

Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 9e jaargang - nummer 5 - oktober 2018



**De finale van de Nationale Diabetes Challenge
in het Olympisch stadion van Amsterdam**

Colofon

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

Adres

Hegdambroek 2524 6546 WP Nijmegen
Telefoon: 06 51 17 12 17
E-mail: redactielindholtleeft@gmail.com

Redactie

Gerard van Bruggen (hoofdredacteur)
Jan ten Dam
Victoria Lammerinks-Montis
Theo Vermeer
René Verriet
Victorie Franken

Foto's

Theo Vermeer
René Verriet
Henk van der Heijden
e.a.

Vormgeving

Gerard van Bruggen
René Verriet
Jan ten Dam

Drukwerk

Drukkerij Hendrix / Oplage: 7500 stuks

Bezorging

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

Klachten over bezorging: (0485) 319050 of

E-mail: kwiteit.zuidoost@axender.nl

Volgend nummer

Kopijsluiting: **zondag 18 november**
Verspreiding: **woensdag 12 december**



Foto voorpagina: René Verriet

In dit nummer:



Eén jaar Taalcafé



Jaarmarkt Agneskerk



Funday Hillekensacker



Finale Diabetes Challenge



Nieuw redactielid Veronique Franken

Inhoud:

In Memoriam Jacqueline Langenhuyzen	3
Samen Werken	4
Column Victoria Lammerinks	4
Oproep aan alle hondenbezitters	5
Bingo in de Brack	5
Robots in Bibliotheek Zwanenveld	5
Er is warmte hier	6
Gezelligheid op Jaarmarkt Agneskerk	7
Wijkhelden in het zonnetje	8
Column Annet Hogenbirk	8
WhatsApp Buurtpreventie in Zellersacker	9
Rivierkreeften rukken op in Lindholt...	9
Column Silvano Orvini	9
Hillekensacker FunDay 2018	10
Nieuw in Lindholt Makas	10
Bouwdorp Lindholt 2018	11
Almagama	11
Column Qader Shafiq	12
Lindholt Loopt	12/13
Bindkracht 10	13
Nieuws van SLAK	14
Nieuws van SCE	15
Noodoproep Hegdambroek	15
Finale Nationale Diabetes Challenge	16
De grieprik	18
Column René Verriet	18
Nieuws AED Lindholt	19
Basisschool de Luithorst groeit en bruist	19
Parochienieuws / Column Bettineke	20
Beweegrout	22
Wandelen in Lindholt met een app	23
Green Capital Challenge	24
Brandgrens	25
Column Raafat Monther	25
Samen voor elkaar	26
Struinbulletin	27
Lindholt Doet	28-31
Nieuw redactielid: Veronique Franken	32
Vrouwenochtend in WAL	33
Handhavers in Lindholt	34
Stralende gezichtjes bij KION in de Zon	38
Uitnodiging Bewonersoverleg Lindholt	40

Voor advertentietarieven, mogelijkheden voor publicatie en de complete planning voor 2018, ga naar

www.Lindholtleeft.nl

Afhaalpunten Lindholt Leeft

- Wijkcentra: De Brack, Kampenaar en Wijkatelier Lindholt (WAL)
- Jumbo Leuvenbroek
- Spar St. Agnetenweg
- Agneskerk Lindholt
- Vincentius Horstacker
- Bibliotheek Dukenburg
- Wijkgezondheidscentra

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata

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 redactielindholtleeft@gmail.com

Ook is het mogelijk het artikel te up-loaden via de website www.lindholtleeft.nl of te versturen naar het redactieadres (zie colofon) 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

Uw mening telt.

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 redactielindholtleeft@gmail.com

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 redactielindholtleeft@gmail.com.

Vergeet niet uw postcode en huisnummer te vermelden.



In Memoriam

Diep geschokt en met verslagenheid heeft de redactie van Lindenholt Leeft kennis genomen van het plotse overlijden van Jacqueline Langenhuyzen. Zij heeft zich jarenlang ingezet voor ons stadsdeel Lindenholt en was op haar bescheiden wijze betrokken bij veel activiteiten en initiatieven. Via Facebook en de website en ook in het wijkblad nam zij deel aan de discussie en meningsvorming waarin haar gedrevenheid en ook humor kenmerkend waren. Lindenholt verliest in haar een waardevol en hoogstaand persoon.

Wij wensen haar man Cees, de kinderen en familie alle kracht en sterkte die zij nodig hebben.

Redactie Lindenholt Leeft



Samen maken wij de wijk

MijnWijkplan

Heeft u een goed idee voor de openbare ruimte in uw wijk?

Is er een plek in uw buurt die u wilt verfraaien, of anders gebruiken (bijvoorbeeld voor spelen, ontmoeten of groen)? Of heeft u een ander idee voor de openbare ruimte?

Plaats uw idee op de website nijmegen.nl/mijnwijkplan. Met het nieuwe wijkbudget stelt de gemeente jaarlijks een miljoen euro beschikbaar om ideeën van wijkbewoners uit te voeren.

Wijkbudget

De gemeente vindt het belangrijk dat u invloed heeft op de openbare ruimte in uw woonomgeving. Daarom is er nu het wijkbudget. Jaarlijks stellen wij een miljoen euro beschikbaar om ideeën van Nijmegenaren uit te voeren. Het budget per wijk is gebaseerd op het aantal woningen en de oppervlakte van de openbare ruimte.

MijnWijkplan

Op de website nijmegen.nl/mijnwijkplan kunnen wijkbewoners wensen en ideeën plaatsen om de openbare ruimte in de buurt te verfraaien of verbeteren. De wijkregisseurs openbare ruimte onderzoeken of de ingediende wensen en ideeën uitgevoerd kunnen worden vanuit het wijkbudget. Goedgekeurde ideeën die voor eind juni zijn ingediend worden datzelfde jaar nog gerealiseerd.

Op MijnWijkplan staat ook informatie over de plannen voor, en uitvoering van, werkzaamheden van de gemeente in uw wijk.



Normale, kleine onderhoudsklusjes en herstelwerkzaamheden (zoals het repareren van een kapotte lantaarnpaal of rechtleggen van stoeptegels) meldt u via de Meld & Herstel app of nijmegen.nl.

Praktijk voor remedial teaching en begeleiding op het gebied van gedrag en motoriek

SAMEN LEREN WERKEN



ONTDEKKEN = LEREN LEREN IN SAMENHANG DAT WERKT!

"In januari 2016 heb ik de stap naar de kamer van Koophandel gemaakt" zo begint Nicole van der Kraan (46) haar verhaal. Ze runt nu ruim twee en een half jaar haar eigen praktijk "Samen Leren Werken".

Ik had 20 jaar ervaring als groepsleerkracht en remedial teacher in het basisonderwijs. Kinderen hebben soms een extra steuntje nodig en daar kon ik ze bij helpen. Bijvoorbeeld als een kind problemen had met spelling of rekenen, maar ook als een kind een wat verstoorde motoriek had, waardoor het problemen had met schrijven. Ik begeleidde o.a. kinderen met ADHD, autisme of het syndroom van Down. Dat was een persoonlijke 1 op 1 begeleiding.



"Ook leerlingen van het voortgezet onderwijs komen hier. Bijvoorbeeld om te leren plannen, de agenda te beheren of om te leren hoe je een proefwerk moet voorbereiden"

De kinderen komen meestal direct na schooltijd bij mij, maar in

overleg met school kan het ook onder schooltijd. De begeleiding is 1 op 1, maar soms werk ik ook met groepjes. Ik werk daarbij ook veel in beweging. Door te bewegen bekijft informatie beter. Daarom combineer ik het aanleren van bijvoorbeeld lezen en rekenen met beweging en spel.

Maar enkele jaren geleden begonnen de bezuinigingen in het onderwijs en was er geen geld meer voor dit soort activiteiten. Ik had mijn werk als groepsleerkracht weer kunnen oppakken, maar mijn hart en ziel lagen inmiddels bij het persoonlijk begeleiden van kinderen met leer- en/of gedragsproblemen of met problemen met hun (fijne) motoriek. Dat werk wilde ik het liefst blijven doen en dus besloot ik voor mijzelf te beginnen en een praktijk bij mij thuis te starten.

Ik begeleid in mijn praktijk kinderen met allerlei problemen bij het leren. Voorbeelden zijn kinderen met dyslexie (verzamelnaam voor ernstige problemen met lezen en spellen) en dyscalculie (hardnekkige problemen bij aanleren en automatiseren van de basisvaardigheden van rekenen en wiskunde).

Samen Leren werken Nicole van der Kraan

Adres: **Meeuwse Acker 1504**
website: **www.samenlerenwerken.eu**
telefoon: **0657011100**
mail: **info@samenlerenwerken.eu**

Tekst en foto: René Verriet



**Victoria
Lammerinks -
Montis**

Gratis af te halen.

Na een heerlijke maar zoals altijd veel te korte vakantie kwam ik weer helemaal vol energie thuis. Verhuizen en verbouwen is echt een aanslag op je lichaam en vooral mijn geest. En wat is er dan fijner dan op het strand in de zon te genieten en alle zorgen en pijnjes van je af te schudden?

Ik had verwacht dat het vreemd zou voelen om thuis te komen in ons nieuwe huis, maar niets bleek minder waar. Het voelde echt super. Hoewel het net begon te regenen liep ik toch zingend door onze tuin.

Vol goede moed begon ik meteen alles eens goed te ordenen. Want verhuisd waren we wel maar nog niet alles had al een definitief plekje. En ik had het geluk dat ik nog heerlijk anderhalve week vrij was. Dus had ik ook weer even tijd om met twee vriendinnen een kop koffie te drinken en bij te praten. Heerlijk relaxed.

Ware het niet dat Murphy (ja die van Murphy's law) alweer op de loer lag toen ik het huis verliet en daar niet op bedacht was.

Nog voordat ik weer thuis was ging mijn mobieltje al over. Zoonlief aan de lijn, vreemd want dit was het nummer van junior en zij gebruiken elkaars telefoon nooit.

'Mam, je moet nu naar huis komen! Mam, je moet echt nu naar huis komen!' En nog voordat ik kon vragen waarom riep hij dat hij in de hal beneden was en het water hem tegemoet kwam stromen.

Ik spring op mijn fiets en race naar huis. Daar aangekomen staan onze twee pubers op de trap zodat ze niet nat worden. Het toilet gooit alles eruit. Murphy is vanonder de kruipruimte omhoog gekomen en neemt vast en zeker wraak voor de lange zomervakantie waarin hij niet mee mocht.

Ik zal jullie de smerige details besparen maar mijn goede moed zakte me onmiddellijk in de inmiddels natte schoenen.

Dus mocht u op marktplaats een advertentie tegenkomen met de tekst: "Gratis af te halen: Murphy, hij staat al bij de voordeur."..... dan weet u dat dit mijn Murphy was.

Foto: Jacqueline van den Boom

Oproep aan alle hondenbezitters

Wat is het een vieze smerige bende langs de stoepen in onze wijk !!



Ik ben een echte hondenvriend en ben zelf in het bezit van een grote en een kleine hond waarmee ik meestal direct richting kanaal loop. Het pad naar het kanaal is onlangs lekker fris gereinigd maar vlak middenvoor de groene poep-bak lag een grote bolus, die heb ik en passant opgeruimd. Ook rond de speeltuin presteren mensen het om daar niets op te ruimen dat door hun hond wordt neergelegd.

Door omstandigheden heb ik onlangs twee weken lang een wat kortere route moeten nemen en zeer regelmatig door de Zwanenstraat mijn rondje gemaakt. Of het nou kwam door het warme weer of de struiken die verdroogd waren, mijn oog viel op de bergen hondenpoep en ik kreeg spontaan medelijden met alle bewoners die met hun achtertuin op de Zwanenstraat uitkijken. Die mensen zitten in de stank van een ander!

Ik doe mezelf niet beter voor maar ik vind wel dat een ander geen last moet hebben van het plezier dat ik aan mijn viervoeters beleef. Net als niet opgevoede kinderen er niets aan kunnen doen dat de ouders hen geen normen en waarden bij brengen. Je moet de ouders daarop aanspreken en niet de kinderen. Zo ook de baasjes en bazinnen van honden, spreek daar elkaar gerust op aan. Daarom pleit ik ervoor om gewoon een zakje mee te nemen en de "handel" op te ruimen, niet alleen in de Zwanenstraat maar ook in de overige wijken. De mannen en vrouwen van de plantsoendienst zullen hun werkzaamheden prettiger kunnen doen en het aanzien van onze wijk zal er beslist op vooruit gaan!



Tekst: Ria Buijs

Bingo in de Brack



Kosten: € 3,00 per kaart voor de hele middag

Aanvang 14.00 uur



Robots besturen in Bibliotheek Zwanenveld

Heb je wel eens een robot zien dansen of sciencefiction verhalen horen vertellen?

Robots Robin en Bibi kunnen dit en nog veel meer! Hoe leert een robot dat eigenlijk?

Ontdek het op **maandag 19 november van 15.30 tot 17.00 uur** in **Bibliotheek Zwanenveld** en programmeer zelf een van de robots! Het is gratis. Leeftijd: 8+

Meld je vooraf aan via zwanenveld@obgz.nl of in de vestiging zelf.



foto: Marcel Krijgsman

Taalcafé

Een jaar geleden besteedde Lindenholt Leeft aandacht aan de opening van het Taalcafé in de bibliotheek in Zwanenveld. In het Taalcafé leren buitenlanders onder begeleiding van vrijwilligers de Nederlandse taal.

We zijn benieuwd of het een succes is geworden en gaan samen met wijkblad de Dukenburger nog eens een kijkje nemen.



De gevorderden groep onder begeleiding van Monique Verriet (links) en Maria Nuchelmans (rechts)

Het lijkt op maandagmorgen tegen tien uur stil bij de bibliotheek. Schijn bedriegt. Even doorlopen en je hoort gepraat en gelach van mensen, die elkaar begroeten. Nieuwe bezoekers, die zijn meegegaan, worden voorgesteld. Omhelzingen, zoenen. Kortom, mensen die het fijn vinden elkaar te zien. Tussendoor bedrijvigheid van vrijwilligers die koffie en thee klaarzetten. Kinderopvang regelen. Wat papieren klaar leggen. Tafels en stoelen verplaatsen. Het wekelijkse Taalcafé gaat beginnen.

Na 10 minuten heeft iedereen een plek. De eerste ervaringen van afgelopen (vakantie) weken worden uitgewisseld. Bij 1 tafel is men begonnen met "Keek op de week" Met elkaar wordt in het Nederlands uitgewisseld hoe de afgelopen week is verlopen. Vrijwilligers van het taalcafé begeleiden. Vertellen over woorden en uitdrukkingen in het Nederlands. Onbekende woorden worden altijd uitgelegd en opgeschreven. En ja: snel stijgt gelach op. Een grappige uitdrukking of een woord wat voor sommigen een andere betekenis heeft. Bijvoorbeeld: iemand geeft aan een rustige week te hebben gehad. "Op retraite geweest" zoals hij zegt. Mensen kijken verbaasd: heb je de hele week op het toilet gezeten? ("retrere" is Spaans en Portugees voor toilet.) En wat is nu "slijmen?". Taalcafé vrijwilligers Monique en Maria leggen het uit.



Marja Morskiet met 'haar' groep.

Uit isolement

Pedro, een van de vaste bezoekers: "Door naar het Taalcafé te gaan ben ik uit een depressie gekomen. Heb meer zelfvertrouwen gekregen. Had hiervoor het gevoel er alleen voor te staan. Iedereen hier begrijpt elkaar. Allemaal hetzelfde meegemaakt". Bezoeker Gholam vult aan: "Ongeduld en discriminatie ervaren. Het is moeilijk te laten merken dat je iets niet begrijpt. Hier voel je respect. Je mag fouten maken". Pedro: "De vrijwilligers zijn fantastisch. Ze helpen je zonder schouwen te zijn. Door mijn grotere zelfvertrouwen kon ik mijn eigen praktijk opstarten".

Nieuw netwerk

Andere bezoekers reageren ook enthousiast. "Er is warmte hier" zegt Juliana. "We zijn vrienden geworden. Ondernemen samen andere dingen. Krijgen een netwerk. Horen meer". Iemand anders heeft ook een eigen praktijk opgericht. Werk gevonden. Of een passende (vervolg)opleiding. Anderen: "in mijn werk heb ik weinig kans om Nederlands te oefenen. Hier lukt me dat". Diana: "ik had een goede baan in het buitenland. Ben met mijn Nederlandse man meegegaan. Raakte na 200 sollicitaties helemaal gefrustreerd. Dacht dat ik niets kon. Hier heb ik, dankzij elkaar en vrijwilligers, mijn zelfvertrouwen teruggekregen". Gholam, Pedro, Juliana en Diana schamen zich niet meer. Durven nu te discussiëren. "Als je stilstaat is het moeilijk te gaan bewegen". Dat willen ze iedereen duidelijk maken.

Geen school

"Het taalcafé is geen school" zegt Suzanne Caerteling, programmamaker bij Bibliotheek Gelderland Zuid. "Aanmelden is niet nodig, kom gewoon langs! Je oefent Nederlands door met elkaar te praten over thema's.

Die thema's worden soms ook door bezoekers zelf aangedragen. De vrijwilligers geven begeleiding en kunnen ook doorverwijzen naar andere taalaanbieders zoals STEP of ROC. Geen huiswerk. Geen kosten. Wel veel kletsen!"

Een keer per week op maandagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur is het Taalcafé open. Beginners én gevorderden zijn welkom, er zijn verschillende groepjes. Er is kinderopvang voor kinderen tussen de 2 en 4 jaar.

Om beter te leren lezen en schrijven in het Nederlands is er in de bibliotheek een Taalhuis. En een Taalpunt: een soort kast in de bibliotheek met hulpmiddelen voor taal.

Suzanne kijkt met veel plezier terug op het afgelopen jaar. Bezoekers blijven terugkomen en nemen anderen mee. "We hopen weer zo'n succesvol jaar tegemoet te gaan" zo besluit Suzanne enthousiast. En: "we kunnen (nog) altijd vrijwilligers gebruiken. Het plezier en motivatie van bezoekers is aanstekelijk. Je raakt snel ingevoerd."

Meer weten?

Kijk op: www.obgz.nl/activiteiten/taalvaardig/taalcafe

Vrijwilliger worden bij het Taalcafé?

Mail naar: met.Suzanne.Caerteling@obgz.nl

Tekst: Toon Kerssemakers en René Verriet
Foto's: René Verriet

Gezelligheid troef op Jaarmarkt Agneskerk



De Gildenkamp Zondag 9 september

Het mocht dan minder druk zijn dit keer, de pret was er niet minder om. En de opbrengst voor het goede doel mocht er zijn.

Schuifelend langs de vele kramen waar massa koopjes behaald konden worden met een grote variëteit van meubels, huishoudelijke artikelen, elektrische apparaten, boeken, platen, cd's, speelgoed, aardewerk, glazen, fruit, kleding, sieraden en noem maar op aan hebbedingetjes waren er te vinden. Genoten werd er van live muziek, van het zonnige terras en van onder meer Vietnamese hapjes.

