

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt 8^e jaargang nummer 5 oktober 2017

**Marianne Nicolassen, de
nieuwe directeur van het
Wijkgezondheidscentrum
Lindenholt**



**Nieuw onderkomen Vincentius, Feestelijke opening Taalcafé in bibliotheek,
Boekenboom Horstacker deels afgebrand, Theatergroep BINT in Wijkatelier,
Peter ten Haken fietst Mont Ventoux op en we kijken terug op veel zomeractiviteiten**

Colofon

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

Adres

Hegdambroek 2524 6546 WP Nijmegen
Telefoon: 06 51 17 12 17
E-mail: info@lindholtleeft.nl
Internet: www.lindholtleeft.nl

Redactie

Gerard van Bruggen (hoofdredacteur)
Jan ten Dam
Mieke Jasper
Victoria Lammerinks-Montis
Theo Vermeer
Theo Boots
René Verriet

Foto's

Peter de Jong (www.3pfotografie.nl)
Jacqueline van den Boom
(www.jvandenboom.com)
Henk van der Heijden
René Verriet, Theo Vermeer en anderen

Vormgeving Gerard van Bruggen, René Verriet, Jan ten Dam en Victoria Lammerinks-Montis

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 7500 stuks

Bezorging

Op alle adressen in Lindenholt met uitzondering van de adressen met een NEE-NEE sticker door Axender Cuijk.

Klachten over bezorging:

(0485) 31 90 50 of

E-mail: kwiteit.zuidoost@axender.nl

Volgend nummer

Kopijsluiting: zondag 19 november
Verspreiding: woensdag 13 december

Foto voorpagina: René Verriet

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

- Wijkcentra: De Brack, Kampenaar en Wijk-atelier Lindenholt (WAL)
- Jumbo Leuvenbroek
- Spar St. Agnetenweg
- Agneskerk Lindenholt
- Tennisvereniging Lindenholt
- Kringloopwinkel Voorstenkamp
- Bibliotheek Dukenburg
- Wijkgezondheidscentra

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

In dit nummer:



Feestelijke opening taalcafé



Op bezoek bij de schaapherder



Out of the blues



Uniek initiatief kinderen in Hillekensacker



Een goede buur is beter.....



Jaarmarkt Agneskerk

Inhoud

Planning 2017 / 2018	3
Nieuwe directeur WGC Lindenholt	4
Nieuw onderkomen Vincentius	5
Feestelijke opening taalcafé	6-7
Op digitale ontdekkingsstocht in de bieb	8
Uitnodiging bahá'is	8
Buren van elkaar	9
Halloween in de Ackers	10
LIDL, 1000 euro voor een goed doel	10
Lindhoeve en KION/BSO in een gebouw	10
Uniek initiatief in Hillekensacker	11
Jeu de boules tournooi in Hillekensacker	12
Deel van boekenboom afgebrand	13
Burendag in Hegdambroek sur l'eau	13
Straatspeeldag in Zellersacker	14
Sfeervolle jaarmarkt Agneskerk	14
Zomerkamp 2017 bij scouting Amalgama	15
Buren bbq in de Leuvenbroek	16
Onkruidbestrijding in Nijmegen	16
Bouwdorp Lindenholt wederom geslaagd	17
Griezeltocht met Halloween	17
Sinterklaas in Lindenholt	17
Theatergroep Bint in Wijkatelier	18
Uitnodiging Fietsinformatiedag	18
Reisverslag Peter ten Haken	19
Dankzij de AED ben ik er nog	21
Parochienieuws	22
Op bezoek bij de schaapherder	25
Lindholt doet	26-29
Lindholt loopt	30
Oproep gemeenteraadsverkiezingen 2018	32
Brigitte Joosten	33
Bewoners overleg Lindenholt: geschiedenis	33
Nazarener films	34
Ik probeer positief te blijven	35
Muziek houdt jong, het seniorenorkest	37
Naar een natuurrijke wijk	38
Kleurplaat	39
Fotopagina	40



Lindenholt Leeft is het wijkblad voor de inwoners van Lindenholt. Het wijkblad wordt huis-aan-huis bezorgd bij ca. 6000 huishoudens. Dat is een lezerspotentieel van ca. 16000 lezers!

Zelf een artikel aanleveren: Heel eenvoudig: mail het naar info@lindenholtleeft.nl. Ook is het mogelijk het artikel te up-loaden via de website www.lindenholtleeft.nl of te versturen naar het redactieadres (zie colofon) De redactie behoudt zich het recht kopij aan te passen, in te korten of zonder opgave van reden te weigeren

Wanneer u het artikel naar een u bekend e-mailadres van een redactiemedewerker stuurt, betekent dat nooit dat het automatisch wordt geplaatst in het blad.

Aanleverspecificaties:

- 1 kolom = 200 woorden, 2 kolommen 400 woorden en 1 pagina (3 kolommen) 600 woorden. Daarbij is er nog ruimte voor foto's.
- **Foto's altijd onbewerkt en los aanleveren minimale grootte 1 MB**



Bezorging: De bezorging hebben wij uitbesteed aan Axender die zo goed als mogelijk het blad bij u thuisbezorgt. Bij brievenbussen met een NEE-NEE sticker wordt het blad **niet** bezorgd. U kunt het blad dan ophalen bij de diverse afhaalpunten.

Klachten: Heeft u klachten over de bezorging? Meldt het binnen 2 dagen na de bezorgdatum via: (0485) 31 90 50 of e-mail: kwiteit.zuidoost@axender.nl of info@lindenholtleeft.nl.

Vergeet niet uw postcode en huisnummer te vermelden.

De afgelopen periode hebben wij als redactie veel positieve reacties ontvangen over de inhoud van Lindenholt Leeft. Toch kan het zijn dat je bepaalde thema's mist of wat meer achtergrond informatie bij artikelen verwacht. Misschien heb je verbeteringen in gedachten die het blad mooier of leuker kunnen maken. Wij als redactie stellen het zeer op prijs wanneer je ideeën voor verbeteringen van het blad of thema's en artikelen aan ons zou willen doorgeven.

Hoe kan je dat doen? Gewoon een e-mail naar info@lindenholtleeft.nl



WWW.LINDENHOLTLLEEF.NL is dé 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 ongelooflijk aanbod in activiteiten, aanbiedingen, gratis

deelname aan hobbyclubjes en mogelijkheden voor gezamenlijke dagbesteding. Natuurlijk kunt uzelf ook uw specifieke kennis en vaardigheden aanbieden aan buurtgenoten die daaraan behoefte hebben. Vindt u tuinieren leuk en wilt u graag de handen uit de mouwen steken voor iemand bij u in de straat, dan plaatst u heel simpel een berichtje op de website. Meer dan 500 volgers krijgen daar dan een berichtje over. Hoe eenvoudig kan het zijn. Nieuwsgierig? Wacht niet langer, start de pc / laptop en maak uw profiel aan op de site. Ik zie uw aanmelding met veel plezier tegemoet, **Gerard van Bruggen Buurtverbinder**

email: info@lindenholtleeft.nl Wilt u telefonische ondersteuning? Bel me even: **06 51 17 12 17**

Marianne Nicolassen, de nieuwe directeur van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



Sinds 1 augustus 2017 is Marianne Nicolassen de nieuwe directeur van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. In een werkweek van 2,5 dag moet zij zien een groot aantal (para) medische functionarissen met elkaar te verbinden en alle instanties zoals gemeente en verzekeringen te doordringen van het belang van wijkgezondheidszorg.

Ze straalt terwijl ze het probeert uit te leggen aan mij als leek. Want het is een mooi doel, de gezondheid en, daarmee onlosmakelijke verbonden, het welzijn van een hele wijk, daar draait het allemaal om. En daar hoort heel veel bij.

Marianne: "Het gaat niet alleen om een pilletje hier en een pleistertje daar of om lastige medische diagnoses. Het gaat ook om woonomstandigheden, om armoede, om eenzaamheid, om verschillen in cultuur. Netwerken is een heel groot deel van mijn werk en dat doe ik dus ook met bijvoorbeeld andere zorginstellingen of het sociaal wijkteam. Ons doel is hetzelfde: het welbevinden van de patiënten/bewoners."

Eerstelijns

"Een van de manieren om de gezondheidszorg betaalbaar te houden, en daar hebben we allemaal belang bij, is zoveel mogelijk zorgvragen in de eerstelijns op te vangen en op te lossen. Doorverwijzen naar specialist en ziekenhuis zal altijd nodig blijven, maar ik ben ervan overtuigd dat het minder kan. Maar dan moet je wel goed overleggen en organiseren. En daar ben ik voor."

“Ik neem al die hardwerkende zorgers zoveel mogelijk werk uit handen

Een huisarts is te druk met zijn patiënten om er overleg met instanties bij te doen. Daar kunnen ze mij voor inzetten. Pas als een allerlaatste stukje beslissing moet vallen, zal ik er een arts bij moeten betrekken. Want ik ben geen medicus.

Veel afwisseling

Ik heb gewerkt in verschillende onderdelen van het zorgveld, o.a. als bedrijfsleider en daarna als directeur kraamzorg van het Radboudumc. Daarvoor heb ik verschillende financiële functies in de gezondheidszorg vervuld, deze ervaring komt me nu goed van pas. Op dit moment zijn we bezig om afspraken met de verzekeraars te maken voor 2018.

Ik probeer de zorgprofessionals zoveel mogelijk werk uit handen te nemen. Maar ik ben bijvoorbeeld ook een hele tijd bezig geweest met het klimaat binnen ons eigen gebouw. Een mooi en ruim gebouw, maar het regelen van de temperatuur was erg lastig. Kortom een job met veel afwisseling."

Een grote verscheidenheid

Binnen het centrum zijn veel verschillende disciplines werkzaam. Er werken bijvoorbeeld ook p.o.h-ers (praktijk-ondersteuners huisartsen). Dat zijn HBO'ers met vaak ook een specialisatie zoals diabetes of GGZ. (kijk ook op www.wgclindholt.nl).

En dan zijn er natuurlijk de andere disciplines zoals fysiotherapie, psychologie, diëtisten, logopedie, ergotherapie, GGD, maatschappelijk werk, RIBW, verloskunde, pedicure, podotherapie, thuiszorg. Allemaal onder één dak, met allemaal hun eigen aanpak en wensen.

Reeks

Er zijn te veel onderwerpen om in één artikel te vangen. We spreken af dat er een reeks komt. Zoveel mogelijk belangrijke facetten zullen we aan bod laten komen. We denken o.a. aan onderwerpen als:

voeding (allergie, diabetes)/dementie/privacy/kinderfysiotherapie/vaccinaties etc. etc.

Laat het de redactie weten als er een medisch gekleurd onderwerp is dat u bezighoudt! De griep prik, daar zijn ook elk jaar weer vragen over, maar daarvoor verschijnt dit nummer net iets te laat....



Tekst: Mieke Jasper

Foto: René Verriet

Vincentius Nijmegen krijgt de beschikking over een nieuw onderkomen in Lindenholt; het voormalige Kion-gebouw Horstacker.

De Vincentius Vereniging Nijmegen is een vrijwilligersorganisatie op het gebied van maatschappelijke dienstverlening en armoede bestrijding. Waar mogelijk tracht de Vincentius Vereniging Nijmegen de situatie van de mensen structureel te verbeteren. Directe en persoonlijke hulp staat daarbij centraal.

Interview met voorzitter Vincentius Nijmegen, Linda van Aken, Frits Jans, penningmeester / secretaris en de bestuursleden Edo Fennema en Harry Bergman.

Al gedurende een flink aantal jaren is Vincentius actief in Lindenholt en geniet al veel bekendheid vanwege het 'winkelkje' aan de Voorstenkamp met daarbij het ontmoetingscentrum waar regelmatig buurtgenoten elkaar ontmoeten voor een kop soep en een kop koffie.

Linda: 'Wij zijn in Nijmegen al heel lang actief doormiddel van diverse projecten. Ladiesnight bijvoorbeeld geeft vooral dames de gelegenheid om ook met een zeer bescheiden beurs eens lekker veel aandacht te besteden aan uiterlijke verzorging. Ook het rugzakjes project is een succes, het biedt kinderen die niet op vakantie kunnen gedurende de zomerperiode allerlei 'hebbedingetjes' die ook een vakantie thuis aangenaam kunnen maken. Maar ook ons 50 cent winkelkje in de Voorstenkamp geniet ook steeds meer belangstelling. Totaal is

Vincentius Nijmegen actief in 26 verschillende projecten waardoor we het gevoel uit ons jasje te groeien. En toen dan ook bekend werd dat dit gebouw leeg kwam te staan wilden wij dit graag huren. Helaas voor ons was dit geen optie en stonden we alsnog met lege handen. Gelukkig heeft zich toen een sponsor aangemeld die anoniem wil blijven en die heeft dit pand voor ons gekocht. Vincentius vereniging Nijmegen heeft het gebruik van dit gebouw en is daarbij geheel vrij om het naar eigen inzicht in te richten en operationeel te maken waarbij de sponsor op de achtergrond zal blijven.'

Edo: 'Belangrijk wel is te vermelden dat dit 'Vincentius gebouw' niet enkel bedoeld is voor de inwoners van Lindenholt. Veel activiteiten zullen dit stadsdeel overstijgen en ook bedoeld zijn voor iedereen in Nijmegen. Wij werken op dit moment aan een 10-jarenplan in nauw overleg met de landelijke Vincentius Vereniging.'

Linda: 'Ons hoofdmotto is: Ieder mens telt! en iedereen is welkom om binnen te wandelen. Op deze locatie zal er ook weer een winkel komen en er zal veel worden geïnvesteerd in faciliteiten om te koken en te bakken. De ruimte ervoor is daar in ieder voldoende geval aanwezig', zegt Linda met een brede glimlach.

Concurrentie met het Wijkatelier Lindenholt ziet Linda niet als zodanig. 'Natuurlijk lopen sommige activiteiten parallel maar dan weer op verschillende dagen zodat mensen zelf kunnen bepalen wanneer ze waar soep gaan eten bijvoorbeeld. Maar verder verschilt de filosofie nogal en zijn het mede de partner-welzijnsorganisaties die in de WAL het karakter bepalen. Wij zien het als een mogelijkheid om een brug te slaan tussen verschillende instanties en samen met de scholen, voedselbank en ook het Wijkgezondheidscentrum te werken aan het verbeteren van leefomstandigheden van mensen die dat nodig hebben'.

Edo: 'Wat dit gebouw ook zo bijzonder maakt is 900 m2 tuin er omheen. Uiteraard denken we daarbij aan een moestuin maar ook een fijn terras waar met mooi weer lekker genoten kan worden van het zonnetje. Het heeft zoveel te bieden en we barsten van ideeën. Bovenaan het lijstje staat het fietsenproject en een sociale eetgelegenheid. Vergeet niet te vermelden dat er ook wordt samengewerkt met de Agnesparochie en de kerk van de Nazarener bij het Eat en Meet project.

Alles bij elkaar zal de vraag naar vrijwilligers sterk gaan toenemen met betrekking tot de winkel, klussen, maaltijdbereiding, voedselveiligheid en techniek. Maar ook betrokken wijkbewoners in het algemeen zijn van harte welkom.

Een bescheiden rondleiding maakt duidelijk dat dit gebouw heel veel mogelijkheden in zich heeft en zelfs ruimte kan bieden aan externe instanties die voldoen aan het Vincentius profiel. Linda: 'Veel sponsors omarmen de doelstellingen van Vincentius en steunen onze projecten, die blijven altijd welkom.'

www.vincentiusnijmegen.nl

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen



vlr: bestuursleden Harry Bergman en Edo Fennema, voorzitter Linda van Aken en penningmeester / secretaris Frits Jans



Feestelijke opening taalcafé in bibliotheek Zwanenveld

Tekst en foto's: René Verriet

In de week van 4 tot en met 10 september was het dit jaar weer de week van de alfabetisering. Het is dan ook niet geheel toevallig dat juist op 4 september door de bibliotheek Gelderland Zuid een nieuw taalcafé geopend werd. een plek om onder begeleiding te oefenen met het spreken van de Nederlandse taal. Ditmaal een taalcafé voor de stadsdelen Dukenburg en Lindenholt. Het taalcafé zal voortaan elke

maandag van 10.00 – 12.00 uur

open zijn in de bibliotheek in Zwanenveld. De toegang is gratis en je hoeft je niet aan te melden; je loopt gewoon naar binnen. Uiteraard moet zo'n taalcafé feestelijk geopend worden, dus waren wij aanwezig om een kijkje te nemen.

Cafe?

Voor een alcoholische versnapering moet je niet in een taalcafé zijn. Suzanne Caerteling, samen met Dorry Massée organisator van dit taalcafé, legt lachend uit dat de benaming café hier bedoeld is om aan te geven dat het een ruimte betreft, waar je zonder afspraak naar binnenloopt om gezellig samen met andere mensen te praten. Je kunt er overigens wel koffie of thee krijgen. Zo'n taalcafé bestaat er al in het centrum van Nijmegen in de bibliotheek aan de Marienburg en is daar zeer succesvol.

De opening

De ca. 60 aanwezigen worden om 10:00 uur verwelkomd door Ronald Ravensbergen, manager bibliotheken. Hij geeft aan dat er door de bibliotheken steeds meer aandacht aan dit soort initiatieven wordt gegeven, de tijd dat een bibliotheek alleen maar boeken uitleende ligt ver achter ons. Daarbij werkt de bibliotheek nauw samen met instanties zoals het ROC en STEP (Steunpunt Taal Educatie en Participatie). Hij nodigt daarom graag de directeur van STEP, Mustapha Charifi uit om het openingswoord te verrichten. De heer Charifi geeft aan dat hij van jongs af aan de gevolgen van laaggeletterdheid van dichtbij heeft meegemaakt. Hij is de jongste van een immigrantengezin met 9 kinderen. Vader en moeder waren beide analfabeet. Laaggeletterdheid kost onze maatschappij veel geld, zo geeft hij aan, want een laaggeletterde participeert moeilijk in onze maatschappij en heeft moeite om een baan te vinden.



Ronald
Ravensbergen
Manager BGZ



Mustapha
Charifi
Directeur STEP



En dan nu aan de slag

Na de mooie woorden, is het tijd om aan de slag te gaan. De aanwezigen nemen nog gauw even een kop koffie en genieten van de heerlijke wereldse hapjes die door twee dames uit Syrië zijn gemaakt. Ze hebben zelfs vanochtend nog staan bakken. Deze vrouwen volgen bij het STEP lessen in de Nederlandse taal.

De bezoekers worden verdeeld over 4 tafels. Elke tafel wordt geleid door een of meerdere vrijwilligers. Het is de bedoeling dat er bij elke

sessie in het taalcafé gepraat wordt over een bepaald onderwerp. Bij deze opening is het onderwerp – hoe kan het ook anders – FEEST.

Er wordt gepraat over drie feesten: de geboorte, de verjaardag en het huwelijk. Tijdens de gesprekken wordt gevraagd om bijvoorbeeld woorden te noemen die de gasten te binnen schieten bij een geboortefeest in Nederland.



Lekkere hapjes in overvloed

Spelenderwijs komen daarbij ook de Nederlandse gebruiken aan bod, zoals het eten van beschuit met muisjes. Uiteraard weer gevolgd door een uitleg over het begrip muisjes, om te laten weten dat er in Nederland dan geen piepend knaagdierje verorberd wordt, maar een lekkernij van versuikerde anijszaadjes. Anijszaadjes.....?, Tja ga dat maar eens uitleggen aan iemand die noch Nederlands noch Engels spreekt. Gelukkig zijn er dan andere bezoekers die het wel begrijpen en het in - bijvoorbeeld - Arabisch kunnen uitleggen aan hun landgenoot.

Zo gaan de gesprekken alle kanten op en komen de tafels niet eens meer aan het huwelijksfeest toe. Het is al weer 12:00 uur, tijd om er mee te stoppen. Maar volgende week is er weer een taalcafé. En kun je daar niet op wachten dan ga je op woensdag ook nog naar het taalcafé in Marienburg (ook van 10:00 – 12:00 uur) of op donderdag naar het taalhuis in deze bibliotheek om ook te oefenen met lezen en schrijven. (’s middags van 14:00 – 16:00 uur). Uiteraard begrijpt de doelgroep voor dit taalcafé dit verhaal niet. Deze mensen lezen immers nog geen Nederlands. Maar misschien kent u iemand in uw omgeving, die met zo’n taalcafé een eerste stapje wil maken om onze mooie maar moeilijke taal te leren. De vrijwilligers zullen graag uitleg geven en zorgen ervoor dat de bezoeker in een groepje terecht komt van hetzelfde niveau. Geen kinder oppas? Dat is geen belemmering om te komen, want er zijn vrijwilligers aanwezig die de kinderen tijdens de openingstijden van het taalcafé bezig kunnen houden. Zoals vermeld, aanmelden is niet nodig, je kunt zo naar binnen lopen en het is gratis.

