

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 6^e jaargang nummer 5 - oktober 2015

Opening wijkatelier Lindenholt



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 wijk-activiteiten/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
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 Wel-lenkamp), Martin Koning (de Hoefkamp), Victoria Lammerinks-Montis (de Gilde-kamp), 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 (Heg-dambroek), Geert Willemse (de Voorsten-kamp)

Drukwerk

Drukkerij Hendrix
Oplage: 7500 stuks

Bezorging

Op alle adressen in Lindenholt met uitzon-dering 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 22 november
Verspreiding: woensdag 16 december

Foto voorpagina

Opening wijkatelier Lindenholt
(Foto: Dave van Brenk)

"Alles zelf willen doen zit in de aard van het beestje"



Verplegende Sylvia Smits verzorgde Joke Nobel

Joke Nobel (60) heeft al sinds 1978 Multiple Sclerose (MS), een chronische aan-doening van het centraal zenuwstelsel. Hoewel deze progressieve ziekte haar beperkt in haar bewegingsvrijheid, is ze niet van plan om bij de pakken neer te zitten. Met positiviteit en levenslust gaat ze elke uitdaging aan, en op momenten dat het allemaal even tegenzit, kan ze rekenen op de professionele hulp van Wijkverpleging Lindenholt.

Joke woont al jaren naar volle tevredenheid in een gelijkvloerse woning in Lindenholt. Trap-penlopen is namelijk moeilijk voor haar. Het winkelcentrum waar ze regelmatig heengaat, is goed te bereiken met haar 'Mercedes' zoals ze haar rollator gekserend noemt. "Ik ben erg gesteld op mijn vrijheid, regel mijn zaakjes graag allemaal zelf, hoewel mijn gezondheid me wel beperkingen oplegt", vertelt de oud-verpleegkundige van het Radboudziekenhuis. "Zo'n vijf jaar geleden kreeg ik een hersenbloeding, daarna moest ik helaas stoppen met werken. Gelukkig verveel ik me geen moment. Ik hou van lezen, computeren en tuinieren."

Clavisio sleutelkuis

"Door mijn ziekte moet ik erg oppassen om niet te vallen. Geregeld val ik zomaar flauw en dan vind ik mezelf terug op de grond. Ik heb geluk

kig een Clavisio, dat is een deurkastje met mijn huissleutel erin, zodat de wijkverpleging met- een binnen kan komen als ik de deur zelf niet kan openen. Onlangs heb ik een handoperatie gehad en was ik weer even afhankelijk van de hulp van het team met dagelijkse handelingen als wassen en aankleden. Maar ze kennen me daar: ik moet alleen even op gang worden ge- holpen, en hup! Daarna neem ik liever zelf de touwtjes weer in handen."

Beeldbellen

De inzet van allerlei hulpmiddelen vergemak- kelijkt het leven van Joke aanzienlijk. Zo is er bijvoorbeeld eens per week contact met het team Wijkverpleging via de iPad. Verplegen- de Sylvia Smits: "Het beeldbellen via de iPad is een extra geruststelling voor zowel Joke als voor ons. We kunnen zien hoe de zaken ervoor staan en horen of er vragen zijn waar we actie op moeten ondernemen. Ik hoef Joke niet te motiveren om haar zelfredzaamheid te vergro- ten. Ze is wat dat betreft een voorbeeldige cli- ent, die zelf met allerlei oplossingen en ideeën komt. Wat ik wél kan doen is haar advies en tips geven op het gebied van valpreventie. Zo- lang we kunnen voorkomen dat Joke onnodig valt, is ze heel goed in staat om haar zelfstan- digheid te bewaren."

Tekst en foto: 

Soms verandert er iets in uw leven, waardoor het allemaal even niet meer vanzelf gaat. Dan is het belangrijk dat u de toekomst weer vol vertrouwen tegemoet ziet. Dat lukt met hulp van de mensen om u heen en de inzet van professionele zorg waar nodig. Maar altijd zoals u dat graag wilt, zodat u uw eigen leven kunt blijven leiden.

Op zoek naar zorg die u verder helpt? Onze medewerkers van wijkverpleging team Lindenholt staan voor u klaar. Maak gerust een afspraak voor een *kosteloos* huisbezoek, bel de Zorgcen- trale: 024 - 366 57 77.

In dit nummer



WGCL

16



Henri Kiddie

28



Robert Nas

8



Bouwdorp

7

En verder:

Column Ingeborg Hakstege	4
Bouwdorp Lindenburgh 10 jaar	7
Gezonde leefstijl	11
Column Gunay Acuner Kasar	13
Hans Stoltz	14
Lindholt doet	19
Stip	24
Opening wijkatelier Lindenholt	26
Heki Aikido	28
Column Victoria Lammerinks-Montis	29
Jongeren pagina	30
Column Bettineke van der Werf	34
Dit is mijn dierbare ding	34
Parochienieuws	35
AED	37
Agenda wijkcentra	38



GRATIS ELLENDE

Een tijdje geleden schreef ik een review over de Franse camping waar mijn lief en ik twee weken hebben gestaan. Dat is fijn voor andere mensen, die daar ook naartoe willen gaan. Dan weten ze dat ze betalen voor vier sterren en er maar drie krijgen. Maar daar gaat het nu niet om. Waar het wél om gaat, is dat ik, als dank voor mijn bijdrage, een cadeautje kreeg. Zodat ik volgend jaar weer een bijdrage lever aan het neersabelen van de Franse kampeerterrainen. Ik mocht online een fotoboek samenstellen en dat kreeg ik dan voor niets. Dat 'voor niets' was natuurlijk niet gratis: het kostte me uiteindelijk toch vijf euro; de verzendkosten waren niet bij de traktatie inbegrepen. Maar daar kom je pas aan het einde van het bestelproces achter en wie blaast de hele boel dan nog af? Ik niet en niemand niet, waarschijnlijk. Zeker niet als je net ruim twee uur hebt zitten zwoegen om het fotoboek samengesteld te krijgen. Waarom dacht ik niet meteen 'Daar begin ik niet aan!'. Nou, dat weet ik precies: het woordje 'gratis' was gevallen en dan ga ik tot het gaatje. Ook als een fotoboek nergens voor nodig is: al mijn foto's staan keurig opgeslagen in de cloud en zijn dus vanaf iedere computer, in de hele wereld en wanneer ik maar wil te bezichtigen. Maar ja, gratis hè? Dus installeer je verlekkerd het benodigde computerprogramma. Dan spit je jezelf door de meest recente 365.000 kiekjes om een leuke selectie te maken. Na die eerste schifting volgt een tweede, want voor je het weet, loopt één van je huisgenoten een trauma op door een ondergeschikte rol in het fotoboek. Vervolgens moet je nog schuiven met 74 foto's, om ze op een logische plek te krijgen. En was ik toen klaar? Nee, toen was ik niet klaar. Je kunt namelijk ook nog tekst toevoegen. Gratis. Dat het niets kost, wil niet zeggen dat je er dan maar lukraak wat bijschrijft. Nee, je wil toch een beetje leuk uit de hoek komen. Dus broeden op woordjes. Mooie zinnen schrijven. Bidden dat het ooit ophoudt. Het hield op, uiteindelijk. Over precies een week schuift het fotoboek door de brievenbus en ik kan het nú eigenlijk al niet meer zien. Wat een ellende. Maar wel gratis!

Ingeborg Hakstege
(Foto: Peter de Jong)

Gebruikt u cholesterolverlagende medicatie? Dan zoeken wij u!

Waarom?

In Nederland slikken ruim 1 miljoen mensen cholesterolverlagende medicatie (=statines). Statines zijn veilig en effectief, maar toch ervaren gebruikers regelmatig spierklachten als bijwerking. De reden hiervoor is onduidelijk. Binnen de afdeling Fysiologie van het Radboudumc willen we daarom onderzoeken of statines de functie van de spieren kunnen verstoren en of dit bijdraagt aan het klachtenpatroon.

Voor wie?

U bent tussen de 18 en 70 jaar oud en gebruikt op dit moment een statine als cholesterolverlagende medicatie. We zijn op zoek naar gebruikers met en zonder spierklachten als bijwerking van het statinegebruik.

Wat houdt meedoen in?

Het onderzoek bestaat uit een medische screening, een spierfunctie- en een fitheidsmeting. In totaal zal het onderzoek drie bezoeken beslaan en moet u een tijdsinvestering van 3.5 uur voor het totale onderzoek rekenen. Tijdstippen worden in overleg met u vastgelegd.

Wilt u meer informatie over het onderzoek, of wilt u zich aanmelden?

Neem contact op met Dr. Silvie Timmers:
silvie.timmers@radboudumc.nl
(024) 361 42 22



Physiomics
next level

Radboudumc



www.lindenholtleeft.nl

Dè wijkwebsite voor alle bewoners in Lindenholt.

www.lindenholtleeft.nl is voor u de digitale ontmoetingsplaats in Lindenholt. Voor al uw informatie over de wijk en de bewoners is het slechts éénmaal nodig u aan te melden waarna u zelfstandig berichten kunt plaatsen.

Tevens is alle mogelijke informatie over het stadsdeel Lindenholt binnen handbereik tegelijk met wat daar allemaal gebeurt en ook door de bewoners wordt georganiseerd. Verbaas u over het ongehoorlijk aanbod in activiteiten, aanbiedingen, gratis deelname aan hobbyclubjes en mogelijkheden voor gezamenlijke dagbesteding. Natuurlijk kunt uzelf ook uw specifieke kennis en vaardigheden aanbieden aan buurtgenoten die daaraan behoefte hebben. Vindt u tuinieren leuk en wilt u graag in het voorjaar de handen uit de mouwen steken voor iemand bij u in de straat, dan plaatst u heel simpel een berichtje op de website.

Meer dan 600 volgers krijgen daar dan een berichtje over. Hoe eenvoudig kan het zijn.

Nieuwsgierig? Wacht niet langer, start de pc/laptop en maak uw profiel aan op de site.

Ik zie uw aanmelding met veel plezier tegemoet.

Gerard van Bruggen, Buurtverbinder www.lindenholtleeft.nl

info@lindenholtleeft.nl Wilt u telefonische ondersteuning? Bel me even: 06 51171217



SLAK Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen

Halloween- en Sinterklaasorganisatie in volle gang

Het bestuur van de Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen (SLAK) is inmiddels druk in de weer om de activiteiten voor dit najaar te organiseren en in goede banen te leiden. Zo zal er dit jaar, na een succesvolle eerste keer in 2014, een Halloweentocht worden georganiseerd. Vlak daarna maakt de Goedheiligman weer zijn opwachting in Lindenholt.

Halloween op zaterdag 31 oktober

Stichting LAK organiseert met medewerking van de Activiteitencommissie van de Wildcats en Bewonersgroep Horstacker weer een griezelig mooie Halloweentocht.

Vanaf 19.00 uur vertrekken groepjes vanaf de Paintballbaan en lopen een spokentocht. Ook zijn er groepjes die een 'Trick or Treat' tocht lopen, eveneens vanaf de Paintballbaan. Deelname is wederom gratis.

Aanmelden kan via: halloween@stichting-lak.nl.

Je kunt je individueel opgeven maar ook als groep. Maar let wel...er is geen scheiding meer van leeftijden. Als je je opgeeft voor de spokentocht dan is het risico voor jezelf. Je kunt ter plekke natuurlijk altijd switchen naar een trick-or-treatgroepje.

Mocht je vergeten zijn om je aan te melden... geen nood; kom gewoon naar de Paintballbaan en sluit je aan bij een groep.

Zorg wel dat je tijdig aanwezig bent zodat we om 19.00 uur kunnen beginnen met griezelen. Voor meer info:

Let op de posters en flyers of kijk op www.stichting-lak.nl



Sinterklaasintocht op zondag 15 november

Op zondag komt Sinterklaas en zijn gevolg traditiegetrouw naar Lindenholt. Vanaf 10.00 uur is er de rondgang door de Kampwijken en vanaf 14.00 uur door de Acker- en Broekwijken. Uiteraard stopt Sinterklaas op verschillende stopplaatsen om met de kinderen te praten. Daarna zijn er twee voorstellingen in het Mondial-College.

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 sponsors en 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 en 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: Stichting LAK

Straatfeest Zellersacker

Op 12 september jl. was het straatfeest in de Zellersacker!

Het was een dag waar de kinderen al lange tijd naar uitgekeken hadden.

's Morgens kwam er even een bui over, maar dat was gelukkig de enigste regen die er overdag gevallen is.

Met hulp van een aantal buurtbewoners werden vrijdag en zaterdag de nodige voorbereidingen getroffen.

Rond een uur of 11 was het springkussen opgeblazen. Hier werd al direct veel gebruik van gemaakt.

Ook de andere spellen zoals blikgooien, koekhappen, kegelen, darten en een skippybal race werden volop gebruikt. Door een moeder werd er spontaan geschminkt en een andere zorgde voor plak-tattoos. Deze vonden gretig aftrek.

Onder het genot van een kopje koffie of thee konden de ouders nader kennismaken met elkaar. De hongerige kinderen konden tussendoor genieten van de pannenkoeken die buiten werden gebakken, door een echte pannenkoekenbakker.

Ter afsluiting van de middag was er voor iedereen een ijsje en de kinderen gingen allemaal met een klein cadeautje huiswaarts.

Nadat de spelletjes waren opgeruimd, werden de barbecues aangestoken. Iedereen die zin had kon zijn eigen vlees (of andere etenswaren meenemen) en gebruik maken van de barbecues.

Het werd een gezellige avond.

Tekst en foto's Cindy Dingemans



CURSUS

‘SNEL LEREN = LEUK LEREN’

ATOT10

Huiswerkbegeleiding - Remedial teaching

Meer leren in minder tijd en tóch beter onthouden, wie wil dat nou niet?!

Vanaf december start Atot10 met het geven van een nieuwe cursus van Time 2 control, ‘Snel leren = leuk leren’.

De cursus zorgt ervoor dat leerlingen en studenten meer grip op hun huis – en/of studiewerk krijgen en vaardigheden opdoen om beter te leren plannen en organiseren. Dit gebeurt o.a. door het maken van mindmaps en het aanleren van geheugentechnieken. Aan het einde van de cursus ben je vaak zelf in staat om 2- 4 keer sneller te lezen!

De cursus is geschikt voor leerlingen uit groep 8, middelbare scholieren en studenten.

De overgang van de basisschool naar de middelbare school is voor veel leerlingen een sprong in het diepe. Het vraagt veel vaardigheden op het gebied van plannen en organiseren.

De cursus is ook zinvol voor studenten. Studeren vraagt tenslotte ook een hoge mate van efficiënt plannen en de nodige studievaardigheden. Alles wat er in de cursus wordt behandeld is direct toepasbaar in de praktijk en zal ook direct resultaat geven!

Hoe lang duurt de cursus?

- De cursus duurt 6 weken en wordt meestal gegeven in groepen van maximaal 5 personen. In 6 weken wordt er toegewerkt naar jouw persoonlijke studieplan.
- Elke bijeenkomst duurt een uur en zal plaatsvinden bij Atot10.
- Naast de cursus verwachten wij van jou dat je 6 weken lang, 6 dagen per week, 15 minuten per dag oefent.

Wat zijn de kosten?

- De kosten voor de cursus bedragen € 279,95 per persoon inclusief het basismateriaal om met alle aangeboden studietechnieken direct aan de slag te gaan, e-mail coaching gedurende de cursus (indien nodig), korting op drie aanvullende verdieppingscoachingsuren.

Bij meerdere aanmeldingen uit één gezin zijn de prijzen als volgt; 1e kind € 250,- | 2e kind € 150,- | 3e kind € 100,-

Vragen of direct aanmelden? Stuur een mailtje naar snelleren@atot10.nl.

De eerste cursus start al in december en wordt gegeven door Marleen Clerx.



Flexibel en betrokken

Wij verlenen al 25 jaar alle zorg of begeleiding die thuis gegeven kan worden. Van een enkel moment per dag tot 24-uurs zorg. Ondersteuning in en om het huishouden of gezamenlijke activiteiten ondernemen behoren ook tot de mogelijkheden. En uw mantelzorger is bij ons aan het goede adres voor ondersteuning.

Uw specifieke zorgvraag is en blijft het uitgangspunt waar wij onze zorg op afstemmen. Informeer gerust naar de mogelijkheden.

St. Annastraat 198C • 6525 GX Nijmegen • Tel. 024-354 06 08
info@tvnzorgt.nl • www.tvnzorgt.nl

Op vrijdag 20 november onderscheidt burgemeester Bruls kinderen die iets bijzonders hebben gedaan met een Nijmeegs Kinderlintje.

De kinderen zetten we op deze dag in het zonnetje tijdens een feestelijke bijeenkomst. Maar..... dan hebben we wel nominaties nodig! Kent u een 4-12 jarig Nijmeegs kind dat volgens u een lintje verdiend? Nomineer haar/hem via de website www.nijmegen.nl/kinderlintjes en wie weet kiest de jury, onder deskundige leiding van Jochem van Gelder, haar of hem uit als held van Nijmegen.

En..... het spreekt vanzelf: strikte geheimhouding alstublieft.

Bouwdorp Lindenburght

10 jaar

Een ballonnenboog als toegangspoort met het cijfer 10 liet aan duidelijkheid hieraan niets te wensen. Nog meer de enthousiaste kinderen in de leeftijd van 6 tot en met 12 jaar, die genoten van de speciale openingsact door tovenaars Aarnoud Agricola.

Al snel konden de kinderen dan ook vlijtig en naar hartenlust met hun begeleiders beginnen aan de opbouw van de Kermis, het thema van Lindenburght 2015. Na dit karwei gaat de lunch er smakelijk in. In de grote tent werd er met zijn allen van genoten. Hierin konden de kinderen ook andere activiteiten deelnemen, zoals tekenen, kleuren, schminken en er was muziek. Als alternatief bij slecht weer buiten komt zo'n onderdak goed van pas en is er ook ander vermaak mogelijk, zoals onder meer met spellen.

Het tweede lustrum bood nog meer extra's op deze dinsdag tot en met donderdag. Zo'n 70 deelnemers, een groei, met enkele uit Dukenburg (Dukendam ging dit jaar niet door), werden verder nog getraakteerd op een groot luchtkussen, een zweefmolen en een surfsimulator. Vaste prik op het eindfeest is de eindpresentatie van alle prachtige bouwsels en de talentenshow met de prijsuitreiking door een deskundige jury beoordeeld.

Er komt aardig wat kijken bij het organiseren van zo'n evenement; in januari wordt er al gestart door het bestuur en de vaste vrijwilligers en moet het draai- en informatieboek kloppen.



Daar hoort van alles en iedereen bij, ook het inschakelen van extra vrijwilligers die mee helpen tijdens het bouwdorp zelf waarvan wordt verlangd dat begeleiders/ouders minimaal een dag of twee dagdelen meehelpen. Er moeten sponsors worden gezocht, regelingen met betrekking tot het sluitend maken van de financiën, de EHBO, een nachtwacht ter bewaking, hout- en timmermaterialen en tot slot ook weer voldoende mankracht bij het afbreken van de bouwsels en tenten en het opruimen van het terrein.

Bouwdorp Lindenburght 2015 is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen, JK party verhuur, Stand Concept standbouw, DAR, Jan de Isolatieman, Portaal, Talis, Standvast Wonen, Tandem, Primera, Bruna, Mercachem, Lidl, Boels, De Klok logistics, fietsenzaak Theunissen, Lincoln Electric, Verhees reclameproduktie, Pearle opticiens, Herfkens, Uw Schoenmaker Leuvenbroek, Coöp Wijchen en Total Care autogarage.

Dankzij al die vrijwilligers en deze sponsors konden de kinderen genieten van hun laatste week van deze zomervakantie en uitkijken naar Bouwdorp Lindenburght 2016. Kijk voor meer informatie op www.lindenburght.nl.

Jolanda Marneef, voorzitter van het organerende team, blikt met tevredenheid terug op deze editie van Bouwdorp Lindenburght.

Jolanda: 'Het was weer een geweldig jaar met hardwerkende kinderen die, ondanks af en toe regen, weer prachtige bouwwerken hebben gebouwd. Er waren spookhuizen, een schiettent en touwtrekken met blikken gooien en echte

prijzen. De knutsel- en schminkhoek werden druk bezocht. Naast het bouwen was er ook tijd voor het super optreden van goochelaar Aarnoud Agricola, een draaimolen voor de jongsten en de oudere kinderen werden uitgedaagd op de sufsimulator. Het springkussen van Standvast Wonen werd ook druk bezocht.

