Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 8e jaargang nummer 1 - februari 2017

Kringloopwinkel Vincentius wordt '50 cent winkel', Vluchtelingen in Lindenholt, Nijmegenaar van het jaar 2016 en 40 jaar Wijkgezondheidscentrum Lindenholt; een interview met Marie-José Metz, huisarts en directeur waarin zij terugblikt en vooruit kijkt. Een openhartig gesprek ook over de huidige gezondheidszorg in Nederland.

Colofon

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

Adres
Hegdambroek 2524 KX Nijmegen
Telefoon: 06 51 17 12 17
E-mail: info@lindenholtleeft.nl
Internet: www.lindenholtleeft.nl

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

Tekstadviezen en -correcties
Ingeborg Hakstege

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

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

Correspondenten
Gerard van Bruggen (Heeskesacker, de Meeuwse Acker), Ronald Gerrits (de Wellenkamp), Martin Koning (de Hoefkamp), Victoria Lammerinks-Montis (de Gildekamp), Marja en Willem van Megen (de Kluijskamp), Patrick van Schijndel (de Steekse Acker), Gemma Sanders (de Steekse Acker),Henk Staal (Holtgesbroek), Ellen Timmermans (Hegdambroek), Geert Willemse (de Voorstenkamp)

Drukwerk
Drukkerij Hendrix / Oplage: 7500 stuks

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

Volgend nummer
Kopijsluiting: zondag 19 maart
Verspreiding: woensdag 12 april

Foto voorpagina:
Henk van der Heijden

In dit nummer:

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt 40 jaar

Vluchtelingen in Lindenholt

Gezondheidsmakelaar Mounia El Mouden

in voorbereiding: Ronde van Lindenholt

Kunst en Cultuur; Mieke Hydra

Vrouwen van Nu 85 jaar

Binnenkort in het WAL theater: Enge Buren

Mondialcollege: Exellente school

nieuws van Vincentius

Inhoud:

Planning 2017	3
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt 40 jaar	4 - 5
Nieuw uit de wijken	6
Vincetius Voorstenkamp	7-9
Stichting AED	9
Lindenholt Loopt	11
Bridge in Lindenholt (2)	12
Terug naar een groen Lindenholt	13
Werkgroep vluchtelingen	14
Tedros Gerezgiher en Abrham Negash	15
Anders betalen voor restafval	16
Jeugdfanfare De Stefaantjes	16
Universitait van Zwanenveld	17
Nijmegenaar van het jaar 2016	18
Scholennieuws	19
Lindenholt Doet	20 - 23
Kunst en cultuur	24
Exposite Cor Dekker in het WAL	25
Gezondheidsmakelaar Mounia El Mouden	26
Dag van Lindenholt 2017	27
The Wangston Brothers in De Broederij	28
Ronde van Lindenholt	28
Nieuws van de Agnuskerk	28 - 29
Enge Buren; Binnenkort in dit (WAL) theater	36

2017 Lindenholt Leeft

Kopijsluiting Bezorging

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

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

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

Aanleverspecificaties:

• 1 kolom = 200 woorden, 2 kolommen 400 woorden en 1 pagina (3 kolommen) 600 woorden. Daarbij is er nog ruimte voor foto's.

• **Foto's altijd onbewerkt en los aanleveren minimale grootte 1 MB**

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

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

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

ed.	Kopijsluiting	in de bus
1	zo. 22 jan	wo. 15 februari
2	zo. 19 maart	wo. 12 april
3	zo. 21 mei	wo. 14 juni
4	zo. 23 juli	wo. 23 augustus
5	zo. 24 sept	wo. 18 oktober
6	zo. 19 nov	wo. 13 december

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: wil.rikken@axender.nl of info@lindenholtleeft.nl. **Vergeet niet uw postcode en huisnummer te vermelden.**

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

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

Alvast bedankt!

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt 40 jaar 1977 - 2017

Interview met Marie-José Metz, sinds 1981 betrokken en begonnen als huisarts en dat is ze nog steeds. Wanneer Marie José zich voorstelt noemt zij als eerste: 'Ik ben huisarts' en na een kort pauze 'en ook directeur van dit Wijkgezondheidscentrum'. Ja dat doe ik bewust omdat ik het beroep van huisarts het mooiste beroep vind dat er is!'

De start

In 1977 zijn we begonnen met twee dokters, een maatschappelijk werkster, twee wijkverpleegkundigen en een assistente. Op de zolder van een oude boerderij aan de Zwanenstraat.

Deze boerderij stond in een bijna open land, daar waar de nieuwe wijk Lindenholt gebouwd zou gaan worden. De eerste huizen waren net klaar. Het was toen heel bijzonder om met verschillende hulpverleners onder één dak te gaan zitten. De eerste tijd was het pionieren. Lindenholt was een van de eerste gezondheidscentra in het land en er waren weinig voorbeelden van hoe het moest. Hoe goed samen te werken met andere disciplines? Hoe moesten we de samenwerking betalen? Op welke wijze konden we de medische gegevens van patiënten goed registreren? We hebben ons in die eerste vijftien jaren vooral gericht op het volwassen worden van de huisartsengeneeskunde en ook allerlei protocollen ontwikkeld. Herman Levelink was een van de grondleggers van het gezondheidscentrum en heeft veel bijgedragen aan de ontwikkeling van de huisartsgeneeskunde. Daarnaast heeft hij een belangrijke rol gespeeld wanneer het gaat om automatiseren en het ontwikkelen van een huisartseninformatiesysteem. Wij waren in Nederland een van de eerste huisartspraktijken die deels geautomatiseerd was. Dat was in 1986, toen had bijna niemand nog een computer en stonden op de universiteit nog van die grote kasten met beeldschermen met van die groene letters en cijfers. Wij hadden al wel een soort computer waarin wij de adressen van de patiënten invoerden. En toen die er in zaten, dat was al heel nieuw, konden wij later ook gegevens met betrekking tot chronische ziekten toevoegen. En dus was het heel eenvoudig om patiënten die in aanmerking kwamen voor een griepspuit te selecteren voor een uitnodigingsbrief. Dat was toen hartstikke nieuw. Herman heeft daarin heel veel ontwikkeld met veel creativiteit en doorzettingsvermogen omdat niemand enige ervaring had met de mogelijkheden van een computer in de huisartspraktijk.

We hebben ons in die eerste vijftien jaren vooral gericht op het volwassen worden van de huisartsengeneeskunde en ook allerlei protocollen ontwikkeld

In 1981 zijn we verhuisd naar de Nieuwstadweg waar veel meer disciplines aansloten. Er kwamen fysiotherapeuten bij en verloskundigen en wijkverpleegkundigen die zich gespecialiseerd hadden in het doen van consultatiebureaus. De huisartsen waren vanaf het begin ook dokter op het consultatiebureau en dat hebben we tot september vorig jaar gedaan voor alle kinderen die bij de huisartspraktijk stonden ingeschreven.

De jaren negentig en daarna

In 1989 zijn we verhuisd naar het eerste nieuw gebouwde gezondheidscentrum aan de Horstacker.

Als je kijkt naar grote ontwikkelingen zijn we vanaf de jaren negentig steeds meer in de wijk gaan doen. Wij hebben daar enorm in geïnvesteerd en de komst van het sociaal wijkteam in 2012, het jaar waarin wij verhuisd zijn naar onze huidig gezondheidscentrum, vinden wij een grote verbetering. We zijn gestart met werkerslunches in 2005 waarbij zoveel mogelijk werkers zich hebben voorgesteld aan elkaar, van wijkagent tot wijkverpleegkundige en waarbij allerlei belangrijke wijkthema's voorbij kwamen. En nu beschikken we over meer dan tweehonderd adressen van professionals en organisaties die hier in de wijk actief zijn en regelmatig op de lunches komen. Inmiddels hebben ook het Sociaal Wijktema en de gemeente Nijmegen zich aangesloten en wij organiseren om de beurt een werkerslunch met thema's die wij belangrijk vinden voor de wijk. Ik ben er van overtuigd, dat als je elkaar kent, dat je dan ook veel gemakkelijker elkaar opzoekt en sa-

Als je kijkt naar grote ontwikkelingen zijn we vanaf de jaren negentig steeds meer in de wijk gaan doen. Wij hebben daar enorm in geïnvesteerd

men dingen verder kunt ontwikkelen. Samenwerken is belangrijk en samenwerken is een kunst. Dat gaat niet vanzelf. Binnen dat kader zijn we begonnen in 2015 met het ontwikkelen van een SPARK-centrum Lindenholt waarbij wordt ingezet op studenten van verschillende disciplines uit de wijk die allemaal onderwijs kunnen krijgen in het interprofessioneel leren. Dit SPARK-centrum ontwikkelen we samen met de Hoge School Arnhem-Nijmegen (de HAN) en de afdeling Eerste Lijns Geneeskunde van de Radboud universiteit. Het gaat daarbij om te leren met elkaar die zorg te ontwikkelen die voor die ene mens nodig is en die mens zelf belangrijk vindt. Zorg op maat. En niet van: ik kom vanuit mijn deskundigheid dit brengen en ik kom vanuit mijn deskundigheid dat brengen hetgeen uiteindelijk helemaal niet bij elkaar past. Daarmee komt ook de integratie van zorg en welzijn weer een belangrijke stap dichterbij.

En dat is nodig.
Want de problemen van de mensen tegenwoordig zijn vaak heel complex geworden en dat heeft alles te maken met de complexiteit van de samenleving. Een antwoord vinden voor die complexe problemen kan niet meer door één hulpverlener gebeuren.
Mensen komen regelmatig bij mij en kiezen dan vaak eerst voor een medische insteek. Maar pijn is vaak een signaal voor een heleboel. Pijn kan veroorzaakt worden door een lichamelijke ziekte maar ook door schulden of doordat een van je kinderen in de problemen zit. Daarom hebben we nu ook ongeveer 20 verschillende disciplines van hulpverleners in het gezondheidscentrum. En nog meer disciplines in de

En het is echt de kunst om te zorgen dat iedereen investeert in samenwerken

wijk. En het is echt de kunst om te zorgen dat iedereen investeert in samenwerken. Dat gaat heel goed nu maar het kan steeds beter met respect voor ieders deskundigheid en voor de wensen van de mens waarvoor wij samen werken en samenwerken.