Een van de vrijwilligers

Sundri Meindersma (22) is een van de dertien vrijwilligers die het taalcafé in Zwanenveld gaan runnen. Zij heeft een opleiding Cultuurmaatschappelijke vorming gevolgd en heeft zich als vrijwilliger aangemeld omdat ze zowel een liefde voor taal als voor (met name oosterse) cultuur heeft.

Eerder heeft ze al ervaring opgedaan bij het opzetten van een taalcafé in Wageningen en in de Byzantijn (bibliotheek in het waterkwartier).

“Het mooie aan dit werk vind ik dat je gedurende het jaar de mensen ziet groeien. Niet alleen in hun kennis van de Nederlandse taal, maar ook in hun zelfvertrouwen



Sundri Meindersma

Sundri ziet de mensen ook helemaal opbloeien als ze over hun land van herkomst gaan praten en leert op die manier zelf ook weer over de cultuur en gebruiken van buitenlanders.

Een bezoeker van het taalcafé

Giovanna Buono (56) is een Italiaanse. Zij is zo’n 10 jaar geleden met haar (Nederlandse) man en zoon in Lindenholt komen wonen. Ze heeft de eerste jaren, dat ze in Nederland was op haar werk Italiaans en Engels kunnen praten. Dat was handig, maar had tot gevolg dat ze amper Nederlands leerde spreken. Thuis spreekt ze Italiaans en Engels met haar man. Om de Nederlandse taal beter onder de knie te krijgen is ze op internet en facebook gaan zoeken naar taalcursussen en andere gelegenheden waar ze de taal zou kunnen leren. Zo is ze ook bij het taalcafé in Marienburg terecht gekomen en later bij het taalhuis in Zwanenveld. En nu dus ook bij het taalcafé in Zwanenveld. Ze maakt daar geen keuze in, nee ze bezoekt ze alle drie om maar zoveel mogelijk te kunnen oefenen. Daarnaast is zo ook een bekende bij het wijkatelier in Lindenholt en volgde ze taallessen bij STEP.

Ze heeft ook baat bij het taalpunt van de bibliotheek, waar ze boeken voor volwassenen kan lenen die in eenvoudige taal herschreven zijn. Inmiddels kan ze zich al aardig in het Nederlands uitdrukken en oefent ze ook thuis met haar man als ze samen de afwas doen, maar de moeilijkere onderwerpen bespreekt ze nog steeds in het Engels met hem.

Tenslotte wil ze graag laten weten dat de bibliotheek meer gebruik zou moeten maken van facebook. Via facebook is het gemakkelijk om de doelgroep te bereiken, want bijna iedereen gebruikt tegenwoordig facebook en zeker de bezoekers van het taalcafé, die meestal facebook inzetten om contact te onderhouden met land- en lotgenoten. Een groot voordeel – zo vertelt ze – is dat je de Nederlandse tekst op facebook via Google translate om kunt zetten naar je eigen taal.

“Ik oefen mijn Nederlands als ik ‘s avonds met mijn man de afwas doe “



Giovanna Buono

Noot van redactie:

De bibliotheek heeft in een reactie gemeld, dat de communicatie via facebook inmiddels verbeterd is. U kunt terecht op: facebook.com/taalcafenijmegen.

De organisator

“In het café ben je gezellig samen en oefen je door veel te praten”



Suzanne Caerteling

Suzanne Caerteling is senior klantadviseur de Bibliotheek Gelderland zuid in de praktijk is ze vooral programmacoördinator, d.w.z. dat ze aan projecten

werkt buiten het uitlenen van boeken, zoals dus bijvoorbeeld het opzetten van een taalcafé

Taalcafé

In het taalcafé oefenen bezoekers de Nederlandse taal door met elkaar over een bepaald onderwerp te praten. Het is in die zin een goede aanvulling op de Nederlandse les die ze bijvoorbeeld bij de STEP volgen. Er wordt in groepjes gewerkt onder begeleiding van meestal 2 vrijwilligers. Als iemand voor het eerst het taalcafé bezoekt, heeft hij of zij eerst een kort gesprek met een vrijwilliger. Die schat dan in wat de kennis van de Nederlandse taal is en bepaalt op basis daarvan in welke groep hij of zij het beste ingedeeld kan worden. Iedereen kan een beroep op het taalcafé doen, zelfs als je nog geen woord Nederlands spreekt. In dat geval wordt veel gewerkt met beeldwoordenboeken, waarin door het aanwijzen van plaatjes aangegeven wordt wat een woord betekent.

Taalhuis

Naast het taalcafé bestaat er in de bibliotheek in Zwanenveld ook nog een taalhuis. Dat is op elke dondermiddag geopend van 14:00 – 16:00 uur. Het afgelopen jaar was dit taalhuis eigenlijk al een soort taalcafé, waar mensen samen over bepaalde onderwerpen praatten, maar eigenlijk is het de bedoeling dat je in het taalhuis met gerichte vragen komt of dat je hulp vraagt over een bepaald aspect met taal. De aanwezige vrijwilligers kunnen je daarbij helpen, maar ze kunnen je bijvoorbeeld ook doorverwijzen naar andere instanties.

Taalpunt

Tenslotte heeft de bibliotheek ook nog een taalpunt. Een taalpunt is in feite een kast met taal gerelateerde hulpmiddelen, die men kan inkijken of lenen. Zo zijn er in het taalpunt bijvoorbeeld romans te lenen die herschreven zijn in een eenvoudig te begrijpen Nederlands. Je hoeft als volwassene dan niet elke keer met kinderboeken aan de slag te gaan.

Op digitale ontdekkingsstocht in

de Bibliotheek Zwanenveld

De digitale wereld is megagroot, je kunt er dagen in ronddwalen en soms de weg kwijt raken. Ben jij nieuwsgierig en wil je op ontdekkingsstocht? Kom samen met andere kinderen gratis experimenteren bij Digital Playground on tour!

Spelen met de digitale werkelijkheid: Augmented- en Virtual Reality

Op 18 oktober van 16.00 tot 17.00 uur gaan we aan de slag met augmented reality (AR) en virtual reality (VR). Bij virtual reality lijkt het echt alsof je in een heel andere wereld terecht bent gekomen, alsof je in een computerspel staat! Bij augmented reality worden de echte wereld en de digitale wereld met elkaar gemixt, zo kan je een pokémon op je eigen tafel tegen komen! Je gaat spelen doen, je creëert je eigen digitale wereld en stapt er vervolgens zelf in! Je kan ook je eigen VR bril maken van karton!

Stories from the future: programmeer met robot Robin of Bibi

Op 22 november van 16.00 tot 17.00 uur gaan we aan de slag met robots! Onderzoek wat robots Robin en Bibi allemaal kunnen. Kan jij ze laten bewegen, praten en dansen? We gaan ook met de robots verhalen verzinnen over de toekomst. Als jij een zin begint, maakt de robot hem af, of andersom! Ergens in het universum woont... De UFO botste met een enorme snelheid tegen... De paarse alien met de zes ogen zei toen... Laat je fantasie maar gaan!

Deze activiteiten zijn gericht op kinderen tussen de 8 en 13 jaar. Meer activiteiten in de Bibliotheek Zwanenveld? Kijk op www.obgz.nl/agenda-zwanenveld.



Robots Robin en Bibi in de bieb

Foto: Marcel Krijgsman

Witte berken en vergankelijkheid



De kwaliteit van de beschaving meet je onder meer aan het welzijn van ouderen. Welzijn is echt welzijn wanneer iedereen er een aandeel in heeft. Dat kan pas wanneer we de vergankelijkheid van dit leven beseffen.

Op de vierde dag van de Vierdaagse, vier jaar geleden, wilde ik in het gezellige Brabantse dorpje Gassel even mijn spieren rekken. Wat was ik blij dat de ijzeren bushaltebank leeg was. Mijn benen gingen net omhoog toen ik van andere kant van de weg hoorde: 'Wilt u een kopje koffie?' Ik draaide me naar rechts. Op drie stoelen zaten drie generaties mannen. 'Ja graag! Zou ik bij u mijn telefoon kunnen opladen?'

De vader ging koffie maken. De zoon kwam mijn telefoon ophalen, terwijl de opa met alle kracht die zijn lichaam nog had, naar de wandelaars zwaaide.

Half liggend heb ik de koffie gedronken. Langer blijven liggen was onbeleefd, besloot ik.

Ik stak de weg over. De opa verwelkomde mij met een glimlach en klopte op de stoel naast hem. Eindelijk iemand anders die zijn verhaal kon horen.

'Dit wordt mijn laatste Vierdaagse hier.'

Volgend jaar hoop ik jullie in Grave aan te moedigen.'

Inderdaad, voor het huis stond het makelaarsbord 'Te koop'. Hij vroeg zijn zoon nog een kopje koffie voor mij te brengen en vertrouwde mij zijn verhaal toe.

Zijn vrouw was een paar maanden geleden overleden. Zijn zoon woonde ver weg in een stad. Nu hoopte hij dat hij in Grave, in het tehuis waar zijn bekenden ook terecht zijn gekomen, mocht wonen. Aan zijn waterige ogen kon je zien dat de stoere man zijn tranen tegenhield. 'Je bent er bijna', zei hij bemoedigend.

'Wat een mooie boom meneer', verwees ik naar de witte berk in zijn voortuin.

'Mijn zoon was nog niet geboren toen ik hem heb geplant.'

Ik had het gevoel dat zowel hij als zijn zoon en kleinzoon wilden dat ik bij hen bleef.

Maar ik moest verder.

Zijn ogen volgden mij tot ik uit zijn zicht verdween. Hij bleef zwaaien naar mij. Ik zwaaide terug tot ik alleen nog het bord 'Te koop' zag.

Door deze ontmoeting was ik de pijn in mijn hamstring vergeten. Ik dacht kilometers lang aan hem, aan mijn eigen vader die mijn moeder alleen achterliet en aan mijn moeder achtduizend kilometers verder.

Sindsdien zit ik iedere keer als ik in Gassel ben bij de bushalte naar de witte berk te kijken. De nu eenzame boom die nog generaties zal zien verdwijnen.

De wereld verandert. Maar wij zien niet dat verandering niets anders is dan het komen en het gaan.

Qader Shafiq

(Foto: Jacqueline van den Boom)

UITNODIGING Bahá'ís

Zaterdag 21 oktober in Lindenholt

Voor iedereen die een mooiere wereld wilt!
Hoe krijgen we meer vrede! Wat kun jij doen hiervoor?
Graag nodigen wij u uit voor een bijzondere bijeenkomst hierover.

Op Zaterdag 21 oktober 2017 van 13.00 tot 17.00 uur
In het Open Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 10-03

U aangeboden door de bahá'ís van Nijmegen

Ter gelegenheid van de viering van de geboortedag van de Báb

Bent u nieuwsgierig geworden? U bent van harte welkom en u bent vrij om eventueel een gedeelte van het programma te volgen!

Voor meer informatie en/of aanmelding: kijk op www.bahai.nl.

U kunt ook bellen 024-3731009 en mailen naar Miekehydra@gmail.com

BUREN VAN ELKAAR



De Werkgroep Vluchtelingen en de Ontmoetingskerk legt contact met de in onze wijk wonende vluchtelingen. Met een serie interviews “Buren van Elkaar” stellen we een aantal van hen voor. Voor dit nummer van Lindenholt Leeft spreken we met het gezin Ata uit de Wellenkamp.

Interview Feras Ata en Marah Alnukta en kinderen.

Vrijheid! Integreren! 4-daagse!

Tijdens het aangename gesprek voor dit interviewbij Feras en Marah thuis valt diverse keren het woord “vrijheid”. Met een grote lach op hun gezicht vertellen ze telkens weer dat ze ontzettend blij zijn in Nederland in vrijheid aan hun toekomst te kunnen bouwen. Weg is de druk in hun vaderland Syrië waar voortdurend de dreiging van geweld is.

Feras besloot dan ook bijna drie jaar geleden te vluchten naar elders in Europa. Veel familie en kennissen hadden dat in de jaren daarvoor al gedaan en woonden b.v. in Canada, Frankrijk en Nederland. De onveilige situatie maakte dat vluchten volgens hem bijna onvermijdelijk. Daarop begon een lange reis. Eerst lopend de grens over naar Turkije, daarna per volgestouwd schip en uiteindelijk per taxi naar Nederland. De keus viel op Nederland omdat in Tilburg een neef van hem woonde en bij hem is hij weer een paar dagen “op adem” gekomen.

Na melding in Ter Apel heeft hij in diverse AZC's gewoond. Eerst Veenhuizen, daarna Zwolle, Budel, Doetinchem en uiteindelijk Winterswijk. Daar kreeg hij z'n verblijfsvergunning en mocht hij aangeven in welk plaats in Gelderland hij graag zou willen wonen.

De keus voor Nijmegen was snel gemaakt.

Tijdens een treinrit zag hij het silhouet van de stad met de Stevenstoren, stapte uit en in is de stad gaan verkennen. De doorslag gaf wat hij op internet zag over de 4-daagse en de aanwezigheid van de Radboud-universiteit. Ook hoopte hij ooit weer bij z'n voormalige Syrische werkgever met ook een vestiging in Eindhoven aan de slag te kunnen.

Na toewijzing van een woning in Lindenholt konden een paar dagen later z'n vrouw Marah en de beide dochter Hanin (11 jaar) en Leen (9 jaar) komen. Zij kwamen via Libanon met 7 koffers per vliegtuig. Het gezin was weer bij elkaar in een in eerste instantie kale woning.

Voortvarend werd begonnen met de inrichting van de woning en even voortvarend werd een start gemaakt met de inburgering. Hun huis en tuin ziet er op dit moment prima uit en met de inburgering gaat het ook prima. Feras heeft onlangs examen voor NT2 gedaan, wacht op het resultaat en heeft, als hij geslaagd is, voldaan aan z'n inburgeringeis. Marah is ook al aardig op weg met NT2. De beide dochters gaan ondertussen naar De Bloemberg.

Op diverse manieren probeert het gezin in contact te komen met de buurtgenoten.

Feras is druk bezig met solliciteren, zou het liefst iets in de “sales” willen doen waarbij hij gebruik kan maken van z'n goede kennis van het Engels en het Arabisch. Hij is bereid om eigenlijk alles aan te pakken, wil ontzettend graag ergens beginnen. Hij is bestuurslid geworden van de wijkvereniging en zit vol initiatieven. Als hij niet snel een baan kan vinden wil hij volgend schooljaar naar een logistieke opleiding bij de HAN. Feras doet allerlei vrijwilligerswerk bij het wijkcentrum en maakt deel uit van een damesgroepje in de wijk dat wekelijks bij elkaar komt om samen spelletjes te doen en veel te kletsen. Vol trots laat ze me enkele zelf gemaakte patchwork pannenlappen zien. Ze wil uiteindelijk graag aan de slag in de horeca, misschien iets met gerechten uit Syrië. De dochters willen volgend seizoen naar zwembles en misschien naar een dansclub. Hun resultaten op school, waarbij begrijpelijk het rekenen etc. beter gaat dan de taal, maken hun ouders trots. Kortom, bij dit gezin, mede dankzij hun eigen inzet, geen problemen met de integratie. Natuurlijk is er nog bijna dagelijks contact met de familie in Syrië. Eigenlijk si alleen het weer zo nu en dan niet fijn in Nederland.

En dan de 4-daagse.



Via internet had Feras er al het nodige van gezien. En is het toeval dat ze dan ook nog een buurman, “opa” Henk, treffen, die al 20 keer de vierdaagse heeft gelopen. Samen met hem heeft Feras getraind.

Uiteindelijk heeft

hij de 4 x 50 km volbracht. In een door hem zelf geschreven verslag geeft hij aan dat er twee uitdagingen waren, fysiek en mentaal. Fysiek is het hem erg meegevallen, slechts een paar kleine blaren. Mentaal is het hem ook gelukt om de spierpijn en de vermoeidheid te overwinnen. Hij heeft erg genoten van de medewandelaars (met hun soms vreemde kleding etc.) en van het enthousiaste publiek. Als hij praat over de intocht verschijnt er een brede lach op z'n gezicht. Al met al was het veel mooier dan hij tevoren had gedacht. Volgend jaar gaat hij opnieuw en dochter Hanin wil dan ook mee doen. Contact: vluchtelingen@ontmoetingskerk.net
Tekst: Harm Jan van der Veen
Foto: Jacqueline van den Boom

NIEUWS uit de wijken

Halloween in de Ackers

Zaterdag 28 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 zo snel mogelijk maar vóór 24 oktober
op bij **Ua de Beer** telefoon: 024-3780795
(tussen 18.00 en 19.00 uur) of email naar:
bewonersgroepdrieskensacker@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.



Georganiseerd door de bewonersgroepen
Drieskensacker/Heeskesacker.

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 20^e
straat en verder via de 10^e, 11^e en 12^e
straat van de Heeskesacker. Iedereen is
welkom en mag aansluiten! Verzamelen
bij De Sprok om 18.30u.



Woont u direct aan de route? Breng dan
op 29 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.

€ 1000 voor een goed doel in
Lindenholt, beschikbaar ge-
steld door jubilerende Lidl.

Prijswinnares Helen Le Blanc vertelt: 'Ik zag
bij supermarkt Lidl de actie van het 20-jarig
bestaan van deze winkelketen, waarbij je
een geldprijs kon winnen voor een project.

Ik begon eigenlijk spontaan te schrijven over het lo-
pende project van basisschool de Luithorst, zij zijn
 bezig om het schoolplein op te knappen. In de afge-
lopen maanden zijn zowel het klim/glijtoestel door
vandalisme gesloopt. Uiteindelijk is het glijtoestel
ook in brand gestoken en moest afgebroken wor-
den. De kinderen hadden nog maar één duikeltang
over en een opgeknapte klimauto.'

'Op de dag van de uitreiking mocht Yze, mijn jong-
ste dochter die op de Luithorst naar school gaat met
haar twee vriendinnetjes, Eva en Evy, de prijs met
mij ophalen bij de Lidl, om deze te overhandigen
aan Lesley de directeur van de Luithorst. De meis-
jes hopen dat het geld gebruikt gaat worden voor
een aantal nieuwe duikeltangen.'

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto's: Lidl



Directeur Lesley Janssen van
de Luithorst samen met de
prijswinnares Yze en haar twee
vriendinnetjes, Eva en Evy

Basisschool de Lindenhoeve en KION BSO Twinkel in één gebouw

Sinds 1 maart zit de KION buitenschoolse opvang Twinkel in het gebouw van basisschool
De Lindenhoeve aan de Zellersacker.

Clustermanager Yvonne van der Rest van KION, waar Twinkel deel van uitmaakt, is blij over de verhui-
zing: 'Het is fijn dat we nu voor- en na schooltijd niet meer (i.v.m. verschillende schooltijden van Bloemberg
en Lindenhoeve) kinderen hoeven te brengen en halen. Dit is veel fijner voor kinderen omdat er meer tijd
overblijft voor activiteiten en veel praktischer voor pedagogisch medewerkers omdat ze steeds van de groep
weg moesten'. Directeur Kees de Jongh van de Lindenhoeve is ook een tevreden mens: 'Voor de kinderen en
ouders is het fijn dat alles nu op één locatie is. Ouders kunnen de kinderen 's morgens om half acht brengen
en 's avonds om zes uur weer ophalen. Bovendien zijn wij Brede School en zijn er vaak activiteiten buiten
schooltijd. Voor kinderen van de BSO is dat nu ook toegankelijker'. Bij BSO Twinkel worden de kinderen van
Lindenhoeve en Bloemberg samen opgevangen. Zij bieden ook tijdens schoolvakanties opvang. Meer informatie over opvang? Ga naar www.kion.nl, dan
naar locatie bso Twinkel. Je kunt daar een rondleiding aanvragen of meteen opgeven bij klantrelaties van KION.





Uniek initiatief in Hillekensacker kinderen ontwikkelen in korte tijd een driedaags kinderfestival midden in de wijk.

Het waren de vrienden Lorenzo, Sancho en Robin die het idee hadden opgepakt om iets te gaan organiseren voor de kinderen in de wijk. Het leek hun een goed idee om een soort spel te bedenken met waterpistolen waarmee heel veel plezier gemaakt kon worden deze zomer. Om aan geld te komen voor de aanschaf van die waterpistolen heeft een vast vriendenclubje van zo'n 12 kinderen zich rot gewerkt, weken lang allerlei klusjes gedaan in de wijk zoals onkruid weghalen, lege flessen inzamelen, verkopen van geluksboedha's... echt van alles.

De bewoners in de wijk raakten ook steeds meer enthousiast om deze kinderen te steunen. Hielpen mee bij de aanvraag van vergunningen en deden de voornaamste boodschappen. Er werd spontaan een facebook pagina geopend waarmee heel Hillekens-

acker op de hoogte werd gehouden van alle vorderingen.