De talentshow werd gewonnen door Kim en Team 5 heeft gewonnen met hun ontworpen spookhuis. Als team kunnen we dit niet realiseren zonder de hulp van de ouders tijdens het de bouwdorpdagen en bij het afbreken dus dank je wel allemaal!'

Tekst: Theo Vermeer

Foto's: Theo Vermeer en Jolanda Marneef



Jolanda Marneef met Biona Tomas

Robert Nas

niet alleen maar directeur

Veel mensen in Lindenholt kennen Robert, als leerkracht of directeur van basisschool de Luithorst en wellicht als trouwambtenaar van gemeente Nijmegen. April jongstleden heeft hij afscheid genomen van basisschool de Luithorst.

Hoe kijk je op die periode terug?

‘Ik vind het heel jammer dat ik het niet af heb kunnen maken. Het waren heel intensieve jaren. Toen ik op de Luithorst kwam lag er een slechte beoordeling van de inspectie over de leerresultaten. We hebben met het team hard gewerkt om hier weer een positieve beoordeling van te maken. Dat is gelukt. Wegens gezondheidsredenen moest ik het rustiger aan gaan doen. In overleg met het bestuur hebben we samen besloten dat ik mijn laatste ander-

half jaar studenten op de PABO ga begeleiden en mijn kennis ga overdragen. Ik word in oktober 65 jaar en in april 2016 ga ik met pensioen.’

Vrijwilligerswerk..?

‘Al sinds mijn 15e doe ik dat in alle gradaties. Ik heb diverse bestuursfuncties bekleed onder andere bij het Ronald MacDonalddhuis, het sportjournaal bij tv Unique gepresenteerd, bij de ziekenomroep 5 jaar lang, iedere dinsdagavond, een radioprogramma gepresenteerd. Je kunt het zo gek niet verzinnen.’

Hoe ben je er eigenlijk tot gekomen om trouwambtenaar te worden?

‘Ik vond presenteren altijd al erg leuk, als er iets aan elkaar gepraat moest worden dan wist men mij wel te vinden. Op een dag zei mijn vrouw, Emmy, tegen mij dat het trouwambtenaarschap iets voor mij zou kunnen zijn. Zij was die dag naar de huwelijksvoltrekking van de vriendin van onze dochter geweest en zag mij daar al helemaal staan. Ik heb daar een tijdje over nagedacht en toen ben ik eens gaan informeren bij Marielle Jongmans, ook BABS bij gemeente Nijmegen. Zij nodigde mij uit om een huwelijk bij te wonen en ik was gelijk verkocht. Inmiddels heb ik zo’n 100 huwelijken voltrokken. Ik vind het heel bijzonder dat ik op de belangrijkste dag van het leven van twee verliefde mensen iets over hen mag vertellen. De voorgesprekken die ik met hen heb zijn soms grappig, gevoelig maar vaak ook emotioneel. Ik probeer alle signalen goed op te pikken en schrijf daar dan een mooi verhaal omheen. Ik ga ook op huisbezoek en probeer de dingen die voor het stel belangrijk zijn te vinden. Zo was ik thuis bij een bruidspaar en zij hadden een spiegelkje op de schoorsteen staan met een spreuk. Die spreuk liet ik terugkomen in mijn speech en zij dachten: “Hoe weet hij dat nou?” Mijn uitdaging is dat mijn verhaal een kop en een staart heeft, het moet kloppen maar ik houd wel ruimte over voor improvisatie en maak daar regelmatig gebruik van. Ik probeer de kinderen die aanwezig zijn erbij te betrekken, bijvoorbeeld door kaarsjes aan te laten steken. Laatst riep een klein meisje tijdens de ceremonie: “Waarom heb jij eigenlijk die jurk aan?” Iedereen keek verschrikt op. Maar ik maak daar dan even tijd voor. En leg dan gewoon uit dat mijn toga mijn uniform is net als

bijvoorbeeld een brandweerman die een uniform aan heeft. Het meisje snapte toen. Ik vind dat je daar aandacht voor moet hebben.’

Wat is het mooiste wat je tot nu toe mee hebt gemaakt in die functie?

‘Elke ceremonie is mooi en speciaal. Mijn eerste klus was het geregistreerd partnerschap van mijn dochter. Dat was heel bijzonder. En in 2013 mocht ik het huwelijk van mijn andere dochter voltrekken. Ik had geen dubbele pet op maar een dubbele jas. Ik heb mijn dochter naar voren gebracht in jacquet en toen mijn toga aangetrokken. Aan het einde van de ceremonie heb ik mijn toga weer uitgedaan en als vader in mijn jacquet hen toegesproken.

Kort geleden kreeg ik het verzoek van een neef om zijn huwelijk te voltrekken, in Italië. Dat was ook een heel bijzondere ervaring. Aan het meer tussen de bergen. Het was net een film.

Zo waren mijn vrouw en ik in augustus op vakantie en moesten tanken in St.Tropez. Er kwamen Nederlanders naast ons staan en die grapt tegen mij: “Mag ik de bruid kussen?” Op mijn auto zitten magneetstickers met mijn naam en logo. Ik antwoordde met dat hij dat mocht als ik het huwelijk mocht voltrekken. Het werd een heel gezellig onderonsje. En nu krijg ik deze week ineens een mailtje van hun dochter met het verzoek of ik haar ouders wil trouwen. De dochter had mijn gegevens van de auto genoteerd. Hoe toevallig maar vooral leuk is dat? Ik ga dat huwelijk 3 oktober in Kijkduin voltrekken. Dat zijn voor mij de kersen op de taart. Maar ik maak ook mee dat oud-leerlingen, die in mijn klas zaten toen ze tien of elf jaar waren, mij als trouwambtenaar willen. Ik weet vaak dan nog details uit die tijd en dat is altijd erg leuk. Soms zijn ceremonies heel emotioneel. Zo was er een bruidspaar waarvan de man de ring van zijn opa als trouwring wilde gebruiken. Het ouderlijke huis was totaal afgebrand maar die ring had de brand doorstaan.

De symboliek van die ring heb ik gebruikt in mijn speech. Ik probeer om op die belangrijkste dag een ceremonie te maken die onvergetelijk is met speciale momenten en aandacht voor wat het bruidspaar belangrijk vindt. Als bij een bruidspaar iemand recentelijk is overleden, dan sta ik daar bij stil, als zij dat tenminste willen. Ik geef het aanstaande bruidspaar invullijsten en daar kunnen zij aangeven wat ze belangrijk vinden.





Zij moeten na afloop denken: "Dit was de ceremonie van mijn dromen." Dan is mijn taak gelukt.'

Wat ga je na je pensioen doen?

'Nu werk ik voor de gemeente Nijmegen, na mijn pensioen, april 2016, blijf ik dat doen, maar kan iedereen in het land mij ook boe-

ken als trouwambtenaar. Hoewel ik nu ook al huwelijken heb gedaan in andere gemeenten, hoor. Ik word dan benoemd tot ambtenaar van die gemeente voor de betreffende dag.'

Voor meer info www.robertnas.nl

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto's: RvM fotografie

Ontbijten en sporten

In de wijk met STIP in Lindenholt

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag! Advies-en informatiepunt **Stip** Lindenholt wil van het ontbijt ook een gezellige activiteit maken. Daarom organiseert Stip Lindenholt vanaf 29 september elke week een ontbijt samen met wijkbewoners.



Voor € 1,50 kun je iedere dinsdag van 09:00 tot 10:00 uur aanschuiven aan de ontbijttafel in het Wijkatelier Lindenholt. Aanmelden is niet nodig.

Net als eten is samen bewegen goed voor het contact en daarom zoekt Stip mensen die willen sporten voor € 1,00 in sporthal de Horstacker. Wil je graag hardlopen, spinnen of heb je een andere voorkeur voor een sport geef dit dan door bij **Stip** Lindenholt (kan ook via de mail lindholt@stipnijmegen.nl). Vermeld er ook bij op welk tijdstip je graag wil sporten dan gaat Stip groepjes maken en het regelen.

Stip is ook de plek voor informatie en advies in je eigen wijk. Heb je een brief gekregen, waarvan je niet begrijpt wat er in staat? Moet je misschien een formulier invullen en vraag je je af wat men nu van je wil weten? Weet je waar je terecht kunt met vragen over bijvoorbeeld wonen, inkomen, zorg of opvoeding? Voor deze (hulp) vragen kun je bij Stip Lindenholt op de Zellersacker 1003 zonder afspraak terecht.

Sinds kort houdt Stip Lindenholt ook een extra spreekuur op Voorstenkamp 1919, naast de kringloopwinkel van de St.Vincentius vereniging. Loop zonder afspraak binnen op maandag van 09:30 tot 11.30 uur voor informatie en advies.

Tekst en foto: STIP



LINDENHOLT LEEFT GAAT DIGITAAL

Het blad "Lindholt leeft" verschijnt iedere 2 maanden. Het is inmiddels een bekend blad geworden met achtergrondverhalen / sfeerverhalen over gebeurtenissen die al in Lindenholt hebben plaatsgevonden maar ook over evenementen die binnenkort gáán plaatsvinden.

Daarnaast vermeldt het blad ook interessante en nuttige wijk informatie. De komst van nieuwe bedrijven wordt er in aangekondigd, informatie wordt verstrekt over hetgeen men moet aanvragen om bijvoorbeeld een burendag te organiseren, professionals die in Lindenholt aan de slag gaan worden er in voorgesteld etc., etc., etc. Een veelzijdig blad dat graag gelezen wordt.

Maar "Lindholt leeft" gaat ook 'met de tijd mee; we zijn inmiddels ook digitaal te volgen en wel via de facebookpagina "Lindholt leeft". Ook hebben we een eigen twitteraccount ingesteld.

Waarom ?

Lindholt leeft verschijnt iedere 2 maanden. Maar tussen de verschijningsdata in is er OOK informatie die voor inwoners van Lindenholt belangrijk gevonden kan worden of leuk is om te weten. Daarom hebben we de facebookpagina ingericht : om korte maar wel interessante informatie te vermelden.

Wij adviseren om op de website van "Lindholt leeft" een eigen pagina aan te maken. Hierin kunt u, – uw organisatie, – zich voorstellen aan ons stadsdeel. Is het organiseren van workshops een onderdeel van uw werkzaamheden dan kunt u dit op uw 'eigen' site melden.

Tip: wilt u een evenementen extra onder de aandacht brengen : stuur dan een berichtje naar de facebookpagina van "Lindholt leeft".

Dus : "**Lindholt leeft**" is:

- een blad dat iedere 2 maanden verschijnt, boordevol gezellige en informatieve verhalen
- een facebookpagina voor korte berichten maar ook 'herhaal-berichten'
- een twitteraccount voor onmiddellijke reacties

Aan dit lijstje voegen we nu toe : een facebookpagina voor het Wijkatelier Lindenholt. Op deze pagina zal informatie worden gegeven over de activiteiten van het Wijk Atelier.

Tekst: Jacqueline Langenhuyzen

Ook Lindenholt zet zich in voor vluchtelingen Heumensoord



Veel mensen willen zich inzetten voor de vluchtelingen in de noodopvang in Heumensoord. De Stips coördineren de inzet van vrijwilligers. Begin oktober, kort nadat bekend werd dat de noodopvang in Nijmegen zou komen, hadden zich al meer dan 950 mensen aangemeld met allerlei ideeën.

Afgelopen vrijdag kwamen de eerste vluchtelingen aan. In het weekend werden dan ook alvast wat activiteiten georganiseerd. Zo trad cabaretgroep de Gemeentereiniging op. Begin van de week waren er vooral sportieve activiteiten voor de kinderen. Veel mensen, die hadden aangegeven graag de handen uit de mouwen te steken, zijn benaderd om te helpen bij de inzameling van kleding bij de Stips of het sorteren op de Kledingbank.

Ook uit Lindenholt hebben zich tientallen wijkbewoners aangemeld om als vrijwilliger actief te worden of die een initiatief hebben.

Spullen inzamelen

Achter de schermen wordt hard gewerkt om aanbod van organisaties en individuen tot een geheel te smeden. Omdat het aanbod van vrijwilligers groot is kan het dus even duren voordat Stip reageert op de aanmeldingen. Bovendien is het belangrijk dat de activiteiten gelijk goed geregeld worden voor de lange duur, ook dit kost tijd. De activiteiten zijn ingedeeld in de gebieden sport, cultuur, taal en voorlichting.

In de tussentijd kunnen mensen natuurlijk wel spullen brengen voor de vluchtelingen. Ook in Lindenholt kan dat op woensdag en vrijdag van 09:00 tot 17:00 uur. Er zijn bij Stip Lindenholt al meer dan honderd zakken met kleding binnengekomen en naar de centrale loods gebracht om gesorteerd te worden. Er blijft behoefte aan spullen, met name warme kleding in kleine maten.

Waar precies behoefte aan is en hoe je de spullen kunt aanleveren lees je op www.noodopvang.stipnijmegen.nl. Ook voor het laatste nieuws en nieuwe ontwikkelingen rondom de noodopvanglocatie Heumensoord kun je op de website terecht.

Tekst: Ties Mouthaan Inter-Lokaal

Foto: Gelderlander



Je bent op zoek naar een fijne, betaalbare plek om te wonen. Alleen of samen met je partner. Dan ben je bij Portaal aan het goede adres. Onze appartementen en eengezinswoningen zijn zeer geschikt voor twintigers met een eerste baan of dertigers met een liefde voor de stad. Een portiekwoning met uitzicht? Een huis met een tuin? Je vindt het bij Portaal. En kopen doe je nú. De hypotheekrente is nog laag, dus je maandlasten ook.

Huis kopen? Dit is hét moment!
Scherpe prijzen en lage rente.

PORTAAL

Ga naar kopenbijportaal.nl

Gezonde leefstijl voeding en beweging



Majorie Holland heeft een eigen onderneming gericht op coachen van een gezonde leefstijl en beweging van mensen die daarbij enige ondersteuning nodig hebben.

Majorie is 43 jaar getrouwd met Patrick en heeft twee pubers.

Jaren geleden bemerkte ze bij haarzelf dat ze

mensen thuis kom om ze te begeleiden in hun eigen vertrouwde omgeving. Ook voor één op één bewegen kom ik bij de mensen thuis. Ik put daarbij vooral ook uit eigen ervaringen.' Wanneer ze daar zo over praat, steekt ze het enthousiasme niet onder stoelen of banken en straalt dat letterlijk van haar gezicht!

'Inmiddels geef ik al negen jaar BBB sportles (buik, billen, benen) in de gymzaal in Tolhuis en gymzaal Uranusstraat, ook in Nijmegen Oost. Bij voldoende belangstelling wil ik ook graag een groep starten in het Wijkatelier Lindenholt op de Zellersacker. Wordt vervolgt dus...'

Ik wil bij genoeg aanmelding op de maandagmiddag of avond een BBB groep starten in het Wijkatelier, om mensen met een laag inkomen toch de kans te bieden om op een gezonde en verantwoorde manier te gaan bewegen. En om de sociale contacten in de wijk te verbeteren.

Op 12 oktober en 18 oktober start er ook een workshop voeding en bewegen. (bij genoeg aanmelding) in het Wijkatelier. In een kleine groep een half uur voedingsadvies en tips, daarna een half uur intensief bewegen. Deze workshop duurt 4 weken

Lindenholt Leeft wenst Majorie veel succes



met dit initiatief.

Voor meer info: Majorie Holland

Tel. 0648853841

Diploma gewichtsconsulent

email: info@majorievoedingenbewegen.nl

website: www.majorievoedingenbewegen.nl

Ik kwam er achter dat ik enkel door anders te eten gewoon af raakte van al mijn klachten

niet zo goed in haar vel stak; vermoeidheid en last van de darmen. Dat was dan ook de reden dat ze zich meer is gaan verdiepen en daarover begon te lezen. Op een gegeven moment las zij een boek over het belang van goede voeding en dat heeft bij haar de ogen geopend.

'Ik kwam er achter dat ik enkel door anders te eten gewoon af raakte van al mijn klachten. Toen is bij mij het idee geboren om daar wat mee te gaan doen.'

Zij is toen gaan studeren en heeft de studie succesvol kunnen afsluiten met het diploma Voedingscoach.

'Ik vind het zo een uitdaging om mensen die echt een steuntje in de rug nodig hebben om een andere en vooral gezondere leefstijl te ontwikkelen, daarbij de nodige inspiratie te kunnen leveren. Wat belangrijk is dat ik bij de



Tekst: Gerard van Bruggen / Majorie Holland

Foto: Majorie Holland



Marieke is alweer enkele jaren actief als vrijwilliger bij Home-Start in Nijmegen. Ze vertelt over haar ervaringen: “Home-Start is een landelijk project wat ouders en gezinnen met tenminste een kind van 7 jaar of jonger tijdelijke ondersteuning biedt in een moeilijke periode. Waarmee, dat is afhankelijk van de vraag van de ouders. De één zit met een opvoedprobleem, de ander durft niet naar buiten en weer een ander wil alleen maar praten.

Het doel is om het zelfvertrouwen van ouders te vergroten en hun sociale relaties te versterken. De vrijwilligers weten wanneer er een kinderochtend is in het buurthuis of waar ouders elkaar kunnen ontmoeten. Ook proberen we ouders meer zelfvertrouwen te geven door samen op pad te gaan. Naar het Ouder Kind Centrum in de wijk bijvoorbeeld, maar ook een thema uurtje op de peuterspeelzaal.”

Marieke vervolgt haar verhaal: “Ik doe mijn vrijwilligerswerk erg graag. Veel gezinnen komen wel eens in zwaar weer terecht. Ze worstelen bijvoorbeeld met opvoedingsvragen, ziektes of een scheiding. Vrijwilligers kunnen hen op allerlei terreinen ondersteunen. Bijvoorbeeld een luisterend oor bieden of tijd doorbrengen met de kinderen. Het is prachtig werk. Het geeft een goed gevoel als een gezin het na een tijdje weer zelf redt en ik daar dan een beetje aan heb bijgedragen. Op dit moment kom ik bij een Afrikaans gezin. Er zijn vier kinderen. De jongste twee zijn een tweeling. De ene keer ga ik met de oudste twee kinderen wandelen, de andere keer gaan we met z'n allen naar buiten. Of lekker spelletjes spelen. En altijd even koffie drinken en bijkletsen met moeder.”

Een Home-Start vrijwilligster is een ervaren opvoeder. Zij krijgen bij de start een training

om de Home-Start filosofie eigen te maken. Daarna wordt de vrijwilligster gekoppeld aan een gezin dat bij haar past. De een wil graag een gezellige oma zijn en samen ontspanning zoeken, de ander wil graag een wat pittiger uitdaging of zwaardere problematiek.

Gemiddeld is een vrijwilligster 1 a 1,5 jaar in het gezin. Ze gaat wekelijks een aantal uurtjes naar het gezin. Dus er is tijd om samen met de ouder te praten en om met ouders en kinderen iets te ondernemen.

De vrijwilligster zit in een intervisiegroepje dat 6 keer per jaar bij elkaar komt. Daar worden de gezinnen onder begeleiding van de coördinator besproken. De vrijwilligsters kunnen elkaar tips geven. Daarnaast is er 5 keer per jaar een terugkomdag. Daar wordt een thema besproken dat voor een ieder interessant is. Voorbeelden zijn: de grenzen van Home-Start, opvoeden in meerdere culturen, etc. Natuurlijk wordt er ook veel samengewerkt met andere instellingen. De sociale wijkteams en de consultatiebureau's zijn daar een goed voorbeeld van.

Het doel is om het zelfvertrouwen van ouders te vergroten en hun sociale relaties te versterken

Wilt u vrijwilligster worden bij Home-Start of wilt u uw gezin aanmelden? Neem dan contact op met een van de coördinatoren.

