Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 5e jaargang nummer 5 - oktober 2014

Eat & Meet

En verder: Mariska van Oorschot - Emmy Blokhuys - Home Start - Zen
Wethouder Harriët Tiemens - Lindenholt maakt geschiedenis - bouwdorp

Colofon

Lindenholt 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 51 17 12 17
E-mail: info@lindenholtleeft.nl
Internet: www.lindenholtleeft.nl

Redactie
Gerard van Bruggen (hoofdredacteur)
Jan ten Dam
Mieke Jasper
Victoria Lammerinks-Montis
Vera Bosch
Theo Vermeer

Tekstadviezen en -correcties
Ingeborg Hakstege

Foto's
Peter de Jong (www.3pfotografie.nl)
Jacqueline van den Boom
(www.jvandenboom.com) en anderen

Vormgeving
Gerard van Bruggen
Ton van der Wielen

Correspondenten
Gerard van Bruggen (Heeskesacker, de Meeuwse Acker), Ronald Gerrits (de Wellenkamp), 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), Gemma Sanders (de Steekse Acker),Henk Staal (Holtgesbroek), Ellen Timmermans (Hegdambroek), Geert Willemse (de Voorstenkamp)

Drukwerk
Drukkerij Hendrix
Oplage: 7500 stuks

Bezorging
Op alle adressen in Lindenholt met uitzondering van de adressen met een NEE-NEE-sticker door Axender Cuijk. Klachten over bezorging:
telefoon (0485) 31 90 50 of e-mail:
wil.rikken@axender.nl

Volgend nummer
Kopijsluiting: zondag 23 november 2014
Verspreiding: woensdag 10 december 2014

Foto voorpagina
Naam: Eat & Meet
(Foto: Jacqueline van den Boom)

Blijvend fit

Vakantie was heerlijk! Letterlijk en figuurlijk. Twee weken op Gran Canaria is goed te doen. Aangenaam weer uiteraard en een omgeving met voor de liefhebbers veel mogelijkheden om te relaxen en te genieten van het eiland. Voor ons betekende regelmatig een bezoek aan het strand, lekker in zee zwemmen afgewisseld met tochtjes naar Las Palmas (hoofdstad) en andere bestemmingen.
Voor mijn programma Blijvend Fit heb ik wat betreft bewegen ruimschoots aan de voorwaarden kunnen voldoen. Het was dus regelmatig naar het strand lopen waarbij een enorme trap van 84 treden naar beneden en naar boven moest worden genomen. Wij hadden wel een gelukje dat er ook een liftje was, dat scheelde minstens 60 treden. Maar dan nog was het een aardige oefening elke keer opnieuw.
Wat betreft het eten ben ik verschrikkelijk over de limiet gegaan. Wel koos ik voor de lunch altijd bewust voor de lichte variant met veel salade en weinig van die caloriebommen die op de kaart werden aangeboden.
Anders was het 's avonds. Hoe heerlijk kan het zijn om vooraf in de avondzon bij een glaasje witte wijn heerlijk te genieten van het paraderende publiek dat voorbij slentert. Ik kan daar heel lang van genieten. Daarna was het moeilijk om bij al dat heerlijks dat op de menukaart wordt aangeboden een Blijvend Fit verantwoorde keuze te maken. In het begin heb ik dat wel geprobeerd, maar al heel snel liet ik de teugels vieren en beloofde ik mijzelf, eenmaal thuis, de teugels weer strak ter hand te nemen. Hoogtepunt was een piepklein binnenstadterrasje in Las Palmas waar wij in een ongekend heerlijk tapasrestaurant mochten ontdekken. Dat was werkelijk fenomenaal genieten van die vele kleine gerechtjes van de kaart.

Goed, ik ben nu weer thuis en maar vier kilo zwaarder (!) als toen we weggingen, dus we moeten er weer stevig tegenaan.
Ik heb inmiddels de eerste beweegavond samen met de groep gedaan in het Wijkgezondheidscentrum Onder de Linde. Ik zag er best tegen op. Een beetje last van hernia, een oude kwaal die zich de laatste tijd weer openbaarde, maakte het allemaal niet beter. We werden op weg geholpen door Manon en die deed het werkelijk fantastisch. Zij stelde mij helemaal op mijn gemak en dankzij haar deskundige begeleiding heb ik alle oefeningen doorlopen. Sommige weliswaar een beetje aangepast maar ik had na een uurtje 'sporten' helemaal het gevoel dat ik alles uit de kast had gehaald keurig binnen mijn mogelijkheden.
Tenslotte was het helemaal waar wat Manon zei aan het eind: 'Als het goed is zal je zeker de eerste twee dagen nog flink aan me denken'. Ernstige spierpijn heb ik gelukkig niet gehad, maar voelen deed ik het wel. Vol vertrouwen zie ik Manon een volgende keer weer.

Wilt u ook deelnemen? Dat kan! U kunt gedurende het jaar gewoon instromen in dit programma. Neem daarvoor contact op met Nora Aalbers en Mascha van Mil - van Gaal (praktijkondersteuners van Wijkgezondheidscentrum Lindenholt).
Bel dan naar tel. 024 - 378 18 18 of mail naar info@wglindenholt.nl.

Tekst: Gerard van Bruggen

Adverteren in Lindenholt Leeft

Indien u geïnteresseerd bent, kunt u contact opnemen via *info@lindenholtleeft.nl*

In dit nummer

En verder:

Column Ingeborg Hakstege	4
Lindenholt doet een bakkie	4
Water leeft in lindenholt	5
Column Qader Shafiq	6
KOPpelingOP	6
Jongerenwerk een vak apart	8
Column Ton de Baaij	9
SOEPpie-DOEN	11
Mariska van Oorschot	12
Wijkfeest Wellenkamp	13
Home-Start	14
Eat & Meet	16
Parochienieuws	20
Geschiedenis	21
Wijknieuws	23
Da Christian	32
Agenda wijkcentra	33

Marktman

Soms (eigenlijk: met grote regelmaat) word ik bijzonder hevig overvallen door een enorme behoefte aan chocola. Laatst overkwam me dat op een vroege dinsdagochtend en ik spoedde mij onmiddellijk naar de supermarkt. Van uitstel kan tenslotte afstel komen, dus beter speel je onmiddellijk in op de roep van de natuur. De reep was snel uitgezocht, de kassa vormde het laatste obstakel dat genomen moest worden. Helaas: een meneer was me nét voor, dus dat werd hielwippend en speekselvormend wachten op mijn beurt.

De man wil graag 20 euro extra pinnen, want 'die van het fruit' is heel aardig, maar niet zo modern: je kunt er alleen met cash betalen. Nee, dan zijn ze 'bij de kaas' toch een stapje verder, daar staat gewoon een pinautomaat. Raadselachtige ontboezemingen, tot ik snap dat hij het heeft over twee marktkramen voor de deur van de supermarkt: die van zijn collega (fruit) en die van hemzelf (kaas).

Hij mag zijn brood dan met kaas verdienen, hij belegt die boterhammen vreemd genoeg liever met wat anders: op de rolband sukkelen vleeswaren richting cassière. Nou ja, moet kunnen: ook een kaasloos leven is alleszins de moeite waard. En kan bijzonder voedzaam zijn, zie ik aan de ongezond riante buikomvang van de kaaskarman. De panden van meneers blouse vormen een vrolijk wapperend afdakje boven zijn korte broek. Die combinatie van postuur en romp- en beenbedekking komt het algemene beeld niet ten goede, zoals ook de intense witheid van 's mans harige melkflessen weinig voor hem doet. Ik zie daar op korte termijn ook geen verbetering in komen, chronisch bleekheid is een welhaast onvermijdelijk gevolg van werken in een schaduwrijke kaaskar, zeker in de herfst. En wat doen die sandalen aan zijn voeten? Waarom trekt hij die witte (!) sportsokken zo hoog op?

Ik ben eigenlijk nog helemaal niet klaar met mijn vleeskeuring als ik voel dat hij me aankijkt: vriendelijk en met twinkelende pretoogjes. Ik vergeef hem meteen alles: hij is goed zoals hij is en ik zou zó een stuk kaas bij hem aanschaffen. Als ik van kaas hield. Maar ik houd van chocola.

Ingeborg Hakstege
(Foto: Peter de Jong)

Lindenholt Doet een Bakkie

Zondag 28 september was er op diverse plekken in de wijk de gelegenheid om nader kennis te maken met de nabije buren in de straat onder de titel; Lindenholt Doet een Bakkie.

Het is de bedoeling dat buurtgenoten, waarmee normaal gesproken nauwelijks contact is, op deze manier bij een kopje koffie of thee elkaar beter leren kennen en zodoende wat gemakkelijker iets voor elkaar kunnnen betekenen als dat nodig mocht zijn.
Heeskesacker 1203 was duidelijk herkenbaar als de 'place to be' vanaf 10.30 uur. Wapperende flyertjes , een volautomatische espressomachine en veel lekkers op tafel.
Een 10-tal buren hebbenvan de gelegenheid gebruik gemaakt en schoven aan. Het weer was subliem, beter kon het niet. Alles zat dus mee en toen zo rond het middag uur iedereen weer was opgestapt konden we concluderen dat het een geslaagd gebeuren is geweest waarbij buurtgenoten daadwerkelijk heel gezellig met elkaar in gesprek kwamen.
Volgend jaar zijn we zeker weer van de partij.

Met dank aan Jolanda Marneef voor alle inzet en tijd die zij daaraan heeft besteed.

Tekst en foto's: Heeskesacker 1203.

MULTIDAG
Nijmegen - Arnhem - Tiel - Oss
multiculturele dagbegeleiding

CULTUURSENSITIEVE ZORG

- begeleiding groep
- begeleiding individueel
- thuiszorg in samenwerking

ISO 9001 HKZ

Kerkenbos 1226 - 6546 BE Nijmegen
t 024-7370069 - **f** 024-7370216
e info@multidag.org - **i** www.multidag.org

Water leeft ('gescheiden') in Lindenholt!

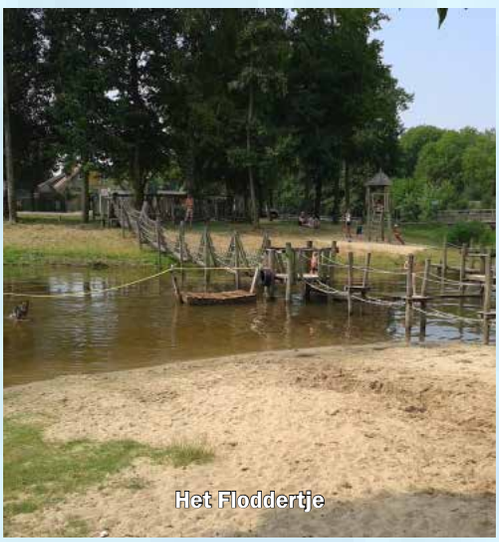
het Anker

Rond 1960 groeide in Nijmegen de behoefte aan nieuwe woningen en de keuze viel uiteindelijk op een uitbreiding ten westen van het Maas-Waalkanaal. Dat was de start voor het ontstaan van de stadsdelen Dukenburg (1965) en Lindenholt (1977). Wonen en woongenot werden vanaf de jaren zestig steeds belangrijker gevonden door een bevolking, die gestaag in omvang én vermogen toenam. De wens: meer luxe en meer ruimte in en om de huizen, zowel in de huur- als in de koopsector.

Het voormalig poldergebied Neerbosch-West werd bouwrijp gemaakt voor de bouw van in totaal 6.000 woningen, waarvan de meeste eengezinswoningen en, in tegenstelling tot Dukenburg, bijna geen hoogbouw.
Tussen de wijken in Lindenholt vinden we nu veel groen en vijvers. Van oudsher hebben in dit gebied de oude 'strengen' (vertakkingen) van de Maas gelopen die hun sporen in de ondergrond hebben nagelaten. En voor de ontwatering tijdens het poldertijdperk waren sloten erg belangrijk, onder andere voor het kwelwater vanuit het kanaal. Kwelwater is grondwater dat onder druk van kanaal- of rivierwater naar boven komt.

Gescheiden waterstromen

Op de plekken waar we veel zand vinden, kwamen woningen en op de veenstroken zijn de waterpartijen te vinden. Op de natte gronden (met een slecht waterdoorlatende kleilaag) zijn de kantoren en bedrijven gebouwd, die later de basis van de Brabantse Poort vormden.
Bij de inrichting van het nieuwe stadsdeel is gekozen voor een gescheiden systeem voor de



Het Floddertje

verschillende waterstromen vanuit het nieuw bebouwde en daardoor verharde gebied. Er zijn toen gescheiden rioleringssystemen aangelegd: het vuilwater (vanuit onze woningen en andere gebouwen) wordt afgevoerd door buizen naar de rioolwaterzuiveringsinstallatie (RWZI) in Weurt en het regenwater van daken en straten wordt via aparte buizen naar de vijvers en sloten afgevoerd. De vijvers staan met elkaar in verbinding en daardoor kan via stuwen het waterpeil worden beheerst. Het watersysteem wordt door waterschap Rivierenland onderhouden.

Behoud

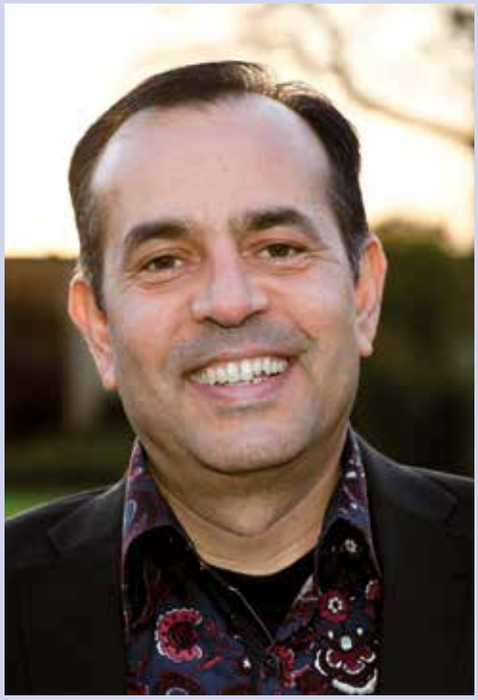
Water en groen bieden een prachtig woon- en leefdecor in onze wijk. En daarbij zijn de vijvers dus ook nog erg functioneel, want hierdoor wordt al het hemelwater uit het gebied verzameld en afgevoerd. De gemeente Nijmegen heeft vijf jaar geleden de watergangen en vijvers een groot onderhoud gegeven, waarbij er gebaggerd is en hier en daar, samen met de bewoners, een herinrichting van de vijvers heeft plaatsgevonden. Zo werden beschoeiingen onderhouden, maar ook verwijderd en minder steile oevers gemaakt; er werden poelen toegevoegd waar de natuur haar gang kan gaan (biodiversiteit) en zijn speelelementen als vlonders, stapstenen, strandjes e.d. gemaakt, bijvoorbeeld bij de grote vijver de Ontmoeting en het Floddertje.
Samen met de bewoners willen de gemeente en het waterschap het stadsdeel leefbaar en veilig houden, waterstanden worden beheerd en de kwaliteit van het oppervlaktewater wordt regelmatig gecontroleerd.