Uiteindelijk is er voldoende geld opgehaald voor een stormbaan en zelfs om drie geweldige dagen te organiseren voor iedereen in de wijk met een bomvol programma onder andere met sport, kamperen op het veld en een grote spooktocht. Op 26 augustus; dag drie, was de klapper: **'Funday'** met een grote stormbaan, luchtkussens, bubbelballs, blikgooien, mega twister en nog veel meer.

In het totaal hebben gedurende deze drie dagen meer dan 250 kinderen er aan deelgenomen met gratis drinken, een broodje knakworst, suikerspin en popcorn.

Bewoners van Hillekensacker zijn super trots op deze kinderen die dit initiatief hebben genomen en hebben laten zien dat er ook (bijna) zonder subsidie en met heel veel doorzet-



**Sancho (L)
en Yoei (R)**

tingsvermogen zoveel te bereiken is. Gelukkig waren er wel wat lokale sponsors zoals: Flip verhuur, New York pizza, Ali's slagerij, Cornelissen transport en Robert de echte bakker die mee hebben geholpen om dit allemaal mogelijk te maken. Ook heeft de gemeente Nijmegen op het laatste moment bijgesprongen om alle financiële zaken goed te kunnen afronden, iedereen hartstikke bedankt.



**Robin (L)
Brenda (M)
en Lorenzo (R)**



Lorenzo, Robin, alle overige vriendjes en vriendinnetjes en ook meester Sancho hebben de smaak te pakken gekregen en willen graag ook volgend jaar zo'n evenement organiseren.

Wie weet een goed voorbeeld voor andere wijken in Lindenholt?

**Tekst: Brenda Schraven-Leenhouders
Foto's: René Verriet**

Jeu de boules toernooi in Hillekensacker



Op zaterdag 2 september – een week na de kinderactiviteiten – is het de beurt aan de volwassen buurtbewoners om te gaan spelen. Op het veldje aan de 22^e straat liggen 2 keurig aangeharkte jeu de boules banen klaar voor een dertigtal enthousiaste beoefenaars van dit balspel om uit te maken wie de beste is dit jaar. Getuige de vele reclame spandoeken rondom de banen is er genoeg sponsorgeld binnengekomen. Volgens Ruud Makaay is het zelfs een internationaal toernooi, want er doen mensen uit Duitsland, Spanje en zelfs Chili aan de wedstrijd mee. Ruud organiseert het toernooi alweer voor de tiende keer, Samen met André Sutman en Iris Abbas. De deelnemers komen voornamelijk uit de Hillekensacker en beoefenen het spel niet in clubverband. Volgens Ruud is er geen behoefte aan een vereniging in de wijk, dat geeft alleen maar gedoe met statuten, reglementen en vergaderingen en daar hebben ze geen zin in. Nee, dan ‘trainen’ ze liever twee a drie paar keer in de week op de twee veldjes vlak bij huis. Er is zelfs verlichting aanwezig, zodat er ook ’s avonds nog gespeeld kan worden. In 4 uur tijd moet er uitgemaakt worden wie er met de eerste prijs vandoor gaat. Dat is dit jaar

een etentje voor 2 personen bij de Wereldkeuken. Dat etentje is gewonnen door het team van Sabrina, Arjen en Wesley (zie foto hiernaast).

Op de 2 banen kunnen tegelijkertijd in totaal



8 mensen spelen. De overige deelnemers staan aan de kant de spelers aan te moedigen. Wel met een biertje in de hand, want je moet bij dit spel wel voorkomen dat je dorst krijgt.

Het was een gezellige boel daar in de Hillekensacker; terwijl er vrolijke muziek over het veldje galmt. de organisatie het druk heeft met het verstrekken van drank en hapjes en het publiek langs de lijn steeds luidruchtiger de spelers aanmoedigt, proberen de spelers zich te concentreren om hun bal zo dicht mogelijk bij het but te gooien. Het but is het kleine doelballetje, waarop gemikt wordt. En mocht er aan het eind twijfel aan zijn wiens bal er het dichtst bij ligt, dan wordt Ruud er als scheidsrechter bij geroepen om zijn oordeel te vellen.

Wie na het lezen van dit ‘wedstrijdverslag’



De organisatie André Sutman (L) en Ruud Makaay (R)

denkt: ‘dat zou ik ook weleens willen meemaken’, moet nog een jaartje geduld hebben. Het toernooi wordt dan weer aan het einde van de eerste week na de start van de scholen gehouden op het veldje aan de 22^e straat in de Hillekensacker.

Tekst en foto's: René Verriet



Gender neutraal

Beste mensen, dit kon wel eens een chagrijnig stukje worden. Misschien een gevalletje verkeerde been uit bed, of omdat het 's ochtends nog donker is als het wekkertje gaat. Dat het buiten herfstachtig aanvoelt en NEC voor spek en bonen mee doet in de Jupiler League wil ook niet helpen. Over de uitschakeling van het Nederlands elftal nog maar te zwijgen. Nee eigenlijk ben ik gewoon boos. Op de HEMA omdat ze gender neutrale kleren gaat verkopen. Maandenlang hebben HEMA-mensen die ervoor gestudeerd hebben, heel diep nagedacht en twee heissessies belegd om tot dit besluit te nemen. Ouders kunnen nu niet meer specifieke lieve roze broekjes met My Little Princess kopen of stoere T-shirtjes met BAAS er op. Nee, alles moet neutraal. De HEMA wil kinderen niet stigmatiseren. Laten we dan gelijk iedereen maar op zijn Noord-Koreaanse gaan kleden. Lekker saaie strontgroene uniforms voor man en vrouw en allemaal ook een Kim Jung Un kapsel. Lekker makkelijk in de ochtend. Geen gel meer nodig, scheelt weer vijf minuten.

Overal in Nederland moeten er gender neutrale wc's komen voor de mens die niet weet of hij een zij is. Straks moeten vrouwen tegen een gender neutrale boom plassen als ze in de stad diep in de nacht hun behoefte moeten doen. Ik denk dan "Een slimme Meid is op een volle blaas voorbereid!" maar dat is een andere discussie. Tot slot worden alle mannen door hun vrouw dringend verzocht zittend te gaan pissen. Al zie ik daar ook wel de voordelen van in.

Roze en blauwe muisjes worden afgeschaft. Vanaf nu alleen nog maar grijze muisjes. Kaarten met "Hoera een Meisje" worden vervangen door "Hoera een Medemens". En iedereen een neutrale naam als Noa, Rene, Willy of Kim.

Wat een flauwekul! Nederland weer eens op zijn smalst. Alsof we niet genoeg problemen hebben; Trump, Kim Jung Un, de kabinetsformatie, en ja ook NEC.

Ik vind het overigens wel moedig van de HEMA om dit aan te kaarten en de boel radicaal op de schop te doen.

Is die rookworst wel gender neutraal?

Tekst en foto: Silvano Orvini

Deel van boekenboom in Horstacker afgebrand

In de nacht van 29 augustus is een deel van de boekenboom op de parkeerplaats bij het Wijk Gezondheids Centrum in de Horstacker afgebrand. Sinds januari 2014 staan hier 3 grote boomstronken, waarin met een kettingzaag ruimtes zijn uitgezaagd, waarin boeken geplaatst kunnen worden. Er is destijds voor een boekenkast in de vorm van bomen gekozen om het groene karakter van Lindenholt te benadrukken. Bewoners van Lindenholt kunnen bij deze 'wijk bibliotheek' boeken ruilen. Er is al eens eerder brand gesticht in de boom – zo vertelt Joop de Zeeuw, beheerder van de boekenboom. Hij heeft aangifte gedaan bij de politie. Die heeft de brand in onderzoek en heeft beelden opgevraagd van de camera die ter plaatse een 'lensje in het zeil houdt'. Van de drie bomen is de middelste verbrand en

daarbij zijn de boeken, die erin stonden, verloren gegaan, maar gelukkig is de inhoud van de twee andere bomen gespaard gebleven. Volgens de Zeeuw laat de gemeente (als eigenaar van de bomen) nu onderzoeken of de verbrande boom gerepareerd kan worden of dat er een nieuwe boomstronk moet komen. In dat laatste geval zal er eerst een geschikte boom in het bos gevonden moeten worden, die moet omgezaagd worden en dan moet iemand er nog de gaten in uitzagen. Tenslotte moet er een hoogwerker aan te pas komen om het ding op zijn plaats te zetten. Dat kan in dat geval dus nog wel even duren, voordat de boom vervangen is. 'Maar een ding is zeker' zegt hij,

**“we gaan door,
we laten ons niet kisten”**



Tekst en foto: René Verriet

Een goede buur is beter ...



Op **23 september** was het weer burendag. Ook in Lindenholt waren er op diverse plaatsen activiteiten georganiseerd. Zo was er bijvoorbeeld koffie drinken in **Hegdambroek sur l'eau** (de straten in de Hegdambroek die aan het water grenzen). Op een stukje grasland aan de vijver “de Ontmoeting” kwamen 's ochtends vanaf 11:00 uur buurtgenoten bijeen om – op uitnodiging van Gerard en Remond - gezellig koffie te drinken. Voor koffie was gezorgd, de stoelen moesten de gasten zelf meebrengen.

Gerard en Remond hadden hun buurtgenoten uitgedaagd om zelfgebakken lekkertijen mee te nemen in het kader van “Heel Hegdambroek bakt”. En daar was goed gehoor aan gegeven getuige de lekkere taarten, koekjes en chocolade versnaperingen, die meegebracht werden. Het was erg gezellig daar in de Hegdambroek, zeker voor herhaling vatbaar.

Wilt u volgend jaar ook iets organiseren met burendag? Kijk dan eens op de site **www.burendag.nl**, daar vindt u tips en inspiratie en ook een sjabloon om een uitnodiging te maken.

Tekst en foto's : René Verriet

BURENDAG



Burendag is een jaarlijks terugkerend feest dat je samen viert met je burens en de buurt op de 4e zaterdag in september.

Buurten worden leuker, socialer en veiliger als burens elkaar ontmoeten en zich samen inzetten voor hun buurt.

Douwe Egberts en het Oranje Fonds ondersteunen je daar graag in.

Douwe Egberts brengt burens met elkaar in contact, met een goede kop koffie. Met koffie kun je echt even de tijd nemen voor je burens. Koffie is voor burens het begin voor het leggen en versterken van de contacten. En die contacten zijn de basis voor een leuke Burendag!

Het Oranje Fonds steunt sociale initiatieven en bevordert zo contact en verbinding tussen groepen mensen. Ook met Burendag willen wij mensen dichterbij elkaar brengen.

Voor meer informatie ga naar:

www.burendag.nl

In 2018 vierten we Burendag op 22 september!

Straatspeeldag in de Zellersacker

De kinderen waren al weken ongeduldig aan het wachten en eindelijk was het zover. De straatspeeldag in de Zellersacker 14de/15de straat op zondag 17 september!

Na alle regen op de voorgaande dagen, scheen vandaag gelukkig de zon. Als snel was er volop activiteit in de straat. Er werd een partytent opgebouwd, een bankje geregeld en koffie gezet. De kinderen mochten helpen met het ophangen van de versieringen. Nadat ook de hekken neergezet waren, was de straat afgesloten en kon de straatspeeldag beginnen.

De kinderen vermaakten zich direct uitstekend met steppen, stoepkrijten en heen-en-weer rennen.

Ondertussen kwamen steeds meer burens naar buiten en werd er zelfgemaakte taart en nog

meer koffie klaar-gezet. De ouders en andere buurtbewoners konden gezellig bijkletsen, terwijl de kinderen lekker aan het spelen waren.

De weergoden waren ons gunstig gezind. Het is de hele dag heerlijk weer gebleven. Tot ongeveer 17.00 uur was iedereen buiten te vinden.

Aan het eind van de middag werd er gezamenlijk opgeruimd en kon iedereen terug kijken op een geslaagde dag.



Tekst en foto's: Buurtcomité Zellersacker

Sfeervolle Jaarmarkt Agneskerk

In de bus naar Lindenholt hadden de passagiers het al de dag tevoren met elkaar over: 'Ga je ook naar de jaarmarkt? Jazeker was het antwoord'. Begunstigd mede door het prima weer voor zo'n markt trokken al vroeg veel liefhebbers naar de Agneskerk. Voor de gezelligheid en een praatje al wandelend langs rijen kramen, voor de talloze en de velerlei kwalitatieve goede koopjes, voor een lootje om mee te doen aan de loterij, voor even neer te strijken op het terras en te luisteren naar de muzikale bijdragen, kortom veel te beleven en te genieten was het op deze traditionele jaarlijkse happening rondom de kerk. Je kon ook informatie hier en daar inwinnen bij verschillende instanties over hun werkzaamheden. Zo waar kon je zelfs naar de kapsalon gaan en je haar weer op orde brengen, een nieuw en geslaagd initiatief. De kids konden onder meer pret maken op het luchtkussen en zich laten schminken. Het draaiboek van de voorbereiding, voor de dag zelf en na afloop zorgde dankzij de inzet van de vrijwilligers voor een bijzonder geslaagde uitvoering van deze editie 2017 van de Jaarmarkt Agneskerk.

Tekst: Theo Vermeer /
Kernteam jaarmarkt 2017

Foto: Theo Vermeer



Het kernteam:

Al weer voor de 20e keer hebben we nu een Jaarmarkt georganiseerd en waar we het aan te danken hebben en wie / wat dat voor ons regelt, geen idee, maar..... het was geweldig mooi weer!

Een bijna constant vol terras, volop belangstelling bij de kramen en een goede sfeer bepaalde het beeld van de jaarmarkt. Het lijkt wel of onze kramen ieder jaar er mooier

uitzien. Kijk eens bij de Luxe artikelen, Hotel Mama, het gereedschap, het glaswerk, de elektra spullen, de boeken; etc, etc. Beste mensen het was werkelijk geweldig wat jullie hebben neergezet en omgezet! Iedereen nogmaals hartelijk dank voor zijn of haar bijdrage

Groeten van Kernteam Jaarmarkt 2017:
Paula Klein, Gerda Faaij, Theo Jongmans en Chris Engelaar

Stip Lindenholt helpt mensen, kom jij Stip Lindenholt helpen?



Stips zijn er voor informatie en advies in de wijk. In een Stip kun je allerlei vragen stellen, bijvoorbeeld over wonen, inkomen, formulieren, zorg en opvoeding. En je kunt er ook informatie krijgen over activiteiten en cursussen in de wijk. Stip Lindenholt kreeg in de eerste helft van 2017 327 vragen. De Stip helpt veel mensen uit de wijk, maar kan nu zelf wat hulp gebruiken.

Open houding

We zoeken vrijwilligers die mensen willen helpen met hun vragen. Vind je het leuk om informatie en advies te geven bij praktische vragen? Hou je ervan om bewoners in contact brengen met elkaar of met hulp- en dienstverleners? Of lijkt het je leuk om als gastvrouw/heer mensen te ontvangen? Dan is de Stip misschien wel wat voor jou!

Gerry Hofman is vrijwilligster bij Stip Lindenholt: *"Geen dag is hetzelfde, je komt heel veel verschillende mensen en situaties tegen. Het is nooit saai! Als Stip medewerker kan ik echt iets betekenen voor anderen, dat maakt het werk heel waardevol."*

Ook buurtmaatjes gezocht

Voor veel vluchtelingen is het moeilijk om de weg te vinden in de samenleving. De Stips hebben daarom een 'buurtmaatjes-project'. Vrijwilligers maken vluchtelingen wegwijs in de wijk. En al pratende kunnen ze nog oefenen met Nederlands.

Meer informatie

Vrijwilligers bieden we scholing, begeleiding en een leuk team. Wil je meer informatie of je aanmelden? Neem dan contact op met de coördinator van Stip Lindenholt: Margreet Schipper. Mail naar margreet-schipper@stipnijmegen.nl. Of kom langs als we open zijn: maandag, woensdag en donderdag van 13:30 tot 16:30 uur. Je vindt ons op Zellersacker 1003. Je bent dan natuurlijk ook welkom om je vraag te stellen.

Zomerkamp 2017 bij Scouting Amalgama



Scouting Amalgama, de scoutinggroep van Lindenholt en Nijmegen West (Hees, Hezeveld, Neerbosch Oost) heeft ook dit jaar weer een GIGA leuk zomerkamp gehad met de Bevers, Welpen en Scouts in Deurne: The Amalgama Games!

De scouts vertrokken met de fiets naar de kamplocatie in Deurne. De ernstige regenbuien troffen gelukkig niet onze fietsers, dus de tocht verliep redelijk vlot. Ondertussen gingen de Bevers en de Welpen met auto's naar de kamplocatie. Hier konden ze al lekker hun bedjes in orde maken. Daarna gingen ze op verkenningstocht in Deurne. Een bezoek aan de VVV hoort daar natuurlijk bij.

Nadat der Scouts de tenten hadden opgezet werd er met zijn alle een lekker bord macaroni gegeten. Daarna is het kamphema: "The Games" ingeluid met een ludiek spel.

De volgende dagen zijn er binnen en buiten activiteiten geweest. Rondom het gebouw, in het dorp en in het bos. En natuurlijk heel veel spellen gespeeld. Zelfs een Masterchef mocht niet ontbreken. Hierin zijn weer heerlijke gerechten bereid.

Wat zou een Scouting zijn zonder mooi kampvuur, dus hout sprokkelen en vuur maken hoort er ook bij. De veel beloofde marshmallows waren dan ook heel erg lekker.

Het uitje ging dit jaar naar het prinsesmeer in Asten. Met een prima zonnetje was het erg gezellig op en in het water. Een van de hoogtepunten van het kamp vonden toch wel erg veel leden, maar de Escape room was DE echte topper in dit Game kamp. Het was spannend en teamwork was een must om te kunnen ontsnappen. Bijna alle groepen was het gelukt om uit de kamer te ontsnappen door samen allerlei puzzels op te lossen.

De Bevers (5-7 jaar), de Welpen (8-11 jaar) en de Scouts (11-16 jaar) hebben mede dankzij onze stafleden weer een fantastisch kamp gehad.

Onze stafleden zijn onmisbaar binnen onze club. Staf aanvulling kunnen we altijd gebruiken. Dus ben je ouder dan 18 jaar en lijkt het je leuk een speltak te begeleiden. Neem dan contact met ons op

info@scoutingamalgama.nl

De website

<http://www.scoutingamalgama.nl/>



Buren-BBQ in de Leuvensbroek



In de 33e straat van Leuvensbroek was burendag dit jaar niet op 23 september, maar al op 9 september.

Toch was de voor deze datum geplande barbecue bijna in het water gevallen, want de dagen ervoor was het nat en koud. Maar de weergoden waren ons gelukkig goed gezind: om 14 uur begon het op te klaren en de mannen trokken meteen naar buiten om de tenten op te zetten. De regen bleek voorgoed vertrokken, en zo konden wij uiteindelijk genieten van een bijzonder gezellige en geslaagde avond.

Om 17 uur werden de flessen ontkurkt, de muziek ging aan en de Grillmeister pakten tang en vork om het vlees te keuren alvorens het te roosteren. De kinderen gingen bellen blazen in alle mogelijke maten- en voorzagen de straat

met stoepkrijt van een vrolijke kleur. Jong en oud vermaakte zich met twee oudhollandse spellen: bibberspiraal en trekbiljart. Later op de avond zorgde buurtgenoot H. met zijn gitaar voor een stijlvolle muzikale omlijsting.

Gespreksstof was er genoeg en voor de nieuwe bewoners was er eindelijk kans om met iedereen kennis te maken. De bewoners van het eerste uur dachten o.a. terug aan 1992/1993 toen deze 30 huizen in de 33e en 35e straat opgeleverd werden. En wie weet wordt dit dan ook het motto voor het feestje volgend jaar: 25 jaar wonen in Leuvensbroek.

Dit feest werd o.a. mogelijk gemaakt dankzij een subsidie van de gemeente Nijmegen, waarvoor onze hartelijke dank!

Tekst en foto: Imke Barth

Onkruidbestrijding in Nijmegen

Dar bestrijdt onkruid in de gemeente Nijmegen. Op de stoep doet Dar dit met hete lucht en heet water. Medewerkers van Dar gebruiken geen chemische bestrijdingsmiddelen. Hete lucht en heet water doodt het grootste deel van het onkruid. Het groene gedeelte boven de grond sterft af. Dar verwijdert het onkruid niet één keer, maar vaker. Daardoor gaat uiteindelijk de hele onkruidplant dood.

Dar®

Wanneer bestrijdt Dar het onkruid?

In Nijmegen maken we schoon op beeldkwaliteit. Beeldkwaliteit betekent dat de gemeente met Dar afspraken heeft over hoe de openbare ruimte eruit moet zien. Bijvoorbeeld over hoe hoog het onkruid mag staan. Medewerkers van Dar verwijderen het onkruid dan niet op afgesproken dagen of aantal keren per jaar. Ze verwijderen het onkruid het hele jaar door daar waar het nodig is. Is er een plek waar het sneller terugkomt? Dan komen ze daar ook weer eerder terug om het te verwijderen. In sommige perioden in het jaar, zoals nu, groeit het onkruid heel erg snel. De medewerkers van Dar werken hard om alles bij te houden maar het kan zijn dat het in deze periode iets langer duurt dan u van ons gewend bent.