Je kwam al bijna in kerstsfeer dankzij de kraam met kerstversieringen. Heel bijzonder was de duivenshow waaraan je mocht mee doen. Een gokje wagen kon je ook met de loterij, zoveel zelfs, dat de loten uitverkocht waren.

De organisatie was weer goed voor elkaar dankzij de vrijwilligers, die zich belangeloos inzetten voor deze markt, een geslaagde happening, waar elk jaar naar uitgekeken wordt.

Tekst en foto's:
Theo Vermeer



Wijkhelden in het zonnetje tijdens vierde Wijkheldendag



Foto: Geert Timmer

Zondag 2 september was de vierde Wijkheldendag. Dit jaar kwamen ruim 300 enthousiaste Wijkhelden uit de gemeenten Berg en Dal, Beuningen, Druten, Heumen en Nijmegen naar de scoutingvelden van St. Walrick in Overasselt. Het was een actieve dag met prachtig weer en leuke activiteiten in aanwezigheid van wethouders van de deelnemende gemeenten. Als officiële opening van de dag was er een optreden met het nieuwe Wijkheldenlied met rapper Poke en Olivier.

Bedankt Wijkhelden!

De vierde Wijkheldendag werd officieel geopend door wethouder Leo Bosland van de gemeente Heumen, directeur Bart de Bruin en Michelle Stuiver van Dar. Ze bedankten alle Wijkhelden voor hun inzet voor een schone buurt en hun komst naar de Wijkheldendag. Op dit moment zijn in de regio ruim 1600 Wijkhelden actief, die een bijdrage leveren aan een schone buurt.

De straat is van ons

Als muzikale opening van de Wijkheldendag, zongen rapper Poke en Olivier samen met Wijkhelden Wendy en Wouter, directeur Bart de Bruin (Dar) en wethouder Nelson Verheul (gemeente Berg en Dal), Piet de Klein (gemeente Beuningen), wethouder André Springveld (gemeente Druten), wethouder Leo Bosland (gemeente Heumen) en wethouder Bert Velthuis (gemeente Nijmegen), samen het nieuwe Wijkheldenlied: 'De straat is van ons'.

Sport, spel en plezier

Naast het optreden konden de Wijkhelden zich uitleven op het terrein. Het terrein was omgetoverd tot een groot attractiepark met diverse activiteiten zoals stormbanen, reuze glijbanen, trampolines, een skippybalrace, sumoworstelen, koeien melken, schminken en nog veel meer! Voor de volwassenen was er een rondleiding met een boswachter en een gids van het IVN in het mooie vennen-gebied.

Meer informatie of aanmelden:
www.wijk-helden.nl



Annet Hogenbirk

Ben jij een engel?

In een heel onzekere tijd droomt Jakob over engelen, boodschappers die berichten overbrengen van en naar de hemel. (Genesis 28: 10-22) Hij is een man die op zoek is naar geluk, hij wil het helemaal gaan maken. Maar hij is niet altijd even eerlijk en goed en voelt zich niet echt jofel. Hij is nu alleen en op onbekend terrein op zoek naar een geschikte partner, werk en bezit. Onderweg overnacht hij onder de sterrenhemel en valt gelukkig wel in slaap. Hij ziet in zijn droom een ladder die van hem naar de hemel gaat. We kennen die ladder wel als *jakobs ladder*. En over die ladder gaan engelen naar boven én naar beneden, naar hem toe. Er is dus verkeer in twee richtingen! Hij ziet dat gebeuren en hij hoort een stem die zegt: "Ik zal je niet verlaten. Ik ga met je mee!" Zo ervaart hij vanaf dat moment dat hij niet alleen is.

Dat is denk ik wat voor iedere mens belangrijk is. Dat je niet alleen bent. Maar ook dat je je diepste vragen en verlangens kan uiten. Dat die meegenomen worden naar de hemel toe en vanuit die hemel naar jou - door die engelen dus. Dat je zo antwoorden vindt op de plek waar je nu bent en je dagelijks leven leeft.

Ik denk dat we voor elkaar engelen kunnen zijn. In liefde en aandacht voor elkaar zijn wij als engelen onderweg op de jakobs ladder! Dat is de hemel!



Foto: Annet Hogenbirk



Attentie WhatsApp Buurt Preventie

WhatsApp Buurtpreventie in Zellersacker

Na een zinvolle voorlichting vanuit de wijkagenten is op 10 augustus de WhatsApp Buurtpreventie voor de Zellersacker van start gegaan.

Voor degenen die hier niet mee bekend zijn, zal ik kort aangeven wat dit inhoudt.

Er is een WhatsAppgroep gemaakt met als doel om samen een oogje in het zeil te houden en meer informatie te krijgen bij verdachte situaties.

De politie leest niet mee, dus bij verdachte situaties zal wel 112 gebeld moeten worden. Wel kan de politie (via de beheerder) vragen om bepaalde informatie in de groep te delen.

Voor meer informatie kan er gekeken worden op **www.wabp.nl**. Hierop is ook terug te vinden welke app groepen in andere wijken al bestaan.

Iedereen die in de Zellersacker woont, minimaal 18 jaar is en beschikt over WhatsApp kan zich aanmelden via **buurtpreventiezellersacker@gmail.com**.

Na aanmelding krijg je de WhatsApp link en de spelregels toegestuurd.

Rivierkreeften rukken op in Lindenholt....



▲ **Nora Aalbers** spotte dit kreeftje op de Jonkerstraat, waar zij als praktijkondersteuner wandelde met een groep mensen i.h.k.v. de Nationale Diabetes Challenge Lindenholt. Het diertje sprong gelijk in de aanvalshouding.....



▲ **Johan Joren** - beheerder van het WAL - ontdekte deze kreeft in de tuin van het wijkatelier. Het diertje had duidelijk geen zin in "Soepie doen", maar was op de vlucht wel zijn linker schaar verloren.....



Column

Silvano Orvini

Een 7,8 voor geluk

Op 1 januari 2016 waren er in Nederland 112 duizend miljonairshuishoudens, het grootste aantal sinds 2006. Dat meldt het CBS op basis van vermogenscijfers. Een miljonairshuishouden heeft een vermogen van 1 miljoen euro of meer, waarbij de waarde van de eigen woning en de eventuele hypotheekschuld niet zijn meegeteld. Vanaf de start van dit onderzoek in 2006 is het aantal miljonairs elk jaar toegenomen.

Waar zijn de miljonairs van Lindenholt? Ik ken er niet een of durven ze er niet voor uit te komen en zitten ze nog in de kast... van een huis? Er zijn geen mensen met Maserati's gesignaleerd, geen dames in bont shoppend bij de Jumbo in Leuvenbroek. Verkopen die eigenlijk kaviaar? Bij SCE ook geen tekenen dat iemand de club flink sponsort.

Maar toch gaat het goed denk ik; ik zie woningen met minimaal twee auto's voor de deur, ik weet dat mensen vaker dan twee keer per jaar op vakantie gaan. Ik zie hier en daar ingrijpende verbouwingen. Kunnen we dan niet met zijn allen winkelcentrum Dukenburg weer wat leven inblazen beste mensen? We jagen iedereen weg als we niet meer kopen. C&A is vertrokken, Halfords failliet, alle banken foetsie. Straks houden we alleen nog maar 8 opticiens over en 12 Phone house winkels.

We moeten *sjoppuh*, consumeren, het geld laten rollen mensen. Stel niet uit. Hoe meer we uitgeven, hoe beter dat is voor de economie en dus ook voor meneer Rutten en dat krijgen we dan vroeg of later weer terug in onze eigen portemonnee.

Op Prinsjesdag hoorden we dat de koopkracht er met 1,5% op vooruitgaat. Ja mijn hoela Mark! Dat is voor degene met schoenmaat 42 en rijdend in een Toyota, samen 60 uur werkend, twee kinderen op de basisschool en wonend in een koopwoning van twee ton met volle hypotheekafrek. Maar dat geldt niet voor de ZZP-er in Holtgesbroek, de alleenstaande moeder in Heeskesacker, de AOW-er in de Gildekamp of de WAO-er in de Voorstenkamp. De lonen stijgen minder dan de economische groei meneer de Minister President.

Maar toch.....volgens een onderzoek van het Centraal Planbureau geeft de Nederlander zich zelf een 7,8 voor zijn geluk. Zoals al eerder in deze column vermeld; mij wordt niets gevraagd maar toen ik er over nadacht kwam ik tot de conclusie dat een 7,8 inderdaad een afspiegeling is van mijn leven. Het is weliswaar een momentopname maar door de bank genomen ben ik tevreden. Bovendien levert het schrijven van deze column mij niet alleen extra koopkracht op en een dikke leasebak, maar ook veel extra's zoals korting bij de Spar en het Lindenholtje.

Dus om weer in herhaling te vallen; mensen stop met nuilen!

Foto: Silvano Orvini

Hillekensacker FunDay 2018, weer een groot succes!



Op zaterdag 25 augustus was het de tweede Hillekensacker FunDay. Na maanden van inspanning, regelen en ploeteren is het weer gelukt.

Vorig jaar zijn wij met een groep kinderen uit de wijk begonnen met geld inzamelen om wat leuks voor de kinderen neer te kunnen zetten. Zoals velen wel weten, was dit vorig jaar zo'n succes dat er 3 activiteiten-dagen zijn georganiseerd; waaronder de **FunDay**.



Omdat het aantal helpende kinderen ernstig terug is gelopen zijn we dit jaar zo vrij geweest om de buurtbewoners om een vrijwillige bijdrage te vragen. Wat een ontzettende verrassing was het om te ervaren hoe **FunDay** is gaan leven in onze wijk en hoe gul de mensen bereid waren een bijdrage te leveren. Ook zijn er weer lege flessen verzameld en wat klussen gedaan. Mede door deze bijdragen plus een subsidie van de gemeente en een aantal sponsors hadden we voldoende financiële middelen om er weer een topdag van te maken.

Het weer was aanvankelijk veelbelovend. De voorspellingen beloofden niet veel goeds maar toch hebben we een groot deel van de dag fantastisch weer gehad met een zonnetje erbij. Er was weer een mega stormbaan, 3d twister welke wij gewonnen hadden met een like en deel actie op Facebook, kippenvangen, worstelen, oud Hollandse spellen, schminken, grabbeltonnen, jongens tegen de meiden en nog veel meer.



Ouders konden wat mooie nieuwe auto's bewonderen en met dank aan Jumbo Leuvenbroek was er ook voor iedereen weer te drinken met wat leuks en lekkers en voor de ouders koffie, thee en koek. Net als vorig jaar was het super gezellig en er zijn weer een hoop contacten ontstaan, wat uiteindelijk het doel is van deze dag: mensen en kinderen bij elkaar brengen, elkaar beter te leren kennen maar vooral om het leuk te hebben met elkaar.



Helaas verstoorde het weer halverwege de middag alle vreugde. Een flinke hoosbui met harde wind, regen en onweer barstte los boven het veld aan de 22ste straat waardoor we de **FunDay** eerder dan gepland hebben moeten afbreken. Dit vonden we natuurlijk heel erg jammer. We hadden er alles aan gedaan om het weer de baas te zijn met extra tenten e.d die wij hebben mogen lenen voor deze dag. Het was weer geweldig dat er spontaan hulp geboden is om deze tenten te realiseren en ook op te bouwen, echt top.

Door deze plotselinge stop van de **FunDay** hebben we helaas niet alles kunnen laten zien wat we wilden maar dat geeft ons weer nieuwe kansen. Ook heb ik vernomen dat er meerdere mensen hier ook van plan zijn weer wat leuke dingen te organiseren voor de volwassenen in de wijk. Ik hoop dat dit doorgezet wordt zodat er nog meer leuke dagen op dit prachtige veld kunnen plaatsvinden.

Via deze weg wil ik iedereen bedanken die zich zo heeft ingezet voor onze **FunDay** en wij hopen volgend jaar ook weer een beroep op jullie te mogen doen want alle hulp blijft welkom. De bewoners, de sponsors, de gemeente, de burens, de mensen die ons hun tenten en spullen beschikbaar hebben gesteld maar vooral de kinderen die zich zo hard hebben ingezet; Anouk, Rachel, Sharon, Jennifer en Brian. Want dit is toch wel uniek en heel bijzonder wat wij hier weer neergezet hebben. We gaan deze dag volgend jaar zeker weer overtreffen en wij kijken er naar uit.

Tekst: Brenda Schraven-Leenhouders, organisatie Hillekensacker FunDay
Foto's: Gerard van Bruggen

Nieuw in Lindenholt:



Na een ingrijpende verbouwing biedt deze locatie alle ruimte voor een luxe dames- en heren kapsalon. Maar voor nog veel meer kunnen de mensen daar terecht. Het echtpaar Özge en Ugur Maho zijn de ondernemers waarvan Ugur het kappersdeel voor zijn rekening neemt en Özge alle overige behandeling verricht.

Özge: 'Ik richt mij binnenkort vooral op gezichtsbehandeling; wenkbrauwen verven, extensions, epilieren met draad en microblading maar ook harsen en pedicure. Dus eigenlijk alles wat met beauty te maken heeft. Later willen we ook Thaise ontspanningsmassage aanbieden (alleen voor dames).'

Oorspronkelijk komt Özge uit Nijmegen terwijl Ugur in Zaandam zijn kappersbedrijf had. Toen hun dochtertje werd geboren, ontstond bij Özge het sterke verlangen om weer naar Nijmegen terug te keren waar haar moeder ook nog steeds woont. Op het moment dat zij het lege bedrijfspand zagen in Leuvenbroek hadden ze niet veel tijd nodig om te beslissen wat ze moesten gaan doen. De verhuurder werd benaderd en al heel gauw kon de verbouwing beginnen.

Özge: 'Mijn man heeft in 4 weken tijd de hele verbouwing voornamelijk zelf gedaan, behalve de vloeren want dat is heel specialistisch werk. Tegelijkertijd hebben we een huis in Leuvenbroek gekocht en zijn nu helemaal gesetteld in Lindenholt. We zijn eigenlijk stilletjes geopend zonder veel reclame en flyercampagnes maar we zien nu al dat er heel positief wordt gereageerd op onze salon waarbij iedereen ook zonder afspraak binnen kan lopen.'

Op den duur heeft het echtpaar de ambitie om vooral te groeien en personeel aan te nemen waarbij ook ruimte is voor stagiaires die het vak willen leren.

Makas Hair & Beauty
Leuvenbroek 1014
06 87116363

Tekst en foto: Gerard van Bruggen



Scouting Amalgama zoekt speltakleiding



Scouting Amalgama, de scoutinggroep van Lindenholt en Nijmegen West (Hees, Hezeveld, Neerbosch Oost) is weer volop bezig in het scoutingseizoen. Maar wat gebeurt er zoal bij Scouting Amalgama?

Alle speltakken hebben samen het seizoen geopend door samen een parcours te bouwen waarmee alle overvliegers naar hun volgende speltak konden. Via een zeepbaan moesten ze op zoek naar attributen onder een zeil. Daarna moesten er touwen worden ontknoopt in het donker. Uiteindelijk kon er via een touwladder of een trap naar de bovenzaal worden geklommen. Een mooi voorbeeld van teamwork en elkaar helpen dat is wat onze leden weer hebben laten zien.

Het gaat goed met het aantal leden van onze club. Onze speltakleiding is daarin onmisbaar. We zijn dan ook dringend op zoek naar nieuwe speltakleiding.

Leiding geven bij een leeftijdsgroep die je aanspreekt, uitdagende activiteiten organiseren in een gezellig team en veel kinderen de tijd van hun leven bezorgen? Zelfs als je je maar een paar uurtjes per maand kunt inzetten ben je voor Scouting al een supervrijwilliger!

Ontdek het leiding geven!

Bij Scouting kun je je op eindeloos veel manieren inzetten als vrijwilliger. Op dit moment is Scouting Amalgama op zoek naar leiding (m/v) voor de bevers (5 t/m 7 jaar), welpen (7 t/m 11 jaar), scouts (11 t/m 15 jaar) en explorers (15 t/m 18 jaar). Ben jij avontuurlijk, kindvriendelijk en enthousiast en ouder dan 18 jaar? Dan zijn wij op zoek naar **jou!**

Laat je uitdagen, kom leiding geven bij Scouting Amalgama!

Interesse? Neem dan contact op met onze Scoutinggroep via www.scoutingamalgama.nl/



Een avontuurlijke Vrijwilligersklus bij Scouting Amalgama

Bij Scouting kun je je op eindeloos veel manieren inzetten als vrijwilliger

Wat dacht je van een klus in het bestuur van onze Scouting Amalgama? We zijn namelijk op zoek naar een **PENNINGMEESTER!**

Als penningmeester vertaal je het beleid in geld en ben je verantwoordelijk voor de financiën. De penningmeester maakt deel uit van het bestuur.

Dus ben jij handig met cijfertjes.

Help ons mee!

Voor meer informatie kun je contact opnemen met: info@scoutingamalgama.nl



Laat JE Uitdagen!

Bouwdorp Lindenholt 2018



We kunnen terugzien op een zeer geslaagd en gezellig bouwdorp. Er werd gebouwd, geknutseld, gedanst, spelletjes gedaan, geschminkt, 'gekke harendag', gespeeld op het springkussen van CCS, de Jungle Stormbaan, pannenkoeken versierd en gegeten en op de slotavond genoten van de BBQ en de Talentenjacht 'Lindenholt got Talent'. De presentatie was in handen van Arie Safari en Jungle Jane. En natuurlijk de prijzen voor de beste 3 talenten en het mooiste bouwwerk.



Helaas moeten wij u melden dat het bouwdorp door SLAK georganiseerd in 2018 voor de laatste keer heeft plaatsgevonden.

Het aantal deelnemers neemt jaarlijks sterk af, de kosten de tijd en de inzet die wij hierin moeten steken weegt niet op

tegen het aantal deelnemers. Wij hebben het altijd met veel plezier voor jullie georganiseerd en kijken ook terug op een zeer geslaagde activiteit.

Momenteel zijn wij druk aan het brainstormen over een nieuwe activiteit in de zomervakantie. Zodra hierover meer bekend is wordt u hierover geïnformeerd op deze pagina en op onze Facebook pagina.

Wij willen alle vrijwilligers, deelnemers en ouders bedanken voor de mooie jaren bouwdorp in Lindenholt!

Tekst en foto's: SLAK



ZO HOORT HET

EEN GEHOORTEST VERTELT U MEER

Hoort 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.

Optometrie
Schippers Audicien
Ontiek

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



Lindholt Loopt is een hardloop groep voor en door Lindenholt en omgeving. Jong en wat ouder, ervaren hardlopers of juist net gestarte hardlopers inspireren elkaar en ervaren hoe fijn het is om het lijf tot actie te brengen.