Het is daarom belangrijk om geen rommel (olie, verf of vet) in de putten in de straat te gooien, want dat komt dan een eindje verder in het groen en in de vijvers terecht.

Ook het wassen van de auto kan beter in de autowasstraat plaatsvinden, daar wordt het water gerecycled.
Zo hebben bewoners, gemeente en waterschap allemaal een belangrijke rol om Lindenholt mooi en schoon te houden.

Watergang in de Wellenkamp

Tekst: Jos van der Lint Loket Duurzaam Wonen
Foto: Gemeente Nijmegen, redactie Lindenholt



Schaamte

De werkdag werd door een afscheidsreceptie nog langer. Halverwege mijn tweede Leffe Blond herinnerde ik me dat er niemand thuis was en dat de hond uitgelaten moest worden. Op de fiets dacht ik aan onze Jazz die zes uur lang in zijn bench bleef. In mijn gedachten verschenen vele verwaarloosde honden die je in verre landen ziet. Ik voelde me schuldig.
Na een uitgebreide hartelijke begroeting, zijn we kwispelend naar buiten gestormd. Op de hoek van de straat zagen we onze buurvrouw, die een paar huizen verder in de straat woont, de auto van haar man poetsen. Ons teckeltje vindt zij leuk.
'Aardig dat u de auto van meneer poetst! Ik heb hem al een tijdje niet gezien. Hoe gaat het met hem?' Haar gezicht vertrok. Zij bleef verder poetsen. Aan de rommel om de auto heen was duidelijk dat de auto al heel lang stil stond.
Met een brok in haar keel zei ze: 'Joep is in februari overleden.'
Alles wat ik daarna aan haar gezegd heb, heeft geen enkele betekenis. Feit is dat ik pas in september hoor, dat mijn buurman in februari al doodging. Dat ik nu, pas na elf jaar weet dat de man, die mij bij elke ontmoeting een gevoel van welkom zijn gaf, Joep heette. De man die mij eens liet zien hoe je een merel tam kan maken. De man die op zaterdagochtenden warm brood voor zijn vrouw bracht, heeft haar achtergelaten. Wellicht overgelaten aan de wereld van de eenzame ouderen.
Al die maanden had ik de mond vol over de mensenrechten en rechtvaardigheid elders, terwijl de vrouw van Joep op zaterdagen om het brood dat hij niet meer bracht treurde.
Het gevoel van schaamte bracht mij naar het bos, het stille Vogelzang. Zelfs de hond kwispelde niet meer.

Qader Shafiq
(Foto: Jacqueline van den Boom)

Lisette Kemperman en Nelleke Rietveld; een uniek koppel dat samen een unieke rijschool heeft

Nelleke Rietveld is 60 jaar en woont in Dukenburg. Zij heeft ruim 36 jaar in de gezondheidszorg gewerkt. Ervaring op het gebeid van lesgeven deed zij vooral ook op in die periode. Zij was toe aan een nieuwe uitdaging, ging de opleiding voor rijinstructeur volgen en kwam op het juiste moment Lisette tegen die toen nog in loondienst was als rijinstructrice. Zo ontstond het idee om samen een rijschool te beginnen en alle ervaringen en kwaliteiten te bundelen.

Dat dit geen verkeerde beslissing is geweest bewijst het feit dat de rijschool KOPpelingOP inmiddels al vijf jaar bestaat en de beide dames ongelooflijk veel enthousiasme uitstralen als zij het hebben over hun bedrijf en de wijze van samenwerken.
Lisette is 31 jaar, woont in de Horstacker en heeft in de horeca gewerkt. Ze wilde af van het altijd in de weekenden en avonden werken en volgde de opleiding voor rijinstructeur. Inmiddels heeft zij in de afgelopen negen jaar in dit beroep al velen veilig op weg geholpen.
Lisette: 'Wij onderscheiden ons van andere rijscholen omdat bij ons juist die leerlingen terecht kunnen die om een of andere reden moeite hebben met het zich eigen maken van de lesstof en de benodigde vaardigheden in het verkeer. Dat kan te maken hebben met bijvoorbeeld autisme, AD(H)D, oudere leeftijd of ook faalangst bij examens. Het overwinnen van angst voor verkeer, angst voor autorijden en bijvoorbeeld snelwegangst behoort inmiddels tot een van onze specialiteiten! Wanneer een leerling bijvoorbeeld aangeeft niet over het Keizer Karelplein de durven, gaan wij de uitdaging aan om dat op een gepaste manier juist WEL te doen. Onze wijze van begeleiden geeft dan zoveel zekerheid en rust bij de leerling dat die dat dan ook zonder onnodige spanning en stress volbrengt. En dat wil wat zeggen, voegt zij er lachend aan toe'.
Nelleke: 'Wij zeggen altijd; Iedere leerling is uniek en daarom is ook iedere rijles uniek! Omdat wij maar met ons tweeën zijn hanteren we korte lijnen. Wij overleggen dan ook alles samen en de leerlingen krijgen les van ons allebei. Op die manier raken zij gewend wanneer iemand anders naast hen zit, zoals een examinator'. Zij benadrukt dat vooral ook leerlingen zonder beperkingen, die op een plezierige manier vlot hun rijbewijs willen halen van harte welkom zijn. Ook begeleiden zij mensen met een rijbewijs die hun vaardigheden willen of moeten "opfrissen". Naast de schakelauto wordt ook lesgegeven in een automaat.
KOPpelingOP hanteert de gemiddelde prijsstelling van een goede rijschool. Maar daar krijg je wel de aandacht en kwaliteit voor die bij een persoonlijke begeleiding past. Het gastenboek op de website staat bol van enthousiaste verhalen van leerlingen die met succes de autorijlessen van deze twee ondernemende dames hebben mogen afronden.
Voor meer informatie: www.koppelingop.nl,
email info@koppelingop.nl
of telefoon 024 760 11 11

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto: KOPpeling OP

Zen

beïnvloedt de manier waarop ik denk, doe en voel

Begin september startte Ellen Eggerdink het nieuwe cursusseizoen Zenmeditatie met een open dag. Inmiddels brengt zij twintig nieuwe leerlingen de beginselen bij van de eeuwenoude methode om 'dat wat je doet met volle aandacht te doen'.

Dat het richten van de aandacht moeilijker is dan het lijkt, weet Ellen in haar flatwoning in Lankforst met fraai uitzicht op het Uilenbosje al snel duidelijk te maken. Als ze in de Birmaanse zit plaats heeft genomen op haar meditatiekussen legt ze uit: 'De bedoeling van Zenmeditatie is het tellen van het aantal uitademingen, van één tot en met tien. Ondanks die focus borrelen al heel snel gedachten, herinneringen of andere gewaarwordingen op. Zaak is het daar niet bij stil te blijven staan, maar slechts te registreren en terug te keren naar de ademhaling. Doe je dit op regelmatige basis, dan ervaar je meer rust en ontspanning in het dagelijks leven, zo blijkt. Twee keer twintig minuten mediteren per dag – 's ochtends en 's avonds – heeft het meeste effect.'

Bubbeltjes en puntjes

Ellen geeft cursussen Zenmeditatie voor Zen.nl, een samenwerkingsverband van meer dan dertig zencentra die van Ameland tot Maastricht trainingen verzorgen. Oprichter van Zen.nl en degene bij wie Ellen haar opleiding tot Zenleraar genoot, is Rients Ritskes, een pionier op het gebied van de beoefening van Zen in Nederland. Van hem is ook het denkmodel afkomstig, dat volgens Ellen het effect van Zenmeditatie duidelijk maakt. 'Dagelijks doen mensen een stroom aan indrukken op, ervaren ze positieve en negatieve emoties. Emoties die niet altijd direct verwerkt kunnen worden, die onbewust blijven sluimeren en zich aandienen wanneer je mediteert. Deze met energie geladen emoties - door Rients bubbeltjes genoemd - verwerk je tijdens de meditatie tot puntjes. Je doet inzichten op, wordt je bewust van de onverwerkte dagelijkse en soms dieper liggende emoties, waardoor je er niet meer door gedreven wordt in je dagelijkse handelen en reageren. Op den duur leer je denken wat je wilt denken, doen wat je wilt doen en voelen wat je wilt voelen.

'Zelf vergelijk ik het altijd met het kijken naar een spannende film. Zie je die voor het eerst, dan grijpt de spanning je bij de keel, je gaat er helemaal in op, mentaal en fysiek. Een tweede keer ben je jezelf bewust van de spannende momenten en ga je ook op andere dingen letten. Je ziet meer. De 'spanningsbubbel' is een puntje geworden waardoor je meer met een open blik naar de film kunt kijken.'

Uitdagend karakter

Zeventien jaar terug wekte de kennismaking met Zen Ellen's nieuwsgierigheid, maar bleek het als jonge moeder moeilijk de discipline op te brengen twee keer per dag te mediteren. Acht jaar geleden waren de omstandigheden beter. Vanaf toen is ze verkocht zogezegd. 'Zen geeft rust, maar daagt je ook uit. De uitdaging om in het hier en nu te zijn, dat wat je doet met aandacht te doen. Dat is ook de reden waarom de meditatie met de ogen half open (geloken ogen) wordt uitgevoerd en je gestimuleerd wordt fysiek af te zien in de zithouding die je aanneemt. Het resultaat daarvan is uiteindelijk prettig; door het tijdelijke zelfgekozen ongemak produceert je lichaam endorfine, het zogenaamde gelukshormoon, dat bijvoorbeeld ook bij intensieve sportbeoefening vrijkomt.'

Profijt van Zen

Wat Ellen verder zo in de beoefening van Zen aanspreekt, is dat het gaat over het hier en nu, over dít leven en wat daarin belangrijk voor haar is. 'Zen maakt dat je invloed kunt uitoefenen op de manier waarop je denkt, doet en voelt. Daarvan heb ik ook profijt tijdens mijn werk. Als coach van een interventieteam begeleid ik jongeren die vastlopen tijdens hun opleiding.

Ik merk dat ik hen, dankzij Zen, meer ruimte kan geven in gesprekken, dat ik intuïtief beter aanvoel wat te doen en geconcentreerder ben.'

Ellen's Zendo (meditatieruimte) bevindt zich boven de dierenkliniek aan de Oude Klapstraat 15 in Wijchen. De introductielessen zijn op dinsdag- en woensdagavond, de cursus voor gevorderden op maandag- en donderdagavond. Alle lessen duren van 20.00 uur tot 21.45 uur. Instromen kan in overleg. Voor inschrijving of meer informatie, ook over individuele coaching, mindfulnesstraining, de workshop 'leer mediteren in één dag' (bijvoorbeeld op 25 oktober) of een 'Zen-cadeau', kijk op www.zen.nl/wijchen of benader Ellen persoonlijk: ellen@zen.nl of 06-38207449.

Tekst: Bart Matthijssen
Foto's: Willy Arends (Duck on Focus)
Foto Zendo: Ellen Eggerdink

Jongerenwerk een vak apart

Boven: Thomas, onder Gabi en Arno

Er zijn al sinds de jaren 80 jongerenwerkers actief in Lindenholt. Als tiener zou je zeggen dat je niets te klagen hebt in Lindenholt, er zijn verschillende buitenschoolse activiteiten en mogelijkheden om je eigen ideeën in de praktijk te brengen. Maar wat houdt jongerenwerker nou precies in? Is dit vrijwilligerswerk? Maak je constant alleen maar lol met de jongeren?
Zoveel vragen maar geen antwoorden. Thomas Balvers, Gabi Verzuu en Arno ten Dolle wilden dit graag verduidelijken. Zij zijn, wisselt van 4 maanden tot 15 jaar, werkzaam bij Tandem Welzijn als jongerenwerker.

Jongerenwerk Lindenholt
'We organiseren onder andere activiteiten samen met jongeren', begint Thomas. 'En we ouwehoeren met de jongeren', zegt Arno lachend. 'We hebben verschillende jongerencentra in lindenholt', gaat Thomas verder. 'In de kampwijk hebben we de CASA-kamp. Dit is een huiskamerproject voor tieners. Hier organiseren we op maandagmiddag onder andere activiteiten voor meiden tot 12 jaar en 's avonds op de woensdag en donderdag is er een inloop voor jongeren tot en met 18 jaar. Het is heel verschillend eigenlijk. Van dansactiviteiten tot aan een bootcamp.' Ook is er een Jongerencentrum in lindenholt: de Sprok. Hier kan je zowel 's middags als 's avonds verschillende activiteiten doen. Denk daarbij aan fitnessen, playstationen, poolen, air-hockey en tafeltennis. Het jongerencentrum is er voor alle jongeren uit Lindenholt.
Dat het werk heel verschillend is, benadrukt Arno nogmaals. 'Het jongerenwerk is natuurlijk meer dan alleen ouwehoeren. Je bent ook vaak individueel bezig met de jongeren. Ik ga ook wel eens met ze mee als zij problemen hebben. Zo ben ik bijvoorbeeld wel eens mee geweest naar de rechtbank. Je kan ook te maken krijgen met een jongere die vast zit en dan bezoek je deze in de gevangenis. Dat is ook jongerenwerk', vertelt Arno waarna de andere twee hevig knikken. 'Dat weten veel mensen niet namelijk.'

Vertrouwensband
Als jongerenwerker is het van belang dat jongeren jou vertrouwen. 'Ik werk hier nu al 15 jaar en langzamerhand zijn we eindelijk zo ver dat de meeste jongeren wel een beetje weten wie wij als jongerenwerker zijn', vertelt Arno. 'Dat gebeurt niet binnen 1 dag.' Om deze reden is het ook van belang dat je werk en privé gescheiden houdt. Daarom wonen de drie jongerenwerkers niet in Lindenholt. 'Lijkt me niet handig om zelf in Lindenholt te wonen, vlakbij mijn werk. Je werk en privé lopen dan te veel door elkaar heen', vertelt Gabi.

Geen jongerenwerker maar sociaal werker
'Wij zijn alle drie jongerenwerkers maar ik denk dat we binnen een aantal jaar allemaal sociaal werkers zijn', zegt Arno. 'Het kan tegen die tijd goed zijn dat we met kinderen, jongeren of zelfs volwassenen werken. We hebben

Hip-hopdansers gezocht
Eind oktober worden er vier Hip-hoplessen gegeven door dansschool Urban Acadamy. Daarom zijn wij opzoek naar enthousiaste kinderen die graag met ons willen dansen. De eerste dansles zal plaats vinden op woensdag 29 oktober om 19:00, verzamelen om 18:45. Dit zal plaatsvinden in Jongerencentrum de Sprok. Voor meer informatie of om je aan te melden mail je naar t.balvers@tandemwelzijn.nl of bel je naar 06 30192191.

namelijk nu al met kinderen maar tevens met volwassenen te maken. Het loopt dus eigenlijk al een beetje door elkaar heen en ik zie dat dat steeds vaker gebeurt. Jongerenwerk zie ik nu ook meer als buurtpedagoog. Je krijgt eigenlijk met alle leeftijden te maken en dat maakt het werk mooi.'