Toekomst
We hebben goede dingen in gang gezet de afgelopen veertig jaar. Het belangrijke thema van nu en de toekomst is samenwerken. Het interprofessioneel leren moet komen vanuit plekken zoals hier met de mogelijkheid om samen met alle verschillende disciplines ook heel

concreet die samenwerking te oefenen. We zijn een geacadamiseerde huisartsenpraktijk met hele goede contacten met de universiteit en daarmee kun je ook in het onderwijs aan dokters dit stuk samenbrengen en ik ben overtuigd dat deze vorm van 'kruisbestuiving' ook weer veel kan opleveren. Als we kijken naar de gezondheidszorg, is er nu heel veel discussie in de politiek over wat we wel en wat we niet kunnen. We kunnen heel veel maar dat is ook heel duur. Het is belangrijk dat die ontwikkelingen doorgaan want het levert ook veel op. Maar als er keuzes gemaakt moeten worden in tijden van schaarste is het belangrijk dat basiszorg, de zorg voor zieke mensen, voor de ouderen, voor mensen die niet helemaal of helemaal niet voor zichzelf kunnen zorgen, dat die zorg goed overeind blijft. Deze zorg komt als eerste in het gedrang als er bezuinigd moet worden. En dat is de afgelopen jaren ook fors gebeurd. Dat is iets waarvan wij, als werkers in de zorg, veel meer moeten uitdragen dat dat niet kan. Het gaat daarbij ook om onze maatschappelijk waarden. Het is belangrijk dat als je oud wordt er de nodige verzorging voor je is. Dat vraagt ook hier in de wijk alle aandacht. Er is op dit moment in Lindenholt geen enkele voorziening die daar in voorziet. Voor een van de grote wijken van Nijmegen zou dat niet zo mogen zijn. Bij de nieuwbouw van dit gezondheidscentrum stond aanvankelijk een dergelijke voorziening ingepland maar moest uiteindelijk wijken vanwege bezuinigingen. Op dit moment is er stevig overleg tussen de bewoners van Lindenholt en de gemeente Nijmegen over dit onderwerp en komt er hopelijk snel een vervolg op de oorspronkelijke plannen'.
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt gaat in ieder gevol vol energie door met de belangrijke thema's: leveren van goede zorg, met onze belangrijke samenwerkingspartners verder ontwikkelen van die zorg die nodig en belangrijk is in Lindenholt, samen met de mensen in de wijk!

Tekst: Gerard van Bruggen / Marie-José Metz
Foto's: Henk van der Heijden / archief WGCL

In memoriam Herman Levelink

(25 mei 1945 - 12 januari 2017)

Te vroeg en te snel hebben wij afscheid moeten nemen van onze zeer gewaardeerde collega en huisarts Herman Levelink.
Herman was 40 jaar geleden een van de grondleggers van Wijkgezondheidscentrum Lindenholt in Nijmegen Hij was lange tijd huisarts en was een pionier op vele gebieden, o.a. de ontwikkeling van het Elektronisch Patiëntendossier en de verdere ontwikkeling van de huisartsgeneeskunde.
Maar bovenal was hij geliefd bij zijn patienten en bij ons allen.
Wij zijn Herman veel dank verschuldigd voor alles wat hij voor het gezondheidscentrum heeft betekend.
Wij zullen hem zeer missen.

Onze gedachten zijn bij zijn vrouw Mia en zijn kinderen Marloes en Pieter, zijn schoonzoon Jonathan en zijn kleinkinderen Roan en Anika. Wij wensen hen veel kracht en liefde toe.

De medewerkers van Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

NIEUWS uit de wijken

Sfeervolle bijeenkomst 'Vrouwen van Nu' 85 jaar

In de ambiance van de versierde grote zaal van Wijkcentrum De Brack met onder meer vlaggetjes en het vaandel van deze club voegde' Vrouwen van Nu' de daad bij het woord 'Welkom' op het vaandel en werden we gastvrij ontvangen.

Na een speciaal lustrum-gebakje met thee en koffie en even bijgepraat te hebben, ging het gezelschap samen op de foto.
Traditiegetrouw werd deze bijeenkomst geopend met dit keer een toepasselijk gedicht bij dit 17de lustrum en met het voorlezen van de felicitaties. Een twintigtal leden genoten van het programma in advent- en kerst-sfeer. Het aansteken van speciale kaarsen en het voordragen van vier overdenkingen maakten daar onderdeel van uit. Ook werd er kort teruggekeken op de geschiedenis. Drie jubilarissen werden gehuldigd vanwege het respectievelijk 25, 30 en 60 jaar lidmaatschap. De van oorsprong KVO; Katholieke Vrouwen Organisatie, is begonnen in Hees en Neerbosch, en werd later KVO Lindenholt. Tegenwoordig heefty deze vereniging de meer eigentijdse naam 'Vrouwen van Nu'.

Het feestprogramma werd vervolgd met het optreden van het cabaret- en zanggezelschap 'De Madammekes' uit Nijmegen. Dat was genieten geblazen!

Daarop volgde een heerlijk warm en koud buffet. Nog even gezellig napraten en het in ontvangst nemen van een kleine attentie, gingen de deelnemers naar huis.
De Stichting 'Wensulance', die zich inzet voor wensen van mensen met ernstige- en of chronische ziekte en voor mensen die in hun preterminale levensfase verkeren, ontving van alle aanwezigen een bijdrage voor dit goede doel.
Meer info: www.wensulance.nl.

Vrouwen van Nu organiseert eenmaal per maand, op donderdag, activiteiten, educatieve, creatieve en gezellige bijeenkomsten in het wijkcentrum De Brack.
Kijk verderop in het blad naar de precieze data of ga naar www.lindenholtleeft.nl voor meer informatie.
Nieuwe leden zijn van harte welkom.
Info: Mevrouw A. Luijbregts, tel. 024-343 07 13 en Mevrouw P. Broekman 024-641 13 03.

Tekst en foto's: Theo Vermeer

27 april 2017

Ook dit jaar organiseert SLAK de Koningsdag in Lindenholt. Het beloofd wederom een spektakel te worden met nieuwe attracties en we hopen natuurlijk dit jaar op mooi weer zodat we een mooie dag gaan beleven.
In de volgende uitgave van Lindenholt Leeft berichten wij over het programma en de attracties tijdens Koningsdag 2017.

Traditioneel is er een creatief-/rommelmarkt tijdens de Koningsdag.
Hiervoor zijn wij op zoek naar huurders van kramen à € 25,00 per stuk.
De aanmelding voor kraamhuur kan per e-mail naar: marktkramen@stichting-lak.nl.

Contactpersoon is Amanda Hofman.

30 november 2016; tweede Ladies Night georganiseerd door:

Vincentius vereniging Nijmegen

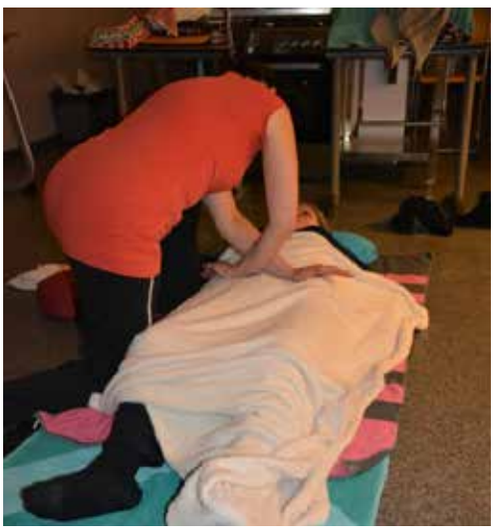
Deze avond is voor vrouwen die minder te besteden hebben en/of afhankelijk zijn van de voedselbank. Als vrouw heb je de neiging om jezelf weg te cijferen en zeker als er kinderen in het gezin zijn. Maar verwend worden dat is voor alle vrouwen heerlijk en zeker voor degenen die het in deze maatschappij het zwaarst hebben.

Bij binnenkomst in het Mondial College aan de Meeuwse Acker kreeg iedereen koffie met een zelfgemaakte cup cake en niet te vergeten lootjes voor de loterij die later zou plaatsvinden.
Het was druk en gezellig.

Velen maakten een sprint naar hun favoriete onderdeel. Er was keuze genoeg, verwennen van top tot teen oftewel van kapper tot pedicure. Een massage zorgde voor de totale relax modus.

Het grote aantal vrijwilligers rende zich het vuur uit de sloffen om iedereen te voorzien van hapjes en drankjes. Leerlingen van het Mondial College verrichtte allerlei hand en span diensten. Chapeau voor deze generatie!
Om de wachttijd te plezieren waren er verschillende standjes die betaalbare leuke dingen verkochten.

Helaas gaat de tijd altijd veel te snel als je het naar je zin hebt. Om dat leed te verzachten kreeg iedereen een Goodiebag mee zodat niemand met lege handen thuis kwam.



Blijft natuurlijk nog de vraag of vrienden en familieleden de gasten nog herkende bij thuiskomst. Die relaxte uitstraling en die verblindende glimlach moeten toch op zijn minst voor verwarring gezorgd hebben?

Ladies Night is een jaarlijks toppertje en namens mijzelf en velen met mij; applaus en een diepe buiging voor iedereen die zich onbaatzuchtig voor dit evenement heeft ingezet en dit heeft mogelijk gemaakt.

Tekst: Dory van Dooren
Foto's Ingrid Ekers

Namens het bestuur van Vincentius Vereniging Nijmegen willen wij iedereen bedanken die een bijdrage heeft geleverd aan het realiseren van een topavond, een geweldige Ladies Night!

Alle professionals: Rosita Eemers en Alle kappers, kapsalon Bij Ro's in Winssen en Carola Velner, Caroolz kniphoek in de Horstacker, Schoonheidsspecialiste Mieke Jurcka, Bij Ro' s in Winssen, Manicure, Lincy Coenders, bij Ro's in Winssen, Pedicures, Marianne Brussen, Epileren met een touwtje, Maryam Moini, Masseuses Jose Verreyt, Marianne Ligtvoet, Fotograaf Ingrid Ekers.
Directeur Han ter Reegen van het Mondial college aan de Meeuwseacker voor het openstellen van de school voor dit mooie project en alle leerkrachten, ook voor jullie was het een lange dag waarvoor veel waardering en respect. Maar dat geldt ook voor alle leerlingen die zich enorm ingezet hebben, wij zijn super trots op jullie!
Alle vrijwilligers: Anneke Joosten, Hannie Toonen, Diedy van Eimeren, Ria Hofman (zelfgemaakte sjaals en mutsen, sieraden), Ria Weterings. Zij verzorgen deze avond in hun eigen tijd en geheel vrijwillig en of belangeloos.
Sponsoren: Tuincentrum Lindenholt, Spar van Esperlo. New York pizza, Lucardi, Stichting Gildegein, Tamara Scherpenborg-Meurs, Kringloopwinkel Vincentius, Ria hofman, Marie Louise (zelfgemaakte kaarsen), Natasja Nillisen (zelfgemaakte geluksengeltjes), Georgette Hanssen, Corrie van der Veer, (zelfgemaakte kaarten en kerststpullen) en nog heel veel kleine sponsoren!!
Allemaal super bedankt. zonder jullie was deze avond niet tot zo'n groot succes geworden!!

