeeld is heel impulsief. Zij leeft maar raak en is erg van “dat zien we dan wel weer”, terwijl ik hele kuddes beren op de weg zie. Ik kijk de kunst van “losjes

leven” nu bij haar af. En zo heeft ieder mens iets in zich waar ik iets mee kan. Daarmee bombardeer ik de hele wereld tot mijn voorbeeld!’

Ik was gelijk verkocht

Wat vind je van wonen in Lindholt?

‘We woonden eerst in Mook, maar ons huis werd te klein dus ik ging op internet op zoek naar iets groters. We wilden eerst niet eens gaan kijken in Lindholt. Ik weet niet waar ik het idee vandaan haalde, maar ik had niet zo’n positief gevoel bij Lindholt. Tot we gingen kijken. Ik was gelijk verkocht! Winkels en school dichtbij. Koop- en huurwoningen door elkaar, een mooie mix van mensen. Het enige wat ik echt mis in Lindholt: een gezellige bruine kroeg met een leuk terrasje!’

Wat heb je bereikt over tien jaar?

‘Dan heb ik een boek geschreven!’ Lachend: ‘Nee, ik hoef niet bij de Bruna te liggen. Daar ben ik niet goed genoeg voor. Ik laat er een stuk of tien in eigen beheer drukken en dan zie ik mezelf en mijn familie er in lezen en om lachen. Verder hoop ik alles te hebben wat normale mensen willen: liefde, geluk en gezondheid.’ Kijkt schuin naar haar oudste dochter en vraagt: ‘En een kleinkind misschien?’

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto: Ron Disveld



Lang leve de elektrocutie

Hoe is het met uw kleine hersenen? Met de mijne uitstekend. Dank u. Ik weet dat sinds Valentijnsdag. Op die romantische datum heb ik me vrijwillig laten elektrocuteren. Twintig minuten lang. Een waar feest. En waarom? Omdat neurologen van het Radboud willen weten waarom sommige mensen de trilleritis hebben en waarom anderen daar niet aan meedoen. Mijn schoonmoeder hoort bij de eerste categorie. Sinds een jaar of tien 'schudt ze met haar kop'. Ze vindt dat niet charmant staan (klopt) en rijdt daarom vier keer per jaar van de Achterhoek naar Nijmegen om een portie botox in haar nekspieren te laten plaatsen. Botox is multifunctioneel: je haalt er rimpels mee weg of je voorkomt er trilleritis mee. Maar ja, dat is symptoombestrijding. Na een maandje of vier is de botox uitgewerkt en heb je óf weer een ouwe óf weer een trillende kop. Met dat eerste houden neurologen zich niet bezig, maar met het tweede wel. De wetenschap denkt dat de trilproblemen misschien ontstaan in de kleine hersenen, maar wat daar precies gebeurt? Nobody knows. Nog niet. En daarom willen ze graag wat mensen onder stroom zetten, ook mensen zonder trilleritis, de controlegroep. Ik liet me vijf elektroden op de kop plakken: twee onder de ogen, twee ernaast en één op het voorhoofd. En toen begon het experiment: stroomstootjes via de elektrode op m'n voorhoofd. En die waren niet misselijk. Twintig minuten lang kreeg ik piepjes te horen en meestal vlak daarna een portie elektriciteit er bovenop. Piep... pats! Piep... pats! Bij elke stoot gaf mijn kop een ruk naar rechts en knepen mijn ogen dicht. Heel gênant. En op z'n zachtst gezegd onaangenaam. Maar de einduitslag was prima. Mijn kleine hersenen doen het bovengemiddeld goed, vertelden de onderzoekers; mijn brein 'leerde' relatief snel dat de pijn beter te dragen was als ik al tijdens het geluidssignaal uit eigen beweging - en niet gedwongen door de automatische spierkramp door elektrocutie - mijn ogen dichtkneep. Met een aangespannen gezichtsspier verminderde de gevoeligheid. Dan weet ik dat ook weer.

Ingeborg Hakstege
(Foto: Peter de Jong)



Ruben Di Marco is 34 jaar en sinds drie maanden eigenaar van Bistro en zalen-centrum 't Zwaantje aan de St. Agnetenweg in Lindenholt en mede-eigenaar van party- en cateringservice La Maison Blanche. Hij werkt al sinds zijn achttiende in de horeca. Hij kent het bedrijf door en door, de laatste zeven jaar als bedrijfsleider.

Hij ziet het als zijn ultieme uitdaging om 't Zwaantje uit te bouwen tot een trefpunt in Lindenholt. De tapperij moet voldoende gezelligheid bieden om zo maar iets te drinken met familie en vrienden. Maar ook voor de bistro legt Ruben de lat hoog: 'Ik wil graag waarmaken wat ik beloof en zet me in voor een goed product, niet te standaard. Daarnaast zet ik me zeker ook in voor een goede verstandhouding met de buurtbewoners'.

Wat is het Lindenholtgevoel?

Ruben kijkt bedenkelijk: 'Ik kom zelf niet uit Lindenholt maar ik werk hier wel al een tijdje.



Ik zou zeggen; het is een dorp binnen een stad. Weet je, ik krijg hier veel mensen over de vloer, van allerlei lagen uit de bevolking. De mensen in Lindenholt zijn no nonsens en vooral uit op een goede prijs-kwaliteitverhouding!

Welke veranderingen zie je in Lindenholt?

'Niet zo veel, ook al hebben we te maken met een crisis. Ik kan niet zeggen dat we daar veel van merken. Gelukkig blijven de mensen graag feesten geven en vieren ze bruiloften en verjaardagen nog steeds graag bij ons in het zalen-centrum. Wel moet je de prijsstelling populair houden. Gelukkig merken we dat de mond-tot-mondreclame vruchten begint af te werpen'

Wat merk je van de politiek?

'Als ik soms bij een bijeenkomst ben, dan valt het me op dat er door de mensen uit de politiek goed geluisterd en gereageerd wordt op de vragen en wensen die er zijn van de bewoners. Als ondernemer ben ik heel blij dat er hier geen parkeerzuilen zijn!'

Hoe ziet Lindenholt er over tien jaar uit?

Ruben lacht: 'Hier komt er geen verdieping bovenop! O nee, en ook geen disco! Ik bekijk het vanuit mijn onderneming. Ik heb veel mensen in de loop der jaren leren kennen. Je ziet kinderen groot worden en ouderen jubileren. Ik hoop over tien jaar nog steeds deze Lindenholtaren als gast te mogen begroeten als zij om wat voor reden een feest hier komen vieren!'

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's: Ron Disveld

‘Dogs Make a Difference’



Judith Ben Michael over een bijzonder knuffeluur

De stichting *Dogs Make a difference* is in 2008 opgericht door dr. Judith Ben Michael vanwege haar liefde voor honden. Het gedrag van dieren, de onderlinge relatie en de relatie die zij hebben met mensen zijn voor haar fascinerende zaken. Omdat zij zag hoeveel liefde honden aan mensen geven en hoe zij op deze dieren reageren, besloot zij een stichting op te richten om deze wisselwerking actief te stimuleren.

‘Het doel van de stichting is om honden en mensen bij elkaar te brengen in een knuffeluur. Honden geven veel liefde aan mensen, zonder daar iets voor terug te verwachten. Ik zie dat veel mensen na zo’n knuffeluur, waar ze ongedwongen een hond kunnen knuffelen, blij worden’, aldus Judith.

Doelgroep

De doelgroep voor wie het knuffeluur is bedoeld, loopt uiteen van ouderen tot en met kinderen en mensen met een beperking in een



verzorgingshuis en ook gehandicapten. ‘Op verzoek van bijvoorbeeld de Swon in Neerbosch-Oost komen wij bij de Larix langs met de honden en dan kunnen ouderen, die misschien vroeger zelf een hond hadden, maar er nu niet meer voor kunnen zorgen, de honden aaien. Ouderen die niets met honden hebben, hoeven niet mee te doen. Wij zorgen er voor dat de honden niet bij hen in de buurt komen’, vertelt Judith.

Ook aan mensen die zelf de deur niet meer uitkomen is gedacht. Op verzoek komen de vrijwilligers thuis langs.

Kinderen

Een andere groep die ook intens genieten van het knuffeluurtje, zijn de kinderen van de basisscholen. De vrijwilligers komen drie keer langs en elke keer leren de kinderen meer over honden en hun gedrag. Na afloop van de reeks krijgt elk kind een aaidiploma.

Judith: ‘Vooral allochtone kinderen die niet gewend zijn aan honden en soms ook niet het gebruik hebben om honden in huis te hebben, vinden het leuk. Zij leren door de interactie met de hond niet bang te zijn en dat honden vriendelijk en aibaar zijn.’

Vrijwilligers

De stichting vraagt regelmatig, door middel van bijvoorbeeld advertenties in de buurtsuper, om vrijwilligers. Deze worden gezocht onder mensen met een hond, die samen met hun huisdier meewerken aan de totstandkoming van de knuffeluren. Hoewel er regelmatig aanmeldingen zijn, betekent dat echter niet dat alle honden geschikt zijn voor *Dogs Make a Difference*.

‘Alle aangemelde honden worden door een hondentrainer geselecteerd. En hoe lief een hond ook is, soms is het dier niet geschikt. De eisen zijn streng. Zo moet de hond geen problemen hebben om in een vreemde omgeving te komen. Ook moet een hond het prettig vinden om geaaid te worden en dat ook nog eens door verschillende handjes tegelijk, zoals op scholen. Wat ook belangrijk is: bijten en happen mag niet. Juist in een stresssituatie moet een hond rustig blijven, bijvoorbeeld als mensen met een geestelijke beperking opeens kreten uitslaan omdat ze blij zijn. Dan moet een hond niet schrikken en grommen’, vertelt Judith.

Gratis

De diensten van *Dogs Make a Difference* zijn gratis. ‘Ik wil aan mensen gewoon de gelegenheid geven om een leuk, leerzaam en warm knuffeluur met honden door te brengen. Daarvoor hoeven wij echt geen geld’, aldus Judith. Donaties zijn welkom.

Katten

Of er ook een knuffeluur komt voor kattenliefhebbers? Judith ziet dat niet zo snel gebeuren. Daarvoor zijn de katten te eigenzinnig en moeilijker te trainen dan honden. Grinnikend: ‘Alhoewel, ik had ooit een kat die niets liever wilde dan de hele dag geaaid worden.’

Voor meer informatie: www.dogsmakeadifference.org, telefoon: 06 49 10 31 72.

Tekst: Hatice Bölek-Tokgöz

Foto's: Dogs Make a Difference



‘Over de economie van de stad ben ik optimistisch.’ Dat zegt Bert Jeene, wethouder van onder meer economie en financiën. ‘Het aantal arbeidsplaatsen in Nijmegen daalt niet. We groeien zelfs iets. Op dit moment hebben we bijna 100 duizend arbeidsplaatsen.’

Voordat Jeene wethouder werd, was hij directeur-eigenaar van Eromes School- en Projectmeubelen in Wijchen. ‘In 2009 heb ik mijn bedrijf verkocht,’ vertelt hij. ‘Ik wilde bestuurlijk actief blijven. Ik had een groot bestuurlijk netwerk. En D66 vroeg of ik iets in de politiek wilde gaan doen. Na een half jaar was ik wethouder. Economie sluit aan bij mijn achtergrond. Financiën was voor mij een logische keuze. Overigens, de financiën van de gemeente moet je hetzelfde zien als de financiën van een gezin. Het huishoudboekje moet sluiten. Ook nu we een economische crisis hebben en het financieel moeilijk gaat. Er zijn massieve bezuinigingen uit Den Haag. Hoe richt je het



is niet òf we moeten innoveren maar in welk tempo we moeten innoveren. We bekijken dit sinds kort ook in een economische raad samen met vertegenwoordigers van het bedrijfsleven, het onderwijs en onderzoek.’

‘Vanuit de universiteit starten met nieuwe bedrijven. Dat wordt het nieuwe midden- en kleinbedrijf. 45 procent van onze beroepsbevolking werkt in de gezondheidszorg, het onderwijs en bij de overheid. We zijn daardoor minder gevoelig voor enorme conjunctuurgolven. Alleen al bij UMC St Radboud werken bijna 10 duizend mensen. Dat is verreweg de grootste werkgever van de stad. Zorg blijft veel mensarbeid vragen.’

Groei en krimp

‘Nijmegen daalt niet in het aantal arbeidsplekken, ondanks het verlies van 1500 plekken bij NXP. We groeien zelfs iets. In de binnenstad werken 14 duizend mensen. Als het goed gaat met een bepaalde sector, gaat het overal goed.

‘Ondernemende mensen maken de stad’

in dat de bewoners zo min mogelijk de dupe worden? En dat we de problemen niet vooruit schuiven. We kunnen niet alleen vertrouwen op lenen en groei. De afgelopen twee jaar zijn we erin geslaagd de bezuinigingen uit Den Haag te dempen. We investeren 9 miljoen in het sociale domein. We bezuinigen in de eigen organisatie. De lasten voor de burgers zijn alleen met het inflatieniveau verhoogd, voor bedrijven zijn ze verlaagd. We waren de duurste gemeente van heel Nederland voor bedrijven. Dat is een fout imago.’

Kennis

‘Nijmegen onderscheidt zich als kennisstad. We hebben een hoog opgeleide beroepsbevolking, de Radboud Universiteit en de HAN. Onze economische speerpunten zijn hierop gebaseerd: gezondheid en voeding en dit op het snijvlak met halfgeleiders of chips. Het gaat vooral om innovatie. Heinz Innovation Center (HIC) is een goed voorbeeld. Heinz doet van alles, niet alleen ketchup, maar bijvoorbeeld ook Brinta en Honig. HIC bouwt nu in Nijmegen aan een nieuwe vestiging. Hiervoor zijn twee redenen: 1. Nijmegen is een aantrekkelijke stad met veel cultuur. 2. Wij hebben kennisinstituten zoals het Donders Instituut. Dit is een herseninstituut van de universiteit. Je kunt vragen wat mensen lekker vinden, maar je kunt het ook meten in de hersenen! Wij hebben de link gelegd tussen het Donders Instituut en het bedrijf. Dat heeft ook alles met de hoogopgeleide beroepsbevolking te maken. De klassieke

maakindustrie biedt geen garantie op blijvende werkgelegenheid. Die verdwijnt naar landen waar de lonen laag zijn. Maar ook de maakindustrie wordt meer kennisintensief. Vroeger had je handlassers, nu zijn er robots die geprogrammeerd worden. Kennisintensieve bedrijven garanderen werkgelegenheid.’

Ramp

‘Ontslagen worden is voor mensen individueel echt een ramp. Goed nieuws is dat het aantal R&D’ers – Research and Development – stijgt. Daar moet je het van hebben. Dat levert directe werkgelegenheid en werk voor andere bedrijven die aanleveren. De technische ontwikkelingen gaan in een enorm hoog tempo. De vraag

Alle voorwaarden zijn aanwezig. De werkgevers in de binnenstad moeten het zelf afmaken.’

‘Over de economie van de stad ben ik optimistisch. We hebben enorme projecten rond de Waal, zoals de nieuwe stadsbrug, Ruimte voor de Waal, maar ook Plein 1944, een nieuwe parkeergarage aan de Van Schaeck Mathonsingel en Doornroosje. De woningbouw is een probleem. In Nederland zie je op verschillende plaatsen krimp optreden: het noorden, Zeeland, Zuid-Limburg en de Achterhoek. Nijmegen groeit. We gaan van 162 duizend naar 195 duizend inwoners. Toch krimpen sommige wijken in Nijmegen in aantal inwoners. Daar moet je niet je ogen voor sluiten.’

Bert Jeene is in 1955 geboren in Nijmegen. In 1974 behaalde hij het diploma gymnasium-β aan de Nijmeegse Scholengemeenschap Groenewoud (NSG). Op deze school was hij actief als voorzitter van de leerlingenraad. Hij begon zijn studie economie in 1974 in Rotterdam (algemene economie) en studeerde af in 1980 in Delft (bedrijfskunde). In datzelfde jaar startte hij als organisatieadviseur bij het ministerie van Volkshuisvesting, Ruimtelijke Ordening en Milieubeheer. Twee jaar later verruilde Jeene het ministerie voor het bedrijf Thomassen & Drijver-Verblifa. Hij werkte daar eveneens als organisatieadviseur. In

1985 stapte hij over naar Eromes BV in Wijchen, waar hij in 1987 directeur en in 1992 directeur-eigenaar werd. In november 2009 heeft hij dit bedrijf verkocht.

Jeene was ook bestuurlijk actief, onder andere als vice-voorzitter Kamer van Koophandel Centraal Gelderland, lid bestuur VNO-NCW Arnhem-Nijmegen, voorzitter Industriële Kring Nijmegen en Omgeving, lid Raad van Toezicht ROC Nijmegen en penningmeester Nijmeegse Scholengemeenschap Groenewoud. Sinds april 2010 is hij namens D66 wethouder van Financiën, Economie & Toerisme en Stadsregio.