Lindholt Loopt traint iedere dinsdag avond om 20.00. Maar we doen nog meer. Zo hebben we een whatsapp groep waarin lopers onderling elkaar vinden en sportafspraken maken. Zo is er ook de vroege vogels groep.



De vroege vogels van Lindenholt Loopt

Als op zondagmorgen om 6 uur de wekker gaat dan krab je je nog eens even achter je oren en denk je.....WAAROM doe ik mezelf dit aan. Maar als je hebt afgesproken met de andere vroege vogels van Lindenholt Loopt, dan ga je toch! Dus je trekt jezelf uit bed en trekt je sport kleding aan om op het afgesproken tijdstip op de juiste plek te staan om mee te rijden of om met de fiets naar het verzamelpunt te gaan.

Meestal verzamelen we bij de Hatertse vennen of hotel Nimma bij de spiegelwaal en Lentse waranda. Klokslag 7 uur staat er een groep Lindenhollers en Lindenlopers klaar om aan de wekelijkse ronde te beginnen.



Lindholt Leeft - nummer 5 - oktober 2018

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



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

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

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





Welkom!

We informeren u graag over het jongerenwerk binnen Bindkracht10. Als jongerenwerkers zijn wij door heel Nijmegen in wijken actief, waarbij we vooral te vinden zijn op scholen, jongerencentra en op straat. Wij zetten ons met veel plezier in voor jongeren tussen de 9 en 23 jaar.

Jongerenwerk Lindenholt!

We nemen je graag mee naar de wijk Lindenholt waar wij als jongerenwerkers ons in zetten. Wat doen wij nou eigenlijk en wat bieden we aan?

Het jongerenwerk richt zich voornamelijk op het welzijn van jongeren, stimuleren van initiatieven die bijdragen aan de leefbaarheid en het vergroten van de zelfredzaamheid en samenredzaamheid. Soms heeft een jongere gewoon even een zetje in de goede richting nodig en iemand die je helpt je talenten te ontwikkelen. Daar helpen wij hen maar al te graag mee! Wat is er nou mooier als jongerenwerker om te zien dat de jongeren plezier beleven en kunnen genieten van activiteiten in hun vrije tijd die wij samen met hen organiseren. Hier hoort ook een ontmoetingsplek bij zoals in Lindenholt de jongerencentra; 'de Sprok' en 'de Casakamp'. De activiteiten die wij met de jongeren samen organiseren zijn erg variërend. Je kunt hierbij denken aan een leuke spellenmiddag, koken, (zaal)voetbal, een disco- of filmavond, maar ook een aantal keer per jaar organiseren wij uitjes zoals met groepen jongeren. Afgelopen jaar gingen we naar de pannenkoekenboot, zijn we gaan kanoën, een middag naar het Technovium of bijvoorbeeld laser gamen. Hoe leuk is dat!

We gaan ook veel de wijken in om te kijken naar wat speelt er nu eigenlijk en wat hebben de jongeren nou echt nodig? Door een praatje met ze te maken komen we erachter waar de behoeftes liggen. Daar proberen we vervolgens dan zo goed mogelijk op in te spelen.

Daarnaast staan we als jongerenwerkers direct in contact met het activiteitenplein, basisscholen, schoolmaatschappelijk werk, ouders van de jongeren, Stip en het Wijkatelier. Ouders en jongeren kunnen altijd terecht bij ons voor informatie en advies, maar we hebben ook de mogelijkheid snel door te verwijzen naar eventuele hulpverlening.

Contactgegevens

Arno ten Dolle
06 30509286

Arno.tendolle@bindkracht10.nl

Anouk Menlibar
(Meidenwerk)
06 20223277

a.menlibar@bindkracht10.nl

Mike Adema
06 44959581

Mike.Adema@bindkracht10.nl

Boubaker Bouchalga
06 51718500

Boubaker.Bouchalga@bindkracht10.nl

Momenteel hebben we vier stagiaires
Sanne Toonen Damian Kregting
Joy van den Ende Tim de Bruin

Wie zijn wij?

Bindkracht10 komt voort uit Tanden Welzijn en Het Interlokaal. Al meer dan 50 jaar zetten wij ons in voor de mensen in Nijmegen. Je kent ons onder andere van materiële dienstverlening, opvoedondersteuning (doelgroep 0 t/m 23 jaar), Stips, opbouwwerk, jongerenwerk, activiteitenpleinen en tientallen andere diensten en projecten.

Bindkracht 10
Geeft energie aan je mogelijkheden.



JOIN US!

Ook zijn we te volgen via social media!

Neem dus gerust een kijkje op onze Facebook- en Instagram pagina.

Facebook:
Jongerenwerk Lindenholt
Instagram:
Jongerenwerk_Lindholt

Adresgegevens

Jongerencentrum de Sprok:
Weteringweg 51
Openingstijden zie activiteitenoverzicht

Jongerencentrum Casakamp:
Zwanenstraat 1a
Openingstijden zie activiteitenoverzicht

Het mooie is dat er diverse routes te maken zijn - van 4 km wandelen tot 12 km hardlopen - voor ieder wat wilt. Ieder groepje op eigen tempo, in alle stilte of juist druk bijpratend, de groepen verdelen zich dan ook snel over de omgeving. Het lijkt soms wel een foto club in plaats van een hardloopt club. Zoveel mooie shots komen we onderweg tegen. Maar over een ding zijn ze het allemaal eens: wat is de zondag morgen toch prachtig. Vooral als we de zon boven Lent zien opkomen. Als beloning is er na afloop een lekker kopje koffie, meegebracht naar de picknicktafel in het bos of lux geserveerd door Arnold van cafe Teersdijk of door hotel Nimma, welke voor ons speciaal de bar opent.

En als het dan 9 uur is en we bezweet, moe, maar voldaan weer thuis komen waar vaak de andere gezinsleden nog op een oor liggen, dan kunnen we allemaal beamen...ja het is het waard geweest. DAAROM doen we onszelf dit aan. Omdat het zo lekker sportief is, gezellig is en omdat we de zondag zo heerlijk zijn begonnen.

Wil je ook een keer met de zondagochtend groep mee? Ook ervaren hoe lekker het is om 's ochtends vroeg actief te zijn. Kun je



hardlopen of flink doorwandelen? Kijk op onze website voor meer informatie over Lindenholt Loopt of mail ons via lindholtloopt@gmail.com.

Tot ziens en sportieve groetjes van Miranda Boom en Esther Geenevasen trainers van Lindenholt Loop

JONGERENWERK Activiteitenoverzicht LINDENHOLT

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Activiteit	Inloop JC de Sprok	Inloop JC de Sprok	Meidenclub	Inloop JC de Sprok	Zaalvoetbal		Inloop JC de Sprok
Leeftijd	13 t/m 18 jaar	11 t/m 15 jaar	9 t/m 12 jaar	11 t/m 15 jaar	9 t/m 12		16 t/m 23 jaar
Locatie	Lindholt JC de Sprok	Lindholt JC de Sprok	Lindholt CASAKAMP	Lindholt JC de Sprok	Sportzaal Gidekamp		Lindholt JC de Sprok
Tijd	19:00 - 21:00	15:00 - 17:00	13:00 - 14:30	15:00 - 17:00	16:00 - 17:00		20:00 - 22:00
Activiteit		Inloop JC de Sprok	KIDSCLUB Sprok	Inloop CASA	Zaalvoetbal		
Leeftijd		13 t/m 18 jaar	9 t/m 12 jaar	9 t/m 12 jaar	13 t/m 16		
Locatie		Lindholt JC de Sprok	Lindholt JC de Sprok	Lindholt CASAKAMP	Sportzaal Gidekamp		
Tijd		19:00 - 21:00	15:00 - 17:00	15:00 - 17:00	17:00 - 18:00		
Activiteit			Meiden Inloop		Inloop CASA		
Leeftijd			13+ leeftijd		13 t/m 18 jaar		
Locatie			Lindholt CASAKAMP		Lindholt CASAKAMP		
Tijd			18:00 - 19:30		19:30 - 21:30		
Activiteit			Inloop JC de Sprok				
Leeftijd			13 t/m 18 jaar				
Locatie			Lindholt JC de Sprok				
Tijd			19:00 - 22:00				





Halloween- en Sinterklaasorganisatie in volle gang

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



Halloween Griezeltocht op zaterdag 27 oktober

Stichting LAK organiseert weer een griezelig mooie Halloween-Griezeltocht.

Vanaf 20.00 uur vertrekken groepjes vanaf de startplaats en lopen een spokentocht.

Gestart wordt vanaf de kantine van SCE in de Meeuwse Aker. Deelname is wederom gratis. Aanmelden kan via: halloween@stichting-lak.nl.

Je kunt je opgeven als groep van maximaal 8 deelnemers. Je krijgt dan als groep via de mail een starttijd toegewezen.

Zorg wel dat je tijdig aanwezig bent op de toegewezen tijd zodat we op tijd kunnen beginnen met griezelen.

info: www.stichting-lak.nl/halloween of op www.facebook.com/SLAK.NL

Sinterklaasintocht op zondag 18 november



Op zondag komt Sinterklaas en zijn gevolg traditiegetrouw naar Lindenholt. Vanaf 10.00 uur is er de rondgang door de Kampwijken en vanaf 12.30 uur door de Aker- en Broekwijken.

ken. Uiteraard stopt Sinterklaas op verschillende stopplaatsen om met de kinderen te praten. Daarna zijn er twee voorstellingen in het Mondial-College in Leuvenbroek om 14.00 en 15.00 uur.

Samen met de kinderen geniet de Sint hier van een voorstelling waarbij natuurlijk ook sinterklaasliedjes niet ontbreken. Ook zullen een aantal kinderen weer een prijsje kunnen winnen met de kleurwedstrijd. Zoals ieder jaar is de toegang tot dit feestje helemaal gratis!

Dit geweldige feest is elk jaar weer mogelijk met subsidie van de gemeente Nijmegen en donaties van diverse sponsors en natuurlijk met medewerking van heel veel vrijwilligers.

En vrijwilligers kunnen we ook dit jaar weer gebruiken, want zonder deze actieve wijkbewoners kunnen wij dit feestje niet organiseren. Meer info op www.stichting-lak.nl/sinterklaas of op www.facebook.com/SLAK.NL

Huisbezoeken van Sinterklaas

Sinterklaas verzorgt dit jaar weer huisbezoeken samen met twee zwarte Pieten.

Een bezoek van circa twintig minuten kost € 40. De bezoeken kunnen plaatsvinden op zaterdag 1 december, zondag 2 december, dinsdag 4 december en woensdag 5 december.

Het is ook mogelijk dat er alleen twee zwarte Pieten op bezoek komen. Een bezoek door twee zwarte Pieten van circa twintig minuten kost € 25.

Ook kunt u een persoonlijke boodschap laten maken van de Sint aan de kinderen. Dit kost € 5 voor 1 kind, ieder kind meer in hetzelfde filmpje kost € 2,50. U geeft in een mail aan voor wie het filmpje bestemd is en wat gegevens van het/de kind(eren) met eventueel een foto. U krijgt dan, na betaling, het filmpje via de mail toegestuurd en kunt u op Sinterklaasavond eventueel afspelen voor uw kind. U kunt zich aanmelden door middel van een mailtje naar sinterklaas@stichting-lak.nl. Vermeld daarbij uw voorkeur. U krijgt ruim van tevoren via de mail te horen hoe laat de Sint en/of de Pieten op bezoek zullen komen of wanneer het filmpje in de mail komt.



Qader Shafiq

Dorstige zomer

Deze zomer konden wij nog lekker genieten van de gevolgen van de klimaatverandering. De verontrustende commentaren van biologen en klimaatdeskundigen namen wij met een korreltje zout.

Zeker hier in de periferie van de groene hoofdstad van Europa. Ik fietste naar de Hatertse Vennen waar je de droogte kon ruiken. Vervolgens nam ik een duikje in de koele Berendonck.

De hitte riep herinneringen aan mijn dorstige jaren op. Van toen ik op een dag medicijnen moest brengen naar een zieke tante van mijn moeder die in een afgelegen wijkje buiten Kabul woonde. Twaalf jaar was ik toen. Ik besloot er maar toe te lopen om zo de reiskosten die ik van mijn moeder had gekregen, voor iets leuks te gebruiken. Het was een hete augustusmiddag. Ik liep door een woestijn van ongeveer acht kilometer lang toen ik dorst kreeg. Hier ervoer ik voor het eerst de Fata Morgana. Anders dan nu in Kabul, bestonden er toen geen plastic flessen water. Ik zou voor een emmer water al het geld dat ik van moeder had gekregen, geven. Bij het eerste verlaten huis, waar een herder met zijn schapenkudde stond, heb ik water gedronken. Met het gele modderwater uit een rubberen emmer van de herder kon ik mijn dorst lessen. Het water heeft nooit zo gesmaakt als toen.

Ondanks de waarschuwingen minder drinkwater te verspillen, sproeiden de Nijmegenaren hun tuinen. Dat deden wij thuis ook. Ik voelde bij de planten in onze tuin dezelfde dorst als ik toen in Kabul had. Mijn gieter zag geen verschil tussen welkruid en onkruid.

Een vakantie in het warme buitenland was dit jaar eigenlijk overbodig. Toch verlieten wij onze tuin en het geelgroene Nijmegen en vertrokken richting het zuiden van Europa. In pittoreske Portugese dorpen, waar de hitte voor lange vrolijke avonden zorgt, trof ik de harmonie aan. Waar zwarte en blanke Portugezen samen waren. In de streken van waterschaarste wordt het leven met elkaar gedeeld.

Overgewicht, zag je bij de toeristen uit het noorden voor wie uit de kraan een grote hoeveelheid water stroomde. Dorst en honger baart solidariteit.

Foto: Jacqueline van den Boom

Nieuws van SCE

Bijpraten bij SCE met Lid van Verdienste Berry Aalders.

Sportclub Excelsior was onlangs de gastheer voor Lindenholt Leeft in de persoon van Berry Aalders (68). Berry is al 52 jaar actief lid van SCE.

Jopie Gommers, bekend uit het TV programma 'De wereld rond met tachtigjarigen', is eveneens al vele jaren lid van SCE (zelfs de ticketbox is naar hem vernoemd) en hij vond het een goed idee weer eens contact op te nemen met SCE.

Zo gezegd, zo gedaan.



Berry: 'SCE, opgericht in 1927, telt nu 650 leden, de meeste uit Lindenholt, zeker bij de jeugd. Gevoetbald wordt er met een 40 tal elftallen (jongens en meisjes), de pupillen, de junioren en kabouters (vanaf 4 jaar). Verder senioren mannen en vrouwen en de veteranen. Het eerste elftal speelt in de vierde klasse E Oost van de KNVB. Gespeeld wordt op het mooie sportpark in de Meeuwse Acker op de velden, gehuurd van de gemeente, waarmee een goede samenwerking is. Het clubhuis is eigendom van SCE zelf. Het Mondial College maakt ook gebruik van deze sportvelden voor hun sportdagen maar ook particulieren en bedrijven.'

Onlangs ontstond er een groot probleem toen de competitie op het punt stond te beginnen en ineens twee en een half kunstgrasvelden werden afgekeurd door de KNVB. Deze waren stroef geworden in de loop der jaren en konden blessures veroorzaken. Het gevolg was dat hals over kop de competitiepelers hiervan op de hoogte gesteld moesten worden. Het betekende twee weken veel hinder voor de training en het spelen van de bekerwedstrijden.

Een inhaalprogramma was nodig en dat betekende een flinke administratieve klus. Op de anderhalf natuurgrasvelden kon wel nog gespeeld worden. Mede dankzij de regelmatige besproeiing tijdens de grote droogte van de afgelopen maanden zijn deze velden in orde gebleven.

Deze afkeuring betekende een extra administratieve klus voor Berry die al zoveel doet voor de club: als penningmeester, het voeren van de ledenadministratie, de coördinatie van de Cios trainingen voor de jeugd door studentenstagiaires en nog veel meer andere taken bij SCE. En nu ook de organisatie van de Grote Club Actie voor de jeugd van SCE waarvan de

gehele opbrengst wordt gebruikt voor het organiseren van evenementen voor onze jeugd. Terwijl hij ook nog bestuurslid is in het bewonersplatform Malvert en Lankforst en de Stichting Gildegein. Al met al heel veel uren vrijwilligerswerk per week.

Berry: 'Je raad het al, voor al deze verschillende activiteiten heeft onze club vrijwilligers nodig, vrijwilligers nodig. Voor bestuur en jeugdbestuur moet er aanvulling komen. Voor ons bestuur is verjonging noodzakelijk wil deze mooie vereniging een toekomst blijven houden. Als vereniging worden we steeds meer met overheidsbesluiten opgezadeld, die uitgevoerd moeten worden. Denk maar recent nog aan de voorschriften over het nuttigen van alcohol (18+), de VOG en de Privacywetgeving. En natuurlijk ook de actie om kinderen laten opgroeien in een rookvrije generatie. En hierbij hoort dus ook een rookvrij sportpark. Voor ons als bestuur uitdagende, maar geen gemakkelijke opgaves. Verder zijn barmedewerk(st)ers van harte welkom. En in onze organisatie is altijd wel iets te doen. Dus kom eens langs.'

Het aantal scheidsrechters is redelijk op peil maar toch zijn vrijwilligers van harte welkom. Bij de jeugd fluiten kan vanaf 14/15 jaar, bij de senioren vanaf 16 jaar. Reservespelers en elftalbegeleiders zijn meestal de lijnrechters bij wedstrijden. Je kunt een KNVB scheidsrechteropleiding krijgen bij SCE, betaald door de club. En als je fluit krijg je een mooi scheidsrechter pak aan. Jaarlijks zijn er nog allerlei andere activiteiten voor de leden, zoals een bingoavond, Sinterklaasfeest, Nieuwjaarsreceptie, Halloween, Oktoberfest en een Hollandse Avond met muziek.

Tot slot is het belangrijk om te vermelden dat SCE meedoet aan het Fairplay project; project. Ouders met minimale inkomsten kunnen een beroep doen op een bijdrage van Stichting Leergeld.'

Berry bedankt voor jouw informatie en jouw onderscheiding als Lid van Verdienste van SCE heb je meer dan verdiend!

Tekst en foto: Theo Vermeer



Noodoproep M/V

Bewonersvereniging Hegdambroek is dringend op zoek naar nieuwe bestuursleden en vrijwilligers die iets willen betekenen voor de wijk.

Vind je milieu, gezondheid of veiligheid belangrijk, wil je iets ondernemen voor kinderen in de wijk, wil je weer een groot ontmoetingsfeest organiseren of wil je juist de verantwoordelijkheden meer per straat verdelen? Dit is je kans om je ideeën en visie betreffende je leefomgeving handen en voeten te geven!

Het huidige bestuur heeft met elkaar een leuke tijd gehad, een goede band opgebouwd en vindt dat het na bijna 12 jaar tijd wordt om het stokje over te dragen aan andere (jongere?) bewoners van de Hegdambroek.