Velen hebben,na een dag hard werken, ook op deze avond met veel enthousiasme en energie meegeholpen om dit bijzondere initiatief tot een succes te maken.
Namens iedereen en ook de Vincentius Vereniging Nijmegen heel veel dank.
Wij zijn oprecht blij met u allen**

Tekst: Linda van Aken

Winkeltje

De Voorstenpunt

De Voorstenkamp 19-19 is nu:

50 cent winkeltje

Met de start van het nieuwe jaar is het tweedehands winkeltje onderin flat "Stroeten ", De Voorstenkamp 19-19 gestart met een nieuw concept.

Het voorheen HFL winkeltje draaide natuurlijk al een tijdje maar was qua locatie nog steeds voor velen lastig te ontdekken. En tja, (normale) tweedehands zaakjes zijn er in overvloede dus moest er iets veranderen om mensen daadwerkelijk te triggeren. Het "woord" door te vertellen. En wat is dan dat "woord"?

Vanaf dit jaar zijn we een "50 cent winkel"! Dat is dan ook meteen de nieuwe naam.
Alles wat je ziet kost slechts 50 cent. Of het nu een kop en schotel is of een magnetron je betaald de bodemprijs.
De eerste reacties van de vaste klanten waren overweldigend. Verbaasd maar vooral het ongeloof op de gezichten waren heerlijk om te zien. Enthousiast waren ze allemaal.

Doordat de spullen nu sneller de deur uitgaan kan er ook sneller nieuwe aanvoer in. Dagelijks vindt je dan ook weer andere items in het winkeltje.

Met dit concept zijn we uniek in Nijmegen en we zijn er dan ook van overtuigd dat mensen nu de winkel hoe dan ook weten te vinden. Dit wil je niet missen!

Wat we nog wel erin gehouden hebben is het gratis kopje koffie of thee met het oude team dat al een aantal jaar voor alle klanten klaarstaat. Want zoals een mooi Engels spreekwoord luidt, never change a winning team.
En ook niet geheel onbelangrijk, alle opbrengsten gaan naar projecten van Vincentius vereniging Nijmegen. De inzet van het team is geheel vrijwillig.

We hopen u dan ook een keer tegen te komen ongeacht de dikte van uw portemonnee. We zijn tenslotte allemaal Nederlanders die rennen voor koopjes!

Openingstijden:
Di t/m vrij van 13.00-15.00 uur
1e maandag vd maand, koopavond 19.00-21.00 uur

Tekst: Dory van Dooren
Foto's: Henk van der Heiden

Woensdag 11 januari waren alle mensen van de Lindenlijn te gast bij de Gildegein.

We gingen iets creatiefs doen? Toen we aankwamen werden we opgewacht door vrijwilligers van de Gildegein we kregen koffie en thee met een lekker plakje cake.

Daar kregen we te horen dat we een schilderij gingen maken met drift Wood, iets waar ik nog nooit van gehoord had. Het waren kleine houtjes en deze kon een ieder naar eigen smaak een creatie van maken, er ontstonden vissen, zeepaardjes, een vlag maar ook eigen creaties. De foto spreekt voor zich.....

Het was een superleuke middag die voorbij vloog maar zeker voor herhaling vatbaar, volgens Hannie Toonen. Bedankt dat wij jullie gast mochten zijn.

Wilt u ook een keer een supergezellige middag van de Lindelijn bijwonen meld u dan aan via info@vincentiusnijmegen.nl of via Voorstenpunt , 't 50 cent winkeltje.

De Lindenlijn vindt plaats iedere tweede woensdag van de maand en is een samenwerking tussen Vincentius Vereniging Nijmegen, Ronald Gerrits, bewonersgroep De Wellenkamp en plaatselijke ondernemers.

Tekst en foto: Linda van Aken

Woensdag 30 november werd een delegatie van de Stichting AED Dukenburg op het politiebureau in Nijmegen ontvangen door Mac Honigh lid van de directie van de Veiligheidsregio Gelderland-zuid. Samen met bestuurders van de stuurgroep HartslagNijmegen waren wij uitgenodigd om een bezoek te brengen aan de meldkamer die gevestigd is in dit pand aan de Stieltjesstraat.

De groep volgde Mac Honigh strikt want hij opende met zijn pasje alle deuren. Bij binnenkomst in de ruimte van de meldkamer lijkt het eerst een enorme chaos. Maar alles is goed onderverdeeld, te beginnen met de politie, dan een deel brandweer en een deel ambulance. Blauw, rood en geel in vakjargon. In het midden en verhoogd een centrale post, waardoor goed overzicht op alle plekken. Bij calamiteiten wordt hier door de 'Calamiteiten Coordinator' de centrale regie gevoerd. De basisopstelling van de groep ambulances bestaat uit twee zogenaamde tafels, bureaus omgeven met zes computerschermen. Daarnaast is er nog een tafel voor het niet spoedeisende vervoer van patiënten overdag naar en tussen ziekenhuizen, woonhuis en zorginstellingen.

Meldingen aannemen

De centraliste, vooraan op de foto, neemt de melding aan (aanname centralist) en indien nodig schuift ze deze digitaal naar haar collega (uitgifte centralist) die een ambulance aan gaat sturen. De aanname centralist kan dan het gesprek met de melder op gang houden. Er wordt een duidelijk protocol met vragen gevolgd, een soort triage, aan de hand hiervan word zo bepaald of het een A1 of A2 melding moet zijn (A1 is spoed, met sirenes, A2 betekent zo snel mogelijk, maar zonder sirenes) en of er gereanimeerd moet worden. Bij een reanimatie wordt met het aanvinken op een van de schermen dan direct HartslagNu ingeschakeld en het systeem gaat automatisch de burgerhulpverleners oproepen. De centraliste kan en zal dan ook de melder/hulpverlener blijven assisteren bij de reanimatie. Er komen 75.000 telefoontjes binnen op jaarbasis die resulteren in 36.000 ritten waarvan de helft spoedritten zijn. Een A1 rit moet binnen 15 minuten ter plekke zijn, het geautomatiseerde systeem helpt daarbij en zorgt ervoor dat de snelst beschikbare ambulance het eerst aangestuurd word. Veel ambulances zijn namelijk onderweg, er worden in het grote gebied van Gelderland-zuid regelmatig ambulances naar andere posities gebracht om deze 'binnen 15 minuten' dekking te kunnen realiseren.

Tekst: AED Dukenburg
Foto: Peter Saras

Paasactiviteit 2017 in de Sprok

Zondag 9 april 2017 organiseren de bewonersgroepen Drieskensacker en Heeskesacker alweer voor de zevende keer een paasactiviteit voor alle kinderen tot 10 jaar.

Ook dit jaar vindt de activiteit weer plaats in De Sprok aan de Weteringweg 51.

Het programma van deze dag is:

10.45 uur	: Zaal open
11.00-11.45 uur	: Poppentheater Tingeling uit Beuningen speelt de voorstelling: de rode baljurk
11.45-13.00 uur	: Paseieren zoeken en Paas-knutselen
13.00 uur	: Einde

Kinderen mogen deelnemen onder begeleiding van een volwassene. Ook opa's, oma's, ooms en tantes zijn uiteraard van harte welkom.
De kosten voor deelname bedragen €2,50 per kind.
Je kunt je aanmelden via email naar bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com of bij Lia de Beer via telefoonnummer 024-3780795.

OPROEP !
Om ook in de toekomst de Paasactiviteit en de Halloweenactiviteit te kunnen blijven organiseren zijn wij dringend op zoek naar mensen die ons op deze dagen een paar uurtjes kunnen ondersteunen.
Denk hierbij bijvoorbeeld aan het helpen van de kinderen met knutselen, schminken, en wat opbouw- en opruim activiteiten (tafels en stoelen plaatsen en opruimen, vegen), waarbij vele handen licht werk maken.
Indien u hierin geïnteresseerd bent, kunt u voor meer informatie contact opnemen met Lia de Beer via email bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com of via telefoonnummer 024-3780795.
Natuurlijk kunt u zich ook gelijk aanmelden.

Kookavond InterAcker

Jongeren van 13-17 jaar

Ben je tussen de 13 en 17 jaar en vindt je het leuk om te koken? Of wil je graag leren koken? Dan is de kookavond, georganiseerd door Jongerenwerk Lindenholt, echt iets voor jou.
Samen bedenken we de recepten, halen we de boodschappen, koken, eten we en ruimen op.
De avond is tussen 16.30 en 19.00 uur en is gratis.
De kookavond vindt 1x per maand plaats op de dinsdag bij de InterAcker, Zellersacker 10-03.

Wil je meedoen? Laat het even weten.
Je kunt een mailtje sturen naar Gabi Verzuu, sociaal cultureel werker Tandem, g.verzuu@tandemwelzijn.nl of bellen/appen naar: 06-19136268

'Ontmoeting in de Bieb' is iets nieuws.

Elke week ben ik op vrijdag van 14.00-15.00 uur in Bibliotheek Zwanenveld aanwezig. Gewoon beschikbaar met een kop koffie of thee voor een goed gesprek. We horen, zien en lezen al genoeg negatief nieuws! We mogen ook wel eens gelegenheid hebben om iets goeds met elkaar te delen. En dat gebeurt op deze middagen inderdaad!
Elke week komen er een of meer mensen voor een gesprek. Via de Stelling van de Week komen we vanzelf op wat belangrijk is voor wie we zelf zijn.
Mijn gesprekspartners benoemen waardoor ze geïnspireerd raken. Feedback bijvoorbeeld: een man krijgt terug van zijn collega's wat ze aan hem beleven, wat hij zo goed doet. Zo had hij nog niet naar zichzelf gekeken. Het geeft hem durf om volgende stappen te zetten. Zijn vrouw schrijft verhalen en anderen geven aan, dat ze ze erg waarderen. Het motiveert haar om er verder mee te gaan. Een week later vertelt een man dat hij graag meer voor anderen in zijn omgeving zou doen, maar er door drukte niet aan toekomt. Hij vertelt over wat hij wél doet. En dat blijkt heel mooi en waardevol te zijn. Hij is gastvrij voor een buurjongen die met zijn ziel onder de arm loopt. Hij gaat bij de buurjongen op de koffie, en de buurjongen komt regelmatig bij hem eten. Hij is nu minder depressief.
De draad van het leven weer oppakken na het overlijden van je man: het is niet gemakkelijk. Maar het is mijn volgende gesprekspartner goed gelukt. Ze heeft weer plezier in wat ze doet en is daar blij mee. Eigenlijk zou ze nog graag iemand vinden in Lindenholt die er ook van fietsen houdt.

Misschien bent u dat wel, en schuift u volgende week voor fijn gesprek bij ons aan tafel aan?