Trigger die jongeren

Maar wat maakt het werk als jongerenwerker dan toch zou leuk? Alle drie kunnen ze hier luid en duidelijk op antwoorden. 'Ik vind het werken met jongeren gewoon erg leuk. Jongeren zijn leuk, ze zijn grappig en hebben vaak humor. Ik vind het geweldig om te zien hoe jongeren in hun doen en laten zijn', zegt Arno. Ook Thomas heeft zijn antwoord klaar. 'Je moet jongeren soms een beetje triggeren om initiatief te nemen. Dan merk je dat ze uiteindelijk allemaal wel ideeën of energie hebben om iets te ondernemen. Maar het is de kunst om dat los te peuteren bij ze. Dat vind ik heel leuk om te doen en dat maakt het interessant voor mij', vertelt Thomas.

Ook Gabi vindt het werk bijzonder. 'Ik vind de afwisseling in mijn werk erg leuk. Ik doe veel kinderwerk maar ook af en toe jongerenwerk. Als je langer in een wijk werkt, zie je de kinderen opgroeien. Dat is erg mooi om mee te maken.' Hier wil Arno nog wat aan toevoegen: 'De eerste generatie jongeren sinds dat ik er werk, zijn nu bijna allemaal zelf ouders. Dat is erg leuk om te zien.'

Meer jongeren graag

Gabi vindt dat de opkomst van jongeren bij hun activiteiten in de Casa-Kamp hoger mag. 'Het fluctueert heel erg. We ondernemen bijvoorbeeld acties. Zo hebben we in het verleden enquêtes afgenomen en informatie over Jongerenwerk Lindenholt gegeven in de klassen van diverse basisscholen in Lindenholt. Maar helaas blijven deze kinderen niet altijd hangen bij onze activiteiten. Zij gaan naar de middelbare school en vaak komen ze dan niet meer terug. We moeten dus telkens weer opnieuw beginnen', legt Gabi uit. Arno wil inhaken: ' Dat wil zeggen dat het jongerenwerk zo vroeg mogelijk moeten beginnen met contact maken, in groep 7/8 zeg maar. Wij noemen dit 'schakelen' tussen basisonderwijs en de middelbare school.'

Jongerenwerk geen vrijwilligerswerk

Of jongerenwerk vrijwilligerswerk is, wordt gelijk door de drie uit de wereld verholpen. 'Hoe kan het toch dat mensen dat denken, dat is dus niet zo bij ons. Wij zijn ervoor opgeleid en krijgen gewoon betaald voor ons werk' zegt Thomas. 'Misschien omdat het er zo gezellig uitziet.

Men heeft vaak het idee dat we de hele dag praten, koffie drinken en gezellig doen met jongeren maar dat is natuurlijk niet het geval. Mensen denken ook vaak dat jongerenwerk heel dankbaar werk is. Maar dat is niet zo hoor', vult Gabi aan. Ook Thomas is het ermee eens, voor een dankjewel moet je dit werk niet doen.

Toon initiatief

De drie jongerenwerkers hebben plezier in hun werk maar wat hen betreft mogen de jongeren wel wat meer inititief tonen. 'Wij hopen dat er een aantal jongeren komen met wat initiatieven.

Die zijn er helaas nog niet heel veel en daar zouden er meer van mogen zijn. Bij kinderen is dat erg lastig maar bij jongeren moet dat kunnen. Het zou erg leuk zijn als jongeren zelf iets organiseren. Er is namelijk een hoop mogelijk maar we gaan niet alles voorkauwen', aldus Thomas.

Ook helpen?

Jongerenwerk Lindenholt is nog opzoek naar enthousiaste vrijwilligers die in staat zijn om tieners en/of jongeren huiswerkbegeleiding te geven. Dit wordt gerealiseerd in de Interacker. Voor meer informatie of om aan te melden mail je naar t.balvers@tandemwelzijn.nl of kan je bellen naar 06 30192191.

Tekst: Robin Josso
Foto: Jacqueline van den Boom

Ontmoetingen in Lindenholt

Het is zaterdagochtend rond 9 negen uur. Ik breng mijn zoon Dirk naar het veld van de korfbalvereniging De Hazenkamp voor de wedstrijd van kwart over tien. Onderweg loopt een gezette man die zijn hond uitlaat. Hij is in ieder geval in beweging, terwijl ik voor dat kleine stukje de auto pak. Even verderop loopt een vrouw met haar hond in tegengestelde richting. Wanneer ik de Broekstraat inrijdt, zie ik een ontmoeting ontstaan tussen een opgemaakte vrouw en een lange man. Ze hebben beide een riem in de hand waar een hond aan vastzit. Ik zet mijn zoon af en rijdt terug naar huis om straks weer terug te rijden om de wedstrijd te bekijken. Op de terugweg zijn de lange man en opgemaakte vrouw in een geanimeerd gesprek geraakt. Een stukje verderop hebben de gezette man en de tegemoetkomende vrouw elkaar ook ontmoet. Ze zijn zichtbaar aanwezig in een levendig gesprek. Ineens zie ik steeds meer mensen die de hond uitlaten en besef me dat het uitlaten van honden ook een gelegenheid is om elkaar tegen te komen in Lindenholt. Het is een wereld die ik nauwelijks ken en waar ik weinig aandacht aan besteed. Hooguit als een hond tegen mijn muurtje plast of als een loslopende hond de bal van Dirk kapot bijt. Vandaag is mijn waarneming verrijkt met de mensen die de honden uitlaten. Eigenlijk is het een mooi ritueel een paar keer per dag, waar je in beweging bent en andere mensen uit je eigen buurt tegenkomt. Vanuit mijn huiskamer of achter het stuur van mijn auto gebeurt dat allemaal niet. Ik hoef geen hond, ook al zou Dirk er best een willen hebben, maar ik kan natuurlijk een paar keer per dag zonder hond ook een ommetje maken. Voordeel is dat ik thuis kan blijven wanneer het echt slecht weer is. Dat kunnen de mensen met honden zich niet veroorloven.

Ton de Baaij

Dehue
administratie- en belastingconsulent

Administratiekantoor Dehue
Zwanenveld 9080(a) bij winkelcentrum Dukenburg, achter Blokker.
Telefoon: 024-6637870
E-mail: info@dehue.nl
Internet: www.dehue.nl

Al ruim 20 jaar het betaalbare adres voor al uw administratieve wensen zoals:
Formulieren – Belastingaangifte – Beschermingsbewind - Boekhouding – Jaarrekening – Salarisadministratie

Teruggaaf inkomstenbelasting?
No cure no pay voor uitkeringsgerechtigden, chronisch zieken en zorgcliënten.

SOEPpie-DOEN een succesformule in het Wijkatelier Lindenholt

Yvonne Schuurbiers

Al een aantal maanden maken een aantal vrijwilligers onder leiding van Yvonne Schuurbiers en Door Franken iedere week verse soep voor bewoners van Lindenholt.

Zij worden daarin bijgestaan door Brigitte Joosten en Miriam Schaeffer. Yvonne: 'Steeds meer mensen ontdekken het SOEPpie-doen. Niet zelden zitten we hier met een kleine twintig mensen aan tafel.
Dat is heel gezellig zo met elkaar!'
Na afloop worden er spelletjes gedaan zoals Rummikub of dammen en bij geschikt weer wordt er gewandeld onder leiding van Theo Bartels die samen met de liefhebbers er een uurtje op uit trekt. Het valt niet mee om steeds weer nieuwe soepen te bedenken. Yvonne: 'Groentesoep is heel populair maar ook Linzensoep scoort hoog', lacht ze. Om de nodige inspiratie op te doen struint ze internet af.
Door Franken is de 'concurrent' van Yvonne. Iedere week wisselen die twee elkaar af en er bestaat een gezonde wedijver, wie nu de meest smakelijke soep maakt.
Yvonne: 'Laatst hebben we een keer pindasoep gemaakt. Daar moest men wel even aan wennen maar uiteindelijk vond iedereen hem heel lekker.

Wanneer er mensen zijn die nog originele recepten hebben van bijvoorbeeld oudhollandse soepen, dan willen we die graag een keer uitproberen en ik doe een oproep aan alle lezers van Lindenholt Leeft om een bijzonder recept te mailen of op te sturen.
Ook receptuur uit Turkije, Marokko en alle overige exotische gebieden zijn daarbij van harte welkom!'

Wijkatelier Lindenholt

Het ingezonden soeprecept dat door de deelnemers als het aller lekkerste wordt beoordeeld, ontvangt een waardebon van € 25,00 ter beschikking gesteld door Jumbo. Dit geldt tot 31 december 2014.
Tevens stelt de filiaalmanager van Jumbo, Werner Broers, voor om na deze actie de winnaar in de gelegenheid te stellen een dag in de supermarkt de soep te komen maken en de mensen te laten proeven!

SOEPpie-doen, iedere maandagmiddag om 12.30 uur in het Wijk Atelier Lindenholt; Zellersacker. Kosten € 1,00 per persoon.

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's: Yvonne Schuurbiers en Gerard van Bruggen

Oproep aan alle lezers van Lindenholt Leeft om een bijzonder soeprecept te mailen of op te sturen!

MARISKA VAN OORSCHOT IS WEIGHT WATCHER COACH

‘Ik begeleid mensen bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl om blijvend op gewicht te blijven’.

Weight Watchers is beslist géén dieet, maar een leefstijl en bestaat al ruim 50 jaar. Weight Watchers richt zich er juist op om haar cursisten een gezonde leefstijl voor voeding en beweging aan te leren waarmee men levenslang op gewicht kan blijven. Afvallen op zich is niet zo moeilijk, maar het vasthouden van het behaalde gewicht voor de rest van het leven is dat wél. Hierin onderscheidt Weight Watchers zich van diëten, die hierin niet voorzien, waardoor men uiteindelijk het behaalde gewicht niet kan vasthouden (het bekende ‘jojo – effect’).

Weight Watchers beschikt over een zeer succesvol programma met online tools (website en App’s) én de wekelijkse cursusbijeenkomsten, waarin cursisten de ondersteuning van hun coach krijgen, zij hun ervaringen delen met gelijkgestemden en men elkaar onderling inspireert door middel van ieders behaalde successen. Dit stimuleert de cursisten en het bevordert hun afslanktraject.

Natuurlijk mag je bij het volgen van het Weight Watchers programma nog steeds wel iets lekkers, want genieten van eten hoort absoluut bij het leven! Binnen het programma, waarbij je punten telt voor elk voedingsmiddel dat je eet en dagelijks bewuste keuzes maakt, is er voldoende ruimte voor een ‘extraatje’. En je hoeft dus géén speciale producten te eten of drinken, je eet en drinkt gewoon de gebruikelijke dagelijkse voedingsmiddelen.

Wat kost Weight Watchers?
Een CombiPas kost € 39,95 per maand (met t/m medio oktober 2014 een speciale kortingsactie van € 10,00 korting op de aanschafprijs). Hiervoor hebben cursisten wekelijks (wereldwijde!) toegang tot de cursus, website en alle beschikbare App’s. Met het aanleren van een gezondere levensstijl spaart men beslist geld uit, omdat er uiteindelijk veel minder wordt uitgegeven aan een ongezonde levensstijl. En levenslange gezondheidswinst laat zich beslist niet in geld uitdrukken….

Wie is Mariska?
Mariska is geboren in Arnhem en woont sinds 1995 in Lindenholt. Haar werkterrein voor WeightWatchers is op 2 september jl. uitgebreid met Wijkcentrum De Brack, elke dinsdagochtend om 10:00 uur.
Daarnaast geeft zij in Nijmegen op woensdagavond om 19:00 uur cursus in ’t Hert, Thijmstraat 40 en op maandagavond in Cuijk en dinsdagavond in Boxmeer.
Alle cursussen met adressen en starttijden zijn op de website van Weight Watchers terug te vinden: www.weightwatchers.nl.
Mariska is van oorsprong juridisch geschoold en heeft bijna 20 jaar op een notariskantoor gewerkt.
Afgelopen jaar heeft Mariska zelf mét succes het Weight Watchers programma gevolgd nadat zij door omstandigheden een periode ruim boven haar gebruikelijke gewicht was geweest en is hiermee ruim 16 kilo afgevallen en weer terug op haar normale gewicht.
Hierdoor is zij zo enthousiast geworden over het Weight Watchers programma dat het haar een leuke uitdaging leek om anderen in hetzelfde traject te gaan begeleiden. Hiervoor heeft zij in het voorjaar van 2014 een interne opleiding gevolgd en is zij gestart als coach bij Weight Watchers.

Mariska is sinds januari 2014 ook hardlooptrainer bij de vrijwillige loopgroep ‘Lindenholt Loopt’ die elke dinsdagavond om 20:00 uur met ruim 50 lopers vertrekt vanaf het Cruijff veldje in Park De Omloop.
Vanwege haar werk voor Weight Watchers begeleidt Mariska nu elke donderdagochtend om 9:00 uur een groepje absolute beginners met het opbouwen van hardlopen; verzamelpunt is het bankje tegenover de ingang van Wijkcentrum De Brack.

Alle informatie is op de website van Lindenholt Loopt terug te vinden www.lindenholtloopt.nl.

Wat kan men doen als men belangstelling heeft ?
Wanneer mensen belangstelling hebben voor de Weight Watchers cursus dan kunnen ze -geheel vrijblijvend- eens binnenwandelen om een kijkje te komen nemen.
Men kan zich dan laten wegen, de cursus bijwonen en het programmamateriaal inkijken en is daarna volkomen vrij om zich al dan niet in te schrijven. Er kan op elk moment ingestapt worden, de cursussen zijn doorlopend. Uiteraard kan men zich ook direct inschrijven en gelijk starten.

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto’s: Jacqueline van den Boom

Wijkfeest Wellenkamp trekt veel belangstelling

Voor jong en oud was er gezorgd en de foto's zijn daar een mooie weergave van.

Er was op de 9e juli nog een kleine afterparty rond de halve finale Nederland - Argentinië gebouwd. Met tent, beamer, scherm en oranje versiering was de voorbereiding klaar. Iedereen nam zelf drinken en hapjes mee. We hebben toen met 40 mensen gezamenlijk de wedstrijd gekeken. De stemming was goed tot aan de strafschoppen..... Al met al was het een super wijkfeest!

Tekst en foto's: Bewoners Wellenkamp

En natuurlijk was er ook een springkussen

De pannenkoekenbakker voor de kinderen was een succes.