Wij zoeken per 01 januari 2019 een penningmeester en bestuurslid. In de loop van 2019 komt de functie van secretaris ook vrij.



van links: Roland de Kanter, Giel Lieskamp, Mike van Raaij en Marco Demon

Ook bij het ophalen van oud papier zijn dringend vrijwilligers nodig. Enerzijds omdat mensen dit al erg lang -30 jaar!- doen, anderzijds door een verhuizing. Het oud papier wordt de 1e maandag van de maand opgehaald en kost u ongeveer 2 uur.

Wat is belangrijk

Je woont in de Hegdambroek. Je voelt je betrokken bij de bewoners en vindt het leuk iets te doen voor je leefomgeving. Ervaring is niet nodig, wel de motivatie en de gedrevenheid er iets van te willen maken. Soms heb je overleg met officiële instanties zoals wijkagent, gemeente en DAR. Het is mooi meegenomen als je van cijfers en/of letters houdt, maar dit is niet perse noodzakelijk. Immers alles valt te leren.

De tijdsbesteding is normaal gesproken per kwartaal 2 uur en valt dus erg mee, al is dit wel afhankelijk van het aantal activiteiten en overlegmomenten dat wordt ondernomen.

Wat bieden wij

Het is in de basis een gezonde vereniging, want de vaste financiële middelen worden maandelijks verzorgd door de vrijwillige ophalers van het oud papier. e zorgen voor een goede overdracht en ondersteuning. Het is een mooie kans om jouw leefomgeving en die van de andere bewoners positief te beïnvloeden.

En hoe nu verder?

Voor informatie: hdb.secretariaat@gmail.com

10 november a.s. is er een informatieavond over de leefomgeving in de wijk.

De aankondiging hiervoor valt binnenkort in de bus! Een mooie gelegenheid om informatie te krijgen of je op te geven voor een van deze functies.

De Nationale Diabetes Challenge Finale 201



Missie geslaagd: de challenge is volbracht

De nationale diabetes challenge wordt georganiseerd door de Bas van de Goor Foundation. In eerste instantie voor mensen met diabetes, maar eigenlijk om iedereen aan het bewegen te krijgen. Het wijkgezondheidscentrum Lindenholt organiseerde de challenge voor Lindenholt. Een groep bewoners wandelde vanaf 1 mei elke dinsdagavond met elkaar met als apothecose de finale in het Olympisch stadion in Amsterdam, waar ruim 4000 wandelaars uit heel Nederland bijeenkwamen.

Amsterdam

zaterdag 29 september

NEC-bus

Zaterdagochtend 6:30. Ruw worden we uit onze slaap gerukt door de wekker. Het liefst zouden we ons nog een keer omdraaien, maar dat gaat dit keer niet. Vandaag is het de grote finale van de Nationale Diabetes Challenge in Amsterdam en die willen we natuurlijk niet missen. Op het plein voor het wijkgezondheidscentrum verzamelen zich steeds meer wandelaars in afwachting van de bus. We gaan met de echte NEC-bus. Om dit mogelijk te maken is een bijdrage verkregen uit het "budget wijkactiviteiten/bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen", omdat - aldus een woordvoerder van de gemeente Nijmegen - "deze activiteit in belang-

rijke mate kan bijdragen aan de leefbaarheid en de sociale cohesie in Nijmegen-Lindenholt".

Er worden nog gauw wat (groeps)foto's gemaakt voor de bus alvorens we even na achten vertrekken naar Amsterdam.

Wat eraan voorafging.

Gezeten in de luxe bus gaan mijn gedachten terug naar de afgelopen 5 maanden. Op 1 mei stonden er bijna 30 bewoners voor de deuren van Vincentius om aan de eerste wandeling te beginnen. Mensen met diabetes of COPD, maar ook bewoners van Lindenholt die graag gezellig willen wandelen met andere mensen uit ons stadsdeel. De eerste wandeling is kort en is vooral bedoeld om kennis met elkaar te maken. In de weken daarna wordt de lengte van de route steeds wat vergroot. De groep wordt ook al gauw gesplitst in een groep die uiteindelijk 5 km wil wandelen en een groep die voor de 10 km gaat. De routes lopen door het mooie Lindenholt en de directe omgeving en volgen zoveel mogelijk het vele groen en water in de wijken. Mensen vertellen me soms dat ze al vele jaren in Lindenholt wonen, maar bepaalde weggetjes uit de route helemaal niet kenden. Elke wandeling worden we vergezeld door medewerkers van het wijkgezondheidscentrum, die hun vrije tijd opofferen om na werktijd nog 1 tot 2 uur met ons op te trekken. Maar ze doen het met plezier; ook voor hen is

het prettig om met patiënten in een ontspannen setting te praten.

Dat praten is sowieso het grote pluspunt van deze challenge, want wandelen is een van de weinige sporten die je kan combineren met keuvelen over van alles en nog wat. Gaandeweg de challenge leren de deelnemers elkaar steeds beter kennen en er ontstaat een gevoel van saamhorigheid. Tijdens de wandelingen wordt regelmatig gewacht op de wandelaars die wat achter gebleven zijn, zodat we als een groep wandelen en niet als een groep individuen. De meeste wandelaars zijn al wat op leeftijd, maar het is leuk om te zien dat ze ook makkelijk contact leggen met de jonge studenten van de hogeschool Arnhem Nijmegen, die in het kader van hun studie meehelpen met de organisatie en ook steeds met z'n tweeën of drieën meelopen.



Wandelen in Lindenholt

L8 in het Olympisch stadion van Amsterdam

De finale in Amsterdam.

Het is nog geen half tien als Geert, onze chauffeur, de NEC-bus netjes neerzet voor de ingang van het Olympisch stadion. Onze bus arriveert als een van de eersten en trekt veel aandacht door de NEC-clubkleuren die trots op de bus prijken.



Lunchpakketten smeren in de bus

Vanaf half tien stopt de ene bus na de andere voor de poorten van het roemruchte stadion uit 1928. Wandelaars komen uit alle streken van Nederland naar de hoofdstad toe om samen te wandelen in het Amsterdamse bos. Als we het stadion binnen lopen raken we onder de indruk van dit machtige bouwwerk, waar in het verleden vele jaren lang grote sportprestaties zijn geleverd. Gelukkig is dit imposante stadion van de slopershamer gered en kan het voor dit soort evenementen gebruikt worden. In de afgelopen winter werden er zelfs nog de wereldkampioenschappen schaatsen georganiseerd.



Opwarmen met Olga Commandeur

Vanochtend, toen we uit Nijmegen vertrokken, leek het met temperaturen net boven het vriespunt, ook wel een beetje winter, maar inmiddels straalt de zon uitbundig en verwarmt ons lekker als we op het middenterrein langs de vele stands lopen. We zullen pas om half twaalf starten, dus er is nog tijd om samen met Bas van de Goor een groepsfoto te maken en om de inwendige mens te verwennen bijvoorbeeld met het lekkere en gezonde lunchpakket dat we door het gezondheidscentrum kregen aangeboden en dat onderweg in de bus vers werd klaargemaakt. Dat is het voordeel als je met de NEC-bus rijdt, want die heeft een aanrecht en tafel ter beschikking, waar

op de broodjes gesmeerd konden worden. Om kwart voor elf wordt een hardloper in het stadion verwelkomt die vanuit Papendal een afstand van 85 km heeft hardgelopen met een brandende fakkel. Met die fakkel wordt het vuur ontstoken in het Olympisch stadion en is het finale festival van de nationale diabetes challen-



Start vanuit het Olympisch stadion

ge officieel geopend. Na een openingswoord van de wethouder voor sport van Amsterdam en natuurlijk ook van Bas van de Goor zijn we klaar voor de start. Of nee, eigenlijk nog niet. Eerst nog een warming up. Onder leiding van Olga Commandeur, bekend van Nederland in beweging, warmen 4000 wandelaars op het middenterrein hun lichaam op met oefeningen. Eigenlijk niet eens zo hard nodig, want het is inmiddels aangenaam warm; de zon schijnt uitbundig. Het is dan ook een genot om te gaan wandelen.

Eerst vanuit het stadion nog een stuk door de bebouwde kom, maar eenmaal aangekomen in



Een lange sliert in het Amsterdamse bos

het Amsterdamse bos in de natuur. Wel anders wandelen dan dat we in Lindenholt gewend waren, want met zoveel wandelaars om je heen, kun je niet altijd je eigen tempo lopen. De route loopt langs uitgestrekte weides, door bos en ook voor een deel langs de bosbaan, bekend van zijn roeiwedstrijden. In de loop van de middag arriveren we weer in het stadion, waar we heel hartelijk ontvangen worden door wandelaars die al eerder gearriveerd zijn en de vele supporters die meegereisd zijn. Als ik aan het einde ook nog een medaille uitgereikt krijg door Olga Commandeur kan de dag niet meer stuk. Nagenietend op het middenterrein, voor de liefhebbers ervan onder de klanken

van de optredende Wolter Kroes, wachten we heerlijk in het zonnetje op het vertrek met onze NEC-bus naar Nijmegen. Nog even een groepsfoto maken en dan om vier uur richting Nijmegen, waar we rond half zes aankomen. Moe, maar zeer voldaan. Jammer dat de challenge nu afgelopen is.



Langs de bosbaan

En hoe nu verder?

Volgend jaar is er weer een nationale diabetes challenge en het wijkgezondheidscentrum Lindenholt heeft al aangegeven dan weer van de partij te zijn. Maar het is natuurlijk zonde als in de winter de wandelgroep niet meer bij elkaar komt. Daarom gaan we door. Vanaf **2 oktober** vertrekken we **elke dinsdagmiddag om 14:30** uur vanuit **Vincentius** (naast het wijkgezondheidscentrum Lindenholt) voor een wandeling van een tot anderhalf uur door Lindenholt en omgeving.



En dan uiteindelijk de finish

Na afloop napraten in het Vincentius gebouw onder het genot van een kopje koffie of thee. Wandelen is gezond en tijdens het wandelen leg je makkelijk contact met andere mensen uit Lindenholt. Doe dus mee met ons en kom op dinsdagmiddag naar Vincentius. Je hoeft je niet van tevoren aan te melden en je hoeft ook geen diabetes of copd te hebben.

Iedereen is van harte welkom.

Met dank aan:

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt, Vincentius, Studentes van de HAN, gemeente Nijmegen en de Bas van de Goor foundation.

Tekst en foto's: René Verriet



Alles wat u moet weten over griep en de grieprik

De herfst en de winter komen eraan. Dat is de tijd dat er veel mensen ziek kunnen worden door de griep. Vorig jaar hebben we een lange periode gehad met veel mensen die de griep kregen.

Wat is eigenlijk griep?

Veel mensen verwarren griep met verkoudheid, vooral als er koorts bij komt. Griep wordt veroorzaakt door het griepvirus. Echte griep begint meestal met hoge koorts en u voelt zich flink ziek. Vaak komt er hoesten, keelpijn, hoofdpijn en spierpijn in het hele lichaam bij.

Griep is erg besmettelijk. Het verspreidt zich via slijm, snot of speeksel. Gebruik daarom een zakdoek bij hoesten of niezen en was regelmatig de handen.

Sommige mensen kunnen ernstig ziek worden door griep, zoals oudere

mensen en mensen met een hartziekte of longziekte. Zij kunnen bijvoorbeeld een longontsteking krijgen bij de griep. Elke winter krijgt 1 op de 10 mensen griep. Er zijn geen medicijnen tegen. Wel kunnen mensen, die kans lopen extra ziek te worden door de griep, gratis een grieprik krijgen.

Wat doet de grieprik?

De grieprik zorgt dat de afweer tegen het griepvirus verbetert en beschermt tegen de meest voorkomende griepvirussen. De prik helpt niet voor verkoudheidsvirussen.

Het griepvirus verandert regelmatig. Elk jaar voorspellen deskundigen welke griepvirussen er komende winter verwacht worden.

De bescherming tegen die virussen wordt in de grieprik gestopt.

De grieprik is bedoeld voor mensen die extra kans lopen om ernstig ziek te worden door de griep. Dit zijn alle mensen vanaf 60 jaar en mensen met:

- hart- of vaatziekte

- langdurige longziekte (bijvoorbeeld astma of COPD)
- diabetes mellitus (suikerziekte)
- een nieraandoening
- verlaagde weerstand (door een ziekte, een medische behandeling zoals chemotherapie, of medicijnen die de weerstand verlagen)

Uw huisarts stuurt u een uitnodiging voor de prik als u bij een van deze groepen hoort. De grieprik wordt meestal tussen half oktober en half november gegeven. Het duurt ongeveer twee



weken voordat de grieprik bescherming geeft.

Voordelen van de grieprik

De grieprik verkleint de kans dat u griep krijgt. De kans op een longontsteking wordt kleiner. U heeft minder kans te overlijden door de griep. En de grieprik zorgt dat u andere mensen minder kunt besmetten. Dit is belangrijk als u bijvoorbeeld in de zorg werkt.

Nadelen van de grieprik

Een dag na de prik kan u een pijnlijk arm hebben. U kan zich erna een paar dagen minder fit voelen. Dit is geen griep.

Ernstige bijwerkingen van de grieprik zijn gelukkig zeldzaam. Denkt u dat u bijwerkingen heeft na de grieprik, meldt het dan bij uw huisarts.

Heeft u nog vragen over de grieprik, neem dan contact op met uw huisarts.

Tekst: Huisarts Mirjam Meijer, ook namens de andere huisartsen van wgc Lindenholt



René Verriet

I want you

Laastst zei iemand tegen mij "Mag ik je tegen u zeggen?" Dat was een retorische vraag; de steller van de vraag gaat er al van uit dat het antwoord "ja" zal zijn. Mijn antwoord is ook altijd "ja", meestal met de toevoeging, "graag, anders voel ik me zo oud". Zou ik nee antwoorden, dan kreeg ik waarschijnlijk het stempel arrogant opgeplakt.

Zeg je u tegen iemand, dan geef je daarmee aan respect voor de ander te hebben, maar het creëert daarmee ook gelijk een afstand. Ik ben opgevoed met de regel dat je u zegt tegen iedereen die een generatie ouder is dan jijzelf, dus ook tegen mijn (groot) ouders. Wellicht heeft dat met een katholieke opvoeding te maken. Mijn onderwijzers en leraren sprak ik ook met u aan, iets wat tegenwoordig, naar horen zeggen, een zeldzaamheid is. Eigenlijk sprak ik als jongere bijna iedereen met u aan, want ouderen waren natuurlijk in de meerderheid als je nog kind bent.

Dat veranderde eigenlijk toen ik volwassen werd. Op je werk sprak je je collega's met je aan, want hoewel je best wel respect voor je collega's kon hebben, wilde je de afstand met hen klein houden, want dat hoort bij collegialiteit. In Duitsland schijnt het overigens nog steeds de gewoonte te zijn, om collega's waar je al jaren mee samenwerkt, toch met Sie aan te spreken op de werkvloer. En in België gaan ze nog verder, daar worden zelfs kinderen met U aangesproken.

Toen ik als redacteur bij wijkblad Lindenholt Leeft begon, vroeg ik aan de hoofdredacteur wat de gewoonte was: spreek ik de lezer met u aan of tutoyeer ik. Eigenlijk had hij daar nooit zo bij stil gestaan. Als ik nu stukjes terug lees in ons wijkblad, merk ik dat er soms stukken zijn waar binnen hetzelfde artikel de lezer zowel met u als je wordt aangesproken. Dat geeft al aan dat er een verandering gaande is, de tendens is steeds meer om te tutoyeren.

Als we dan toch aan het veranderen gaan in het gebruik van de Nederlandse taal, dan pleit ik voor de Engelse variant. Hoewel ik geen voorstander ben van het verengelsen van onze taal, zou ik dan willen dat we alleen nog maar YOU gebruiken in plaats van je en u. Dan zijn we van alle misverstanden af.

Foto: René Verriet

Nieuws AED Lindenholt



Hopelijk komt het besef en schaam je je eens rot over wat je gedaan hebt...

Dankzij allerlei welwillende partijen is er nu in de directe omgeving weer een AED beschikbaar voor de burgerhulpverleners. En ja, we maken het adres waar die hangt gewoon bekend.

Nee, we hebben er geen woorden voor...

Deze zomer was het weer raak bij de sportzaal Gildekamp. Voor de tweede maal in een half jaar werd de AED en de buitenkast vernield. Dit maal was de AED helemaal weg!

Iedereen in de omgeving weet wel wie de schuldigen zijn. Eigenlijk weten we dat allemaal wel. Voor wie zich aangesproken voelt: hoe haal je het in je hoofd schade aan te brengen aan een apparaat wat je vader, moeder of ander familielid het leven kan redden.

Misschien lees je dit nu wel en doe je tegelijk stoer naar anderen.

Dat moet wel want de hulpverleners moeten hem kunnen vinden wanneer iemand gereanimeerd word. De nieuwe locatie is veertig meter van sportzaal aan de Gildekamp 30-54. Links van de sportzaal het pad langs het sportveld af lopen.

Iedereen in de Gildekamp bedankt voor de medewerking bij het vinden van de nieuwe locatie en plaatsen van de AED.

Tekst: Bestuur AED Dukenburg

Foto: Peter Saras



Thuiszorg M.O.C. biedt in Lindenholt 3 dagen per week dagbesteding en persoonlijke begeleiding aan.

Dit alles in een gezellige prettige sfeer waarbij individuele wensen, behoeften en mogelijkheden voorop staan.

De dagbesteding is bedoeld voor mensen vanaf 18 jaar mét een indicatie en voor mensen van 65 jaar en ouder zonder indicatie. Het ondersteunt u en de mensen uit uw omgeving daar waar nodig en is geheel **gratis**.

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



Email: info@thuiszorgmoc.nl

Wijkcentrum De Kampenaar
Zwanenstraat 1a 6545 AX
Nijmegen
024-6756760

Info: www.thuiszorgmoc.nl

Basisschool de Luithorst groeit en bruist



20 Augustus was de feestelijke opening van het nieuwe schooljaar. Dit keer extra speciaal om de Luithorst en de Kampus samen verder gaan als één school.

Veel leerlingen die vorig jaar nog op basisschool de Kampus zaten en ook leerlingen van basisschool de Bloemberg hebben zich aangemeld om het nieuwe schooljaar te starten op de Luithorst. Op het podium sprak directeur; Lesley Janssen alle kinderen en ouders toe. Er werd sap uitgedeeld en het was een feestelijke happening. Het NOS jeugdjournaal was ook aanwezig en heeft later in de school leerlingen en leerkrachten geïnterviewd. Kortom de Luithorst is helemaal klaar voor een gezellig schooljaar met alle oude en nieuwe kinderen!

Tekst: Victoria Lammerinks-Montis

Foto: Joël Montis

(H)eerlijke en nieuwe Cadeau's uit alle Windstreken

De Nieuwste Doppler is nu verkrijgbaar in onze winkel.