- **Yolande de Lange:** wijken Nijmegen Zuid, Midden en Oost. mobiel: 06-126 220 23 Email: j.de.lange@tandemwelzijn.nl
- **Nadia Naciri:** wijken (Oud-) West, Botendaal en het Centrum mobiel: 06- 191 362 00 Email: n.naciri@tandemwelzijn.nl
- **Ria van Zonsbeek:** wijken Dukenburg, Lindenholt en Nijmegen Noord mobiel: 06- 137 296 69 Email: r.van.zonsbeek@tandemwelzijn.nl

Tekst en foto: Home-Start



Nadia, Ria en Yolande



Tip Top 5 woning-aanpassingen

Tip 1: eenvoudig zelf te doen

Verwijder losse kledjes, let op dremfels en zorg voor bewegingsruimte in huis.

Tip 2: voorkom vallen

Let op voldoende grip in badkamer, toilet en bij de trap: zorg voor houvast met beugels.

Tip 3: veilig gevoel

Geef uzelf een veilig gevoel met bijvoorbeeld rookmelders, inbraakbeveiliging of personenalarmering.

Tip 4: beter zicht met licht

Zorg voor gericht licht – ook buiten – en denk eens na over bewegingsmelders in en om het huis.

Tip 5: comfortabel wonen

Maak gebruik van moderne woon-technologie, zoals op afstand bedienbare verlichting of gordijnen en intercom met beeldscherm.

Meer tips en informatie:
www.bewustwonennijmegen.nl

Nog een boekenboom!

De Akerwijken hebben er al één, binnenkort komt de tweede de Kampwijken verrijken. Een boekenboom, om gratis een boek te lenen of uw uw eigen boek te ruilen of te brengen.

De plek: bij De Kampenaar, Zwanenstraat 1a.

De feestelijke onthulling vindt plaats op 6 november om 14.30 uur.

De boom op het Horstackerplein (14^e straat) wordt inmiddels druk bezocht. Er is van alles te vinden, van detectives en romannetjes tot studieboeken in het Engels en Duits. En een hele grote witte paddenstoel benadrukt deze herfst dat het toch echt om een boom gaat!



Onthulling
Boekenboom
De Kampenaar
Zwanenstraat 1a
Vrijdag 6 november
14.30 uur

Kom ook
kijken!

Zoek, ruil, lees of breng
een gratis boek



Wist u dat..



.. er ook een
boekenboom staat
in de Horstacker
op het plein aan de
14e straat?

Zoek, ruil, lees of breng
een gratis boek.



Hallo, Merhaba,

Vandaag wil ik graag iets over mantelzorg en verzorgingshuizen vertellen. Hoe waardevol, moeilijk en emotioneel werk dat is kun je pas begrijpen als het je is overkomen. Veel mensen zijn onbewust zorgdrager in de familie. In Nederland heb ik dit heel erg sterk meegemaakt. Twee jaar terug kwam mijn tante uit Den Haag bij mij logeren. Op een dag merkte ik verandering aan haar gedrag dat anders was. Ik merkte dat ze in de war was en ook haar ademhaling was anders. Toen werd ze naar het ziekenhuis vervoerd en bleef daar twee weken. Zij was 86 en beheerste de Nederlandse taal niet. Tijdens haar verblijf in het ziekenhuis was ik haar handen, voeten, oren en ogen van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. Ook waste ik haar zelf. Uit schaamtegevoel durfde ze niks aan verpleegsters te vragen. Ik was moe en moest werken. Gelukkig heb ik zorgverlof gekregen van mijn werkgever Inter lokaal, waar ik heel dankbaar voor ben. Voor die tijd wist ik niet wat zorgverlof was.

Na twee weken besloten de artsen dat mijn tante dag en nacht medische verzorging nodig had en mocht daardoor niet meer thuis wonen. Mijn tante had geen kinderen en al die jaren hiervoor had ze mij en mijn zus geholpen en ons verzorgd als een moeder. Na lang overleg met andere familieleden uit Turkije begon ik heel hard een verzorgingshuis te zoeken met medewerkers die onze eigen taal spraken. In Beek Ubbergen heb ik ZAHET (Zorg aan huis met eigen taal) gevonden waar gelukkig voor haar een kamer beschikbaar was. Het moeilijkste voor mij was hoe ik haar moest vertellen dat ze niet meer thuis mocht wonen. Het gevoel dat ze aan haar lot overgelaten was maakte mij heel erg emotioneel. In mijn Turkse cultuur zijn we gewend om onze ouderen zelf te verzorgen tot hun laatste adem. Worstelen met mijn gevoel en de acceptatie dat haar verblijf voortaan in een verzorgingshuis was, kostte me veel tijd en was heel erg vermoeiend. Toch besef ik me nu hoe belangrijk een verzorgingshuis is, omdat zowel lichamelijk en mentaal, naast een eigen gezin en baan, het niet te doen is. Doordat anderen de zorg overnamen kreeg ik de kans om meer waardevolle aandacht te besteden aan mijn tante, mijn gezin en mijn werk. In de weekenden moest ik vaak de verzorging op mij nemen en dat viel niet altijd mee. Ik heb dat wel met grote liefde en waardering voor mijn tante mogen doen en daar ben ik nog steeds dankbaar voor.

Inmiddels is mijn tante op haar 88e leeftijd vredig overleden. Met de goede zorg en persoonlijke aandacht van alle medewerkers accepteerde zij haar verblijf in het verzorgingshuis.

Wij zijn opgegroeid met normen en waarden in eigen cultuur, maar de tijden en de sociale & maatschappelijke situaties zijn ook met de jaren veranderd. Hierdoor is het, hoe pijnlijk het ook is, belangrijk dat we ons bij alle veranderingen aanpassen.

Tot de volgende keer,

Gunay Acuner Kasar

Hans Stoltz naar De Brack



Hans(56) tot voor kort beheerder van Wijkcentrum Dukenburg is nu te vinden als vaste beheerder in Wijkcentrum De Brack.

Hij is ambtenaar bij de gemeente Nijmegen, afdeling VSA. Hans: 'Ik heb er zin in en De Brack is niet geheel onbekend voor mij, ik heb daar al eerder diensten gedraaid en ken ik de gebruikers. Ik ben graag onder de mensen en streef vooral naar goede relaties, zowel met alle collega's, de vaste gebruikers en alle overige bezoekers. Het zit in mijn karakter. Een goede verstandhouding met elkaar is essentieel. Mijn streven is vooral om samen met mijn collega's meer en nieuwe activiteiten voor jong en oud binnen te halen'.

Hans is de opvolger van Henk Degen, nu be-

heerder van Wijkcentrum Hatert. Henk heeft zich jarenlang ingezet voor een goede gang van zaken en prettige sfeer in De Brack. Samen met Tilly betekenden ze veel voor dit wijkcentrum en de gebruikers.

Hans, hoe ben je in dit vak terecht gekomen?

'Ik werkte op mijn 44^{ste} voor de Nederlandse Beveiligingsdienst bij de politie in de Stieltjesstraat voor de begeleiding van arrestanten. Daarna kwam ik bij de jeugdinrichting van de Heldring stichting in Zetten. Doordat ik vaak 's nachts dienst had, hield ik uren over. Zo kon ik in 2008 zeventien uren per week bij de gemeente Nijmegen beheerder worden van jongerencentrum Hatert en dat werd later fulltime. In 2011 werd ik beheerder van Wijkcentrum Dukenburg. Ik kijk terug op een fijne tijd en op een prettige samenwerking met mijn collega's daar. Wijkcentrum Dukenburg is goed bezet met veel activiteiten van bewoners en organisaties. Ik heb mogen meehelpen tijdens de geslaagde renovatie om de zaken in goede banen te leiden. Ik draaide daar diverse diensten, zoals de bar, de administratie van de zaalhuur, de agenda en de bevoorrading food en nonfood.'

De Brack is een nieuwe uitdaging voor hem. Straks komt daar ook een verbouwing en komt het entree aan de kant van het winkelcentrum Leuvenbroek en volgt er een verdere facelift. Hij werkt daar samen met Martin Peters, Pim Willems seniorbeheerder, Marian Kobossen en Ans van den Berg en Jozeph Rahangmetan.

Tekst en foto's: Theo Vermeer



BuurtWhatsApp Kampwijken: informatieavond op 27 oktober
Nieuw initiatief: vele ogen en oren maken de wijk veiliger!

U kent ze vast: de in felgekleurde hesjes gestoken buurtpreventieteamen die helpen om buurten veiliger te maken. Op verschillende tijden (vooral in de avonduren) lopen ze door de straten en kijken of er iets niet in de haak is. Dan waarschuwen ze de politie. Het is een succesvolle maar voor de vrijwilligers arbeidsintensieve werkwijze.

Dat kan ook anders. Met een BuurtWhatsApp-groep hoeft niemand speciaal de straat op. Bewoners die aangesloten zijn bij de groep sturen, als ze iets verdachts zien, een berichtje naar een vaste contactpersoon. Deze onderneemt actie volgens bepaalde richtlijnen. Zo zijn er veel meer ogen en oren in de wijk die opletten en kunnen verdachte personen van straat tot straat, zelfs van buurt tot buurt in de gaten gehouden worden. In Ede is sinds een aantal jaren zo'n BuurtWhatsApp-groep met succes actief. Bewoners en politie hebben een goed werkend systeem ontwikkeld. Dat staat of valt echter met genoeg betrokken bewoners.

Ook in de Kampwijken is er interesse voor een dergelijke BuurtWhatsApp-groep. Op dinsdag 27 oktober organiseren wij daarom een voorlichtingsbijeenkomst in de Kampenaar. Op die avond krijgt u informatie en kijken we of er genoeg animo is om dit idee tot leven te wekken in de Kampwijken. Vragen die aan de orde zullen komen zijn onder anderen: kan iedereen meedoen? Wat moet je precies kunnen en weten om mee te doen? Wat is de rol van de politie? Hoe voorkom je dat mensen allerlei 'flauwekul' gaan appen?

Daarna zullen we peilen of er belangstelling is en of er voldoende bewoners zijn die zich in willen zetten voor dit initiatief.

De bijeenkomst wordt georganiseerd door Talis en Portaal i.s.m. bewonerscommissies Kampwijken, studenten van de HAN en de politie.

Datum: dinsdag 27 oktober

Tijd: 19.00 uur – 20.30 uur

Locatie: Wijkcentrum de Kampenaar

Zwanenstraat 1a Nijmegen

Halloween in de Ackers

Zaterdag 31 oktober knutselmiddag

14.00 – 16.00 uur:

Lampionnen maken, schminken en pompoenen snijden.

Maximaal 30 kinderen

Begeleiding door een volwassene is vereist.

Plaats: wijk/jongeren centrum De Sprok (Weteringweg 51).

Geef je vóór 25 oktober op bij Lia de Beer: 024-3780795 (tussen 18.00 en 19.00 uur) of email naar: bewoners-groepdrieskensacker@hotmail.com

Voor de benodigde materialen tijdens de knutselactiviteit en het schminken vragen we een vergoeding van € 2,50 per kind inclusief koffie, thee en limonade.

Voor de middag activiteit zijn we nog dringend op zoek naar mensen die kunnen schminken en willen helpen.



Van 18.30 tot ongeveer 19.30u is er een grandioze Halloween optocht door de Heeskesacker Loop mee! De optocht loopt via de Weteringweg naar de 20e straat en verder via de 10e, 11e en 12e straat van de Heeskesacker. Iedereen is welkom en mag aansluiten! Verzamelen bij De Sprok om 18.30 u.



Woont u direct aan de route? Breng dan op 31 oktober uw tuin in Halloween sfeer met spannende en griezelige verlichte elementen.

Voor de mooiste, griezeligste tuin is er een prijs.

Kom naar buiten als de optocht langs komt! Natuurlijk horen allerlei lekkernijen voor de kinderen in de optocht ook daarbij. Aan de bewoners in de aangrenzende hofjes wordt gevraagd naar de route te komen om daar naar de optocht te kijken.



Beste bewoners,

Ik ben Jeroen van Reen, werkzaam als hoofdagent bij de politie te Nijmegen.

Via de wijkagent Frank Zeitzen heb ik vernomen dat er veel klachten zijn m.b.t. de verkeersveiligheid rondom de scholen bij de Gildekamp.

Daarbij in het bijzonder de oversteekplaats gelegen aan de Nieuwstadweg (tussen de Hoefkamp en de Gildekamp).

Ik wil de komende maanden gaan bekijken wat de mogelijkheden zijn om de verkeersveiligheid te verbeteren ten aanzien van deze oversteekplaats.

Ik zou jullie willen vragen om jullie ervaringen, suggesties m.b.t. de verkeersveiligheid te mailen naar jeroen.van.reen@politie.nl

Ik wil jullie erop attenderen dat ik alleen bereikbaar ben via bovenstaand e-mailadres.

Met vriendelijke groet,

Jeroen van Reen



De Inloop
Cursus organisatie

Open Dag bij De Inloop

Op zaterdag 5 september hield Stichting De Inloop in Lindenholt weer haar jaarlijkse Open Dag om haar nieuwe cursusaanbod te promoten.

Deze dag werd gehouden in wijkcentrum De Brack, Leuvenbroek 1200 in Lindenholt.

Er is een nieuw en gevarieerd aanbod van cursussen zoals Kantklossen, Yoga, Frans, Spaans, Countryline-dance, Mandala Tekenen, Gebruik van uw laptop of I-pad, Mozaïeken, Balans in je Hoofd en je Hart, Bewegen op Muziek, Aangepast bewegen op muziek (voor mensen die beperkt zijn in het bewegen) en Bewegen op Muziek voor 50+.

Voor meer informatie zie ook www.deinloop.nl.

Stichting "De Inloop" is een vrijwilligersorganisatie, die zich ten doel stelt cursussen te organiseren met een zo laag mogelijke drempel. De cursusgelden zijn dan ook zo laag mogelijk gehouden (circa €3.00 per les). De cursussen vinden allen plaats in wijkcentrum "De Brack" in de Leuvenbroek (vlakbij het winkelcentrum).

Tekst: Stichting De Inloop

Recificatie

In de vorige editie van Lindenholt Leeft is er veel aandacht besteed aan Dag van Lindenholt 2015. Daarbij zijn veel foto's geplaatst die gemaakt zijn door verschillende fotografen. Door een fout van de redactie is verzuimd om daarbij ook de naam te vermelden van Ingrid Ekers, Heeskesacker 1502, 6546 JN Nijmegen, 06 54606035. Zij heeft op verzoek van de organisatie op beide dagen foto's gemaakt.

Redactie



Wijk gezondheidscentrum Lindenholt neemt initiatief om communicatie en samenwerking tussen alle partners in de zorg en welzijn en bewoners in Lindenholt te optimaliseren



Dinsdagmiddag 15 september 2015, 's middags om 16.30 uur; een bijzonder initiatief vanuit het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt krijgt een eerste concrete invulling.

Het gaat daarbij vooral om de wijze van communicatie en samenwerking tussen alle betrokken partijen als het gaat om effectieve ondersteuning van bewoners in de wijk die te maken hebben met complexe problemen op gebied van gezondheid en welzijn

Vanuit dit centrum is niet lang geleden de wens geformuleerd om de samenwerking tussen wijkgerichte zorg en ondersteuning verder te verbeteren. Het gaat daarbij vooral om de wijze van communicatie en samenwerking tussen alle betrokken partijen als het gaat om effectieve ondersteuning van bewoners in de wijk die te maken hebben met complexe problemen op gebied van gezondheid en welzijn.

De vergaderzaal boven in het centrum was gevuld met een gemêleerd gezelschap. Huisartsen, leden van het Sociaal wijkteam, afgevaardigden van de Gemeente Nijmegen, vertegenwoordigers van de verschillende welzijnsorganisaties in Nijmegen en maatschappelijk werk, GGD, Advies en Implementatie bureau Vilans, coördinator van het STIP Lindenholt en tenslotte professor Pim Assendelft samen met Sandra Boersma, beiden verbonden aan het Radboud-UMC en bezig met het onderzoeksprogramma; integraal wijkgericht werken, afd. eerstelijns geneeskunde.

Tenslotte mocht ik, samen met Ria van Schayck en Anne Lenders, alle drie bewoners van Lindenholt, ons eigen steentje hieraan bijdragen. Al eerder waren wij geïnterviewd door twee

medewerkers van bureau Vilans over de vraag hoe wij in de wijk de begeleiding / ondersteuning ervaren als het gaat om zorg in gezondheid en welzijn.

Vanwege het tijdstip was er eerst gelegenheid om gebruik te maken van een bescheiden buffet van lekkere gerechtjes waaraan met enthousiasme werd deelgenomen.

Precies om vijf uur openden Marie-José Metz (huisarts en directeur Wijkgezondheidscentrum Lindenholt) en Arie de Vries, directeur van de Nijmeegse Instelling voor Maatschappelijk Werk, met een welkom en gaven zij een toelichting op het doel van de veranderingen die in gang gezet gaan worden. Het gaat daarbij om de (voorlopige) ambitie om: De 'positieve' gezondheid van bewoners van Lindenholt te verbeteren door een effectieve integratie van zorg en welzijn en optimale persoonsgerichte benadering voor burgers met problemen op meerdere levensdomeinen.

Hoe dat alles op termijn gerealiseerd zal moeten worden hangt voor een belangrijk deel af van de bereidheid en ook creativiteit van alle belanghebbenden.

Stannie Driessen, (Advies en Implementatie Vilans) was de gespreksleider van het volgende onderdeel en zij nodigde drie aanwezigen uit voor een kort interview: Anne Lenders, wijkbewoner Lindenholt, Natasja Scholten, teamlei-

der sociaal wijkteam Lindenholt en Mark van der Wel, huisarts WGCL.

Gedurende een aantal minuten stelde zij heel gerichte vragen over hun persoonlijke ervaringen op het gebied van kwaliteit van zorg hier in de wijk en welke aspecten voor verbetering vatbaar zouden zijn. Daarna konden overige aanwezigen vragen stellen. Duidelijk werd wel dat er nog veel te winnen valt. De veranderingen in de zorg zijn inmiddels wel helder maar als het gaat om toepassing en uitvoering ervan, valt er nog veel te verbeteren.

Pim Assendelft (hoogleraar Eerste Lijns Geneeskunde, Radboudumc), gaf tenslotte zijn visie en conclusie over alles wat deze middag is gezegd met adviezen om tot een goede aanpak te komen.

Tenslotte nodigden Marie-José Metz en Arie de Vries alle deelnemers uit om een handtekening te zetten onder het 'manifest' ter symbolisering van de toegezegde inzet door iedereen bij het ingaan van alle veranderingen die op ons af gaan komen.

Wordt vervolgd.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Francien Simons



Als eerste tekende Marie-José Metz het 'manifest'.

Lindholt spreekuur voor alle inwoners van dit stadsdeel en professionals / gemeentefunctionarissen

Iedere twee weken wordt aan inwoners van Lindenholt de mogelijkheid geboden om hun problemen, vragen, klachten, voorstellen voor verbeteringen m.b.t. de openbare ruimtes, veiligheid en groenvoorziening in ons stadsdeel te bespreken met betrokken professionals en verantwoordelijke gemeentefunctionarissen die in Lindenholt werkzaam zijn.



Denk hierbij aan de Dar, de Bel- en Herstel- lijn, STIP, Bureau Toezicht, de wijkagenten, de voorzitter van het bewonersoverleg Lindenholt en de buurtverbinder van Lindenholt. Vaak worden klachten telefonisch gemeld en moet er dan ook nog een aantal keren worden doorverbonden voordat, uiteindelijk, de juiste afdeling c.q. persoon is gevonden. Hierdoor ontstaat bij burgers al snel het gevoel 'van het kastje naar de muur' te worden gestuurd. Als uiteindelijk de klacht, idee, etc op de juiste afdeling is "gedropt" blijven toch veel mensen zich toch nog afvragen: En wat gaat er nu gebeuren? Gaat mijn probleem opgelost worden of zal hij verdwijnen in de spreekwoordelijke 'onderste bureaula'?



Maar nu is er voor iedereen de mogelijkheid om vraag, klacht of idee direct voor te leggen aan betreffende ambtenaar. Alles wordt getoetst, met de garantie dat je persoonlijk wordt geïnformeerd over hetgeen er met jouw klacht/opmerking is gedaan.

Bij het laatste spreekuur werd bijvoorbeeld de volgende vragen gesteld: Rondom en op het terrein van de scholen in De Gildekamp ligt

regelmatig veel troep, kan hier iets aan gebeuren? Direct kon geantwoord worden dat voor troep buiten het terrein van de scholen het Bureau Toezicht kan worden ingeschakeld. Dat geldt bijvoorbeeld ook wanneer een grote stapel folders in het struikgewas is gedumpt of een zak afval waarvan het reëel is dat er adresgegevens in staan.