Tekst Annet Hogenbirk
foto: Wout Moerman

**Lindenholt Loopt is een hardloop groep voor en door Lindenhollers.
Lindenholt Loopt brengt verschillende hardlopers bij elkaar! Ervaren hardlopers en net gestarte hardlopers, jong en oud inspireren elkaar bij de sport hardlopen. Lindenholt Loopt streeft ernaar mensen te laten ervaren hoe fijn het is om je lijf tot actie te brengen.**

Deze keer: het verhaal van Marjan die ondanks al wat loopervaring toch de beginnerscursus Lindenholt Loopt START deed en onlangs haar eerste 5 km wedstrijd met succes volbracht.

Nadat ik al een poos niet had hardgelopen, ben ik weer begonnen te lopen met de app van Evi. Ik vond het lekker om tijdens het hardlopen mijn hoofd leeg te maken. Ik liep altijd in mijn eentje tot mijn vriendin en buurvrouw mij vertelde over de loopgroep Lindenholt Loopt. Ik had hier wel oren naar. Mijn voornemen was om na de zomervakantie te beginnen. Zo gezegd zo gedaan. Eind augustus ben ik begonnen bij Lindenholt Loopt. Ik ben gestart in de vrije groep (Lindenholt Loopt FREE) Een groep renners bij elkaar zonder of met een vrijwillige trainer (red.). Ik merkte dat ik toch wel last had van wat pijntjes na de training. Ik heb toen een proefles gevolgd bij Andreas trainer van Lindenholt Loopt EXTRA maar ik miste wat techniek. Andreas adviseerde mij toen om mee te gaan doen met Lindenholt Loopt START. Een cursus waarin je in 12 weken leert om in totaal zo'n 5 km hard te lopen in zo'n 30 minuten. Tijdens deze wekelijkse cursus was veel aandacht voor looptechniek en houding. Daarnaast kreeg je 2 huiswerkopdrachten per week. Ik heb heel veel gehad aan de looptechniek en de tips rondom houding, want ik liep dus 'verkeerd' waardoor ik zelf pijntjes creëerde. Nu ik meer lette op mijn techniek en houding verdwenen deze pijntjes en ging het lopen ook beter en makkelijker.
Ik heb in deze 12 weken veel geleerd en het was ontzettend leuk om met een groep enthousiaste mensen samen op te trekken en te leren. De weken vlogen om en 13 december was onze laatste les alweer. We besloten om het feestelijk met elkaar af te ronden door ons in te schrijven voor een wedstrijd. Het is de Nieuwjaarsloop van Cifla geworden. Onze eerste 5 km hardloopwedstrijd. We hadden er veel zin in.
8 januari was het zover. De dagen ervoor had het gesneeuwd en hadden we zelfs te maken gehad met weercode oranje. Vol goede moed gingen we al carpoolend richting de atletiekbaan in Nijmegen waar we ons startnummer konden halen. We hebben een gezamenlijke warming up gedaan en rond 10.30 uur konden we van start gaan. Het was best een pittige loop door de sneeuw en ijs. Halverwege dacht ik echt even 'waar ben ik in godsnaam aan begonnen'. Dit had vooral te maken met de ondergrond.

Marjan fanatiek over de finish

Het was glad waardoor je anders loopt dan normaal gesproken en ik last had van vermoeide benen. Er waren ook nog 2 heuvels in het parcours wat ook niet meeviel, maar ik heb doorgezet en kwam in een mooi ritme terecht. Onderweg werd je ook geënthousiasmeerd door de mensen van de organisatie en de omgeving was natuurlijk prachtig. Ik ben met een mooie tijd geëindigd en was en ben erg trots op mijn eerste echte wedstrijd. Ik ben zo enthousiast geraakt, samen met een aantal anderen leden van de startgroep dat we hebben gevraagd of we verder konden gaan met hardlopen. We willen graag wat langer door kunnen lopen en daar hebben de trainers van Lindenholt Loopt gehoor aan gegeven. We zijn inmiddels gestart met een nieuwe groep.
We leren nu in 8 weken tijd 50 minuten aaneengesloten te hardlopen. Daarna zijn we gevorderden en kunnen we aansluiten bij de Lindenholt Loopt FREE of EXTRA groep. Ook tijdens deze trainingen lopen we weer 1 keer in de week als groep met elkaar waarin weer veel aandacht is voor je looptechniek en houding en krijgen we 2 huiswerkopdrachten per week. Hier hoort voor mij weer een mooie uitdaging bij, dus heb ik me ingeschreven voor de 7,5km van de Marikenloop in mei dit jaar.

In het voorjaar start Lindenholt Loopt weer met een nieuwe beginnersgroep, dus lijkt het je leuk om onder begeleiding met een groep enthousiastelingen aan de slag te gaan, schroom dan niet en geef je op voor Lindenholt Loopt START.
Lindenholt Loopt START begint weer op dinsdag 7 maart om 19.00uur. Geef je op via lindenholtloopt@gmail.com.
Kijk ook eens op onze website voor de andere varianten: Lindenholt Loopt FREE en Lindenholt Loopt EXTRA, volg Lindenholt Loopt op facebook of kijk op sites.google.com/site/lindenholtloopt

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

Sportieve groetjes van Esther Geenevasen, Miranda Boom en Andreas Ressing, trainers Lindenholt Loopt

de Nieuwjaarsloop van Cifla door team Lindenholt Loopt

Bridge in Lindenholt

Al meer dan 30 jaar is er in Lindenholt een bridgeclub actief. Deze bridgeclub heet BC Rijk van Nijmegen en heeft een vaste speelavond op de maandag in wijkcentrum de Brack. In dit artikel wil ik u wat meer vertellen over deze club en over bridge.

In de vorige editie heb ik het gehad over:

- Bridge,is dat niet een kaartspelletje voor oudere mensen?
- Wat is bridge dan eigenlijk?
- Is bridge moeilijk?
- Wat maakt bridge nou zo leuk?

Ik wil dit artikel graag afsluiten met de volgende onderwerpen:

Hoe werkt bridge ongeveer?
De 52 speelkaarten worden verdeeld over vier personen.
Dan vindt de bieding plaats. Dat is eigenlijk een soort “veiling” waarbij elke speler kan aangeven welke kaarten hij in zijn handen heeft. Met dit bieden geef je aan dat je met een bepaalde kleur als troef een aantal slagen denkt te kunnen maken. Hoe meer kaarten je samen met je partner in een bepaalde kleur hebt, hoe beter het is om juist die kleur als troef te kiezen. De ene kleur troef levert meer punten op dan de andere. Je kunt er ook voor kiezen zonder troef te spelen. Dit heet Sans Atout en levert de meeste punten op. De hoogst biedende partij mag het spel gaan spelen.
Hoe hoger je hebt geboden, hoe meer punten je verdient als je het vereiste aantal slagen maakt, in bridgetermen: je contract haalt. Als dit niet lukt, ga je “down” en dan krijgen de tegenstanders punten. Bij ieder spel moet je dus de afweging maken hoe hoog je kunt bieden.

Wat doet BC Rijk van Nijmegen?
De club speelt iedere maandagavond in wijkcentrum de Brack, Leuvensbroek, Nijmegen. Van september tot en met mei wordt er in competitieverband gespeeld. Tussendoor vinden er diverse feestelijke drives plaats, zoals de openings-drive, de kerst-drive, de paas-drive en de slot-drive. Bovendien neemt de club deel aan het Ruitenboertoernooi, georganiseerd door de Nederlandse Bridge Bond.
De laatste jaarcontributie bedroeg € 57,50. Voor dit bedrag zijn de leden ook automatisch lid van de Nederlandse Bridge Bond. Dat betekent dat zij maandelijks het Bridgeblad van de NBB ontvangen, dat zij gerechtigd zijn om mee te doen aan het Ruitenboertoernooi en dat de NBB de behaalde meesterpunten registreert.

Kan ik ook lid worden van jullie club?
Op dit moment heeft BC Rijk van Nijmegen 28 actieve leden en er is nog wel plaats voor uitbreiding.
Als je al kunt bridgen, kun je eigenlijk al meteen meedoen, zeker als je een partner meebrengt. Heb je geen partner, dan hoef je nog niet te wanhopen. Je kunt je gewoon opgeven. Misschien heeft zich nog wel iemand zonder partner opgegeven. Dan vormen we gewoon een nieuw bridgepaar. De aspirant-leden spelen eerst een paar avonden mee op proef en besluiten daarna of ze lid worden van de vereniging.

Kan ik ook leren bridgen?
Wij willen dit najaar weer een bridgecursus organiseren. Wanneer we een minimum aantal deelnemers van 8 hebben, gaat dat zeker gebeuren. Ook voor de cursus geldt, dat je in je eentje kunt komen of als paar. Extra leuk is het als je met zijn vieren komt, bijvoorbeeld met de buren. Je kunt dan tussen de wekelijkse cursusavonden door thuis oefenen. Je zult zien, dat is geweldig.
De cursus wordt gegeven aan de hand van het boekje ‘Startersbridge’, uitgegeven door de Nederlandse Bridge Bond. Het leuke is dat Startersbridge wordt geleerd door het te doen. Geen lange verhalen, gewoon de kaarten op tafel en aan de slag! Hoe meer je het doet, hoe leuker je het vindt en hoe beter je wordt. Het aantal lessen is ongeveer 12.
Wanneer zich 8 of meer deelnemers hebben aangemeld, beleggen we een avond in de Brack, waarop we alle details van de cursus met de deelnemers zullen bespreken.

Hoe geef ik me op?
Wanneer je belangstelling hebt om lid te worden of om de cursus te volgen of wanneer je nog andere vragen hebt over BC Rijk van Nijmegen, kun je bellen met Kees Kemper, 06 811 99 183. Je kunt ook een mailtje sturen naar keeskemper@fastmail.nl.