Waar naartoe met vragen en meldingen?

Heeft u nog vragen over onkruidbestrijding of wilt u een melding maken? Neem dan contact op met Dar via info@dar.nl of via 024-3716000. Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur.



Uit de verf komen

Een kleurrijk leven hebben. Wie wil dit niet? Maar dat lukt lang niet altijd. Door de waan van de dag zijn we vaak zo druk met alle lopende zaken, dat we maar weinig toekomen aan een moment van rust. En zo neemt de kleur van ons leven af: kun je een grijs gevoel krijgen. Dan vallen de negatieve dingen die er om je heen gebeuren vooral op. En dan kun je het gevoel krijgen dat je geen invloed op je omgeving hebt. Maar dat heeft ieder mens wel degelijk. Door kleine initiatieven en vriendelijkheid. Maar daarvoor heb je wel contact met jezelf nodig.

Juist rust – even tot stilstand komen – maakt het mogelijk dat je beseft wat er in je leeft. Wat zegt je hart? Hoe zou je willen zijn of wat zou je willen doen? Stel dat dat zou kunnen! Besteed er eens aandacht aan: een kwartier voordat je gaat ontbijten of voordat je gaat slapen.

Probeer het eens een week lang uit: elke dag een kwartiertje stil zijn, gewoon voor jezelf! Dan ga je zeker kleuren bij jezelf opmerken. En dat is een mooi vertrekpunt bij het omgaan met anderen in je omgeving. Als steeds meer bewoners van Lindenholt dat gaan doen, komt onze wijk zeker steeds beter uit de verf!

Tekst en foto's: Annet Hogenbirk



Bouwdorp Lindenholt wederom geslaagd

Van dinsdag 22 augustus tot en met donderdag 24 augustus hebben zo'n 55 kinderen (en ook volwassenen) zich kunnen uitleven op 'n zelfbedacht bouwspel binnen het thema 'Carnaval in de zomer'. Dit alles vond plaats op de oude hockeyvelden bij Jongencentrum De Sprok aan de Weteringweg.

Naast het bouwen konden de kinderen ook knutselen om hun bouwwerken op te sieren en aan te kleden. Op woensdag tijdens de warmte hadden we een tobbedansbaan met water geregeld voor de nodige afkoeling. De hele week konden de kinderen zich ook uitleven op het springkussen dat beschikbaar was gesteld door de firma CCS. Op donderdagmiddag was er ook nog een spelletjesmiddag. 's Avonds vanaf 18.00 uur konden familieleden van de kinderen hun bouwwerken komen bewonderen tijdens de open avond. Een 4-koppige jury heeft de bouwwerken beoordeeld en daarbij kwam 1 winnaar unaniem uit de bus.



Tijdens de open avond werd de winnende groep bekend gemaakt; dit was groep nr. 7 (zie foto).

De hele week werden de kinderen in de 'watten' gelegd d.m.v. drinken, lunch, traktaties. Uiteraard werden de vrijwillige ouders ook verzorgd als dank voor hun inspanningen. Wij willen alle kinderen, vrijwilligers, vrijwillige ouders en bestuur van SLAK bedanken voor een geweldige week. We zijn er ook al over uit wat het thema is voor 2018; dat wordt 'Op safari'. Dan vindt het bouwdorp plaats van dinsdag 14 tot en met donderdag 16 augustus.

Graag tot volgend jaar of bij één van de andere activiteiten van SLAK.

Trick or Treat-activiteit en

Griezeltocht met Halloween 28 oktober



Op zaterdag 28 oktober aanstaande organiseren wij weer onze jaarlijkse Trick or Treat en Griezeltocht.

Dit jaar is er geen Trick or Treat in de Steekse Aker omdat dat organisatorisch niet mogelijk is. Wel kunnen de jongste kinderen mee doen aan een paar leuke activiteiten en vervolgens op een minder eng deel van de Griezeltocht een Trick or Treat lopen. Uiteraard met lekker snoepgoed en limonade. Dit alles vindt plaats op de Paintballbaan in de Meeuwse Aker. Voor jongste groep kinderen beginnen we om 18.00 uur.

De oudere jeugd en volwassenen gaan vanaf 20.00 uur 'genieten' van de Griezeltocht.

Opgeven kan in groepjes via de e-mail: halloween@stichting-lak.nl.

- Aan welke activiteit/tocht wordt deelgenomen (jongste of oudere jeugd).
- De namen van de deelnemers in de groep.
- Het maximaal aantal deelnemers per groep is vastgesteld op 8 personen (inclusief begeleiding).

Het verhaal van de Griezeltocht is als volgt:

Christina en de 'verschrikkelijke pop Anna' Op een dag...



Een meisje genaamd Christina, liep door de straten met haar o zo geliefde pop Anna. Christina kreeg de pop toen ze 5 jaar oud was. Ze is inmiddels al 11 jaar maar heeft de pop nog steeds elke dag in haar tas. Ondertussen heeft de pop al wel wat moeten doorstaan; ze is namelijk een oog en een been kwijt. Dit kwam door de hond van Christina.

Maar op een dag zagen de kinderen in de speeltuin Christina's pop net iets uit haar tas steken. Ze lachten Christina uit.

Maar wat Christina en de rest van de kinderen niet wist is dat de pop een scheikundig experiment had ondergaan. De pop kwam daardoor tot leven, maar ze heeft zich de hele tijd bij Christina als dood gehouden. En toen Christina werd uitgelachen ging er een soort van knop om bij de pop. De volgende ochtend durfde Christina niet naar de speeltuin, er was namelijk iets gebeurd. Er was een kind gevonden in de speeltuin, helemaal uit elkaar gescheurd en met het bloed was er geschreven op een speeltoestel: 'Spot niet met Christina!' Christina was doodsbang. Ondanks die vreselijke gebeurtenis ging Christina een dag later toch weer naar de speeltuin; weliswaar een beetje angstig. Bij de schommel zag Christina tot haar grote schrik dat haar pop niet meer in haar tas zat. Precies op dat moment hoorden ze vanuit de struiken rondom de speeltuin: 'Ik kom jullie allemaal halen! Ren voor je leven... REN!'

Sinterklaas in Lindenholt op zondag 19 november

Ook dit jaar bezoekt de Sint en zijn zwarte Pieten de wijken in Lindenholt.



In de ochtend vanaf 10.00 uur trekt de bonte stoet door de Kampwijken en vanaf 12.30 uur trekt Sinterklaas en zijn gevolg door de Aker- en Broekwijken. Om 14.00 uur en om 15.00 uur kun je Sinterklaas en de zwarte Pieten ontmoeten in het Mondial College aan de Leuvenbroek. Hier kun je ook nog een leuk prijsje winnen met het inkleuren

van de kleurplaat (zie elders in de blad). Je kunt het ook downloaden op de website of op facebook. et wel: als bij de eerste voorstelling de zaal vol is, moet je wachten tot de tweede voorstelling. Opgeven is niet nodig

Indrukwekkende voorstelling van theatergroep Bint in het Wijkatelier Lindenholt.

Out of the Blues is een muzikale vertelling over de kwetsbaarheid van geluk en de impact van depressie, gebaseerd op ervaringsverhalen.

Donderdagavond 28 september, half acht 's avonds. Het zal zeker aan het slechte weer hebben gelegen dat een iets te klein aantal bezoekers het Wijkatelier binnenloopt. De zaal is halfvol als de voorstelling begint.



Bas Keuning, Bartelijn Ouweltjes, Hetty Willems spelen onder regie van Annelies van Wieringen om beurten de verschillende karakters in de voorstelling. Heel bijzonder is de combinatie van life video-beelden vanuit een mini decor dat vervolgens weer wordt geprojecteerd op een groot scherm.

Hoofdrolspeler is 'Mannetje', hij zit niet bepaald lekker in zijn vel en het is vooral de omgeving (gespeeld door de drie acteurs) die daarop reageren.



"Als je maar gelukkig bent." Maar wat als dat niet zo is? Als je nergens meer zin in hebt, het leven zwaar is en je stemming somber? Wat, als het 's ochtends opstaan je moeite kost, je niet meer geniet van de zon op je gezicht en de goedbedoelde adviezen van de mensen uit je omgeving niet werken? Wat dan?

Het is vooral het laatste waar de voorstelling over gaat en het was zeker een beklemmend moment toen duidelijk werd dat al die clichés en geleuter over goed eten, de natuur in gaan en vooral leuke dingen blijven doen, geen enkel effect hadden op ons 'Mannetje'.

maar wel toen zijn vader met een pannetje soep, zwijgzaam liet merken hoe veel hij van zijn zoon houdt. Misschien dat dit moment de kern was van de boodschap waar het om gaat in deze voorstelling?

Een op de vijf Nederlanders heeft last van somberheid, overspannen zijn, burn out of depressie.



Ook tijdens de nabespreking in kleine groepjes werden heel openhartig gevoelens en ervaringen uitgewisseld over dit thema en dat was behoorlijk confronterend. Ik kijk terug op een bijzonder geslaagde thema-theatervoorstelling in het Wijkatelier en raad iedereen aan in Lindenholt om zeker een volgende keer te komen kijken.



Met dank aan de organisatie door het BOL (Bewonersoverleg Lindenholt) en zeker niet in de laatste plaats alle vrijwilligers van het Wijkatelier Lindenholt voor de goede organisatie en verzorging. Deze avond werd mede mogelijk gemaakt door Indigo.

Tekst: Gerard van Bruggen

Foto's: Gerard van Bruggen en Jan ten Dam

indigo MENTALE ONDERSTEUNING
DIRECT EN DICHTBIJ

Fietsinformatiedag

Een praktische dag voor senioren die van fietsen houden & willen blijven fietsen



Donderdag 2 november
9.00-15.30 uur
Wijkatelier Lindenholt

Meld u aan!

U bent vanaf 9:00 uur van harte welkom op deze informatieve dag in Lindenholt. Opgeven kan bij de Fietsersbond, via 030-291 81 71 of www.fietsersbond.nl/onderweg/fietschool/fietsinformatiedagen-voor-senioren/. Toegang inclusief lunch, koffie en thee is 5 euro.



het hele team vlnr: Marco Sizoo met dochter Anne Sophie, Michiel mijn zoon, ikzelf, Carla en Tom van den Brink, Peter Jongerius.

Peter ten Haken woont in de Horstacker heeft MS en beklom op zijn aangepaste fiets op 5 juni dit jaar de Mont Ventoux in het kader van de sponsoractie 'Klimmen tegen MS'

In de editie van Lindenholt Leeft van april 2017 doet hij verslag van alle voorbereidingen die nodig waren voor deze beklimming.

Hier volgt in twee delen zijn verslag:

Eindelijk, eindelijk, na een voorbereiding van 6 maanden trainen en fietsen waarin ik ongeveer 3200 km heb gefietst, zijn Karen (mijn vrouw) en ik op donderdagmiddag 1 juni vertrokken naar de Mont Ventoux om daar samen met het team Mental Support op 5 juni mee te doen met de sponsoractie Klimmen tegen MS. Na overnacht te hebben in België, vlak voor de grens van Luxemburg, zijn we vrijdag aangekomen in Crillon. Dit is een dorpje vlak bij het meer bekende Bedoin.

Vanuit het huis hadden we uitzicht op "de reus van de Provence", heel indrukwekkend!



Op zaterdag zijn mijn teamleden Peter, Marco, Carla en Tom samen met Anne Sophie, dochter van Marco, de Mont Ventoux alvast gaan verkennen op de fiets vanuit Bedoin. Ikzelf heb deze beklimming met de auto gedaan omdat ik mijn energie moest sparen voor maandag. Het was erg indrukwekkend om mijn teamleden, waarvan sommige echt moesten zwoegen, boven op de top te zien. Dit belofde wat voor maandag. Echter wel met het verschil dat we

dan vanuit Sault zouden vertrekken. Deze beklimming is in het eerste deel wat minder steil maar wel 10 km langer. Het 2° deel, vanaf Chalet Reinard, is hetzelfde als de beklimming vanuit Bedoin. Dit is het bekende maanlandschap van de Mont Ventoux.

Op zondag zijn we op de fiets vertrokken naar Entrechaux waar de organisatie het hoofdkwartier heeft en waar iedereen zich in moest schrijven. Dit is al een eerste kennismaking met de mensen die dezelfde missie hebben; In beweging komen tegen MS. Om een indruk te krijgen, er hebben dit jaar 638 mensen meegedaan die lopend, hardlopend of fietsend die berg zijn gaan beklimmen waaronder een aantal mensen die zelf MS hebben. Om in Entrechaux te komen moeten wij een kleine pas over, de col de Madeleine. Niet moeilijk en niet hoog maar het waren voor mij wel de eerste kilometers in Frankrijk. Deze fietstocht gaf mij wel vertrouwen. De reis naar Frankrijk had ik goed verteerd. Zondagmiddag de fietsen gereed maken, een laatste check, banden op pompen, startnummers bevestigen, en verder alles klaar zetten om maandagmorgen op tijd te kunnen vertrekken naar Sault.

Het team heeft mij zondagavond verteld dat zij besloten hadden om de hele beklimming bij mij te blijven met als doel om mij door de moeilijke momenten heen te helpen en dan om samen op de top aan te komen. Wat een teamspirit! Mooi!

De grote dag.

Al vroeg op, toch enigszins gespannen maar wel goed geslapen. Na een goed ontbijt vertrokken we met iedereen, niet alleen het team maar ook onze supporters, naar Sault. Het vertrek precies om 10 uur, na een speech van Edwin de drijvende kracht achter de stichting Moves, was indrukwekkend.

De eerste meters waren relatief gemakkelijk omdat Sault wat hoger ligt mochten we gelijk een afdaling maken. Daarna begon de klim-

Reisverslag van Peter ten Haken: 'Klimmen tegen MS 2017 Team Mental Support' deel 1

tocht, eerst aangenaam, langzaam klimmend tussen mooie lavendelvelden door om dan toch ineens een stuk steiler aan de echte beklimming te beginnen. Met wat kilometers in de Ardennen en in zuid Limburg had ik wel wat hoogtemeters gemaakt maar nog nooit een tocht van 26,5km omhoog, dus het motto was; "langzaam beginnen energie sparen voor mijzelf en ook voor de accu" want ik had geen idee hoelang de accu het uit zou houden. Wel had ik een leenaccu meegekregen van het bedrijf dat de elektrische ondersteuning op mijn fiets heeft gebouwd. Ook zij wilden dat ik boven zou



komen! Na een paar korte pauzes kwamen we bij het eerste service punt van de organisatie. Deze lag op 10 km van Sault. Ik zat helemaal stuk, mijn teamleden hebben mij uit de fiets moeten tillen omdat ikzelf er niet uit kon komen. Ik ben op een stoel gaan zitten en heb ongeveer 20 tot 30 minuten gerust. Na deze rustpauze ben ik wat sneller gaan fietsen, van 5 a 6 km/u in de eerste 10km, naar ongeveer 9 km/u. Dit bleek een veel beter tempo voor mij te zijn en het ging dan ook een stuk lekkerder. Regelmatig korte pauzes van een paar minuten bleken genoeg om Chalet Reinard te halen waar we met ons allen lekker hebben geluncht. Daarna zijn we goed uitgerust aan het zware laatste kale stuk van 6,5km met een gemiddeld stijgingspercentage van 8,5% begonnen. Het werd steeds kouder en mistiger.....en met nog wat korte pauzes zijn we aangekomen bij het laatste service punt onder de top. Tot de volgende keer.

Tekst: Peter ten Haken

Foto's: Karen ten Haken



024 - 397 64 07

Totaal stoffering

tapijtshop - **HAEFKENS** - schilderwerken

Schilderwerk binnen en buiten

www.tapijtshophaefkens.nl

Wolfskuilseweg 67 Nijmegen

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

Nu ook 80 soorten PVC-vloeren • Vrijblijvend prijsopgaaf

06-460 808 04

j.haefkens1@chello.nl

www.tapijtshophaefkens.nl

de Notenhout WINKELCENTRUM

Symfoniestraat, Nijmegen

Groot EIGEN parkeerterrein waar u **ALTIJD GRATIS** KUNT PARKEREN

Relaxed winkelen in Neerbosch-oost.

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

LIDL

COOP

Echte bakker Robbert

Slagerij Dinada

Istanbul Market, groenten

Bloem en Plant

Dierenspeciaalzaak 't Honk

DA drogist van Marwijk



De Haas, De Mode, dames- en herenmode

Kapsalon Buschra

Herenkapsalon Petit

Barbershop Neerbosch

Cafetaria Neerbosch

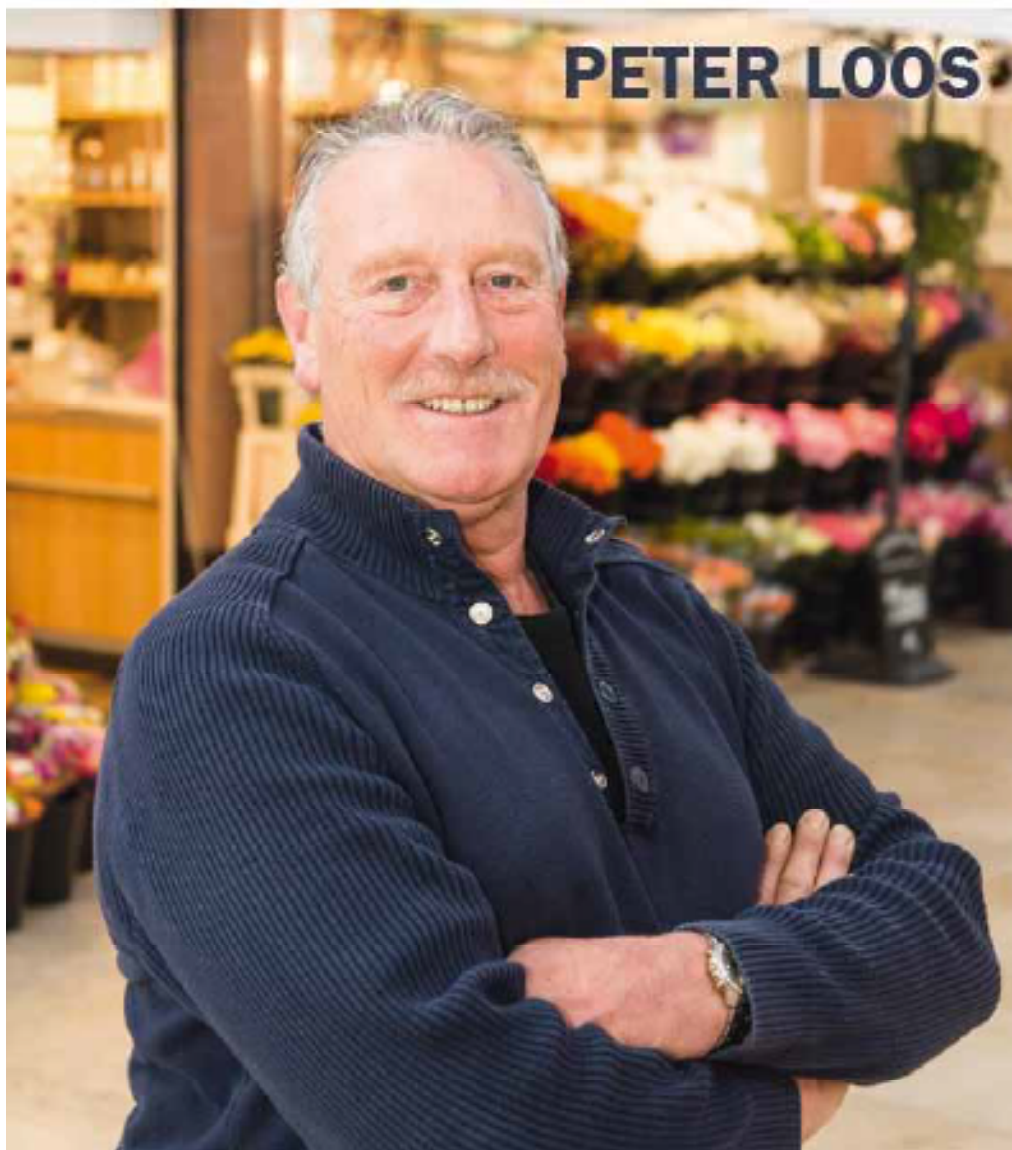
Apotheek Neerbosch

OpMaat wijkvoorziening

Simbad, int. Supermarkt



PETER LOOS



In Dukenburg en Lindenholt functioneert een *Keten van overlevens*. Deze is een samenstel van vrijwillige burgerhulpverleners en in de openbare ruimtes geplaatste AED-apparaten. De Stichting AED-Dukenburg geeft aan bewoners van Dukenburg en Lindenholt gratis training en hertrouwen. Aanmelden kan via www.aeddukenburg.nl. Iedereen die een trainingscursus heeft gevolgd - dat kan ook via HHV (Bedrijfsbulpverlening) of HHBO-vereniging - kan zich aanmelden bij *HartslagNu* om burgerhulpverlener te worden: www.hartslagnu.nl.

aan de slag ging met een AED. In het Radboudziekenhuis begon een onzekere tijd met vanzelfsprekend allerlei onderzoeken. Peter heeft hier zelf aanvankelijk niets van meegemaakt: 'Voor mijn personeel en klanten was het veel erger om niets mee te maken!' Achteraf gezien had Peter drie weken daarvoor al vaststellen gehad. Met druk op de hant ('alsof er een olifant bovenop zat') kwam hij in het ziekenhuis van 's-Hertogenbosch terecht. Na enkele dagen mocht hij weer naar huis. Bij het nadere onderzoek in de Radboud bleek dat er toen ook sprake moet zijn geweest van een licht hartinfarct. Van de hartstilstand heeft Peter verder geen complicaties overgehouden. Bij hem is een ICD (Implanteerbare Cardioverter Defibrillator) ingebracht. Dat lijkt op een pacemaker, maar is gecompliceerder. Deze ICD houdt de hartslagen bij en geeft deze door aan een kastje dat hij naast zijn bed heeft staan. Hierin is de twee maanden werkt een en ander uitgelezen, wat dan doorgegeven wordt aan het ziekenhuis. Peter vindt dit een hele geruststelling en is dan ook niet echt bang voor een herhaling van een hartstilstand. Wel heeft hij last van benauwd weer.