Ook werd door een inwoner opgemerkt dat langs het Maas-Waal kanaal diverse bankjes staan waarbij bij één bank door het dichte begroeiing van het aanwezige groen, geen uitzicht meer biedt. Wie lost dit op? Het antwoord was meteen helder, hierbij kan men niet terecht bij de Bel- en Herstel-lijn maar moet men bij Rijks-waterstaat zijn.

Het spreekuur vindt twee keer per maand plaats op donderdagavond tussen 19.00 uur en 20.00 uur afwisselend in het Wijkatelier en het Wijkcentrum De Kampenaar.

5 november WAL 19.00 - 20.00 uur
19 november Kampenaar; 19.00 - 20.00 uur

3 december WAL ; 19.00 - 20.00 uur
17 december Kampenaar; 19.00 - 20.00 uur

Kijk hiervoor ook op de website www.lindholtleeft.nl en facebook.

Een aantal mensen hebben via facebook laten weten interesse te hebben in een avondspreekuur. Laat het ons weten als u er ook zo over denkt want genoemd spreekuur is nu nog een proef die loopt tot eind 2015. Dan vindt er een evaluatie plaats.

Oh en als u een andere naam heeft voor dit "spreekuur", LAAT HET ONS WETEN!

Tekst: Jacqueline Langenhuyzen



Oproep voor vrijwilligers in Lindenholt

Lindholt heeft uw hulp nodig! Vindt u het ook belangrijk dat betrokken vrijwilligers zich inzetten voor het welzijn en veiligheid in uw wijk en wilt u zich een paar uur in de maand beschikbaar stellen?

Er is er op dit moment een grote behoefte aan invulling van de volgende vacatures:

- **Boekhouder** voor het Wijkatelier die de financiën wil bijhouden alsmede het kasoverzicht.
- Bewoners die zich in willen zetten om voor het Wijkatelier Lindenholt op zoek te gaan naar beschikbare **fondsen** en de mogelijkheden van **subsidies** (meerdere personen hiervoor zijn welkom).
- Iemand die de **bar-administratie** wil bijhouden en facturen uitschrijft.
- Een assistent planner Wijkatelier.
- **Gastvrouwen en of -heren** voor de baractiviteiten.
- Een vrijwilliger die de **website** van het Wijkatelier wil onderhouden.
- Vrijwilligers die bij toerbeurt de dagelijks voorkomende '**regelingen**' op zich willen nemen zoals klein onderhoud en het verrichten van alle voorkomende lichte activiteiten.
- Vrijwilligers die de **webmaster van www.lindholtleeft.nl** willen ondersteunen en de site actueel houden.

De concrete invulling van dit alles is altijd afhankelijk van **uw** tijd en mogelijkheden samen met die van de andere vrijwilligers.

Wilt u zich inzetten voor Lindenholt en is een van vacatures iets voor u, aarzel niet en zoek contact met ondergetekende of Bianca Bolwerk Sociaalwerker Wijkatelier Lindenholt: 06 30 61 22 43 of b.bolwerk@tandemwelzijn.nl.

Twijfelt u nog kom dan een keer praten om te ontdekken hoe leuk het is om zich in te zetten als vrijwilliger in Lindenholt.

SAMEN MAKEN WIJ LINDENHOLT, WAAR JE GRAAG WOONT, LEEFT EN WERKT.

Jan ten Dam, voorzitter
024-3791186 / 06-20442040
hjmtendam@gmail.com

Fysiotherapie houdt u in beweging!



Fysiotherapie in Lindenholt
024-3780991

Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijn

Wij hebben een ervaren en deskundig team met verschillende specialisaties:

- Manuele therapie
- Geriatric fysiotherapie (ouderen)
- Psychosomatische fysiotherapie (spanningsklachten)
- Oedeemfysiotherapie
- Neurologie (oa CVA, MS, Parkinson)
- Begeleid oefenen of onder begeleiding opstart maken naar reguliere fitness of sport
- Oncologische revalidatie
- Valpreventie
- Artrose en reumatische aandoeningen

*Tussen 8 en 17 uur altijd direct
contact met onze praktijkassistente!*

*Wij denken met u mee
en schakelen snel*

In onze praktijken in Lindenholt en Neerbosch Oost helpt ons professionele team u op een persoonlijke en respectvolle wijze. Neem gerust contact op voor een advies of consult of kijk op de website.



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

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

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

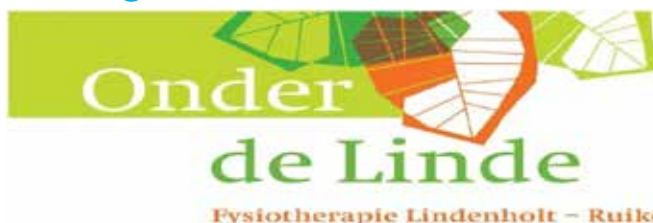
Voorlichtingsbijeenkomst 'Vallen voor mij geen struikelblok'

Fit en vitaal blijven? Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen? Dat willen we allemaal. Vallen is daarbij een struikelblok, zeker als u bedenkt dat de kans op vallen vanaf 65-jarige leeftijd duidelijk toeneemt. Voorkom vallen en bezoek de informatie bijeenkomst!
Deelname is gratis!

Namens **Fysiotherapie Lindenholt** en ergotherapie praktijk **De Ergotherapeut** organiseren we een informatiebijeenkomst waarin we ingaan op de risicofactoren voor vallen. Ook geven we u praktische tips en adviezen waarmee u zelf het risico op vallen kunt verminderen. De informatiebijeenkomst richt zich op mensen van 55 jaar en ouder, maar ook familieleden en kennissen zijn van harte welkom.

- 26 oktober van 19:00 tot 21:00
- Wijkatelier Lindenholt (Zellersacker 10-03)
- Vragen? Tel 024-3780991

de **ergotherapeut**.



Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijn

Vallen? Voor mij geen struikelblok!



“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

5e editie 2015

In dit overzicht ziet u welke activiteiten er beschikbaar zijn voor alle bewoners van dit stadsdeel. Veel ervan zijn gratis, voor een bescheiden aantal staan tarieven vermeld. Het is de verantwoording van de eigenaar van de activiteiten om de informatie actueel te houden. Dit kan via de email: hjmtendam@gmail.com. Wanneer blijkt dat de aangeboden informatie onvoldoende actueel is zal de redactie zich gemachtigd voelen het item uit het overzicht te verwijderen. Ook geldt dit wanneer er voor een aangeboden activiteit gedurende een jaar geen enkele mutatie is geweest. Op die manier wil de redactie voorkomen dat het aangeboden materiaal ‘vervuild raakt’ en het overzicht in waarde zal dalen voor de bewoners van Lindenholt. Doe mee en laat zien wat er allemaal te doen is in Lindenholt. U kunt uw gegevens mailen aan hjmtendam@gmail.com en dan wordt dit in de volgende editie vermeld.



Activiteiten: Wijkatelier
Lindenholt
Adres: Zellersacker 1003

Web-Site: www.lindenholtleeft.nl/groep/wijk-atelier-lindenholt

Planning: Jan Hertgers

E-mail: planning@wijkatelierlindenholt.nl

Extra info:

Voor actuele informatie kunt u kijken op:
www.wijkatelierlindenholt.nl

of op de borden bij het wijkatelier.

Bij de meeste activiteiten zijn te nuttigen drankjes voor eigen rekening, tenzij anders vermeld.

SOEPie-Doen

Bewoners komen bij elkaar om samen zelfgemaakte soep te eten.

Wanneer: Elke maandag van 12.30 – 13.30 uur

Aanmelden: niet nodig

Kosten: 1,50 inclusief een kop koffie of thee.

Wandelen in Lindenholt

Aansluitend op SOEPie-Doen

Leuk om Lindenholt te leren kennen.

Start vanaf het wijkatelier.

Wanneer: Elke maandag van 13.30 – 14.30 uur.

Aanmelden: niet nodig

Kosten: Gratis deelname.

Open inloop met creativiteitsaanbod

Mandala tekenen in de even weken.

Patchworken/quiltten in de oneven weken.

Wanneer: Dinsdag van 14.00 – 16.00 uur

Aanmelden: niet nodig

Kosten: Gratis deelname,

Bij patchwork zorgen voor eigen materiaal.

Open inloop

U bent welkom voor een kopje koffie of thee te drinken, een boekje te lezen of een spelletje te doen.

Wanneer: Elke maandag van 12.00 – 14.00 uur.

Elke dinsdag van 19.30 – 22.00 uur.

Aanmelden: Niet nodig.

Moedergroep

Om de week komt de moedergroep samen in het wijkatelier om gezellig te kletsen, koffie te drinken en met de kinderen te spelen.

Wanneer: om de woensdag van 9.00 tot 12.00

Aanmelden: niet nodig

Kosten: gratis deelname

NIEUW! Heel Lindenholt bakt

Kom gezellig mee bakken in het wijkatelier, en als je niet van bakken houdt kun je komen proeven! Ook leuk voor kinderen.

Wanneer: elke woensdag. Bakken van 13.30 tot 16.00, proeven van 16.00 tot 17.00

Aanmelden: niet nodig

Kosten: bakken gratis, koffie of thee met taart proeven voor 1,00 euro.

Bakkie Koffie en Theeleuten

Per keer een andere activiteit.

Wanneer: Elke laatste woensdag van de maand. Van 10.00 – 12.00 uur

Aanmelden: niet nodig.

Kosten: Gratis deelname aan de activiteiten.

NIEUW! Filmavonden voor ouderen

In de herfst en wintermaanden wordt er elke maand een klassieke film gedraaid in het wijkatelier, jongeren zijn ook welkom.

Wanneer: donderdag 15 oktober (“Birds” van Hitchcock uit 1963), 12 november (“Gone with the wind” uit 1939) en 10 december (“a christmas carol” uit 1951) van 19.00 tot 22.00

aanmelden: niet nodig

kosten: gratis deelname

NIEUW! BBB-training

Lekker bewegen op muziek voor vrouwen uit de wijk. Ook mogelijk in combinatie met voedingsadviezen.

Wanneer: zaterdagochtend, zondagochtend, maandagmiddag of -avond.

(afhankelijk van aantal aanmeldingen, preciese tijden volgen)

Aanmelden: via Marjorie Holland 0648853841

Kosten: 11,00 per maand, onbeperkt

Hardlooptgroep

Hardlopen in een gezellige sfeer door Lindenholt en omstreken. Start bij Wijkatelier.

Wanneer: Elke dinsdag 20.00 - 21.30

Aanmelden: bij Miranda Boom of Esther Geenevasen via lindenholtloopt@gmail.com of via Facebook Lindenholt Loopt of kijk op onze site <https://sites.google.com/site/lindenholtloopt/home>

Kosten: gratis deelname

Eat & Meet

Samen genieten van een driegangenmaaltijd voor en door bewoners uit Lindenholt.

Wel even reserveren, beperkt aantal plaatsen.

Wanneer: Elke 1e vrijdag van de maand van 18.00 - 21.00 uur

Aanmelden via: aanmelden@eatenmeet.nl

Kosten: 3,50 inclusief een drankje, eventueel een vrijwillige extra bijdrage.

Kledingherstel

Je kunt terecht met je te verstellen of te repareren kleding in het wijkatelier.

Wanneer: Elke 4de donderdag van de maand van 14.30 tot 17.00 en elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 – 14.00 uur. Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: Een kleine bijdrage, max 3.00 euro

Repaircafe Lindenholt

Kleine reparaties aan (huishoudelijke) apparaten en fietsen.

Wanneer: Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur. U kunt tot 13.00 uur binnenlopen. Aanmelden: niet nodig.

Kosten: Kleine vergoeding.

Liederentafel

Eens per 3 maanden een speciale thema-editie van de liederentafel.

Volgende edities: 18 december 2015 en 18 maart en 17 juni 2016.

Wanneer: Een keer per 3 maanden op vrijdag van 20.00 – 22.00 uur.

aanmelden: Niet nodig.

Kosten: Gratis deelname.

Gezellige zondagmiddag

Met de mogelijkheid om spelletjes te spelen.

Wanneer: Elke 3e zondag van de maand van 13.30 – 15.30 uur

Aanmelden: niet nodig.

Kosten: Gratis deelname.

Lindholttafel

Start met een leuke activiteit en daarna lekker van een driegangenmaaltijd genieten.

Doelgroep: Bewoners Lindenholt.

Wanneer: Eens per 3 maanden op vrijdag, volgende editie is op 11 december van 15.00 tot 19.00 uur.

Aanmelden: via Door Francken 024 3773076

Kosten: 4,00

Huiswerkbegeleiding

Doelgroep: kinderen van groep 7 & 8 woonachtig in Lindenholt.

Wanneer: Iedere dinsdag van 18:30 tot 20:00 is er op activiteitenplein de Interacker de mogelijkheid tot huiswerkbegeleiding. Dit georganiseerd door Tandem welzijnsorganisatie. Deze huiswerk-begeleiding is kosteloos en toegankelijk voor leerlingen van groep 7 & 8 en voor leerlingen van de middelbare school groep 1&2.

Voor aanmelding of vragen kunt u contact opnemen met jongerenwerker

Thomas Balvers van Tandem.

Telefoonnummer: 06 – 30 19 21 91

Email: t.balvers@tandemwelzijn.nl

NIEUW! Open schilder-inloop

Schilderen onder begeleiding in het wijkatelier.

Wanneer: maandagavond van 19.30-22.00

aanmelden: niet nodig

kosten: 2 euro per keer (inclusief een kopje koffie of thee, verf en kwasten. Exclusief schildersdoeken, ter plekke te koop)

NIEUW! Ontbijten met stip

Een gezond en lekker ontbijtje om de dag eens goed mee te beginnen.

Wanneer: dinsdagochtend van 9.00 tot 10.00

aanmelden: niet nodig

kosten: 1,50 (inclusief koffie of thee)

Nieuw te verwachten

activiteiten in de WAL:

- Sporten in het wijkatelier
- (Strip)tekenworkshops
- Lindenholt speelt (toneelgroep)
- Vrouwen-event

Heb jij een leuk idee of wil je graag iets organiseren in het wijkatelier, mail of bel naar Bianca Bolwerk, sociaal werken wijk-atelier: b.bolwerk@tandemwelzijn.nl of 0630612243



Bij de Stip kunt u terecht met allerlei vragen over bijvoorbeeld wonen, inkomen, formulieren, zorg en opvoeding. U kunt

er informatie krijgen over activiteiten en cursussen in de wijk. En u kunt er komen met ideeën voor de buurt, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of buurtgenoten ergens mee te helpen.

Wanneer:

Elke maandag van 13.30 – 17.00 uur

Elke dinsdag van 9.00 – 13.30 uur

Elke donderdag van 13.30 – 17.00 uur

Waar: Wijkatelier Lindenholt.



Activiteiten: Wijkcentrum de Brack

Adres: Leuvenbroek 12-00

E-mail: debrack@nijmegen.nl

Web-Site: www2.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum_de_brack

Tel: (024) 377 57 84

Bewegen op Muziek

Ga meedoen, "Bewegen op Muziek". Nieuwe deelnemers in de leeftijd van 40 jaar en ouder zijn van harte welkom.

Niet eerder aan beweging gedaan?

Geen probleem! Onder deskundige leiding wordt bewegen leuk, maar ook gezond en gezellig.

Wanneer: Elke maandagavond van 20.00 - 21.00 uur.

Info: Brieta Bisschops tel 024-6775115

(tussen 19.00-20.00 uur)

Vrouwen van nu

Wij komen nog steeds een maal per maand bij elkaar op donderdagavond.

Alle dames uit Lindenholt en omgeving zijn van harte welkom. Wij hebben educatieve, creatieve en ontspannende avonden. Dus bent U opzoek naar gezelligheid en net iets meer, kom dan eens een avond kijken.

Wanneer: Elke laatste donderdag vd maand

20.00 - 22.30 uur

Info: Mevrouw P.Broekman 024-6411303

Linedance

Stichting De Inloop verzorgt iedere donderdag- en vrijdagavond van 20.00 - 22.00 uur een cursus linedance. Telefonische informatie tussen 17.00 - 18.00 uur: 0644452655.

Belangstellenden mogen gerust eens komen kijken.

Biljartclub "De Brackers"

Elke maandagavond vanaf 19.00, rollen de ballen. Mensen met een beperking of een zorg-indicatie zijn ook welkom bij ons.

Heeft u interesse, kom dan gerust maandagavond naar de Brack om 19.00 uur.

Ook dames zijn van harte welkom.

Info bij Jan op nummer 06-26875179 of per mail: jboers52@gmail.com

Expressief Schilderen en Teken

Onder leiding van de ervaren beeldend kunstenaar en schilder Theo Tomassen begint vanaf 8 September de nieuwe 1/2 jaar cursus.

Elke dinsdagochtend en middag weer een nieuwe gelegenheid jezelf en je talenten in creatieve zin te ontdekken en ontwikkelen.

Locatie : Lokaal nr. 4 in wijkcentrum De Brack in Lindenholt.

Ochtendcursus : 1/2 jaar; 18 lessen van 2,5 uur van 10:00 - 12:30 uur.

Middagcursus : 1/2 jaar; 18 lessen van 2,5 uur van 13:30 - 16:00 uur.

Cursusprijs 1/2 jaar: €215,-. Cursusprijs inschrijving voor heel Jaar; 36 lessen: € 400,-

Voor informatie en het proeven van de sfeer kunt U een keer, op afspraak, ter plekke komen kijken.

Info: 0646852532;

of mail: theocmtomassen@gmail.com

website: www.theotomassen.nl

Wij begroeten U graag als nieuwe deelnemer! Tot spoedig.

Bingo

iedere dinsdag in zaal 2 bingomiddag, aanvang 14.00uur



Activiteiten: Wijkcentrum de Kampenaar

Adres: Zwanenstraat 1

E-mail: dekampenaar@nijmegen.nl

Telefoon: 3738224

Bingo

Iedere 3e vrijdagmiddag van de maand van 13.00 – 16.30 uur

Aanmelden: niet nodig

Info: Leen Weijers 024-8449288

Bridge Instuif "De Kampenaar"

Voor iedereen – op elk niveau

Elke donderdagmiddag vanaf 13.30 - 16.00 uur.

Aanmelden: niet nodig

Info: Jannetje van der Tol 024 – 8449288

Brei mee

GRATIS inloop

1e Woensdagmiddag vd maand: 7 okt; 4nov.; 9 dec.
Van 13.30 – 16.00 uurGezellig breien en haken NEEM JE EIGEN BREI-
of HAAKWERK MEE!.

Uitwisselen patronen, tips & trucs

deklujskamp@chello.nl of bel: 3792627

Crea-Doe Club

Prijs: afhankelijk van workshop

O.a.: sieraden maken; graveren; mozaïeken; brand-
schilderen; werken met stoffen; paas- en kerst-
workshop. Per keer verschillend. Voor iedereen –
op elk niveau.Wanneer: Elke dinsdagavond van 19.30 – 22.00
uur. Programma: 6 okt + 3 nov. Sjaal haken (Guim-
pen). 8 dec. KERST hoofiguren maken.Zie www.lindenholtleeft.nl

Aanmelden: 10 dagen van tevoren

Marja van Megen: 024-379 2627

creadoeclub@upcmail.nl

Dart Club Robin HoodWanneer: Iedere donderdagavond vanaf 19.30 –
22.00 uur. Vrije inloop

Waar: De Kampenaar

Info: Willem van Megen 024-3792627

deklujskamp@upcmail.nl

Bridge Sans Fumer

Wanneer: Iedere maandag van 19.30 - 23.00 uur.

SchildergroepIedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur. Mo-
menteel is de groep compleet; geen aanmelding
meer mogelijk.**Anneke Akkers Yoga**

Instromen is elke week mogelijk.

Er zijn matjes aanwezig.

Wanneer: lessen op iedere vrijdagochtend

Van 9.00 tot 10 u en van 10.30 tot 11.30.

Info: 06 21590904. anneke@akkers.nl**Bewonersgroep "Aan de overkant"**

voor en door bewoners.