Tekst: Kees Kemper

Elkander

Een goede vriend die jongeren met een beperking begeleidt, vertelde me dat een van zijn pupillen hem vroeg om mee te doen met de oudejaarstrekking van de Staatsloterij. Om het menselijke leed in de wereld te verzachten. ‘Wat als we dan niet winnen?’, had hij gevraagd. De jongeman had geantwoord: ‘Dan hebben wij elkaar nog!’
Elkaar.
Het middeleeuwse Nederlandse woord elkaar is een ander woord voor elkander, wat een samentrekking is van twee woorden: elk en ander. Het is een woord dat de verbinding tussen twee individuen uitdrukt. Tussen het ene individu en misschien wel om het even elk of welk ander mens.
Met dit woord elkaar in mijn hoofd, fietste ik door de voor het Feest van Licht versierde stad, naar de Stevenskerk. Onderweg zag ik naast de duizenden lichtjes veel ander schoons. Twee geliefden, een donker getinte jongen en een blank meisje, die elkaar omhelzend een selfie maakten: ze legden de glimlach op de twee gezichten vast als getuige van het geluk van de eeuwige liefde.
Verderop werd een oudere man in een rolstoel door een kleindochter geduwd. Ze passeerden een onvermoeid vriendelijke verkoper van een straatkrant die hen vrolijk groette…

Eenmaal in de Stevenskerk trof ik een bont gezelschap. Soet & Hertig bracht Nijmegenaren met diverse leeftijden en achtergronden bij elkaar om met elkaar het bijzondere jaar van Wij zijn Nijmegen af te sluiten. Er werd geproefd en gedeeld, met iedereen. Met de burgemeester die aan een tafel zat, waar iedereen bij aan kon schuiven, met een jonge Syrische vrouw die pas sinds een paar maanden hier is. Wij zijn Nijmegen. Met elkaar vormen we de stad.
Wat was ik blij toen ik las dat het stadsbestuur besloten heeft Nijmegen uit de ivoren toren van de slogan Altijd Nijmegen te bevrijden. Wij zijn Nijmegen is datgene wat ons bindt. Wat ons helpt elkaar te vinden. En wat ons ook kan helpen het menselijk leed te verzachten. Want als je elkaar kent en het gevoel hebt samen te staan, kun je de wereld een beetje mooier maken.
Ik hoop dat het jaar 2017 voor onze prachtige stad en de wereld om de Waalstad heen een wij-jaar van vrede en harmonie wordt.

Qader Shafiq
(Foto: Jacqueline van den Boom)

Terug naar een groen Lindenholt!

laat de natuur groeien

poortwachters voor elk huis

tegels er uit, groen er in

Terug naar vroeger is uit! Dan loop je achter; ben je ouderwets. Maar voor méér planten en dieren (biodiversiteit) moet Lindenholt terug. Met de leuze '*tegels eruit, groen erin*' vecht 'operatie steenbreek' voor een grotere biodiversiteit in stad en dorp. Een strijd tegen de verstening van Nederland in reactie op de trend van onderhoudsvrije tuinen. Weg met tegels; wéér terug naar bloemrijke zones in tuin en gemeenteperken. Want: het gaat niet goed met de natuur in ons land. Deze heeft dringend hulp nodig. Hooguit 8 procent van Nederland bestaat uit échte natuur. Doe jij ook mee? Verander Lindenholt in één bloemrijke oase voor allerlei dieren. Maar óók voor ons mensen.

wild en cultivé naast elkaar

Het gaat niet goed

Het gaat niet goed met de natuur. Die conclusie trok zelfs onze vorige staatsecretaris 'natuur' Sharon Dijksma (Natuurmonumenten; Puur Natuur nr. 3; sept 2014): "De biodiversiteit in Nederland staat er bepaald niet briljant voor. En dan druk ik me heel mild uit. Er is een enorme verbeterslag nodig." Verder zegt Dijksma in dit interview dat er te weinig natuur is per Nederlander en dat er veel meer natuur in Nederland moet komen.

Bedreigd bestaan

Sinds 1850 groeien kennis en technologisch handelen explosief. Daarmee hebben we de eigen leefomgeving zo ingrijpend veranderd, dat ons voortbestaan in gevaar komt. Milieuverontreiniging, klimaatverandering, (minerale) uitputting van de aarde, vernietiging van natuur en ecologie. Bekende feiten. In Nederland zien we daarvan micro-signalen. We gunnen 'natuur' slechts enkele procenten van onze bodem: 3 tot 8%. Met 17 miljoen inwoners is elke vierkante meter grond nodig voor woning, werk, wegen, recreatie, agrarisch gebruik of ontspanning. De agrarische sector gebruikt meer dan 55% van de bodem.

Steenwoestenij

Ondanks het groenverlangen zijn Nederlanders echte 'holenmensen'. Na 1960 wonen de meeste inwoners binnen de steenmassa van de stad. Tuinen zijn in 20 jaar razend snel omgebouwd tot onderhoudsvrije tegelvloeren. Commercie speelt hierbij een grote rol: reclame, tuinbladen en tuinprogramma's dringen de 'tuin als verlengde huiskamer' op. Zonder vuilmakend groen en aarde; makkelijk schoon te houden. Hooguit wat groen in potten. In korte tijd is de natuurlijke zone in stad en dorp teruggebracht naar één grijs betegelde vlakte. Natuur heeft daarin geen plaats meer. Weg is daarmee de vroegere vrijhaven voor insecten, vlinders, vogels en zoogdieren. Daarmee is óók de biodiversiteit weg.

Tegels weg, groen erin

Als tegenactie start in 2015 'operatie steenbreek'. Deze organisatie wil Nederland ervan bewust maken dat het zó niet langer kan. Het roer moet om: weer terug naar groene, bloemrijke zones in de bebouwde kom. De actie 'tegels uit de tuin, groen erin' heeft in 2 jaar al geleid tot lokale successen. Nu nog navolging op grote schaal. Zo halen we de biodiversiteit in onze steden en dorpen weer terug. Meer informatie vind je op ***www.opratiesteenbreek.nl***
Maar hoe krijgen we heel Nederland zover? Is daarvoor een 'tegelbelasting' nodig zoals sommige steden in Duitsland hebben ingevoerd? Wat prikkelt Nederland om tuinen, parken, straten en veldjes weer bloemrijk groen te maken? Welke maatregelen laten Nederlanders kantelen? Maar vooral: wie neemt het initiatief; wie treft maatregelen en wie zorgt voor het geld? Onze landelijke politiek is het toonbeeld van calvinistisch economisch denken; die is daarmee helemaal niet bezig.

(On)gezonde bodems

De bodem van onze aarde is bedreigd. Snel verdwijnt gezonde vruchtbare grond. Ook in Nederland . We gebruiken de bodem niet duurzaam. Daardoor werkt hij niet meer gezond. Boosdoener is vooral de intensieve landbouw: deze breekt de bodem af met gevolgen voor waterhuishouding en leefbaarheid van de bodem. We misbruiken de bodem ook in onze woongebieden. Daar bedekken we deze grotendeels met steen en asfalt. Om hieraan aandacht te geven is het jaar 2015 uitgeroepen tot het 'Jaar van de bodem'.

Natuur vecht terug

De bodem van stad en dorp is grotendeels bedekt met steen en asfalt. Die verstening heeft gevolgen. Stenen geven extra warmte: steden zijn daardoor warmer dan het buitengebied. Prettig in de winter maar minder in de zomer. Stenen zorgen ervoor dat de bodem minder water opneemt en doorlaat. De bebouwde ruimte voert (regen)water meteen af naar het riool. Op te weinig plekken kan water rustig in de onderliggende bodem dringen. Daardoor staan bij hoosbuien straten blank en dringt het water huizen binnen. Door die snelle waterafvoer droogt de grond in stad en dorp snel uit. Daardoor groeit er minder op en drogen planten en bomen eerder uit. Stenen houden meer stof vast in de lucht die wij inademen. Dat maakt ons niet gezonder. Meer weten? Kijk op ***www.operatiesteenbreek.nl***

Hoeft niet moeilijk te zijn

Het scheppen van bloemrijke groene steden en dorpen is niet moeilijk. Het is een kwestie van willen: zowel bij overheden als bij burgers. Eerst moeten we inzien dat 'groen' ons leven verrijkt. Dan accepteren we ook dat 'groen' soms last geeft. Denk aan blaadjes en plak van bomen, de vogelpoep en invasies insecten op zonnige lentedagen. Hebben we het geld ervoor over, dan is een stad of dorp snel groen. Dus: tegels weg; bloemen, bomen en planten erin. Verander straten in schaduwrijke lanen; saaie grasvelden in bloemrijke grasvlakten. Het kan. We moeten het alléén willen.

Tekst en foto's: Frans Sijben

Werkgroep vluchtelingen

Harm Jan van der Veen

Ook in Lindenholt wonen vluchtelingen. Het mee leren draaien in onze samenleving gaat niet vanzelf. Er zijn taalproblemen. En nieuwkomers maken vaak moeilijk contact simpelweg omdat men nog geen sociaal netwerk heeft. Inmiddels is er een werkgroep opgericht om dit probleem aan te pakken. Een van de kartrekkers is Harm Jan van der Veen.

Zoals veel andere Nijmegenaren die zich betrokken voelen bij het lot van vluchtelingen werd ook Harm Jan met dit onderwerp geconfronteerd toen vorig jaar op Heumensoord zo'n 2000 vluchtelingen werden gehuisvest.

Harm Jan wilde met enkele andere actieve mensen iets concreets doen in zijn eigen wijk. De Werkgroep Vluchtelingen zag het levenslicht. Een van de belangrijkste activiteiten die regelmatig plaatsvinden, de "Meet and Greet"- bijeenkomsten, zijn bedoeld voor vluchtelingen met een status, hun begeleiders en geïnteresseerde buurtbewoners.

Vluchtelingen wisselen onderling informatie uit en bespreken welke problemen ze ondervinden. Ook begeleiders gaan om de tafel zitten om hun ervaringen uit te wisselen.

Een veel gehoorde vraag is daarbij: hoe help je vluchtelingen zonder ze te veel hun eigen initiatief af te nemen? En hoe koppel je het beste wijkbewoners als "Buurtmaatje" aan een vluchteling????

Een veel gehoorde vraag is daarbij: Hoe help je vluchtelingen zonder ze te veel hun eigen initiatief af te nemen?

Niet alle vluchtelingen kunnen hetzelfde benaderd worden. Er is bijvoorbeeld een groot verschil tussen hoogopgeleide vluchtelingen uit Syrië die Engels kunnen spreken en Eritreeërs die zelfs in hun eigen land nauwelijks onderwijs hebben gevolgd.

De werkgroep heeft inmiddels al bereikt dat ook de moskee in Meijhorst actief meedoet met dit project. Daarnaast zijn er een aantal plannen voor de toekomst.

Zo wil men een platform oprichten van alle organisaties die zich in Dukenburg en Lindenholt bekommeren om vluchtelingen; zoals Vluchtelingenwerk, het STIP, de bibliotheek en het zwembad. Daarnaast is men op zoek naar manieren om vluchtelingen in een traject te krijgen richting vrijwilligerswerk en uiteindelijk betaald werk.

Er is bijvoorbeeld een groot verschil tussen hoogopgeleide vluchtelingen uit Syrië die Engels kunnen spreken en Eritreeërs die zelfs in hun eigen land nauwelijks onderwijs hebben gevolgd.