Gevolgen voor de winkel

Gedurende drie maanden was Peter behoorlijk onthand. Hij geeft aan: 'Mijn vrouw heeft de bestellingen bestaand voor het vervoer van de planten en bloemen. Verder heeft het winkelpersoneel extra werk verricht om mij zinkende te ontlasten. Daarvoor heb ik alle luf! Ook had ik medewerking van collega's.'

Telnet: Peter van Hraag

Foto: Jacqueline van den Kroom

'DANKZIJ DE AED BEN IK ER NOG!'

Peter Loos heeft vorig jaar een goede, levensreddende ervaring gehad met de AED. De redactie van de *Dukburger* had daarvoor een gesprek met hem.

Wat is de AED?

De AED is een afkorting van Automatische Externe Defibrillator. Het is een draagbaar toestel dat wordt gebruikt bij het reanimeren van iemand met een hartstilstand. Het dient op een geautomatiseerde manier een elektrische schok toe met als doel een gestoord hartritme

te stoppen. Het is dus geen hartmassageapparaat.

Wat gebeurde?

Op een donderdag was Peter na de koopavond zijn bloemen- en plantenzaak in Winkelcentrum Dukenburg aan het opruimen. Bij het optillen van een emmer zonneluizen liet hij deze echter vallen en zakte op de grond. Een jong stel in de buurt begon meteen met reanimeren. Het alarmnummer 112 werd gebeld, terwijl de bewaking van het winkelcentrum



Vieringen in de Agneskerk Zondag 10.00 uur Eucharistieviering

Donderdag 7.45 uur Meditatie Morgengebed

Elke derde zaterdag van de maand is er om 16.00 uur een Poolse eucharistieviering

Bereikbaarheid

Het parochiecentrum en de kerk/stiltecentrum is elke werkdag open van 10.00 uur tot 12.00 uur. Er is dan een gastvrouw / gastheer aanwezig. Pastor Eskes is op vrijdagmorgen op deze uren aanwezig op het parochiecentrum. Buiten die uren belt u 024 3777778 en krijgt u een telefoonnummer via het antwoordapparaat waarmee u iemand van de parochie kunt bereiken.

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. Er is ook inzameling voor de Voedselbank, langer houdbare levensmiddelen die naar het depot van de Voedselbank Nijmegen gaan. In de Advent vragen we of u een doos wilt vullen met houdbare etenswaren en ook iets feestelijks voor de feestdagen. Deze dozen gaan naar de Voedselbank en de stichting GAST. Meer informatie hierover volgt via onze website.



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 het traject vanuit het bisdom. U kunt hiervoor contact opnemen met pastor Eskes of pastoor van Vught (vanvught@stefanus.nl).

Website

Omdat we in de Agneskerk werken met gastvoorgangers wil het soms wel eens gebeuren dat er een viering van voorganger 'wisselt'. De meest actuele info vindt u op de website www.agneskerklindholt.nl. Met de QRcode komt u snel op de pagina waar de vieringen staan.



Eucharistievieringen met aandacht voor kinderen

Elke tweede zondag van de maand is er een kindernevendienst. De kinderen gaan tijdens de lezingen en de overweging van de viering naar een van de vergaderkamers voor een (bijbel)verhaal met een knutselactiviteit.

Communie Thuis

Voor mensen die slecht mobiel zijn; aanmelden via de gastvrouw 's morgens (024 3777778) of via info@agneskerklindholt.nl.



Eerste Communie

De voorbereiding begint met een informatieavond voor de ouders van kinderen van de basisschool uit groep 4 of hoger, op dinsdagavond 28 november. De avond begint om 20.00 uur en u krijgt informatie over de voorbereiding en de eerstecomunieviering zelf. U kunt deze avond uw kind opgeven voor de eerstecomunievoorbereiding. Inschrijving is mogelijk tot en met zondag 3 december. Meer informatie vindt u op www.agneskerklindholt.nl

Allerzielen 2 november: *'omdat het einde van het leven op aarde, niet het einde van onze liefde is'* We gedenken op Allerzielen (2 november) in de viering om 19.30 uur alle mensen die ons dit jaar, of eerder, 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.



Sint Maarten

Op 11 november (zaterdag) 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!

Oecumenische viering

Zondag 12 november is er een oecumenische viering. Een gelegenheidskoor verzorgt de zang. Harm Eskes (priester) en Johan te Dorst (dominee) gaan in de viering voor.

Zondag 26 november is het feest van **Christus Koning** van het Heelal.

De Advent

De voorbereidingstijd op Kerstmis begint dit jaar op zondag 3 december.

Met **Maria op weg naar Kerstmis** (Stefanusactiviteit). Zondag 10 december om 16.00 uur een gebedsviering in de Petrus Canisiuskerk (Molenstraat).

Vieringen in de Kersttijd: volgende editie.



Barmhartigheid

Barmhartigheid: dat kan ik tegenwoordig niemand meer uitleggen hoor ik regelmatig om me heen. Is barmhartigheid een ouderwets woord? Is het een woord zonder lading? Wanneer je alleen maar naar het woord kijkt zie je meteen het woord HART. Het staat midden in het woord barmhartig. Het eerste deel van het woord barmhartig 'barm' klinkt als warm. Zou barmhartig iets van warm van hart kunnen zijn? Wanneer je in Wikipedia of zoiets gaat zoeken vind je: *Barmhartigheid is het tonen van erbarmen, van medelijden met mensen die het moeilijk hebben.* Nou denk je dan, daar schieten mensen veel mee op! Ik lijd met je mee... tja dat helpt je echt uit problemen.. Maar wanneer je nog een beetje verder leest staat er ook nog: *Barmhartig zijn zij die zich ontfemen over hun medemensen, die in woord en daad hulp en ondersteuning bieden aan degenen die daaraan behoefte hebben.* Blijkbaar heeft barmhartig te maken met ondersteunen. Het is geen actie die alleen maar van de helper uit gaat. Er moet gekeken worden of de ander ook hulp wil! Barmhartigheid heeft dus iets van over en weer. De helper en degene die geholpen wordt staan *naast* elkaar. Beiden worden geraakt in het hart. Daarna vindt er zoiets plaats als een weg zoeken naar elkaar.. Wanneer dat directe contact er niet is, wordt het meestal lastiger mensen te motiveren voor de een of andere hulp. Een gerichte reclame, een aansprekende foto, een reportage met kinderen worden dan meestal ingezet om ons te motiveren mee te doen. Maar Voedselbank, Kledingbank, Speelgoedbank, Maatjesproject, Taalles hebben die plaatjes meestal niet. Toch zijn er gelukkig heel veel mensen die hiervoor hun krachten inzetten. Mensen die de warmte in hun hart in durven zetten voor anderen. Samen- leven kan alleen wanneer je oog durft te hebben voor elkaar, wanneer je elkaar ruimte durft te bieden, want niemand is hetzelfde. Alleen wanneer we elkaar in het hart ontmoeten kunnen we er echt voor elkaar zijn. Barmhartigheid, daar lijkt mij toch niets ouderwets aan...

Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat Agneskerk Lindenholt

EXTRA RUIME OPENINGSTIJDEN:

Naast de reguliere openingstijden (08.00 tot 17.00 uur)
ook geopend op maandag- en woensdagavond
en op zaterdag!

uw mond, onze zorg

MONDZORG024

Ook op
zaterdag
open!

St. Agnetenweg 73 a
6545 AT Nijmegen
T 024 - 344 09 29
info@mondzorg024.nl

Inschrijven kan eenvoudig via onze site
www.mondzorg024.nl

Kom NU naar:

EXERCISE BODY & MIND SPORT EN YOGA CENTRUM

Een **kleine** maar **fijne** sportschool waar iedereen welkom is. De tijden zijn perfect voor moeders met schoolgaande kinderen aangezien de lessen om 9.30 uur beginnen. Hele kleintjes mogen altijd meekomen als mama sport! Belangrijk bij ons is dat iedereen zich fijn voelt en veilig traint onder professionele begeleiding.

Onbeperkt sporten voor maar € 30,- per maand incl. toestellen en zaalactiviteiten

Onbeperkt yoga voor maar € 35,- per maand

Exercise Body & Mind biedt voor iedereen:

- Fitness toestellen en gewichten
- Zaal activiteiten waaronder steps (Cardio), powerhour(kracht), total wear-out (Cardio en kracht), stepmix (Cardio en kracht)
- Kids les (dans, spel, steps en gek doen)
- Yoga (hatha)
- Zonnebank (ruime hemel met gezichtsbruiner)

Nu ook:

- **SENIOR BASIC les:** iedere donderdagochtend van 9.30 tot 10.30 uur.

Openingstijden: elke ochtend van 9.00 tot 11.00 uur en in de avond van 18.00 tot 21.00 uur.
Zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur. Zondag gesloten.

Jongste lid is 5 jaar, oudste lid 76!
Koffie en thee staat altijd klaar.

Sportzaal Gildekamp tussen de scholengemeenschap
De Gildekamp 60-18 6545 LX Nijmegen 024 3787936
Kijk voor alle informatie op: www.exercisebodyandmind.nl
Email: exercisebodyandmind@chello.nl



Nieuw!! vacustep (vacuüm training) ook voor niet leden.



ZO HOORT HET

EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER

Hooft u het geluid in gedachte al? Vrolijk fluitende vogeltjes. Wanneer heeft u dit geluid voor het laatst écht gehoord? Mocht u vragen hebben of twijfelen over uw gehoor, dan bent u bij ons van harte welkom voor een gratis gehoortest. Deze test duurt nog geen twintig minuten, waarna wij u direct vrijblijvend kunnen informeren en adviseren. Neem contact met ons op voor het maken van een afspraak met onze audicien. Zo hoort het.

Schippers Optometrie
Audicien
Ontiek

Julianaplein 29
6641 CS Beuningen
024 - 675 13 99
www.schippersoptiek.nl
P Gratis parkeren

U wilt verbouwen?

**De Klussenier
doet het voor u!**

Timmerwerk • Dakkapellen • Keukens
Badkamers • Onderhoud • Renovatie



Jarno Nikkels

Leuvenbroek 1615
6546 XX Nijmegen

024 881 70 61
06 1448 6518

jarnonikkels@klussenier.nl
www.klussenier.nl

Vertrouwd
verbouwen



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

Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk



Stip Lindenholt

Wijkateller Lindenholt, Zellersacker 1003
lindenholt@stipnijmegen.nl
Maandagmiddag: 13.30 - 16.30 uur
Woensdagmiddag: 13.30 - 16.30 uur
Donderdagmiddag: 13.30 - 16.30 uur

**rijwielspecialist
scheepers**

De vriendelijke fietsenmaker!

Vakkundige reparatie van uw (elektrische) fiets op afspraak binnen één dag gereed.

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

Bezoek onze webshop. Levering binnen een dag!

Dealer van Sparta, Gazelle, Batavus,
Giant, Raleigh, Merida, Alpina, Loeke



www.scheepersbiketotaal.nl/fietspaspoort

Fietspaspoort

Als u bij Bike Totaal een fiets koopt,
ontvangt u het
Bike Totaal Fietspaspoort

Dealer van Ortliebfietsassen



**Oproep
voor vrijwilli-
gers in het
Wijkateller
Lindenholt**



U bent ook van harte welkom als u zich wilt aanmelden als vrijwilliger. Er zijn diverse vacatures en natuurlijk is er zeker iets voor u bij!

Wilt u meer weten over alle mogelijkheden en voorwaarden, aarzel niet en zoek dan contact met:

Johan Joren, coördinator WAL 06 50128270
info@wijkatellerlindenholt.nl

Op bezoek bij de schaapherder



Paul met zijn honden Flynn en Bobbie

Paul Hezemans (59) hoedt de schapen onder meer in Lindenholt. Benieuwd als we zijn willen weten we wat er zoal komt kijken bij dit werk.

Hoe ben je in dit vak terechtgekomen?

‘In Heumensoord ontmoette ik tijdens mijn hardlooptraining een kudde schapen en maakte een praatje met de herder. Zijn verhaal en mijn passie voor de natuur gaf de doorslag om te informeren of ik ook herder kon worden. Dit lukte en vervolgens ging ik in de leer om dit werk te kunnen doen. Een speciale opleiding is hier uiteraard voor nodig. Bij het begrazingsbedrijf De Wassum kon ik starten. De begrazing bedrijven in Nederland werken samen in het natuurbeheer met schaapskuddes. Zie www.schapenbegrazing.nl. Het bedrijf Bos en Schaap, waarvoor ik nu de schapen hoed is een van hen en werkt met de Wassum samen. We hebben drie grote kuddes van ongeveer 250 schapen per kudde. Mijn passie voor de natuur is zo tevens mijn beroep als schaapherder geworden.’

Hoe is je dagindeling?

‘Rond zeven uur ga ik op pad en begin ik water te halen voor de schapen bij de brandweer. Om acht uur ga ik met de kudde lopen en tot half twaalf de schapen hoeden. Gelegenheid daarna dan om zelf wat te eten en de schapen kunnen nu na het grazen rustig herkauwen. Ondertussen zet ik voor het nachtverblijf de netten af-rastering met zwakstroom op. Van half twee in de middag tot een uur of drie gaan ze weer grazen, vervolgens rusten en herkauwen. Intussen

controleer ik of alles nog goed voor elkaar is en ga ik verzorgen waar dat nodig is. Het hele jaar door, zomer en winter, weer of geen weer gaat het zo. Bij onweer en bliksem zoeken de schapen bescherming dicht bij elkaar. We staan als collega herders in verbinding met elkaar als hulp nodig mocht zijn. Tevens is een vaste eigen dierenarts eventueel bereikbaar. We hebben drie kuddes die we hoeden met de namen Heiderijk, Heumensoord en Vennengebied. Ik beschik over een bedrijfsbus met daarin onder meer de watertank, de netten met de accu voor de laagstroom, de waterbakken, zoutblokken en straatbezems om de drollen van de paden te vegen, waarbij de DAR ons helpt wanneer zij in de buurt werkzaam is.

Zijn er vragen, tips van voorbijgangers dan kan dat en geven we graag informatie. We werken met een jaarplanning zoals onder meer drie keer per jaar als herder op een gebied hoeden op vijf verschillende gebieden met daarbij ook

de Mookerhei en De But in Groesbeek meegemeld. Al met al leggen we flinke afstanden af bij verplaatsing van de kuddes, waarbij we niet alleen door natuurgebieden trekken, maar ook enkele wegen op ons pad komen, die we moeten oversteken. Spreekwoorden als schaapjes tellen, de schaapjes op het droge houden zijn dan ook niet voor niets figuurlijke gezegden geworden... Overigens in het tellen krijg je handigheid en als ze naar een vaste verblijfplaats gaan kun je ze een voor een voor een goed tellen bij het klaphekje. Activiteiten zijn verder het scheren van de vacht, laatst nog door een Belg en een Nieuw-Zeelander, die daar reuze handig en snel in zijn. Verder werken we af en toe mee aan een project voor de jeugd om hen in de stedelijke omgeving vertrouwd te maken met de schapen. Onlangs nog een bezoek aan bouwdoorp Duuk in de Aldenhof. Daarbij uitleggen het jargon dat we gebruiken bij het schapen hoeden en vertellen we over de honden, die de schapen begeleiden en mee helpen hun weg te zoeken, daar is ook weer apart taalgebruik bij. Zelf werk ik samen met twee border collies, Flynn en Bobbie geheten. Wonderlijk is het samenspel, herder, hond en schapen. De schapen zorgen voor biodiversiteit, ze vormen op termijn het landschap om met als resultaat meersoortige planten en dieren.’

Nog een laatste vraag; Die verschillende soorten kleurstippen van vetkrijt op de schapen waarvoor is dat?

‘In het najaar komen de rammen (mannen) bij de oaien (vrouwen). De gedekte ooi krijgt bij dekking zo kleursporen van de ram en wordt dan in principe niet meer gedekt.

Wilt u meer te weten komen? In begin november komt de kudde weer tot het eind van de maand naar Stadspark Lindenholt.

Tekst: Theo Vermeer

Foto's: Paul Hezemans en Theo Vermeer



“Lindholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

5e editie; 18 oktober 2017 t/m 13 december 2017

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. 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 hijntendam@gmail.com en dan wordt dit in de volgende editie vermeld.



Activiteiten: Wijkatelier Lindenholt

Adres: Zellersacker 1003

Website: www.wijkatelierlindholt.nl

Reserveren ruimte zie website.

Contact: info@wijkatelierlindholt.nl

Het Wijkatelier is van maandag tot en met vrijdag open van 9.00 – 18.00 uur. Loop binnen voor een kopje koffie of thee, een gezellig praatje of iets leuks uit de weggeefkast.

Voor actuele informatie kunt u kijken op:

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

MAANDAG

SWON deel de dag Lindenholt

dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u kosten € 2,50 p/d

SOEPie-Doen

Samen genieten van een zelfgemaakte soep.

Wanneer: Elke maandag van 12.30 – 13.30 uur.

Aanmelden: niet nodig.

Kosten: € 1,75 inclusief een kop koffie of thee.

Wandelen in Lindenholt

Aansluitend aan SOEPie-Doen een rondje wandelen door Lindenholt. Ook leuk om Lindenholt te leren kennen.

Wanneer: Elke maandag van 13.30 – 14.30 uur.

Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

GZN: Gymclub zonder naam

Lekker bewegen op muziek

Wanneer: Elke maandag van 19.30 – 20.30 uur.

Aanmelden via: Katja de Groot, 024 – 378 51 73

Kosten: € 7,50 per maand.

DINSDAG

SWON deel de dag Lindenholt

dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u kosten € 2,50 p/d

Ontbijten met Stip

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

Wanneer: elke dinsdag 9.00 tot 10.30 uur.

Aanmelden: niet nodig

Kosten: €1,50 (inclusief koffie of thee)

Creatief met stoffen en garens en patchwork

Wanneer: dinsdag van 14.00-16.00 uur. In de even weken. Aanmelden: Niet nodig. Kosten: kleine vergoeding voor gebruik van materialen.

Creatief met papier en mandala

Wanneer: dinsdag van 14.00 -16.00 uur in de oneven weken. Aanmelden: niet nodig.

Gratis deelname.

Hardlopen: Lindenholt loopt LL

Wanneer: Elke dinsdagavond

LL START om 19.00: beginnerscursus reeds gestart op 5 sept.

LL EXTRA om 19.30: gevorderden techniek professionele trainer, 37,50 euro voor 10 strippenkaart, gratis proefles

LL FREE om 20.00: gratis samen 5 km hardlopen met elkaar (zonder trainer)

Zie voor meer informatieve Facebook, onze website of mail ons.

Aanmelden: via lindholtloopt@gmail.com of via onze website sites.google.com/site/lindholtloopt
Volg Lindenholt Loopt op facebook

WOENSDAG

SWON deel de dag Lindenholt

dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u kosten € 2,50 p/d

Moedergroep

In de **oneven** weken komt de moedergroep met de kinderen samen in het Wijkatelier om elkaar te ontmoeten, gezellig te kletsen en koffie & thee te drinken.

Wanneer: woensdag van 9.30 tot 12.00 uur. In de oneven weken. Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname

Bakkie Doen en Theeleuten

Naast samen koffie en thee drinken met elke keer een andere leuke activiteit.