De knutselbus van Mona is helaas kort geleden uitgebrand en het zou fijn zijn als er nog foto's van zijn. Dus graag een oproepje of mensen nog recente foto's hebben.
Deze graag opsturen naar: dewellenkamp@gmail.com

Einde van de middag een lekkere BBQ

En 's avonds met z'n allen kijken naar Nederland – Argentinië

Home-Start ondersteunt ouders bij de opvoeding van hun kinderen

Ervaren en getrainde vrijwilligers bieden ondersteuning, praktische hulp en hartelijkheid aan ouders met ten minste één kind tot zeven jaar. De gezinnen geven zélf aan op welke gebieden zij steun wensen: hun vragen staan centraal. Home-Start wil met het programma het zelfvertrouwen van ouders vergroten en hun sociale relaties versterken.
Home-Start Nijmegen valt onder Welzijnsorganisatie Tandem.

Het worden verhalen over succes, weergaloze inzet, inlevingsvermogen en betrokkenheid. Maar ook van vertrouwen, doorzetten en niet de moed verliezen.

De redactie heeft een gesprek met een aantal medewerkers. Het worden verhalen over succes, weergaloze inzet, inlevingsvermogen en betrokkenheid. Maar ook van vertrouwen, doorzetten en niet de moed verliezen.

Wij zitten aan tafel met Ria van Zonsbeek en Nadia Naciri, beide zijn coördinatoren en naast Yolande de Lange, de enige drie betaalde krachten van Home-Start Nijmegen.
Judith, Michele ,Irene en Marian werken als vrijwilliger.
Irene: 'In bepaalde gevallen is taal wel een probleem, laatst begeleidde ik bijvoorbeeld een Somalisch gezin. Voordat alles begrepen wordt moet je het op veel verschillende manieren uitleggen. De moeder krijgt een officieel papier van bij voorbeeld de gemeente. Wat doe je dan? Je moet dan veel vertalen en steeds weer duidelijk uitleggen wat de bedoeling is. Bij het lezen begint dan al meteen een probleem; zij beginnen van rechts naar links te lezen. Dan begin je als eerste om hen te leren het andersom te doen. Deze Somalische moeder volgt al twee jaar een inburgeringscursus en spreekt nog slecht Nederlands.
Je moet je voorstellen dat zo'n vrouw, een vluchteling, ongelooflijke traumatische ervaringen heeft opgedaan. Je moet dan ook heel heel veel geduld hebben bij zo een gezin. Het kindje moest bijvoorbeeld naar school. Nu had ze er een in de buurt gevonden en is zij blijkbaar de allereerste keer weggestuurd omdat zij niet kon uitleggen waarvoor zij kwam. Gelukkig heb ik dat allemaal kunnen herstellen en ben ik de volgende keer ook meegegaan en toen bleek dat zij op die school ook gebruik kunnen maken van een tolk.
Daar was ik al heel blij om en is mooi meegenomen. Dan blijkt dat het kind het gewoon geweldig vond op school en daar al meteen wilde blijven! Het gaat dus met hele kleine stapjes. Ik weet dat het allemaal heel langzaam zal gaan voordat iemand een beetje normaal om kan gaan met onze manier van samenleven. Vaak ook verwijs ik door, zoals laatst naar het IVC, een organisatie die fietslessen geeft'.

Michele: 'Eigenlijk gaat elk proces bij onze gezinnen met hele kleine stapjes. Je kunt niet met drie uur in de week een gezin even snel uit de problemen helpen. Wij gaan er van uit dat wij die gezinnen moeten leren het zoveel mogelijk zelf te doen.
Ik had laatst iemand die te maken had met veel huiselijk geweld en de moeder verhuisde hier naar toe met haar dochter. Zij kende de wijk niet goed, wel de weg naar de winkels en school en zo maar dat was het dan wel.
Zij had over de opvoeding van haar dochtertje wat vragen en omdat haar hele familie ver weg woonde en ze die ook niet zo maar elk moment kon bellen omdat dat te duur is, kon ze daar ook niet terecht. Zij wilde iemand hebben met wie ze over de opvoeding kon praten.
Via het consultatiebureau is zij bij Home-Start en vervolgens bij mij terecht gekomen en kon ik als het ware voor haar gedurende een bepaalde periode een steuntje in de rug zijn, waarna het gezin zelfstandig weer verder kon.
Maar ook andere instanties verwijzen de gezinnen naar Home-Start; consultatiebureaus, het Nim, het sociaal wijkteam en ook huisartsen zijn vaak de instanties die mensen doorverwijzen en soms ook de peuterspeelzaal of de school'.
Marian en Judith zitten het langst bij Home-Start, zes jaar. Samen hebben zij de training gevolgd. Iedereen krijgt eerst een training en er zijn regelmatig intervisies en terugkomdagen waarbij ervaringen en adviezen worden gedeeld.

Eigenlijk gaat elk proces bij onze gezinnen met hele kleine stapjes. Je kunt niet met drie uur in de week een gezin even snel uit de problemen helpen.

Wanneer besloot je om je aan te melden als vrijwilliger bij Home-Start?

Irene: 'Ik ben hier gekomen omdat ik stage moest lopen voor mijn opleiding als psychosociaal therapeut. Ik ben dat toen blijven doen naast mijn werk. Inmiddels is mijn werk beëindigd en ben ik dit blijven doen omdat het zo leuk is en een uitdaging om deze mensen zelfredzaam te laten worden'.
Inmiddels heeft zij op dit moment vier gezinnen! Hoezo geen baan...! 'Ja dit is best veel. Meestal heb je een of twee gezinnen. Maar ik kader het wel heel erg in.
Vier dagen in de week besteed ik een dagdeel per gezin. Dat is dan meestal een uur of twee, het kan wel eens wat uitlopen afhangende wat we gaan doen'.
Marian, 'Ik heb één gezin. Hiervoor ben ik vier jaar lang vrijwilligster geweest in een opvanghuis voor mensen met psychosociale problemen die tijdelijk geen eigen huis hadden. Dat werk vond ik helemaal geweldig.
Toen ik daarmee gestopt ben kwam ik ergens een artikeltje tegen over Home-Start en heb ik me aangemeld'.
Judith: 'Ik ben doorverwezen door het consultatiebureau. Iemand kwam bij mij op bezoek en zei: Weet je dat ik Home-Start nu echt iets voor jou vindt? Je moet je echt opgeven!
Toen heeft ze een folder achtergelaten'.

Michele: 'Ik had mij eerst opgegeven in Neerbosch-Oost als buurthulp. Ik had wel aangegeven dat ik wilde helpen bij gezinnen met kinderen. Ook om op te passen als er naar het ziekenhuis moest worden gegaan en zo. Maar het hele project liep helemaal niet want de mensen wilde geen hulp vragen.
Op een gegeven moment trad ik met mijn dweilorkest op in Dukenburg en daar keek in zo'n beetje in die foldertjes van het wijkcentrum en zag daar iets over Home-start staan.

Achteraan van links naar rechts: Irene, Marian, Judith. Vooraan van links naar rechts: Nadia, Michele en Ria.

Tegenwoordig ga ik veel meer op mijn gevoel af en dus rende ik in de pauze daar even naar toe en zo is het begonnen. En het bevalt me gigantisch goed.
Het is niet gemakkelijk maar ik heb nu in twee jaar vier gezinnen gehad en ik leer er ook zoveel van, van die mensen en al die verschillende culturen, je krijgt daar ook zoveel van terug!'
De dames hebben niet alleen maar te maken met hele zware gevallen zoals zij dat zelf noemen. Vaak gaat het om gezinssituaties waarbij er enkel behoefte is aan een steuntje in de rug. En dat geeft veel voldoening vooral wanneer je merkt dat alle inspanning uiteindelijk beloond wordt met een aantoonbaar resultaat.

Michelle: 'De lichtere problematiek houdt vaak in dat mensen ergens tegenaan hikken en zich dan gaan isoleren. Ik denk dat wij dan veel kunnen betekenen om die mensen weer wat meer zelfvertrouwen te geven. Je geeft ze het gevoel dat ze er niet alleen voor hoeven te staan. Je bent dan vooral een luisterend oor juist als het gaat om opvoedingsproblemen.

Judith: 'Ja, ook met de kleinere kinderen, je weet wel die van 'ik ben twee en ik zeg lekker nee'.(Veel gelach van de collega's) Bij dit soort gezinnen zie je dan bijvoorbeeld een moeder die met de kleine in de stad loopt die begint te huilen. De moeder heeft zo iets van: Ohhh mijn dochter gaat huilen en ik loop midden in de stad en alle mensen kijken naar mij! Dan zeg ik, ga jij maar daar voor lopen, geef mij je kind maar en laat het maar lekker huilen hoor. Wil je kleren kopen? Ga maar naar binnen daar en ga maar lekker kleren kopen. Als jouw dochter stopt met huilen komen wij wel weer naar binnen en zoeken jou met een lach op ons gezicht, OK?
Zij gaat naar binnen, ik neem haar kind en ik neem daarmee alle schaamte op mij die zij niet wilde hebben en reageer naar alle omstanders zo van Ik kan er ook even niks aan doen.
Op die manier geef je een voorbeeld van hoe het ook kan en zal zij een volgende keer niet meer zo paniekerig doen.

Marian: 'Ik had laatst nog een moeder , hoog opgeleid. Zij had een hele zware zwangerschap en bevalling gehad. Ze durfde eigenlijk niet meer naar buiten. Ik ben daar toen gekomen in dat gezin en zij vertelde meteen heel veel.

Vaak gaat het om gezinssituaties waarbij er enkel behoefte is aan een steuntje in de rug.

Op een gegeven moment was het mooi weer dus zei ik: Zullen we even naar buiten lopen? Nee, nee de baby moet slapen, reageerde ze. Ik zei: Het is zulk mooi weer laten we toch maar gaan, goed voor de baby. Juist en voor de baby had ze alles over.
Dus de draagzak omgedaan en wij heerlijk het park ingelopen. Uiteindelijk ben ik daar helemaal niet zo vaak geweest.
Toen zij een tijdje later terug kwam na een vakantie in haar thuisland was ze echt opgeknapt en vertelde ze dat het wel weer ging en dat zij Home-Start niet meer nodig had. Ik was eigenlijke een beetje teleurgesteld omdat ik net dacht: nu gaan we beginnen.
Niet lang daarna hadden we een 'dagje uit' in Maisdoolhof samen met wat gezinnen en daar wilde zij nog wel aan meedoen. Het kennismaken met andere gezinnetjes stond haar wel aan. Uiteindelijk heeft haar kindje die dag het meeste genoten van alle kinderen! Die vond het helemaal geweldig!
Later heeft zij zich in de wijk aangesloten bij een moeder-en-kind-bijeenkomst en vond zij het allemaal prachtig.
Zij heeft mij wel zes keer bedankt dat ik haar mee had genomen. Ik heb haar dus in een circuit gebracht waardoor zij aansluiting vond bij andere moeders'.

Ten slotte...
Allemaal zijn zij het er over eens dat het verschrikkelijk leuk werk is! Vooral omdat iedereen heel verschillend is en zij binnen het team elkaar mooi aanvullen.
De een heeft veel meer opleiding gehad of een heel andere culturele achtergrond en dat deel je met elkaar. De coördinatie lijkt heel goed te werken en steeds weer wordt er gekeken welke vrijwilliger het beste past bij het gezin.
Wanneer mensen zich aanmelden zijn er geen kosten aan verbonden en zijn er ook geen wachttijden. Tot nu toe konden alle aanvragen vrijwel binnen een paar weken worden ondergebracht.

Tekst en foto: Gerard van Bruggen

Wanneer u meer wilt weten over Home-Start of u wilt uw gezin aanmelden neem dan contact op via onderstaande adressen. Er is een grote behoefte aan versterking van het team vrijwilligers. Spreken al deze verhalen u aan en is er het gevoel dat u ook wat kan betekenen voor Home-Start, schroom dan niet en neem contact op.
Ria van Zonsbeek, coördinator Dukenburg en Lindenholt
r.van.zonsbeek@tandemwelzijn.nl
06-137 296 69
Nadia Naciri, coördinator Nijmegen West, Centrum en Bottendaal
n.naciri@tandemwelzijn.nl 06- 191 362 00
Yolande de Lange, coördinator Nijmegen Midden, Zuid en Noord
j.de.lange@tandemwelzijn.nl
06- 126 220 23

Voor meer informatie: www.home-start.nl
U kunt ons ook een email sturen met uw vraag: nijmegen@home-start.nl

Eat & Meet voor het eerst in het Wijkatelier Lindenholt

Vrijdag 5 september kregen de inwoners van Lindenholt de gelegenheid om kennis te maken met deze nieuwe activiteit in het Wijkatelier Lindenholt. Het is de bedoeling dat iedere eerste vrijdag van de maand de deuren open gaan en om 18.00 uur voor een heel schappelijk prijsje deelnemers kunnen genieten van een drie-gangen maaltijd. Om het de eerste twee keren extra aantrekkelijk te maken, was deelname gratis.
Initiatiefnemers zijn onder andere Linda van Aken en Luuc van Delden.

De redactie sprak met Luuc van Delden over zijn ervaringen naar aanleiding van deze eerste 'test Eat & Meet experience'.
Luuc: 'Het idee is ontstaan vanuit verschillende partijen. Ikzelf ben lid van de CGKV in Nijmegen, dat is de Christelijke Gereformeerde Kerk Vrijgemaakt.
Wij hebben verschillende mensen die wonen in Lindenholt en wij hadden het idee dat we wel eens iets wilde organiseren voor de buurt.
Er is toen samenwerking gezocht met verschillende organisaties o.a.de Vincentiusvereniging, met Linda van Aken en ook de kerk van de Nazarener en later is ook de Agnesparochie erbij gekomen dus in totaal zijn dat vier organisaties'.

Er moest gekookt worden en hoe hebben jullie dat dan gedaan?
We hebben gezocht in onze achterban voor vrijwilligers en hebben zo'n vijftien man gevonden die wilden meewerken.
Het scheelde wel dat er vanuit vier verschillende partijen naar mensen is gezocht waardoor wij uiteindelijk aan dat aantal konden komen.

Viel het mee om de deskundigheid binnen te halen die je daarvoor nodig hebt?
Het is natuurlijk een nieuw plan en we zijn geen professionele organisatie als het gaat om het runnen van een keuken en eetgelegenheid, dus dan moet je wel een beetje geluk hebben bij het vinden van mensen die bereid zijn om hier aan mee te werken.
Vanuit de Kerk van de Nazarener was er Fred Heideveld die heel goed kan koken en die heeft het op zich genomen om de eerste avond de kar in de keuken te gaan trekken.
De tweede avond is hij verhinderd maar zo kijken we iedere keer weer opnieuw wie gaat koken en de inkopen gaat doen.
Fred heeft dus ook het menu bedacht voor de eerste keer en natuurlijk hebben we ook een beetje uitgepakt. Er is gekozen voor een Italiaanse maaltijd inclusief Lasagne en Tiramisu met als voorgerecht een soepje met lekkere broodjes.
Ook de mensen in de bediening komen ook uit de zelfde poel.
Er was een super gemotiveerde jongen, Gino, die gehoord had van dit initiatief en dolgraag mee wilde helpen. Hij volgt ook een opleiding in die richting dus dat was wel heel erg leuk dat er zomaar mensen enthousiast raken en mee willen helpen.