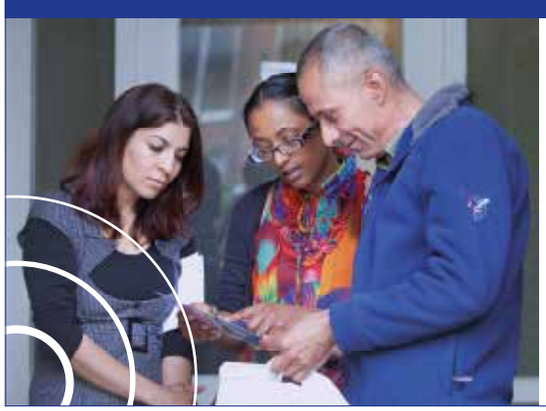
Ten slotte zijn er gedachten ontwikkeld om een boekwerkje uit te geven met interviews met vluchtelingen. Dit zal waarschijnlijk gebeuren in combinatie met een interviewserie in Lindenholt Leeft. Leuk detail is hierbij dat de doelgroep zelf voldoende kennis en ervaring in huis heeft om de interviews en daarbij behorende foto's zelf panklaar aan te leveren.

Kortom. Dit artikel is niet het laatste dat u leest over vluchtelingen in ons stadsdeel maar het begin van een nieuwe serie!

Tekst: van Toine van Bergen
Foto: Jacqueline van den Boom

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

Kom naar de Stip! Samen maken we de wijk



stip

Stip Lindenholt
Wijkatelier Lindenholt, Zellersacker 1003
Maandag: 13:30 - 17:00 uur
Donderdag: 13:30 - 17:00 uur
lindenholt@stipnijmegen.nl

Tedros Gerezgiher en Abrham Negash

Tedros Gerezgiher

De werkgroep Vluchtelingen en de Ontmoetingskerk legt contact met de in onze wijk wonende vluchtelingen. Met een serie interviews "Buren van Elkaar" stellen we een aantal van hen voor.
Het eerste interview is met Tedros Gerezgiher en Abrham Negash, beide afkomstig uit Eritrea.

Als alles volgens plan is verlopen is Abrham bij het uitkomen van deze uitgave van Lindenholt Leeft weer verenigd met zijn gezin. Hij heeft hen ruim twee jaar niet gezien, alleen hooguit een keer per week telefonisch gesproken. De komst van zijn vrouw en vijf kinderen is voor hem een heel belangrijk moment.
"Als de familie er is zal alles makkelijker zijn. Wij hebben dan geen stress meer. We hebben dan pas het gevoel dat wij echt vrij zijn en kunnen weer de hele nacht slapen."

Hun vlucht ging via Sudan, over de Middellandse Zee naar Italië en vandaar naar Nederland

Zijn vriend Tedros moet nog even wachten op de overkomst van zijn gezin en het gevoel van 'echte' vrijheid. Hij is wel bezig met de procedure en weet dat zijn vrouw en kinderen op een veilige plek zijn. Zijn oudste dochter verblijft in Addis Abeba en zijn vrouw en twee jongere kinderen in een vluchtelingenkamp in de grensstreek van Ethiopië en Eritrea, waar het veilig is.

Tedros (38 jaar) en Abhram (34 jaar) zijn erg blij om in Nederland te zijn. Hun vlucht ging via Sudan, over de Middellandse Zee naar Italië en vandaar naar Nederland. Abhram: "Nederland is een mooi land, er is vrijheid, mensen zijn niet bang, maken geen ruzie, vechten niet. In ons land is oorlog. Wij zijn naar Nederland gekomen om vrij te zijn. Dat is het allerbelangrijkste."
Abhram en Tedros hebben sinds een klein jaar allebei een flatje in Lindenholt. Voordat ze zich in een eigen huis konden vestigen, waren ze al

Abrham en Tedros hebben sinds een klein jaar allebei een flatje in Lindenholt.

bijna twee jaar in Nederland. Het is nog wennen om zich een plek in de buurt en de wijk te verwerven. Vooral om mensen te leren kennen. Tedros: "Ik probeer wel eens een praatje te maken met de buren, maar ze zeggen altijd dat ze geen tijd hebben."
Abhram weet wel wie zijn buren zijn, maar heeft niet echt contact met ze. "We zeggen goedemorgen tegen elkaar. Mijn buren komen uit het Midden-Oosten en praten ook maar een klein beetje Nederlands."
Het leven in Nederland is ook zo anders als ze gewend waren. Beiden komen uit een klein dorp van hooguit 300 inwoners, Adi-Afmai en Endadego. Abhram: "Zeker weten dat we elkaar allemaal kenden. Mensen hadden veel tijd om te praten. Wij bleven nooit thuis, iedere avond kwamen we samen op een pleintje, Samen praten, spelen, tv kijken, dat is onze cultuur. Nederlanders blijven thuis met hun ouders."
Zij zouden zo graag meer Nederlanders willen leren kennen. Vooral om Nederlands met ze te praten. Maar als niemand een praatje met ze maakt, lukt dat niet zo goed. Tedros: "We gaan drie ochtenden naar school en maken thuis ons huiswerk en oefenen veel met de computer om de taal te leren. We praten wel met de docenten en met de contactpersoon van VluchtelingenWerk, maar met de buren blijft het bij twee woorden. Met vier vrienden hebben we nog een extra les van 1 uur bij Swanitha van der Werf in de Ontmoetingskerk, maar wij zouden graag meer willen."

"Ik probeer wel eens een praatje te maken met de buren, maar ze zeggen altijd dat ze geen tijd hebben."

Ze grijpen alle kansen om meer Nederlands te spreken en meer mensen te ontmoeten. Laatst vroeg Abhram een verkoper van een energieleverancier die bij hem aanbelde om een kopje koffie te komen drinken. "Bij ons is de cultuur: kom er maar in. Wij waren met vrienden in huis en willen graag praten, met woorden spelen. Hij heeft bijna een uur gepraat. Het was een hele blije jongen, hij vertelde over de kosten van een abonnement en probeerde dit te verkopen. Wij zijn er niet op ingegaan want wij hadden een goedkoper abonnement."
Nederlands leren is een opstapje voor werk. "Natuurlijk willen wij werken". Wat, weten zij nog niet. Abhram had in Eritrea een boerderij met vee, Tedros was timmerman. Tedros wil

Nederlands leren is een opstapje voor werk

liever niet terug in de bouw, omdat hij rugklachten heeft gekregen door zijn werk. En de kou in Nederland zal dit alleen maar erger maken.
Binnenwerk, minder fysiek zwaar werk, bijvoorbeeld in een winkel, zou hij erg fijn vinden. Abhram werkte naast op zijn boerderij ook in een winkel. Ook hij zou dat hier wel weer willen doen. Zeker is dat hun toekomst in Nederland ligt.

Tekst: Jenneke van de Streek
Foto: Jacqueline van den Boom
Contact: vluchtelingen@ontmoetingskerk.net

Anders betalen voor restafval

Op 1 maart (2017) verandert voor een deel van de inwoners (5641 adressen) van Nijmegen de manier waarop zij hun restafval aanbieden. Vanaf 1 maart gebruiken zij hun afvalpas voor het openen van de ondergrondse restafvalcontainer bij uw woning. Zij betalen hiervoor per keer dat zij restafval in de ondergrondse container doen.

Welke bewoners gaan anders betalen voor hun restafval?
Bewoners die voor hun restafval een ondergrondse restafvalcontainer gebruiken, krijgen hierover rond donderdag 19 januari een brief.

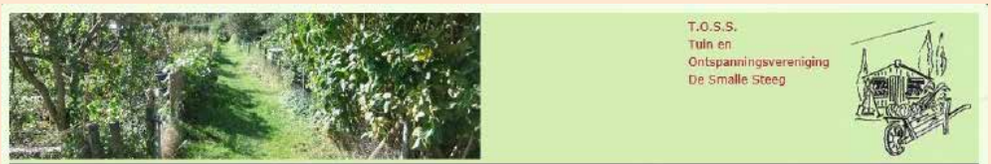
Waarom verandert dit?
In Nijmegen betalen alle bewoners voor het inzamelen van hun restafval. Dit gebeurt door het kopen van de groene (50 liter) of rode (25 liter) restafvalzak in de supermarkt. Het is de bedoeling dat alle bewoners deze restafvalzakken gebruiken voor het aanbieden van restafval in de ondergrondse containers. Er zijn bewoners die dit niet doen. Zij bieden hun restafval aan in gewone (grijze) zakken. Dit is geen eerlijke en gelijke situatie. Daarom wil de gemeente dat alle bewoners in uw buurt hetzelfde tarief voor hun restafval betalen.

De gemeente Nijmegen heeft daarom besloten om vanaf 1 maart 2017 de afvalpas te gebruiken voor de ondergrondse restafvalcontainers. Dit is de afvalpas die bewoners ook al gebruiken als zij een bezoek brengen aan de milieustraat. Gebruikers van de ondergrondse containers gaan vanaf 1 maart per inworp van een afvalzak € 0,93 betalen. Dit bedrag is gelijk aan de prijs van één groene restafvalzak.
De chip op de afvalpas houdt bij hoeveel keer deze bewoners restafval in de ondergrondse containers doen. Zij krijgen hiervoor (achteraf) één keer per jaar een rekening van de gemeente Nijmegen.

Meer informatie over deze verandering staat op: www.dar.nl/andersbetalenvooruwrestafval
Op deze webpagina staat ook een kaartje met een overzicht van alle ondergrondse restafvalcontainers.

In de wijk Lindenholt gaat het om de volgende containerlocaties:
- Draaiom 100, NIJMEGEN
- Horstacker 1435, NIJMEGEN
- Horstacker 1478, NIJMEGEN

Tekst: Dar



Tuin en Ontspanningsvereniging De Smalle Steeg in de Lindenholt heeft voor enthousiaste en beginnende tuinders nog enige Volkstuinen van verschillende afmetingen te huur.

Voor inlichtingen kunt u contact opnemen met de heer F. Notten: tel 024-3738364
of e-mail fnotten@scarlet.nl
Met vriendelijke dank,
P. Disveld (bestuurslid)

Jeugddrumfanfare De Stefaantjes en Drumfanfare Michaël geven zaterdag 18 maart om 19.30 uur samen een spetterend concert in de Titus Brandsmakerk aan de Stijn Buysstraat in Nijmegen. Het optreden staat in het teken van Disney met vrolijke en bekende (film)muziek in een sprookjesachtige omgeving. Iedereen is van harte welkom!