Wanneer: Elke laatste woensdag van de maand van 10.00 – 12.00 uur. Aanmelden: niet nodig.

Gratis deelname

Heel Lindenholt Bakt

Kom gezellig mee bakken in het Wijkatelier. Ook leuk voor kinderen.

Wanneer: Iedere woensdag van 13.30 tot 16.00 uur. Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

Proeverij

Houdt je niet van bakken, kom dan lekker proeven van vers gemaakt gebak.

Wanneer: Iedere woensdag van 16.00 – 17.00 uur.

Aanmelden niet nodig. Kosten: koffie of thee met zelfgemaakte taart voor 1,00 euro.

Haken en breien

Samen haken en breien en ideeën uitwisselen.

Wanneer: Iedere 3de woensdag van de maand van 15.30 – 17.00 uur. Aanmelden: Niet nodig.

Neem eigen materiaal mee.

DONDERDAG

SWON deel de dag Lindenholt

dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u kosten € 2,50 p/d

Eet mee in het Wijkatelier

Iedere Donderdag van 17.00 – 19.00 uur(aanmelden uiterlijk t/m de woensdag ervoor)

Driegangen diner voor € 4,50

Aanmelden bij mail: j.joren@me.com tel: 0650128270

Taalondersteuning voor allochtone vrouwen

Wanneer: iedere donderdag van 9.15 – 11.30 uur.

Aanmelden: Niet nodig. Gratis deelname.

Voor meer informatie: Anke Looijen, 06 33 62 74 05

VRIJDAG

SWON deel de dag Lindenholt

dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u kosten € 2,50 p/d

Sjoelen

Wanneer: Elke 2e en 4e vrijdag van de maand van 14.00 – 16.00 uur. Aanmelden: niet nodig.

Gratis deelname.

Eat & Meet

Vincentius vereniging Nijmegen in samenwerking met de Agnes Parochie Lindenholt, kerk van de Nazarener en de CGKV

Wanneer: iedere 1e vrijdag van de maand

Waar: Wijkatelier Lindenholt

Tijd: 18.00 – 21.00 uur

Kosten: 3,50 inclusief een drankje,

Aanmelden verplicht want vol=vol via: aanmelden@eatenmeet.nl Of 06-33360242

Liederentafel Lindenholt

Samen zingen onderbegeleiding van live muziek.

Iedere 3e vrijdag van de maand van 20.00 tot 22.00 uur. Aanmelden: niet nodig. Vrijwillige bijdrage

ZATERDAG

Repaircafe Lindenholt

Kleine reparaties aan (huishoudelijke) apparaten, computers en fietsen.

Wanneer: Elke 2e zaterdag van de maand

van 11.00 tot 14.00 uur. Bent u voor tot 13.00 uur binnen dan wordt u tot 14.00 uur geholpen.

Aanmelden: niet nodig.

Kosten: Kleine vergoeding.

Kledingherstel

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

Wanneer: Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur. Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: Kleine bijdrage per kledingstuk.

Qi Gong Ba Duan Jin

Qi gong van 10.00 – 11.00 uur.

Kung fu van 11.00 – 12.00 uur

aanmelden bij Danny Derks 06 15611151, Kosten

vraag Danny Derks(info@kungfupowerr.nl)

Wanneer iedere zaterdag

ZONDAG

Spelletjesmiddag

Gezellig samen (bord)spelletjes spelen

Wanneer: elke 1e zondag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur. Aanmelden niet nodig.

Gratis deelname

Gekke Zondag

Alles kan en alles mag. De aanwezigen beslissen zelf wat er gedaan wordt.

Wanneer: Elke 2e en 5e zondag van de maand (13.30 tot 17.00)

Aanmelden niet nodig.

Gratis deelname

Gezellige zondagmiddag:

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

Aanmelden: niet nodig.

Gratis deelname.

Naaicafé

Wanneer: Elke 4e zondag van de maand van 13.30 – 17.00 uur. In het naaicafé werkt ieder aan haar eigen project. Er wordt geen les gegeven maar waar mogelijk zullen we elkaar verder helpen. Neem je je eigen spulletjes mee? Er is een mogelijkheid om een naaimachine te huren.

Aanmelden niet nodig

Gratis deelname.

"Meditatie in Stilte"

op de laatste zondagochtend van de maand van 10.00 – 11.00 uur te beginnen op 29 oktober. Nooit gedaan en wel benieuw? Kom dan een kwartier eerder

Heb jij een leuk idee of wil je graag iets organiseren in het wijkatelier, mail of bel naar Willy Arts, sociaal werker Wijkatelier: w.arts@tandemwelzijn.nl of 06-20 95 24 44 of mail naar Johan Joren: j.joren@me.com



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

formatie krijgen over activiteiten en cursussen in de wijk. En u kunt er komen met ideeën voor de buurt, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of buurtge-noten ergens mee te helpen. Wanneer:

Elke maandag van 13.30 – 16.30 uur

Elke Woensdag van 13.30 – 16.30 uur

Elke donderdag van 13.30 – 16.30 uur

Waar: Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003

Belastingspreekuur

Is weer gestart in Stip Lindenholt, Zellersacker 10 03

Alleen in de EVEN weken. Voor toeslagen etc etc.

Tijd: 09.00-12.00 u. lindenholt@stipnijmegen.nl



Activiteiten: Wijkcentrum de Brack

Leuvenbroek 12-00

E-mail: debrack@nijmegen.nl

Tel: (024) 377 57 84

Web-Site: www2.nijmegen.

nl/content /1016241/wijkcentrum_de_brack

Maandag 16 oktober tot en met 20 oktober: gesloten i.v.m. herfstvakantie

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. 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

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.

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,-. inschrijving voor heel jaar; 36 lessen: € 400,-

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

Info: 0646852532 of mail: theocmtomassen@gmail.com website: www.theotomassen.nl

Bingo:

iedere dinsdag in zaal 2 bingomiddag, aanvang 14.00 uur

Stichting De Inloop

Bewegen op muziek

Vrijdag: 09.15 – 10.15 uur 30 lessen: € 90.-- contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 22 september

Docent: Sharon van Gentvoort

Bewegen op muziek 50+

Woensdag: 11.30 – 12.30 uur 30 lessen: € 90.-- contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 20 september

Docent: Marie-Jozé Brouwers

Aangepast bewegen met muziek (m/v)

Vrijdag: 10.30 – 11.30 uur 30 lessen: € 90.-- contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 22 september

Docent: Marie-Jozé Brouwers

YOGA I, II, (mannen toegestaan)

Woensdag: I: 9.15 – 10.15 uur Meditatie van 10.15u-10.30u

Woensdag: II: 10.45 – 11.45 uur Meditatie van 11.45u-12.00u 30 lessen Het volgen van de meditatie is facultatief. Cursusgeld zonder meditatie : € 90.-- voor 30 lessen mét meditatie € 120.00 Het totale cursusgeld bij voorkeur contant betalen op de 1e yogales of anders vóór de 1e yogales overmaken op bankrekeningnummer : NL63 SNSB 0932 6918 54 t.n.v. A. Akkers-Deen te Nijmegen Start: 20 september

Docent: Anneke Akkers

YOGA III, IV

Woensdag:III: 18.45 – 19.45 uur. IV: 20.00-21.00 uur Start 20 september III en IV: 13 lessen: € 39.--

contant bij de eerste les Docent: Marjon Loonen

Spaans voor beginners

Dinsdag: 10.45-12.15 uur 28 lessen: € 84.-- contant bij de eerste les Start: 19 september Docent: Laura Alonso Boek: Caminos nieuw 1.

Spaans 5

Dinsdag: 09.00 – 10.30 uur 28 lessen: € 84.-- contant bij de eerste les Start: 19 september Docent: Laura Alonso Boek: Caminos nieuw 2.

Line dance I en II

Donderdag:I 20.00 – 22.00 uur Vrijdag:II 20.00 – 22.00 uur 30 lessen: € 90.-- contant (of 2 termijnen 1e en 5e les).

Start:I 21 september II 22 september

Workshop mozaïk maken

Woensdag:19 .00 - 21.30 uur 4 lessen:€ 32,00 incl. materiaal contant 1e les

Data workshop I 4-10, 11-10, 25-10 en 01-11

Data workshop II 08-11, 15-11, 22-11, en 29-11

Docent: Wilma Eggenhuizen

Kantklossen

Donderdag: 09.30 – 11.30 uur 30 lessen: € 90.-- contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start:

21 september Docent: Thea van der Weegen (024 3787793)

Workshop decopatch met servetten

Woensdag: 19.00 – 21.30 uur 3 lessen: € 24.00
contant bij de eerste les Data: 6, 13 en 20 december
Docent: Wilma Eggenhuizen

Cursus werken met computer/Ipod en lapto

Woensdag: 09.00-10.30 uur 10 lessen: € 50.-- contant bij de eerste les Start: 20 september Docent: Christiaan Vinke Eigen laptop of iPad meenemen! Bij het werken op een computer: die staan in De brack ter beschikking!

Tekenen en Schilderen

Maandags van 13.00- 15.30 uur.

Helderziende waarnemingen (Psychometrie)

Op maandag 11 september 2017 zal een openbare avond gehouden worden door Mevrouw J.M.Th. Snik-Bouman Deze avond zal geheel in het teken staan van helderziende waarnemingen (psychometrie). Wanneer u hiervoor een foto/voorwerp wilt meebrengen, doet u er goed aan deze van te voren apart te leggen; pasfoto's of persoonlijke voorwerpen bv. zijn voor dit doel bijzonder geschikt. Natuurlijk zal er ook gelegenheid zijn om vragen te stellen. Entree € 7,50. Zaal open 19.30 uur. Aanvang 20.00 uur. Inlichtingen telefoon 026 – 3114114

Darten

Donderdags 19.00-22.00 uur. Vrij darten 30+

Bewegen op muziek

Vrijdags van 9.00- 10.00 uur en van 10.30- 11.30 uur.

Trombosedienst

Vrijdags van 9.00- 10.00 uur.

Diversen

Donderdag 26 oktober, 9, 16 en 23 november en 7 december 14.00- 17.00 uur: KBO kaarten

Zaterdag 28 oktober 9.00- 17.00 uur: Origami

Donderdag 2 en 9 november 14.00- 17.00 uur: KBO bingo

Donderdag 30 november 14.00- 17.00 uur: Sinterklaas Bingo

Donderdag 14 december 14.00- 17.00 uur: De Zon-
nebloem, Kerstbingo

Donderdag 21 december 14.00- 17.00 uur: KBO,
Kerstbingo

Rechtswinkel

Spreekuren op de maandag van 19.00-20.00 uur.



Activiteiten: Wijkcentrum de Kampenaar
Adres: Zwanenstraat 1
E-mail: dekampenaar@nijmegen.nl

Telefoon: 3738224

Maandag 16 oktober tot en met 20 oktober: gesloten i.v.m. herfstvacantie

Bingo

Iedere 3de vrijdagmiddag van de maand van 13.00-16.30 uur. Aanmelden: niet nodig

Info: Leen Weijers 024-3733010

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

Bridgeclub Sans Fumer

Iedere maandagavond 19.30- 22.30 uur

Schildergroep

Iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur.

Op 12 september start het nieuwe seizoen.

Momenteel is de groep compleet; geen aanmelding meer mogelijk.

REPAIR CAFÉ: Repareer het Samen

Iedere 3e vrijdag vd maand 13-16 u.

Heeft u defecte spullen? Kom langs! Onder het genot van een kopje koffie/ thee wordt samen gewerkt aan de reparatie. O.a. meubeltjes, elektrische app.; kleine reparaties aan kleding. Lees onze spelregels op LindenholtLeeft.nl

VRIJWILLIGER gezocht voor het helpen bij elektrisch huish. App.

Interesse? Mail naar neerbosch@me.com



Yogagroep De Kampenaar

Elke vrijdagmorgen zijn er yogalessen van 9.00 – 10.00 uur en van 10.30 – 11.30 uur. Voor

meer info: email: anneke @akkers.nl mob.tel: 06-21590904

Jongeren centrum de Casa Kamp en de Sprok

Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad.



Diversen Activiteiten In Lindenholt

Doel: Ontmoeting en recreatie voor kinderen wonend in het stadsdeel Lindenholt.

Nadere info: Fred Penninx Mobiel: 06 19151650 pr@stichting-lak.nl

Zaterdag 28 oktober Griezeltocht Halloween

Om 18.00 uur voor de kleinsten een ingekorte Griezeltocht.

Om 20.00 uur voor de oudere jeugd/volwassenen de totale Griezeltocht. Het verhaal is 'Christina en de verschrikkelijke pop Anna' Dit alles speelt zich af op de Paintballbaan aan de Meeuwse Aker
Aanmelden kan in groepjes van maximaal 8 personen (incl. begeleiders) via de mail: halloween@stichting-lak.nl

Sinterklaas 2017

Op zondag 19 november komt Sinterklaas en zijn zwarte Pieten weer naar Lindenholt.

Om 10.00 uur maakt hij een rijtoer door de Kampwijken en om 12.30 uur een rijtoer door de Aker- en Broekwijken.

Om 14.00 en 15.00 uur is er een Sinterklaasvoorstelling in het Mondial College aan de Leuvenbroek. Aanmelden is niet nodig, maar als de zaal vol is om 14.00 uur moet je wachten op de voorstelling van 15.00 uur.



Dag van Lindenholt

Wanneer: 17 juni 2018 van 12 tot 17 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl

Doel: De leefbaarheid van de wijk positief te stimuleren en de samenhangigheid tussen de bewoners van Lindenholt te vergroten. Hierbij wordt de nadruk gelegd op de participatie van alle bewoners, ongeacht leeftijd, beperking en/of culturele achtergrond. Daarnaast worden alle verenigingen, organisaties en bedrijven uit het stadsdeel betrokken bij de realisatie van het evenement.

Popconcert: de zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lindenholt.

Wanneer: 16 juni 2018 van 20 tot 24 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl



Buurt- en kinderactiviteiten

Agenda 2017: * aanmelden verplicht i.v.m. inkoop materialen via het aanmeldformulier: zie lindenholtleeft.nl of via mail.

Wo 25 okt: pompoenen versieren vanaf 14 uur *

Za 28 okt.: Halloween optocht (vanaf 18.00 uur)*

Wo 1 nov: Bloembollenfeest (vanaf 14 uur)

Waar: Speeltuin de Kluiskamp 11e str.

Info en aanmelden: Willem van Megen ☐ 024-3792627. Mail: dekluijskamp@upcmail.nl

Bewonersgroepen Drieskensacker/Heeskesacker

Halloween

Voor kinderen. Wanneer: zaterdag 28 oktober Activiteit s middags van 14.00-16.00u knutselen en schminken

sÁvonds om 18.30u optocht door de Heeskesacker

Waar : in de Sprok aan de Weteringweg 51

Info: bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com



Praktijk Yoga-adem-ontspan Lindenholt

Dynamische hatha yoga

op dinsdag, woensdag en donderdag in de sfeervolle

ruimte op de Nieuwstadweg 5 Lindenholt. Op maandagavond wordt er les gegeven in de wijkcentrum de Turf in Dukenburg. Yoga een gerichte manier is om balans, ontspanning, kracht, souplesse en vitaliteit in lichaam en geest te bevorderen.

Methode van Dixhoorn

Ontspanningstherapie is het bewust worden en het leren hanteren van lichamelijke- en mentale gespannenheid. Je leert de spanning te reguleren middels een aantal instructies/oefeningen.

De ademtherapie

die aangeboden wordt is het helpen herstellen van een natuurlijke- en ontspannen adembeweging, die door het hele lichaam voelbaar is.

Voor informatie: B. van Graas. Tel: 024-3783191
www.yoga-adem-ontspan.nl Email: info@yoga-adem-ontspan.nl

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



Marieke Hogeweg, Beeldende Kunst.

Workshop Winterschilderij, sfeer schilderij, materie schilderen.

Thema :Winter: sneeuw

en ijs, rijp op de bomen. Wit en blauw. Maar ook groen en rood, lichtjes en Kerstmis.

Met natuurlijke en andere materialen en verf, maken we in 2 ochtenden een sfeervol winterschilderij. Een manier om materialen als zand, blad, papier, steen enz, op een collageachtige wijze in een schilderij te verwerken. Kleine gezellige groep.

Locatie: Lindenholt

Kosten: € 47.50 inclusief doek, verf en diverse materialen. Koffie, thee met iets lekkers.

Data: 10 en 17 november van 9:30 tot 12:00 uur.

Info en aanmelden: bel of mail gerust: 024 3779561
mghogeweg@gmail.com www.mariekehogeweg.com

**Stichting Gildegein**

Nieuwstadweg 37 Tel: 06-48645080 (alleen

bij bezetting) Kijk voor onze programma's www.gildegein.nl

**Workshops bloemschikken "De Vlinderbloem"**

Doelgroep: Bewoners Lindenholt en omgeving.

Gezellige workshops verzorgt door gediplomeerd

Bloembindster gepland en op aanvraag, leuk voor vriendinnen dag, Familiedag, personeelsuitje etc. Zie agenda op de website voor actuele workshops. Ook voor speciaal bloemwerk kunt u bij mij terecht. Meer info en aanmelden: Wilma Becker

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

**Bingo**

Wanneer: iedere eerste dinsdag van de maand

Waar: De Voorstenpunt De voorstenkamp 19-19
Tijd: 13.00-15.00 uur Kosten: 5 euro incl drank en hapje Aanmelden niet nodig

Creative middag

2e dinsdag van de maand wordt nu creatieve middag van 13.00-15.00 uur. Met elke keer een andere activiteit

Soep met je burens

Wanneer: iedere woensdag Waar: De Voorstenpunt, De Voorstenkamp 19-19 Tijd: 12.00-13.30 uur

Lindenlijns

In samenwerking met bewonersgroep De Wellenkamp. Wanneer: iedere 2e woensdag van de maand
Waar: Verschillende ondernemers op de Agnetenweg
Tijd : 14.00-16.00 uur Aanmelden verplicht via info@vincentiusnijmegen.nl of via inschrijfformulier in het winkeltje in de Voorstenkamp 19-19

Eat & Meet

In samenwerking met de Agnes Parochie Lindenholt, kerk van de Nazarener en de CGKV

Wanneer: iedere 1e vrijdag van de maand Waar: Wijkatelier Lindenholt Tijd: 18.00 - 21.00 uur
Kosten: 3,50 inclusief een drankje, Aanmelden verplicht want vol=vol via: aanmelden@eatenmeet.nl Of 06-33360242

50 Eurocent winkeltje:

Waar praatje en kopje koffie of thee voorop staat, maar waar je tevens van alles kunt kopen voor slechts 50 cent en met de opbrengst steun je al onze projecten. Dinsdag, Woensdag, Donderdag, Vrijdag 13.00-15.00 uur. Iedere 1e maandag van de maand koopavond van 19.00- 21.00 uur

**Het Taalspreekuur**

in het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt:

elke maandag van 10.00-12.00 uur

Horstacker 1644 6546 EX Nijmegen 024-3781818
kjouris@wgclindholt.nl



Voor meer informatie over onderstaand programma, kijk op www.debroederij.nl. of op facebook. De

Broederij Nieuwstadweg 37

Nijmegen Tel: 06 45 17 05 61 info@debroederij.nl

Het koffiebarretje van de Broederij is elke dinsdag, woensdag en vrijdag open van 9.15u tot 16.30 u.

Creative Broedplaats voor kinderen

Dinsdagmiddag na school. Kosten: consumptie voor eigen rekening en eventueel een vrijwillige bijdrage voor materialen . Om 16.30 u sluiten we.

Wijkkoor

Voor wie: Iedereen Wanneer: Vrijdagochtend, 2,50 per keer.

Aanbod voor kinderen**KunstExpress**

Woensdagmiddag Kinderen van 10-15 jaar

Gitaarles

Donderdagmiddag Alle leeftijden

Teken- en schildercursus

Maandagmiddag 16.30 – 17.30 uur

Kinderyoga voor 8-12 jaar

Om de week op donderdagmiddag 16.30-17.30 uur

Kindertheater

Vrijdag 4-7 jaar: 15.30-16.30 8-12 jaar: 16.30-17.45

Kinderdans

Zaterdagochtend 4-5 jaar: 10.00 – 10.45 6-8 jaar: 11.00 – 12.00 uur

Aanbod voor volwassenen**Tekenen bij Jos Sustrunk**

Maandagochtend van 9.30 u tot 12.30 u. (wekelijks)

Kundalini Yoga

Woensdag: 09.15-10.30 uur

Workshop Artjournaling

Kijk op de site voor verschillende data

Cursus Finding your inner story

5 dinsdagen van 19.30 – 22.30 uur

Cursus fotografie voor beginners

Vrijdagochtend 10.00 – 11.30 uur

Je eigen tarotkaart is goud waard

16 september of 11 november 11.00 – 16.00 uur

Numerologische mandala maken

14 oktober of 16 december 11.00 – 16.00 uur

**Dru yoga**

Donderdag 8.45 – 10.00 uur

Voor meer informatie: 06 16 68 66 91 / info@hazenkamp.nl www.hazenkamp.nl

Turnen/gym voor de jeugd in de Sportzaal

Sportzaal Mondial College Leuvenbroek

Maandag

16.45 – 17.45 uur v.a. 5 jaar Toestelturnen

17.45 – 18.45 uur v.a. 8 jaar Toestelturnen

18.45 – 19.45 uur v.a. 10 jaar Toestelturnen

Sportzaal Gildekamp

Woensdag 14.00 – 15.00 uur v.a. 7 jaar Gym

Donderdag 16.15 - 17.15 uur v.a. 4 jaar Toestelturnen.