Zzp'ers

'Vijftien jaar geleden waren in Nederland 100 duizend zzp'ers – zelfstandigen zonder personeel. Nu zijn het er 825 duizend. Dat is onvoorstelbaar snel gegaan. Daar hebben we als overheid niet op gestuurd. Zzp'ers hebben het nu moeilijk, maar de meesten willen niet meer terug naar een baas. In Nijmegen-Noord was onlangs een avond met ondernemers. Van de veertig mensen in de zaal waren dertig zzp'ers! Zij vroegen naar ruimte om te vergaderen of mensen te ontvangen. Dat zou bijvoorbeeld in wijkcentra kunnen. Ik ben daar hartstikke voor. Je kunt ook een wijkwinkelcentrum koppelen aan een zorggebouw en ruimtes voor vergaderen. Daar zit de toekomst in. Tien jaar terug groeide het aantal bedrijfsverzamelgebouwen. Als het om kantoorruimte gaat, is die groei er uit. Meer thuiswerkers geven meer dynamiek in een wijk. Wijkwinkelcentra zijn sociale ontmoetingsplaatsen.'

'Een stad besturen is ontzettend leuk. Er komen zoveel zaken samen'

Winkelcentrum Dukenburg

'In Winkelcentrum Dukenburg staat bijna niets leeg. Dat draait goed door het enthousiasme waarmee ze dat doen, vooral het bestuur met onder andere Anneke Verhulst, de centrummanager. De drive die daar aanwezig is! Dat soort enthousiasme doet ertoe. We moeten naar modellen waardoor we dat versterken. Winkelcentrum Dukenburg is geen concurrent van het centrum. Dat blijkt uit de koopstroomonderzoeken. Dukenburg is dagelijkse boodschappen plus. Gespecialiseerde zaken zijn over het algemeen in het centrum.'

Iedereen

'Ondernemende mensen maken de stad. Dan bedoel ik niet alleen ondernemers; het kan iedereen zijn. Mensen die zich bijzonder verdienstelijk maken, moet je als overheid belonen, bijvoorbeeld door ze in het zonnetje te zetten als Nijmegenaar van het jaar. Of door ze te onderscheiden met een Waalbrugspeld.'

Leuk

'Een stad besturen is ontzettend leuk. Het ene uur praat ik met een ondernemer over een idee voor een bed- en breakfast, het volgende uur gaat het over Breed en het derde uur over de Dar. Dat en nog veel meer allemaal op één dag. Dat is fantastisch. Er komt zoveel samen. Dan kan natuurlijk niet alles even snel gaan.'

Tekst: René van Berlo en Gerard van Bruggen

Foto's: Ron Disveld

Wethouder Bert Jeene: 'Net als wijkcentra zijn wijkwinkelcentra sociale ontmoetingsplaatsen.'





Merien Al Hassani

‘Als de administratie niet in orde is, stort uiteindelijk alles in’

‘Het is allemaal snel gegaan. Ik woon hier nu dertien jaar. Ik was nog maar drie maanden toen mijn vader moest vluchten uit Irak. In 1985 vertrokken mijn ouders vanuit Dubai naar Spanje. In 1997 ben ik getrouwd en naar Nijmegen verhuisd. Ik kende verder niemand. Ik sprak Arabisch, Spaans en Engels, maar geen Nederlands. Ik moest erg wennen. De sfeer in Spanje was zo anders. Daar leven de mensen veel meer buiten. Ze lopen op straat, praten met iedereen die ze tegenkomen, de deur staat altijd open. In Nederland zag ik bijna niemand buiten en ’s avonds gingen de gordijnen dicht en waren de straten stil.’

Nederlands

‘Ik wilde snel gaan werken, maar sprak geen Nederlands en had weinig contacten. Ik ben toen een cursus gaan volgen bij het ROC, maar dat werd geen succes. In die tijd waren daar grote groepen, de lesmethode paste niet bij mij, het ging gewoon niet goed. Ik was zwanger en na de geboorte van mijn kind ging ik opnieuw op zoek. Een vriendin vertelde dat er in Wijkcentrum Dukenburg taalcursussen werden gegeven. Zo kwam ik bij Intercity terecht. Ik startte in een beginnersgroepje en vooral het lezen en schrijven

vorderde snel. Maar toen vond ik een baan en kon ik de cursus helaas niet combineren met het werk. Het was een baan in een internationaal bedrijf waar bijna iedereen Engels sprak. Na een jaar sprak ik dus nog geen woord Nederlands en meldde ik me opnieuw aan bij Intercity. Ik vond Nederlands moeilijk en het spreken ging me slecht af. Maar ik zat in een klein groepje waarin je je niet kon verschuilen. We zaten allemaal in hetzelfde schuitje en konden zoveel fouten maken als we wilden (of eigenlijk niet wilden!). Intussen spraken we wel twee uur Nederlands met elkaar. Dat heeft me veel geholpen en ik ging snel vooruit. Ik kreeg meer zelfvertrouwen en de cursus werd steeds leuker om te doen. Op een gegeven moment heb ik mijn man overgehaald om zich ook in te schrijven.’

Werk

‘We leerden bij Intercity niet alleen de Nederlandse taal, maar maakten ook kennis met de Nederlandse samenleving. We lazen erover, we spraken er samen over en gingen af en toe samen op excursie. Toen mijn baan stopte, werd ik bij Intercity ook gestimuleerd om aan de slag te blijven. Intercity vroeg me zelfs of ik vrijwilligerswerk wilde komen doen. Dat heb ik met twee handen aangegrepen. Uiteindelijk heb ik een niveau bereikt waarmee ik niet alleen in

sociale contacten, maar ook bij instanties en in mijn werk met iedereen uitstekend kan communiceren. Dat moet ook wel, want ik werk nu als hoofd van de administratie bij... Intercity! Ik schrijf brieven en e-mails, beantwoord vragen van bezoekers en regel intakes van nieuwe cursisten. Maar ik ben ook verantwoordelijk voor onze databestanden, het bijhouden van de boekhouding en de financiële rapportages. Ik werk nieuwe administratieve medewerkers in en begeleid stagiaires die een administratieve opleiding volgen. Ik verdeel de werkzaamheden en houd de voortgang in de gaten. En nu doe ik ook de administratie van het bedrijf van mijn man.’

Administratie

‘Administratief werk past bij mij. Ik vind administratie een heel belangrijk onderdeel van een bedrijf of organisatie. Niet alleen de financiële zaken moeten goed worden bijgehouden. In de hele organisatie moeten dingen goed geregeld zijn. Of het nu gaat om een planning van de leslokalen of de uitnodiging voor het medewerkeroverleg, over de aanwezigheid van een pc of het betalen van de rekeningen, als de administratie niet in orde is, stort uiteindelijk alles in.’

Tekst en foto: Intercity

Tim van Gemert (links) en Dennis van Dinther



Nieuwe toezichthouders Tim van Gemert en Dennis van Dinther

‘Leuk om in de wijk te beginnen...’

Even voorstellen. Wij, Dennis van Dinther en Tim van Gemert zijn sinds januari de integrale toezichthouders in Lindenholt. Ons doel is om ons werkgebied schoon, veilig en leefbaar te maken en te houden.

‘Leuk om in de wijk te beginnen’, vertelt Dennis. ‘Ik moet mijn weg in de wijk opnieuw vinden. De huidige knelpunten ga ik nu samen met mijn collega Tim inventariseren en zo snel mogelijk oppakken. Daarvoor werken wij samen met interne en externe partners, zoals bewoners, woningbouwcorporaties, politie, Tandem, Het Inter-lokaal en de Dar. Ik doe bij deze gelijk een beroep op de bewoners van Lindenholt, help ons mee en we zorgen samen voor een mooie leefbare wijk.’

Aanspreken

Samen lossen wij per week flink wat zaken op. ‘APV-gerelateerde feiten, onder andere parkeerexcessen, milieudelicten, jongerenoverlast, je maakt het allemaal mee.’ Begin dit jaar startte Bureau Toezicht en Handhaving samen met de verschillende partners een project, met speciale aandacht voor winkelwagens, hondenpoep en aanhangers. Tim: ‘Dat heeft zijn vruchten afgeworpen. Maar wij merken dat hetzelfde probleem langzaam weer terugkomt, in het bijzonder de hondenpoep. Daar zullen wij de komende tijd ook zeer scherp op zijn. Wij hopen

dat dit interview een steentje bijdraagt en dat de bewoners gaan inzien dat ze zelf ook actie moeten ondernemen.’

‘Klachten komen onder andere bij ons binnen via telefoonnummer 14 024 (gemeente) of via een van onze partners. Als een bewoner last heeft van jongeren, of er staat al dagen rommel in de voortuin, dan gaan wij erop af. Wij spreken mensen aan op hun gedrag en proberen samen tot een oplossing te komen. Meestal is een goede waarschuwing voldoende. Soms werkt alleen een bekeuring. Preventief en proactief optreden hebben bij Dennis en mij de voorkeur. Repressief optreden is ons laatste middel.’

Samenwerken

Wij willen graag samenwerken met betrokken bewoners uit de wijk. ‘In Lindenholt zijn verschillende actieve bewonersgroepen. Zij wonen in de wijk en weten wat er speelt. Samen kunnen we heel wat voor elkaar krijgen in een wijk.’

Heeft u een melding of klacht in Lindenholt? Bel dan 14 024 of ga naar de website van de gemeente Nijmegen: www.nijmegen.nl/digitalebalie.

Tekst: gemeente Nijmegen

Foto: Marco van Rooij



De Brug

Het werd een indrukwekkende trip. Helemaal vanuit het in de Kop van Overijssel gelegen Steenwijkerwold naar het zuiden. Het nieuwe land waarnemen waar je nog niet van wist of je er blijven mocht. Op 24 april 1994, eind van de ochtend, bereikten de uitgeputte asielzoekers met grijze afvalzakken vol tweedehands kleren en spullen het station Nijmegen.

Voor Jeannette, een mooi geklede vrouw met een kort kapsel, was het niet moeilijk om haar gasten te identificeren. Ik was een van de vier die door haar hartelijk werden opgevangen. Roos, medewerkster van het vluchtelingenwerk in Steenwijkerwold had gelijk: ‘Nijmegen is echt een mooie stad. Je zult je daar thuis voelen.’

Ja Jeannette, de vrijwilligster van vluchtelingenwerk met de moederlijke blik die ik zo lang miste, liet mij merken dat ik welkom was.

Binnenkort ben ik achttien jaar in Nijmegen. De stad waar ik het langst heb gewoond. Herboren maakte ik kennis met de vrijheid. De vrijheid met als prijs de chronische pijn van de ontworteling. Dierbare herinneringen aan kwijtgeraakte dromen die ik nooit vergeten kan.

Laatst zat ik met Shewan, een gevluchte theatermaker die jarenlang op een pardon wachtte, te filosoferen over zijn filmidee waarin de Waalbrug een prominente rol speelt. ‘Kijk, Nederland is een brug waarop zoveel diverse mensen elkaar ontmoet hebben.’ Hij had gelijk. Waar kunnen anders katholieken, protestanten, joden, moslims, hindoes, atheïsten, agnosten of Turken, Armeniërs, Koerden, Perzen en Congolezen de zelfde winkels, scholen, bussen en rechten delen?

Ik dacht aan de vluchtelingen die geen kant op konden, die op de brug rondhingen of van de brug af wilden springen. Het doet mij tot tranen toe pijn als ik de onverschilligheid van de politici zie. Veel mooi verpakte woorden over kortetermijnresultaatjes.

Ik stond in de Van Spaenstraat tegenover het gesloten vluchtelingenwerk, de brug waar duizenden andere lotgenoten en ik onze burgerschapstapjes hebben geleerd.

Qader Shafiq

(Foto: Lilia Volkova)

Historie van Lindenholt

Vorbije tijden...

Vroeger was het gebruikelijk, dat je bij elkaar op visite kwam zonder aan te bellen. De deur stond gastvrij open. Voor grote gezinnen was het voor 'moeders' ondoenlijk ook de kinderen steeds maar aan te laten bellen. Zij speelden veel buiten en klepten regelmatig naar binnen voor een slok water, zeker in hete zomers na een partijtje zweterig voetbal op straat of op het kerkplein. Elektrische bellen waren er nauwelijks, wel trekbellens en kloppers. Hoe zag het leven er binnen uit, als je de voordeur eenmaal voorbij was?

Je had boerenwoningen, herenhuizen en villa's, maar even goed arbeiderswoninkjes. Het geref en de luxe verschilden per woningsoort. Het ene gezin zat opgepropt in een kleine huiskamer, het andere beschikte over meerdere verdiepingen en (slaap)kamers. Een flink verschil. Het meubilair verschildte per klasse, van eenvoudige houten stoelen tot stijlmeubelen. Beschikte je over een kelder dan kon je daarin aardappels, fruit of andere etenswaren koel bewaren, al of niet in een vliegenkast. Veel zelf gewekt fruit en groente werd daar in wekpotten bewaard.

Hond in de pot

Kleinbehuisden en de ruimer bemeten gezinnen hadden ook veel gemeen. Niemand had centrale verwarming, in de winter stonden de ijsbloemen op de ruiten. De kolenhaard in de woonkamer verzachtte de kou een beetje. Die manier van verwarmen bracht wel het gevaar voor koolmonoxidevergiftiging met zich mee, er vielen regelmatig slachtoffers. De kolenboer kwam de kolen met paard en wagen brengen, van antraciet tot bruinkool, afhankelijk van je portemonnee. Je herkende hem gelijk aan zijn zwarte gezicht en de jute zak kolen, die hij over zijn rug gooide en het huis in sjouwde. Om de beurt moest je kolen scheppen in de kolenkit, die naast de haard stond met diverse koperen attributen, zoals een schepje en veger voor het onderhoud van de haard. Regelmatig moest je de aslade ledigen. De haard diende niet alleen als verwarming voor het huis; het eten werd er ook op warm gehouden. Als degenen die te laat kwamen niet 'de hond in de pot' vonden. Boven



Kolenfornuis

de haard was de schoorsteenmantel, ook toen al de plaats voor de klok of voor fotolijstjes. Met een beroet gezicht kwam de schoorsteenveger periodiek schoonmaken. Hij was herkenbaar aan het lange touw en de borstel, die hij met zich mee droeg.

Wassen van lijf en linnen

Lang niet iedereen had een geiser of boiler. Dus was het koud wassen of het water ver-



Kolenkachel

warmen op het fornuis. De kinderen werden gewassen in een grote teil met Sunlight-zeep en washandje. Grote pret was het als je met zijn tweeën tegelijk een wasbeurt kreeg en de spetters alle kanten uit vlogen. Veelal op een houten of stenen vloer. Tapijt en linoleum kwamen later pas. Een lampetkan met water diende voor kleine wasbeurten. Het wassen van het linnengoed kon je laten doen, als je daar het geld voor had. Eens per week kwam de wasserij, zoals De Valk uit Beek, de wasmand met daarin het wasgoed ophalen. De naam van de eigenaar of zijn nummer was in het linnen geborduurd. De wasserijen maakten gebruik van beekwater. Vrouwen wasten, bleekten, droogden en streken het wasgoed. Deed je de was zelf, dan ging de wasketel op het fornuis om de was te koken en te schonen. Erg vuile was ging nog eens extra over het wasbord en werd behandeld met groene zeep. Na het uitspoelen ging de was door de handbediende waswinger om er zoveel mogelijk vocht uit te halen. Vervolgens werd deze buiten aan waslijnen gehangen. Daarna was het hopen dat wind en zon de was snel droogden, zodat er geen wasrekjes binnen nodig waren.

De herinneringen zijn mooi, maar zouden we nog terug willen?

Tekst: Theo Vermeer



Bij Judovereniging Dukenburg kan het!

De naam doet anders vermoeden, maar Judovereniging Dukenburg is toch écht te vinden in Lindenholt. De club is verhuisd sinds haar oprichting 35 jaar geleden. De leden zijn actief in de dojo, maar ook op andere gebieden. Lindenholt Leeft is benieuwd naar het naadje van de kous.

‘Sportiviteit, gezelligheid en respect voor elkaar, daar gaat het om!’, vertelt secretaris Ingrid Ekers. Ze is een vergevorderde judoka; de bruine band heeft ze al binnen en ze gaat door voor de zwarte. Ingrid is niet alleen bevlogen op ‘uitvoerend’ sportief gebied, ze zet zich ook in om anderen net zo enthousiast te maken als ze zelf is. Ingrid: ‘Meisjes en jongens, dames en heren, ze zijn allemaal even welkom!’

Betrokkenheid en veiligheid

Wat voor Ingrid geldt, geldt ook voor anderen: leden, gediplomeerde trainers en dojo-assistenten zetten zich vrijwillig in en de betrokkenheid is groot. Die is onder ander af te meten aan het actieve verenigingsleven, met bijvoorbeeld deelname aan de Dag van Lindenholt, judodemonstraties, eigen toernooien en tal van manieren om de banden tussen de leden te verstevigen. En dat werkt: Lindenholt Leeft voelde de prima sfeer waarin geoefend werd. Minstens zo belangrijk is veiligheid. De vereniging besteedt veel aandacht aan veilig sporten. In een ‘smoelenboek’ wordt van ieder lid bijgehouden of de sporter beperkingen heeft of bijvoorbeeld medicijnen slikt.