De band tussen De Stefaantjes en Michaël kent een lange geschiedenis. Regelmatig zoeken dé twee Nijmeegse drumfanfares de samenwerking op, ditmaal in het kader van een Disneyconcert. Het zal een muzikaal diverse en spectaculaire avond worden. Zowel De Stefaantjes als Drumfanfare Michaël zullen individueel een stuk van het concert voor hun rekening nemen. Tot slot zal er gezamenlijk voor een spetterend einde worden gezorgd. De prachtige locatie van het concert, de Titus Brandsma Gedachteniskerk, zal extra bijdragen aan een mooie beleving van dit concert.
De Stefaantjes is een enthousiaste club van ruim 50 musicerende kinderen tussen 8 en 18 jaar. Veel van de leden van Michaël hebben in deze alom bekende Nijmeegse kweekvijver hun eerste stappen op het muzikale pad gezet. Ruim de helft van de leden van Michaël is oud-Stefaan! Een deel van hen levert als instructeur of vrijwilliger ook nu nog een bijdrage aan de muzikale opleiding van de huidige Stefaantjes, die op hun beurt weer doorgroeien naar een ‘volwassen’ drumfanfare als Michaël.
Kom 18 maart kijken, luisteren en genieten van jong (en iets ouder) Nijmeegs muziektalent! Volg het laatste concertnieuws via facebook en de websites van de fanfares:
www.destefaantjes.nl
www.drumfanfare-michael.nl
wwToegang: € 3,- (Kom verkleed als Disneyfiguur en krijg korting!)

Tekst en foto: Stefaantjes

Bibliotheek start met ‘Universiteit van Zwanenveld’

Op 15 februari gaat de Universiteit van Zwanenveld van start! In enkele andere bibliotheken van de Bibliotheek Gelderland Zuid zijn de collegereeksen een groot succes. Daarom begint nu ook in de Bibliotheek Zwanenveld een serie mooie bijeenkomsten. Iedereen is welkom bij de laagdrempelige hoorcolleges van de Universiteit van de bieb. Leuke ochtenden om elkaar te ontmoeten en je te verdiepen in verrassende thema’s.
Tijd 10.30 - 12.00 uur / Locatie Bibliotheek Zwanenveld / Prijs leden/studenten € 2,50
Overige bezoekers € 4,-

15 FEB | ROMEINEN TUSSEN MAAS EN WAAL
Joep Mes - oud docente klassieke talen
Hoe hebben de Romeinen het leven in Nijmegen en omgeving beïnvloed? Joep Mes laat zien dat daar in de omgeving nog veel van terug te vinden is. Niet alleen de Romeinen zelf, ook de Bataven die in het Romeinse leger dienden, namen de Romeinse manier van leven over. Laat je meevoeren in een bijzonder stukje plaatselijke geschiedenis.

15 MRT | DE CANON VAN DUKENBURG
Jacqueline Veltmeijer - initiatiefneemster van de Canon
Ben je op zoek naar een wel heel persoonlijke geschiedenis van Dukenburg? De Canon van Dukenburg verzamelt voor dit doel anekdotes en herinneringen van inwoners. Initiatiefneemster Jacqueline Veltmeijer, al 41 jaar Dukenburgse, vertelt over het ontstaan van het project en deelt de mooiste verhalen. In maart is de bijbehorende expositie te zien in de Bibliotheek Zwanenveld.

12 APR | JUWELEN VAN ORANJE
Anneke Vahl - gids in Paleis het Loo
Achter elk koninklijk juweel schuilt een verhaal. Sommige gaan dan ook al decennia mee. De oudste juwelen, al te zien op geschilderde portretten in Paleis het Loo, stammen uit 1640 en worden nu nog steeds gedragen. Anneke Vahl geeft deze ochtend een impressie van de oudste broches en diademen tot de nieuwste designjuwelen van Maxima.

Tot ziens in de Bibliotheek Zwanenveld!

Onervaren met de computer?

In de bibliotheek zijn senioren voor ontwikkeling op digitaal gebied op het juiste adres.
In Bibliotheek Zwanenveld gaat op 6 april de gratis cursus Klik&Tik van start. Schrijf je snel in, want er is beperkt plaats.
Cursus Klik & Tik: leren omgaan met de computer

Zet in de bieb samen de eerste stappen met je computer. In alle rust en onder geduldige begeleiding leer je tijdens deze gratis cursus de basis die je nodig hebt om met een computer te kunnen werken. Ook helpen we je het internet op te gaan. Want van bankzaken regelen tot een vakantie boeken, internet wordt steeds belangrijker. Kom naar de Bibliotheek Zwanenveld en meld je aan. Na je aanmelding word er telefonisch contact met je opgenomen om te kijken of deze cursus geschikt voor je is en hoeveel cursusdagen er nodig zijn om de basis te doorlopen.
Startdatum: Donderdag 6 april
Tijd: 10.00-12.00 / Prijs: Gratis

Subsidie voor wijkactiviteiten

Bewonersgroepen en -organisaties kunnen subsidie aanvragen voor het organiseren van wijkactiviteiten. Het is belangrijk dat de activiteit voor de wijk bedoeld is en dat er voldoende mensen mee doen. Bijvoorbeeld: een ontmoetingsmiddag voor ouderen, een kinderknutselgroep of een activiteit waarbij verschillende culturen elkaar ontmoeten. Kortom een activiteit door bewoners en voor bewoners in uw eigen wijk. Aanvragen kan via het Digitaal Loket, zoek op: ‘Bewonersparticipatie en wijkactiviteiten’. Of stuur een mail naar wijkmanagement@nijmegen.nl.

Wat doet u?

- Dien de aanvraag minstens 6 weken voor de activiteit in.
- Omschrijf wat u gaat doen en stuur een begroting mee.

Wat doet de gemeente?

- De wijkmanager of adviesgroep beoordeelt de aanvraag. Daarbij spelen inhoud, aard en de kosten een belangrijke rol.
- De wijkmanager laat u per brief weten wat er besloten is.

Wlt u gratis gebruik maken van de pipowagen (kijk op nijmegen.nl), meld dit dan in uw aanvraag of mail.

Nijmegenaar van het jaar 2016

‘Gratis2deKansje is een tweede kans voor de goederen en tweede kans voor de mensen. Tweede kans voor twee dingen.’ Dat zegt Eugènie Aartsen, Nijmegenaar van het jaar. Haar missie is om gezinnen met financiële problemen te helpen aan gratis huisraad, kleding en speelgoed.

Exact twee jaar geleden stond Gratis2deKansje voor het eerst in de Dukenburger en Mariken. De organisatie werkte toen vanuit de huiskamer van Eugènie in Malvert.
‘Het eerste wat ik wil, is jullie bedanken’, zegt ze. ‘Bart Matthijssen heeft het allereerste stuk geschreven. De gemeente Nijmegen reageerde met “Dat kan toch niet uit huis. Laten we een oproep doen voor een ruimte.” Standvast Wonen reageerde daarop. Het kreeg een sneeuwbaleffect.’
Op 11 juli vorig jaar opende wethouder Renske Helmer een nieuw onderkomen in het voormalige huismeesterkantoor in de Valckenaer. ‘Sinds we in Lankforst zitten is het niet meer normaal’, vervolgt Eugènie. ‘Alles is verdriedubbeld: klanten, vrijwilligers, spullen.’
Op 2 januari werd Eugènie uitgeroepen tot Nijmegenaar van het jaar: ‘Normaal kregen we zo’n tweeduizend spullen per week, nu per dag. We ontploffen! We hebben nu elf vrijwilligers, maar dat is te weinig. We hebben tijdelijk een garage van Talis. Die staat vol. We krijgen een twee keer zo grote ruimte met eigen kantoor in Meijhorst. Eind februari gaan we over. In Lankforst blijft opslag. We hebben nu bijeenkomsten voor eenzame mensen. Dinsdag en donderdag is er koffie drinken.
Als we in Meijhorst zitten, is er elke woensdag CreaKANSJE. Mensen kunnen daar hun creatieve kant laten zien. Aanschuiven mag altijd, ook als je niet creatief bent.’

Organisaties
Er was al afstemming met de Voedselbank. Sinds Eugènie Nijmegenaar van het jaar is, weten meer organisaties Gratis2deKansje te vinden: ‘Er kloppen verschillende crisiscentra aan. We zijn in gesprek met de stichting Leergeld. Die wil drieduizend klanten doorverwijzen. Zij vergoeden cultuur en sport. Aan goederen en kleding helpen zij ze niet. Dat doen wij wel.’

Herkennen
Er is sinds januari nog meer veranderd: ‘De mensen herkennen me op straat. Mensen realiseren zich nu wat ik doe. Ik krijg opeens veel te horen: “Wat goed dat je dat doet”.’

Hoe is het begonnen?
‘Ik ben erin gerold. Iemand vroeg me om te helpen. Ze vroeg om meidenkleren. Die heb ik gegeven. Toen vroeg ze om jongenskleding. Die had ik niet. Ik ben het aan anderen gaan vragen. Dat is uitgegroeid.’

Doorgaan
Eugènie doet dit werk bijna tien jaar. Hoe lang denkt ze door te gaan?
‘Ik stop pas als ik erbij neerval’, antwoordt ze. ‘Als ik onrecht tegenkom dan kook ik. Ik vind het fijn dat er meer mensen zijn die voor een ander klaarstaan. We hebben een leuk team. Ik hoop dat het aanstekelijk werkt, dat anderen naar elkaar gaan kijken. Naar de buren kijken of er hulp nodig is. De saamhorigheid moet weer terug. Er is veel eenzaamheid. Mensen kijken niet meer naar elkaar. Iedereen is met zichzelf bezig. Begin eens met elkaar te groeten, zoals het vroeger was.’

Wensen
Eugènie heeft ook wensen voor haar organisatie: ‘We hebben geen inkomsten. We zoeken sponsoren. We hopen op vervoer: een busje om de spullen op te halen en weg te brengen, bijvoorbeeld naar crisisgezinnen. Die slapen vaak op de kale vloer. We zoeken mensen die helpen uitsorteren en gastvrouwen en -mannen voor het koffiedrinken. Als je spullen wilt geven, denk dan: “Maak ik hier iemand blij mee?” Dus geen kapotte dingen.’

Tekst: René van Berlo
Foto’s: Jacqueline van den Boom

SCHOLEN NIEUWS

Mondial College is ‘Excellente School’

Het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) heeft vandaag aan het Mondial College het predicaat ‘Excellente School’ uitgereikt. Dit predicaat is een erkenning voor buitengewone kwaliteit. Het Mondial College in Nijmegen-West mag zich de komende drie jaar Excellente School noemen op basis van uitstekende schoolresultaten en het bijzondere aanbod voor leerlingen met een bètaprofiel op de locatie Leuvensbroek.

Excellente School word je niet zomaar. Alleen scholen die volgens de Onderwijsinspectie kwalitatief goed onderwijs bieden komen in aanmerking voor deelname aan dit traject. Vervolgens bezoekt een onafhankelijke jury de school om het excellentieprofiel te beoordelen. Het Mondial College heeft ervoor gekozen om hun onderscheidend bèta-onderwijs als excellentieprofiel te laten beoordelen.

De jury heeft daarbij geconstateerd dat het onderwijs gedegen en planmatig is geïmplementeerd en dat de resultaten dat bevestigen: “De havo is onderscheidend met het kwalitatief hoogstaand technasium en met het innovatieve leergebied science in de onderbouw. Deze twee diepteprofielen worden gedragen door gepassioneerde teams van geschoolde en gecertificeerde docenten en zij kunnen rekenen op een breed draagvlak binnen de school.”