17.15 - 18.15 uur v.a. 7 jaar Toestelturnen

18.15 - 19.15 uur v.a. 9 jaar Toestelturnen

Senioren Gymnastiek en Spel

Gymnastiek groep voor Senioren vanaf 45 plus.

Een ieder kan in deze les volop bewegen. Gymnastiek (op muziek) wordt afgewisseld met diverse spelvormen.

Sportzaal Gildekamp

Maandag 20.30 – 22.00 uur Gymnastiek en Spel

**Reanimeren leren?**

De cursussen zijn voor bewoners in Lindenholt en Dukenburg gratis, aanmelden kan via www.aed-dukenburg.nl Op deze website vindt u ook veel informatie en de locaties van de AED's. Heeft u een BHV cursus gevolgd of een cursus op uw sportclub? Dan kunt u zich rechtstreeks aanmelden bij HartslagNu (www.hartslagnu.nl) of via de HartslagNu app. Na aanmelden krijgt u bij een alarmmelding een sms of app met plek en code van de AED-kast. De AED Dukenburg nieuwsbrief ontvangen? Stuur dan een mail naar bestuur@aedduburg.nl



Lindenholt Loopt is een hardloop groep voor en door Lindenholt en omgeving. Ervaren hardlopers en net gestarte hardlopers, jong en oud inspireren elkaar en ervaren hoe fijn het is om het lijf tot actie te brengen.



Astrid van den Boogaard, samen met neef bij de Dam-tot-Dam loop

Hardlopen maakt gelukkig, dat weten we. Maar soms duurt het even voordat hardlopen leuk wordt. Dan zwoeg je al maanden lang zonder het echt leuk te vinden. Onze kanjer Astrid van den Boogaard verging het zo in het begin. Maar na drie jaar actief bij Lindenholt Loopt denken wij dat ze het toch heel leuk is gaan vinden. Het was haar wens om de Dam tot Dam loop te lopen in een omgeving die haar heel bekend is. Al jaren is de Dam tot Dam loopt traditie in haar familie. Hier vertelt ze hoe het gegaan is.

“Vorige week zondag 17 september was het dan zover: mijn eerste Dam tot Damloop! De route loopt van Amsterdam naar Zaandam. Mijn man en schoonfamilie hebben al veel ervaring met deze loop, maar bij mij stond hij nog op mijn wensenlijstje. Eerst met de auto naar mijn schoonzus in Hoofddorp (zij zou ook weer meelopen, maar was helaas geblesseerd). Zij bracht mij vervolgens naar het station, waar de trein mij naar Amsterdam CS bracht. Als verrassing stond mijn schoonvader mij op te wachten om me succes te wensen.

Daarna samen met mijn neef tassen ingeleverd bij de organisatie en naar het juiste startvak, spannend! Maar na de start begon de gezellig-

heid langs de route met veel publiek, muziek en juiste sfeer. Hierdoor waarschijnlijk iets te snel gestart en na 8 km kreeg ik flink last van mijn heup. En ik was pas op de helft! In een iets rustiger tempo en aangemoedigd door iedereen langs de kant toch gelukt om de finish te behalen. Eindtijd: 1.48.48

Daar opgewacht door mijn schoonzus en schoonvader met bloemen en een mooie medaille als beloning! Een mooie ervaring, goede verzorging onderweg en ook het ophalen van mijn tas met persoonlijke spullen liep soepel en vlot.

En op de volgende familie verjaardag kan ook ik meepraten over de Damloop ☺”

Mooi verhaal Astrid, wat wordt je volgende sportieve uitdaging?

Ook benieuwd welke loper volgende keer in de spotlights staat? Kijk in het volgende nummer van Lindenholt Leeft.

Sportieve groetjes van

Esther Geenevasen, Miranda Boom en Andreas Rensing, trainers van Lindenholt Loopt

Meldt je aan via onze website site lindenholtloopt@gmail.com of volg ons op Facebook Lindenholt Loopt.



Bastaard

Volgende week ben ik 23 jaar getrouwd met Ben. Dat huwelijk is niet geheel vrijwillig tot stand gekomen. We zijn omgekocht. Door mijn schoonmoeder. Die kreeg er lucht van dat ik zwanger was en was nogal huiverig voor de komst van een bastaard in de familie. In eerste instantie vroeg ze ons alleen hoopvol of we nu dan gingen trouwen. Toen dat absoluut niet de bedoeling bleek te zijn, kwam ze met zwaarder geschut: juridisch gezien was het allemaal veel makkelijker als we even dat boterbriefje gingen halen. Daar was geen speld tussen te krijgen. Maar ik wilde niet. Ik wilde bij haar zoon zijn zonder onderliggende documenten. Gewoon omdat ik van haar zoon hield. En helaas – voor haar – had die zoon ook niets met trouwen. Ten einde raad bood ze 1000 gulden als we tóch de weg naar het gemeentehuis kozen. Pas toen begreep ik hoe belangrijk het voor haar was. En dus trouwden we. Maar wel heel karig. We wilden eigenlijk gewoon bij het loket onze handtekeningen zetten, maar dat kon niet. We moesten per se een zaaltje in. We wilden ook geen toespraak, dus er was ook geen voorbereidend gesprekje met de ambtenares van de burgerlijke stand. Wonderlijk dat we, eenmaal ter plaatse – Ben in een jasje, ik met bolle buik in zwangerschapstenu – tóch bijna die toespraak kregen, ‘want we hadden ons toch bedacht?’. Vreemd ... we hadden ons helemaal niet bedacht. Dus: dank u, geen toespraak. Uit de blikken van de ambtenares maakte ik op dat zij vermoedde dat dit huwelijk geen lang leven beschoren was. Er werd duidelijk getrouwd omdat ik met kind geschopt was en de animo om er enige romantiek aan te verbinden ontbrak nú al, dus dat zou niks worden. Maar ze zette zich dapper aan haar taak: een kort babbeltje, de vraag of er ringen waren –die waren er niet – en toen mocht Ben zijn bruid kussen. Dat deed hij en is hij blijven doen, iedere dag opnieuw en vol overtuiging. Zijn bruid kust hem al die jaren al liefdevol terug. De bastaard die drie maanden later keurig ‘in de echt’ geboren werd, kreeg nog twee zusjes en een broertje, allemaal volwassen nu. Mijn schoonmoeder is ongelooflijk trots op die vier. En zal dat nóg zijn als zij zich ongetrouwd gaan voortplanten.

Tekst: Ingeborg Hakstege

Foto: Jacqueline van de Boom

Fysiotherapie Wijkgezondheidscentrum Lindenholt



Wijkgezondheidscentrum
Lindenholt

Waar vindt u ons?
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt
Horstacker 1644 Nijmegen
Telefoon: 024-3781818
E-mail: fysio@wgclindenholt.nl
www.wgclindenholt.nl/fysiotherapie

Alle specialisten in huis!

- Wij hebben o.a. de volgende specialisaties:
 - Manuele therapie
 - Kinderfysiotherapie
 - Haptonomie
 - Bekkenfysiotherapie
 - Psychosomatische fysiotherapie
- Onze cliënten beoordelen ons als betrouwbaar, vakkundig en transparant
- Kwaliteit staat op nummer 1! Wij werken intensief samen met andere collega's binnen en buiten het gezondheidscentrum.
- Groepstrainingen voor kinderen en volwassenen
- Moderne oefenzaal met hoogwaardige apparatuur

Ontvang ook onze
nieuwsbrief!
Aanmelden:
fysio@wgclindenholt.nl



SHOPPEN OP ZONDAG



MEER INFORMATIE EN OPENINGSTIJDEN PER WINKEL OP
CENTRUMNIJMEGEN.NL



WORD JIJ
ONZE
NIEUWE
COLLEGA?

Meer info op www.wereldwinkel nijmegen.nl

Ben jij op zoek naar een leuke en nuttige invulling van je vrije tijd b.v. als Coördinator PR?

Kom werken als vrijwilliger bij dé fairtrade cadeauwinkel van Nijmegen

Wereldwinkel Nijmegen Dukenburg
Meijhorst 70-01A, 6537 EN Nijmegen, 024 345 01 96

Wereldwinkel Dukenburg nu ook inwisselpunt VVV Bon.

De Wereldwinkel Nijmegen Dukenburg in de Nijmeegse wijk Meijhorst gaat ook met haar tijd mee.

Naast alle bekende producten als Dopper, Tony Chocolonely en vele andere cadeau-artikelen die de moeite waard zijn om te kopen waarbij u gelijk een goed doel steunt is sinds kort ook de mogelijkheid aanwezig om uw aankoop te betalen met de **VVV cadeaubon**.

Elke vestiging van de Wereldwinkel is geheel zelfstandig en veelal verenigd in de Landelijke Vereniging van Wereldwinkels die er op toeziet dat de producten voldoen aan de eisen die gesteld worden aan de hoogste eis te weten fairtrade. Daarnaast vindt u in onze winkel een aantal producten die zowel fairtrade als duurzaam zijn.

Wereldwinkel Nijmegen Dukenburg bestaat nu 27 jaar en heeft zich in die tijd bewezen dat men Fairtrade werkt.

Mocht u zich misschien na een bezoek aan onze winkel geroepen voelen om in zo'n mooie omgeving vrijwilligerswerk te komen doen als winkelier, PR-medewerkster of op een andere wijze, schroom niet en meldt u zich bij de winkelier of op ons secretariaat via het mailadres: secre.wwnd@gmail.com.

Wij zullen u dan zo spoedig mogelijk contacteren om u van alle informatie te voorzien.

Wereldwinkel Nijmegen Dukenburg Meijhorst 7001 A (Naast de AH)
6537 EN Nijmegen Telefoon: 024-3450196 Email: secre.wwnd@gmail.com



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



Oproep stemadvies gemeenteraadsverkiezingen 2018

Volgend jaar zijn er weer gemeenteraadsverkiezingen, ook in Nijmegen.

Lindenholt Leeft gaat daar zeker aandacht aan besteden en is voornemens prominente raadsleden en partijvoorzitters aan de tand te voelen met betrekking tot Lindenholt en de aandachtspunten die nu en ook voor de komende periode van vier jaar zullen gaan gelden.

Dit kan behoorlijk verschillen vanuit persoonlijke en ook politieke overtuigingen.

Om nu zo veel mogelijk vragen over Lindenholt te kunnen voorleggen met betrekking tot wonen, welzijn, veiligheid enz. wordt u als bewoner uitgenodigd hier een bijdrage aan te leveren.

Hebt u een mening over ons stadsdeel en wilt u concreet dingen laten veranderen specifiek in Lindenholt, dan kunt u uw mening kenbaar maken via email naar info@lindenholtleeft.nl

De redactie gaat met al deze informatie naar de verkiesbaar gestelde politici met zoveel mogelijk concrete vragen over de verschillende onderwerpen waarover u uiteraard in ons blad alles zult lezen. Op basis daarvan zal het voor de bewoners van Lindenholt nog duidelijker moeten worden op wie gestemd kan gaan worden.

Opsturen kan ook: **Redactie Lindenholt Leeft, Hegdambroek 2524, 6546 WP Nijmegen.**

Beweeg je fit!

Doe mee aan BEWEEG JE FIT!

Een leuk programma voor kinderen met overgewicht van 4 tot 12 jaar en hun ouders.

Kosten: slechts €25,-

Dit houdt in:

- 2 1/2 jaar begeleiding van kinderdiëtiste Laura Slebus, kinderfysiotherapeuten Annegien Slager en Judith Dost en GGD-verpleegkundige Marieke Bremer
- Lekke kookworkshops voor ouders en kinderen
- 1/2 jaar sporten in een groepje o.l.v. sportdocent van Sportservice (Sasa Brunning)

Aanmelden/meer informatie: mbremer@ggd gelderland zuid.nl of
bel: 024-3297111



Brigitte Joosten is een ander mens geworden na 15 kilo gewichtsverlies.

Ze is 57 jaar woont 3 jaar in Leuvenbroek en is onder begeleiding van thuiszorg en diëtist en praktijkondersteuner van het Wijkgezondheidscentrum enorm afgevallen. Zij komt oorspronkelijk uit Wolfskuil maar voordat zij naar dit appartement verhuisde woonde ze wel al een tijdje in Lindenholt. Brigitte had al jaren last van overgewicht en dat veroorzaakte veel klachten. Toen bij controle bleek dat de suiker 'de pan uit vloog' ze kreeg te horen dat ze suikerziekte(diabetes) heeft en moest er direct gestart worden met het spuiten van insuline.



Brigitte: 'Ik kon haast niet meer lopen en had veel last van rugpijn. Na bezoek bij de huisarts en onder begeleiding van thuiszorg is er contact gezocht met de diëtiste Pleun Houwen van de diëtistenpraktijk ProFitt en praktijkondersteuner Nora Aalbers beiden in het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt'. Die hebben Brigitte stevig onder de arm genomen en haar zorgvuldig voorzien van adviezen op maat. Pleun: 'Dat heeft Brigitte heel goed opgepakt. Zij is ongelooflijk gemotiveerd en dat heeft uiteindelijk tot resultaat gehad dat zijn na zes maanden 15 kilo is afgevallen'.

Nora vertelt lachend hoe trots Brigitte haar tijdens de diabetes controle vertelde dat ze samen met Hande haar persoonlijke begeleidster een geheel nieuwe garderobe heeft moeten aanschaffen en dat staat haar ook veel beter! Ook de koelkast is 'gereset'; geen suikerhoudende frisdranken meer en enkel nog maar ge-

zonde producten voorhanden.

Brigitte: 'Ik ben een ander mens geworden en doe heel veel dingen nu weer zelf. Ik ben ook mobieler, loop veel beter en heb geen last meer van mijn rug. Vroeger gebruikte ik standaard de lift maar tegenwoordig neem ik gemakkelijk de trap naar beneden én naar boven', vertelt ze breed lachend. 'Ik heb nu ook fysiotherapie en ga ik meedoen met een sportclubje onder leiding van Vincent Ruikens van het Medisch Centrum Onder de Linde Dat lijkt me hartstikke leuk!'



zo zag ik er vroeger uit...

Brigitte blijft actief ook in het Wijkatelier. 'Ik help mee bij het Soepie-doen en donderdags sta ik in de keuken bij het bereiden van de maaltijden. Vanwege het succes van deze inspanning hoeft Brigitte ook geen insuline meer te spuiten en slikt nu nog maar één soort tablet en hoeft ze tegenwoordig ook niet meer zo bang te zijn om dingen te eten die ze niet mag. Thuis krijgt Brigitte de maaltijden bezorgd van een speciale maaltijdservice. Dat is ideaal voor mensen die zelf niet zelf kunnen koken vanwege een lichamelijk beperking. 'Ik kan daarbij zelf aangeven dat ik bijvoorbeeld meer groenten wil en minder aardappelen .. Op indicatie (via SWON) bestaat de mogelijkheid om deze service vergoed te krijgen.'

De redactie feliciteert Brigitte Joosten met het behaalde resultaat en wenst haar veel succes met het vervolg.

Tekst: Gerard van Bruggen

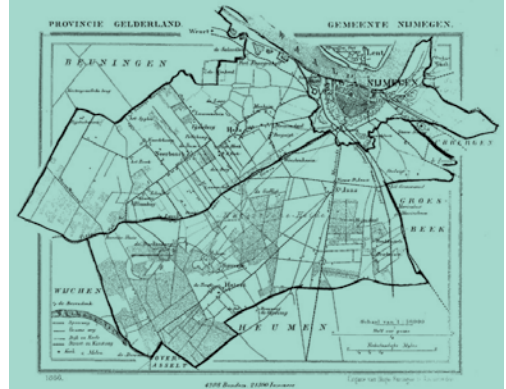
Foto's: Gerard van Bruggen en Hande Öztürk.



1977 eerste nieuwe bewoners in Lindenholt

Het is alweer 40 jaar geleden dat de eerste nieuwe bewoners in het stadsdeel Lindenholt gingen wonen.

De eerste wijk in Lindenholt, de Voorstenkamp was een feit.



Stichting Bewonersoverleg Lindenholt, in samenwerking met Stichting Lindenholt maakt geschiedenis, Stichting Zevensprong in Dukenburg, de verschillende woningbouw verenigingen en de gemeente Nijmegen, willen medio november dit jaar hier aandacht aan besteden door een avond te organiseren om de geschiedenis van Lindenholt in woord en beeld aan u kenbaar te maken.

De geschiedenis van het gebied gaat al eeuwen terug en is door de tijd veranderd van een bos en moerasgebied in een stadsdeel waar 16 duizend mensen wonen. De definitieve datum en verdere uitleg krijgt u begin november in uw brievenbus. Heeft u na het lezen hiervan nog interessante beelden en of wetenswaardigheden hebben over Lindenholt dan zouden wij het op prijs stellen als u die met ons wilt delen.

U kunt dit sturen naar: bewonersoverleglindenholt@gmail.com



Happy voet
Maryam Moini

Pedicure / Medische pedicure / Voetreflextherapie* / Manicure /
Gellak / Epileren

alle zorg voor uw voeten
vriendelijk geprijsd
aangesloten bij ProVoet

*wordt vergoed
door sommige
zorgverzekeraars

mmoi@hotmai.com

nagellakken,
eelt en likdoorns verwijderen,
klovenbehandeling en
voetmassage

De Gildekamp 1114
6546 LH Nijmegen
06 85533806

ProVOET
Nederlandse Vereniging voor de
Voetverzorging / Podologie

Team zorg

Thuis in thuiszorg

Wij zijn een klein team dat zorg op maat volgens uw wensen levert. Wij vinden persoonlijke aandacht net zo belangrijk als de zorg zelf. Onze gediplomeerde en bekwame zorgverleners staan klaar om u te ondersteunen of (tijdelijk) de zelfzorg over te nemen.

Teamzorg Nijmegen verricht diensten en biedt oplossingen op het gebied van:

- Persoonlijke verzorging
- Verpleging
- Individuele begeleiding en ondersteuning
- Huishoudelijke hulp
- Dagbesteding



Tarweweg 7-S | 6534 AM Nijmegen
T. 024 205 205 7 | info@teamzorg.eu | www.teamzorg.eu

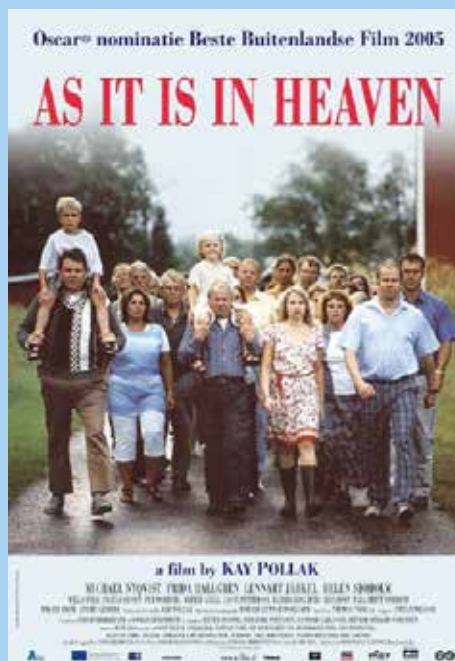


Voor het herfstprogramma 2017 draaien we zeer interessante en boeiende films op het grote doek in het kerkgebouw van de Nazarener. De films zijn toegankelijk voor een ieder die geïnteresseerd is in opbouwende en stichtelijke thema's of gewoon een gezellig avondje film wil kijken. Iedereen is welkom.

De kerkzaal voelt aan als een bioscoopzaal vanwege de grote zaal, het behoorlijke grote scherm, maar ook de uitstekende akoestiek met een zeer ruimtelijk effect. Wij vinden dat een gezellig avondje film niet duur moet zijn. Daarom is onze entree ook zo laag mogelijk gehouden, amper kostendekkend, namelijk 1,50 p.p. Er zal frisdrank en sapjes aanwezig zijn, voor 0,30 per beker. Er is een pauze van ongeveer tien minuten om even de benen te strekken.

De aanvang van alle films is om 20.00 uur en de deur is open vanaf 19.30 uur. Locatie: De Gildekamp 60-02. Gratis parkeergelegenheid op amper 30 meter. Meer info en trailer op Facebookpagina: Nazarener Films Nijmegen.