Miljoenen

Japan is de bakermat van de judosport. In de dojo hangt een portret van grondlegger Jigaro Kano, die leefde van 1860 tot 1932. Hij beschouwde judo vooral als een manier om de opvoeding te ondersteunen. Inmiddels telt de sport miljoenen beoefenaars, die met beide benen op de mat proberen te blijven. De judoka's beschikken over een heel arsenaal aan technieken: van worpen tot klemmen en alle mogelijke combinaties daarvan. Met rode en witte vlaggetjes geven de scheidsrechters aan of er punten worden toegekend. Voor gevaarlijke acties worden juist punten afgetrokken. De ware judoka wil doorgroeien en probeert



via examens een hogere obi te bereiken. Dit is de band die om de judo's geknoopt zit. Aan de kleur van de obi kun je zien welk niveau de

sporter heeft. Dat je op judogebied, op of buiten de mat, heel wat kunt bereiken, laat Nijmegenaar Ben Spijkers zien. Ooit was hij lid en trainer van Judovereniging Dukenburg, daarna was hij onder andere bondscoach van Oostenrijk. Voor de komende Olympische spelen is hij voorgedragen voor de arbitrage.

De trainingen van Judovereniging Dukenburg worden gegeven in de sportzaal Leuvenbroek: Leuvenbroek 20-02.

Recreant jeugd: maandag 17.30 - 18.30 en 18.30 - 19.30 uur en donderdag 18.15 - 19.15 en 19.15 - 20.15 uur. Senioren: maandag 19.30 - 21.00 uur en donderdag 20.15 - 21.30 uur.

Judovereniging Dukenburg nodigt je van harte uit voor vier gratis proeflessen. De kleding kun je in die periode lenen. Voor meer informatie bel je (024) 377 97 22 of (06) 52 338 457. Kijk ook eens op www.judoverenigingdukenburg.nl.

Tekst en foto's: Theo Vermeer



Vaak worden spiegels gebruikt om inzicht te geven in de houdingsproblemen en de mogelijke oplossingen

‘Een voorbeeld van een cliënt uit de praktijk is een jongen van 15 jaar met dagelijkse rugklachten. Na interview en onderzoek trek ik de conclusie dat de klachten veroorzaakt worden door overbelasting van de rugspieren. Deze overbelasting wordt veroorzaakt door een verkeerde houding in combinatie met topsport. Samen hebben we een schema gemaakt met oefeningen voor het ontspannen van de rugspieren en het corrigeren van de houding. Daarnaast hebben we oefeningen gedaan waarbij hij leerde hoe hij zijn houding ook op school en thuis kon corrigeren.’

Oefenschema

‘Een ander voorbeeld is dat van een 38-jarige vrouw, moeder van drie kleine kinderen en drie dagen in de week werkzaam als administratief medewerkster. Ze heeft dagelijks hoofdpijklachten. Na interview en onderzoek blijkt, dat er door haar drukke baan en gezin verkramping ontstaat van de spieren van de nek en de schoudergordel, met als gevolg hoofdpijklachten. Ik heb met haar een schema gemaakt met ontspanningsoefeningen voor de spieren van haar nek en schoudergordel en ontspanningsoefeningen voor het hele lichaam.’

‘In beide gevallen waren de klachten na verloop van tijd zo goed als verdwenen, en hadden de cliënten voldoende oefeningen om eventueel opkomende klachten tegen te gaan.’

Voor meer informatie is Rita te bereiken via e-mail info@mensendieck-lindholt.nl of telefonisch op (024) 377 01 91. Website: www.mensendieck-lindholt.nl.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto: Jacqueline van den Boom

Rita Drent, oefentherapeut Mensendieck

Rita Drent is 43 jaar, woont samen met haar man en drie kinderen in Valburg en heeft al 13 jaar een Mensendieckpraktijk in wijkcentrum De Brack.

Deze vorm van oefentherapie is vernoemd naar Bess Mensendieck die in het begin van de negentiende eeuw een therapie ontwikkeld heeft, gericht op het behandelen van klachten met betrekking tot houding en beweging. Een oefentherapeut Mensendieck werkt voornamelijk met oefeningen, waarbij vaak spiegels gebruikt worden om inzicht te geven in de houdingsproblemen en de mogelijke oplossingen. Bij de behandeling van kinderen worden vaak hulpmiddelen gebruikt, zoals ballen en tollen.

Rita: ‘Mijn cliënten, zoals ik mijn klanten noem, zijn bijvoorbeeld mensen met houdingsafwijkingen, rug-, nek- en hoofdpijklachten, maar ik behandel ook cliënten met hyperventilatie, incontinentie, fibromyalgie en artrose. De meeste mensen komen bij mij via de huisarts of specialist.’

Enthousiast

Rita praat met veel enthousiasme over haar vak. ‘Ik begin altijd met een interview en een onderzoek om een goed beeld te krijgen van de klachten. Daarna stel ik een behandelplan op dat voornamelijk bestaat uit verschillende

soorten oefeningen, zoals houdingscorrecterende, ontspannings- en spierversterkende oefeningen. Vervolgens worden verschillende oefenopdrachten meegegeven en geef ik concrete adviezen over de houding en beweging tijdens de werk- of thuissituatie. Het voordeel van deze werkwijze is de individuele en persoonlijke aanpak. Iedereen krijgt volledig alle aandacht die nodig is.’

Verzekerd

‘Veel mensen weten niet dat de meeste aanvullende verzekeringen deze vorm van therapie vergoeden en dat een verwijzing van huisarts of specialist niet noodzakelijk is.’



Mini Cooper 1.6 Cooper S 170 pk Cabriolet



€ 15.950,00 Incl. BTW

Specificaties

Bouwjaar	5-2005
KM-stand	94.150 km
Brandstof	BENZINE
Carrosserie	Cabriolet
Aantal deuren	2
Kleur	grijs metallic
BTW/marge	marge-auto
Transmissie	HANDGESCHAKELD
Versnellingen	6
Motorinhoud	1598 cc
Vermogen	170 pk
Gewicht	1140 kg
APK	26 mei 2013



VAN GOOL
AUTOCENTER



Kijk op www.bcsvangool.nl of bel 024 3440424

Vier vragen over Lindenholt (2)

Theo Vermeer
bij wijkcentrum De Brack



‘Lindenholt heeft een speciaal plekje voor mij’

Theo Vermeer woont in Dukenburg maar is nauw betrokken bij Lindenholt. Hij is al jaren actief voor Solid en diverse wijkkranten in Dukenburg en Lindenholt. Momenteel zit hij in de redacties van *Lindenholt Leeft* en de *Dukenburger*.

Theo is geboren en getogen in Nijmegen. Veertig jaar geleden is hij met zijn vrouw in Dukenburg komen wonen, hun twee kinderen zijn daar opgegroeid. Inmiddels genieten ze van zes kleinkinderen.

Lindenholtgevoel

‘Ik kom graag in Lindenholt, ik geniet van de saamhorigheid in Lindenholt. Het is niet heel stads, het geeft mij meer een dorpsgevoel. Ik vind het heel leuk om over Lindenholt en de bewoners in Lindenholt te schrijven. Ik schrijf graag over sporten en de geschiedenis, maar ook over wat er allemaal te doen is in de wijkcentra De Brack en De Kampenaar.’

‘De *Dag van Lindenholt* vind ik een heel leuk initiatief. Het is een geweldige mogelijkheid om elkaar te treffen en om samen een leuke dag te hebben. Ik heb leuke herinneringen aan de koninginnedag in Lindenholt, en de Luikse sfeermarkt. Ik probeer bij alle activiteiten even mijn gezicht te laten zien: het bouwdoorp, de Sinterklaas en diverse andere bewonersinitiatieven.’

Welke veranderingen zie je gebeuren?

‘Ik zie steeds meer nieuwe activiteiten en initiatieven ontstaan. Er is steeds meer belangstelling voor bewonersactiviteiten. Elke wijk in Lindenholt heeft zijn eigen karakter, dat heb ik in al die jaren wel gemerkt. Dit wordt steeds sterker. Wijkcentrum De Brack straalt een bepaalde intimiteit uit en heeft een huiselijke sfeer. Het wordt steeds gezelliger in Lindenholt.’

Wat vind je van de politiek en Lindenholt?

‘Ik vind dat Lindenholt de politiek niet echt nodig heeft. Mensen in Lindenholt zijn capabel genoeg om zelf dingen te organiseren en te regelen. Dit kwam heel erg naar voren bij het laatste wijkbezoek van de gemeenteraad. Lindenholt kreeg van de raadsleden het compliment dat het een fijne initiatiefrijke wijk is.’

Hoe zie jij Lindenholt over tien jaar?

‘Ik hoop dat de saamhorigheid en de groeiende samenhang kansen biedt voor de toekomst. En dat daar nog vele activiteiten uitgroeien. De nieuwbouw in Lindenholt heeft een degelijke architectuur en daarom een hele mooie uitstraling, hier wil ik nog veel meer van zien. Ik hoop over tien jaar ook nog graag in Lindenholt te komen. En hopelijk voel ik mij dan net zo thuis in Lindenholt als nu, ondanks dat ik er niet woon.’

Tekst en foto: Amanda Hofman



Ontmoetingen in Lindenholt

Aankomend weekend vieren we het licht en de vreugde van Pasen. Met de lente voor de deur komen de mensen naar buiten en zien we elkaar weer. Als ambassadeur van Glazenholt heb ik in de winter het genoeg mogen hebben de mensen in mijn buurt te ontmoeten. Ik geef de Glasvezelkrant persoonlijk af. Langs de deuren blijft het meestal bij een kort gesprekje aan de deur over de keuze voor glasvezel in Lindenholt en af en toe word ik binnen gevraagd. Zo ontmoet ik voor het eerst mijn gepensioneerde buurman die vol licht en vreugde over zijn passies vertelt. Hij kookt elke avond de maaltijd tot tevredenheid en genot van zijn vrouw. De televisie gaat aan en even later luister ik naar klassieke muziek. Als de geluidsboxen worden ingeschakeld, vult de ruimte zich met het gezang van violen. Ik bedank hem voor zijn delen en hij zegt me toe met zijn vrouw te overleggen over glasvezel. Ik bel vervolgens bij tientallen huizen aan en het valt me op hoe vaak honden aanslaan. Er wonen meer honden in de buurt, dan ik dacht. Achter elke voordeur ontmoet ik ander leven. Wat een feest! Op straat spreken mensen mij aan over de glasvezel-mogelijkheden en de stand van zaken. Het ambassadeurschap van de digitale verbinding brengt me ook persoonlijke verbinding met de mensen in mijn eigen buurt. De duisternis en koude van de winter houdt de mensen binnen. Zo lijken ik en jij op dieren in winterslaap. Nu het licht van de lente er aan komt, gaan de voordeuren weer open en zal de vreugde van de zon op ieders gezicht stralen. Zullen we elkaar dan weer ontmoeten? Op straat of bij elkaar thuis?

Ton de Baaij

Buurtrangers

Wat zijn de Buurtrangers? En wat doe je daar? Dat zal ik je vertellen! De Buurtrangers is dat mensen (kinderen en/of volwassenen) met een knijpstok en een zak de straat op gaan. Dan ruimen ze de rommel op straat op. Zoals: blikjes, snoeppapiertjes, flesjes enzovoort. Mijn moeder kwam bij ons in de klas en vroeg: wie weet wat de mooiste plek van Nederland is? En niemand wist het. En toen zei ze, het is de Efteling. Huh?! De Efteling? Jazeker de Efteling. En dat komt door holle bolle Gijs!

Door: Marit



Je hoeft niet te doen alsof Bellen met de Kindertelefoon kan altijd

Op 1 februari 2012 kwam Mariella naar basisschool de Kampus met een zak vol verse nieuwtjes en verrassingen die het kinderpersbureau goed kon gebruiken voor een nieuw verslag van topjournalist Daan.



Wij hebben Mariella van de Kindertelefoon geïnterviewd. Ze werkt al ongeveer 20 jaar bij de Kindertelefoon en is leidinggevende van de locatie Nijmegen. Vroeger was ze vrijwilliger. Ze werkt bij de Kindertelefoon omdat elk kind zijn verhaal kwijt moet kunnen zonder dat daar gek over gedaan wordt of dat het wordt doorverteld.

De Kindertelefoon bestaat al sinds 1979 en is door een groep mensen in Duitsland bedacht. Voor de Kindertelefoon moet je ook een opleiding volgen. Die vindt plaats bij de Kindertelefoon zelf. Daar leren ze om goed te luisteren, goede vragen te stellen en zich te verplaatsen in hoe kinderen zich voelen. Allemaal vindt dit plaats in een speciaal gebouw van de Kindertelefoon. Vanuit huis dit werk doen mag namelijk niet. Mariella heeft ruim 50 medewerkers (in Nijmegen dan). Er zijn 17 Kindertelefoons in heel Nederland. Kinderen van 8 tot 18 jaar mogen bellen naar de Kindertelefoon, maar als je bijvoorbeeld 7 bent, wordt de telefoon niet opgehangen. Je kan over bijna alles naar de Kindertelefoon bellen of chatten, bijvoorbeeld als je het moeilijk hebt op school, maar ook als je iets leuks te vertellen hebt. Meestal

wordt er gebeld over pesten. In 2011 hebben ze bij de Kindertelefoon wel 171.872 kinderen geholpen! Het leuke is dat ze nooit weten wie ze aan de lijn hebben want je hoeft helemaal geen naam te noemen! Dus misschien hebben ze wel een beroemd iemand aan de lijn! Ze hebben ook wel eens iemand uit een ander land geholpen maar dat ging meestal via de chat.

Er is vaak een oplossing dus je kan ook bijna altijd bij de Kindertelefoon je verhaal kwijt. Als je wordt geholpen werken de mensen van de Kindertelefoon ook samen, dus dubbele kans dat ze een oplossing vinden! En als ze er bij de Kindertelefoon niet uitkomen, kunnen ze ook nog hulp vragen aan bijvoorbeeld Jeugdzorg. Maar wel altijd met toestemming van een kind. En natuurlijk is Mariella gek op haar werk. Wat ze nog meer doet bij de Kindertelefoon is: gastlessen, interviews en nog veel meer.

Door: Daan



Jochem van Gelder

Een nieuwe b(l)ieb!

Woensdag 25 januari 2012 is in basisschool de Luithorst een nieuwe bibliotheek geopend. Je zou wel denken: bedoel je niet bibliotheek,...? Nee, lees maar verder, dan zul je het zien. Het is een groot lokaal. Met: een bank, zitzakken en 4 boekenkasten. Het is geopend door Jochem van Gelder en Renee uit groep 5. Eerst kreeg de bieb een boek dat Jochem met een andere schrijver had gemaakt. De bieb kreeg het cadeau. Wie Jochem nog niet kent hij is bekend van Hider in the House & Praatjesmakers. Renee, het meisje dat samen met Jochem van Gelder de bibliotheek mocht openen, moest Jochem na zeggen voor de opening. Alleen zij kon bibliotheek niet uitspreken zij zei namelijk blibliothek. Dus nu is de Luithorst de enige school in Nederland met een blibliothek. Dankzij Renee! Die dag las Jochem van Gelder ook voor aan groep 7 en 8 uit Gruwelijke rijmen.

Door: Joëlle & Sanne

‘Waar het uiteindelijk om gaat, is dat mensen tevreden zijn en een goed gevoel hebben’

Georgette Hanssens is eigenaresse van Hair- en Nailstudio Sense in de Geerkamp. Ze werkt veel samen met Corina Cohen. Corina heeft aan huis in Oeffelt ook haar eigen studio, Totally-Wellness. Samen vormen ze het perfecte team.

Hoe lang woon je al in Lindenholt?

‘Vanaf 2008. Daarvoor heb ik wel altijd in Nijmegen gewoond. Ik heb vanaf 2010 mijn eigen studio aan huis. Dit bevalt me heel goed. Ik kan het werken vanuit huis goed combineren met de opvoeding van mijn zoontje van 3 jaar.’

Hoe is dit idee ontstaan?

‘Ik heb voorheen als administratief medewerkster gewerkt, maar vanwege de crises kreeg ik bij mijn laatste werkgever in 2009 ontslag. Ik twijfelde of ik in dezelfde branche wilde blijven of totaal iets anders moest gaan doen. Een goede vriendin vroeg: “Wat zou je nu echt willen?” Mijn antwoord was dat ik vroeger altijd heb gezegd: “Als ik later groot ben, wil ik mijn eigen nagelstudio.” Mijn vriendin adviseerde mij om die droom waar te gaan maken, en dit heb ik gedaan! Ik ben verschillende opleidingen gaan doen om mijn doel te bereiken. Het was een drukke tijd: ik volgde een kappers-, visagie- en nagelstyling opleiding. Daarnaast heb ik ook nog mijn rijbewijs gehaald, want ik wilde mensen aan huis gaan knippen. Momenteel laat ik me nog steeds bijscholen, want ik vind het heel belangrijk om de nieuwste technieken en trends te kunnen bieden aan mijn klanten.’

Hoe heb jij Corina leren kennen?