Ontmoeting, verbinding & activering !!!

Wij zijn op zoek naar jou...

Info: gemma-yildiz@hotmail.com**Sjoelen**Iedere eerste en laatste vrijdagmiddag van de
maand vanaf 13.00 – 16.00 uur in de boven-zaal
van de Kampenaar.

Contactpersoon: Mery Keijser

Info: adrikeyser@gmail.com

Meedoen is gratis

Crea studioIedere tweede vrijdag van de maand vanaf 13.00 -
16.00 uur in de bovenzaal van de Kampenaar

Contactpersoon: Ilse Fraanje & Gemma Sanders

Info: gemma-yildiz@hotmail.com of [gemma.thuis-
zorgmoc@gmail.com](mailto:gemma.thuis-zorgmoc@gmail.com)**Ruilbeurs**Iedere eerste en laatste vrijdag van de maand vanaf
13.00 – 16.00 uur in de bovenzaal van de Kampe-
naar.

Contactpersoon: Gemma Sanders

Vraag & aanbod, gratis glimlach!

Info: gemma-yildiz@hotmail.com of [gemma.thuis-
zorgmoc@gmail.com](mailto:gemma.thuis-zorgmoc@gmail.com)**Jongeren centrum de Casa Kamp**Doel: Ontmoeting en recreatie voor kinderen wo-
nend in Lindenholt.

Doelgroep: jongeren van 9 tot 19 jaar.

Wanneer: Maandag van 15.30-17.30 uur (mei-
denclub en kids inloop 9 t/m 12 jaar)Woensdag van 15.30 - 17.30 (kids club) en van 19.30
- 21.30 (13 t/m 18 jaar)

Vrijdag van 19.30 - 21.30 uur (13 t/m 18 jaar).

Info: Fred Penninx 06 30779669

Activiteiten: Jongeren centrum de Sprok

Adres: Weteringweg 51

E-mail: [t.balvers@tandemwel-
zijn.nl](mailto:t.balvers@tandemwel-zijn.nl)Web-Site: [www.facebook.com/
jongerencentrumdesprok](http://www.facebook.com/jongerencentrumdesprok)

Doel: Ontmoeting en recreatie

voor kinderen wonend in Lindenholt.

Doelgroep: jongeren van 9 t/m 19 jaar

Openingstijden:

Maandag van 19:00 tot 21:00

Dinsdag 15:00 tot 17:00 en 19:00 tot 21:00 (studio
dag)Woensdagmiddag 15.00-17.00 (Sprok Kids cafe 9
t/m 12 jaar)Woensdag en donderdag: van 15:00 tot 17:00 en van
19:00 tot 22:00**Studio & fitness ruimte beschikbaar!!**Mogelijkheid tot organiseren van diverse activitei-
ten! Gratis Meer informatie: 0630192191**Diversen Activiteiten in Lindenholt**Doel: Ontmoeting en recreatie voor kinderen wo-
nend in het stadsdeel Lindenholt.

Nadere info: Fred Penninx Mobiel: 06 30779669

Info: vragen@stichting-lak.nlWebsite: www.stichting-lak.nl

Koningsdag: Wanneer: maandag 27 april

Halloween: Wanneer: zaterdag 31 oktober

Sinterklaas: Wanneer: zondag 15 november

Kerstmarkt: Wanneer: zaterdag 12 december



Wanneer: 19 juni 2016 van 12 tot 17 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nlWeb-site: www.dagvanlindenholt.nlDoel: De leefbaarheid van de wijk positief te stimu-
leren en de samenhang tussen de bewoners
van Lindenholt te vergroten. Hierbij wordt de na-
druk gelegd op de participatie van alle bewoners,
ongeacht leeftijd, beperking en/of culturele achter-
grond. Daarnaast worden alle verenigingen, orga-
nisaties en bedrijven uit het stadsdeel betrokken bij
de realisatie van het evenement.**Vijverconcert**de zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lin-
denholt.Doel: De leefbaarheid van de wijk positief d.m.v.
muziek te stimuleren en de samenhang tussen
de bewoners van Lindenholt te vergroten.

Wanneer: 18 juni 2016 van 20 tot 24 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nlWeb-site: www.dagvanlindenholt.nl**Halloween Drieskensacker/Heeskesacker**

Wanneer: zaterdag 31 oktober.

Waar: De Sprok Weteringweg.

mail: [bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.
com](mailto:bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com)Doelgroep: Kinderen de Kluijs-
kampDeelname gratis uitsluitend voor
kinderen van de Kluijskamp en
alleen met aanmelding.

Wat: kinderactiviteiten

13 juni: straatspeeldag 13.00 tot 17.00 uur

28 okt: pompoenen versieren vanaf 14 uur

31 okt.: Halloween optocht (vanaf 18.00 u)

4 nov: Bloembollenfeest (vanaf 14 uur)

Waar: Speeltuin de Kluijskamp 11e str.

Aanmelden: verplicht (m.u.v. straatspeeldag)

Info en aanmelden:

Willem van Megen 024-3792627.

Mail: deklujskamp@upcmail.nl

Hatha yoga



Het accent ligt op het rustig uitvoeren van actieve yoga-houdingen en bewegingen. Yoga is een gerichte manier om balans, kracht, souplesse en vitaliteit in lichaam en geest te bevorderen.

De lessen staan open voor alle niveaus, leeftijden, mannen en vrouwen. Matten zijn aanwezig.

Doelgroep: bewoners Lindenholt.

Aanmelden en info: Barbara van Graas.Yoga-docent, adem- en ontspanningstherapeut.

Wanneer: t/m 26 augustus zomeryoga met een aangepast lesrooster.

Vanaf 31 augustus hatha yogalessen van maandag t/m donderdag. Tel: 024-3783191.

Waar: Nieuwstadweg 5

Email: info@yoga-adem-ontspan.nl

Website: www.yoga-adem-ontspan.nl

https://www.facebook.com/YogaAdemOntspan-Nijmegen

Lichte hatha yoga gecombineerd met adem- en ontspanningsoefeningen

Deze praktijkgerichte les biedt u de mogelijkheid om een diepe ontspanning en een totale ademhaling te voelen en te ervaren, via aandacht, voorstelling, houding, beweging en ademhaling. De oefeningen zijn vrijwel voor iedereen uitvoerbaar en zeer geschikt indien u door fysieke klachten minder goed kunt bewegen en/of indien u beter wilt leren ontspannen. Ook is individuele adem- en ontspanningstherapie mogelijk. Wordt vaak gedeeltelijk vergoed en verwijzing huisarts is niet nodig. Doelgroep: bewoners Lindenholt.

Info: Barbara van Graas. Yogadocent, adem- en ontspanningstherapeut.

Wanneer: Donderdag 10.00 tot 11.00 vanaf 31 augustus. Waar: Nieuwstadweg 5

Individuele adem- en ontspanningstherapie methode Van Dixhoorn vindt plaats in de Horstacker. Tel: 024-3783191 / info@yoga-adem-ontspan.nl

Website: www.yoga-adem-ontspan.nl

Kabouter Pierelier

Doelgroep: Kinderen Lindenholt.

Info: Peter Freijssen; 024-3786989 peter@kabouterpierelier.nl

Marieke Hogeweg, Beeldende Kunst

Cursus tekenen en schilderen in eigen atelier.



Wanneer: Vanaf 15 september: cursus tekenen en schilderen op dinsdagavond en

woensdagochtend.

Waar: Leuvenbroek.

Kosten: €130,- voor 11 x 2,5 uur

Cursus Creatief Boekbinden



Wanneer: vanaf 2 oktober op vrijdagochtend.

Waar: Leuvenbroek

Kosten: € 75,- voor 4 x 2,5 uur incl. materiaal voor zeker 3 boekjes.

Info: mghogeweg@gmail.com of 0243779561.

Website: www.mariekehogeweg.nl

Zaalvoetbalactiviteit

Doelgroep: 9 t/m 12 jaar

Zaalvoetbal onder begeleiding.

Wanneer: Iedere vrijdag van 16:30 tot 18:00 Waar: Sporthal de Gildenkamp

Kosten: eerste keer gratis, daarna 0,50 cent

Stichting Gildegein



Nieuwstadweg 37

Tel: 06-48645080 (alleen bij bezetting)

Kijk voor info op onze site: www.gildegein.nl



Stichting Gildegein is een organisatie die buitenschoolse activiteiten biedt voor kinderen. Met bestuur en vrijwilligers willen wij een gezellig programma aanbieden.

Knutselclub Kosten 1 euro

Woensdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur

Meidenclub Kosten 1 euro

Vrijdagavond van 19.00 tot 21.00 uur.

Thema- Disco's in t' Zwaantje Kosten 1 euro

Vrijdagavond van 19.00 tot 21.00 uur

Sfeerclub

Voor volwassenen op woensdagavond van 19.30 tot 21.30 uur. Kosten 12.50 euro.

Onze vrijwilligers willen een fijn samenzijn creëren, waar kinderen een leuke tijd hebben om iets moois te knutselen, er gaat dan ook altijd weer een mooi zelfgemaakt kunstwerk mee naar huis.



Doelgroep: bedrijven en podia

Info: Mirjam Koenen-Quenum

www.jamboafrika.nl

024-3510303 06-38510432

We make the connection!

Praktijk voor inzicht: Wijs me de weg, lopen kan ik zelf...

www.mijnroots.com info@mijnroots.com

Workshops bloemschikken "De Vlinderbloem"



Doelgroep: Bewoners Lindenholt

Prijs: afhankelijk van workshop vanaf € 17,50

Wanneer: Dinsdagavonden van 19.30 – 21.30 uur.

Programma:

15 september stuk voor op de wand.

13 oktober herfst stuk.

Meer info en aanmelden: Wilma Becker

www.workshopsbloemschikkendeVlinderbloem.nl

T: 06 2419 9613 of becker.wilma@gmail.com

LIEDERENTAFEL/MEEZINGAVOND

Doelgroep: Bewoners Lindenholt

Wanneer: Vrijdag 19 juni 2015 van 20.00 tot 22.00 uur

Waar: in 't Zwaantje St. Agnetenweg 77 Nijmegen.

Voor meer info: Mieke Hydra 06-49394346 of 't Zwaantje tel.nr. 024-3777696



Mede door het tv-programma "Door het oog van de Naald" is naaien weer helemaal "in".

Wij zouden dan ook heel graag weer een cursus Naaien en Knippen willen aanbieden in het nieuwe cursusseizoen en zijn daarom enthousiast op zoek naar iemand die deze cursus vorm kan en willen geven.

Vind je van jezelf, dat je goed kunt naaien en dat ook kunt overbrengen aan anderen en daar ook plezier aan zou beleven, neem dan contact op met Lineke Otzen, tel 024-3786857 of reageer via de mail, info@deinloop.nl

Heeft u een hobby en wilt u dat met anderen delen? Vind u het leuk om kennis te delen over een onderwerp, waar u veel vanaf weet?

Heeft u een vaardigheid, waarvan u denkt, dat anderen dat ook graag zouden leren?

Heeft u zin om een workshop of een compleet lesseizoen, startend in het najaar, daar omheen te maken? Bel Lineke Otzen, 024-3786857 of reageer via de mail info@deinloop.nl

De Hazenkamp



Gewoon Gym voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar

Sinds 1 september wordt er in sportzaal de Gildekamp "Gewoon Gym" gegeven.

De lessen worden gegeven door Renske Tummers, van oorsprong orthopedagoge, maar nu actief als bewegingsdocente voor kinderen en volwassenen die wat meer moeite hebben met sporten en bewegen. Iets dat zich bijvoorbeeld uit bij kinderen in het feit ze niet zo goed zijn in gymnastiek of het plezier in sporten zijn kwijtgeraakt.

Ze legt uit dat de naam "Gewoon Gym" bewust is gekozen: 'Juist voor kinderen die wat meer moeite hebben tijdens de gymnastieklessen is het belangrijk dat ze plezier hebben, of weer krijgen, in bewegen. Via deze naam benadrukken we dat "gewoon gymmen" in een aangepaste omgeving met kleine groepen daarbij prima kan werken.'

Voor kleuters vanaf 4 tot en met 6 jaar geeft Renske vanaf 1 september ook gym. Daarbij zijn alle kleuters welkom, maar er wordt ook dan rekening gehouden met kinderen bij wie niet alles vanzelf gaat. Voor kinderen die te oud worden voor deze groep, maar voor wie regulier sporten bij een club nog wat lastig is, kan Gewoon Gym een goed vervolg zijn.

De redenen waarom kinderen wat extra's kunnen gebruiken zijn heel divers.

Soms lopen ze vanwege een groeistoornis motorisch wat achter, soms zijn ze erg druk of snel afgeleid en hebben wat meer begeleiding nodig en soms zijn ze gewoon wat onzeker of faalangstig en moeten ze stapsgewijs weer wat meer zelfvertrouwen krijgen. In alle gevallen geldt dat ze zich op hun gemak moeten voelen en met plezier bezig zijn.

Renske: 'De lessen kennen een vaste structuur zodat kinderen weten waar ze aan toe zijn. Maar we zorgen er wel voor dat er iedere week andere dingen aan bod komen, zodat het leuk en afwisselend blijft. We klimmen en klauteren, besteden aandacht aan de fijne motoriek en coördinatie en doen spelletjes waarbij de kinderen samenwerken. Bij de oudere kinderen zijn we vaker bezig met racket- en balsporten zodat de kinderen kunnen ontdekken waar hun voorkeuren en mogelijkheden liggen.'

In Gildekamp zijn drie scholen, waaronder een school voor speciaal basisonderwijs. Reden



voor GTV De Hazenkamp om hier deze Gewoon Gym groepen te starten. Daarbij wordt er nauw samengewerkt met de scholen en de GGD. De fysiotherapeuten daar werken bijvoorbeeld met het "Beweeg je fit" programma voor kinderen met overgewicht. Een Gewoon Gym groep kan voor hen dan een prima plek zijn om te sporten.

De scholen van het Kompas gaan in oktober voor groep 1, 2 en 3 "Sporten-Spelen in de Gildekamp" als buitenschoolse activiteit aanbieden. Voor de kinderen uit de onderbouw die het leuk vinden is er dan de mogelijkheid om lid van De Hazenkamp te worden. Zij geven naast deze groepen Gewoon Gym ook nog op maandag turnen in het Mondial College en op donderdag in De Gildekamp. Deze groepen variëren in de leeftijd van 5 tot en met 12 jaar.

Heb je belangstelling voor de lessen dan kun je op verschillende manieren meer informatie krijgen. Op de website van GTV De Hazenkamp, www.hazenkamp.nl, staat meer informatie. Het is ook mogelijk Renske direct te mailen via rensketummers@msn.com. Een keer vrijblijvend komen kijken kan ook. Renske: "Als ouders twijfelen of het iets voor hun kind is, werkt het vaak goed om met je kind langs te komen en zelf te zien hoe je kind het vindt."

De lessen zijn in sportzaal De Gildekamp 60-18. Gewoon Gym voor kinderen van 4 tot en met 6 jaar is van 13.00 tot 14.00 uur. Voor kinderen van 7 jaar en ouder is het van 14.00 tot 15.00 uur.

Tekst en foto: Renske Tummers



Op 2 september is het Nijmeegs Jongenskoor van start gegaan.

Dit koor annex koorschool is een initiatief van het Augustijns Centrum de Boskapel en dirigente Wilma Drenthen.

In gemengde kinderkoren zijn vaak de meisjes in de meerderheid en voelen jongens zich wat minder thuis. Vervolgens blijken veel koren op de lange termijn moeite te hebben met het vinden van geschoolde mannenstemmen.

Met het Nijmeegs Jongenskoor willen we jongens in groep 4/5/6 uitnodigen voor een wel heel bijzondere ervaring. Zingen is stoer!

De repetities o.l.v. Wilma Drenthen zijn vanaf 2 september op de woensdag middagen om 16.30-18.00 uur in de Boskapel. In het eerste half uur wordt er in de koorscholing aandacht besteed aan leren zingen, notenlezen, stemgebruik, adem, zangtechniek enz. Daarna studeren we prachtige muziek in uit verschillende genres.

De eerste vier lessen zijn om kennis te maken en dus gratis. Dus kom kijken en meezingen op de woensdagen om 16.30 in de Boskapel.

Kijk voor meer informatie en achtergronden op www.boskapel.nl/jongenskoor.

Ekkehard Muth
Wilma Drenthen

info: 024-3560070 of 026-4953153
jongenskoor@boskapel.nl

Noodopvang voor vluchtelingen, Stip helpt mee



We hebben allemaal de beelden van grote vluchtelingenstromen die Europa bereiken op ons netvlies staan. Ook in Nederland komen dagelijks honderden vluchtelingen het land binnen.

Op Heumensoord worden 3000 vluchtelingen opgevangen. Het gaat om een tijdelijke noodopvanglocatie van het Centraal Orgaan opvang Asielzoekers (COA), tot uiterlijk 1 juni 2016. De verwachting is dat de vluchtelingen vaak een beperkte tijd in de noodopvang zullen verblijven.

Wat kunt u doen voor vluchtelingen?

Veel mensen en organisaties uit Nijmegen en omgeving willen graag iets doen voor de vluchtelingen. Een goede lokale coördinatie van vrijwilligers is noodzakelijk. Stip Nijmegen werkt daarom samen om aanbod van vrijwilligers en initiatieven voor de vluchtelingen te coördineren. Zodra duidelijk is waar precies behoefte aan is zullen we dat laten weten.

Partners zijn: COA, het Rode Kruis, Vluchtelingenwerk Oost Nederland en de Vrijwilligerscentrale Nijmegen.

Hulp aanbieden

Veel mensen uit Nijmegen en omgeving hebben al laten weten dat zij graag iets willen doen voor de vluchtelingen. Ze bieden aan sportactiviteiten, taalles, bordspelletjes en andere dagbestedingen te organiseren of willen vluchtelingen wegwijs maken in de stad en de samenleving. Op het moment is nog niet dui-

delijk waar behoefte aan is. Zodra dat bekend is zullen we dat communiceren.

Aanmelden als vrijwilliger of als groep

Aanmelden kan via het Stip contactformulier. Er wordt dan contact met u opgenomen. Veel mensen willen graag hun hulp aanbieden. Daar zijn we natuurlijk blij mee, maar het kan wel betekenen dat het dagen en misschien wel weken kan duren voor er contact opgenomen wordt. We vragen om begrip daarvoor.

Coördinatie van vrijwilligersaanbod – en initiatieven door de Stip

Stip werkt samen met het COA om aanbod van vrijwilligers en initiatieven voor de vluchtelingen te coördineren, zowel voor vluchtelingen in als buiten Heumensoord. Ook het aanbod voor hulp aan vluchtelingen dat gemeld is bij andere Nijmeegse organisaties, wordt opgepakt door de Stip.

Spullen inzamelen of geld doneren

Het Rode Kruis is verantwoordelijk voor de inzameling van spullen.

Ze zijn bezig om een Welkom winkel te openen vlakbij Heumensoord waar de vluchtelingen terecht kunnen. Vrijwilligers van de Kledingbank helpen mee met sorteren.

Bewaar spullen dus nog heel even op zolder. Zodra er meer bekend is, laten we dat weten. Ook kunnen we dan aangeven waaraan vooral behoefte is en waar je het kan afgeven.

Meer informatie vindt u op www.hulpvoor-vluchtelingen.nl.

Vragen over opvang?

De gemeente Nijmegen is, samen met de gemeente Heumen, verantwoordelijk voor het beschikbaar stellen van het terrein en de openbare orde. Het Centraal Orgaan opvang Asielzoekers (COA) is verantwoordelijk voor de opvang op het terrein. Heeft u een vraag over de locatie van de opvang, de gevolgen voor de wijk of iets anders? Kijk dan op de website van de gemeente Nijmegen: www.nijmegen.nl/heumensoord.

Heeft u een vraag over de opvang kijk dan op de website van het COA: www.coa.nl.

Stips inzamelpunten spullen voor vluchtelingen

De wijk informatie- en adviespunten Stips in Nijmegen zijn op woensdag en vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur open als afgiftepunt voor het Rode Kruis. Mensen kunnen dan kleding en spullen brengen voor de noodopvang in Heumensoord. Na sortering door vrijwilligers van de Kledingbank worden deze spullen naar de Welkomwinkel gebracht, waar de bewoners van Heumensoord een pakket kunnen afhalen.