Nieuwe kruidenpasta's uit Indonesië en Thailand

WELERD WINKEL
de fairtrade cadeauwinkel
TELEFOON: 024 - 3450196
MEIJHORST 7001 A
6537 EN NIJMEGEN
WEBSITE: WWW.NIJMEGEN.WERELDWINKELS.NL

Wij accepteren

Openingstijden:

Maandag	: 13.00 - 17.30 uur
Dinsdag t/m Vrijdag	: 09.30 - 17.30 uur
Zaterdag	: 09.30 - 17.00 uur
Zondag	: Gesloten

P Gratis!



Vieringen in de Agneskerk
Zondag 10.00 uur
Eucharistieviering
Donderdag 7.45 uur
Meditatief Morgengebed

Bereikbaarheid

Het parochiecentrum, en dus ook de kerk en het Stiltecentrum is elke werkdag open van 10.00 uur tot 12.00 uur. Tijdens deze uren is er een gastvrouw of gastheer aanwezig. Pastor Eskes is op vrijdagmorgen op deze uren aanwezig op het parochiecentrum.

Wanneer u op andere uren ons nodig hebt 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.

Na de viering verkoop van loempia's. De opbrengst komt ten goede aan de oorlogsslachtoffers in Vietnam. Ook verkoop van sieraden en kleding uit Indonesië voor scholing en gezondheidszorg op Bali en inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare levensmiddelen mee, 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 kunt u contact opnemen met ons parochiecentrum, '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@agneskerklindenholt.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.

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

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

Eerste Communie

De voorbereiding op de Eerste Communie begint met een informatieavond voor de ouders van kin-

deren van de basisschool uit groep 4 of hoger op donderdag 29 november 2018. De avond begint om 20.15 uur. Tijdens deze avond krijgt u informatie over de voorbereiding en de eerstecomunieviering zelf. U kunt deze avond uw kind opgeven voor de eerstecomunievoorbereiding. Inschrijving is mogelijk tot en met zondag 2 december 2018. Meer informatie vindt u op www.agneskerklindenholt.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 vieren we Sint Maarten met de jonge kinderen. Komt u ook met uw kind of kleine kinderen en zijn of haar

lampion? We beginnen om 16.30 met het maken van een lampion. De viering begint om 17.00 uur. Na de viering gaan we in optocht naar mensen die rondom onze kerk wonen waar we met de hele groep aan mogen aanbellen! Sint Maarten valt dit jaar op zondag.

Zondag 25 november vieren we het feest van **Christus Koning van het Heelal**. Dit feest is het einde van het kerkelijk jaar.

De Advent

Advent, de voorbereidingstijd op Kerstmis begint dit jaar op zondag 2 december. Deze zondag steken we de eerste kaars aan op de adventskrans. Zo brengt ons elke zondag één lichtje meer naar Kerstmis (25 december)

Vieringen in de Kersttijd

Do 13 dec. boeteviering 19.30 uur

Ma 24 dec. 16.30 uur Herdertjesviering (geen eucharistieviering)

Ma 24 dec. 19.00 uur projectkinderkoor, eucharistieviering met aandacht voor kinderen

Ma 24 dec. 22.00 uur eucharistieviering met het Agneskoor

Eerste Kerstdag

Di 25 dec. 10.30 uur eucharistieviering met het koor Sub Tilia

Tweede Kerstdag

ma 26 dec. 10.00 uur eucharistieviering Feest van de H. Stefanus, samenzang.

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.agneskerklindenholt.nl Met de QRcode komt u snel op de pagina waar de vieringen staan.



Bettineke van der Werf

Gemis

In september was ik op een grote quilttentoonstelling. Wanneer u denkt dat quilten lapjes aan elkaar zetten is moet ik toch even grinniken. In essentie klopt dat. Het eindresultaat geeft inderdaad lapjes die met elkaar verbonden zijn, maar ik sta elke keer weer versteld van wat mensenhanden van al die lapjes kunnen maken. Het zijn stuk voor stuk kunstwerken met heel veel geduld gemaakt.

Op deze tentoonstelling waren er verschillende quilts die gemaakt waren om een heel diep verlies draaglijker te kunnen maken. Het bezig zijn met het ontwerpen en maken van het werkstuk gaf de makers ruimte om het verlies min of meer een plek te kunnen geven, voor zover dat mogelijk is...

Er zijn maar weinig zaken zeker in ons leven. Maar er is één ding dat onverbidlijk is. Van leven ga je dood. En wanneer je veel van iemand houdt, wil je gewoon geen afscheid van elkaar hoeven te nemen. En toch weet je eigenlijk bijna zeker dat één van de twee afscheid moet nemen. En ook als meerdere mensen tegelijk dood gaan zijn er anderen die afscheid van hen moeten nemen. Het is het moeilijkste wat er in het leven is. Het los moeten laten van iemand waar je van houdt.

De katholieke kerk heeft al heel snel een dag ingesteld om dierbaren te gedenken. Allerzielen, 2 november. Jaarlijks branden er vele kaarsen om dierbaren te gedenken. Crematoria hebben ook eens per jaar of om het half jaar bijeenkomsten om de overledenen van dat jaar(deel) te herdenken.

En ja, dat kaarsje aangestoken bij die foto, of bij Maria, de moeder van Jezus, op een plek waar je samenkomt, dat steentje wat je achterlaat op een graf, die quilt die je maakt ter gedachtenis aan, het zijn allemaal manieren om dat niet gewilde verlies, dat gemis, een plek te kunnen geven...

Laten we oog hebben voor elkaars verdriet en elkaar tot steun zijn.....

Bettineke van der Werf,
werkgroep pastoraat, Agneskerk Lindenholt

Een woord van dank voor de vele vrijwilligers, sponsors en deelnemers die er samen voor hebben gezorgd dat de 11^e editie Dag van Lindenholt 2018 opnieuw een succes is geworden.



Het is alweer bijna 3 maanden geleden dat wij voor de 11e keer de Dag van Lindenholt hebben gevierd met daarbij voor de 8e keer het Vijverpopconcert. Tijd vliegt voorbij en voordat we het in de gaten hebben, worden wij al weer bij elkaar geroepen om voor de 12e keer Dag van Lindenholt te regelen. Ik wil nog even stil staan bij Dag van Lindenholt 2018 en het Vijverpopconcert. Het weer werkte dit jaar weer volledig mee op zaterdag en zondag.

De diverse organisaties, instellingen, bedrijven en bewoners hebben weer gezorgd voor een geslaagd evenement. Er was voor oud en jong van alles te beleven en te zien. De mooie vogelshow van Fenics, Clown Cees en zeker ook de demonstratie van het flyboarden, dat verleden jaar niet kon doorgaan, waren de absolute toppers volgens verschillende bezoekers evenals de verschillende sportactiviteiten. Bijzonder dit keer was voor het eerst een hardlooppwedstrijd voor jong en oud, georganiseerd door Lindenholt Loopt. Met een deelnemersaantal van meer dan 80 werden verschillende afstanden door Lindenholt gelopen afhankelijk van leeftijd en eigen keuze. Dit evenement is een groot succes te noemen en de initiatiefnemers van Lindenholt Loopt mogen buitengewoon trots zijn op dit resultaat. Voldoende inspiratie voor een vervolg in 2019.

De opkomst van zo rond de 8000 bezoekers geeft maar weer aan dat men graag achter de voordeur vandaan komt om gezamenlijk Dag van Lindenholt te vieren. Na afloop hebben wij veel complimenten ontvangen van zowel deelnemers als bezoekers. En dit wil ik met jullie delen; het succes van het Vijverpopconcert en Dag van Lindenholt kan alleen maar plaatsvinden door jullie inzet; de mensen die het hele jaar door bezig zijn om dit te organiseren, de sponsors en alle vrijwilligers die op de dagen vooraf, tijdens en de dagen erna, zich inzetten, verdienen alle credits die wij ontvangen hebben.

Er was een speciale stand ingericht om aandacht te vragen voor nieuwe aanwas van kartrekkers en bestuursleden bij het organiseren van dit geweldige evenement. Gelukkig heeft een tweetal bezoekers daarbij belangstelling getoond, maar de oproep blijft van kracht; zonder voldoende kartrekkers en bestuursleden zal op den duur het niet meer mogelijk zijn om dit fantastische evenement te organiseren. Meld je aan wanneer je het idee hebt hierbij een bijdrage te kunnen leveren, hoe klein dan ook en schroom niet om contact op te nemen en vragen te stellen aan het bestuur of aan mij.

Via deze weg wil ik jullie namens het bestuur ongelooflijk bedanken voor alle inzet. Het geeft ons weer inspiratie om komend jaar weer volop met iedereen samen te werken aan de 12e editie van Dag van Lindenholt. Ik spreek de hoop uit dat ik weer voor de nieuwe editie op jullie kan rekenen met daarbij vooral ook veel nieuwe leden, om er weer een mooi feest van te maken. Nogmaals hartelijk bedankt en tot de volgende editie van DvL.

Met vriendelijke groet,

Jan ten Dam,
Voorzitter Stichting Dag van Lindenholt.



Maak jij al gebruik van de beweegroute?

Wil jij ook fitter worden maar vind je de sportschool ook zo duur? Kom dan eens kijken bij de beweegroute. Gratis en voor niets! Wil je ook meer bewegen en vind je het leuk om buiten te zijn? Dan is de beweegroute langs het Maas-Waal kanaal echt iets voor jou!

Er zijn 11 sporttoestellen waar je gebruik van kunt maken. Leuk om samen te doen en goed voor je lichaam. Iedereen kan op zijn eigen manier en tempo gebruik maken van deze route, jong, oud, beginnend en ervaren. Alleen of samen met anderen. Toch een stok achter de deur nodig? De tennisvereniging Lindenholt heeft plannen binnenkort te starten met een beweeggroep. Zo hoef je nooit alleen en kun je gezellig samen fit worden.

Deze editie: de laatste 4 toestellen belicht.

Heb je vragen?

Neem dan contact op met Willem van Megen
06 48466094 /wvjanmegen@chello.nl

Toestel 8: FIETSEN

Oefening 1:

Ga zitten met een rechte rug en plaats je voeten op de trappers.

Begin rustig en werk op naar een stevig tempo. Sluit vervolgens weer rustig af.



Oefening 2:

Ga zitten met een rechte rug en plaats je handen op de handvatten.

Begin in een rustig tempo met een cirkelvormige beweging.

Wissel af met een rustig en hoog tempo.

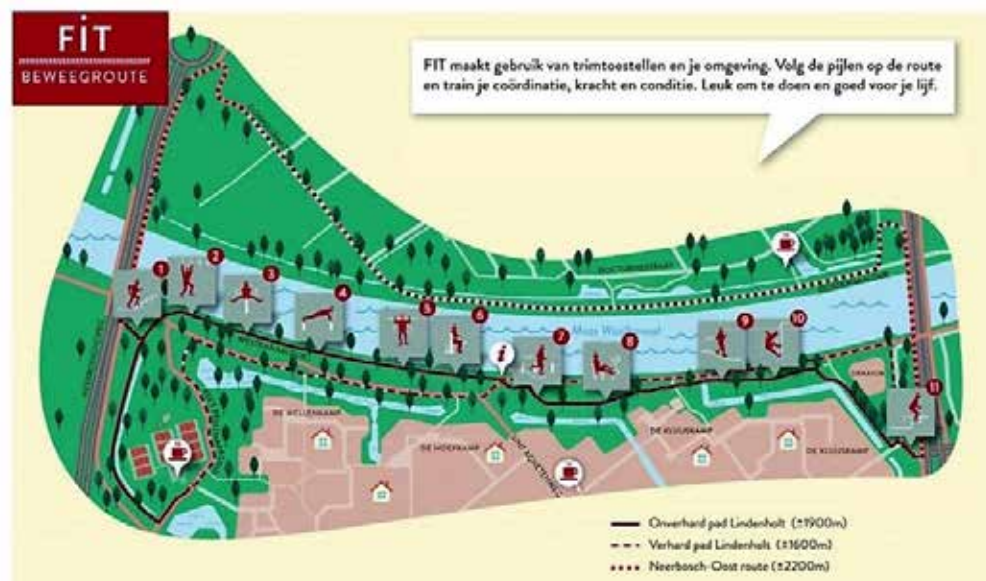


Ben je op zoek naar meer uitdaging? Combineer het gebruik van de handen en voeten eens.

Toestel 9: STIJGEN EN DALEN

Oefening 1:

Houd je rug gestrekt en loop niet voorovergebogen. Kies een tempo wat bij jou past. Gebruik je armen in het ritme van je passen. Het gaat niet om de snelheid, maar om de herhaling.



Ben je op zoek naar meer uitdaging? Neem dan eens wat gewichtjes mee.

Toestel 10: SURVIVALLLEN

Er zijn verschillende oefeningen die je kunt uitvoeren bij het survalllen.



Oefening 1:

Klim van beneden naar boven via de hiervoor bestemde touwroosters.

Je kunt ervoor kiezen weer naar beneden te gaan of om de hieronder genoemde oefeningen uit te voeren.

Oefening 2:

Zet je voeten op de houten balkjes.

Houd je met je armen hieraan vast.

Verplaats je handen en voeten om omhoog te komen.

Oefening 3:

Klim over het survivaltoestel heen.

Houd rekening met je balans en spierkracht om vallen te voorkomen.



Toestel 11: SPRINGEN

Er zijn verschillende oefeningen die je kunt uitvoeren bij het survalllen.



Oefening 1:

Je kunt met beide voeten naast elkaar de trap op- en af springen.

Oefening 2:

Ga met je gezicht naar de trap staan.

Houd beide voeten naast elkaar en spring met gebogen knieën een traprede omhoog.

Zorg ervoor dat je in een squat houding (gehurkt) op de traprede terecht komt. Zak dus door je knieën en houdt hierbij je rug recht.

Oefening 3:

Ga met je linker of rechterzijde naar de trap staan. Zet een voet op de eerste traprede.

Stap met je andere voet voorbij de eerste voet op de volgende traprede en zet deze neer.

Voor een grotere uitdaging kun je twee treden tegelijk proberen.

Ben je op zoek naar meer uitdaging of aan je conditie werken? Verhoog het tempo en neem pas rust als je alle treden hebt gehad.



Ga eens wandelen in Lindenholt aan de hand van een app

Lindenholt biedt met al zijn groen en water uitstekende mogelijkheden om te wandelen. De deelnemers van de nationale diabetes challenge Lindenholt (zie artikel elders in dit blad) hebben de afgelopen maanden mooie wandelingen gemaakt door ons groene stadsdeel en daarbij paden en plekjes ontdekt die ze nog niet kenden. Wil jij ook wel eens zo'n route door Lindenholt en omgeving wandelen, dan kan dat, want de meer dan 30 routes (variërend in afstand van 2 tot ruim 10km), die gemaakt zijn voor de diabetes challenge zijn door iedereen te downloaden.

De routes zijn uitgezet met het programma Viewranger en zijn als public gepubliceerd, d.w.z. dat je ze gratis kunt downloaden van de site van Viewranger. Met de bijbehorende app, die zowel voor IOS als Android beschikbaar is kun je ze vervolgens nalopen.

Hoe werkt dat?

Installeer de app viewranger op je smartphone. Ga vervolgens naar de site <http://www.viewranger.com> en maak daar eenmalig een gratis account aan (kies in viewranger voor MyViewRanger en vervolgens voor signup. Vul daar de gevraagde gegevens in en druk dan op "create account".

Route downloaden

Je kunt, als je een internetverbinding hebt op je smartphone, de route online lopen, maar door de route van tevoren te downloaden kun je ook offline werken. Dat doe je zo:

Op een plaats waar je Wifi verbinding hebt start je op je smartphone de app VIEWRANGER.

Klik op het icoontje linksboven met de 2 richtingsborden.

Klik op het vak "let's explore"

Type in: ndcl en druk dan op het vak eronder waarin staat "Search ndcl"

Je krijgt dan alle routes te zien die beginnen met de tekst NDCL. (NDCL staat voor Nationale Diabetes Challenge Lindenholt)

Klik op de route die je wil downloaden (het getal achter NDCL geeft de afstand van de route aan).

Klik vervolgens op het scherm met de gekozen route op de groene balk onderaan "Download route"

Je krijgt dan een scherm met de tekst "Netherlands 1:25000 Map Tiles" en het verzoek om deze aan te schaffen (purchase) Doe dat niet

maar swipe naar rechts.

Je krijgt dan een scherm met de tekst "Route & Map". Druk hier op de groene button rechts-onder met de tekst "Download Route".

Het downloaden start daarna.



Route wandelen

Alle routes hebben als start en eindpunt het Vincentius gebouw (naast wijkgezondheidscentrum Lindenholt).

Als je de route van tevoren gedownload hebt, heb je tijdens het wandelen geen internetverbinding meer nodig.

Start de app VIEWRANGER op je smartphone. Kies de gedownloade route die je wil gaan lopen op dezelfde manier als beschreven bij route downloaden. Druk op het volgende scherm op de groene balk onderin met de tekst "Start route". Er verschijnt nu een kaartje, waarop de route in blauw getekend staat en waarin pijltjes op de blauwe lijn de looprichting aangeven. Je ziet ook een rode cirkel met een kruis erin. De bedoeling is nu dat je gaat wandelen en daarbij met de rode cirkel zo goed mogelijk de blauwe lijn op de kaart volgt. Een pijltje op het scherm geeft de richting aan waarin je moet lopen. Daarbij wordt door de rode cirkel een groene lijn getekend. Dat geeft de door jou gelopen route aan, die – als het goed is – zo goed mogelijk de blauwe lijn volgt.

Tijdens het wandelen wordt de track opgenomen. Je ziet dat in een blauw rondje op het scherm waarin een klokje loopt. Door op dat rondje te klikken kom je op een scherm waar je het opnemen kunt pauzeren of stoppen.

Als je na afloop van het wandelen een route van je smartphone wil verwijderen (ze nemen behoorlijk wat ruimte in beslag) dan volg je de instructies die staan bij Route wandelen. Voor-

dat je op de knop "start route" drukt klik je op het menu symbool rechtsboven en kies je in het uitklapmenu voor "Delete route"

Meer informatie

Een mooie handleiding over het gebruik van viewranger vind je op: <http://buitenpaden.nl/wp-content/uploads/zelfroutemakenmetviewranger-1.pdf>

Ik wens je veel wandelplezier en mocht je nog vragen hebben mail dan naar: redactielindenholtleeft@gmail.com. Op die manier kun je ook laten weten wat je van een route vond, als je die gewandeld hebt.