‘Ik heb Corina ontmoet tijdens de opleiding voor nagelstylist. Het klikte goed. Inmiddels is er een nauwe samenwerking gegroeid. Samen kunnen we de mensen veel bieden: wij hebben hetzelfde beroep en daarnaast op verschillende gebieden onze kwaliteiten. Hierdoor is bij ons steeds meer de gedachte ontstaan om de mensen een *totaalplaatje* te bieden. Samen kunnen we massages en nagelbehandelingen verzorgen. Voor de haren en visagie kunnen ze bij mij terecht. Corina vult dit aan met het Beauty Lab en is tevens adviseur op gebied van gezonde voeding.’



Corina Cohen (links) en Georgette Hanssens

Wat is Beauty Lab?

‘Beauty Lab kan pijnloos vet verwijderen door middel van ultrasound. Dit is honderd procent veilig en direct voel- en zichtbaar. Met radiofrequentie kunnen wij de huid liften, verstrakken en het werkt huidzuiverend.’

Wat vind jij het leukst aan je vak?

‘De combinatie van nagelstyling met het kappersvak. Ik ga mijn behandelingen uitbreiden met massages en gezichtsbehandelingen. Met deze totale combinatie benader ik steeds meer het *totaalplaatje* waar naar mijn mening behoefte aan is. Waar het uiteindelijk om gaat, is dat mensen tevreden zijn en een goed gevoel hebben. Zelf zeg ik altijd: “De juiste behandeling bij de juiste persoon.” Tevredenheid is waar ik naar streef. Dit geeft mij voldoening en uiteindelijk ook de klant. Als thuiskapster kom ik veel bij gezinnen. Er hangt altijd een relaxte sfeer, want iedereen kan lekker zijn gang gaan en tussendoor worden ze geknipt. Het is ook erg leuk om verschillende mensen te ontmoeten.’

Wat drijft jou als eigen ondernemer?

‘Als ondernemer vind ik het heerlijk om zelf beslissingen te kunnen maken. Je hoeft niemand iets te vragen omdat je eigen baas bent. Zo staan Corina en ik ook op braderieën en beurzen. Hier hebben we erg veel plezier in. Hier

mee promoten we ons vak. We verkopen leuke artikelen op gebied van nagels, make-up en nog veel meer. Buiten een stukje verkoop geven we korte demonstraties, lakken bij mensen de nagels of zetten een nagelpiercing of bodystamp. Hieruit is bij ons ook het idee ontstaan om workshops en beautyparty's te organiseren. We geven workshops, zoals zeepkettingen maken of een Nailart Party voor kinderfeestjes. We organiseren ook vrouwen-verwen-party's. Ik heb veel plezier in het ondernemerschap en heb hierin mijn roeping gevonden.’

Heb je nog speciale plannen voor de toekomst?

‘Samen met Corina zou ik graag een eigen pand gaan betrekken in Nijmegen, zodat we onze klanten alles op één locatie kunnen aanbieden. Wat wij kunnen is natuurlijk niet uniek, maar wij kunnen wel uniek worden door persoonlijke aandacht te bieden aan klanten. Goed luisteren wat mensen willen en daarop een passende behandeling bieden. Een studio met de juiste kennis, goede producten en een hygiënische omgeving waarbij de klant echt koning is.’

‘Als mensen tevreden zijn, vertellen ze dit door aan anderen. Mond-tot-mond reclame is voor ons de mooiste reclame.’

Tekst: Amanda Hofman

Foto: Ron Disveld

'Ik ben nog steeds dezelfde Sienieke als voorheen'

In 2010 won Sienieke het Nationaal Songfestival. Hierdoor was ze de Nederlandse vertegenwoordigster op het Eurovisiesongfestival 2010 in Oslo met het lied *Ik ben verliefd (Sha-la-lie)*. Wat veel mensen misschien niet weten, is dat zij een trotse inwoner is van Lindenholt. Ik ben benieuwd hoe het bijna twee jaar later met haar gaat. U ook?

Hoe lang woon je in Lindenholt?

'Ik woon al mijn hele leven in Lindenholt. Dat is nu twintig jaar. Binnenkort wil ik gaan samenwonen met mijn vriend. Het liefst blijf ik in Lindenholt wonen. Het is natuurlijk de vraag of we iets vinden wat ons aanspreekt. Sowieso wil ik graag in Nijmegen blijven wonen, maar ik moet toegeven dat Beuningen mij ook wel leuk lijkt.'

Heb je in Lindenholt op de school gezeten?

'Ik heb op basisschool de Wingerd in de Leuvenbroek gezeten. Later ben ik in Dukenburg naar de middelbare school gegaan, aan de Streekweg.'

Je hebt in Lindenholt in een kapperszaak gewerkt. Ga je nog iets doen met je kappersopleiding?

'Op dit moment niet. Ik vond het wel heel jammer dat ik mijn opleiding niet heb kunnen afmaken. Ik zat in het examenjaar en had net twee examens gehaald. Ik moest nog twee examens doen, maar toen kwam het songfestival voorbij. En dan kies je voor je droom. Die keuze was niet moeilijk, maar ik mis het kappersvak soms wel. Ik vind het leuk om contact te hebben met mensen. Ik kom nog graag bij Anita's. Soms, als het druk is, neem ik nog wel eens de telefoon aan. Dat kan ik niet laten.'

Heb je nog andere hobby's behalve zingen?

'Vanaf mijn zesde tot mijn twaalfde jaar heb ik graag gedanst. Ik deed vooral aan streetdance. Toen ik naar de middelbare school ging, ben ik daarmee gestopt. Maar daar heb ik nog steeds spijt van. Ik vond dat echt heel leuk om te doen. Verder ga ik graag winkelen. Ik ben door de week ook veel te vinden in de sportschool.'

Wat voor een soort muziek uit de Top 40 vind je leuk?

'De mooiste muziek vind ik Nederlandstalig. Ik kan de hele dag luisteren naar André Hazes en Marianne Weber en nog veel meer Nederlandse muziek. Ik hou echt van het levenslied. Maar als ik in de auto zit, luister ik ook naar

radiozenders zoals Q-music en Radio 538. Dat vind ik ook wel leuk. Als ik uitga, ga ik het liefst naar de kleine cafés. Ik hou niet zo van die grote discotheken. De muziek in de cafés vind ik veel leuker dan dat harde discogeluid.'

Hoe ben je in de zangwereld terecht gekomen?

'Toen ik nog op de middelbare school zat, heb ik mij voor de grap opgegeven om mee te doen met een Idols-uitvoering voor scholieren. Ik kwam steeds één ronde verder en uiteindelijk won ik. Ik dacht: hier moet ik iets mee doen. Ik ben toen naar verschillende cd-presentaties van artiesten geweest, en soms mocht ik daar dan optreden. Ik ben toen ook zanglessen gaan

volgen. Op een dag kwam ik Marianne Weber tegen. Ik was nog erg jong en Marianne vertelde mij dat ik geduld moest hebben. Ik weet het nog goed: op een zondagochtend in november kreeg ik een sms van Marianne dat ik *de Telegraaf* in de gaten moest houden. Ik ging meteen kijken op internet en las daar over het songfestival dat bekende zangers een protégé gingen voorstellen als kandidaat. Ik begreep er nog niks van, dus ik belde Marianne op. Ze vertelde mij dat ik één van die protégés was. Zo is het allemaal begonnen.'

Je bent voornamelijk bekend geworden door het songfestival. Heeft dit je veranderd?



'Ik ben in een korte tijd zelfstandiger en volwassener geworden. Ik was natuurlijk nog erg jong toen ik meedeed met het songfestival. En als je jong bent, is keuzes maken soms heel moeilijk. Er komt veel op je af. Ik heb mijn ouders altijd overal bij betrokken. Zelfs nu vraag ik nog regelmatig om hun mening. Maar volgens mij ben ik nog steeds dezelfde Sienke als voorheen.'

Zou je weer mee willen doen aan het songfestival?

'Ik had het niet willen missen. Als ik eraan terugdenk, krijg ik nog steeds kippenvel. Het is tot nu het grootste dat ik heb meegemaakt. Alleen denk ik niet dat ik nog een keer mee zou doen. De mensen kennen mij nu als Sienke van het songfestival, maar ik zou graag willen dat mensen mij kennen als Sienke van het levenslied. Mijn grote droom voor de toekomst is om een eigen concert te geven.'

Ben je momenteel nog steeds zo druk? Ben je met iets nieuws bezig?

'Op dit moment ben ik druk bezig in de studio met het opnemen van een nieuwe single. Misschien, als deze editie van de Lindenholt Leeft uitkomt, dat de single in de winkel ligt. Welke het gaat worden dat weet ik nu nog niet.'

'Ik vind het altijd weer heel erg fijn om lekker thuis te komen in Lindenholt'

Met wat voor een gevoel kom je weer thuis in Lindenholt als je hebt gereisd?

'Ik ga regelmatig op reis voor mijn werk. Dat vind ik heel leuk om te doen. Ik ben al twee keer meegeweest met Sterren Cruise en vorig jaar met Sterren in de sneeuw. In april ga ik naar Turkije voor een Muziekreis met verschillende artiesten. Daar heb ik zin in, maar ik vind het altijd weer heel erg fijn om lekker thuis te komen in Lindenholt.'

Vind je het leuk om voor bewoners in de buurt op te treden?

'Ja, dat vind ik heel leuk, want dan zie ik weer een heleboel bekende gezichten. Omdat ik dicht bij huis optreed, is het voor een heleboel familie, vrienden en bekenden makkelijk om naar mijn optreden te komen kijken. Mijn familie is heel trots en ik word enorm door iedereen gesteund.'

Je hebt natuurlijk een 'Nijmeegs accent'. Doe je er moeite voor om dit in interviews en op tv te vermijden?



'Jazeker, ik hoor het zelf ook als ik terugluister naar een interview van een paar jaar geleden. Dus ik heb daar zeker iets aan gedaan door middel van les. Ik probeer er nu op te letten. Een beetje accent mag wel. Thuis praat ik wel gewoon.'

Je was te zien in Sterren Dansen op het IJs. Hoe was het om zoiets mee te maken?

'Het was heel erg leuk om mee te doen. Toen ik hiervoor werd gevraagd, hoefde ik niet lang na te denken. Het was wel heel zwaar: ik moest in het begin drie dagen per week trainen in Hilversum. Tot mijn verbazing kwam ik steeds weer een ronde verder en moest ik steeds vaker

gaan trainen. De spanning van de liveshows voel ik nog steeds als ik eraan terugdenk. Soms had ik in de weekenden ook nog optredens. Ik trok dan snel mijn schaatsen uit en mijn haken aan. Ik zou zo weer meedoen. Het contact onderling met de medekandidaten was zo gezellig. We gaan nu nog wel eens gezamenlijk wat drinken. Ook met mijn schaatspartner heb ik nog steeds contact.'

'Mijn schaatsen staan op zolder. Ik heb sinds de shows niet meer geschaatst. Ik weet niet of ik het nog durf.'

Tekst: Amanda Hofman

Foto's: Ron Disveld



werd sien huus feur 'n granaotienslag bespuird deur 'n boom die feur de deur ston. Terug-gekeerd uut Wieche wuure d'r nog iris seufe maonde lang beschietinge, toen Nimwege frontstad was. Ien huuse D. werde drie canaodese soldaote iengekwertierd. 't Trieste ferhaol fan de kapokfabriek is weinig Nimwegenuire bekend.

De kinderen D. groeiden vervolgens op in de Zeeheldenbuurt, waar nog altijd de boerderij staat waaromheen talloze huizen gebouwd werden. Je telde er veel buurtwinkeltjes. In één straat zelfs drie groenteboeren, twee melkhandelaren, een slager, de bakker en was je iets vergeten te kopen dan ging je achterom. Eenmaal in de week afrekenen en stiekem je huisnummer niet noemen... Op een veldje aan de St. Stephanusstraat bij boekhandel Niesen werd gevoetbald. Krijtstrepen op de muur vormden het doel. De restanten van de kapokfabriek stonden er nog tot begin jaren '60; het ouderlijk huis van de StAAD- en informatheek-vrijwilliger is er nog steeds. Als tiener zag hij aan de St. Annastraat het rododendronbos verdwijnen voor het universiteitsterrein en als postbode moest hij later de hele stad uit het hoofd kennen. Na met zijn eigen gezin acht jaar in de Zeeheldenbuurt gewoond te hebben kwam hij in 1973 naar Dukenburg. Hij was hier betrokken bij de bouw van de Kolpinghuizen aan de 11^e, 12^e en 14^e straat Meijhorst en alle tussenliggende 50'er straten. Zelf woonde hij eerst in Malvert, tegenwoordig in Lankforst. En met veel plezier, want je hebt in Dukenburg alles dichtbij aan winkels, apotheken en andere voorzieningen.

Tekst: Hette Morriën

Foto's: Jacqueline van den Boom

Het vraagje aan twee heren vrijwilligers achter de informatheekbalie of deze ook gesloten wordt als de dependance van de Dukenburger Stadswinkel niet meer elke dag geopend is, leverde het geruststellende antwoord op: Wij blijven gewoon los.'

Los is plat Nijmeegs voor open. Het kopje koffie dat vlak daarop aangeboden werd, werd niet ingeschonken maar *ingeschud*; ook al A.P.N. (Algemeen Plat Nimweegs). Beide vrijwillige informathekers bleken eveneens samen aan StAAD verbonden te zijn. De ene - intussen Dukenburger - bracht zijn jeugd door in Utrecht, de tweede in Bottendaal. Om precies te zijn in de Zeeheldenbuurt, waar de school aan de Schoolstraat stond en de Zeepkeet een prominente plaats innam: Dobbelman, bekend van Castella. Nu vervangen door nieuwbouwwoningen en in de prijzen gevallen. Reden voor wat meer herinnering uit die hoek van Nijmegen in het dialect van de stad.

Ien 1942 gebeure, makte de Nimwegenuir de oorlogsdaoge mee, mar onbewust. Bij de befrijding ien mei 1945 was tie nog gin drie juir oud. Toch betreurt ie 't dat ie gin bruurs en susse meer het met wie hij een heel belangrijke herinnering deelde. Hullie ouwers wílde d'r nooit ofer praote, want 't ferdriet en 't gemis wuure te groot. Mar iederin ien de seeheldenbuurt wist er fan. Want behallefe de Seepkeet stond 'r ien dit deel fan de stad oek 'n kapokfabriek. Op 2 oktober 1944 fluchtte duir so'n 150 minse de schuilkelder ien toen de duutsers 'n aonfal uutfoerde. Twee brandbomme troffe de kapokfabriek en seker honderd minse fonde de dood, wuironder tallose bure, kennisse en

friende fan 't gesin D., da toen al was weggetrokke nuir Wieche, umda faoder de nuirgheid aon foelde komme. Was da niet gebeurd dan wuure sij oek 't *haasje* gewist. Faoder was bij 't fergissingsbomberdement op 22 februuri 1944 oek al ternauwernood de dans ontsprong. Werksaom bij houthandel Keij was tie tusse de middag thuus, mar um ongeveer halleftwee op weg nuir 'n schuit met hout aan de waolkaoj, toen de bomme fiele ien de buurt fan 't station. Hoeveul dood en ferderref d'r toen gesaoid werd is ien de na-oorlogse juire pas goed duidelijk gewurde. Faoder D. hiellep mee um sich ofer dode en gewonde slachtoffers te ontferreme. Hij had dus al wa feur de kiese gehad ien da oorlogsjuir. Tiedens 't fernietigende oktoberbomberdement ien de seeheldenbuurt



De boerderij in de Zeeheldenbuurt

Eye contact Groep haalt blinden en slechtzienden uit isolement

Je ogen zijn kostbaarder dan juwelen! Mensen die voor de volle honderd procent kunnen zien zal dit raar in de oren klinken, maar veel anderen die op één of andere manier een gezichtsbeperking hebben, zullen dit beamen.

Een bril of contactlenzen bieden voor talloze mensen een uitkomst, zij kunnen gewoon alles blijven doen. Maar er is ook een leger aan mensen die door een ongeval, ziekte, oogziekten, oogafwijkingen en/of slijtage door ouderdom plotseling of juist in een slopend laag tempo minder tot niets meer waarnemen met hun ogen. Voor deze mensen is er in Dukenburg en naaste omgeving de *Eye contact Groep*.

Geen vereniging

Jannie de Geus vertelt graag over de Eye contact Groep die bewust niet is opgericht in de vorm van een vereniging. 'Je gaat dan al gauw werken met leden en contributies waardoor het mensen afschrikt om mee te doen. De belangrijkste drijfveer van de Eye contact Groep is om slechtzienden en blinden uit hun isolement te halen. Kom achter die geraniums vandaan en doe mee.' Er is nog zoveel mogelijk, er zijn zoveel hulpmiddelen en door omgang met - Jannie gebruikt het woord niet graag - lotgenoten wordt je leefwereld stukken groter en minder grimmig.