Hoeveel mensen hebben de eerste keer gegeten?
Ik denk dat er ongeveer achttien deelnemers waren en dan hebben we het over een heel divers gezelschap; zowel gezinnen, alleenstaanden en senioren.
Het uiteindelijke doel is dan ook om voor mensen uit Lindenholt maaltijden te organiseren en op die manier iets te doen aan armoede bestrijding, eenzaamheid tegen te gaan gecombineerd met een gezonde leefstijl.
We konden merken dat er die eerste keer al wat mensen bij waren met weinig financiële middelen die zo'n avond al helemaal geweldig vonden, zeker als het dan nog gratis is!
De volgende avond staat gepland op 3 oktober, ook dan is het nog gratis. Daarna gaan we er aan werken om het tegen kostprijs te kunnen aanbieden. Wij mikken dan op een prijs van € 3,50 per persoon.

Hoe kijk je er verder op terug op die eerste avond?
Het was een super gezellige sfeer en gewoon een hele fijne avond en ik weet zeker de volgende avonden zeker net zo gezellig zullen zijn. De reacties waren in ieder geval heel enthousiast. De mensen vonden het een aanwinst voor Lindenholt. Ik zie een volgende keer weer met veel plezier tegemoet.

Hebben jullie nog mensen nodig?
Als mensen mee willen helpen zijn zij altijd welkom. Er zijn altijd handjes nodig in de keuken en in de bediening.
Om deel te nemen of mee te helpen email: eat@wijkatelierlindenholt.nl.

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's: Jacqueline van den Boom

Wilt u zeker zijn van een plaatsje schrijf u dan alvast in via email**: eat@wijkatelierlindenholt.nl** of door middel van een briefje in de brievenbus van het wijkatelier, Zellersacker 10-03.
Vermeld duidelijk voor welke datum dat u zich aanmeldt en geef uw naam en telefoon nr. door en met hoeveel mensen u komt eten i.v.m. de inkoop van het eten.
Mochten er specifieke dieetwensen zijn of problemen met vervoer, vermeld dat erbij altijd samen met het telefoonnummer.
Wij bekijken met u wat de mogelijkheden zijn.
Volgende data zijn : 2014 7 november - 5 december – 2015 2 januari – 6 februari – 6 maart.

Gezocht: medewerker voor de wijkwebsite

www.lindenholtleeft.nl

- *Ik voel me thuis in de wijk maar ik zie ook best wel wat eenzaamheid bij mensen in de straat. Maar ja, daar kan ik ook niks aan veranderen toch?*
- *Jongeren klagen vaak over gebrek aan voorzieningen en dat de gemeente daar te weinig aan doet. Logisch dat de verveling toeslaat en er gemakkelijk overlast ontstaat.*
- *Ik werk fulltime, moet ik nu ook nog tijd steken in allerlei activiteiten in de wijk. Laat dat iemand doen die werkeloos is of gepensioneerd!*
- *Je ziet soms dat iedereen gewoon alle rommel op straat en in het park gooit. Daar kun je als individu toch niks aan doen.*

Behoor jij ook tot die groep die er zo over denkt?

Dan heb je vooral gelijk dat je niks doet!

Maar als je wèl actiever wilt samenleven en wonen in Lindenholt en minimaal een paar uur in de maand wilt investeren om een bijdrage te leveren aan een beter leef- en woonklimaat, dan is het meewerken aan onze eigen interactieve website beslist een uitdaging!

De interactieve website is hèt communicatiemiddel van nu en de toekomst om mensen samen te brengen die bijvoorbeeld vragen hebben tegelijk met mensen die weer met oplossingen komen. Op die manier lever je een heel concrete positieve bijdrage aan de communicatie en leefbaarheid in je eigen wijk.

Veel tijd kost dat niet. Je bent helemaal vrij hoeveel je wilt besteden en wanneer. Je werkt samen met een groepje enthousiaste mede wijkbewoners en je krijgt alle ondersteuning en hulp die je hierbij nodig hebt.

Het is vrijwilligerswerk, maar wanneer je merkt hoeveel waardering de mensen hebben voor datgene dat je doet, geeft dat minstens zo veel voldoening.

Reageren: info@lindenholtleeft.nl.

Bouwdorp Lindenburght 2014

Dit keer was het thema Heksen & Trollen

Een zeventigtal kinderen konden zich hun laatste vakantieweek uitleven tijdens dit bouwdorp. Ze timmerden de mooiste en leukste hutten met elkaar onder toezien van hun begeleiders.

De vrijwilligers zorgden er voor, dat de kinderen drie leuke dagen kregen. Lindenburght kent ouderparticipatie. Ouders geven zich op om mee te helpen. Dit doen ze bij het inschrijven van hun kinderen. Het mocht dan wel af en toe een hoosbui geven, het kon de pret niet drukken. Bovendien was er gezorgd voor een grote tent, waarin je met zijn allen kon schuilen, creatief bezig zijn , een film bekijken, de lunch gebruiken en lekkernijen eten en drinken.

Het was het negende bouwdorp Lindenburght in successie. Volgend jaar het tweede lustrum, een mooie mijlpaal en reden genoeg om dit extra te vieren. Als openingsceremonie voor deze negende editie gingen ballonnen met een kaartje de lucht in.

Wethouder wijken, Renske Helmer kwam op bezoek en trakteerde op een ijsje. Ook wijkmanager Marian Hoijman gaf acte de présence. Dankzij verschillende sponsoren kwamen de nodige middelen binnen, het hout, de pallets,spijkers en wat er zoal nodig is voor een geslaagd bouwdorp.
Als blijk van waardering stuurt de stichting bouwdorp Lindenburght de sponsoren met de kerstdagen een mooie bedankkaart toe. Voor de gezonde lunch zorgde Lidl.

Donderdagavond was er tot slot een bonte avond met een talentenshow en prijsuitreiking daarna, ook voor de mooiste hut en het bouwteam, dat het beste onderling samenwerkte.
De Dar en de gemeente verleende weer hun medewerking. Jaarlijks is er overleg van de gezamenlijke bouwdorpen met de gemeente om alles in goede banen te leiden.

Tekst en foto's: Theo Vermeer

Meedoen

Meedoen,tegenwoordig heet het participeren. We horen het van veel kanten. Het wordt gebracht als iets nieuws.

En het werd ook meer dan tijd dat er gekeken wordt naar wat iemand kan, en niet alleen maar naar wat niet meer kan. Maar het is oervervelend dat het pas in beeld kon komen toen er bezuinigd moest worden... Opgegroeid bij een vader die ons vaak voorhield: iemand pakken op zijn zwakke kant is geen kunst, je moet op zoek gaan naar zijn sterke kant en daarna kun je samen veel tot stand brengen, bracht participatie al voor het woord modern werd binnen ons gezichtsveld. Het heeft ook zeker bijgedragen in de zoektocht naar wat kan er nog wel in menselijke contacten en mogelijkheden. Soms zijn oplossingen erg simpel, maar liggen ze zo dichtbij dat je ze niet ziet. Soms verduistert de bril van boosheid je blikveld zo dat je niet verder komt in het contact naar de ander.

En ook blijft de valkuil van iemand willen helpen en daarmee niet kijken naar wat de ander nog kan of met bijna te grote inspanning nog wil doen maar over hem of haar heen walsen. Ga zelf maar eens in een rolstoel zitten en ervaar maar eens hoe er over je hoofd heen gepraat wordt!

Participeren betekent ook tijd geven aan iemand die minder snel is of iemand anders iets laten doen wat jij zelf ook kunt, maar waarvan je de ander het plezier gunt. En dat is best lastig als het niet je meest favoriete medemens is... De tijden zijn goed, de tijden zijn slecht, maar wij zijn de tijd (H. Augustinus), wij maken dus de tijd waarin we leven. Laten we vooral proberen ons eigen aandeel goed te laten zijn...

Bettineke van der Werf
coördinatieteam parochie Lindenholt

AGNESKERK LINDENHOLT

Vieringen in de Agneskerk
Zondag 10.00 uur Eucharistieviering
Donderdag 7.45 uur Meditatief Morgengebed
Elke derde zaterdag van de maand is er om 16.00 uur Poolse eucharistieviering.

Viering met aandacht voor kinderen
Elke laatste zondag van de maand is er een (eucharistie)viering met het kinderkoor de Linderakkertjes. Deze vieringen hebben speciale aandacht voor de kinderen. In de komende tijd zijn ze op 26 oktober en 30 november.

Allerzielen: '*omdat het einde van het leven op aarde, niet het einde van onze liefde is*'
We gedenken op Allerzielen (2 november) in de eucharistieviering om 10.00 uur alle mensen die ons dit jaar zijn ontvallen.
We noemen hun naam en steken een kaars voor hen aan. Intenties hiervoor kunt u opgeven bij de gastvrouwen of vlak voor de viering van 2 november. Iedereen is van harte uitgenodigd voor deze viering.

Oecumenische viering
zondag 9 november is er een oecumenische viering.

Sint Maarten
Op 11 november vieren we Sint Maarten met de jonge kinderen. Komt u ook met uw kind of kleinkinderen en zijn of haar lampion? De viering begint om 17.00 uur.
Na de viering gaan we in optocht naar mensen die rondom onze kerk wonen waar we met de hele groep aan mogen aanbellen! Sint Maarten valt dit jaar op maandag.

Eerste Communie
De voorbereiding op de Eerste Communie begint met een **informatieavond** voor de ouders van kinderen van de basisschool uit groep 4 of hoger, op woensdagavond 19 november 2014. De avond begint om 20.00uur. Tijdens deze avond krijgt u informatie over de voorbereiding en de eerstecommunieviering zelf. U kunt deze avond uw kind opgeven voor de eerstecommunievoorbereiding. Inschrijving is mogelijk tot 1 december. Meer informatie vindt u op www.parochielindenholt.nl.

De Advent
Advent, de voorbereidingstijd op Kerstmis begint dit jaar op zondag 30 november. Deze zondag steken we de eerste kaars aan op de adventskrans. Zo brengt ons elke zondag één lichtje meer naar Kerstmis (25 december)

Bereikbaarheid
Het parochiecentrum, en dus ook de kerk en het Stiltecentrum is elke werkdag open van 10.00uur tot 12.00uur. Tijdens deze uren is er een gastvrouw of gastheer aanwezig. De andere uren kunt u ons bereiken op 024 3777778 via het nummer dat u te horen krijgt op het antwoordapparaat.

Diaconiezondag: elke eerste zondag van de maand.
In het parochiecentrum is er na de viering verkoop van loempia's. De opbrengst komt ten goede aan de oorlogsslachtoffers in Vietnam. Verder is er verkoop van sieraden en kleding uit Indonesië voor scholing en gezondheidszorg op Bali. Er is ook inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare levensmiddelen mee, die naar het depot van de Voedselbank Nijmegen gaan.

Dopen
Om uw kind aan te melden voor zijn of haar doop kunt u contact opnemen met ons parochiecentrum. Dit is 's morgens bereikbaar tussen 9:30 uur en 11:30 uur (tel: 024-3777778).
De aanwezige gastvrouw zal dan uw gegevens noteren waarna u door iemand van de werkgroep doopvoorbereiding wordt teruggebeld voor verdere informatie en eventuele afspraken. U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar info@parochielindenholt.nl De data waarop tijdens een viering gedoopt kan worden zijn voor de komende tijd op de laatste twee zondagen van de maand. Houdt u er svp rekening mee dat vóór de doop twee voorbereidingsbijeenkomsten zijn? Voor volwassenen die gedoopt willen worden is er een apart traject.

Website
Omdat we in de Agneskerk werken met gastvoorgangers wil het soms wel eens gebeuren dat er een viering van voorganger 'wisselt'. De meest actuele info vindt u op de website **www.parochielindenholt.nl** .

Tekst: Agneskerk Lindenholt

Lindenholt maakt geschiedenis

70 jaar bevrijding

Ogenschijnlijk is er nu nog maar weinig van te zien, dat Neerbosch-West (nu Lindenholt), ook te lijden heeft gehad van de Tweede Wereldoorlog. We moeten herinneringen gaan ophalen bij bewoners, die daar geboren en getogen zijn. We spraken met een van hen, Gerard van Swam, die als kind de oorlogsjaren en als 8-jarige de bevrijding meemaakte.

De herdenkingen vinden nu voornamelijk plaats in het centrum van Nijmegen, dat ook het zwaarst te lijden heeft gehad van deze oorlog, met veel slachtoffers door bombardementen en hongersnood.

Heeft ook Neerbosch, toen al gemeente Nijmegen, zwaar geleden?
Gerard: "Neerbosch kende toen gemeenschappen van boeren, kleine middenstand en (land-) arbeiders. Zogenaamde 'kampen', vandaar de naamgeving van de verschillende wijken in Lindenholt nu. Ook de Acker- wijken herinneren aan het agrarisch verleden. Neerbosch-Oost en Hees kenden daarentegen villa's, daar woonden onder anderen (oud)Indiëgangers. Daar waren ook orangerieën en stoeterijen. Echte hongersnood kenden we niet zozeer, de oogsten van het land en de veeteelt (er werd ook wel illegaal geslacht) voorkwamen dit gelukkig."

Was de oorlogsdreiging voortdurend voelbaar?
Gerard: "Ik herinner me nog, dat we regelmatig de schuilkelders in moesten. Particuliere of gemeenschappelijke. De laatste in het veld, een groot gat in de grond met damwanden en een ingang. Mijn vader was aannemer en bouwde ze ook. Ze zijn na de oorlog nog een tijd gebruikt als opslagruimte voor aardappels. Maar we moesten wel gewoon naar school; zelf zat ik op de H.Hartschool, nabij de voormalige burgemeesterswoning in de Dorpsstraat. Er waren ook een landbouwschool en een atelier van een kunstenaar. Deze ruimtes hadden de Duitsers in beslag genomen en hielden er kwartier. Ging het luchtalarm af, dan moesten we met z'n allen onder de schoolbanken kruipen en werd uiteraard de les gestaakt, tot avontuur en lol van de leerlingen...Toen de Duitsers verdreven waren, namen de Engelsen tijdelijk deze ruimtes in en was er gedurende de bevrijdingsmaanden geen school."

Het Maas-Waalkanaal en de bruggen waren van groot strategisch belang, zo waren er bij de bruggen verschillende bunkers. Later werden dat in de jaren vijftig een mooie uitkijkpost bij de roeiwedstrijden van Phocas.