18 november



Zweeds drama waarin een beroemde dirigent zich om gezondheidsredenen terugtrekt in zijn geboortedorp, waar zijn ongelukkige jeugd hem parten speelt. Dirigent Daniel Daréus toert om de wereld met zijn wereldberoemde muziektukken en staat dag na dag op het podium. Tot hij een hartaanval krijgt en hij het doktersadvies krijgt zeer rustig aan te doen. Hij keert terug naar zijn geboortedorp en neemt een andere naam aan om zijn

aanwezigheid geheim te houden. In die tijd van bezinning moet hij onder ogen zien dat zijn carrière slechts een vlucht was uit zijn ongelukkige jeugdijaren. En dat terwijl hij juist weer woont tussen dezelfde mensen van toen.

DEEL of LIKE of KNIP

STEUN DE DAG VAN LINDENHOLT

Komt u in de periode vanaf nu tot 17 juni 2018 bij ons eten en geeft u ons deze bon? Dan gaat 5% van uw nota naar Stichting De Dag van Lindenholt. Op die manier maken we onze buurt met z'n allen nog weer een stukje gezelliger...

Hier doen wij graag aan mee! U ook?
<https://www.facebook.com/orientplaza>

DEEL of LIKE of KNIP

ORIENT PLAZA

JIRO
SUSHI & GRILL

KYOTO
JAPANESE

HONYUN
CHINESE

“Ik probeer positief te blijven”



Wondverpleegkundige Margreet (of een van haar collega's) komt elke dag even langs bij Truus voor de verzorging van de wond.

Truus Hermens -de Jong (82) is een échte wereldburger. Ruim 35 jaar woonde ze met haar man in Zuid-Afrika. In 1990 keerde het paar terug en vestigde zich in de Hillekensacker. Na het overlijden van haar man kreeg ook Truus ernstige gezondheidsklachten. Maar met de dagelijkse hulp en ondersteuning van haar buurvrouw en het team Wijkverpleging Lindenholt, kan ze zelfstandig blijven wonen op haar verworven stekje.

De geboren en getogen Nijmeegse trekt elke dag vanuit haar woonkamer de wijde wereld in, dankzij haar iPad. Via Skype of Face-Time blijft ze op de hoogte van het wel en wee van haar kinderen en kleinkinderen. “Ik kan niet meer zonder dat ding”, lacht Truus, “het is mijn navelstreng met de familie. Van de vier kinderen woont alleen mijn jongste zoon in de buurt. Hem zie en spreek ik dagelijks. Een andere zoon woont in Schotland en twee dochters leven in Zuid-Afrika. Mijn acht kleinkinderen en acht achterkleinkinderen zijn ook over de wereld uitgezworven. Ik prijs mezelf gelukkig dat de moderne technologie dit dagelijkse contact met hen mogelijk maakt”, zegt ze met een heel licht accent dat haar Zuid-Afrikaanse verleden verradert.

Geruststelling

Margreet de Vries komt als wondzorgverpleegkundige van team Wijkverpleging Lindenholt dagelijks bij Truus over de vloer. “De iPad is ook voor ons heel handig”, vertelt ze. “Mevrouw heeft eind vorig jaar tijdens een verblijf in Zuid-Afrika ver-

velende wonden aan een grote en een kleine teen opgelopen, die door haar diabetes verergerden. Bij thuiskomst zijn wij via de huisarts ingeschakeld. We kenden elkaar al, want ons team heeft ook jarenlang meneer Hermens thuis verpleegd, dus het was meteen vertrouwd. Helaas verslechterde de situatie zo snel, dat beide tenen moesten worden geamputeerd. Ik verzorg de wonden en maak met de iPad foto's ervan, die ik vervolgens doorstuur naar de huisarts of de verpleegkundige van de wondpoli in het CWZ. Die kijkt en denkt op afstand mee, waardoor mevrouw bijvoorbeeld niet naar het ziekenhuis hoeft voor een consult. Soms overleggen we ook live. Daarnaast gebruikt mevrouw de iPad ook om met ons, of de medewerkers van de Zorgcentrale, te FaceTimen, op momenten dat ze het bijvoorbeeld door haar COPD erg benauwd heeft. Even dat contact, even die geruststelling, dat doet wonderen!”

Dankbaar

Het valt niet mee om zonder partner verder te moeten, zeker niet wanneer ook je eigen gezondheid achteruitgaat, heeft Truus ervaren. “Juist daarom ben ik zo dankbaar voor de hulp van de mensen om me heen. Neem nou mijn buurvrouw Petra, zij staat dag en nacht voor me klaar! En dat geldt ook voor Margreet en haar collega's. Daar kan ik altijd op vertrouwen! Ik kan gelukkig nog aardig overweg met mijn scootmobiel, dus ik ga er elke dag even op uit, naar de supermarkt. Dan doe ik meteen de boodschappen voor mijn zoon. Vooral dankzij mijn hulpvaardige buurvrouw en de wijkverpleging die elke dag komt kan ik me nog aardig redden. En dat is iets om trots op te zijn!”

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 Lindenholt staan voor u klaar. Maak gerust een afspraak voor een kosteloos huisbezoek, bel de Zorgcentrale:

024 - 366 57 77



Twee nationaliteiten

De aankomende week zijn de verkiezingen. De rillingen lopen over mijn rug als ik er alleen al aan denk.

Terwijl ik mijn aandacht op het Carré-debat probeer te houden dwalen mijn gedachten toch steeds weer af.

Ik hoor Trump roepen dat mensen met twee nationaliteiten uit een bepaalde landen niet meer Amerika in mogen en dat hij net zolang door zal gaan tot deze wet uitgevoerd zal worden.

Ik krijg kippenvel en denk aan de alle medelanders met twee nationaliteiten in Nederland. Mogen zij straks niet meer ons land in, omdat de nieuwe premier van Nederland dat beter voor onze veiligheid vindt!? En in het jaar 2100 staat om elk landje in Europa toch een muur .. Althans dat roept een collega van die nieuwe premier die maar een programma had dat op een a4tje moest passen..

Ik ben ook in het bezit van twee nationaliteiten. Weliswaar twee Europese, maar dat wat vandaag nog goed is morgen bij deze premier misschien dan wel verkeerd..

Onze puberzoon vraagt hoe het nou precies zit, want stel dat zo'n besluit nou echt genomen zou worden, moet zijn moeder dan echt het land uit?

Ik probeer me weer te concentreren en kijk in de ogen van een jongeman. Hij vertelt hoe hij het immigratieprobleem ziet. Hij heeft zelf een Marokkaanse vader en zijn moeder is Nederlands/Indisch. Hij staat hier als vertegenwoordiger van een partij van onze Nederlandse regering.

Daar word ik vrolijk van, want dat is mijn Nederland. Het land van vele kleuren, het land waar alles mag worden gezegd, maar ook het land waar we willen zorgen voor elkaar of je nu zwart, wit of groen bent. En niet het land waar je niet welkom bent of waar we bang moeten zijn voor die nieuwe buurman uit Syrië. Gelukkig ik weet op wie ik stemmen moet!

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto: Jacqueline van den Boom

INGANG

FYSIOTHERAPIE
TOLHUIS-ZWANENVELD

ZONNECENTRUM
DUKENBURG

ORTHODONTIE
DUKENBURG

ADMINISTRATIEKANTOOR
BOS



Orthodontistenpraktijk Dukenburg
voor kinderen en volwassenen

Trots
op je
lach



♥ Persoonlijke benadering

📅 Snel een afspraak

📍 Perfecte locatie

www.orthodukenburg.nl

024 3440837

Dehue

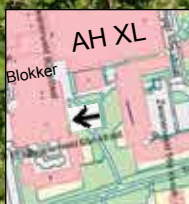
administratie- en belastingconsulent

Administratiekantoor Dehue
"het kantorencentrum"
Kerkenbos 1103b
6546 BC Nijmegen

Telefoon: 024-6637870
E-mail: info@dehue.nl
Internet: www.dehue.nl

Al 25 jaar het betaalbare adres
voor uw boekhouding, jaarrekening,
salarisadministratie, belastingaangifte,
toeslagen, beschermingsbewind,
budgetbeheer en overige financiële
aangelegenheden.

Belastinggeld terug? Speciaal tarief voor uitkeringsgerechtigden, chronisch
zieken en zorgcliënten.



ftz FYSIOTHERAPIE TOLHUIS-ZWANENVELD



In goede handen voor o.a.:
Sportfysiotherapie, (Long)
Revalidatie, Taping, Diabetes,
Hart en Vaataandoeningen en
Overgewicht

Bij ons nu ook in goede handen
voor: Dry-needling



En kijk ook op onze Facebookpagina.

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

Telefoonnummer: 024-3443638

Mailadres: info@fysiotherapie-ftz.nl

Aangesloten bij COPD- en Claudicatio-netwerk

ZONNECENTRUM DUKENBURG

Ontspannen, Genieten en Bruin worden

Telefoonnummer: 024-3444607

Bij Winkelcentrum Dukenburg. Voorbij de AH en Blokker het
winkelcentrum uit en u komt bij de hoofdingang. Ook kunt u ons
bereiken via de achterzijde (bij het voormalige postkantoor)

ADVOCATENKANTOOR BOS

mr. B.F.M. Bos

advocaat & belastingkundige sinds 1983

Zwanenveld 9080

6538 SC Nijmegen

024-3451144

advocatenkantoorbos@planet.nl

voor advies, bemiddeling en procederen bij:

(echt)scheidingen, huurzaken, arbeidszaken, belastingzaken,
uitkeringen, erfenissen, contracten en andere conflicten

1e gesprek (half uur) gratis

“Muziek houdt jong”



Je bent nooit te oud om te leren. Tot op zekere hoogte geldt dat ook voor het bespelen van een instrument, als je maar niet verwacht dat je nog een virtuoos kunt worden.

Dat was de gedachte achter het opstarten van muzieklles voor ouderen. Als stafmedewerker van De Lindenberg verzorgde Willy Hautvast in de jaren '70 dit concept en niet veel later begon hij ook een blaasorkest met die senioren. Toen De Lindenberg er geen zin meer in had, begon hij voor zichzelf. Niet denkend dat dat orkest, het Seniorenorkest Nijmegen, er veertig jaar later nog zou zijn. En dat hij er op zijn 84^{ste} (voor het allerlaatst, dat wel) nog voor zou staan. Er is nog geen opvolger, maar hij stopt. In november staat het afscheid gepland. “Muziek houdt jong”, is zijn vaste overtuiging, maar: “het houdt helaas toch een keer op.”

Potje met inkt

Hij stopt niet met arrangeren en componeren. Vier Nederlandse uitgeverij en één Duitse geven alles onmiddellijk uit wat hij opstuurt aan bladmuziek voor blaasorkesten. Het aantal uitgaven loopt tegen de 700! De computer helpt hem daar enorm bij. Hautvast: “De tijdsbesparing is verbijsterend. Zelfs het omzetten van de ene toonsoort naar de andere (bij de klarinet klinkt een c anders dan bij een fluit...MJ) doet een computer binnen een paar tellen. En, om alles te controleren, laat je de

luidsprekertjes voorspelen wat je erin gestopt hebt. Ik moet nog wel eens denken aan de tijd van Mozart. Alles met een veren pen en maar dopen in dat potje met inkt. Stel je nou toch eens voor hoeveel meer prachtig Wolfgang had kunnen maken...”

Gezelligheid

Terug naar het seniorenorkest. Bijna nog belangrijker dan mooie muziek maken is het groepsgebeuren. De gezelligheid, het contact. Dat beaamt ook klarinettist Piet ten Berge: “We repeteren best serieus, in wijkcentrum de Schakel in Grootstal, op woensdagochtend. Maar in de lange koffiepauze zoeken vaste groepjes elkaar direct op en wordt er enthousiast bijgepraat.”

Piet zit al 26 jaar bij het orkest, hij is een van de tachtigers. De jongste telt rond de 55 jaar. Met pensioen zijn is fijn, want repetitie en vaak ook optredens (zo'n zes per jaar) zijn overdag. Zo'n zes optredens per jaar zijn er. In verzorgingshuizen bijvoorbeeld en in kerken, maar ook op de Nijmeegse Muziekdagen. “Dit jaar voor het eerst in de grote zaal van De Vereniging, dat was wel een hoogtepunt, ja.” Piet wil nog iets kwijt over zijn dirigent. “Hij zal tijdens een repetitie nooit iemand aankijken als hij moet aftikken. Hij praat even en begint opnieuw. Zo blijft de sfeer goed en veilig. Iedereen weet het heus zelf wel als er iets fout ging.”

Er wordt ook niet gauw iemand, die lid wil

worden, afgewezen. Het niveau is gevarieerd en bij alle instrumenten zitten meerdere spelers. Toon en harmonie wegen zwaarder dan virtuositeit. En het repertoire is breed. Van mars en operette tot tango. Mooie melodieën zijn van alle tijden, ook van de tegenwoordige.

Eenmanszaak

Nog wensen qua bezetting? Hautvast: “Een hoorn en een tuba zijn altijd welkom. En een goede hoboïst, maar die zijn niet makkelijk te vinden. Het is een moeilijk dubbelriet-instrument en het geluid en het timbre vallen erg op, dus dat moet helaas vlekkeloos zijn.” Hijzelf begon al op zijn 8^{ste} klarinet te spelen, bij een harmonie in Maastricht. Achterop de fiets naar de repetities, bij zijn vader, die er dirigeerde. Na het conservatorium kwam hij bij de Kapel Koninklijke Luchtmacht in Nijmegen, als soloklarinettist, en daarna werd hij stafmedewerker bij de muziekafdeling van De Lindenberg.

Bijzonder is dat het orkest tot voor kort een ‘eenmanszaak’ was. Dirigent Hautvast deed gewoon alles zelf en ook nog onbezoldigd. Dat moest wel veranderen en sinds kort is er een echte vereniging met bestuur ontstaan. Maar een onbetaalde dirigent vinden ze natuurlijk nooit meer....

www.seniorenorkestnijmegen.nl

Tekst: Mieke Jasper / Foto: Seniorenorkest

Van Green Capital naar een natuurrijke wijk

Burgemeester Bruls kan terecht trots zijn: Nijmegen is in 2018 Green Capital van Europa. Met hem mogen alle Nijmeegse burgers trots zijn. Maar we kunnen makkelijk nog één stapje verder: elke wijk in Nijmegen natuurrijk. Dus ook Lindenholt.

Nijmegen is in 2018 de duurzaamste stad van Europa. En dat in een land waarin achtereenvolgende kabinetten weinig hebben gedaan aan duurzaamheid. Gelukkig werken gemeente, bedrijven en burgers samen aan een duurzamere samenleving. Maar met iets meer inspanning maken we onze wijk en stad zowel duurzaam als natuurrijk. Daarom de oproep: maak onze wijk tot een leefwereld voor nóg méér planten en dieren. Enkele voorbeelden laten zien hoe dat kan.



Kruidenrijke bermen

Eerst duurzaam dan natuurrijker

Waarom willen we groener leven? Waarom moet ons bestaan duurzamer worden? Dat is belangrijk voor onze eigen toekomst. We moeten werken aan een beter leefmilieu om niet ons eigen bestaan in gevaar te brengen. Werken aan een beter leefmilieu voor een gezond bestaan in de toekomst.

Verbeter het leefmilieu dan krijgen ook planten en dieren meer kansen op een bestaan in ons land (en op aarde). Duurzaam leven als opstapje naar een natuurlijkere aarde. Als we de natuur in onze wijk, Nijmegen, Nederland en op onze aarde méér mogelijkheden gunnen, dan nemen ook de soorten en aantallen planten en dieren toe. Daarmee krijgt de aarde weer een grotere biodiversiteit.

Hoe nog natuurrijker?

Onze wijk en stad natuurrijker: dat kan op verschillende manieren. De gemeente verandert bestaande bloemperken en parken in natuurplekken. Geen saaie bestaansarme grasperken maar daarvoor in de plaats wilde kruidenterreinen. Onze gemeentelijke plantsoenendienst – Dar Groen – bouwt exotische bloemperken

om tot natuurplekken vol inheemse wilde bloemen en planten.

Dit is niks nieuws! Onze stad heeft deze plekken nu al. Kijk in het Goffert-park met zijn kamille/korenbloempercelen in het grasgazon. Denk aan de wilde kruidenbegroeiing op 'Veur-Lent'. Daarvan kunnen onze vlinders, vogels en insecten leven. Meer eten; méér vlinders, insecten, vogels en zoogdieren.

Verder kan de gemeente voor méér natuurlijke waterplekken zorgen. Zowel waterbuffers tegen overstromingen als leefomgeving voor waterdieren. Ook kan ze straten groen maken door het aanleggen van lanen: bomen houden ook meer water vast.

Daarnaast kan de gemeente nog extra maatregelen nemen. Dar-groenmedewerkers krijgen extra scholing voor het aanleggen en onderhouden van wilde-kruidenplantsoenen. Zonder gebruik van planten- en insectenbestrijdingsmiddelen. Misschien zelfs met een gebruiksverbod van die middelen voor alle burgers. Ook gaat het maaien, snoeien en kappen anders. Vooral minder en rekening houdend met de natuurlijke processen van plant en dier. Bomen niet meer om de 10 of 15 jaar kappen. Bomen krijgen de kans om uit te groeien tot volwassen stadsbomen.

Maar de gemeente kan dit niet alleen

De gemeente kan niet alleen zorgen voor een natuurrijke wijk. Daarvoor zijn ook de burgers nodig. Tuin en balkon net zo vol wilde kruiden als gemeentelijk perk en park. Een tegelbelasting of stimulerende vergroeningsprikkels kan daarbij helpen. Net als cursussen voor burgers over het houden van wilde kruiden in de tuin. Werken gemeente én burgers daaraan samen dan wordt onze wijk (dus ook onze stad) weer een stap natuurrijker.



Kamille en Korenbloemen in de Goffertpark

Wilde kruiden in de Goffert

Een gedeelte van een groot grasveld in het Goffertpark is vervangen door 2 ronde perken

met korenbloem/kamille. Een lust voor het oog; die wit-blauwe cirkels. Maar vooral een welkome voedselplek voor bijen en andere bestuivende insecten. Deze vinden in de bewoonde mensenwereld voedsel omdat tuin, perk en park veel en verschillende bloemen en bloesem herbergen. Dat in tegenstelling tot het buitengebied waar nauwelijks nectarrijke bloemen voorkomen. Daar is dus niet te leven. Ook niet vanwege bestrijdingsmiddelen in de landbouw.

Zonder bijen en andere bestuivende insecten komt de oogst van appel, peer, kers, groenten, paprika, tomaten etc. in de toekomst ernstig in gevaar.

Maak daarom onze wijk tot gaarkeuken voor bestuivers. Geef ze een nóg groter voedselaanbod door wilde kruidenhoekjes in tuin, gemeenteperk en op balkon.



Nieuwe wildernis aan de Waal

Om het risico te verkleinen op overstroming door de Waal bij hoogwater heeft Rijkswaterstaat een nevengeul aangelegd. Bij Lent is deze tegenover de Nijmeegse benedenstad gegraven. Daardoor is er een eiland tussen de Waal en Lent ontstaan: het rivierenpark met de naam Veer-Lent. Dit eiland heeft een stadse wandelpromenade, makkelijk lopend/fietsend te bereiken over bruggen vanuit het centrum van Nijmegen. Maar op een groot deel van Veer-Lent heeft de natuur zich spontaan mogen ontwikkelen. De pioniers uit de plantenwereld zorgen voor één



Wilde kruiden in je tuin

grote wilde kruidenvlakte die als een magneet bij en vlinder aantrekt.

Tekst en foto's: Frans Sijben – Nijmegen



Naam: _____ Leeftijd _____ jaar

Adres: _____ huisnr: _____

Postcode: _____ Telefoonnummer: _____

INLEVEREN OP 19 NOVEMBER BIJ DE INGANG VAN HET MONDIAL COLLEGE



Lindholt Fotopagina



Foto's van Lindenholt gemaakt door inwoners van Lindenholt. Als je kans wil maken op plaatsing van jouw foto op deze pagina, stuur dan jouw foto voor de inzendingsdatum (zie pagina 3) naar de redactie: info@lindholtleeft.nl, onder vermelding van "foto Lindholtleeft", de naam van de maker van de foto en eventueel een kort zinnetje.



▲ **Gerard van Bruggen** - Mooie wolkenlucht



▲ **Suzan Hermesen** - Kijkend vanuit onze mooie tuin



▲ **Miranda Boom** - Paadjes in Lindenholt



▲ **Ger Wullings** - Neushoornkever verdwaald in de Gildenkamp



▲ **René Verriet** - Oh mama kijk eens..... allemaal knopjes



▲ **Marlies Reimering** - Het lijkt wel een ufo, die fontein