Toevoegen

Partners van blinde of slechtziende mensen zijn snel geneigd om hen te veel te beschermen. Zij beseffen niet dat ze hiermee een deur gesloten houden. Natuurlijk is directe persoonlijke hulp voor visueel gehandicapten fantastisch, maar zo'n club als de Eye contact Groep kan hieraan iets toevoegen. De groep wandelt bijvoorbeeld met regelmaat, uitgerust met de hulpmiddelen die zij tot hun beschikking hebben. Jannie heeft daarvoor een hoofddeksel met klep tegen te fel zonlicht en een taststok. Of een zonnebril over haar gewone bril, want zonlicht doet soms zelfs pijn aan je ogen. Ze schaamt zich hier absoluut niet voor want dat is echt niet nodig. Rianne, die ook enthousiast is voor de Eye contact Groep heeft haar hulphond Kurd. Boris, de hond van Jannie is helaas nog maar pas geleden overleden. Boris was geen echte geleidehond, maar een slimme blonde bouwvier die Jannie dikwijls voor struikel- of valpartijen behoedde. Zelfs trad hij op als redder in de nood toen Jannie op straat bijna werd overvallen door een voorbijganger, meerdere malen zelfs.



De Eye contact Groep, rechts Jannie de Geus

Er zijn ook heel veel jongeren die met dit lot moeten leren leven

Niet alleen ouderen

Uit eigen ervaring weet Jannie dat de buitenwereld vaak denkt aan oudere mensen als het gaat om slecht of niet kunnen zien. Niets is minder waar. Er zijn ook heel veel jongeren die met dit lot moeten leren leven. In Nederland bestaan blindeninstituten, -bibliotheken en speciaal blindenonderwijs, maar ook verenigingen voor slechtzienden waar je informatie vindt voor nadere adressen. De Nederlandse Vereniging voor Blinden en Slechtzienden heeft een afdeling Arnhem/Nijmegen, waar de belangen van leden op alle mogelijke manieren worden behartigd. Maar ook Bartiméus en Koninklijke Visio zijn specialist in het begeleiden en helpen van mensen met een visuele beperking. Er zijn vervolgens landelijke en regionale beurzen op dit gebied. Het is onbegrijpelijk dat sommige slechtzienden hiervan niet op de hoogte zijn. En toch komt Jannie deze mensen tegen op haar pad.

Niet over rozen

Een levenspad dat overigens niet over rozen gaat. Als vijftigjarige kreeg Jannie te horen dat glaucoom en hoge oogdruk haar op korte termijn *ziende blind* gingen maken. Met twee opgroeiende zonen, die beiden ook nog de pech hadden bij ongevallen ernstig geblesseerd te raken, redde ze het toch om de moed er in te houden. Ze woonde in verschillende steden in het land, voordat ze zo'n 6½ jaar geleden in Dukenburg terecht kwam. Voor haar oogbehandelingen gaat ze naar het oogziekenhuis Zonnestraal in Hilversum, waar ze een uitstekende persoonlijke behandeling krijgt. Jannie deinst er niet voor terug om mee te werken aan een collecte van het Oogfonds samen met Rianne. Via de diakonie van de Ontmoetingskerk leerde zij Nicolien kennen, met wie zij heel veel optrekt onder de paraplu van de Eye contact Groep.

Voor vragen of deelname aan de groep, belt u gerust naar Jannie de Geus: 06 21 56 53 95.

Tekst: Hette Morriën

Foto: Eye contact Groep



Op zijn 'Paasbest'

Van al onze zintuigen schijnt de reuk het zintuig te zijn dat het sterkst herinneringen op kan roepen. Ik heb geen idee of dat waar is, maar Pasen is voor mij heel sterk verbonden aan de geur van boenwas. Als ik dat ruik, denk ik meteen aan Pasen. En ook aan de grote schoonmaak. Ik had een hartgrondige hekel aan al die onrust in huis. Vlak voor Pasen werd het hele huis van top tot teen schoongemaakt. Alles kwam van de kant en alles ging door je handen met de gedachte 'bewaren' of 'kan het weg'. Nu kan ik (nog steeds) altijd erg veel gebruiken, ik zie veel 'gebruiksmogelijkheden', dus de beslissing 'weg' viel altijd zwaar. Toch is het goed om de vraag te stellen en ermee aan de slag te gaan. De veertigdagentijd speelt bijna als vanzelfsprekend daar op in. Wat heb je écht nodig, waar kan het wat minder, tot zelfs waar kun je zonder. En dan blijkt, net zoals in een opgeruimd huis, dat je ruimte kunt 'maken' in je eigen leven. Zo kun je ook omgaan met herinneringen. Moet ik die pijn vasthouden, me erin blijven wentelen, of mag ik loslaten en de ruimte vergroten voor herinneringen die me kunnen dragen in mijn leven nu. Dat kost je moeite en pijn. Maar na alle sier en lichtjes van de winter zetten we in ons huis lentebrengers, nieuw levenbrengers. Durven we dat ook in ons hart? Wat zou het fijn zijn als we met een 'opgeruimd hart' Pasen kunnen vieren!

Bettineke van der Werf
coördinatieteam parochie Lindenholt



Parochie Lindenholt

Vieringen in parochie Lindenholt

Zondag, 10.00 uur: Eucharistieviering.
Donderdag, 7.45 uur: Morgengebed.
Elke eerste en derde zaterdag van de maand,
16.00 uur: Poolse eucharistieviering

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.

Verkoop van loempia's. De opbrengst komt ten goede aan de oorlogsslachtoffers in Vietnam.
Verkoop van sieraden voor scholing en gezondheidszorg op Bali.

Inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis houdbare levensmiddelen mee.

Donderdag 5 april, 19.30 uur: Witte Donderdag eucharistieviering.

Vrijdag 6 april, 15.00 uur: Goede Vrijdag Gezinsviering met bloemenhulde van het kruis.

19.30 uur: Goede Vrijdag viering met bloemenhulde van het kruis.

Zaterdag 7 april, 20.30 uur: Paasviering; wijding van het nieuwe licht, lezingendienst, doop-waterwijding, deze viering is een eucharistieviering.

22.30 uur: eerste viering van de Paaswake. Er zijn meerdere vieringen gedurende de nacht.

Zondag 8 april, 6.00 uur: Eucharistieviering met wijding van het nieuwe licht, doopwaterwijding, en vernieuwing van de doopbelofte. Deze viering wordt afgesloten met een gezamenlijk ontbijt.

10.30 uur: Paaseucharistieviering met kinderkoor en aandacht voor kinderen.

De viering van de Paasnacht Waken tot het licht wordt

Na het Tweede Vaticaans Concilie is de oude traditie om de Paasviering te vieren na de nacht van zaterdag weer opgepakt. Ook in onze kerkgemeenschap bestaat de mogelijkheid om deze nacht gezamenlijk door te brengen en met de komst van het nieuwe licht Pasen te vieren. In onze parochie is er naast de paaswakeviering (een eucharistieviering) in de avond om 20.30 uur een wake die om 22.30 uur begint en de hele nacht duurt en die we beëindigen met de eucharistieviering om 6.00 uur in de morgen en een gezamenlijk ontbijt.



De hele wake lang zijn er gebedsvieringen en 'ontmoetingen' waar we met elkaar in gesprek gaan of die we meditatief doorbrengen. De vieringen zijn om 22.30 uur, 0.30 uur, 2.30 uur, 4.30 uur en daarna, wanneer het eerste licht van de dag zichtbaar wordt, gaan we rond 6.00 uur naar buiten.

Buiten op het kerkplein is een vuur gemaakt. Een paasvuur. Hieraan wordt de nieuwe paaskaars aangestoken: het licht van Christus. De brandende paaskaars wordt de kerk binnengedragen. Na de viering is er een gemeenschappelijk ontbijt.

Vieringen met aandacht voor kinderen

Elke laatste zondag van de maand is er een viering met het kinderkoor de Linderakkertjes. Deze vieringen hebben speciale aandacht voor de kinderen. In de komende tijd zijn ze op zondag 8 april (in verband met Pasen), 29 april en maandag 28 mei. Tijdens de laatste twee vieringen doet een groepje kinderen uit onze parochie hun Eerste Communie.

Kinderkoor 'de Linderakkertjes'

Hou jij ook zo van zingen? En vind je dat helemaal leuk met een heleboel andere kinderen erbij?

En droom je er af en toe ook van om echt 'op te treden'? Misschien is ons kinderkoor *de Linderakkertjes* dan wel iets voor jou! Het kinderkoor van de parochie Lindenholt bestaat al sinds 1979. Sinds die tijd hebben er natuurlijk steeds weer andere kinderen op het koor gezeten. De kinderen zijn tussen de 8 en de 12 jaar oud. Het kinderkoor repeteert elke vrijdagmiddag van 16.45 tot 17.45 uur. Elke laatste zondag van de maand zingen we tijdens de viering om 10.00 uur. Het koor oefent dan vanaf 09.30 uur.

Het is erg gezellig op ons koor. Tijdens de repetitie houden we altijd een korte pauze, waarin je iets te drinken en iets te snoepen krijgt. We sluiten de repetitie ook wel eens af met wat spelletjes. Ook maken we soms uitstapjes met het koor, dan zingen we bijvoorbeeld in een bejaardentehuis. En soms doen we in plaats van repeteren, iets gezelligs met elkaar. Naast kerkliedjes zingen we ook liedjes van *Kinderen voor Kinderen*. We sluiten het jaar altijd af met een leuke activiteit. Lid zijn van het kinderkoor *de Linderakkertjes* kost helemaal niets. Vrienden of vriendinnen, die een keertje willen komen kijken om te zien of dit ook iets voor hun kan zijn, zijn dan ook altijd welkom. Vind jij het leuk om ons te komen versterken? Kom dan gerust eens kijken bij onze repetities op vrijdagmiddag in de Agneskerk. Heb je nog vragen, neem dan contact op met Paula Klein, telefoon (024) 373 01 96.

SterrenFeest van 3 maart



Zaterdag 3 maart 2012 was alweer het elfde SterrenFeest. Een feest waar rond de vijftig kinderen op afgekomen waren. Een heleboel kinderen hadden gereageerd op het krijgen van de kleurplaat, het zien van de poster, het lezen van de krant of de uitnodiging van een vriendje of vriendinnetje. Er was zelfs een moeder die begin van de middag weg ging om een buurmeisje te gaan halen... Want dit feest zou ook voor dit meisje heel leuk zijn, dacht deze vrouw.

Het thema van deze middag was *Ga je mee?* Joop Knoop had wel zin om mee te gaan! Hij dacht dat hij op vakantie zou gaan met ons en kwam met een enorme rugzak het podium op. Dat had Joop Knoop niet helemaal goed begrepen! Deze middag ging over volgen. En daar kende Joop Knoop nog wel een leuk spel over. Volgen is lang niet altijd makkelijk, zeker niet als je moet hinkelen, springen of met je ogen dicht moet lopen...

Toen stond er opeens op het podium een schildersezels met een doek. En even later werd er geschilderd. Er verschenen mensen op het strand en een boot in het water. Ook liep er een man heel teleurgesteld op het strand rond. Dat was Petrus die afgelopen nacht geen vis had gevangen. Petrus was namelijk visser en je kunt vissen alleen maar 's nachts vangen.

In de zaal was wat geroezemoes over wat er allemaal zou gebeuren op het doek. Kinderen begonnen te fantaseren. Af en toe onderbrak Jelle, de schilder, het schilderen en vertelde hij wat er gebeurde op het strand en later op

zee. Jezus was namelijk ook op het strand en hij vroeg aan Petrus of hij met hem mee mocht het water op. Jezus stelde aan hem een hele vreemde vraag. Hij vroeg hem namelijk om op klaarlichte dag te gaan vissen! Elke visser weet dat je overdag niets vangt, maar Petrus deed wél wat Jezus aan hem vroeg. En het verbazingwekkende gebeurde: Petrus ving ontzettend veel vissen. Daarna vroeg Jezus aan Petrus: 'Ga je met mij mee?' En Petrus liet alles in de steek en ging Jezus volgen. Jezus volgen is niet altijd makkelijk, maar is wel mooi & super bijzonder.

Na het kijken en luisteren van het verhaal gingen we vissersboten knutselen met echte vissersnetten, waar een heleboel vissen in pasten. Sommige kinderen namen genoeg met slechts twee of drie vissen, anderen gingen alleen voor een enorme grote visvangst. Boten werden in elkaar gezet en zeilen werden gespannen.

Wat hebben we veel muzikale talenten die elk feest weer komen. De microfoons die we extra op het podium hebben voor de kinderen zijn altijd in gebruik. Schroom verdwijnt met al die kinderen bij elkaar en er wordt hard gezongen, er wordt gedanst en gesprongen...

Kom je volgende keer ook?

Wanneer: zaterdag 28 april, 13.30-15.30 uur
Waar: de Gildekamp 6002 (Kerk van de Nazarener)

Voor wie: alle kinderen van 4-12 jaar
Toegang gratis

Meer info: www.hetsterrenfeest.nl

Tekst en foto: het SterrenFeest

Geen Elfstedentocht, wel elf dagen schaatsen in Steekse Acker

Het is eind januari, berekoud en in Nederland heerst weer de elfstedenkoorts. Maar ook in de Steekse Acker heerst er iets... De schaatsbaankriebels!

In de speeltuin is sinds vorig jaar door inzet van het wijkcomité een stuk van 20 bij 10 meter bestraat en van voetbaldoeltjes voorzien, de ideale plek voor een veilige ijsbaan! Vorig jaar was het net niet gelukt, maar dit jaar zijn de omstandigheden vele malen beter.

Een paar bewoners gokt het erop, een rondje bellen en zonder er lang bij na te denken staan ze 's avonds te blauwbekken. Een pomp wordt aangesloten, slangen worden uitgerold en aan elkaar gekoppeld, het water moet over een afstand van wel 50 meter door een dun tuinslangetje van de vijver naar de speeltuin. Even stoppen is er niet bij, de tuinslang vriest dan gelijk dicht. Eerst wordt de hele bestrating natgemaakt, deze vriest al gauw aan. Nu is het zaak om laagjes te maken, zodat het ijs dik genoeg wordt om op te schaatsen. Een hele klus, dus om beurten de slang vast houden en het water verspreid sproeien.

De kou is nauwelijks te houden. Dan komt iemand op een idee dat er nog een openhaard



staat. Vlug wordt deze op een palletwagen geplaatst en naar de sproeiplek gebracht. Aldaar verzorgt de openhaard die avond een lekker warm vuurtje en een gezellige sfeer.

Na drie avonden intensief sproeien is het dan zover: de ijsbaan kan open! Voor 's avonds is er verlichting, en voor zowel overdag als 's avonds is er een heuse disco aanwezig. Dit alles wordt afgemaakt met koek en zopie. De Steekse Acker heeft haar eerste eigen veilige ijsbaan voor de jeugd!

Dagen lang tot 's avonds laat is de ijsbaan open. Er is ook iemand die toezicht houdt. En als iedereen naar huis is: onderhoud! Ja, zo'n ijsbaan is leuk maar vergt ook veel van de vrijwilligers. 's Avonds moet er weer gesproeid worden om het ijs in conditie te houden. Een ijsbaan maken, toch wel een vak apart! Alle vrijwilligers namens de jeugd bedankt en volgend jaar doen we het gewoon weer!

Tekst en foto: Patrick van Schijndel

Feest in de Hegdambroek

Bewoners uit de wijk Hegdambroek ondernamen in 1984 de eerste stappen om gezamenlijke activiteiten te organiseren. De bouw van de wijk Hegdambroek was nog in volle gang, want de laatste huizen werden pas in 1989 opgeleverd. Op 26 februari 1987 was bewonersvereniging Hegdambroek echter een feit.

Vele mooie en grootse activiteiten zijn georganiseerd, met als hoogtepunt elk jaar het grote wijkfeest. Een giga-organisatie en huzarenstukje, elk jaar weer.

Eind negentiger jaren werden de activiteiten minder. Er waren minder mensen beschikbaar, de kinderen werden groter en de tijdsbesteding van bewoners uit de wijk veranderde.

Na een paar moeilijke jaren, waarin het voortbestaan van de bewonersvereniging werd bedreigd, heeft ze in 2007 een nieuwe start gemaakt met een aantal nieuwe bewoners erbij. Wij gaan er voor! In een andere tijd en in een veranderde wijk.

Dit vraagt om aangepaste inzichten en een andere opstelling, zodat we onze taak zo goed mogelijk kunnen uitvoeren, na-

melijk: de belangen van onze wijk voor onze bewoners op verschillende strategische plaatsen behartigen.

Het accent ligt tegenwoordig op ontmoeten, mensen samenbrengen en niet meer op het organiseren van grote activiteiten. Veel is er veranderd, maar twee groepen vrijwilligers blijven zich inzetten voor de wijk, namelijk het Z-team en de harde kern van oud-papierophalers. Regelmatig wordt op deze manier onze wijk weer fris en schoon en kan de bewonersvereniging waar nodig werkzaamheden ondernemen of een straatinitiatief voor een activiteit financieel ondersteunen. Alle vrijwillige kinderen en grote vrijwilligers hartelijk dank hiervoor!

Het 25-jarig bestaan van de bewonersvereniging is een mooie gelegenheid om samen een feestje te vieren, een bijzonder feest voor en door de bewoners van de Hegdambroek. Samen met Françoise Braun, culturaanjager in Lindenholt, is gebrainstormd over de invulling van de middag. Momenteel zijn we nog drukdoende hier gestalte aan te geven. Want **22 april** moet alles klaar zijn. Dan is het zover.