Tekst: René Verriet

Foto: Viewranger

Overzicht van de routes

NDCL 2.0	Het Anker
NDCL 2.3	De ontmoeting
NDCL 3.0	Het Anker en de ontmoeting
NDCL 3.5	Kinderdorp Neerbosch
NDCL 3.6	Johannushof
NDCL 3.8	Struinen door de Omloop
NDCL 4.1	Holtgesbroek
NDCL 4.3	Kinderdorp Neerbosch 2
NDCL 4.4	Leuvenbroek
NDCL 4.6	De beweegrouten
NDCL 4.8	Dwars door Lindenholt
NDCL 4.8	Langs de tennisbaan
NDCL 5.0	Langs de grens
NDCL 5.0	WC Dukenburg
NDCL 5.0	De acht van Lindenholt
NDCL 5.1	Kinderdorp Neerbosch
NDCL 5.1	Teersdijk
NDCL 5.2	Neerbosch oost
NDCL 5.4	Zoek de grenzen op
NDCL 6.1	Maas Waal kanaal
NDCL 6.5	Langs de rand van Lindenholt
NDCL 7.2	De Beuningse plas
NDCL 7.5	Maas Waal kanaal 2
NDCL 8.1	Beuningen
NDCL 8.6	Neerbosch en Dukenburg
NDCL 9.4	Beuningen
NDCL 9.9	Van kinderdorp naar kinderboerderij
NDCL 10.0	Ronde Lindenholt 1
NDCL 10.1	Hatertse brug
NDCL 10.3	NOORD-ZUID
NDCL 10.4	Staddijk

Green Capital Challenge: Voedsel

Nijmegen is in 2018 Dé Groene hoofdstad van Europa, een titel om trots op te zijn. We zien dit terug in allerlei activiteiten en initiatieven in de eigen wijk. De Green Capital Challenges maken zich hard om iedereen van tips te voorzien waarmee men zelf duurzame stappen kan zetten. Doe je ook mee?

In de maand Oktober staat het thema Voedsel centraal.



Als je nadenkt over voedsel, kun je op veel momenten van de dag keuzes maken:

Eet ik vandaag vlees, vis, vegetarisch of veganistisch?

Gooi ik dit restje weg of bewaar ik het voor morgen?

Kies ik voor seizoensgroenten?

Gezonde voeding = gezond?

Er is van alles te vinden op het internet over gezonde voeding, recepten, tips. Maar we horen ook maar al te vaak verhalen over bijvoorbeeld misleiding in de supermarkten. Producten waar veel meer suiker in zit dan nodig met een zogenaamd gezond keurmerk. Wie is er nog te vertrouwen?

Diervriendelijk = duur?

De meeste mensen zullen ervoor *willen* kiezen om dierlijke producten te eten van dieren die een goed leven hebben gehad. Maar biologische kip is veel duurder dan niet-biologische kip. Die keuze is dus niet voor iedereen weggelegd. Of kun je hierin ook andere keuzes maken, zonder dat het je portemonnee raakt?



Challenge: Samen gezond eten in Nijmegen

Een van de werkgroepen van de Challenges Voeding hebben de website samengezond-etennijmegen.nl opgezet. Met die challenge kun je kennismaken met duurzame voeding, bijvoorbeeld excursies naar voedselbossen in de regio of kookworkshops. En tegelijk roepen ze je op om elkaar uit te dagen om duurzaam te koken met de hashtag #nijmegeneetduurzaam.

Kijk voor alle excursies en workshops op: www.samengezondetennijmegen.nl

Challenge: Uit eten in oktober

Een andere groep van de Challenges daagt horeca uit in oktober een extra duurzame kaart te presenteren, met ten minste twee echt lekkere plantaardige gerechten. Die zijn vaak ook nog goedkoper dan de vlees of vis optie.

Challenge: Supers met duurzame acties

Hoe mooi zou het zijn als ook alle supermarkten in European Green Capital Nijmegen in oktober het duurzame en gezonde aanbod van eten en drinken extra in de spotlights zetten? Ook supers dagen we uit mee te doen aan voedselmaand oktober. Doe je als burger ook mee en koop je de duurzame aanbiedingen?

Duurzaamheidscafé op 30 oktober

Tijdens het Duurzaamheidscafé van 30 oktober in LUX Nijmegen gaan we in gesprek over wie er nu eigenlijk bepaalt wat er op je bord ligt. Bepaal je dit zelf of word je onbewust toch beïnvloed door de grote spelers in de markt? De nummer 1 van de Duurzame Top 100, Volkert Engelsman, is een van de sprekers deze avond. Via de website van LUX, www.luxnijmegen.nl zijn gratis kaarten beschikbaar.

De Groene Prijsvraag – scooter of kaartjes schouwburg winnen?

Je kunt het hele jaar meespelen met De Groene Prijsvraag. Dit is een prijsvraag waarmee je leuke, lokale en veelal duurzame prijzen kunt winnen. In totaal spelen we vijf rondes. Hoe vaker je meespeelt, hoe groter je kans op de hoofdprijzen die aan het einde van het jaar worden uitgedeeld: een elektrische scooter of drie maanden gratis rijden in een elektrische BMWi3.

Kijk op www.degroeneprijsvraag.nl hoe je kunt meespelen. Het kost je maar 5 minuutjes!

Ga voor meer informatie over de Challenges naar: www.greencapitalchallenges.nl

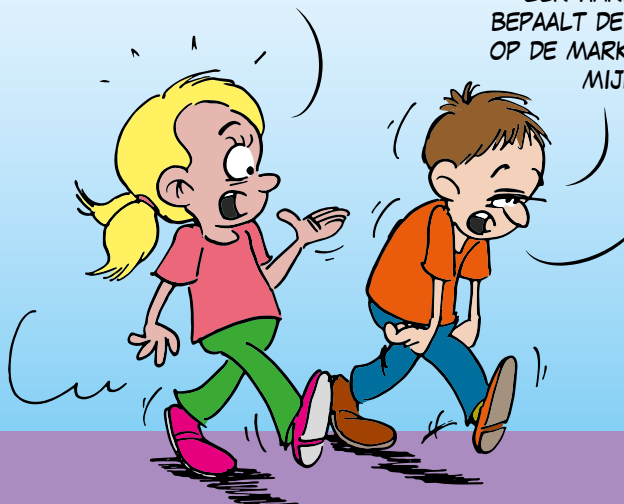
Door:
Elma Vriezekolk,
Ingrid Kerkvliet en
Caroline de Greeff

WIE BEPAALT ER WAT JIJ EET...?

HET IS ECHT NIET MOEILIK HOOR
OM THUIS DUURZAAM TE ETEN!

ACH, DE WERKELIJKHEID ZIT
GECOMPLICEERDER IN ELKAAR.
EEN HANDJEVOL GROTE SPELERS
BEPAALT DE SPELREGELS, HET AANBOD
OP DE MARKT EN DAARMEE WAT ER OP
MIJN BORD BELANDT...

ZUCHT... OUDERS...



LOKO
CARTOONS

Een brandgrens nog eenmaal vol leven Stilstaan bij de slachtoffers met een verhaal van hoop



Op 22 februari 2019 is het 75 jaar geleden dat Nijmegen door de geallieerden werd gebombardeerd. Amerikaanse vliegtuigen lieten na een mislukte operatie in Duitsland hun bommen boven de Waalstad vallen. Het stadshart werd compleet weggevaagd en er vielen bijna 800 doden, duizenden raakten gewond. In het centrum is de afgelopen jaren de brandgrens van dit bombardement met herinneringsplaatjes van alle slachtoffers gelegd. Een vrijwilligersproject gesteund door vele Nijmegenaren. Zie ook de site Brandgrens024.nl.

Het was destijds carnavalsdinsdag, een prachtige dag met een helblauwe lucht. In dit bijzondere herdenkingsjaar willen we extra stilstaan bij die noodlottige 22 februari in 1944. We willen op de avond van 21 februari de brandgrens tot leven brengen. We willen op elk herinneringsplaatje met een naam van een slachtoffer een kwartier stilstaan bij de dromen van al die slachtoffers. Iedereen zag op die 21e nog een toekomst voor zich. We willen de hoop, de verwachtingen van al die mensen nog een keer laten zien, tonen en laten horen.

Onze inzet is om op die koopavond van 21 februari 2019 tussen 20.00 en 20.15 uur alle herinneringsmarkeringen te laten 'bezetten' door mensen. Op een reeks plekken willen we vertellers een verhaal te laten vertellen over de slachtoffers. Wie waren het? (op de site oorlogsdodenNijmegen.nl en via het Boek de Pijn die Blijft van Bart Janssen zijn al vele verhalen terug te vinden, we beschikken ook over kaartjes van de brandgrens en weten precies waar elke markering ligt en wie waar met zijn naam ligt). Maar mensen mogen ook een eigen invulling geven, bv via een gedicht. We willen die avond ook op een hele plek langs de route muzikanten en koren een kwartier buiten laten spelen en zingen onder afdakjes, vanuit

café's langs de route, vanuit winkels langs de route. De eerste groepen hebben zich al gemeld.

De inzet is niet direct een 'event' te creëren. Het is een poging om de hoop, de verhalen van de slachtoffers te tonen, de blijde mens met een toekomst. Op 21 februari 1944 zag nog niemand de ramp van 22 februari aankomen. We vierden het leven deze avond.

De brandgrens wordt op 21 februari ook verlicht met kaarsjes. Er lopen hardlopers door de binnenstad met fakkels vanaf diverse startplekken.

Voor de zomer is al gepeild of deze herdenking op 21 februari 'kansrijk' is. Talloze vrijwilligersorganisaties hebben we gesproken, we zijn langs scholen gegaan. De reacties waren telkens positief. Nu is het moment gekomen om daadwerkelijk 'paaltjes' te slaan. Om de mensen, de hardlopers, de vertellers en muzikanten voor de herinnering van het leven te vinden en te noteren.

"Doe jij mee?" is de eenvoudige vraag.

Na afloop van de herdenking op 21 februari zijn alle mensen ook welkom om in Museum Het Valkhof na te praten.

In het museum zijn dan twee exposities over de oorlog, eentje over de kindschtoffers in Nijmegen. Een van de ideeën is dat alle deelnemers en de muzikanten en koren daar nog samen een lied zingen.

Op 22 februari 2019 is uiteraard de herdenking van de pijn, bij het monument De Schommel in de Marikenstraat, in de Stevenskerk en op de kerkhoven. We zijn bereid om onze aanpak voor de avond van 21 februari 2019 overal toe te lichten.

Wie mee wil doen: geef je naam door (het liefst voor half november). Dan krijg je daarna ook telkens informatie over het vervolg van onze aanpak voor 21 februari.

**bel Rob Jaspers 0653677285
of mail naar robjaspers@brandgrens024.nl**



**Raafat
Monther**

Kijkwijzer 18+

Waarschuwing vooraf: deze column bevat tekst die als schokkend kan worden ervaren.

Laastst wees mijn dochter op TV een symbool aan en vroeg me wat het betekende. Het was de kijkwijzer en ik legde haar uit dat daarmee aangegeven wordt voor welke leeftijden het programma geschikt is. "12+ betekent dat er geweld in voorkomt" zei ik. "Dan wil ik die programma's niet zien" antwoordde ze. Haar antwoord ontroerde mij diep en mijn gedachten gingen 5 jaar terug in de tijd, toen ik nog in Syrië woonde.

Ik woonde met mijn gezin op de derde verdieping van een appartement en hoorde op een dag heel dichtbij een zware schietpartij. Er was direct veel tumult op straat. Tientallen mensen liepen hysterisch onder mijn balkon. "Wat is er gebeurd" vroeg ik aan een van hen. Hij vertelde me dat ISIS een doos naar het huis van mijn buurman had gestuurd. In die doos zat het hoofd van mijn buurman! Ik was zeer geschokt door zijn antwoord en zeker ook omdat mijn dochter dat gehoord had. Zij keek me met grote angstige ogen aan. "Papa, wat bedoelde deze man?" Ik vertelde haar dat onze buurman een verkeersongeval had gehad. Ik ging snel naar beneden om erachter te komen wat er precies was gebeurd. Wat ik beneden zag was echt huiveringwekkend. Een doos voor de deur van onze buurman met daarin zijn hoofd! Zijn vrouw stond in de buurt van de doos en gilde in totale shock. Ik was ontzet toen ik iets verderop tussen de menigte de dochter van de buurman ontwaarde. Het meisje van een jaar of zes keek met grote ogen in trance voor zich uit en kon niet bevatten wat ze zojuist gezien had.

Het leek wel alsof ik me in een nachtmerrie of horrorfilm bevond.

Ik moest later nog vaak aan mijn buurmeisje terug denken. Heeft zij deze afschuwelijke beelden ooit kunnen vergeten? En mijn dochter; weet zij nog wat ze die dag gehoord heeft?

Het spijt me dat ik deze tragische gebeurtenis met u heb gedeeld, maar ik moet mij uiten en wil jullie duidelijk maken dat er achter het woord "vluchteling" enorm veel leed schuil kan gaan. Ik druk jullie op het hart om jullie kinderen geen ooggetuige te laten zijn van al het geweld in de wereld. Kinderen zijn erg kwetsbaar en wat zij zien kan hen hun hele leven in gedachten achtervolgen. Ik dank de Nederlanders vanuit heel mijn hart en ziel, want jullie hebben ons iets gegeven, dat niet in woorden is uit te drukken: een kans op een nieuw leven.

Ik wens jullie en jullie kinderen vrede voor altijd en hoop dat er in jullie leven geen kijkwijzer nodig is.

[deze column kwam tot stand met hulp van de redactie]

Samen voor elkaar

Verbinding tussen enthousiaste Nijmegenaren en inburgeraars in de stad

STICHTING present

Samen voor elkaar

www.presentnijmegen.nl

Samen voor elkaar in Nijmegen

Voor wie is dit?

Voor inburgeraars in Nijmegen en mensen die hen een warm hart toedragen.

Wat gaan ze doen?

Ze zetten zich actief in voor mensen in Nijmegen die hulp of gezelschap op prijs stellen.

Wat voor activiteiten?

In groepjes van 4 tot 6 personen gaan ze bijvoorbeeld koken, wandelen, spelletjes doen, creatieve dingen bedenken en uitvoeren.

Wanneer is dat dan?

Kijk voor het actuele aanbod van activiteiten en voor meer informatie op onze website: www.presentnijmegen.nl

Ik wil de Nederlandse taal beter leren spreken.

Ik wil graag andere mensen leren kennen in Nijmegen.

Ik vind het leuk om samen met anderen actief te zijn in Nijmegen.

Samen actief in Nijmegen

Voor anderen klaarstaan

Elkaar beter leren kennen

Meer info

Wil je iets betekenen voor de bewoners in Nijmegen? Dan is Samen voor elkaar iets voor jou!

Dit project is mede mogelijk gemaakt door ondersteuning van de Provincie Gelderland en het Oranjefonds.

Oranje Fonds

provincie Gelderland

STICHTING present

Present Nijmegen is eerder dit jaar begonnen met een bijzonder project: Samen voor elkaar. Dit project brengt een verbinding tot stand tussen enthousiaste Nijmegenaren en inburgeraars in de stad. Vanaf deze maand kunnen belangstellenden zich aanmelden om daaraan mee te doen.

Samen voor elkaar is ontstaan vanuit de behoefte van statushouders en asielzoekers aan contact met Nijmegenaren. Ook is gebleken dat veel inburgeraars graag nuttig en zinvol bezig zijn. Die wensen zijn gekoppeld aan de behoefte van Nijmegenaren om deze mensen te helpen een nieuw leven op te bouwen. Samen voor elkaar verbindt Nijmegenaren en inburgeraars middels sociale activiteiten die zij samen ondernemen voor mensen in Nijmegen die hulp of gezelschap op prijs stellen.

Werken in gemengde groepjes.

Het idee is dat bereidwillige Nijmegenaren en bereidwillige inburgeraars gemengde groepjes vormen. Zo'n groepje maakt wekelijks bijvoorbeeld met dementerende ouderen in een zorginstelling een wandeling door de wijk. Of een groepje kookt voor eenzame mensen, of organiseert iets voor bewoners van het AZC.

Van ontmoeten tot naar elkaar omzien.

Door Hooijer, algemeen coördinator van Present Nijmegen, is enthousiast over het project. "Belangrijk, naast de activiteiten, is met name de ontmoeting tussen mensen. De ontmoeting die begrip, tolerantie en het gevoel van 'erbij horen' bewerkstelligt. Zo'n ontmoeting draagt ook bij aan de droom van Present: een bewe-

ging op gang brengen waarbij het vanzelfsprekend is dat mensen naar elkaar omzien."

Samenwerken met lokale partijen.

Present Nijmegen werkt samen met lokale partijen die zich inzetten voor vluchtelingen en nieuwkomers: Vluchtelingenwerk Oost Nederland, 'Gezellig Nijmegen' (onderdeel van Bindkracht 10), de Vrijwilligerscentrale Nijmegen en stichting Shamuna.

Voor meer informatie kunnen geïnteresseerden terecht op de website van Present Nijmegen:

<https://stichtingpresent.nl/nijmegen/>

tekst: project Present

Haal je natuurdiploma

struinbulletin, uw gids door de natuur

Door Frans Sijben - Nijmegen

Nederland heeft veel groen maar weinig natuur. Dat geldt voor meer landen op de wereld. Met de echte natuur gaat het mondiaal erg slecht. Maar de meeste mensen zijn met andere dingen bezig. Natuur valt buiten hun 'bestaan'. En als mensen ermee bezig zijn, dan vaak omdat ze natuur lastig vinden. Dan strijdt de mens ertegen. Tijd dat iedereen als goede burger een natuurdiploma gaat halen. Ook in Lindenholt. Laat zien dat je kennis hebt van natuur en er respectvol mee om kunt gaan.

Dat het niet goed gaat met de natuur op onze wereld is niets nieuws. Doorlopend vernietigen mensen natuur of drijven dieren en planten terug naar kleine natuurlijke reservaten. Steeds meer natuur gaat er verloren. Hoog tijd dat dit stopt. Dat natuur weer zijn eigen bestaansrecht krijgt. Daarmee redden we uiteindelijk ook ons eigen bestaan als mensheid. Daarom hoog tijd dat we allemaal opgaan voor ons natuurdiploma.

Afhankelijk van natuur

Voor ons natuurdiploma leren we als eerste dat wij – mensen – afhankelijk zijn van natuur. Zonder natuur kunnen we uiteindelijk niet overleven. Ook al denkt de mens zonder natuur te kunnen.

De mens domineert op aarde alles wat er leeft. Het is een bestaan ten koste van andere levende wezens. De mensheid kan dit door zijn vermogen tot denken, zelfbewustzijn en het veranderen van zijn eigen leefomgeving. Hij gebruikt, verandert of vernietigt natuur voor eigen levensbehoeften. Andere levende wezens op aarde kunnen dit niet. Ze zijn gebonden aan hun leefomgeving die ze niet kunnen ontvluchten of aanpassen. Ze hebben hun eigen leefomgeving nodig om te bestaan. Als die verandert, kan plant of dier niet meer leven en sterft uit.

Sommige wetenschappers denken dat deze unieke aanleg de ondergang van de mensheid

veroorzaakt. Hij sterft uit omdat hij zijn eigen leefomgeving kapot gemaakt heeft en daarmee zijn eigen noodzakelijke natuurlijke bronnen.