Welke spullen zijn er nodig?

- * winterkleding (o.a. jassen en truien): heel, schoon en gewassen.
- * sjaals, handschoenen en mutsen: heel, schoon en gewassen
- * hoofddoeken (vrouwen)
- * trainingspakken, joggingbroeken
- * schoenen: schoon, niet afgedragen
- * nieuw ondergoed
- * nieuwe sokken
- * toiletartikelen: ongeopend en/of nieuw in verpakking

(zeep, shampoo, tandenborstel, tandpasta, scheerschuim, scheermesjes, maandverband, tampons).

- * gezelschapsspelletjes

De vluchtelingen die naar Heumensoord komen hebben vaak niet meer bij zich dan de kleren die ze dragen, met name kleinere mannenmaten (s/m) zijn welkom.

Deze spullen worden **niet** ingenomen

- * witgoed
- * bruingoed
- * meubilair
- * glaswerk etc

En verder niet:

* Aangebroken producten

* Versleten of ongewassen kleding

* Voedsel/food items inclusief flessenwater

Het Rode Kruis verzoekt géén knuffels en levensmiddelen te brengen want daarvan is voldoende voorraad. Op dit moment wordt nog niet gevraagd om speelgoed, omdat nog niet duidelijk is of er veel kinderen komen. Pas als blijkt dat er veel kinderen zijn wordt hierom gevraagd.

Achtergrond

Het COA (Centraal Orgaan opvang Asielzoekers) zorgt voor een bed, maaltijden en noodzakelijke zorg. Het COA kan het enorme aanbod van hulp en spullen van het Nederlandse publiek niet alleen bolwerken en heeft daarom het Rode Kruis gevraagd het aanbod en de uitgifte van spullen te coördineren. De vluchtelingen ontvangen bij inschrijving in de tijdelijke noodopvanglocatie een ticket waarop de samenstelling van het gezin staat en waarmee ze naar de Welkom Winkel kunnen. De Welkom Winkel zal als uitgiftepunt gaan dienen, men kan hier geen spullen inleveren.

Kijk voor meer informatie over de spullen die nodig zijn op www.hulpvoorvluchtelingen.nl.

Mensen die spullen inzamelen, hoe aanleveren?

U kunt uw spullen schoon en heel aanleveren bij de Stips. Om het sorteren zo makkelijk mogelijk te maken, verzoeken we u de kleding als volgt aan te leveren: mannen-, kinder- en dameskleding apart in stevige tasjes, dichtgeplakt en met een sticker erop met wat erin zit (mannen, vrouwen of kinderkleding) en welke maat. Graag ook truien bij truien, sokken bij sokken en geen zakken met van alles wat en maten door elkaar. Schoenen graag per paar aan elkaar gebonden en eventueel een labeltje eraan met de maat. Alvast heel erg bedankt voor dit voorwerk, dan kunnen onze sorteersdiers uw gift snel verwerken! Aangebroken, vieze en/of kapotte dingen worden niet aangenomen! Overigens zullen de vluchtelingen meestal kort in de noodopvang blijven. Daarna komen er nieuwe vluchtelingen. Er is dus blijvende behoefte aan spullen!

Locaties

U kunt uw spullen brengen naar de **Stips Lindenholt, Zellersacker 1003**

Noodopvang contactformulier

Heeft u een initiatief voor de vluchtelingen op Heumensoord of wil je vrijwilligerswerk doen ga dan naar: www.noodopvang.stipnijmegen.nl of mail dan naar: noodopvang@stipnijmegen.nl.

Han-studenten doen onderzoek in Lindenholt

Studenten van de Han Hogeschool doen onderzoek over de bereidwilligheid van buurtbewoners om gebruik te maken van voorzieningen in de wijk zoals wijkcentra, wijkatelier, sportaccommodaties etc.

Zes studenten van de HAN die de opleiding volgen SPV (Sociaal Pedagogische Vorming) doen de komende maanden in Lindenholt een groot onderzoek. Onder het mentorschap van ... gaan zij kijken wat er leeft onder de inwoners van Lindenholt met betrekking tot genoemde voorzieningen en hoe het staat met de bereidheid en ook de behoefte daar aan deel te nemen.

Ook zijn ze nieuwsgierig naar de kloof tussen jong en oud in de wijk zoals zij dat nu al ervaren. Dat gaan ze doen door veel in de verschillende wijken te lopen en wijkbewoners te interviewen.

De komende maanden dus zullen zij iedere woensdag er op uit trekken om zo de nodige informatie te verkrijgen. Ook willen zij verschillende activiteiten onder de bewoners gaan organiseren en om op die manier er achter te komen hoe het komt dat het zo moeilijk is om de bewoners bij al die voorzieningen te betrekken.

Dus mocht u dat overkomen dat u zomaar wordt aangesproken door een groepje jonge mensen dan weet u waar het over zal gaan.

U bent dus voorbereid.....

email: project.desprokdebrack@gmail.com

Dit zijn we:



Anja

Ik ben net begonnen met studeren en net in Nijmegen komen wonen. De afgelopen twee jaar heb ik veel gereisd, waarbij ik veel heb ervaren en gezien, wat er mede voor heeft gezorgd dat ik voor de opleiding Culturele Maatschappelijke Vorming heb gekozen. Ik vind het erg leuk dat we meteen de praktijk in zijn gegaan en ik hoop dat we iets moois kunnen doen in Lindenholt.



Arianne

Wat mij bezig houdt is sporten, zo nu en dan creatief bezig zijn en reis ik door het land om bij vrienden op bezoek te gaan. Gezelligheid om me heen vind ik erg be-

langrijk.

Voordat ik op het HBO bij CMV terecht ben gekomen, heb ik op het MBO gezeten. Hierbij deed ik de studie Leisure & Hospitality en Front Office, dit wil zeggen receptie en animatiewerk. Voor deze studie heb ik drie stages mogen lopen in Frankrijk.



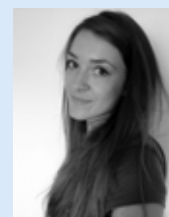
Charley

Hoi, Ik ben 19 jaar en ik zit in het eerste jaar van culturele en maatschappelijke vorming aan de HAN. Deze opleiding doe ik omdat het voor mij een uitdaging is om buurtbewoners op een creatieve manier bij elkaar te brengen. In mijn vrije tijd spreek ik af met vrienden en houd ik mij bezig met verschillende vormen van kunst.



Dorien

Mijn hobby's zijn sporten (Floorball) en tekenen en dit wil ik ook zeker inzetten bij deze opleiding en het project! Voor CMV heb ik MBO Onderwijsassistent gedaan. Daar heb ik veel geleerd over werken met kinderen. Maar ik ben ook erg geïnteresseerd in werken met andere doelgroepen.



Rhodé

Afgelopen schooljaar ben ik afgestudeerd als (documentaire)filmmaakster. Met mijn studie culturele en maatschappelijke vorming zou ik graag meer inzicht willen krijgen in de mens en creatieve midelen willen leren inzetten om mensen elkaar beter te laten begrijpen, maar ook om te inspireren en (creatieve)kansen te bieden.



Marino

Ik studeer culturele en maatschappelijke vormgeving op de HAN in Nijmegen. Naast mijn studie ben ik actief in de muziek en de vormgeving, ik heb mijn eigen (muziek)studio 'Skyroc', gevestigd in Nijmegen - Grootstal. Graag zou ik jongeren willen motiveren om zich op een creatieve wijze te kunnen uiten.

SPECTACULAIRE OPENING WIJKATELIER LINDENHOLT

Na twee jaar was dan eindelijk het moment aangebroken om ook officieel het Wijkatelier Lindenholt voor geopend te verklaren.

Dat daar eerst twee jaar over heen moesten gaan klinkt vreemder dan dat in werkelijkheid is. Het atelier is destijds opgestart als een experiment waarbij bewoners samen met professionals een ontmoetingsplaats creëren voor alle bewoners van dit stadsdeel met mogelijkheid voor dagbesteding en het verkrijgen van informatie. Ook voor de bewoners die een klein steuntje extra in de rug nodig hebben door professionele organisaties is daar voor alle ruimte vrij gemaakt. Het bijzondere is hierbij dat het



Niemand minder dan Sienke gaf om vier uur 's middags de aftrap met een spectaculair optreden in de openlucht uitgelicht door een uitbundige najaarszon

vooral de bewoners zijn die voor een grootste deel zelf de regie voeren als het gaat om de uitvoer van activiteiten en de organisatie en dat is vrij nieuw voor zowel alle betrokken welzijnsorganisaties en de gemeente. Nu na deze twee jaar is het inmiddels duidelijk dat deze formule levensvatbaar is.

Zaterdag 26 september was er dan ook volop reden voor een feestje. Niemand minder dan Sienke gaf om vier uur 's middags de aftrap met een spectaculair optreden in de openlucht uitgelicht door een uitbundige najaarszon. De stemming kwam er al snel in en zo'n driehonderd belangstellenden en fans hadden zich voor het podium verzameld. Sienke presenteerde haar nieuwste songs en gaf aan het een heel bijzondere ervaring te vinden om hier in haar eigen woonwijk notabene dit optreden



te mogen doen. Uiteraard mocht het Songfestivalnummer Shalalalie ook niet ontbreken en het publiek ging daarbij helemaal los. Tenslotte was het eer aan wethouder Bert Frings om de openingsceremonie te verrichten.



Ook hij benadrukte het feit dat het Wijkatelier niet zomaar een wijkcentrum is en de gemeente met grote belangstelling de ontwikkelingen en activiteiten van het Wijkatelier volgt. Daarna volgde het officiële moment en samen met Sieneké werd boven de ingang het houten

Alle bewoners konden kennismaken met vele vormen van buurtinitiatieven

logo van het Wijkatelier onthuld en was de officiële opening een feit.

Actrice Dees Verhoeven presenteerde zich als tijdelijk ingehuurd gastvrouw en nodigde alle aanwezigen uit om vooral toch naar binnen te komen en een kijkje te nemen. Daar was genoeg te zien en ook te beleven. Vrijwel alle buurtactiviteiten presenteerden zich binnen en ook de professionele organisaties op het gebied van gezondheid en welzijn die het Wijkatelier huisvest, hadden de deuren geopend. Het was in no time een drukte van jewelste binnen en



Dees had haar handen vol in het begeleiden van bezoekers naar de verschillende activiteiten en het beantwoorden van vragen.

Alle bewoners konden kennismaken met onder andere: SOEPpie-doen, Mandala tekenen, Repaircafé, Kledingherstel, Lindenholt maakt geschiedenis, Heel Lindenholt bakt, Lindenholt Tafel, Lindenholt Speelt, Patchwork, Koffie doen en theeleuten, BBB training, Sporten voor ouderen uit de wijk en Lindenholt loopt. Grote waardering voor de gastvrouwen die ongelooflijk veel werk hebben verzet. Al die tijd ontbrak het de bezoekers aan niets en werden zij continue verrast met heerlijk soep, lekkere broodjes en snacks geheel verzorgd uit 'eigen keuken'.

Grote waardering voor de gastvrouwen die ongelooflijk veel werk hebben verzet

Tenslotte nog speciaal woord van waardering voor welzijnsorganisatie Tandem. Naast de promotie van jongerenwerk en ook huiswerkbegeleiding is het slagen van deze opening vooral ook dankzij de inspanning en uiterst professionele begeleiding van Bianca Bolwerk (sociaal werker bij Tandem) en Maurice Nooijen en Willy Arts (respectievelijk Tandem coördinator Wijkatelier en Tandem medewerker).

Deze feestelijk opening van het Wijkatelier Lindenholt kan als zeer geslaagd worden be-

Deze feestelijk opening van het Wijkatelier Lindenholt kan als zeer geslaagd worden beschouwd, mede dankzij de organisatie en enthousiasme van alle vrijwilligers

schouwd, mede dankzij de organisatie en enthousiasme van alle vrijwilligers. Laat dit een duidelijk signaal zijn voor de verdere ontwikkeling van deze plek van ontmoeten in Lindenholt.

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's: Dave van Brenk



Heki Aikido



Henry Kiddie, woont al 23 jaar in Lindenholt en heeft een eigen schildersbedrijf. Daarnaast is hij een gepassioneerd beoefenaar en ook leraar van Heki Aikido.

Wanneer je met Henry in gesprek raakt over deze sport voel je onmiddellijk de passie en gedrevenheid bij de man. Hij is er een jaar of tien geleden mee in aanraking gekomen toen zijn vrouw een lichte vorm van reuma kreeg en de huisarts adviseerde om iets te gaan doen dat je rustig maakt. Henry is op zoek gegaan naar diverse activiteiten die geschikt zouden zijn voor haar. Op die manier is hij toen in aanraking gekomen met Heki Aikido. Maar omdat daar bij veel val-en-breek technieken in zitten was dat voor zijn vrouw geen goed plan. Wel voor hem, hij raakte gefascineerd door de bewegingen en is zich daar meer en meer in gaan verdiepen.

Henry: 'Als kleine jongen zat ik al op judo en zag ik wat fotomateriaal in de oude dojo in Nijmegen hangen. En dat is mij altijd bijgebleven

Het bijzondere van deze sport is de mix van de kunst in het bewegen en de invloed die het heeft op je geest. Het maakt je meer bewust van je eigen kunnen, of je nu zwak bent of bijvoorbeeld een tia hebt gehad, dit is een prachtige vorm van therapie om weer in een gewoon normaal lichaam te kunnen functioneren.'

'Heki Aikido is beslist geen aanvalssport', zegt Henry met klem, 'Het is voor 100% een verdedigingsport. Het valt veel meer onder be-

Heki Aikido is beslist geen aanvalssport

wegingskunst, het heeft iets magisch en niks met vechtsport te maken. Ook al ziet het soms behoorlijk indrukwekkend uit. Naast efficiëntie in het aanleren van de benodigde vaardigheden ter verdediging en het onder druk handhaven van integriteit staat Heki Aikido als levenshouding in het teken van vitaliteit en groei, met als doel bewegen naar harmonie en eenheid. Het gaat om souplesse bij het beheersen van denken en beheersing van het lichaam. De hersenen moeten op een bepaalde manier functioneren waardoor je zo kan bewegen. Dat is het moeilijke aan Heki Aikido.

De trainingen in de sportzaal Leuvenbroek beginnen altijd eerst met meditatie. Iedereen is de hele dag druk bezig geweest en het is belangrijk de spanning van buiten los laten en pas dan wordt er begonnen en blijven we gefocust op de balans van lichaam en geest. Drie kwartier even stilte voor jezelf met daarbij stukje ademhalingstechniek. Steeds weer repeterende spreken geven het een meditatief karakter. Dat is een klanktechniek dat resumeert in je lichaam waardoor je alles vergeet wat er die dag is gebeurd. Je kunt het vergelijken met Yoga.' Daarna worden er koppels gevormd en wordt er in een soort vertraagd ritme diverse oefeningen gedaan waarin de een de ander op de vloer brengt.

Henry: 'Het heeft iets magisch en is net als bij het dansen van de tango, alle passen en hou-

Het heeft iets magisch en is net als bij het dansen van de tango

dingen lijken van te voren vast te staan, maar dat is schijn. Je moet ook ruim kunnen denken en overzien, de aandacht is niet enkel gericht op jezelf maar vooral ook naar buiten toe'



Henry draagt over het traditionele witte pak dat iedereen aan heeft ook nog een zwarte wikkelrok (Hakama).

‘Dat mag je aan vanaf je 2^e kyu en het is meer een cowboy broek dat je over het judo pak aan hebt. Dit stamt nog uit de Samuraitijd, zodat de strijders beschermt waren. Zeker als je begint, moet je het voetenwerk beheersen, omdat een

vensbroek lessen te geven en dat wil toch wat zeggen.

Er is inmiddels aardig wat belangstelling voor deze sport en dat is groeiende. “Ik doe PR via via, maar heb er het afgelopen jaar vrij weinig aan gedaan. De groep mag ook niet te groot worden anders heb je te weinig individuele aandacht voor je leerlingen.”



beginner een Hakama draagt, kun je zijn voeten niet zien.’

Henry ziet Heki Aikido niet enkel als het beoefenen van een sport. ‘Je word je zo bewust van het bewegen van je lichaam, dat je precies merkt wanneer je bijvoorbeeld een stapje terug moet maken. Dat vraagt wel iedere ochtend en

Henry ziet er uit als een stoere gast die niet met zich laat sullen. Toch zegt hij nooit ruzie te maken. Henry: “Dat heeft te maken met het feit dat ik 2 jaar lang een spirituele cursus heb gevolgd en daarna met Heki Aikido ben begonnen, dus het paste precies in elkaar.”

Wanneer er nieuwe leden zich aanmelden zie

Henry ziet Heki Aikido niet enkel als het beoefenen van een sport

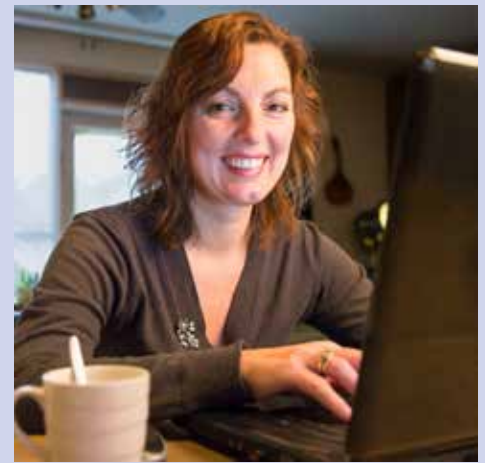
avond even rek en strek oefeningen en ik zie dat als een stukje levensbehoud maar dat zit wel een beetje in de familie. En je moet spiritueel zijn, ik zeg altijd: “De stroomleiding van jezelf geef je door aan iemand anders. Dat vraagt ruimdenkendheid en een open mind. En dat komt allemaal terug in de beweging van Heki Aikido.”

Henry traint ook nog twee keer in de week voor hemzelf en één keer in de week geeft hij op de maandagavond les in de sporthal van Leuvenbroek. Zijn grote leermeester is Frans Reijnen, die is vierde Dan, mijn doelfase is eerste Dan. Omdat wij dus al 10 jaar bezig zijn heb ik toestemming gekregen van Frans om hier in Leu-

ik in een oogopslag wat voor een persoon het is. Dat gaat gevoelsmatig, een soort intuïtie. Ik verdiep mij in de persoon die voor me staat en zo kan ik afstemmen wat hij wel kan en niet. Daar borduren we dan op door naar een hoger level. Ook als iemand een handicap heeft of een beperking kan ik die heel goed begeleiden. Alles is mogelijk. Ik zie het als een way of living.’

Op de vraag of Henry een tevreden mens is antwoordt hij: ‘Ik maak mezelf tevreden; relativeren, dingen doorgronden en gemakkelijk houden.’

Tekst en foto's : Gerard van Bruggen



Welkom in Nijmegen

In Heumensoord wordt een tentenkamp opgezet, daar mogen 3000 vluchtelingen tijdelijk bivakkeren. Daar kunnen ze veilig slapen, zonder bang te hoeven zijn dat er nog iets met ze gebeurt. Wat ze allemaal meegemaakt hebben, kan en durf ik niet te beschrijven. Maar ze hebben in ieder geval even onderdak en rust. Toch?

Ik sta bij school en ik kan niet geloven wat ik hoor. Een aantal ouders maken zich druk over de asielzoekers die naar Nijmegen komen. ‘Zij krijgen straks vast een woning, helemaal ingericht. Als ze een rijbewijs hebben krijgen misschien ook nog wel een auto. Weet je wel hoeveel geld dit ons allemaal gaat kosten!’ Ik zie dat er zich een groepje vormt dat instemmend knikt. Ik schaam me voor wat er gezegd wordt.

Als deze asielzoekers het nieuws volgen, krijgen ze ongetwijfeld de discussie die heerst mee.

Deze mensen zijn niet voor de fun hier naar toegekomen. Ze zijn gevlucht omdat ze bang waren, bedreigd werden en velen van hun hebben niet eens meer kunnen vluchten. Omdat ze vermoord zijn.