In de 10^e straat wordt vanaf 14.00 uur genoten van de bijzonder lekkere taarten die door 25 taartenbakers uit de wijk worden gebakken.



Het bestuur van de bewonersvereniging Hegdambroek: zittend vlnr. Hans Lieskamp, Hanny Kolders en Marco Demon, staand Ellen Timmermans en Hans Hartelo.

De eerste twaalf taartenbakers hebben zich al aangemeld! De muzikanten uit de wijk spelen een gezamenlijk *Lang zullen we leven*. Verder worden er 25 bijzondere foto's gemaakt met 25 bijzondere onderwerpen die de wijk en haar bewoners aangaat! Eén leuke activiteit willen we als verrassing bewaren.

Nieuwsgierig geworden? Als bewoner van de Hegdambroek bent u van harte welkom tussen 14.00 en 17.00 uur op 22 april in de 10^e straat.

Tekst: Ellen Timmermans

Foto: bewonersvereniging Hegdambroek



Wijkaanpakprogramma Voorstenkamp en Gildekamp bekrachtigd

In wijkcentrum De Kampenaar is op 8 februari groen licht gegeven voor het Wijkaanpakprogramma Voorstenkamp en Gildekamp. Dit document geeft een overzicht van wensen en klachten van de bewoners van beide wijken en is opgesteld door de krachten van (welzijns-) organisaties en bewoners te bundelen.

De centrale boodschap is: de wijk verbeteren gaat niet vanzelf, iedereen moet de nodige inspanning blijven leveren.

In het wijkaanpakprogramma staat wat organisaties en bewoners gaan doen en hoe ze elkaar aan kunnen spreken en scherp kunnen houden. Turgay Tankir, wethouder van wijken,

sprak zijn waardering uit voor deze manier van samenwerken en vergeleek het programma met een Cito-toets. Tankir: 'Plannen zijn mooi, maar daarna begint pas het echte werk. Ik hoop aan het eind op goede cijfers van de bewoners!'

Op stapel

Het wijkaanpakprogramma is officieel ondertekend door alle betrokken partijen: Het Inter-lokaal, de politie, Portaal, Talis, Standvast Wonen, Welzijnsorganisatie Tandem, 't Kompas (gezamenlijke scholen), de gemeente Nijmegen en Geert Willemse namens de bewoners. Daarmee is de weg vrij voor, in eerste instantie, extra verlichting van het zebrapad aan de IJpenbroekweg, het organiseren van een workshop *Elkaar aanspreken op gedrag*,

een opknappbeurt van de JOP Voorstenkamp en het organiseren van buurttafels om het contact tussen bewoners te stimuleren. Over vijf maanden wordt een tussenbalans opgemaakt om de eerste resultaten zichtbaar te maken.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto: Ron Disveld

Uitnodigingen wijkschouwen

De Gildekamp

Op woensdag 6 juni van 16.00 tot 18.00 uur wordt een wijkschouw in de Gildekamp gehouden. Verzamelen bij 't Driestpan aan de Gildekamp 6012. We gaan per fiets door de wijk. Indien u nu al schouwpunten heeft, dan graag vooraf vermelden aan mij, zodat wij een logische route kunnen bepalen. Uiteraard zijn alle bewoners van de Gildekamp van harte welkom.

De Voorstenkamp

Op woensdag 20 juni van 16.00 tot 18.00 uur is er een wijkschouw in de Voorstenkamp. Verzamelen op het basketbalveld in de 14^e straat. We gaan de wijk door per fiets. Indien u schouwpunten wilt bekijken, wilt u dit dan vooraf melden aan mij, dan kunnen we een logische route bepalen. Uiteraard zijn alle bewoners van de Voorstenkamp van harte welkom.

Mijn e-mailadres is j.stevens@nijmegen.nl

Tekst: Jeannette Stevens

Activiteiten Wijkcentrum De Kampenaar

Voortgang van de dartclub

Sinds begin september 2010 is er in De Kampenaar elke donderdagavond gedart. Iedereen is van harte welkom om een keer gezellig te komen kijken. Onlangs heeft de club een oefenwedstrijd gespeeld tegen een andere club. Dat is ontzettend goed bevallen en zeker voor herhaling vatbaar!

Oproepjes

• Gymclub voor 50-plussers

Samen met Arlet Dikmen van Sportservice Nijmegen willen wij inventariseren of er animo is voor een gymclub voor 50-plussers. Iedereen die interesse heeft kan zich aanmelden.

• Computercursus

Om de mogelijkheden van een nieuwe com-

putercursus te inventariseren, horen wij graag of er mensen zijn die interesse hebben in een cursus. Graag horen wij ook voor welke cursus u interesse heeft.

• Fietsclub

Wie wil er op zondag mee gaan fietsen in een clubje? Mountainbiker of wielrenner, meld je aan!

• Workshop

Welke vrijwilliger zou het leuk vinden om één keer in de maand een dames-knutselworkshop te verzorgen in De Kampenaar? Er worden ook mensen gezocht die willen knutselen.

• Voor **informatie** over deze activiteiten kunt u terecht bij wjivanmegen@chello.nl

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Glasfusen in Creatief Centrum Nijmegen-Zuid

In het Creatief Centrum Nijmegen-Zuid is onder deskundige leiding de hobby glasfusen van start gegaan. Men is op donderdagmiddag 1 maart begonnen, maar je kunt op ieder moment inspringen.

Het is de bedoeling dat twee groepen van tien personen om en om eens in de veertien dagen op de donderdag van 13.15 tot 15.30 uur bijeenkomen.

Glasfusen, dat samensmelten betekent, is een hobby waar onder andere stukjes glas, glaspoeder en stringers, ofwel glasstaafjes, in een oven samen versmolten worden. Eerst worden de kleuren van het glas gekozen en vervolgens gesneden. Hier heb je wel enige vaardigheid voor nodig, maar al doende leer je dit. Dan worden de verschillende stukjes glas op elkaar gelegd en in de oven versmolten. In ons centrum kunnen we alleen kleine objecten maken, zoals sieraden, kleine raamhangers, onderzetters en kleine schaaltes. De objecten zijn op te vrolijken met bijvoorbeeld aluminiumstukjes, metaaldraad, stringers, fritten (glasstukjes), millefiori (bloemetjes van glas) en baaltjes voor sieraden, het hangertje om het te kunnen omhangen.

Het creatief centrum beschikt over een oven die ook door de ceramiegroepen wordt gebruikt. Een pakketje glasplaatjes is tijdens de les tegen kostprijs aan te schaffen. Het is namelijk belangrijk dat het glas dat je gaat versmelten compatibel is. Dat betekent dat het te gebruiken glas hetzelfde uitzettingscoëfficiënt moet hebben om te voorkomen dat het tijdens de fusing in de oven zou barsten. Daarom mag alleen het glas, dat op het centrum in voorraad is, gebruikt worden. Glas-snijder en pincet kan men ook in het centrum tegen kostprijs aanschaffen. Andere benodigde gereedschappen zijn aanwezig en door de deelnemers te gebruiken.

Is de hobby iets voor je, meld je dan aan. Voor 40 euro ben je gedurende 2012 deelnemer en kun je ook nog aan andere hobby's deelnemen. Heb je nog vragen, bel dan (024) 345 21 13 of loop even binnen op Tolhuis 4444.

Tekst: Creatief Centrum Nijmegen-Zuid



Nieuwe leden gezocht voor Klaverjasclub DVO

Inmiddels alweer 26 jaar geleden is gestart met onze klaverjasclub DVO. Wij zijn een kleine club waarbij (Amsterdams) klaverjassen op de eerste plaats staat, maar waar ook gezelligheid heel belangrijk wordt gevonden.

Zo worden er ook activiteiten georganiseerd, onder andere jaarlijks een etentje, maar ook rondom bijvoorbeeld Sinterklaas en Kerst wordt er iets extra's voor de leden gedaan.

Iedere maandagavond kaarten wij in wijkcentrum De Brack in Leuvenbroek, waarbij gestart wordt om 19.45 uur.

Wij zijn dringend op zoek naar nieuwe leden die kunnen klaverjassen en van een ongedwongen sfeer houden. Loopt u als u geïnteresseerd bent eens binnen en kijk of speel eens vrijblijvend mee.

Voor meer informatie kunt u uiteraard contact opnemen. Dit kan met Tine Hendriks via telefoonnummer (024) 377 65 88, of Marja van Kesteren, telefoonnummer (024) 642 25 86. Hopelijk zien wij u binnenkort in De Brack.

Tekst: klaverjasclub DVO

Foto: Anita Hendriks

Volleyballers gezocht

Onze volleybal-trainingsgroep is een onderdeel van de vereniging Vocasa. Vanaf ongeveer 1990 komt deze groep als *recreanten 9* bij elkaar in de sportzaal van de Gildekamp. De trainingsavond is iedere donderdag van 19.30 uur tot circa 21.00 uur.

De groep bestaat uit dames en heren met zeer variërende leeftijden, van circa 25 jaar tot 60 jaar, en het is een gezellige groep. Wij zijn recreanten, maar spelen toch wel op gemiddeld niveau. Zo speelt een deel van onze groep competitie in de Volleybal Recreanten Competitie in Nijmegen.

Momenteel deelt onze groep twaalf spelers op papier, maar de gemiddelde opkomst ligt bij acht personen. Dus zien wij graag aanvulling met spelers die net als wij volleybalgeek zijn, een stukje willen trainen en een sportieve pot willen volleyballen. Na overleg met de trainer mag twee avonden mee getraind worden om te kijken of het van beide kanten klikt.

De trainingsavond begint na de warming-up, meestal met een techniektraining tot 20.15 uur. Daarna is het *inslaan* en partijtjes spelen tot 21.00 uur. Na het spelen drinken we gezellig een pilsje of glaasje fris onder eigen beheer.

Contact: Rob Duinkerken, telefoon (024) 388 62 54, e-mail rob.duinkerken@gmail.com

Tekst: Ron Duinkerken



FOTOCENTRUM SCHUTTER
WINKELCENTRUM WEEZENHOF
WEEZENHOF 5520
024 350 6652

PASFOTO'S

Voor al uw erkende pasfoto's zoals voor paspoort, ID-kaart, rijbewijs etc. gaat u naar een gecertificeerd fotograaf zoals wij dat zijn. Ook voor andere foto-opdrachten kunt u bij ons terecht.

e-mailadres info@fotocentrumschutter.nl
website www.fotocentrumschutter.nl



Hulp gezocht voor Koninginnedag

Stichting L.A.K. bestaat uit een groep enthousiaste vrijwilligers die zich als doel heeft gesteld om de leefbaarheid en de saamhorigheid te verbeteren in stadsdeel Lindenholt.

Dit doen wij onder andere door het organiseren van leuke activiteiten voor kinderen en hun ouders. Zo organiseert de stichting al een aantal jaren met veel succes de sinterklaasintocht in Lindenholt.

Overgenomen

Voorgaande jaren werd Koninginnedag in Lindenholt georganiseerd door een enthousiaste groep vrijwilligers van bewonerscomité Wedesteinbroek. Helaas hebben zij moeten besluiten om te stoppen met het organiseren van deze geslaagde activiteit. In goed overleg met de voorzitter van het voormalige bewonerscomité Wedesteinbroek is besloten om Koninginnedag voortaan door Stichting L.A.K. te laten organiseren. Beide partijen waren het erover eens dat het een te groot verlies zou zijn als deze activiteit verloren zou gaan. Vandaar ook dat wij u met trots aankondigen:

Koninginnedag in Lindenholt gaat gewoon door in 2012

Het dagelijkse bestuur van Stichting L.A.K. is al weken bezig met de voorbereidingen hiervan. De dag zelf is hét moment suprême dat alle puzzelstukjes in elkaar moeten gaan vallen. Bij het organiseren van dit soort evenementen ontcom je er niet aan dat er een vrachtwagenlading aan werk ontstaat. Dit werk zal, net als alle voorbereidingen, gedaan moeten worden door vrijwilligers. Het voorbereiden van de vrijmarkt voor kinderen, kramen opbouwen, luchtkussens plaatsen, tafels en stoelen plaatsen en toezicht houden, is zomaar een greep uit de werkzaamheden waar we enthousiastelingen voor kunnen gebruiken.

Ben jij de persoon die we zoeken om samen met andere vrijwilligers het vele werk lichter te maken?

Ben jij de persoon die wil helpen om de kinderen van Lindenholt een leuke dag te geven?

Ben jij de persoon die mensen trots wil maken dat ze in Lindenholt wonen?

Dan zijn wij degene die op zoek zijn naar jou. Er kan een geschikte bezigheid gevonden worden, die aansluit bij jouw interesses en/of vaardigheden. Ben je geïnteresseerd en ben je bereid om wat te betekenen voor jouw omgeving en de mensen waar je mee samenleeft in Lindenholt? Meld je dan nu aan als vrijwilliger van de Stichting L.A.K.

Informatie

Ben je toch nog op zoek naar meer informatie of wil je jezelf gewoon aanmelden als vrijwilliger voor de stichting? Neem dan contact op met een van de onderstaande personen:

Amanda Hofman (voorzitter)
amanda@stichting-lak.nl
 Patrick van Schijndel (secretaris)
patrick@stichting-lak.nl
 Richard Pols (penningmeester)
richard@stichting-lak.nl

Tekst: Stichting L.A.K.

BRIDGE INSTUIF



Brigde Instuif succes

De nieuwe Bridge Instuif in wijkcentrum De Kampenaar is een succes. Het aantal bijeenkomsten wordt uitgebreid.

De Bridge Instuif was tot nu toe op elke donderdagmiddag vanaf 13.30 uur. De belangstelling is zo groot dat er wekelijks een middag bijkomt.

Op 16 april wordt begonnen met bijeenkomsten op de maandag, ook vanaf 13.30 uur. De sessies op donderdagmiddag blijven bestaan.

Belangstellenden kunnen gewoon binnenlopen in wijkcentrum De Kampenaar, Zwanenstraat 1a.

Tekst: René van Berlo

Wilt u helpen met een tuintje?



Het voorjaar is aangebroken en wat is het toch heerlijk om lekker naar buiten te gaan en te genieten van uw tuin of balkon. Helaas is het voor sommige Nijmegenaren door ziekte of ouderdom niet mogelijk om hun tuintje in orde te maken. Zou u iemand vrijwillig willen helpen? Dan zorgt de Hulpdienst dat het goed geregeld wordt.

Bel op werkdagen
 tussen 9.00 - 12.00 uur naar:
 Hulpdienst Nijmegen 024-3228280,
 of melden via:
www.hulpdienstnijmegen.nl



Sporten bij GTV De Hazenkamp

GTV staat voor Gymnastiek en TurnVereniging. Gymnastiek en turnen kun je ook in Dukenburg en Lindenholt. Gesport wordt door de jeugd in de sportzalen van het Mondial College in Leuvenbroek en de Gildekamp 6018, door de 50+senioren in de sportzaal Zwanenveld 2142 en in de Gildekamp.

Turnen voor de jeugd. We hoorden een en ander in sportzaal Gildekamp van manager breedtesport, Berthe van de Weem, en konden een kijkje nemen bij de training van de jeugd. Daar zagen we de kinderen heerlijk rollen, springen en duikelen op allerlei toestellen. Je zag ze veel leren en het was erg gezellig. Een mooie zaal met veel mogelijkheden. Zo is het ook in de gymzaal van het Mondial College. Daar kun je naast turnlessen ook deelnemen aan Streetdance.

Gezellig

Voor de Senioren 50+ heeft de Hazenkamp in de gymzaal van Zwanenveld en de Gildekamp veel mogelijkheden. Dat meer bewegen goed is, weten we allemaal wel. Maar wist u ook dat bewegen bij de Hazenkamp ook ontzettend gezellig is? Geen saaie apparaten en wisselende deelnemers maar een vaste groep bekenden, waar u erg veel lol mee hebt, terwijl de leidster ervoor zorgt dat u verantwoord blijft bewegen. Elders in de stad beschikt deze vereniging ook over verschillende andere sportzalen en het turncentrum in de Ploegstraat. Deze grote vereniging telt maar liefst 1350 leden, onder hen ongeveer 1100 jeugdleden. Een vereniging, waar jong en oud plezier in beleven, van 3 tot 80 jaar zelfs.

Diverse mogelijkheden zijn er zowel recreatief, maar ook regionale en landelijke wedstrijden als een afdeling topsport. De takken van sport zijn toestel turnen, streetdance, free running, ouder-peutergym, trampoline springen voor groepen.

Kampioenschappen

Voor de Recreatieve jeugdgroepen zijn er onderlinge clubkampioenschappen: zaterdag 21 en zondag 22 april in turnhal Ploegstraat. Verder is er jaarlijks een Turnkamp, in alle vakanties hebben we Turninstuiven en we geven de gelegenheid om een kaderopleiding en stagelessen te volgen.

Onlangs zijn er open dagen gehouden in alle sportzalen waar zij lessen verzorgen en konden veel belangstellenden kennis maken met deze vereniging. Het Turn Promotie Team verzorgt regelmatig tijdens evenementen demonstra-



ties, zoals tijdens de Vierdaagsefeesten, op Koninginnedag en op braderieën in de regio.