Bestaan die bunkers nog?
Gerard: "Volgens mij zijn ze gesloopt of zit er nog ergens een rest onder de graszoden. Nu hebben we asfaltwegen, indertijd nog meestal zand- en grindwegen. Tijdens de bevrijdingsacties reden daar rijen tanks met geschut en de granaten vlogen door de lucht. Menige inslag op gebouwen maakten we mee. Canadezen, Engelsen en Amerikanen tegen de Duitsers. Ook was het ondergronds verzet actief. Een oversteek met een baileybrug of met amfibievoertuigen vond niet plaats, de verbinding over de Graafse Brug bleef behouden. Een jongeman van een jaar of 18 voorkwam de totale ontploffing van de brug door de ontstekingsdraden door te knippen. Ik zag het gebeuren. Eerst wel een grote rook- en stofwolk, het leek wel of de brug even omhoog ging en toch instortte. Wonderlijk was het om te zien, dat langzaam maar zeker uit de grijze wolk de brug weer te voorschijn kwam en de doortocht van de geallieerden over de brug kon doorgaan.
Anders was het gesteld met de verbindingen, veel elektrische bedradingen en palen sneuvelden in Neerbosch. En in het heetst van de strijd moesten toch nog heel wat bewoners van Neerbosch evacueren naar onder meer Alverna en Wijchen. Voordat ze wegtrokken vernielden de Duitsers nog verschillende andere bruggen over het kanaal, alleen de Graafse Brug werd dus gered. Door de eindeloze rij militaire voertuigen en in het bijzonder door de vele (vuurspuwende)tanks met geschut zijn er in de toen nog betonnen toegangswegen, zoals de Graafseweg, grote gaten gekomen."

Hoe werd de bevrijding gevierd bij jullie?
Gerard: "Er waren op verschillende plekken buurtfeesten met muziek, de trekharmonica was toen een populair instrument. De boerenschuur diende als danszaal... En jenever was er ook, dankzij clandestiene stokerijen, immers er werd genoeg graan verbouwd in de omgeving. Toch, want Nederland was nog lang niet helemaal bevrijd, kwamen nog veel vliegtuigen over en waren er luchtgevechten.
Dan zag je weer een vliegtuig neervallen en een parachute neerkomen. Kreeg je deze in handen, dan kon je er bijvoorbeeld een mooie jurk van maken en de sterke parachutekoorden waren prima om korsetten mee aan te rijgen of als schoenveters te gebruiken. Ik zag vliegtuigen onder de bruggen door vliegen en dan weer stijl omhoog gaan om het spervuur te ontwijken. Dramatisch was de doortocht van de groene Rode Kruiswagens met kermende gewonden op weg naar het Canisius- en het Wilhelmina ziekenhuis."

In en na de oorlog probeerden de Duitsers zich geliefder te maken met de 'wiedergutmachung'. Dit verhinderde niet de felle veroordeling van hun oorlogsdaden en die van de NSB. Dit ging nog jarenlang door. Het Marshallplan met grote projecten en ook de landbouwsteun dankzij minister Mansholt, moest Nederland er weer boven op helpen. In eerste instantie kwam hulp met onder meer kleding uit Amerika, bananen en sinaasappels voor de vitaminen,vlees uit Argentinië en speelgoed voor de kinderen. Wederopbouw volgde, ook de vader van Gerard hielp mee, zoals bij het koelhuis Diemenkamp in de Bredestraat.

Tekst en foto's: Theo Vermeer

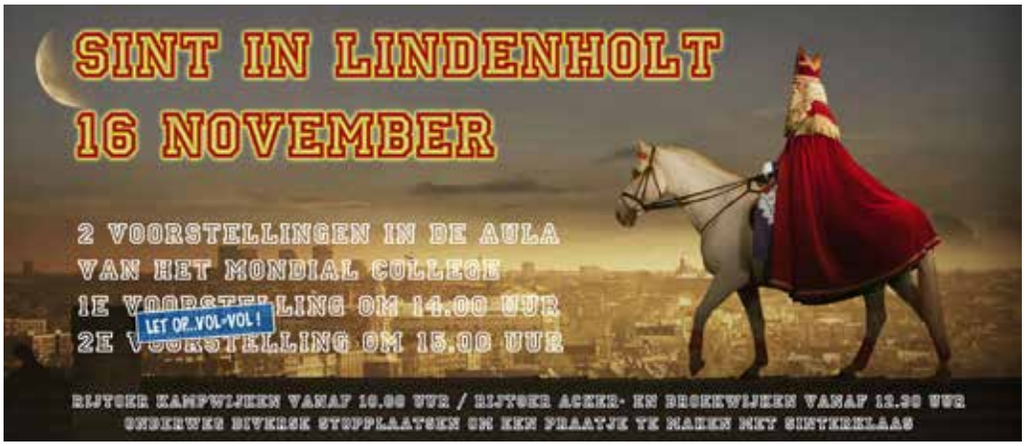
Kids Dance

Kidsles in Lindenholt

Voor meisjes tussen de 4 en 7 jaar is er een leuke dansles. De les wordt gegeven door een jonge meid die zelf jarenlang lessen gevolgd heeft aan de dansacademie van Lucia Marthas in Amsterdam. Haar passie is dansen en wilt dit graag overbrengen op de jeugd. Op dit moment danst ze nog op hoog niveau en heeft aan veel wedstrijden deelgenomen. Lekker bewegen op muziek om naar een dans toe te werken en deze 4 keer per jaar te presenteren aan de ouders. Belangrijk is dat de kinderen spelenderwijs het dansen wordt bijgebracht. Dans wordt afgewisseld met spel om zo de concentratie te behouden. Lijkt het je leuk dan ben je van harte welkom! Iedere woensdagmiddag van 17.00 uur tot 18.00 uur, gymzaal Leuvenbroek. De kosten bedragen €10.- per maand. Wil je het eerst een keer proberen, dan is dat ook mogelijk. Je kunt gebruik maken van een gratis proefles.

Voor meisjes van 4-7 jaar

Voor info bel 06 48 85 38 41 of mail danceforkids@live.nl



Al tien jaar organiseert Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen de intocht van Sinterklaas in stadsdeel Lindenholt. Traditiegetrouw de dag nadat de Goede Sint met zijn gevolg per boot is aangekomen aan de Waalkade in Nijmegen-Centrum. Dit jaar dus op zondag 16 november.

Elk jaar kunnen wij rekenen op steeds meer bezoekers aan dit geweldige feest voor de Lindenholtse kinderen. Vorig jaar mochten wij weer heel veel kinderen met hun ouders verwelkomen.
Na een rijtoer door de wijken (vanaf 10.00 uur door de Kampwijken en vanaf 12.30 uur door de Acker- en Broekwijken) waarbij de Sint op vastgestelde plaatsen stopt om met de kinderen te praten, gaat het hele gezelschap naar de aula van het Mondial College waar we alle kinderen kunnen verwelkomen en trakteren op het bezoek van de Goedheiligman en zijn gevolg.
Hier vinden twee voorstellingen plaats. De eerste om 14.00 uur en de tweede om 15.00 uur. Per voorstelling kunnen 250 kinderen/ouders naar binnen, dus wanneer de eerste voorstelling vol is moet je wachten tot de tweede voorstelling.
Samen met de kinderen geniet de Sint hier van een voorstelling waarbij natuurlijk ook sinterklaasliedjes niet ontbreken. Ook zullen een aantal kinderen weer een prijsje kunnen winnen met de kleurwedstrijd. Zoals ieder jaar is de toegang tot dit feestje helemaal gratis!
Dit geweldige feest is elk jaar weer mogelijk met subsidie van de gemeente Nijmegen en donaties van diverse sponsoren èn natuurlijk met medewerking van heel veel vrijwilligers. En vrijwilligers kunnen we ook dit jaar weer gebruiken, want zonder deze actieve wijkbewoners kunnen wij dit feestje niet organiseren.

Kijk voor meer informatie èn de kleurplaat op stichting-lak.nl of op facebook.com/SLAK.NL

Huisbezoeken van Sinterklaas
Ook dit jaar is het weer mogelijk om Sinterklaas en twee zwarte pieten thuis te ontvangen.
Een bezoek van circa twintig minuten kost € 40. De bezoeken kunnen op aanvraag plaatsvinden.
U kunt zich aanmelden door middel van een mailtje naar huisbezoeken@stichting-lak.nl.
Vermeld daarbij uw voorkeur. U krijgt ruim van te voren via de mail te horen hoe laat de Sint op bezoek zal komen.

Tekst en foto: SLAK

SLAK Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen

Kinderlintjes 2014

Gezocht: Nijmeegse Superhelden (4-12 jaar) (titel)

Op vrijdagochtend 21 november 2014 is het weer zover: de uitreiking van de Nijmeegse Kinderlintjes! Een kinderlintje is een officiële beloning voor een kind dat iets heel bijzonders heeft gedaan.
Dat kan van alles zijn: van een zieke buurvrouw helpen tot geld inzamelen voor een goed doel, van opruimen in de wijk tot een belangrijke sportprijs winnen.

Het Kinderlintje is er voor echte Nijmeegse Superhelden!

Hoe meld je een held?
Iedereen kan tot 28 oktober een kind aanmelden via www.nijmegen.nl/kinderlintjes of bel (024)329 39 90. De superheld moet in Nijmegen wonen en op de basisschool zitten.

Jury
De jury bepaalt welke kinderen een superheldlintje krijgen.

De uitreiking
Burgemeester Bruls reikt de kinderlintjes op vrijdagochtend 21 november uit. De superhelden en hun ouders krijgen hiervoor een uitnodiging. Familieleden, buren, klasgenoten, leerkrachten en vriendjes zijn ook welkom.

Ssst...
De Kinderlintjes zijn een verrassing. Verklap 't niet. Kinderlintjes vind je ook op www.facebook.com/kinderlintjes024
Op Twitter kun je #kinderlintjes024 volgen.

Yogagroep "De Kampenaar"

In september 2011 ben ik in het vernieuwde wijkcentrum "De Kampenaar" begonnen met een nieuwe yogagroep.
Na 17 jaar vrijwilligerswerk in Lindenholt vond ik het tijd worden voor iets anders. Bij mijn vrijwilligerswerk gebruikte ik al yoga om de mensen te leren ontspannen en tot rust te laten komen. Het was voor mij dan ook een logische keuze om met yoga verder te gaan. Ik ben gestart met 1 groep op de vrijdagmorgen. Omdat er steeds meer vraag naar yoga kwam en ik met kleine groepen wil werken is er een tweede groep bijgekomen. Het zijn leuke groepen met zowel vrouwen als mannen van verschillende leeftijd. De yoga die ik geef is de Hatha-yoga. In mijn yogalessen wil ik op een praktische en nuchtere manier de mensen laten ervaren wat yoga doet. Vrijdag 12 september a.s. start er weer een nieuwe serie lessen.
Deze lessen worden gegeven op vrijdagmorgen van 9.00 tot 10.15 uur en van 10.15 tot 11.45 uur.

Anneke Akkers-Deen (Yogadocente)
Informatie en aanmelden via email: anneke@akkers.nl of tel. 06-21590904

KLEURWEDSTRIJD 2014

MET PRACHTIGE PRIJZEN

Naam: _____ Leeftijd _____ jaar

Adres: _____ huisnr: _____

Postcode: _____ Telefoonnummer: _____

SLAK Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen

www.stichting-lak.nl

INLEVEREN OP 16 NOVEMBER

BIJ DE INGANG VAN

HET MONDIAL COLLEGE

Wij willen met u kennis maken en stellen ons graag aan u voor ...

Onze organisatie M.O.C. Thuiszorg, (Maatschappelijk Ondersteunings Centrum) is een particuliere thuiszorgorganisatie die is opgericht in 2013. Wij onderscheiden ons van andere thuiszorgorganisaties door kleinschalige cultuur sensitieve zorg rondom de cliënt te bouwen. Zelfbeschikking van de cliënt is richtinggevend voor alle ondersteuning / zorgverlening die wordt afgesproken.
Hierbij zal intensief worden samengewerkt met partners vanuit het sociale netwerk / mantelzorger(s) van de cliënt en indien nodig met professionele en maatschappelijke partners van M.O.C. Thuiszorg. Op deze manier blijft de zorg overzichtelijk voor alle betrokkenen en krijgt de cliënt optimaal de kans om zijn eigen weg te vinden in de nieuwe situatie. Onze kernwaarden zijn: respect, loyaliteit en integriteit.

Open inloop spreekuur
Op donderdag tussen 09.00 en 12.00 houden wij open inloop spreekuur. U kunt vrijblijvend met u vragen bij ons terecht op het gebied van Wonen, Zorg en Welzijn.
Uw vragen worden bij ons op een professionele en goede wijze beantwoord. Uw standpunt is ons uitgangspunt.

Voor meer informatie bezoek onze website **www.thuiszorgmoc.nl**
U kunt ons ook persoonlijk bereiken via telefoonnummer:
024 675 6760

Wij zijn gevestigd in Lindenholt in Wijkcentrum de Kampenaar aan de Zwanenstraat 1a, 6545AX Nijmegen

Voor meer informatie bezoek onze website **www.thuiszorgmoc.nl**
Bellen kan ook: **024 675 67 60**

Tekst: M.O.C.

KION kinderdagverblijf 't Grut al 30 jaar vertrouwd gezicht in Lindenholt

Kinderdagverblijf 't Grut viert in oktober haar 30 jarig jubileum. Het kinderdagverblijf zit in een sfeervolle woonboerderij aan de Wedensteinbroek 10-01 in Lindenholt en heeft ruimte voor maximaal 36 kinderen. We hebben op dit moment een verticale groep met zestien kinderen in de leeftijd van nul tot vier jaar en een peutergroep met twaalf kinderen van twee tot vier jaar. De groepen hebben een eigen binnenruimte en buiten hebben de kinderen een ruime tuin om in te spelen.
Ben je op zoek naar kinderopvang in Lindenholt, kom dan gerust een keertje bij ons kijken. Loop binnen of maak een aparte afspraak. Je kunt ons bereiken via (024) 378 70 80 of via onze website www.kion.nl.

Graag tot ziens bij 't Grut!

25 Oktober Halloween in de Drieskensacker/Heeskesacker

Zaterdag 25 oktober is het weer zover! Dan organiseren de Bewonersgroepen van de Drieskensacker en de Heeskesacker hun onder tussen zeer befaamde Halloweenactiviteit voor de jeugd van deze wijken.

's Middags maken we onder andere lampionnen voor de avond, als we een optocht organiseren door de Heeskesacker. Veel wijkbewoners versieren hun huis en staan klaar met traktaties voor de kinderen. De leukst versierde tuin verdient een prijsje. Verder worden de kinderen geschminkt, zodat het allemaal nog spannender wordt, als ze 's avonds verkleed de wijk intrekken. En de wat oudere kinderen kunnen een echte pompoen uithollen en versieren.
Voor de middagactiviteit moet men zich aanmelden, maar 's avonds zijn alle bewoners van de Acker en Broekwijken van harte welkom om zich aan te sluiten bij de optocht die om 18.30 u start en tot ongeveer 19.30 u zal duren.
De activiteiten en de start van de optocht vinden plaats in de Sprok aan de Weteringweg 51.
We rekenen op een grote opkomst!!