Gelijkwaardig aan andere levens

Het natuurdiploma leert ons ook onze plek op aarde. We zijn gelijkwaardig aan alle andere leven op aarde. We gaan respectvol om met planten en dieren omdat het medebewoners zijn van onze planeet. Daarvoor moeten we afstappen van de diepgewortelde gedachte dat wij mensen de heerser op aarde zijn. Heerser en eigenaar van al wat leeft.



derwerpt haar, en hebt heerschappij over de vissen der zee, en over het gevogelte des hemels, en over al het gedierte, dat op de aarde kruipt!"

We moeten in de natuurcursus leren denken als natuurvolk: deel zijn van de natuur en met gezag daarmee omgaan.

Leer omgaan met natuur

Tenslotte leert het natuurdiploma ons goed om te gaan met de natuur. Hoe ben je een goede rentmeester? Hoe managen we de natuur zonder afbreuk eraan te doen. Ook die gedachte staat in de bijbel. Wordt echter altijd overschreeuwd door het Genesisbeeld van de mens als heerser en bezitter op aarde.

We leren hoe we meer ruimte kunnen geven aan natuur (plant en dier). Hoe we natuur in Nederland veel meer procenten grond geven als momenteel (3 tot 13 – afhankelijk van de definities). Hoe we de economie naast of ondergeschikt aan de ecologie zetten. Hoe we een natuur-inclusieve samenleving opbouwen: te beginnen in de agrarische sector. Hoe wij allemaal actief kunnen zijn in en om ons huis, straat, dorp, stad in het koesteren van dier en plant.

Meer lezen?

Ben je geïnteresseerd in algemene beschouwingen over de natuur in Nederland?

Ga dan naar <http://bit.ly/leesnatuur>

Heb je een vraag of wil je reageren?

Ga dan naar 'Contact' op de website [Struinbulletin](#).

Vijfduizend jaar of langer schrijven heilige boeken voor dat de 'mens' een dominante positie heeft over al wat leeft op aarde. Een rol gegeven door de godheid.

Na honderden jaren mondelinge overlevering door (vroeg-) joodse volkeren legt het 1^e boek Mozes – Genesis – die positie schriftelijk vast. Romeins-katholieken, (protestant)christelijke afsplitsingen en islamieten nemen later dit boek Genesis over. Zo lees je in Genesis 27 en 28: "En God schiep den mens naar Zijn beeld; naar het beeld van God schiep Hij hem; man en vrouw schiep Hij ze. En God zegende hen, en God zeide tot hen: Weest vruchtbaar, en vermenigvuldigt, en vervult de aarde, en on-



“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 5e editie; 17 oktober t/m 12 december 2018

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



Activiteiten: Wijkatelier
Lindenholt

Adres: Zellersacker 1003

Website: www.wijkatelierlindenholt.nl

Reserveren ruimte zie website.

Contact: info@wijkatelierlindenholt.nl

Het Wijkatelier is van maandag tot en met vrijdag open van 9.00 – 18.00 u. 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.wijkatelierlindenholt.nl. Bij de meeste activiteiten zijn consumpties voor eigen rekening.

MAANDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Bakkie Doen en Theeleuten

Iedere dag gezellig van 9.00 – 17.00

SOEPie-Doen

Samen genieten van een zelfgemaakte soep. Wanneer: Elke maandag van 12.30 – 13.30 u. 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 u. Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

Takeaway afhaalmaaltijd.

Afhalen tussen 15.00 en 17.00. aanmelden tot 12.00u Hoofd en nagerecht voor €3,75

Bingo

Iedere 1ste maandag van de maand (behalve op feestdagen). Kosten € 2,50 per kaart

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

Deel de dag Lindenholt

dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 - 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)

Bakkie Doen en Theeleuten

Iedere dag gezellig van 9.00 – 17.00

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.

Sjoelen

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

Takeaway afhaalmaaltijd.

Afhalen tussen 15.00 en 17.00. aanmelden tot 12.00u Hoofd en nagerecht voor €3,75

Hardlopen: Lindenholt loopt LL

Wanneer: Elke dinsdagavond

LL START: beginnerscursus voorjaar 2019

LL FREE om 20.00: gratis samen 5 - 10 km hardlopen met elkaar (zonder trainer), voorwaarde: je kunt min 5 km hardlopen

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

Aanmelden: via lindenholtloopt@gmail.com of via onze website sites.google.com/site/lindenholtloopt

Volg Lindenholt Loopt op facebook

WOENSDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Bakkie Doen en Theeleuten

Iedere dag gezellig van 9.00 – 17.00

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

Deel de dag Lindenholt

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

Bakkie Doen en Theeleuten

Iedere dag gezellig van 9.00 – 17.00

Eet mee in het Wijkatelier

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

Driegangen diner voor € 4,50

Aanmelden: j.joren@me.com / 0650128270

Taalondersteuning voor allochtone vrouwen

Wanneer: Iedere donderdag 9.15 – 11.30 u.

Aanmelden: Niet nodig. Gratis deelname.

Voor informatie: Anke Looijen, 06 33 62 74 05

VRIJDAG

Deel de dag Lindenholt

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

Bakkie Doen en Theeleuten

Iedere dag gezellig van 9.00 – 17.00

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



Ook dit jaar zetten wij weer ons beste beentje voor. Ons team is uitgebreid met twee vrijwilligers te weten; Ton van Dinther (gespecialiseerd in huishoudelijke apparatuur) en Bert

Eggelaar (gespecialiseerd in computer reparatie).

Wij verzorgen 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 13.00 uur binnen dan wordt u tot 14.00 uur geholpen.

Aanmelden: niet nodig. Kleine vergoeding.

Kledingherstel

Je kunt terecht met je te verstellen of te repareren kleding. Wanneer: Elke zaterdag van 11.00 en tot 14.00 uur. Aanmelden: Niet nodig.

Kosten: Kleine bijdrage per kledingstuk.

ZONDAG

Lunch

van 13.00 – 14.00 uur prijs € 1,75 met soep
€ 2,75 aanmelden 024-3770098 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

Bakkie Doen en Theeleuten

Wanneer: elke 1e 4e 5e 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

"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 benieuwd? Kom dan een kwartier eerder. Aanmelden niet nodig. Nadere informatie Hannah Dits 024-3791017. Geen kosten.

Heb jij een leuk idee of wil je graag iets organiseren in het wijkatelier, mail of bel naar joan.joren@bindkracht10.nl 024-3770098 of 0650128270



Bij de Stip kunt u terecht met allerlei vragen over bijvoorbeeld wonen, inkomen, formuleren, zorg en opvoeding. U kunt er informatie krijgen over activiteiten en cursussen in de wijk. En u kunt er komen met ideeën voor de buurt, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of buurtgenoten ergens mee te helpen. Wanneer: elke maandag woensdag en donderdag van 13.30 – 16.30 uur

Waar: Wijkatelier Lindenholt. Zellersacker 1003
Belastingspreekuur
Is weer gestart in Stip Lindenholt, Alleen in de EVEN weken. Voor toeslagen etc etc.
Tijd: 09.00-12.00 u. lindholt@stip nijmegen.nl

Belastingspreekuur
Is weer gestart in Stip Lindenholt, Alleen in de EVEN weken. Voor toeslagen etc etc.
Tijd: 09.00-12.00 u. lindholt@stip nijmegen.nl

Activiteiten: Wijkcentrum de Brack

Leuvenbroek 12-00
debrack@nijmegen.nl
Tel: (024) 377 57 84
www2.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum_de_brack

Wijkcentrum De Brack nu ook op woensdag en donderdag tot 23.00 uur open!

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 op zoek 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

Bridge Instuif in de Brack.

Elke donderdag zijn van 13.30-16.30 uur. Aanmelden: niet nodig
Info: Jannetje van der Tol 024-8449288

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: theoctomassen@gmail.com website: www.theotomassen.nl

Bingo:

iedere dinsdag in zaal 2 bingomiddag, aanvang 14.00uur



Bewegen op muziek

Vrijdag: 09.15 – 10.15 uur 30 lessen: € 90.--
contant (of 2 termijnen 1e

en 5e les). Start: 21september Docent: Sharon van Gentevoort

Aangepast bewegen met muziek (m/v)

Vrijdag: 10.30 – 11.30 uur 30 lessen: € 90.--
contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 21 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: 19 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: 18 september
Docent: Laura Alonso Boek: Caminos nieuw 1.

Spaans conversatie niveau A1-A2

Dinsdag: 09.00 – 10.30 uur 28 lessen: € 84.--
contant bij de eerste les Start: 18 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 20 september II 21 september

Kantklossen

Donderdag: 09.30 - 11.30 uur 30 lessen: € 90.-
- contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 20 september Docent: Thea van der Weegen (024 3787793)

Cursus werken met computer/lpod en laptop

Woensdag:09.00-10.30 uur 10 lessen: € 50.--
contant bij de eerste les Start: 19 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

Wij zijn een gezellige groep die zelfstandig schildert en/of tekent en zo nodig elkaar op weg kunnen helpen. Momenteel kunnen we nog wat nieuwe mensen gebruiken, die het leuk vinden om te komen tekenen of schilderen, zelf materiaal meenemen en er zijn geen kosten aan verbonden

Elke maandag van 13.00 tot 15.00 uur

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

18 en 25 oktober 14.00- 17.00 uur: KBO kaarten 25 oktober 19.30- 22.30 uur: Vrouwen van Nu 27 oktober 9.00- 16.00 uur: Origami 1 november 14.00- 17.00 uur: KBO bingo

15 en 22 november, 6 december 14.00- 17.00

uur: KBO kaarten

29 november 14.00- 17.00 uur: Sinterklaas-bingo

29 november 19.30- 22.30 uur: Vrouwen van Nu

20 december 14.00- 17.00 uur: KBO Kerst-bingo

20 december 19.30- 22.30 uur: Vrouwen van Nu kerstviering

Iedere tweede donderdag van de maand
14.00-17.00 uur: Zonnebloem bingo 50 +

Rechtswinkel

Spreekuren op de maandag van 19.00-20.00 uur.

Activiteiten: Wijkcentrum de Kampenaar



Adres: Zwanenstraat 1
email:dekampenaar@nijmegen.nl
Telefoon: 3738224

Bridgeclub Sans

Fumer

Iedere maandagavond 19.30- 23.30 uur

Schildergroep

Iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur.
Heeft u interesse?

Neem telefonisch contact op met Willy Otten
06 2339 2407



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

Jongerencentrum de Casa Kamp

Iedere maandag 15.00- 17.00 uur

Iedere woensdag 15.00- 17.00 uur

Iedere vrijdag 19.30- 21.30 uur

Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad.

**Diversen Activiteiten In
Lindenholt**



Doel: Ontmoeting en recreatie voor kinderen wonend in Lindenholt.

Nadere info: Fred Penninx
06 19151650

pr@stichting-lak.nl www.

stichting-lak.nl Facebook: www.facebook.com/SLAK.NL

Halloween:

Griezeltocht op zaterdag 27 oktober 2018. Je kunt per groep van maximaal 8 personen opgeven bij: halloween@stichting-lak.nl

Sinterklaas zondag 18 november: Sinterklaas komt weer naar Lindenholt. I Smorgens vanaf 10.00 uur met een rijtoer door de Kampwijken en vanaf 12.30 uur door de Acker- en Broekwijken. Om 14.00 en 15.00 uur een voorstelling in het Mondial College in de Leuvenbroek. Entree is gratis maar vol=vol.



Dag van Lindenholt

Wegens prive omstandigheden en om gezondheids redenen moeten helaas enkele kartrekkers afhaken. Hierdoor komt het voortbestaan van Dag van Lindenholt in gevaar en zijn we dringend op zoek naar vrijwilligers die bereid zijn om sommige werkgroepen aan te sturen. Wilt u meer weten wat de mogelijkheden zijn dan kunt u zich via onderstaand email adres aanmelden of nadere informatie krijgen

Wanneer: 16 juni 2019 van 12 tot 17 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl

www.facebook.com/Dag-van-Lindenholt

Popconcert:

de zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lindenholt.

Wanneer: 15 juni 2018 van 20 tot 24 uur

Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info@dagvanlindenholt.nl

Web-site: www.dagvanlindenholt.nl

www.facebook.com/Dag-van-Lindenholt



Buurt- en kinderactiviteiten

Willem van Megen

024-3792627

dekluiskamp@upcmail.nl

De Bewonersgroep Drieskensacker /Heeskensacker is gestopt met zijn activiteiten.!!! Dus ook geen Halloween meer!!!!!!



**Praktijk Yoga-adem-ontspan Lindenholt
Methode Van Dixhoorn**

Hatha yoga

In de zomermaanden is er een aantal weken een aangepast lesrooster en kun je 'losse' yogalessen komen volgen in de sfeervolle yogastudio op de Nieuwstadweg 5.

Het accent ligt op het rustig uitvoeren van actieve dynamische yogahoudingen en bewegingen. **Individuele adem en/ of ontspanningstherapie methode van Dixhoorn**

O.a. bij hyperventilatieklachten, gespannenheid, burnout, problemen met houding, bewegen en ademen.

Voor vragen en informatie: B. van Graas.

Tel: 024-3783191 / : www.yoga-adem-ontspan.nl

Email: info@yoga-adem-ontspan.nl

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



Workshops bloemschikken "De Vlinderbloem"

Doelgroep: Bewoners Lindenholt en omgeving.

Gezellige workshops verzorgt door gediplomeerd

Bloembindster gepland en op aanvraag, Meer info en aanmelden: Wilma Becker www.workshopsbloemschikkendeVlinderbloem.nl T: 06 2419 9613 of becker.wilma@gmail.com



Locatie Horstacker 1451:

Vincentius huis (herfstvakantie gesloten)

Maandag t/m Vrijdag

Open inloop voor iedereen 10:00-16:00 uur.

50 cent winkel van 10:00-12:00-13:00 16:00 uur

(vakantiestop tot 20 augustus 13.00 uur)

Maandag:

IKickboksen 16+ 10:00-11:00 uur

ENe innschrijfdag Daghap vanaf 13:00 uur.**Dinsdag:**

Muziek op schoot 0-4 jaar 09:30-10:15 uur (gratis proefles)

Hip hop Streetdance 8-12 jaar boyz only 16:00-17:00 uur (gratis proefles)

Hip hop Streetdance 8-12 mix 17:00-18:00 uur (gratis proefles)

Daghap 18:00-19:15 uur maximaal 15 personen

Woensdag:

Bewegen op muziek 2-4 jaar 09:30-10:30 uur (gratis proefles) start bij meer dan 5 inschrijvingen

Seniorenfit 10:30-11:30 uur (gratis proefles) start bij meer dan 5 inschrijvingen

Bewegen op muziek 4-7 jaar 15:00-15:45 uur (gratis proefles)

Conditie en spel (boks zak training) 8-12 jaar 16:00-17:00 uur (gratis proefles)

"Zumba /bewegen op muziek voor volwassene 19:00-20:00 uur (gratis proefles)

Daghap 18:00-19:15 uur maximaal 15 personen

Donderdag:

NIEUW: 1e donderdag van de maand inloopspreekuur

Bureau Handhaving 11:00-12:00 uur

Soep met je burens van 12:00-13:30 uur

Kickboksen kinderen vanaf 7 jaar 18:00-19:00 uur (gratis proefles)

Kickboksen 16+ 19:00-20:00 uur (gratis proefles)

Daghap 18:00-19:15 uur maximaal 15 personen

Vrijdag:

1e vrijdag van de maand Eat en meet in samenwerking met de Kerk van Nazarener en Agnesparochie kosten 3,50 euro voor drie gangen menu aanmelden is verplicht via aanmelden@eatenmeet.nl of in het Vincentius huis.

3e vrijdag van de maand Bingo 13:30-15:30 uur (kosten 5 euro inclusief hapje en drankje)

EXTRA INFORMATIE: Na de herfstvakantie start sporten voor "speciale" kinderen, meld je kind aan via

info@vincentiusnijmegen.nl ovv sporten kids
15 november Ruilsint meer info vincentiushuis
30 november Sinterklaasmiddag meld uw kind aan via
info@vincentiusnijmegen.nl ovv sint
22 december KERSTMARKT 12.00-18.00 uur kramen
te huur meer info via info@vincentiusnijmegen.nl ovv
kerst

Let op het mededelingenbord voor meer informatie
omdat er steeds diverse nieuwe projecten starten of
loop binnen in het Vincentius huis voor meer informa-
tie of mail naar info@vincentiusnijmegen.nl **Locatie
Voorstenkamp 1919: De Voorstenpunt**

(herfstvakantie gesloten)

Dinsdag t/m Vrijdag

50 cent winkel geopend van 13.00-15.00 uur **Dinsdag:**
Bingo: 13.00-15.00 uur (kosten 5 euro inclusief hapje
en drankje) zie poster op raam voorstenpunt en face-
book voor data

Woensdag:

Soep met je burens 12.00-13.30 uur

Het Taalsprekkuur

Hoe vaak wilt u schrijven? Of met
rekenen en/of werken
op de computer? Of
kent u iemand die hier

moeite mee heeft?

U kunt met vragen terecht bij uw huisarts of
behandelaar van het Wijkgezondheidscentrum
Lindenholt. Wijkgezondheidscentrum Linden-
holt: Horstacker 1644 6546 EX Nijmegen
024-3781818 kloris@wgclindenholt.nl

Voor meer informatie over onderstaand pro-
gramma, kijk op www.debroederij.nl. of op face-
book. De Broederij Nieuwstadweg 37 Nijmegen
Tel: 06 45 17 05 61 info@debroederij.nl

Creatieve broedplaats en ontmoetingsplek.



Elke dinsdag,
woensdag en vrij-
dag is het koffie-
barretje open van
9.15 - 17.00 u.

Buurtsoep

Elke dinsdagmiddag maken we soep voor de
buurt. Om 13.00 u is de soep klaar en kun je
aanschuiven.

Broedplaats voor kinderen

Elke dinsdagmiddag na school tot 16.30 u
kunnen kinderen hun creatieve ideeën komen
uitbroeden. Consumptie is voor eigen rekening
en een vrijwillige bijdrage voor materialen is fijn.
Voor kinderen vanaf 7 jaar.

Broednest

Heb je zin in vrijwilligerswerk? Dat kan bij De
Broederij. Samen werken we in de tuin, doen
we klusjes in het gebouw, schenken we koffie in

het barretje en verzinnen we nieuwe plannen.
Kom gerust langs om te kijken naar de moge-
lijkheden.

KunstExpress

Elke woensdag vindt het creatieve maatjespro-
ject Kunst Express plaats. Voor kinderen van 10
tot en met 15 jaar.

Klets en koffie

Zin om een keer langs te komen, maar weet je
niet of er anderen zijn? Op vrijdagpochtend zijn
er in ieder geval buurtgenoten. Aanschuiven
rond 10.30 u

Wijkkoor

Altijd al in een koor willen zingen? Dit is je kans.
Een groep enthousiaste mensen komt elke
vrijdagochtend van 10.00 -11.30 u samen om te
zingen. Dirigent Leo Quaijtaal. Kosten: € 2,50
per keer.