De gymnastiek- en turnvereniging kent een lange geschiedenis en is voortgekomen uit de in 1928 ontstane *Gymnastiekvereniging De Hazenkamp*, die later is uitgegroeid tot omni-vereniging met ook andere takken van sport. Nationaal en internationaal zijn prachtige suc-

cessen behaald, zoals tijdens Olympische Spelen, het EK en WK.

Kijk op www.hazenkamp.nl. Je kunt altijd naar een zaal komen en gebruik maken van de twee gratis proeflessen.

Tekst: GTV De Hazenkamp
Foto's: Theo Vermeer

Heeft u een laag inkomen?

Krijgt u waar u recht op heeft?

Vraag het GRATIS

Bel: 0800 - 5678 567

•
De FormulierBrigade

www.formulierenbrigadenijmegen.nl

Droom of werkelijkheid tijdens de Dag van Lindenholt

In het kader van het 5-jarig bestaan van de *Dag van Lindenholt* zal op zaterdagavond 23 juni een aantal luchtballon opstijgen vanuit park *de Omloop*.

Het aantal ballonnen is enigszins afhankelijk van het aantal mensen dat zich wil inschrijven, maar er zullen er niet meer dan vier opstijgen.

Een prachtig gezicht, dat is zeker, maar u kunt hieraan deelnemen als u dat wil.

Hebt u altijd al graag eens een luchtvaart willen maken, maar was het tot nu toe, om wat voor reden dan ook, niet mogelijk, dan komt hier uw kans!

Prijs

Niet geheel gratis, maar toch voor de zeer schappelijke prijs van 125 euro kunt u een tocht maken van minimaal een uur.

Dit is een inclusief-bedrag. Dat wil zeggen inclusief alle verzekeringen, vergunningen, boekingskosten en vervoer terug naar de opstijgplaats. De bedoeling is dat u vervolgens weer op tijd terugbent voor het vijverconcert dat die avond zal plaatsvinden.

Veiligheid gaat natuurlijk altijd voor alles.



Mocht het die avond onverhoopt slecht weer zijn, maar daar gaan we natuurlijk niet van uit, dan blijft uw ticket geldig voor een andere luchtvaart die vanaf het Goffertpark vertrekt. Wacht niet te lang met inschrijven, want vol = vol!

Aanmelden

U kunt zich aanmelden via info@dagvanlindenholt.nl. De inschrijving sluit op 1 juni 2012.

Tekst: Gerard van Bruggen



Lindenholt krijgt glasvezel

15 maart 2012 hebben de drie wijkinitiatieven, Glas in Oost, SintAnaglas en Glazenholt samen met de stichting Fiber Overal het persbericht uit laten gaan dat in alle drie de wijken gestart gaat worden met de aanleg van glasvezel!

Precieze details zijn op dit moment nog niet bekend, maar we willen alle bewoners van Lindenholt natuurlijk als eerste op de hoogte brengen van dit nieuws. Mede dankzij de vele inschrijvingen van de bewoners van Lindenholt en de inzet van onze ambassadeurs hebben we dit voor elkaar gekregen.

De initiatiefgroep bedankt iedereen die zich op welke wijze dan ook heeft ingezet voor het slagen van deze campagne.

Tekst: Henk Staal

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt is verhuisd naar nieuwbouw

Sinds maandag 12 maart kunt u in het nieuwe pand terecht aan de overkant op de Horstacker 1644

Het telefoonnummer is hetzelfde gebleven

Wijkgezondheidscentrum
Lindenholt
Horstacker 1644
6546 EX Nijmegen
(024) 378 18 18
www.wgclindenholt.nl

Jaarlijkse Valentijnstaart voor wijkbladen

De jaarlijkse Valentijnstaart van D66 Nijmegen is dit jaar voor de verschillende Nijmeegse wijkkranten.

D66 Nijmegen vindt het belangrijk dat bewoners onder andere via een wijkkrant informatie met elkaar delen. De kwaliteit van de wijkbladen in Nijmegen is hoog en daar zijn we trots op. Het zijn bladen voor en door de bewoners.

Nog mooier

De afgelopen jaren zijn diverse wijken extra ondersteund door René van Berlo om hun blad nog mooier en aantrekkelijker te maken voor de bewoners. Dat heeft zichtbaar resultaat gehad. De bladen van onder andere Lindenholt, Neerbosch-Oost, Dukenburg en het Centrum zijn zeer aantrekkelijke bladen die ook voor niet-wijkbewoners leuk zijn om te lezen.

Zonnetje

D66 wil alle betrokkenen bij de wijkbladen graag deze Valentijnsdag in het zonnetje zet-



Anne-Margreet van Putten en René van Berlo.

ten. De taart is daarom op 14 februari aangeboden aan de redactie van *de Dukenburger*. Omdat het moeilijk is om alle redacties op één moment bij elkaar te brengen heeft raadslid Anne-Margreet van Putten symbolisch een taart aan René gegeven. De overige redacties van alle wijkbladen hebben van D66 op een later moment een kleine attentie ontvangen als blijk van onze waardering voor hun inzet.

Tekst: D66 Nijmegen

Foto: Ron Disveld

Nieuwe wijkwebsite voor Lindenholt

Lindenholt Leeft

E-mailadres: INLOGGEN

HOME **OVER ONS** **LINDENHOLT INFORMATIE** **CONTACT**

MELD JE AAN!

Buurt Radar
Om de Buurt Radar te gebruiken moet je zijn ingelogd. Heb je nog geen account? Meld je dan hier aan.

Vraag helpende hand »
Toon alle vragen»

Bied helpende hand »
Toon het aanbod»

Prikbord

Laatste nieuws
Nieuwbouw Gezondheidscentrum Horstacker in de eindfase
Door Gerard van Bruggen op 6 januari 2012
artsimpressie van de nieuwbouw. Woensdag 19 oktober 2011: nieuwbouw Wijk Gezondheidscentrum Lindenholt, apotheek en zorgwoningen in Horstacker bereiken hun hoogste punt. In de bouw is het traditie om bij een dergelijk moment samen met de bouwers, opdrachtgevers en overige
o reacties Lees verder»

René van Berlo Nijmegenaar van 2011
Door Gerard van Bruggen op 6 januari 2012
Het doet me opecht heel veel deugd op oudejaarsdag te lezen in de column van Rob Jaspers van De Gelderlander dat hij onder andere René van Berlo beschouwd als een van de Nijmegenaren die in 2011 een bijzondere prestatie heeft geleverd. René van Berlo staat wederom op mijn lijstje. Hij lanceerde in 2009 De Dukzenburger, in 2010 het wijkmagazine Lindenholt Leeft en daar kwam dit jaar De Partituur voor
o reacties Lees verder»

theatergroen Lindenholt presenteert zich op kerstzaterdag

Af en toe gezelschap?

Wijkgids (4 deelnemers)

Laatste wijkbijdragen
Rik van Ooijen
Tromik Webdesign
Eric Hendriks
jmarneef
Toon alles»

Recente wijkverhalen
Stichting De Inloop bestaat binnenkort

De **Lindenholt Leeft** wijkwebsite is een nieuwe interactieve website met talloze mogelijkheden. Het leuke is dat je zelf eenvoudig kunt meedoen! Als wijkbewoner, bedrijf of wijkorganisatie kun je zelf allerlei informatie op de website zetten: advertenties, wijk-evenement en reacties. Ook kun je je eigen webpagina bijhouden van jezelf, je straat, vereniging of bedrijf. Hoe meer mensen meedoen, hoe leuker de website wordt! Wil je gereedschap delen in je buurt? Of heb je wat tijd over om te gaan scrabbelen met een oudere in de buurt? Laat het weten via de Helpende Hand en zorg voor een veiliger en meer betrokken buurt. Wil je weten wat er dichtbij jou in de buurt gebeurt? Kijk dan op het kaartje van de BuurtRadar en laat je verrassen. Je ziet dan wat er bij jou in de buurt te koop is en te doen is, vergunningsaanvragen en bekendmakingen van de gemeente, wijkfilmpjes en nog veel meer. Op de pagina hierna vertellen we wat meer over de mogelijkheden. Als veel wijkbewoners meedoen dan wordt het echt een wijkwebsite voor en door bewoners van Lindenholt!

MELD JE AAN!

Meld je nu ook aan en plaats je eigen informatie op www.lindenholtleeft.nl

Vragen over de wijkwebsite? Mail naar info@lindenholtleeft.nl

Wijkagenda

19-01: Buurtrangers Heeskesacker

Voeg activiteit toe»

Toon alles»

Prikbord

- oppashond
- gevonden
- Instemmen met jezelf. Extra 22 jan...
- basgitaarles en contrabasles

Plaats advertentie»

Toon alles»

Laatste wijkbijdragen

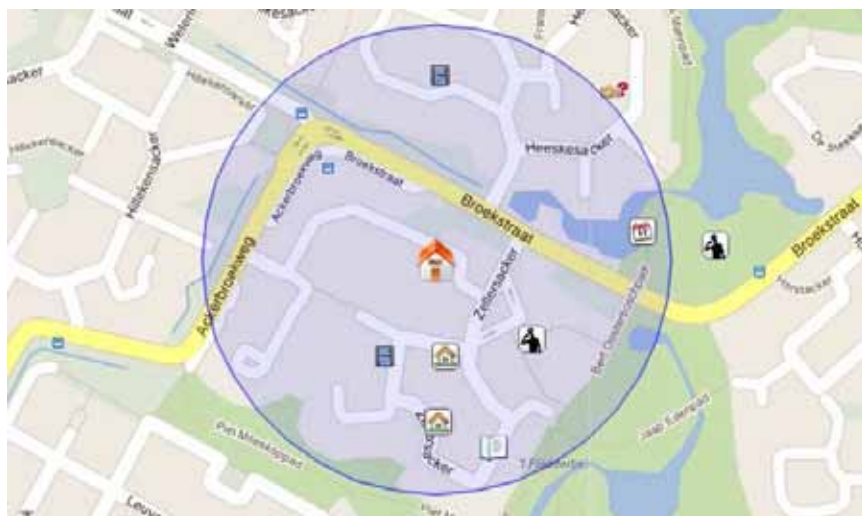
- Tineke Nauta
- OBG
- Groenewoud
- Beeldhouwen Nijmegen

Meer»

In de Wijkagenda kun je zien wat er de komende tijd allemaal in de buurt wordt georganiseerd. Op de voorpagina zie je de meeste actuele evenementen. Wil je dat jouw evenement hier ook te zien is? Klik op 'Voeg activiteit toe' en vul de bijbehorende informatie in.

In je eigen buurt zijn er veel interessante dingen te koop! De meest recente advertenties van je buurtbewoners zie je op de voorpagina. Klik op 'Toon alles' om ze allemaal te zien. Op een handig kaartje kun je zien waar in de wijk het te doen is. Heb je zelf iets te koop? Of ben je ergens naar op zoek? Plaats dan je advertentie op het prikboard van de wijkwebsite.

Op de wijkwebsite kun je voor jezelf, je buurt, bedrijf of club gratis je eigen pagina maken. Hierop kun je tekst en foto's plaatsen. De pagina's die het laatst zijn aangepast 'belonen' wij met een vermelding op de voorpagina. Je staat dan ook meteen in de online **wijkgids**.



De BuurtRadar laat op een kaartje zien wat er bij jou in de buurt allemaal gebeurt: wijknieuws, aangevraagde bouwvergunningen, kapvergunningen en verkeersmaatregelen. Maar ook buurtnieuwtsjes, activiteiten in de wijkagenda en de prikboardadvertenties van je buurtbewoners. Wat je hiervan wilt zien kun je helemaal zelf bepalen. Je kunt je ook abonneren op de wekelijkse buurtmail.

MELD JE AAN!

Meld je nu ook aan en plaats je eigen informatie op www.lindenholtleeft.nl



KANSKAART

Hebt u een gering inkomen dan heeft u mogelijk recht op de volgende voorzieningen en aanvullingen

- Bijzondere bijstand (voor noodzakelijke kosten, gemeente)
- Langdurigheidstoeslag (de landurigheidstoeslag is een jaarlijks financiële tegemoetkoming voor mensen die al langer dan drie jaar een minimuminkomen hebben),
- Kwijtschelding gemeentelijke belastingen (als uw inkomen op bijstandniveau is)
- Regeling maatschappelijke participatie (tegemoetkoming in kosten activiteiten, gemeente)
- Zorgtoeslag (tegemoetkoming in de kosten van de zorgverzekering, belastingdienst)
- Huurtoeslag (tegemoetkoming in de huurkosten, belastingdienst)
- Kinderopvangtoeslag (tegemoetkoming in de kosten van kinderopvang, belastingdienst)
- Kindertoeslag (tegemoetkoming in de kosten van levensonderhoud kind, belastingdienst)
- Tegemoetkoming als u geen of weinig belasting betaalt (belastingdienst)
- Heffingskortingen (korting op belasting en premies, belastingdienst)
- Aanvullende bijstand

Geachte heer/mevrouw,

Heeft u vragen over:

- inkomen
- werk
- uitkering

Het maakt niet uit of u een WW, WAO, WIA, Wajong, bijstanduitkering of AOW heeft.
En ook als u nog geen lid bent van de FNV helpen wij u graag.

Spreekuur sociale zekerheid

Elke woensdag van 10.00 uur tot 14.00 uur in:
Vakbondscentrum Nijmegen, Steenbokstraat 84, Nijmegen

Namens de bedrijfsgroep Uitkeringsgerechtigden van FNV-Bondgenoten

Tekst: Rien van Kesteren, coördinator Sociaal Spreekuur

Oproep Nacht van de ommetjes

Dit jaar is de Nacht van de ommetjes op zaterdag 6 oktober 2012. Wij zoeken enthousiaste bewoners die deze nacht mee willen helpen organiseren in hun wijk.

De bedoeling is dat wijkbewoners een nacht vol verrassingen beleven. Dat er op elke straathoek of plekje een onbekend talent optreedt. Hier kunnen sterretjes uit de wijk optreden met: gezang, kunst, toneel, dichtkunst of zelfs een mooie tuinaanleg et cetera. Alles is mogelijk: mooi verlichte tuinen, picknicks, verlichte routes met fakkels en vuurkorven. Met glaasje glühwein en warme chocolademelk. Het zou fijn zijn als u me daarbij wilt helpen.

19 april

Op 19 april 2012 aanstaande om 20.00 uur komen we voor de eerste keer bij elkaar in het Voorzieningshart 't Hert, Thijmstraat 40 te Nijmegen om een en ander voor te bereiden.

U bent hierbij van harte welkom.

Aanmeldingen voor deze avond s.v.p. via e-mailadres: dorokrol@nachtburgemeesternijmegen.nl of bel 06 18 90 38 87.

**Tekst: Doro Krol
de Nachtburgemeester van Nijmegen**



Beste gast,

Hiernaast treft u de menukaart aan. Naast deze gerechten serveren wij ook een dagmenu. Dit menu wisselt per dag en wordt aan tafel voorgesteld.

Wij zijn sterk in speciale diëten en voedselallergieën. Geef u dit gerust aan ons door zodat wij hier rekening mee kunnen houden.

Wij wensen u een aangename beleving in ons eetcafé.

Landhuis de Duckenburg | Eten bij Zusje

Lankforst 51-01
6538 LG Nijmegen
t (024) 344 47 81
e info@deduckenburg.nl info@etenbijzusje.nl
w www.deduckenburg.nl www.etenbijzusje.nl



VOORGERECHTEN

- Huisgerookte Noorse zalm & witbrood en olijfolie € 10,25
- Salade couscous & tomaat, fêta, artisjok, komkommer en veldsla € 7,50
- Zalmplate & scampi's en walnoten, uacamole, limoen en dragonjus € 11,00
- Carpaccio & truffelmayonaise en een tomaten-bladerdeegtaartje € 10,75
- Kreeftenbisque & garnaltjes € 7,00

HOOFDGERECHTEN

- Bavette & hacheejus € 17,50
- Wilde duivenborst & lavasrisotto € 17,50
- Doradefilet met spinazie-wittewijnsaus en venusschelpjes € 21,00
- Tarte tatin & sjalot en witlof, Roquefort en tomatensabayon € 17,50
- Hazenbout geplukt & gerookte rode biet € 19,50
- Hertenbiefstukjes & kastanje-portjus € 24,50

DESSERTS

- Hollandskaasplateau & kletsenbrood en vijgencompote € 9,00
- Chocolade dessert € 8,50
- Zoete ricottacreme & italiaanse snoepjes en bloedsinaasappel € 7,50
- Crème brûlée & stoofperenijs € 8,50
- Panna cotta & stoutbiersiroop en punch-ijs van Glühwein € 9,50



Sleutels uitgereikt

Onlangs was het zover: de eerste huurders kregen de sleutel van hun gloednieuwe appartement in de Horstacker in Nijmegen. Met het tekenen van het huurcontract en het aannemen van de sleutel was de overdracht van 21 appartementen een feit. De eerste stap naar een nieuw plein is gezet!