Voor informatie en aanmelden kun je terecht bij:
Lia de Beer tel. 024-3780795 / Gerard van Bruggen tel. 06-51171217
Of via de mail:
bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com.

CREA – DOE CLUB PROGRAMMA

Dinsdagavonden vanaf 19.30 uur in Wijkcentrum De Kampenaar - Zwanenstraat 1a

Activiteit	Datum	Prijs incl. materiaal, kopje koffie of thee
Tas decoreren	14 oktober	€ 10
Nespresso sieraden	11 november	€ 10
Kerstworkshop	16 december	€ 10
Mozaïek cursus	20,27 januari en 3,10 februari 2015	€ 40 gehele cursus (4 avonden)

Aanmelden:
Uiterlijk 10 dagen van tevoren via mail: dekluijskamp@upcmail.nl met vermelding van uw naam én (mobiele) telefoonnummer. Contact: Marja van Megen (024) 379 2627

Straatfeest Zellersacker 14de en 15de straat een geweldig succes!

Op 6 september is er door een groep bewoners al vroeg gestart met het opbouwen van de spelletjes. Ter bescherming tegen de zon en eventuele regen, zijn er ook een aantal partytenten neergezet. Toen het springkussen opgezet was,werd hier gelijk al enthousiast gebruik van gemaakt.

Er hadden zich 22 kinderen aangemeld. Alle kinderen kregen een scorekaart en konden 8 spelletjes doen (waaronder blikgooien, kaarsschieten, ezeltjeprik, enz.) waarvoor zij punten kregen. Daarnaast konden zij gebruik maken van het springkussen en werd de straat enthousiast opgevrolijkt met behulp van stoepkrijt. Na een spannende strijd was rond 16.00 uur de prijsuitreiking.
Per leeftijdsgroep kreeg het kind met de hoogste score een medaille. Omdat iedereen goed zijn of haar best gedaan had, mochten daarna alle kinderen grabbelen.

Ondertussen was de kok begonnen met het bakken van de pannenkoeken. Ook dit gebeurde op straat, zodat de kinderen mee konden kijken. De kinderen hebben gesmuld van de pannenkoeken en keerden moe, maar tevreden terug naar huis.
Daarna werden de spelletjes snel opgeruimd en een aantal tenten werd verplaatst.
Zo werd er een gezellige hoek gecreëerd voor het avonddeel.
Vanaf ongeveer 18.00 uur kwamen de eerste buurtbewoners aan voor de barbecue. Al snel zat iedereen lekker te eten en gezellig te kletsen. De buurtbewoners hebben elkaar een stuk beter leren kennen.

Rond 1.00 uur ging de laatste groep naar huis en werd snel de ergste rommel opgeruimd. De volgende morgen werd er gezamenlijk gezorgd dat de laatste spullen opgeruimd en terug gebracht werden.
Dankzij de inzet van veel buurtbewoners is het een zeer geslaagde dag geweest.

Tekst en foto's Wijkcomité Zellersacker

Gildegein

Stichting Gildegein
met hun
buitenschoolse activiteiten.

Knutselclub op woensdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur
Meidenclub op vrijdagavond van 19.00 tot 21.00 uur.
Sfeerclub op woensdagavond van 19.30 tot 22.00 uur.
Thema-Disco's in 't Zwaantje van 19.30 tot 21.30 uur.
Kijk voor ons programma op onze nieuwe site: www.gildegein.nl
Gelegen aan de Nieuwstadweg 37.

stip

Maandag 13 oktober opent de Stip in Lindenholt haar deuren. Een Stip is er voor informatie en advies in de wijk. In een Stip kun je allerlei vragen stellen, bijvoorbeeld over wonen, inkomen, formulieren, zorg en opvoeding.

En je kunt er ook informatie krijgen over activiteiten en cursussen in de wijk. Het is een plek voor ontmoeting en verbinding. Je kunt er komen met ideeën voor de buurt, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of buurtgenoten ergens mee te helpen. In Nijmegen worden 9 Stips gerealiseerd.
De Stip in Lindenholt is gehuisvest in het Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 10.03. In de Stip werken vrijwilligers nauw samen met de professionals van het Sociaal Wijkteam. Op deze manier worden de kennis en de contacten in de buurt benut.

De Stip in Lindenholt is geopend op maandag van 13.30 tot 17.00 uur, dinsdag van 09.00 tot 12.30 uur en donderdag van 13.30 tot 17.00 uur. Ook kunt u ons bereiken op lindenholt@stipnijmegen.nl.

U kunt uw vraag ook telefonisch of per mail stellen aan de algemene Stip Informatie- en Advieslijn: 088-0011300 of info@stipnijmegen.nl.

Vrijheid en vrede…

Vrij zijn is leven in vrede! In mijn jeugdherinneringen ligt het woord vrijheid heel diep verankerd. Thuis heb ik als kind veel verhalen gehoord over de oorlogsjaren die mijn grootouders hebben meegemaakt, mijn en ouders waren toentertijd in hun kinderjaren. “Het verhaal van de klaproos en het bloed van de soldaten dat is vergoten op het land tijdens de strijd om onze bevrijding, de vrijheid van ons vaderland... Als kind kwam ik vaak op het kerkhof waar mijn onbekende soldaat zijn laatste rustplaats vond, ver weg van zijn eigen thuis en familie. Ik voelde het verdriet, de tranen en de opoffering voor mijn vrijheid. Mijn korte bezoekjes aan zijn graf werden een eerbetoon en ik voel nog steeds dankbaarheid voor de vrijheid die wij nu vandaag mogen genieten”.
Ik ben nieuwsgierig van aard naar wat vrijheid voor jou betekent?
Vrijheid is het maken van je eigen keuzes, het volgen van je hart…verliefd worden, de pijn en het verdriet voelen na een afscheid, ‘vergeving, trouw zijn aan jezelf en boven alles, heb de liefde lief en wees respectvol voor de wereld waarin wij leven. Vrij in het leven staan en op verantwoorde wijze keuzes maken hoort bij groei en emotioneel volwassen worden. De keuzes die je maakt bepalen voor een groot deel jouw toekomst en jou kijk op de wereld en alles wat er in jouw leven gebeurt.
“Vrijheid en waarheid komen nergens dichter bij elkaar dan op het kruispunt van liefde”. Naarmate je ouder wordt leer je de lessen van het leven die niet altijd even gemakkelijk zijn.
Vrijheid loopt als een rode draad door mijn leven. “Het leven is een feest en de slingers mag je zelf ophangen”. Vrij zijn en vrede gaan voor mij hand in hand als twee vrienden die elkaar steunen in goede en slechte tijden.
Vandaag is de eerste dag van jouw vrijheid! Beleef hét en geef hét door…!
Heb je behoefte om te reageren op deze column, dat kan via mijn e-mail gemma-yildiz@hotmail.com

Gemma Yildiz, correspondente

Wethouder Harriët Tiemens

‘Nijmegen is een mooie stad om te werken en te wonen’

Afgelopen maart koos Nijmegen een nieuwe gemeenteraad en sinds mei hebben we een nieuw college van B en W. GroenLinks (GL) leverde daarvoor twee wethouders. Eén daarvan is de in Nijmegen relatief onbekende Harriët Tiemens. Een nadere kennismaking met de vrouw die meteen een zware portefeuille toebedeeld kreeg: financiën, duurzaamheid (klimaat en energie), groen en water, mobiliteit.

Al een beetje bekend in Nijmegen?
'Ik kende de stad natuurlijk al een beetje, maar ik heb nog steeds de plattegrond van de stad op mijn bureau liggen, waar ik regelmatig gebruik van maak. Ik gebruik zoveel mogelijk de fiets en probeer daarbij alles in me op te nemen. Zo leer ik de stad snel goed kennen.'

Financiën

'Ik heb vaker gehoord dat niemand die post zou willen hebben, maar dat is zeker niet waar. Wie wil er geen grote pot geld om te verdelen? Het is juist een geliefde portefeuille en vooral interessant, omdat je je overal mee kunt bemoeien. Zodoende weet je heel goed wat er gaande is. Het betekent ook dat je in allerlei besturen en aandeelhoudersvergaderingen de gemeente vertegenwoordigt, zoals bij de stadsregio of de Dar.'

Duurzaamheid, groen en water

'De luchtkwaliteit in Nijmegen is gestegen de afgelopen jaren en er is minder geluidsoverlast. Dat komt onder meer doordat het verkeer in de stad beter doorrijdt dankzij De Oversteek. Maar in Nijmegen-West is met de komst van de brug ook zorg over effect voor het milieu. Met stelselmatig monitoren houden we de vinger aan de pols. Om de stad gezond te houden en energieneutraal te maken, vind ik het belangrijk dat we innovaties op dat gebied veel grootschaliger gaan toepassen. Denk bijvoorbeeld aan het warmtenet, dat we naar veel meer locaties in de stad willen uitbreiden. Zo gebruiken we overtollige warmte uit het ene deel van de stad om andere delen te verwarmen. Dat scheelt heel veel uitstoot van schadelijke stoffen en energieverspilling. Ook zonne-energie en windenergie zijn belangrijke instrumenten bij energiebesparing. Het is voor iedereen zó rendabel om bijvoorbeeld zonnepanelen aan te schaffen dat we allerlei ingewikkelde subsidies gaan afbouwen. Het is dan slimmer om één systeem in te voeren waarbij mensen hun investering via hun energierekening terug verdienen. Werken aan duurzaamheid doen en kunnen we niet alleen als gemeente. Zo investeren bedrijven ook stevig. Het bedrijventerrein bij de kanaalhavens wil bijvoorbeeld energieneutraal worden. Bij dat soort initiatieven kijken we hoe we als gemeente kunnen ondersteunen.'

'Nijmegen is een bruisende stad, met veel jonge mensen, een universiteit. Het is mooi gelegen met fraaie parken. Er hangt een vriendelijke sfeer. Straks stroomt de Waal door het centrum. Het oude stratenpatroon is nog steeds aanwezig. Kortom, een mooie stad om te werken en te wonen.'

10.000 bomen

'We starten met het 10.000-bomenplan en de aanleg van groene linten. Daar komt structureel meer geld voor. Het beheer van alle openbare ruimten is een kostbare zaak. De gemeente doet in ieder geval het basisniveau, maar dat is niet overal genoeg. We hopen dat mensen hier zelf actief in worden. Op veel plaatsen in de stad is dat al het geval. Met de bewoners kijken we wat ze mooi en/of nuttig vinden. Wij zorgen voor het gereedschap om het te onderhouden. Dat leggen we in een contract vast. Zo zijn her en der al moestuintjes ontstaan in de wijken. Ook de boomspiegels in verschillende straten en wijken zijn hier een voorbeeld van. Maar verrommeling en verloedering kan soms heel snel toeslaan. Dat moeten we goed in de gaten houden.'

Mobiliteit

'Milieu en mobiliteit, het ligt in elkaars verlengde. Je regelt het ook niet alleen voor de stad; daar is de hele regio bij betrokken. De hoofdinfrastructuur is klaar: de S100-route en de Oversteek. Nu staat het groot onderhoud en het verlengen van de Waalbrug op stapel. Dat gaat nog een hele operatie worden. De automobilist vindt de Oversteek ook steeds beter. 15 procent van het verkeer over de Waal kiest voor de nieuwe brug. Daarmee liggen we precies op schema. Dat loopt langzaam op. Nog niet alle navigatiesystemen zijn bijvoorbeeld al aangepast. We zetten natuurlijk ook in op de fiets. Dat is een ander aandachtspunt: nog teveel mensen pakken voor ritjes van 7 kilometer of minder de auto. Die moeten we op de fiets zien te krijgen. Er gaan in ieder geval snelle fietspaden bijkomen. Natuurlijk is het mooi dat er steeds meer elektrische fietsen komen.'

Harriët Tiemens is 47 en geboren in Leeuwarden. Ze studeerde HBO Milieukunde en Bestuurskunde in Leiden, werkte onder andere bij ingenieursbureau Fugro, bij accountantsbureau PricewaterhouseCoopers en FFact, die bedrijven en overheden assisteert bij het ontwikkelen van strategieën en innovaties. Ze werd in 1999 lid van GroenLinks en meteen actief in de partij. In 2002 werd ze raadslid in de gemeente Rheden. Van 2007 tot 2014 was ze hier wethouder. Tiemens heeft een vriend en drie kinderen: twee jongens – een tweeling – van elf en een dochter van dertien jaar. Ze oriënteert zich nog op de huizenmarkt in Nijmegen en is vast van plan hier snel te komen wonen.

Openbaar vervoer

'Wat het centraal station betreft: er komt een nieuw perron bij. Dat is nodig voor hoogfrequent vervoer. Dat wil zeggen dat er iedere tien minuten een trein vertrekt naar bijvoorbeeld Utrecht. Het station en directe omgeving, en dan vooral de westkant, ken je over een paar jaar nauwelijks meer terug. Er worden nu al dagelijks 40.000 reizigers geteld op het station. Ga je ervan uit dat ze allemaal met een retourtje reizen, zijn dat toch 20.000 unieke treinreizigers, en dat worden er alleen maar meer. De Maaslijn wordt geëlektrificeerd, station Heyendaal is pas opgeknapt en station Goffert komt er aan. De terugkeer van de tram zit nog steeds in ons hoofd. De tram heeft een andere, maar ook betere uitstraling dan een bus. Mensen stappen sneller op een tram. Maar we bekijken het nog. Financieel zit het nog niet ons plan.'

Tekst: Michiel van de Loo en René van Berlo
Foto: Jacqueline van den Boom

WERELD WINKEL
de fairtrade cadeauwinkel

Geboorte, verjaardag, huwelijk en binnenkort Sinterklaas en Kerst.
Bij ons vind je altijd een bijzonder cadeau(tje).
Ook voor zomaar een verwenmoment!

KOM SNEL KIJKEN BIJ
WERELDWINKEL NIJMEGEN DUKENBURG
PARKEREN IS GRATIS

Meijhorst 70-01A
6537 EN Nijmegen
024 - 3450196

Openingstijden:
ma 13.00 - 17.30
di - vrij 09.30 - 17.30
za - 09.30 - 17.00

www.nijmegen.wereldwinkels.nl
info@nijmegen.wereldwinkels.nl

"like" us on facebook

FOLLOW US ON twitter

Rijbewijskeuring
€ 25,--

Elke donderdag op afspraak tussen 15.00 en 17.00 uur
(andere dagen in overleg mogelijk)

Wat moet u meenemen:

*Eigen verklaring met Geneeskundig verslag
(te verkrijgen op het gemeentehuis thuis alvast invullen)
*Schoon potje met urine
*Medicatielijst
*Eventueel bril of contactlenzen
*Uw huidige rijbewijs

MC
Medisch Centrum Brakkenstein

P.J.T. Pulles, huisarts
Kanunnik Boenenstraat 8
6525 WJ Nijmegen
024-3552339
www.mcbrakkenstein.nl
info@mcbrakkenstein.nl

Anita's hairstyling : € 2,50 korting!