Stel jezelf eens voor dat jij je huis uit moet, waarschijnlijk een deel van je familie hebt verloren of moet achterlaten. En dan mag je in een tentje, in een vreemd land waar je de taal niet van spreekt, gaan schuilen. De vraag is maar waar je uiteindelijk terecht komt en hoe. Eigenlijk wil je gewoon terug naar je eigen plekje, je eigen land, je eigen cultuur. Je zit echt niet te wachten om je hand op te houden, maar je kunt nu even niet meer terug. Je hebt geen keus.

En dan zie je dat een deel van de mensen in dat land eigenlijk helemaal niet blij met je is en ze demonstreren zelfs om hun onvrede te laten zien.

Voel jij je dan nog wel zo welkom in ons vrije Nederland? Of ben je eigenlijk dan weer bang voor wat er gaat gebeuren..

Victoria Lammmerinks-Montis
(Foto: Jacqueline van den Boom)

JONGERENPAGINA



Even voorstellen...

Hoi iedereen, mijn naam is Anne Keizers en ik ben een nieuwe jongerenwerkster in de wijk Lindenholt! De meeste van jullie kennen mij onderhand al! Ik ben 22 jaar en ik woon in Nijmegen. Ik heb vorig schooljaar de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening afgerond. Nu ben ik sinds een paar maanden werkzaam bij de organisatie Tandem als jongerenwerkster!

In mijn vrije tijd ben ik veel te vinden bij vrienden. Ik hou van muziek, festivals en uit eten. Daarnaast spendeer ik mijn geld het liefst aan het verzamelen van sneakers. Ja, ik heb namelijk een kleine sneaker verslaving! In de wijk zullen jullie me dan ook altijd tegenkomen op sneakers...



Meiden

Meiden ik heb jullie nodig! Voor het meidenwerk wil ik samen met meiden, van alle leeftijden, activiteiten organiseren. Dit kan van alles zijn! Denk hierbij aan sport-, kook-, beauty- en spelactiviteiten. Als er nog meiden zijn die graag eens een activiteit willen organiseren, met vriendinnen of alleen, kan je contact met mij opnemen en dan gaan we samen de activiteit organiseren. Ik zie namelijk dat er veel meiden in de wijk zijn, maar

er kunnen meer leuke activiteiten worden georganiseerd voor meiden! Meld je aan! Ik ben bereikbaar op het nummer: 06-26864963.

Kids Club

Voor kinderen uit groep 6, 7 en 8 is er nu ook iets speciaals! 7 oktober is de opening van de Kids Club. De Kids Club is iedere woensdagmiddag van 15:00 uur tot 17:00 uur in jongerencentrum De Sprok. De Sprok is woensdagmiddag dan **alleen** geopend voor kinderen uit groep 6, 7 en 8. Jullie zijn dan welkom voor spelletjes en andere leuke activiteiten. Het zijn **open** inlooptijden waarbij er regelmatig activiteiten plaatsvinden. 7 Oktober is hiervan dus de opening! Ouders jullie zijn dan ook welkom om langs te komen en kennis te maken met de Sprok. Er zal koffie, thee

en limonade voor de kids zijn!

Het doel van de Kids Club is om meer kinderen en ouders kennis te laten maken met De Sprok. Er zal een activiteiten aanbod komen, maar daarnaast lijkt het me nog leuker als kinderen zélf een activiteit willen organiseren! Ook voor vragen over de Kids Club ben ik te bereiken op: 06-26864963.

Huiswerkbegeleiding

Vanuit het jongerenwerk is ook een huiswerkbegeleiding georganiseerd! Vanaf 31 augustus wordt er iedere dinsdagavond van 18:30 tot 19:30 **GRATIS** huiswerkbegeleiding gegeven in de Interacker in Lindenholt. Dit is een rustige plek waarbij jongeren onder begeleiding van vrijwilligers en stagiaires hun huiswerk kunnen maken. De huiswerkbegeleiding is voor leerlingen van basisscholen uit groep 7 en 8. En voor leerlingen van de middelbare school uit klas 1 en 2. Iedere jongere uit Lindenholt is welkom voor de huiswerkbegeleiding! Je kunt je opgeven bij jongerenwerker Thomas. Bel voor meer interesse of meer informatie naar Thomas; 06-30192191.

Jongerencentrum De Sprok & Casakamp

In Lindenholt heb je jongerencentrum De Sprok en Casakamp. De openingstijden en vaste dagen met activiteiten zal in de onderste twee tabellen te vinden zijn voor de mensen die dit nog niet kennen!

Casakamp	Middag 15:30-17:30	Avond 19:30-21:30
Maandag	Open	Gesloten
Dinsdag	Gesloten	Gesloten
Woensdag	Open	Open
Donderdag	Gesloten	Gesloten
Vrijdag	Gesloten	Open

De Sprok	Middag 15:00-17:00	Avond 19:00-22:00
Maandag	Gesloten	Open tot 21:00
Dinsdag	Open (Studiodag!)	Open (Studiodag!) tot 21:00
Woensdag	Open	Open
Donderdag	Open	Open
Vrijdag	Gesloten	Gesloten



Studiodag

Iedere dinsdag is een studiodag in jongerencentrum De Sprok! Dit is voor iedereen die graag iets met muziek wil doen. Als je kan rapen of zingen, kan je op dinsdag in De Sprok terecht! De Sprok is op dinsdag in de middag open van 15:00 uur tot 17:00 uur en in de avond van 19:00 uur tot 21:00 uur. De studiodag zal op inschrijvingen gaan. Als je dus een keer een middag of avond mee wilt doen in de studio, kan je je inschrijven bij jongerencentrum De Sprok. Alle openingstijden van De Sprok en Casakamp (het andere jongerencentrum in Lindenholt) zal in de volgende alinea aan bod komen.

Tandem
Welzijnsorganisatie Nijmegen

Lindenholt Leeft - oktober 2015

Hulp nodig bij je huiswerk?

- Zit jij in groep 7 of 8 of in de 1^e of de 2^e van de middelbare school? En kun jij een rustige plek gebruiken waar je onder begeleiding je huiswerk kan maken?

Kom dan iedere dinsdagavond van 18:30 tot 20:00 naar de Activiteitenplein de Interacker.

De huiswerkbegeleiding is geheel gratis!



Locatie: Activiteitenplein Interacker
Adres: Zellersacker 10-03 (bij het Cruijff Court)

Aanmelden bij jongerenwerker Thomas Balvers
Tel: 06 - 30 19 21 91
E-mail: t.balvers@tandemwelzijn.nl

Tandem
Welzijnsorganisatie Nijmegen

Gezocht: leden werkgroep KunstZINnig

Vindt u het leuk kunstenaars te zoeken die bereid zijn kunstwerk(en) te exposeren tijdens bijzondere kerkdiensten of tijdens de jaarexpositie?

Wilt u meehelpen met organisatie, planning en publicatie rondom de jaarlijkse expositie en de kunstzinnige avond, afspraken maken met (amateur) kunstenaars om in de zalen A en M te exposeren?

Zo ja, wordt dan lid van de werkgroep KunstZINnig van de Ontmoetingskerk in Nijmegen (Meijhorst 70-33).

De werkgroep vergadert één keer per maand op dinsdagdagavond. De leden van de werkgroep helpen bij het inrichten, opbouwen en afbreken van exposities (overdag).

Ze bezoeken exposities, ateliers en kunstroutes op zoek naar geschikte kunstwerken en leggen contact met de kunstenaars.

Meer informatie vindt u op www.ontmoetingskerk.net of via Ans van der Beek: ansvdbEEK@hotmail.com

Plastic, blik en pak samen in de nieuwe plastic afvalzak!

Sinds de invoering van plastic+ in de gemeente Beuningen, Druten, Groesbeek, Heumen, Nijmegen en Wijchen (begin juni 2015) worden er steeds meer plastic afvalzakken gebruikt. Dit komt doordat er nu meer afval (ook blik en pak) in de plastic afvalzak mag en het scheidingsgedrag van plastic+ toeneemt. De afgelopen maanden waren er tijdelijke plastic afvalzakken verkrijgbaar. De nieuwe stevige plastic afvalzakken zijn inmiddels gereed voor gebruik.

Nieuwe stevige plastic+ afvalzakken

Inwoners uit de regio kunnen met de komst van de nieuwe zakken actief verder met het scheiden van plastic+ met deze nieuwe zakken. De nieuwe zak is steviger waardoor de zak minder snel scheurt door scherpe randen van bijvoorbeeld blik. Vanaf maandag 17 augustus worden de nieuwe plastic afvalzakken geleverd bij diverse afhaalpunten in de regio zoals supermarkten. De zak blijft gratis en er staat ook op vermeld wat er wel en niet in mag. Het totale overzicht van wat er wel en niet in mag en meer informatie over plastic+ zoals afhaalpunten is te vinden op www.dar.nl/plastic+

Waarom plastic+?

In 2014 bestond ruim 1/3 van het restafval in de regio Nijmegen nog uit plastic, blik en pak. Met de invoering van plastic+ stimuleren de gemeenten en Dar het scheiden van afval en dringen ze de hoeveelheid restafval terug. Een groot gedeelte van het restafval bestaat nog uit plastic, blik en pak. Deze afvalsoorten verdwijnen in het restafval en kunnen dan niet meer als grondstof voor nieuwe producten gebruikt worden. Dat is zonde want gerecycled plastic kan bijvoorbeeld gebruikt worden om tennisballen en fleecetruien van te maken.

Meer informatie of vragen?

Meer informatie op www.dar.nl/plastic+ en de (digitale) afvalwijzer: www.dar.nl/afvalwijzer.



Voor vragen nemen inwoners contact op met het klantencontactcentrum van Dar. Bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur via 024-3716000 of via info@dar.nl



Anita
HAIR • BEAUTY • FASHION

Jubileumactie

**WIJ BESTAAN 10 JAAR EN TRAKTEREN:
MAAK KANS OP EEN SCOOTER!**

Bij elk bezoek aan een van onze salons maakt u kans op een schitterende retro scooter. Geldig tot 31-01-2016.
Kijk voor de actievoorwaarden op onze website.

6 NOVEMBER: GRATIS LADIES DAY

Wij geven u op 6 november vanaf 10.00 uur beauty-advies op het gebied van huidverzorging in de salon aan de St. Agnetenweg 62.
De toegang is gratis, maar schrijf u snel in via de website of in de salon, want er zijn maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar!

KIJK OOK EENS OP ONZE SITE VOOR LEUKE BEAUTY-AANBIEDINGEN

WWW.ANITA-HAIR-BEAUTY-FASHION.NL • TEL (024) 378 31 37

NIEUWE LOCATIE! ST. AGNETENWEG 62 NIJMEGEN
BEAUTY- EN MASSAGESALON ALTIJD OP AFSpraak
KAPSALON • BEAUTYSALON • MASSAGESALON

KAPSALON VOORSTADSLAAN 263 NIJMEGEN
BEL VOOR EEN AFSpraak 024 - 820 0262
DAMES • HEREN • KINDEREN

HAARWERKEN ST. AGNETENWEG 50 NIJMEGEN
DESKUNDIG EN DISCREET • ALTIJD OP AFSpraak
HAARWERKEN • ACCESSOIRES • GRATIS ADVIES

Schwarzkopf PROFESSIONAL
LADY ESTHER COSMETIC



de Notenhout
WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen
Groot EIGEN parkeerterrein waar u
ALTIJD GRATIS KUNT PARKEREN

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

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

REKLAME

Facebook icon



De Broederij gaat van start

In november krijgen Jorine de Bruin en Janneke Wijdeveld, beide zelfstandig creatief ondernemer, de sleutel van het boerderijtje aan de Nieuwstadweg 37.

Onder de naam "De Broederij" wordt een creatieve wijkonderneming gecreëerd waar kinderen en jongeren kunnen ontdekken, meewerken en experimenteren. Deze kinderen en jongeren zullen onder andere voor buurtbewoners uit de wijk activiteiten gaan organiseren. De Broederij wordt ook voor volwassenen met en zonder (klein)kinderen een plek om creatief bezig te zijn en elkaar te ontmoeten. De activiteiten in de Broederij komen tot stand door initiatieven van buurtbewoners en ondernemers die vanuit deze plek werken.



Op 20 mei vond er in het boerderijtje een bewonersavond plaats waar de eerste ideeën op tafel kwamen en waar al een aantal verbindingen zijn gelegd. Nu de huur definitief is, zullen de initiatiefnemers, Jorine en Janneke, de wijk intrekken om kinderen, buurtbewoners en ondernemers te vragen naar hun ideeën. Ook zal er een tweede bewonersavond komen.

In de Broederij worden co-werkplekken ingericht voor ondernemers uit de Lindenholt of daarbuiten die nieuwsgierig zijn naar de wijk en haar mensen. Als ondernemer in de Broederij combineer je het huren van een werkplek samen met het gebruik van de workshopruimtes.

Er komen een grote zaal voor bijvoorbeeld dans, theater en bijeenkomsten en een creatief laboratorium voor beeldend werk en workshops. Ook komt er een klein koffiebarretje voor ontmoeting. De grote tuin willen Jorine en Janneke graag samen met buurtbewoners, kinderen en volwassenen, ontwerpen om in te richten tot een speelse ontmoetingsplek met moestuin.

In oktober start de verbouwing van het pand. Een deel van de verbouwing van het boerderijtje wordt gefinancierd vanuit een bijdrage van de gemeente Nijmegen uit het budget wijkactiviteiten/ bewonersinitiatieven. Als in november de sleutel wordt overgedragen, zal er nog een hoop te doen zijn.

KunstExpress is het eerste project dat in De Broederij van start gaat. Vanaf november zullen kinderen met hun maatjes wekelijks te vinden zijn op deze plek om hun creatieve interesses te onderzoeken en te ontplooiën. KunstExpress is een maatjesproject voor kinderen van 9 tot en met 13 jaar die interesse hebben in kunst en cultuur en die het niet breed hebben thuis. Samen met een maatje gaan zij elke woensdag op kunst- en cultuurpad om zo elkaar en hun talenten te leren kennen. Door deze individuele aandacht groeit het zelfvertrouwen van de kinderen en wordt hun referentiekader vergroot. Al vele vrijwilligers zetten zich in voor KunstExpress door creatieve workshops te geven.

Heb jij zin om mee te broeden en te bouwen aan de Broederij? Op 9 november vindt de tweede bewonersavond plaats. Vanaf 20 uur staat de koffie klaar op de Nieuwstadweg 37 en kunnen geïnteresseerden elkaar en de initiatiefnemers van de Broederij ontmoeten. Wil je vanuit De Broederij gaan ondernemen? Neem dan contact op met Janneke Wijdeveld, info@wortelsenwolken.nl

Tekst en foto's: Janneke Wijdeveld



Straatspeeldag / autovrije zondag Weteringweg op 20 september 2015.

Op zondag 20 september waren in verband met de straatspeeldag/autovrije zondag aan de Weteringweg hekken geplaatst zodat de kinderen er ongestoord en veilig konden spelen.

Er werd dankbaar gebruik van gemaakt door kinderen van verschillende leeftijden. De rolschaatsen werden uit de kast gehaald, steps, springtouwen, waveboards en skateboards, we stonden versteld hoe er werd samengespeeld door te combineren zoals bijvoorbeeld waveboardvoetbal, wat door de kinderen ter plekke bedacht werd.

Voor de kleintjes was er stoepkrijten, twister, stoepbal en heerlijk rennen over straat zonder om te hoeven kijken of er een auto aangereden kwam.

Het was een fantastische dag en uit alle positieve reacties konden we concluderen dat dit voor herhaling vatbaar was! Bedankt kinderen en (groot-) ouders voor een gezellige middag!

**Tekst: Petra Tewis
Foto: Marjan Tewis,**



Feest

November is niet bepaald de maand waar we als eerste aan feesten denken. Dat hoort meer bij de decembermaand. Maar van vroeger uit werd het Sint Maarten-feest (11 november) als feest gebruikt om iedereen goed de winter in te laten gaan. Kerstmis was dan het volgende feest waar er vooral ook weer naar de mensen gekeken werd die het niet breed hadden. Carnaval was ook weer zo'n moment. Het waren dus niet alleen feesten, maar het waren ook bewuste momenten waar er naar elkaar om gekeken werd.

Met onze sociale media hebben wij, wanneer we onze ogen open durven houden, niet meer zo sterk vaste punten in het jaar nodig om ons eraan te herinneren dat we met meer mensen op aarde leven. En ook dat veel mensen onze zorg nodig hebben. Van de andere kant lopen we meer risico dat de aanhoudende stroom van vluchtelingen, werklozen, mantelzorgvragers en ieder ander die iets van ons 'vraagt' ons zo naar onszelf teruggedrukt dat we schijnbaar onverschillig worden voor het appèl dat op ons gedaan wordt.

Sint Maarten deelde zijn mantel doormidden. Daar was hijzelf mee geholpen, want zonder mantel mocht hij de stadspoort niet binnen, maar hij kon ook de bedelaar die zijn pad kruiste aan warmte helpen. Het was een niet alledaagse oplossing voor het appèl dat op zijn menselijkheid gedaan werd. Soms is het verhelderend weer even op creativiteit te stuiten uit het verleden. Natuurlijk heeft nu niemand iets aan een halve mantel. Maar het appèl op eigen aandacht liefde en zorg durven beantwoorden is iets van alle tijden. Het wordt indringend aan onszelf gevraagd.....

Bettineke van der Werf

werkgroep pastoraat Agneskerk Lindenholt

Dit is mijn dierbare DING

Iedereen bezit wel een dierbaar ding. Heeft niets met mooi of geld te maken, dat DING is dierbaar omdat er een bijzonder verhaal of een bijzondere herinnering bij hoort. We zijn op zoek naar 'jouw dierbare' DING.



Onze hoofdredacteur trapt af:

Gerard van Bruggen:

"Dit is een oud familiestuk, van mijn moeders kant, de familie Van de Nes. We hebben het er samen nooit over gehad, maar het stond voor haar en staat voor mij voor een stuk historie uit mijn leven: de katholieke kerk en het daarmee verbonden kerk- en parochiewerk, in Haarlem. Ik heb heel veel en heel lang van alles gedaan voor de parochie; er was zelfs even sprake van een 'carrière' als missiebroeder, maar dat bleek het toch niet te zijn.

Veel mensen zullen dit vreemd vinden, ik ben per slot getrouwd met een man en zo'n huwelijk kan niet in de kerk plaatsvinden. Maar dat maakt voor mij niet uit. Ondanks veel negatieve publiciteit over het instituut van de kerk heb ik toch ook veel mooie herinneringen aan mijn werk in de parochie. Er is zoveel waar ik met plezier en dankbaarheid op terugkijk. De muziek en de saamhorigheid bijvoorbeeld. Ik heb nooit iets vervelends meegemaakt en ik kijk daar ook echt niet van weg, maar het goede van de kerk blijft voor mij overeind. Ook al ben ik niet meer praktiserend, zoals dat heet.

Toen ik ontdekte dat ik 'anders' was, bleef dat heel lang iets waar ik niet over kon praten. Niet binnen en niet buiten de kerk, maar dat had natuurlijk ook alles te maken met de tijd van toen. Voor mijn hele omgeving hield ik het stil, dat was de totale eenzaamheid. Pas in dienst kwam het echt naar buiten, omdat iemand anders erover begon. Die zag het helderder dan ik zelf.

In de jaren '70 (Gerard is geboren in 1945-mj) mocht ik eindelijk echt zijn die ik was en heb ik zelfs nog geholpen de eerste homokroeg op te richten."

Het DING



De titel: Het Paradysken des Hemels. Volgens het eerste binnenblad:

'Verciert met veele Christelyke Oeffeningen en dagelysche litanien. Met veel Zielroerende gebeden'. Geen bijbel dus, maar een 'tot troost ende devotie der Christenen' gedrukt boekje voor de katholieke medemens.

Gebonden in leer, met zilveren beslag. De eerste druk stamt uit 1675, het oudste geschreven woord (zoals toen gebruikelijk werden veel belangrijke familiegebeurtenissen op de blanco binnenbladen geschreven) komt uit 1793 en de handgeschreven

aankondigingen van geboortes (allemaal Van de Nes) stammen uit 1794, 1798, 1801, 1802 en 1806.

Het huwelijk van Johannes Van de Nes wordt bijgeschreven in 1837 en zijn overlijden in 1860. Zijn vrouw overlijdt kort daarna, dus er zal wel oude epidemie aan het werk zijn geweest.