'Het uitzicht is goed hè? En wat een ruimte!' De nieuwe bewoners zijn blij met hun appartement. De meesten waren al een tijdje op zoek naar een gelijkvloerse woning. Zij vonden een sociale huurwoning midden in Lindenholt. Dit gebouw in de Horstacker is een mooie aanwinst voor de wijk, merkt Portaal aan de reacties. De bewoners wonen boven een nieuw gezondheidscentrum, gecombineerd met een apotheek. De huisartsenpost uit de straat verhuist naar dit gebouw.

Openbare ruimte

In het plan is de openbare ruimte meegenomen. Die wordt opgeknapt en er komen parkeerplaatsen. Dat dit belangrijk is, bleek tijdens een buurtbijeenkomst in december. Zo'n vijftig bewoners lieten bij Portaal een wens achter voor de Horstacker. In een speciale kerstwensen-

boom hingen zij een kerstkaart met een idee. Goede parkeerplekken en een sociale functie voor het plein werden veel genoemd.

Gebouw twee

Met dit gebouw is de vernieuwing van het plein voor de helft klaar. Op het plein komt een tweede gebouw, met nog eens 42 sociale huurappartementen met balkon. Supermarkt Lidl komt onderin het gebouw. Eerst wordt het oude gezondheidscentrum op het plein gesloopt. Rond de zomer start de bouw. Tegelijkertijd start ook de verhuur van de 42 appartementen. Portaal plaatst advertenties in Entree waarop iedereen mag reageren. Er is geen leeftijdsgrens. Degene met de langste meettijd krijgt de woning toegewezen.

Nog enkele beschikbaar

Er zijn nog appartementen beschikbaar in het zojuist opgeleverde gebouw. Ze zijn ruim (85 m²) en geschikt voor mensen met een rollator of rolstoel. Het zijn sociale huurappartementen, waar huurtoeslag voor mogelijk is. De huurprijs ligt rond de 600 euro. Meer weten? Kijk op www.portaal.nl/horstacker.

Tekst: Portaal

Motyf

Ergotherapie en bewustwording

Na revalidatie of opname weer thuis. Valt dat tegen?

Motyf helpt mensen hun leven weer op te pakken na terugkeer uit het ziekenhuis, na revalidatie of een andere ingrijpende situatie.

Yvon Holdrinet



M: 06-48853733

info@motyf.nl

www.motyf.nl

Agenda

Wijkcentrum De Brack

Donderdag 5 april

14.00-17.00 u: KBO Bingo

Zondag 8 april en maandag 9 april

Gesloten, Pasen

Donderdag 12 april

14.00-17.00 u: de Zonnebloem Bingo

Donderdag 19 april

14.00-17.00 u: KBO

Donderdag 26 april

14.00-17.00 u: KBO

20.00-23.00 u: KVO

Maandag 30 april

Gesloten, Koninginnedag

Donderdag 3 mei

14.00-17.00 u: KBO

Donderdag 10 mei

14.00-17.00 u: de Zonnebloem Bingo

Donderdag 17 mei

Gesloten, Hemelvaartsdag

Elke maandag

14.30-15.30 u: inlooppreekuur
gezondheidszorg ZZG

Elke vrijdag

9.00-9.45 u: trombosediens

Info: wijkcentrum De Brack

Telefoon: (024) 377 57 84

Wijkcentrum De Kampenaar

Maandagen

9.30-11.30 u: taalles

19.00-23.30 u: bridge

Dinsdagen

9.30-12.00 u: bridgeles

13.00-16.00 u: schilderworkshop

Woensdagen

9.30-12.00 u: diferente

15.00-17.00 u: jongerenhuiskamerinloop

19.00-21.00 u: meidenkamer

19.00-22.00 u: jongerenhuiskamerinloop

19.00-22.00 u: fotohobbyclub (om de 14 dagen)

Donderdagen

13.00-16.00 u: bridge

19.00-22.00 u: darten

Vrijdagen

10.00-11.00 u: yoga

19.00-22.00 u: jongerenhuiskamerinloop

Elke derde vrijdag van de maand

13.30-16.00 u: bingo

Elke donderdagochtend van 8.30-12.00 uur en elke maandagmiddag van 12.30-17.00 uur kunt u informatie krijgen over de activiteiten en kunt u met uw vragen terecht wanneer u interesse heeft ruimte te huren.

Info: wijkcentrum De Kampenaar

Telefoon: (024) 373 82 24

KROON KOZIJN NIJMEGEN

RAMEN - DEUREN - SCHUIFPUIEN



Uw voordelen op een rij:

1. Kunststof kozijnen zijn onderhoudsarm.
2. Kunststof kozijnen bieden een uitstekende isolatie.
3. Onze kunststof kozijnen zijn brandvertragend.
4. Kleurfolie met voel en zichtbare houtnerfstructuur.
5. Onze kunststof kozijnen zijn niet van hout te onderscheiden.
6. Moderne fabricage in eigen productiebedrijf.
7. Maatwerk tot in detail.
8. Kunststof kozijnen zijn bij ons voorzien van Politiekeurmerk Veilig Wonen®.
9. Levensduur van meer dan 50 jaar.
10. 15 jaar garantie op kunststof kozijnen.

*Profiteer nu van de
subsidie op verbouwing bij
Kroon Kozijn Nijmegen!*

Kom nu naar de showroom!



Openingstijden:
ma-za: 10:00-15:00,
tevens op afspraak
**Kerkenbos 13-13,
(Lindenholt)
Nijmegen,
Tel.: 024-3886282**

www.kroonkozijn.nl



Kom voor je nagels en haren
naar studio **SENSE**

Wil jij mooie nagels? Laat je dan adviseren over de verschillende nagelbehandelingen. Ik werk zowel met gel als acryl en je kunt kiezen voor een nagelverlenging of juist een versteviging van je eigen nagels.

Het mooie weer komt eraan dus laat op tijd je teennagels verfraaien met een French Pedicure.

Voor een kappersbehandeling kom ik ook aan huis.

- **Nieuwe set nagels** v.a. € 31,00
- **Versteviging eigen nagels** v.a. € 25,00
- **Knippen** v.a. € 13,50

Bel voor een afspraak naar 06-20036187
Website: www.sense-nijmegen.nl
E-mail: info@sense-nijmegen.nl

Adverteren in Lindenholt Leeft

Lindenholt Leeft is een full-colourmagazine dat gemaakt wordt door en voor bewoners van Lindenholt. Het verschijnt zes keer per jaar. Het wordt huis-aan-huis verspreid in heel Lindenholt. Daarnaast is het blad gratis verkrijgbaar bij wijkcentrum De Brack, wijkcentrum De Kampenaar, C1000 Leuvenbroek, Spar St. Agnetenweg, Wijkgezondheidscentrum Lindenholt, Kinderboerderij Lindenholt en Bibliotheek Zwanenveld.

De oplage is 7500 exemplaren. Het is mogelijk om in *Lindenholt Leeft* advertenties te plaatsen. Indien u geïnteresseerd bent, kunt u contact opnemen via info@lindenholtleeft.nl of telefoonnummer 06 54 645 175.

Huishoudenstoets



Wordt u niet wijs uit al die papieren? Het Inter-lokaal helpt

Wijziging WWB heeft grote gevolgen

De Wet Werk en Bijstand (WWB) is veranderd. De regels voor een uitkering van de gemeente zijn strenger geworden. Voor mensen met een uitkering is het daarom belangrijk om goede informatie te krijgen. Het Inter-lokaal helpt u met al uw vragen over inkomen, geld en formulieren.

De regering heeft de WWB veranderd. Sinds 1 januari gelden de regels voor nieuwe klanten. Per 1 juli gelden ze ook voor mensen die al een uitkering hebben. De gemeente kijkt voortaan naar het inkomen van het hele gezin. Vader, moeder en minderjarige kinderen, maar ook meerderjarige kinderen die nog thuis wonen en inwonende ouders horen bij het gezin.

Inkomen meerderjarig kind telt mee

Het inkomen én vermogen van alle meerderjarige (eerste graads) familieleden op hetzelfde adres tellen mee. Dat betekent bijvoorbeeld dat ouders met een werkend kind dat 18 jaar wordt, gekort kunnen gaan worden of zelfs hun hele uitkering verliezen. Het totale inkomen van het huishouden bepaalt de hoogte van de uitkering. Ook als het meerderjarige kind niet werkt, kan dat gevolgen hebben. Er zijn ook uitzonderingen, onder andere voor studerende kinderen.

Ook regels voorzieningen veranderen

De regels voor bijzondere bijstand, de collectieve zorgverzekering en de langdurigheidstoeslag zijn ook veranderd. Deze inkomensnorm is verlaagd tot 110 procent van de bijstandsuitkering.

Een andere grote verandering is dat aanvragers onder de 27 jaar voortaan minimaal een maand moeten wachten voordat ze een definitieve aanvraag kunnen indienen.

Het Inter-lokaal helpt

Het Inter-lokaal vindt het belangrijk dat mensen weten wat deze veranderingen inhouden. Wilt u weten wat dit voor uw situatie kan betekenen? Het Inter-lokaal heeft veel expertise. Zo helpt de Formulierenbrigade mensen met een laag inkomen (ook als u geen uitkering heeft) met het controleren van toeslagen en voorzieningen. En u kunt met al uw vragen terecht bij het open spreekuur.

In Lindenholt is er elke maandag en donderdag open spreekuur van 09.30 tot 12.00 uur.

U vindt ons in wijkcentrum De Kampenaar, Zwanenstraat 1a. Meer informatie staat op www.inter-lokaal.nl.

Tekst: Het Inter-lokaal

Foto: Chantal Heijnen

Belangrijke nummers

- Alarmnummer: 112
- Politie: 0900 88 44 (ook team Lindenholt)
- Brandweer: (024) 329 75 99
- GGD: (024) 3 297 297
- Gezondheidscentrum Lindenholt: (024) 378 18 18
- Huisartsenpost: 0900 88 80
- Canisius Wilhelmina Ziekenhuis: (024) 3 657 657
- UMC St Radboud: (024) 361 11 11
- Sint Maartenskliniek: (024) 365 99 11
- Dierenambulance: (024) 355 02 22
- Meld Misdaad Anoniem: 0800 70 00
- Meldpunt Kindermishandeling: (026) 442 42 22, 0900 123 123 0
- Slachtofferhulp: (024) 323 33 22, 0900 01 01
- Advies- en Steunpunt huiselijk geweld: 0900 126 26 26
info@huiselijkgeweld gelderland.nl
- Kindertelefoon: 0800 04 32
- Discriminatie, Ieder1Gelijk: (024) 324 04 00
- Maatschappelijk werk (NIM): (024) 323 27 51, info@nim.nl
- Het Inter-lokaal: (024) 373 44 94, Zwanenstraat 1a, lindenholt@inter-lokaal.nl
- Tandem: (024) 365 01 70
regio.noord@tandemwelzijn.nl
- Swon het seniorennetwerk: (024) 365 01 90
info@swon.nl
- Wijkcentrum De Brack: (024) 377 57 84
leuensbroek1200@nijmegen.nl
- Wijkcentrum De Kampenaar: (024) 377 57 84, Zwanenstraat 1a
dekampenaar@hotmail.com
- Wijk- en jongerencentrum De Sprok: (024) 373 32 51, Weteringweg 51
- Sportfondsenbad Dukenburg: (024) 377 15 70, Meijhorst 7041
- Stadsschouwburg en Vereniging: (024) 322 11 00
- De Lindenberg: (024) 327 39 11
- Lux: 0900 589 46 36
- Gemeente Nijmegen: 14 024
gemeente@nijmegen.nl
- Bel- en Herstellijn: 14 024
bel&herstellijn@nijmegen.nl
- Bureau Toezicht: 14 024
- Milieupolitie: 14 024
- Dar Klantenservice: (024) 371 60 00
- Dar Grofvuilservice: (024) 371 60 26
- Breng Klantenservice: 0900 20 20 121
- De Gemeenschap: (024) 381 78 00
vbz@wbsg.nl
- Portaal: 0800 767 82 25, info@portaal.nl
- Standvast Wonen: (024) 382 01 00
info@standvastwonen.nl
- Talis: (024) 352 39 11, postbus@talis.nl
- WoonGenoot: (024) 344 06 39
info@woongenoot.nl
- Woonzorg Nederland: 0900 123 49 96
klant@woonzorg.nl

Anita's hairstyling : 50% korting!

Op Essensity Professional Care Shampoo



50% korting
Op Essensity Professional Care Shampoo

Voordeel voor u bij Anita's hairstyling!

In ruil voor deze advertentie ontvangt u bij Anita's hairstyling bij elke behandeling 50% korting op een fles Essensity Professional Care Shampoo. U betaalt voor deze shampoo geen €14,95 maar slechts € 7,50.

U bent van harte welkom, de koffie staat voor u klaar!

Deze aanbieding is niet inwisselbaar voor geld en niet geldig in combinatie met andere acties. Zolang de voorraad strekt. Max. 1 pers. per advertentie.

Schwarzkopf
PROFESSIONAL

Mooie meiden middag : jouw kinderfeestje wordt om nooit meer te vergeten

Ben je binnenkort jarig en wil je een echt origineel feestje geven? Neem je allerbeste vriendinnen dan mee naar de mooie meiden middag bij Anita's Hairstyling. Jullie krijgen dan een funny gekleurd haarplukje, vlechtjes/ knotjes of iets anders, Limonade en chips / snoepje tussendoor, make up, friet met een kroket of frikadel en een goody-bag (tasje met monsters) mee naar huis!

Openingstijden :	Maandag	13.00 uur tot 22.00 uur	Donderdag	09.00 uur tot 22.00 uur
	Dinsdag	09.00 uur tot 17.30 uur	Vrijdag	09.00 uur tot 17.30 uur
	Woensdag	09.00 uur tot 17.30 uur	Zaterdag	08.30 uur tot 13.30 uur

Anita's hairstyling, meer dan alleen kapsalon!

Extensions • Haarwerken • Kinderfeestjes • (Bruids)visagie • Metamorfoses



Sint Agnetenweg 50 Nijmegen • T (024) 378 31 37 • www.anitahairstyling.nl • info@anitahairstyling.nl

Schoonheidssalon Petra Langezaal

NIEUW! Coverdermcamouflagemake-up.

Vanaf 23 april 2012 kunt u in mijn salon ook terecht voor camouflages van al uw huidproblemen.



Dit Amerikaanse merk biedt camouflagemake-up en kent drie productlijnen: Perfect Face, Perfect Legs en Perfect Eyes. De officiële introductie volgt tijdens Beauty Trade Special, waar ook de nieuwigheden van Dr. Tadlea en Webecos worden gepresenteerd.

Alle producten uit het Coverderm-assortiment zijn watervrij en hebben een zeer hoog pigmentgehalte, oplopend tot 40%. Ter vergelijking: een gewone foundation bevat 5 tot 8% pigmenten. De producten kennen een zeer hoge dekingsgraad en blijven langdurig zitten. Ze zijn bovendien hypoallergeen en kunnen dus veilig worden gebruikt bij elk huidtype. Coverderm bestaat uit drie verschillende lijnen. *Perfect Face* dekt 'werkelijk alles': acné, couperose, wijnvlekken, rode vlekken etc. *Perfect Legs* camoufleert alle oneffenheden op de benen, zoals spataderen, littekens, striemen, et cetera. *Perfect Eyes* laat donkere kringen, fijne lijntjes en wallen rond de ogen als sneeuw voor de zon verdwijnen.

Ik zie u graag in mijn (vernieuwde) schoonheidssalon



Schoonheidssalon Petra Langezaal

Johannushof 25

6545 BA Nijmegen

Telefoon: 024-3789728

E-mail: petra.langezaal@hetnet.nl

Internet: www.schoonheidssalonpetralangezaal.nl



Hoe fit is Nijmegen

Gezondheidscentrum Kinesis zoekt
mannen en vrouwen voor een fitheidsonderzoek

- Inclusief conditietest en 2 bodyscans
- 1 Maand onbeperkt circuittraining in groepsverband
- Na deze periode 10% korting op uw abonnement
- 50% korting op een 10 rittenkaart zonnebank
- Proefles Yoga of Zumba
- Eigen bijdrage € 25,-

- Niet geldig i.c.m. andere aanbiedingen of acties
- Niet inwisselbaar voor geld of producten
- Verloren, gebruikte of verlopen kaarten kunnen niet worden vervangen of vergoed
- Maximaal 1 kaart per persoon
- Aanbiedingen geldig tot 1 juni 2012

GEZONDHEIDSCENTRUM
KINESIS

Gezondheidscentrum Kinesis, Kerkenbos 1097e, 6546 BB Nijmegen, Tel. 024-3737400, www.gckinesis.nl



**Eerste huis
kopen?
Portaal
opent
deuren.**

- Minimaal 20% voordeliger wonen
- Keuze uit veel koopwoningen
- Vanaf € 80.000 k.k.
- Bruynzeel keukenactie
- Persoonlijk advies
- Overdrachtsbelasting verlaagd

PORTAAL



Kijk op portaalopentdeuren.nl of bel 0800 - 767 82 25.



Koningsvrijdag

van 10.00 tot 16.00 uur

Park Leuvenbroek/Wedesteinbroek

vrijmarkt voor kinderen
feestelijke activiteiten
rommelmarkt



SLAK Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen

www.stichting-lak.nl