Nieuwe klanten krijgen € 2,50 korting!

Gratis WiFi

Nieuwe klanten voordeel bij Anita's hairstyling
In ruil voor deze advertentie krijgt u, als nieuwe klant (maar ook alle vaste klanten die een vriend of vriendin meenemen voor een behandeling bij Anita's hairstyling) € 2,50 korting op álle behandelingen!
Bijv.: heren wassen/knippen: van ~~€ 21,50~~ voor € 19,00 • Dames wassen/knippen/drogen: van ~~€ 24,50~~ voor € 22,00
Deze aanbieding is niet inwisselbaar voor geld en niet geldig in combinatie met andere acties. Geldig t/m 30-11-2014.

Schwarzkopf PROFESSIONAL

Handig! Het stoplicht voor de deur laat zien of u direct terecht kunt.
Rood Vol, u kunt wel een afspraak maken.
Oranje Informeer binnen even, u wordt zo snel mogelijk geholpen.
Groen U wordt direct geholpen.

Ook op afspraak! Bel dan (024) 378 31 37

Openingstijden St. Agnetenweg:	*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

St. Agnetenweg 50 • T (024) 378 31 37 • Voorstadslaan 263 • T (024) 82 00 262
www.anitahairstyling.nl • info@anitahairstyling.nl
Extensions • Haarwerken • Kinderfeestjes • (Bruids)visagie • Metamorfoses

Anita's hairstyling

Emmy Blokhuys maakt bronzen beelden en beschildert glazen voorwerpen

Aankomen mag!

In het kerkje van Persingen zijn vaak tentoonstellingen en die zijn altijd de moeite waard. Een paar weken geleden stond ik daar, vol bewondering en hebberigheid, te kijken naar prachtige bronzen beelden. Blijkt de maakster, Emmy Blokhuys, zo'n beetje om de hoek te wonen... "Een zoektocht zit er in al die beelden", vertelt ze. "Ik wil iets uitdrukken en daar de kijker mee raken. Vaak met een emotie, maar ook vaak met humor. En als ik dan zie dat mensen het willen aanraken of als ze er om glimlachen, dan weet ik dat de zoektocht gelukt is. En, aanraken mag!

Het woord 'creatief' valt. Emmy vindt dat een vaak te mager gebruikt woord/begrip. Ze heeft jaren lang in het onderwijs gewerkt, meestal met 'probleem' kinderen. En later als creatief therapeut in instellingen en in een eigen praktijk.
"In dat werkveld zie je mensen oplossingen vinden voor zware problemen; die mensen vindt ik pas echt creatief." Echtgenoot Peter en ik zijn het niet helemaal met haar eens.
Bij kunstenaars zit er aan elke 'oplossing' toch echt een laagje extra, qua vorm of kleur, waar een gewoon mens alleen maar verbaasd naar staat te kijken.

Losse haren

Als ze een idee heeft gaat ze (altijd samen met echtgenoot Peter) op zoek naar een situatie of model om het idee in schetsen te vangen. Zo heeft ze haar man eens op een wip-wap gezet omdat ze de beweging van die knieën wilde vastleggen. En zo hebben ze stad en land afgezocht om nonnen met een echte 'vlieg'kap te vinden, want daar moest ze wat mee. "En iedereen vindt het altijd fantastisch om mee te werken", vertelt Emmy. "

En dan blijkt de maakster, Emmy Blokhuys, zo'n beetje om de hoek te wonen...

Of ik nu een technisch verhaal nodig heb, over die kap bijvoorbeeld of als ik een meisje met een lange rok vraag te gaan schommelen, iedereen werkt enthousiast mee. Dat meisje kwam zelf op het idee om haar lange haren los maken. En die haren zie je dus nu in brons terug." Dat beeld, 'de schommelaarster', stond ook in Persingen en ik zag inderdaad de rok en de haren wapperen. Hoe hard het materiaal ook is, je voelt de beweging.
Haar werk is meestal figuratief, vaak drukt ze menselijke emoties uit via menselijke figuren. Het werk is vrij klein, niet hoger dan zo'n 30 centimeter. Waar dan nog een wel ondergrond van steen of staal bijkomt.
Maar in dat figuratieve zit toch vaak een vleugje abstract, want ook een opdracht met die strekking pakt ze op. "Ik blijf schetsen tot ik zelf een goed gevoel heb en als dan de opdrachtgever er ook nog blij van wordt, dan ga ik aan de slag."
Emmy wil het bronzen beeld uit de deftigheid halen, vandaar ook de kop boven dit stukje. Maar het maken (eerst een wassen beeldje, dan het hele gietproces en dan nog afwerken) kost zoveel tijd en geld dat het nooit goedkoop zal zijn. Voordeel van brons: kinderen en kindskinderen zullen er ook nog van kunnen genieten!
Naast het maken van bronzen beelden houdt Emmy zich ook bezig met het beschilderen van glazen voorwerpen. Ze kreeg een beschilderde vaas cadeau, vond het stuk best mooi, maar de afwerking zwak. Dat moest beter kunnen en zo begon de volgende zoektocht. De resultaten zijn stralend en mogen nog in afwasmachine ook...

Workshops

Emmy en Peter organiseren ook workshops, in allerlei technieken. Ze deden dat de afgelopen jaren in Frankrijk, in de nabije toekomst gaan ze dat ook in de buurt van Nijmegen doen. Het motto: perfectie en prestatie moeten in de koffer blijven, het gaat om het kennismaken met de technieken en er plezier aan beleven, ook al vind je jezelf 'niet creatief'.
Kijk op de website: www.emmyblokhuys.nl.

Tekst: Mieke Jasper
Foto's: Jacqueline van den Boom

Emmy wil het bronzen beeld uit de deftigheid halen, vandaar ook de kop boven dit stukje.

Da Christian: eten in Lindenholt bij echte Italianen

Waar eens slagerij Milder en cateringservice Dennis Milder huisvesten, hangen sinds deze zomer Italiaanse vlaggen. Op de hoek van de st. Agnetenweg/ Nieuwstadweg is nu ijssalon en bezorg en afhaalcentrum Da Christian gevestigd. Genoeg reden voor de redactie van Lindenholt Leeft om eens kennis te maken met de eigenaren.

Wie zijn jullie?
Loredana : 'Ik ben samen met mijn broer en zwager mede-eigenaar van Da Christian. Mijn broer Christian is de pizzabakker/kok. Mijn zwager Tony is bezorger en verzorgt de inkopen. Ik ontvang de gasten hier. Het is een echt familiebedrijf. Wij wonen sinds vijftien jaar in Nederland. We komen oorspronkelijk uit Sicilië. Om precies te zijn Catania, dat ligt aan de voet van de Etna en vlakbij de zee.'

Christian en Tony schuiven ook aan bij het gesprek.
Christian begint vol passie te vertellen: 'Ik ben al 20 jaar pizzabakker/kok en droomde altijd van een eigen restaurant. Koken is mijn passie. Ik vind dat eten bereiden een kunst is. Het belangrijkste van eten is dat je geniet en echt proeft wat je op je tong hebt. Niet alleen maar je buik rond eten.'
Op de vraag wat zijn specialiteit is antwoord Christian dat alles erg lekker is, maar dat hij graag aan de gasten vraagt wat zij lekker vinden en dan een gerecht maakt uit zijn fantasie.

Loredana: 'Mijn droom is ook uitgekomen, ik wilde altijd met mijn familie werken en dat doe ik nu. Alles wat wij verkopen maken we echt zelf, niets komt uit een potje. Wij importeren zelfs meel uit Italië. Ik vind dat onze pasta's een van onze specialiteiten zijn. Mensen kunnen naast het ijs dat wij verkopen, ook pizza's, pasta's en vleesgerechten afhalen. Allemaal voor een zeer redelijke prijs. Eventueel kunnen zij het ook hier opeten. Verder hebben wij speciale diepvriesdozen voor verjaardagen of bijvoorbeeld kerstmis. Je kunt dan ijs mee naar huis nemen en dan thuis in de vriezer bewaren. Ook leuk om met een kinderfeestje eens echt Italiaans ijs te trakteren. Het kan bij ons allemaal.'

Waarom in Lindenholt?
Loredana: 'Er was in Lindenholt nog geen echte Italiaan en mijn broer dacht: dit is onze kans. Wij wonen allemaal hier in de omgeving, dit is dus echt perfect. De bewoners hier zijn allemaal erg enthousiast en we hebben al veel positieve reacties gekregen.'

Wat is zo speciaal aan Da Christian?
Zowel Loredana als Christian zijn daar duidelijk over: 'Da Christian is eten bij echte Italianen!'

Willen jullie nog iets tegen de mensen in Lindenholt zeggen?
Alledrie roepen ze: 'Kom bij de echte Italiaan eten en oordeel zelf. Wij wachten op u.
Wij zijn van dinsdag tot zondag geopend van 12.00u tot 22.30u.
Ook in de winter zal de ijssalon geopend blijven, als enige ijssalon in Nijmegen.'

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis
Foto's: Jacqueline van den Boom

TALIS

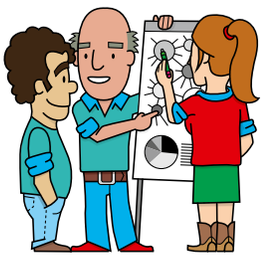
Wilt u meepraten over het beleid van Talis?

Dat kan. Accio zoekt **betrokken**, **enthousiaste** en **kundige** klanten van Talis.

Accio is het team dat meedenkt en meepraat met woningcorporatie Talis over haar beleid en organisatiebrede onderwerpen.
Elk jaar pakt Accio een aantal actuele thema's aan.
U kunt op verschillende manieren uw inbreng leveren.
Als lid van Accio biedt Talis u invloed op haar beleid, inzicht in haar organisatie en eventuele scholing.

Heeft u interesse? Kijk voor meer informatie op **www.platformaccio.nl**

Accio



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

- Voor de individuele- en groepssporter
- Blessurepreventie en - behandeling
- Massage's
- MTC taping (kinesio)

U kunt - uiteraard vrijblijvend - informeren naar de mogelijkheden en prijzen

Tel: ***06 13 16 21 40*** - E-mail: ***anneh.hoekstra@gmail.com***

Wijkcentrum De Brack

Maandagavonden
Bridgen

Dinsdagmiddagen
13.00- 16.00 uur: club Jong Bejaarden,bingo

Donderdagmiddagen, uitgezonderd de tweede van de maand
13.30- 16.30 u: KBO, kaarten

Tweede donderdagmiddag van de maand
14.00 - 16.30 u: De Zonnebloem, bingo

Donderdag 27 november
19.00- 23.00 uur: KVO

Iedere vrijdag
9.00- 9.45 uur: Trombosedienst
Beweegtuin stichting Koppel, openingstijden

Info: Wijkcentrum De Brack
Telefoon(024) 377 57 84

Wijkcentrum De Kampenaar

Maandagen
19.00- 21.00 u: Jongeren Huiskamer, inloop
19.30- 23.00 u: Bridge, Sans Fumer

Dinsdagen
13.00- 16.00 u: Schilderen

Woensdagen
9.00- 12.00 u: IVC Lindenholt; SOC Activeringslessen
15.00- 17.00 u:Jongeren Huiskamer, inloop
19.00- 21.00 u: Meidenkamer, inloop
19.00- 21.00 u: Jongeren Huiskamer, inloop
19.00- 21.00 u: Hatha Yoga

Donderdagen
13.00- 17.00 u: Bridge inloop
19.00- 22.00 u: Dartclub Robin Hood
19.00-21.00 u: Jongeren Huiskamer, inloop

Vrijdagen
9.00- 12.00 u: Yogagroep
13.00- 16.30 u: Bewonerscomité De Wellenkamp, Bingo(iedere derde vrijdag van de maand)

Info: wijkcentrum De Kampenaar
Telefoon: (024) 373 82 24

Ook voor al uw schilder- en behangwerkzaamheden voor binnen en buiten

Nu ook 80 soorten PVC-vloeren

Vrijblijvend prijsopgaaf

06-460 808 04
j.haefkens1@chello.nl
www.tapijtshophaefkens.nl

Fysiotherapie

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

Geen wachtlijst voor algemene fysiotherapie, kinderfysiotherapie en manuele therapie.

√ Alle specialisten zijn aanwezig: master manuele therapeut, kinderfysiotherapeut, haptonoom, bekkenfysiotherapeut en groepstraining voor COPD.

√ Kwaliteit staat op nummer één. Daarom werken wij samen met andere gespecialiseerde collega' s rond COPD, claudicatio, arthrose, spanningsklachten en overgewicht.

Kom ook in beweging!

Conditie-Fit (fitness in een gezellige groep):
Maandag- en donderdagavond van 19.00 uur tot 20.00 uur en 20.15 uur tot 21.15 uur.

Blijvend Fit:
Het doel is om een gezonder eetpatroon en een betere conditie te ontwikkelen in samenwerking met een fysiotherapeut, praktijkondersteuner en diëtiste.

(Be)weeg je fit voor kinderen van 4 tot 12 jaar met overgewicht:
Voor € 20, 2 jaar begeleiding van een diëtiste en de GGD inclusief een half jaar sporten o.l.v. een kinderfysiotherapeut.

Informatie:
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt Horstacker 1644, 6546 EX Nijmegen
024-3781818 www.wgclindenholt.nl fysio@wgclindenholt.nl

rijwielspecialist scheepers

NIEUW!!!

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

Fietspaspoort

Als u bij Bike Totaal een fiets koopt, ontvangt u het Bike Totaal Fietspaspoort. Hier wordt direct een tegoed op gezet (dat kan oplopen tot € 210,-) voor Service & Onderhoud.

Het Service & Onderhoudstegoed kunt u besteden aan:

- Bodyscanning
- Zadelmeting
- Rijklaar maken
- Servicebeurten
- Online service

www.scheepersbiketotaal.nl/fietspaspoort

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
- Radboudumc: (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@huiselijkgeweldgelderland.nl
- Kindertelefoon: 0800 04 32
- Discriminatie, Ieder1Gelijk: (024) 324 04 00
- Maatschappelijk werk (NIM): (024) 323 27 51, info@nim.nl
- Tandem: (024) 365 01 70 regio.noord@tandemwelzijn.nl
- Swon het seniorennetwerk: (024) 365 01 90 info@swon.nl
- ZZG zorggroep, wijkverpleging Lindenholt: 024 – 366 57 77

- Wijkcentrum De Brack: (024) 377 57 84 Leuvensbroek 1200, debrack@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 Vereeniging: (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

facebook.com/winkelcentrumdukenburg

VOLG DUKENBURG

Elke 1e zondag v/d maand

KOOPZONDAG & GRATIS PARKEREN

Blijf op de hoogte van alle acties en aanbiedingen en kijk ook op www.winkelcentrumdukenburg.nl

Taskforce
Ondernemersfonds Nijmegen

DUKENBURG
WINKELCENTRUM • NIJMEGEN

P DICHTBIJ