Dan wordt boek doorgegeven aan de pasgeboren zoon, weer een Johannes Van de Nes, 'seventien weeken' oud.

En nu ligt het dus op de keukentafel in Nijmegen en is het, meer dan 200 jaar oud, een dierbaar ding van Gerard.

Wil je jouw verhaal over jouw dierbare ding ook met ons delen? De plastic roos van een vriendin die naar Canada is vertrokken? Het in brons gegoten eerste schoentje van de liefste oma? Of ook zoiets heel persoonlijks als het boekje van Gerard? Neem contact op met de redactie!

Tekst en foto's: Mieke Jasper



Vieringen in Agneskerk Lindenholt

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

Bereikbaarheid

Het parochiecentrum, en dus ook de kerk en het Stiltecentrum is elke werkdag open van 10.00 uur tot 12.00 uur. 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.

Eucharistievieringen met aandacht voor kinderen

Het kinderkoor de Linderakkertjes zingt in deze vieringen. De komende vieringen met aandacht voor kinderen zijn op zondag 25 oktober en zondag 13 december. De vieringen beginnen om 10.00u

Allerzielen 2 november: 'omdat het einde van het leven op aarde, niet het einde van onze liefde is'

We gedenken op Allerzielen (maandag 2 november) in de viering om 19.30 uur alle mensen die ons dit jaar zijn overleden. 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 8 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 woensdag.

De Advent

Advent, de voorbereidingstijd op Kerstmis begint dit jaar op zondag 29 november. Deze zondag steken we de eerste kaars aan op de adventskrans. Zo brengt ons elke zondag één lichtje meer naar Kerstmis (25 december)



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 25 november 2015. De avond begint om 20.00 uur. Tijdens deze avond krijgt u informatie over de voorbereiding en de eerstecomunieviering zelf. U kunt deze avond uw kind opgeven voor de eerstecomunievoorbereiding. Inschrijving is mogelijk tot 1 december. Meer informatie vindt u op www.agneskerklindholt.nl



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 10:00 uur en 12:00 uur (tel: 024-3777778). De aanwezige gastvrouw zal dan uw gegevens

noteren waarna u door iemand van de werkgroep doopvoorbereiding wordt teruggebeld voor verdere informatie en eventuele afspraken. U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar info@parochielindholt.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. U kunt zich hiervoor aanmelden bij pastoor van Vught (vanvught@stefanus.nl)

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. Natuurlijk mag u liefst rond deze zondag altijd houdbare levensmiddelen afgeven op het parochiecentrum. Wij zorgen ervoor dat het bij de Voedselbank komt.

Website: Nieuw adres!

Zoals u waarschijnlijk wel al weet is parochie Lindenholt, samen met 7 andere parochies sinds 1 januari 2014 onderdeel geworden van de parochie heilige Stefanus. Inmiddels is daarom ook het adres van onze website aangepast. U vindt ons op www.agneskerklindholt.nl De oude naam wordt nog wel enige tijd aangehouden.

Omdat we in onze parochie werken met gastvoorgangers wil het soms wel eens gebeuren dat er een viering van voorganger 'wisselt'. De meest actuele info vindt u op onze website. We zijn ook te volgen via Facebook, Agneskerk Lindenholt, waar u regelmatig een kort bericht over onze locatie vindt. Alle informatie over de nieuwe parochie H. Stefanus is te vinden op www.stefanus.nl

Communie Thuis

Voor elke parochie, dus ook voor de onze, is het vanzelfsprekend om ervoor te zorgen dat mensen die niet naar de kerk kunnen komen, thuis de communie kunnen ontvangen. Wanneer wij weten van mensen die graag thuis de communie ontvangen willen we graag regelen dat dit ook mogelijk is! Geeft u via de gastvrouw 's morgens (024 3777778) of via info@agneskerklindholt.nl een berichtje door?

Tekst: werkgroep pastoraat Agneskerk Lindenholt

VRAGEN OVER REGELS EN PAPIEREN?
EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?
ZORG OF HULP NODIG?
ANDERE MENSEN HELPEN?
NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk



Stip Lindenholt
Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003
Maandag: 13:30 - 17:00 uur
Dinsdag: 09:00 - 12:30 uur
Donderdag: 13:30 - 17:00 uur
lindholt@stipnijmegen.nl



Nieuw

Fairminds Rowl



**NIJMEGEN
DUKENBURG**

De Rowl - collectie
speelt in op de
trend *eten delen*.
Door de vorm
zijn de
schalen makkelijk
te draaien, zodat
eten delen leuk en
gemakkelijk
wordt.

De schalen hebben een mooi en strak
design en zijn gemaakt van duurzaam
acacia hout. (Ontworpen door studenten van de TU-
Delft en fair trade geproduceerd op de Filipijnen.)

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

PARKEREN = GRATIS



**Wéét wat u
besteedt!**

**Gratis cursus 'Slim omgaan
met geld'**
6 wekelijkse bijeenkomsten

**Houd u aan het eind van uw geld ook
nog een stuk maand over, dan is deze
cursus echt iets voor u.**

In een groep van 8 tot 12 deelnemers gaat u
aan de slag met de volgende onderwerpen:

- **Administratie;** Hoe zet u een administratie op? Welke papieren moeten bewaard worden? Wat kan weg?
- **Overzicht krijgen en houden;** Heeft u uw inkomsten en uitgaven op een rij? Het maken van een maandoverzicht. Besparingstips.
- **Slim uitgeven;** Een kloppend maandoverzicht: hoe doet u dat? Bewust boodschappen doen. Verleidingen en reclame: pas op voor valkuilen! Betaalingsverkeer.
- **Jaaroverzicht;** Met een jaaroverzicht meer inzicht. Hoe krijgt u systeem in uw financiën?
- **Schulden;** Hoe om te gaan met schuldeisers. Wat is het verschil tussen een incassobureau en een deurwaarder. Wat mogen zij wel en niet doen.
- **Gezond, maar goedkoop boodschappen doen;** Een diëtiste komt vertellen over de mogelijkheden rondom goedkope, maar wel gezonde voeding.
- **Regelingen voor extra inkomen;** Alles over inkomensaanvullende regelingen, zoals Huurtoeslag, Zorgtoeslag, Bijzondere Bijstand.

*In deze cursus is alle ruimte om uw
eigen tips en ideeën te delen met de
andere cursisten.*

Informatie:

Bureau Schuldhulpverlening/GKB+
Tel.: 024-3298040 www.nijmegen.nl
Sociaal wijkteam Lindenholt,
lindholt@sociaal-wijkteam.nl
STIP, lindholt@stipnijmegen.nl

Aanmelden: gkb@nijmegen.nl met als onderwerp: Budgetcursus.

Datum en tijd:

vrijdag 13, 20 en 27 november en 4, 11 en 18
december 2015

Lokatie: Wijkatelier Lindenholt,
Zellersacker 10-03

AED ook in Lindenholt?



Peter Saras woont in Dukenburg en is daar een buitengewoon actieve bewoner. Hij is redactielid van het weekblad de Dukenburger en direct betrokken bij verschillende projecten in zijn stadsdeel.

Tot nu toe worden de meeste AED's geplaatst op locaties waar veel mensen samenkomen. Zo zien we steeds vaker deze apparaten hangen in Supermarkten, stationsgebouwen en verschillende wijkcentra

Op dit moment is Peter secretaris van de Stichting AED Dukenburg die als doelstelling heeft om zoveel als nodig is voor Dukenburg AED's (Automatische Externe Defibrillator) te plaatsen.

Peter: 'In Nederland worden 300 mensen per week (!!!) buiten het ziekenhuis plotseling getroffen door hartfalen. Hartfalen is levensbe-

fataal hoefde af te lopen.'

In mei 2013 is de Stichting AED Dukenburg opgericht en een convenant afgesloten met de Hartstichting zodat deze stichting officieel 'reanimatiepartner' is.

Eind 2013 is begonnen met het gratis opleiden van Dukenburgers en juni 2014 is de eerste AED in de openbare ruimte opgehangen.

Deze vrijwilligers hebben in dat eerste jaar in Dukenburg 13 maal een oproep gekregen via het landelijk meldsysteem 'HartslagNu' en daarmee zijn zover bekend twee mensenlevens gered. Voldoende beschikbare apparaten en burgerhulpverleners samen noemt men een 'Keten van Overleven'!

Peter: 'Deze Keten van Overleven in Dukenburg is inmiddels goed in opbouw, met ruim 200 opgeleide vrijwilligers en 23 AED apparaten die voor deze burgerhulpverleners bereikbaar zijn! Deze hulpverleners kunnen ook aangemelde BHV-ers zijn of mensen die bij een sportclub zijn opgeleid'.

Tot nu toe worden de meeste AED's geplaatst

de gemeente zorg draagt voor de financiering ervan. Het bijzondere is dat het hele project betaald zal moeten worden uit donaties en bijdragen van gulle gevers en het bedrijfsleven.'



Plaatsing eerste AED op 4 juni 2014 en de meest door de stichting gebruikte AED, de Lifepak Medtronic.

Dat betekent voor de stichting veel lobbyen en de 'boer opgaan' om financiering voor elkaar te krijgen. Maar buiten dat, valt of staat het hele project met het opleiden van voldoende vrijwilligers. Dan alleen kan binnen de gestelde tijd hulp worden verleend waar en wanneer dat nodig is.

De stichting is inmiddels zover dat het plan is opgevat om in Lindenholt de nodige AED's geplaatst te krijgen, juist op openbare plekken



Plaatsing op 3 oktober 2014 van een AED door burgemeester Bruls in het woonwagencentrum Teersdijk (Peter Saras geeft uitleg aan de burgemeester)

dreigend omdat de organen geen zuurstof meer krijgen. Het dan direct starten van reanimatie door een partner, familielid, collega of toevallige passant kan iemands leven redden. Nog veel groter wordt de overlevingskans wanneer er een AED gebruikt kan worden. In heel Nijmegen wordt zo'n 250 maal per jaar een AED ingezet in de openbare ruimte waarmee een aanzienlijk aantal gevallen van hartfalen niet

op locaties waar veel mensen samenkomen. Zo zien we steeds vaker deze apparaten hangen in Supermarkten, stationsgebouwen en verschillende wijkcentra.

Peter: 'Onze stichting is inmiddels zover dat het plan is opgevat om in Lindenholt de nodige AED's geplaatst te krijgen, juist op openbare plekken. Op dit moment is het niet zo dat

In **Lindenholt** zal binnenkort een grote campagne worden begonnen om ook hier de "Keten van overleven" op te gaan starten.

Peter: 'Gelukkig kunnen we mooi gebruik maken van al onze ervaringen die we hebben opgedaan in Dukenburg. We hebben geleerd dat het financieren van AED's en het plaatsen ervan, onlosmakelijk verbonden is met het werven en gratis opleiden van vrijwilligers.

Mocht u dit alles aanspreken en wilt u zich aanmelden voor de opleiding tot burgerhulpverlener, ga dan naar www.aeddukenburg.nl of neem contact op met de Stichting AED Dukenburg 06-3089 4688

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto: Peter Saras en Jacqueline van den Boom.

Agenda

Wijkcentrum De Brack

Maandagen

10.45- 11.45 uur: Stichting Koprol, Beweegtuin

13.00- 17.00 uur: 50+ sociëteit

19.00- 23.00 uur: Bridgeclub Rijk van Nijmegen

19.00- 23.00 uur: Biljartclub De Brackers

20.00- 21.00 uur: Gymclub van Vriendinnen

Dinsdagen

9.30- 11.00 uur: Seniorensport

14.00- 15.00 uur: Bewegen op muziek 50+

14.00- 16.00 uur: Club Jong Bejaarden, Bingo

Woensdagen

10.00- 12.00 uur: Schildersclub De Brack

Donderdagen

19.00- 23.00 uur: Biljartclub De Brack

Vrijdagen

9.00- 10.00 uur: Trombosediens

9.00- 10.00 uur: Bewegen op muziek

10.30- 11.30 uur: Bewegen op muziek

Donderdag 29 oktober

13.00- 17.00 uur: KBO, kaarten

Maandag 2 november

19.30- 21.30 uur: Mandala tekenen

Donderdag 5 november

13.00- 17.00 uur: KBO, bingo

Zaterdag 7 november

8.00- 16.00 uur: Origami

Donderdag 12 november

De Zonnebloem, bingo

Info: Wijkcentrum De Brack

Telefoon: (024) 377 57 84

Wijkcentrum De Kampenaar

Maandagen

19.30- 23.00 uur: Bridge Sans Fumer

Dinsdagen

13.30- 16.00 uur: Schildersgroep De Kampenaar

Donderdagen

13.00- 17.00 uur: Bridge Inloop

19.00- 22.00 uur: Dartclub Robin Hood

Vrijdagen

9.00- 12.00 uur: Yogagroep

Dinsdagen

3 november, 10 november, 8 december

19.30- 22.30 uur: Crea Doegroep (Marja van Megen)

Dinsdagen

17 november, 15 december

19.30- 22.30 uur: Bloemschikken (Wilma Becker)

Woensdagen

4 november, 2 december

13.00- 17.00 uur: Brei en Haakclub (Marja van Megen)

Info: Wijkcentrum De Kampenaar

Telefoon: (024) 373 82 24

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.wgclindholt.nl fysio@wgclindholt.nl



Anne Hoekstra (m)

Gecertificeerd/gediplomeerd (sport)masseur in Hees

- Voor de individuele- en groepssporter
- Blessurepreventie en - behandeling
- Massages
- MTC taping (kinesio)

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

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

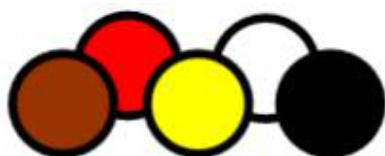
Het Service & Onderhoudstegoed kunt u besteden aan:

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

NIEUW!!!

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

www.scheepersbiketotaal.nl/fietspaspoort



MULTIDAG

Nijmegen – Arnhem – Oss
's-Gravenhage – Utrecht

CULTUURSENSITIEVE ZORG

- dagbesteding (blok A & B)
- begeleiding individueel
- thuiszorg in samenwerking



Van Hogendorpstraat 132 - 6535 VC Nijmegen
Postbus 605 - 6500 AP Nijmegen

t 024-7370069/7370104 - f 024-7370216

e info@multidag.org - i www.multidag.org

Salonorkest **Symphonia** uit Nijmegen zoekt versterking.

Violisten, contrabassist, hoboïst, hoornist, tenor-saxofonist maar ook andere instrumentalisten zijn van harte welkom. Ons repertoire is populair klassiek.

Niveau: gemiddeld. We repeteren iedere maandagavond van 19.30 t/m 21.30 uur in wijkcentrum "de Schalmei" Symfoniestraat 204 in Nijmegen. (m.u.v. de schoolvakanties).

Meer informatie is te verkrijgen bij Addi Weima, telnr: 024-3976817 of mail naar: addiweima@gmail.com

Je bent van harte uitgenodigd om met ons een keer mee te spelen en te ervaren of een salonorkest iets voor jou is.

Met vriendelijke groeten,
Joke Bruinse



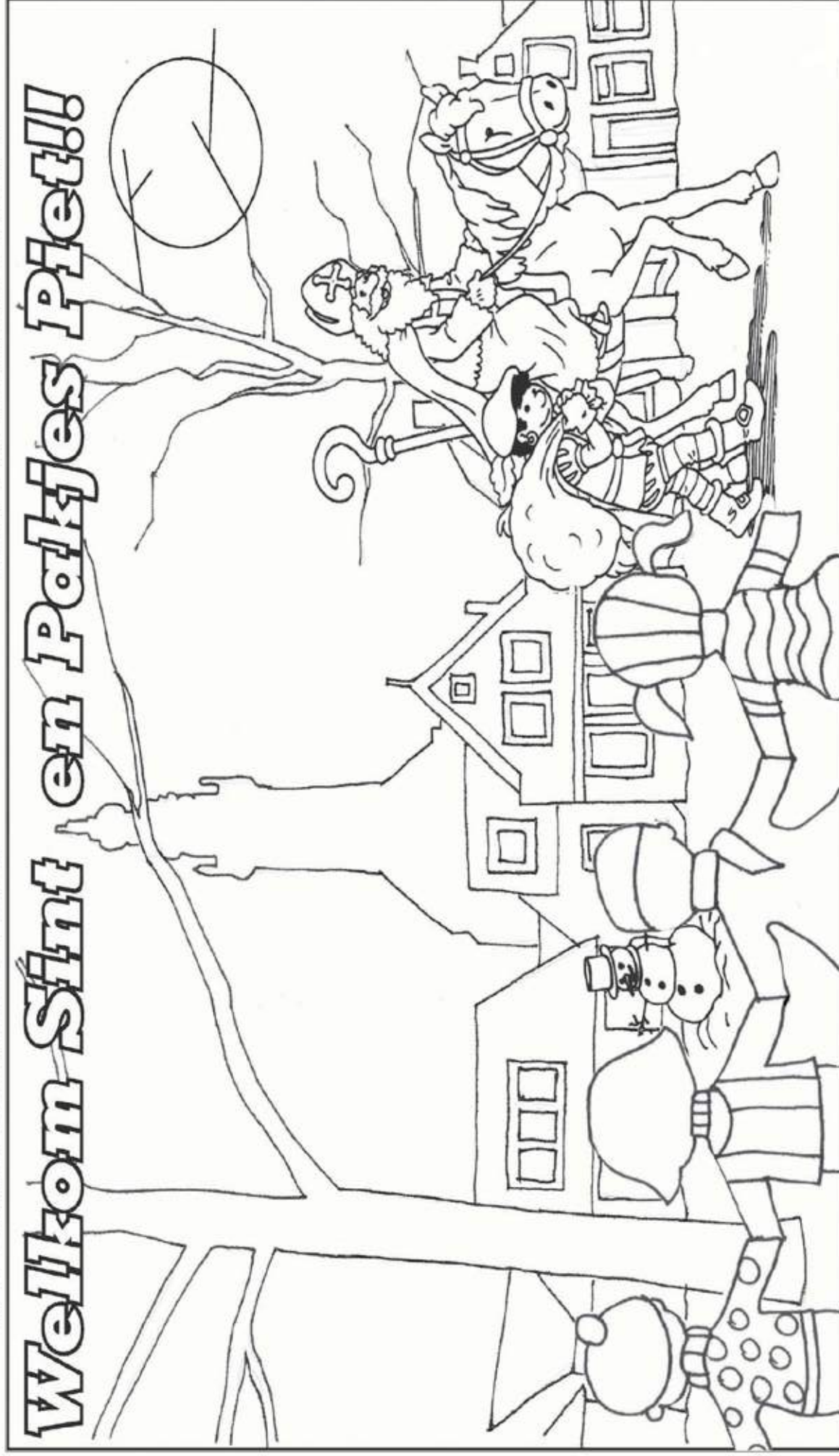
Belangrijke nummers

- 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
Leuvenbroek 1200, debrack@nijmegen.nl
- Wijkcentrum De Kampenaar: (024) 377 57 84, Zwanenstraat 1a
dekampenaar@hotmail.com
- Wijk- en jongeren centrum De Sprok: (024) 373 32 51, Weteringweg 51
- Sportfondsenbad Dukenburg: (024) 377 15 70, Meijhorst 7041
- Stadsschouwburg en Vereniging: (024) 322 11 00
- De Lindenberg: (024) 327 39 11
- Lux: 0900 589 46 36
- Gemeente Nijmegen: 14 024
gemeente@nijmegen.nl
- Bel- en Herstellijn: 14 024
bel&herstellijn@nijmegen.nl
- Bureau Toezicht: 14 024
- Milieupolitie: 14 024
- Dar Klantenservice: (024) 371 60 00
- Dar Grofvuilservice: (024) 371 60 26
- Breng Klantenservice: 0900 20 20 121
- De Gemeenschap: (024) 381 78 00
vbz@wbzg.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

KLEURWEDSTRIJD 2015

MET PRACHTIGE PRIJZEN

Welkom Sint en Pakjes Piet!!



Naam: _____ Leeftijd _____ jaar

Adres: _____ huisnr: _____

Postcode: _____ Telefoonnummer: _____



SLAK Sichtung Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen

www.stichting-lak.nl

INLEVEREN OP 15 NOVEMBER

BIJ DE INANG VAN

HET MONDIAL COLLEGE