En verder worden er veel cursussen en work-
shops gegeven. Kijk voor het actuele aanbod op
de website



Voor alle 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 Toestelturnen

16.45 – 17.45 uur v.a. 5 jaar / 17.45 – 18.45 uur
v.a. 8 jaar / 18.45 – 19.45 uur v.a. 10 jaar

Sportzaal Gildekamp

Donderdag Toestelturnen 16.15 - 17.15 u v.a.
4 jaar / 17.15 - 18.15 u v.a. 7 jaar en 18.15 -
19.15 uur v.a. 9 jaar

Senioren Gymnastiek en Spel

Gymnastiekgroep voor Senioren vanaf 45+.
Iedereen kan in deze les volop bewegen. Gym
(op muziek) wordt afgewisseld met div. spelvor-
men.

Sportzaal Gildekamp

Maandag 20.30 – 22.00 uur Gymnastiek en
Spel



Reanimeren leren?

Voor bewoners in Lin-
denholt en Dukenburg
gratis. Aanmelden www.aeddukenburg.nl ook voor

informatie en de locaties van de AED's. Al 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@aeddukenburg.nl



**Judo Vereniging Duken-
burg**

Judo voor iedereen
vanaf 4 jaar Sportzaal
Leuvenbroek (bij de
Montessori school)

Maandag: 17:30 - 18:30

u 4 - 8 jaar, 18:30 - 19:30 u 9 - 12 jaar, 19:30 -
21:00 u 12 jaar en ouder

Donderdag: 18:15 - 19:15 u 4 - 8 jaar, 19:15
- 20:15 u 9 - 12 jaar, 20:15 - 21:30 u 12 jaar
en ouder. Voor meer informatie: 0651193364
/ 0243779369 / 0652684780 Email voorzit-
terjvd@gmail.com www.jvdukenburg.wix.com/jvdukenburg

Kaarten bij

Vanaf nu gaan we weer
maandelijks op vrijdag-
avond om 20:00 uur
kaarten bij voetbalver-
eniging S.C.E. aan de
Meeuwse Aker 20-29. We spelen Klaverjas-
sen en Jokeren. We nodigen bewoners van
Lindenholt uit om ook mee te doen, u hoeft
zeker geen lid te zijn van de voetbalclub. Bij
ons staat gezelligheid voorop, er zijn leuke
prijzjes te winnen en er wordt ook een lekker
hapje geserveerd, het eerste kopje koffie of
thee is gratis.

Wij vragen een bijdrage van € 3,50 per avond
en de laatste avond is gratis. **Kom ook kaar-
ten bij S.C.E.** Niets moet alles mag. De kaart
data staan hieronder vermeld en op de site
sce-nijmegen.nl

Als u een keer mee wilt doen stuur ons dan
een e-mail met de mededeling, ik of wij
wil(len) komen kaarten, dan kunnen wij u
ook via dat mailadres op de hoogte houden
van de volgende kaartavonden en als er een
keer een kaartavond niet kan doorgaan.

Mailadres organisatie:

Fred Schoppema: f.schoppema@t-mobile-thuis.nl of

Johan Ketelaar: johan.ketelaar@gmail.com

Tot ziens in ons clubhuis op: 12 oktober, 9
november, 8 december, en 2019; 4 januari,
1 februari, 1 maart, 29 maart, 26 april



Veronique Franken heeft zich aangemeld om ons redactieteam te komen versterken. Zij woont nog niet zo lang in Lindenholt en heeft op een bijzondere wijze haar draai gevonden hier in ons stadsdeel.

‘Ik hoor na al die verloren jaren weer ergens bij’



Nadat ze op pure wilskracht haar zware depressie had overwonnen, moest Veronique helemaal opnieuw beginnen. Via Bindkracht10-opbouwwerker Eus rolde ze het vrijwilligerswerk in en ontdekte ze hoe mooi het leven is als je andere mensen en daarmee jezelf helpt.

‘Rond 2000 begon ik depressieve klachten te ontwikkelen’, vertelt Veronique. ‘Ik voelde me down, had soms heftige paniekaanvallen. Mijn depressie was een opeenstapeling van factoren.

MEDICIJNVERSLAVING

Veronique kwam terecht bij de crisisdienst van toen nog het RIAGG. ‘Daarmee begon de ellende pas écht. Tien jaar lang slikte ik zulke zware medicijnen dat ik een medicijnverslaving ontwikkelde. Ik lag alleen maar op bed, was

continu out, zat gevangen in mezelf. Hierdoor kon ik geen moeder voor mijn kinderen zijn.’ Alles veranderde toen Veronique vanwege een mondinfectie al haar tanden moest laten trekken. ‘Ik kreeg implantaten op voorwaarde dat ik zou ophouden met roken. Waar ik de kracht en moed vandaan haalde, weet ik niet, maar ik vond dat ik dan ook met mijn medicijnen moest stoppen. Na lang aandringen wilde mijn huisarts me wel helpen. Het afkicken was enorm heftig. Ik liep soms letterlijk tegen muren op. Maar, het lukte me.’

THEATERVOORSTELLING

Veronique moest zichzelf vervolgens dwingen om haar nieuwe leven weer inhoud te geven. ‘Ik wilde graag werken, maar ik was bijna 50, had geen diploma’s. Bovendien ben ik slecht ter been door mijn bekkeninstabiliteit. Belangrijkst was om er weer op uit te gaan.

Dan volgde de rest hopelijk vanzelf.’ Na lang aarzelen besloot Veronique de sprong te wagen. ‘Ik was net naar een aangepaste woning in Lindenholt verhuisd toen ik hoorde over een theatervoorstelling over depressiviteit, in het wijkatelier. Het initiatief kwam van Indigo Nijmegen dat ik nog kende uit de tijd dat ik zelf psychische hulp nodig had. Ik ben in mijn een-tje naar de voorstelling gegaan en raakte na afloop aan de praat met Eus, opbouwwerker bij Bindkracht10. Ik vertelde haar over mezelf.

ERVARINGSDESKUNDIGE

Nu, zo’n twee jaar later, is Veronique drukker dan ooit.

Belangrijkste reden? Haar vrijwilligerswerk. ‘Twee dagen in de week ben ik actief voor Stichting Gratis2deKansje in de Meijhorst. Ik werk ook in de Broederij en ben ook betrokken bij het bewonersoverleg Lindenholt.’ Ondanks haar drukke agenda zei Veronique meteen ‘ja’ op de vraag om zich als ervaringsdeskundige aan te sluiten bij de lotgenotengroep “Depressie”. ‘Mijn huidige psycholoog zei ooit: “Veronique, jij kunt met jouw ervaring zoveel voor andere mensen betekenen”. En dat is wat ik ga doen; lotgenoten behoeden voor wat ik heb meegemaakt.

OVERWINNAAR

Wat begon als een vluchtweg, is voor Veronique nu een pad naar een toekomst. ‘Dankzij mijn vrijwilligerswerk heb ik weer grip op mijn leven. Het zorgt ervoor dat ik niet opnieuw terugval, al heb ik soms mijn moeilijke momenten. Ik heb keihard moeten vechten om te komen waar ik nu ben, maar ik ben als overwinnaar uit de bus gekomen. Ik wil dan ook absoluut andere mensen blijven helpen. Hoe meer, hoe beter.

Geld verdien ik er niet mee, maar ik krijg er zoveel voor terug. Ook als persoon. Ik ben opener geworden, hoor na al die verloren jaren weer ergens bij. Geloof me: dat is zó heerlijk!’

En vanaf nu ben ik ook betrokken bij de redactie van Lindenholt Leeft. Ik heb daar heel veel zin in samen met mijn werk iedere Woensdagmiddag bij de Stip in Lindenholt.

Tekst: Ties Moutaans

Foto: Goedeke Monnens



Wijkatelier Lindenholt

Vrouwenochtend in Wijkatelier Lindenholt

Sinds een tijdje woon ik in Lindenholt en vind het leuk om daar wekelijks op dinsdagochtend een vrouwenochtend te starten, waar vrouwen van alle leeftijden, verschillende interesses en sociale status elkaar in een open sfeer kunnen ontmoeten en samen een plezierige tijd kunnen doorbrengen.

Het delen van kennis en ontspanning zijn de basis van deze ontmoetingen.

De eerste bijeenkomst is op dinsdag 30 oktober van 9.00 – 11.30 uur in Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 10-03.

Later dan 9.00 uur binnen lopen is ook niet erg.

Onder het genot van een kopje koffie en thee met iets lekker kunnen we dan kennis met elkaar maken en samen kijken wat we leuk en belangrijk vinden om te doen. Ook lijkt het me leuk samen met jullie een mooie naam te bedenken voor deze ochtenden.

Natuurlijk zijn kinderen, die nog niet naar school gaan, ook welkom.

Heb je nog vragen of wil je meer informatie, dan kan je mij bellen of mailen: 06-262912 61, email: bakkal75@outlook.com

Tot dinsdag 30 oktober,



Taouss El Bakkal



Date & Match is het relatiebureau voor de single van nu.
Ben jij serieus op zoek naar een partner die echt bij je past?
Vraag dan vrijblijvend informatie aan.

Date & Match



silvano@date-match.nl
06 46 025 600

www.date-match-relatiebemiddeling.nl

Fysiotherapie 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



Steeds meer clubjes, verenigingen en hobbyisten hebben de website ontdekt, plaatsen foto's en worden activiteiten gepromoot. Oproepen voor nieuwe activiteiten worden geplaatst in rubrieken als: Laatste nieuws, Hulp gevraagd/

aangeboden, Buurtverbeteringen, Sportief Lindenholt en Ontmoeten in Lindenholt. Tenslotte is het mogelijk om alle uitgaven van Lindenholt Leeft nog eens digitaal te openen en na te lezen.

Waar wacht u nog op?

Ga naar www.lindenholt-leeft.nl en registreert u.

Wordt deel van de Lindenholt Community en draag bij tot, en profiteer van een veiliger, saamhoriger en plezieriger stadsdeel.

Tekst: Gerard van Bruggen

Fysiotherapie houdt u in beweging!



024-3780991

Fysiotherapie Lindenholt – Ruikes & de Muijnck

Wij hebben onder meer de volgende specialisaties:

- **Algemene fysiotherapie**
- **Manuele therapie**
- **Psychosomatische fysiotherapie**
- **Fysiotherapie bij ouderen**
- **Oedeemfysiotherapie**
- **Individuele trainingsprogramma's**
- **Veilig wonen activiteiten (valpreventie)**



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

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

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

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

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

Maak kennis met de handhavers in Lindenholt



Samen werken aan een leefbare stad

Niels en Maikel zijn de handhavers van de gemeente (bureau Toezicht & Handhaving) in uw wijk. Zij werken samen met wijkbewoners, politie, Dar en andere organisaties aan een leefbare stad (schoon, heel, veilig en toegankelijk).

Wat doet een handhaver?

'Wij zijn veel op straat te vinden, in het centrum maar ook in de wijken. Bewoners, ondernemers en bezoekers kunnen ons vragen stellen en onze hulp inroepen. Wij spreken mensen en bedrijven aan als zij hinder of overlast veroorzaken, of als zij zich niet aan de wet houden.' Handhavers zijn buitengewoon opsporingsambtenaar (BOA). Als iemand na een boete zijn gedrag niet verandert, dan kan de handhaver hem aanhouden. Bijvoorbeeld voor het niet tonen van je identiteitsbewijs.

Handhavers komen ook in actie bij overlastmeldingen die op een andere manier bij de gemeente binnenkomen. Zo onderzoeken zij afvaldumpingen en verkeerd aangeboden afval, geluidsoverlast of hondenoverlast (poep en agressie). En zij treden op tegen obstakels die de openbare ruimte minder toegankelijk maken (terrassen op de stoep, foutgeparkeerde auto's -, bijvoorbeeld op gehandicaptenplaatsen-, fietsen die langdurig hinderlijk geparkeerd staan). "We werken ook samen met bijvoorbeeld woningcorporaties en zorgpartijen om problemen in wijken op langere termijn op te lossen. Een melding over een vervuilde tuin en verwaarloosd huis kan bijvoorbeeld duiden op psychische problemen van de bewoner. Wij zorgen dan dat er samenwerking in de hulpverlening gestart wordt."

Hoe kunt u contact opnemen?

"Spreek ons gerust aan op straat. Wij werken dagelijks tussen 7.00 en 23.00 uur, soms later als het bijvoorbeeld gaat om horeca of een project. Of meld het probleem via de Meld&Herstel app (zie nijmegen.nl/meld&herstel). Ook kunt u ons bellen via het telefoonnummer van de gemeente: 14 024."



APK
KEURING
ONDERHOUD

WWW.AUTOBEDRIJFNEERBOSCH.NL

AUTOBEDRIJFNEERBOSCH
APK - GRIJSERHOUD - REPARATIE - BANDENSERVICE - AIRCO SERVICE - ACCU'S - OPHALLEN

- ✓ Accu's
- ✓ Reparatie
- ✓ Occasions
- ✓ Airco service
- ✓ Bandenwissel

4 winterbanden halen 3 betalen



Autobedrijf Neerbosch

O.C. Huismanstraat 149 - Nijmegen - (024) 379 01 86 - info@autobedrijfneerbosch.nl

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

**MOND
ZORG024**

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

de Notenhout **WINKELCENTRUM**

Symfoniestraat, Nijmegen

Groot EIGEN parkeerterrein waar u **ALTJD 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



Anne Hoekstra (m)

Gecertificeerd/gediplomeerd (sport)masseur in Hees

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

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

www.massagepraktijkhees.nl



Nia® dans

Music, Movement, Magic

Een mindful dansconcept waarbij je met zoveel plezier beweegt, dat je nauwelijks beseft dat het een geweldige workout is.

Nia combineert dans, vechtkunst en yoga op muziek. Geschikt voor alle maten en leeftijden.

Voor meer info kijk op: www.bemoved-beyou.nl



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 ½ jaar begeleiding van kinderdiëtiste Laura Slebus, kinderfysiotherapeuten Annegien Slager en Judith Dost en GGD-verpleegkundige Marieke Bremer
- Lekker kookworkshops voor ouders en kinderen
- 1/2 jaar sporten in een groepje o.l.v. sportdocent van Sportservice (Sasa Brunning)

Aanmelden/meer informatie: mbremer@ggdgelderlandzuid.nl
of bel: 024-3297111

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.



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



YOGA

Nu ook:

SENIOR BASIC practise **iedere**
donderdagochtend van 9.30 tot
10.30 uur.



Nieuw!! Kids boxing

Sportzaal Gildekamp tussen de scholengemeenschap
De Gildekamp 60-18 6545 LX Nijmegen
Bel 024 3787936 voor een kennismaking!!

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.
www.exercisebodyandmind.nl

Bouwtotaal **de Wit**

De Geerkamp 1648 A
6545 HS Nijmegen
Telefoon: 06-81173970



duurzaamheid door kwaliteit

Voor al uw:

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

Duizenden stralende gezichtjes bij KION in de Zon



Kinderfestival KION in de Zon was een groot succes. De hele dag door kwamen duizenden kinderen met hun ouders naar Openluchttheater De Goffert om de 25e verjaardag van KION te vieren.

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.



De sfeer zat er goed in, voor alle leeftijden waren er leuke activiteiten en spetterende shows. KION bedankt alle kinderen en ouders voor het geweldige verjaardagsfeest.



Voor reparaties en onderhoud aan uw fiets of E-bike.

Reparaties op afspraak

U kunt bij ons terecht voor onderdelen en diverse fiets accessoires

St. Agnetenweg 65a , 6545 AT Nijmegen T 06 246 05 897
www.wfsnijmegen.nl info@wfsnijmegen.nl



Tekst: Pieterneel Suërs
Foto's: Eventpixels.nl

INGANG

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)



Orthodontistenpraktijk Dukenburg
voor kinderen en volwassenen

Trots
op je
lach



Persoonlijke benadering



Snel een afspraak



Perfekte locatie

www.orthodukenburg.nl

024 3440837

ADVOCATENKANTOOR BOS

mr. B.F.M. Bos

advocaat & belastingkundige sinds 1983

Zwanenveld 9080

6538 SC Nijmegen

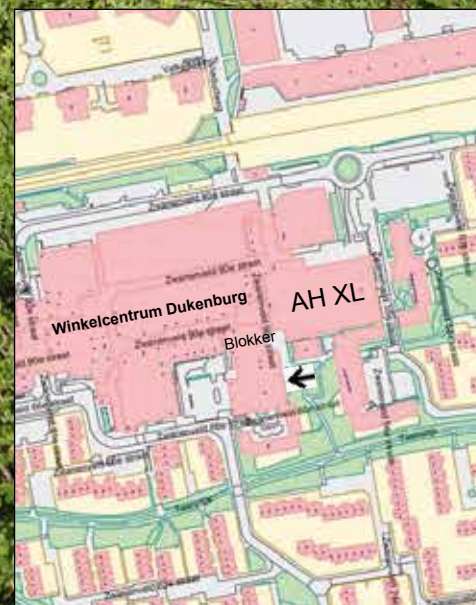
024-3451144

advocatenkantoorbos@planet.nl

voor advies, bemiddeling en procederen bij:

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

1e gesprek (half uur) gratis



Bewonersavond

Thema: **Gezondheid**

29 november in het wijkatelier



Bewonersoverleg Lindenholt nodigt u uit voor een bewonersavond.

Op donderdag 29 november is er een bewonersavond voor alle inwoners uit Lindenholt.

Die avond gaan we het hebben over gezondheid en dan vooral in relatie tot onderwerpen die de gezondheid kunnen verslechteren.

Denk bijvoorbeeld aan het hebben van geldzorgen, je eenzaam voelen of lichamelijke of geestelijke problemen hebben waardoor je niet het leven kunt leiden dat je zou willen leiden.

Uit de gezondheidsmonitor 2017 van de GGD blijkt dat de gezondheid van bewoners in Lindenholt niet het gemiddelde van Nijmegen haalt. Zowel bewoners als zorg- en welzijnspartijen willen hier graag verbetering in aanbrengen.

Op de onderwerpen Gezondheid, Eigen regie, Armoede en Eenzaamheid hebben werkers in de wijk werkgroepen opgestart om te bedenken wat er nodig is om hier verbetering in te krijgen.

Maar daar hebben we u bij nodig!

Wij willen met zoveel mogelijk bewoners in kleine groepen in gesprek over uw ideeën, ervaringen en verhalen over deze onderwerpen. Wij zorgen voor een mooie en interessante avond. Komt u ook?

Wij begroeten u graag op **donderdag 29 november**.

Locatie: **Wijk Atelier Lindenholt**

Deuren open vanaf 19:00, start 19:30.

De organisatie is in handen van:

Bewonersoverleg Lindenholt

i.s.m. Wijkmanagement (gemeente Nijmegen), Gezondheidscentrum, Sociaal Wijkteam, Bindkracht 10 en Gezondheidsmakelaar.

U komt toch ook!