Volgens de jury ontwikkelt het Mondial College zich gestaag verder en blijft de school ambitieus. Rector Gert-Jan Jansen: ‘De jury ziet dit bijvoorbeeld bevestigd in het initiatief van de school om voor de mavo het College of Engineering op te zetten. Enthousiast is de jury ook over het International Business College (IBC). Hierbij volgen leerlingen in de bovenbouw van de havo gedurende één dag in de week een specifiek contextrijk programma. Zij starten een eigen mini-onderneming en ontplooien hun ondernemende talenten.’ Jansen ziet het predicaat Excellente School als compliment voor de inzet van alle docenten en medewerkers en als motivator om de ingezette onderwijsontwikkeling met enthousiasme voort te zetten.

Tekst en foto: Mondial

Team zorg
Thuis in thuiszorg

Wij zijn een klein team dat zorgt voor de gewenste zorg op maat. Wij vinden de aandacht net zo belangrijk als de zorg zelf. Heeft u (tijdelijk) zorg nodig dan staan onze gediplomeerde zorgverleners klaar om u hierbij te ondersteunen of het overnemen van zelfzorg. Het (tijdelijk) tekort aan zelfredzaamheid van u wordt door ons gestimuleerd om deze zelf te doen en aan te leren.

Wij als Teamzorg zijn u behulpzaam in de volgende thuiszorgdiensten:

- Persoonlijke verzorging
- Verpleging
- Individuele begeleiding/ondersteuning
- Huishoudelijke hulp

Tarweweg 7S | 6534 AM Nijmegen | info@teamzorg.eu | www.teamzorg.eu | **T.** 024 206 37 20 | **M.** 06 1500 62 73

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

1e editie; 15 februari 2017 t/m 15 april 2017

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

Wijkatelier Lindenholt

Activiteiten: Wijkatelier Lindenholt
Adres: Zellersacker 1003
Website: www.wijkatelierlindenholt.nl
Reserveren ruimte zie website.
Contact: info@wijkatelierlindenholt.nl
Extra info:
Het Wijkatelier is van maandag tot en met vrijdag open van 9.00 – 18.00 uur.
Loop binnen voor een kopje koffie of thee, een gezellig praatje of iets leuks uit de weggeefkast.
Voor speciale activiteiten kijk hieronder of kijk op
Voor actuele informatie kunt u kijken op: www.wijkatelierlindenholt.nl
Bij de meeste activiteiten zijn te nuttigen drankjes voor eigen rekening, tenzij anders vermeld.

MAANDAG

Tabata Workout
Gezellig sportief de week beginnen zonder docent.
Wanneer: Elke maandag van 9.00 – 10.00 uur.
Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.
Wil je meer informatie kom dan gewoon langs op maandag.

SOEPie-Doen
Samen genieten van een zelfgemaakte soep.
Wanneer: Elke maandag van 12.30 – 13.30 uur.
Aanmelden: niet nodig.
Kosten: € 1,50 inclusief een kop koffie of thee.

Nieuw: Wandelen in Lindenholt
Aansluitend aan SOEPie-Doen een rondje wandelen door Lindenholt. Ook leuk om Lindenholt te leren kennen. Wanneer: Elke maandag van 13.30 – 14.30 uur. Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

GZN: Gymclub zonder naam
Lekker bewegen op muziek
Wanneer: Elke maandag van 19.30 – 20.30 uur.
Aanmelden via: Katja de Groot, 024 – 378 51 73
Kosten: € 7,50 per maand.

DINSDAG

Ontbijten met Stip
Een gezond en lekker ontbijtje om de dag eens goed mee te beginnen. Wanneer: elke dinsdag 9.00 tot 10.30 uur. Aanmelden: niet nodig
Kosten: €1,50 (inclusief koffie of thee)

Creatief met stoffen en garens en patchwork
in de even weken.
Wanneer: dinsdag van 14.00-16.00 uur.
Aanmelden: Niet nodig. Kosten: kleine vergoeding voor gebruik van materialen.

Creatief met papier en mandala
Wanneer: dinsdag van 14.00 -16.00 uur
in de oneven weken. Aanmelden: niet nodig.
Gratis deelname.

Hardlopen: Lindenholt loopt LL
Wanneer: Elke dinsdagavond
LL FREE: gratis samen 5 km hardlopen met elkaar, start 20.00u
LL START: beginnerscursus van 0 tot 30 minuten, professionele trainer, 45 euro 12 lessen, start 7 maart om 19.00u
LL EXTRA: gevorderden techniek professionele trainer, 37,50 euro voor 10 strippenkaart, gratis proefles, start 20.15u
Aanmelden: via lindenholtloopt@gmail.com of via onze website sites.google.com/site/lindenholtloopt
Volg Lindenholt Loopt op facebook

WOENSDAG

Moedergroep
In de **oneven** weken komt de moedergroep met de kinderen samen in het Wijkatelier om elkaar te ontmoeten, gezellig te kletsen en koffie & thee te drinken. Wanneer: woensdag van 9.30 tot 12.00 uur. In de oneven weken. Aanmelden: niet nodig Gratis deelname

Bakkie Doen en Theeleuten
Naast samen koffie en thee drinken met elke keer een andere leuke activiteit.
Wanneer: Elke laatste woensdag van de maand van 10.00 – 12.00 uur. Aanmelden: niet nodig.
Gratis deelname

Heel Lindenholt Bakt
Kom gezellig mee bakken in het Wijkatelier. Ook leuk voor kinderen.
Wanneer: Iedere woensdag van 13.30 tot 16.00 uur.
Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

Proeverij
Houdt je niet van bakken, kom dan lekker proeven van vers gemaakt gebak.
Wanneer: Iedere woensdag van 16.00 – 17.00 uur.
Aanmelden niet nodig.
Kosten: koffie of thee met zelfgemaakte taart voor 1,00 euro.

Haken en breien
Samen haken en breien en ideeën uitwisselen.
Wanneer: Iedere 3de woensdag van de maand van

DONDERDAG

Taalondersteuning voor allochtone vrouwen
Wanneer: iedere donderdag van 9.15 – 11.30 uur.
Aanmelden: Niet nodig. Gratis deelname.
Voor meer informatie: Anke Looijen, 06 33 62 74 05

VRIJDAG

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

Eat & Meet
Vincentius vereniging Nijmegen in samenwerking met de Agnes Parochie Lindenholt, kerk van de Nazarener en de CGKV
Wanneer: iedere 1e vrijdag van de maand
Waar: Wijkatelier Lindenholt
Tijd: 18.00 - 21.00 uur
Kosten: 3,50 inclusief een drankje,
Aanmelden verplicht want vol=vol via: aanmelden@eatenmeet.nl Of 06-33360242

Lindenholttafel
Start met een leuke activiteit en daarna lekker van een driegangenmaaltijd genieten voor alle bewoners van Lindenholt.
Wanneer: Eens per 3 maanden op vrijdag van 15.00 – 19.00 uur.
Aanmelden: Door Francken 024–3773076.
Kosten: € 4,00 exclusief consumpties.
Kosten: € 3,50 per keer.

Liederentafel Lindenholt
Samen zingen onderbegeleiding van live muziek.
Iedere 3e vrijdag van de maand van 20.00 tot 22.00 uur. Aanmelden: niet nodig.
Kosten: vrijwillige bijdrage

ZATERDAG

Repaircafe Lindenholt
Kleine reparaties aan (huishoudelijke) apparaten, computers en fietsen.
Wanneer: Elke 2e zaterdag van de maand
van 11.00 tot 14.00 uur.
Bent u voor tot 13.00 uur binnen dan wordt u tot 14.00 uur geholpen.
Aanmelden: niet nodig.
Kosten: Kleine vergoeding.

Kledingherstel

Je kunt terecht met je te verstellen of te repareren kleding in het wijkatelier.
Wanneer: Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur
Aanmelden: Niet nodig.
Kosten: Kleine bijdrage per kledingstuk.

ZONDAG

Nieuw: Spelletjesmiddag

Gezellig samen (bord)spelletjes spelen
Wanneer: elke 1e zondag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur. Aanmelden niet nodig.
Gratis deelname

Nieuw: Gekke Zondag

Alles kan en alles mag. De aanwezigen beslissen zelf wat er gedaan wordt.
Wanneer: Elke 2e en 4e zondag van de maand (13.30 tot 17.00)
Aanmelden niet nodig.
Gratis deelname

Nieuw: Naaicafé

In het naaicafé werkt ieder aan haar eigen project. Er wordt geen les gegeven maar waar mogelijk zullen we elkaar verder helpen. Neem je je eigen spulletjes mee? Er is een mogelijkheid om een naaimachine te huren. (13.30 tot 17.00)
Aanmelden niet nodig Gratis deelname.

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

Bij de Stip kunt u terecht met allerlei vragen over bijvoorbeeld wonen, inkomen, formulieren, zorg en opvoeding. U kunt er informatie krijgen over activiteiten en cursussen in de wijk. En u kunt er komen met ideeën voor de buurt, aanbieden om vrijwilligerswerk te doen of buurtgenoten ergens mee te helpen.
Wanneer: Elke maandag van 13.30 – 17.00 uur
Elke donderdag van 13.30 – 17.00 uur
Waar: Wijkatelier Lindenholt. Zellersacker 1003

Belastingspreekuur

Is weer gestart in Stip Lindenholt, Zellersacker 10 03
Alleen in de EVEN weken. Voor toeslagen etc etc.
Tijd: 09.00-12.00 u. lindenholt@stipnijmegen.nl

Activiteiten: Wijkcentrum de Brack
Leuvensbroek 12-00
E-mail: debrack@nijmegen.nl
Tel: (024) 377 57 84
Web-Site: www2.nijmegen.nl/content /1016241/ wijkcentrum_de_brack

Bewegen op Muziek

Ga meedoen, "Bewegen op Muziek". Nieuwe deelneemsters in de leeftijd van 40 jaar en ouder zijn van harte welkom.
Niet eerder aan beweging gedaan? Geen probleem! Onder deskundige leiding wordt bewegen leuk, maar ook gezond en gezellig. Wanneer: Elke maandagavond van 20.00 - 21.00 uur.
Info: Brieta Bisschops tel 024-6775115 (tussen 19.00-20.00 uur)

Vrouwen van nu

Wij komen nog steeds een maal per maand bij elkaar op donderdagavond.
Alle dames uit Lindenholt en omgeving zijn van harte welkom. Wij hebben educatieve, creatieve en ontspannende avonden. Dus bent U opzoek naar gezelligheid en net iets meer, kom dan eens een avond kijken. Wanneer: Elke laatste donderdag vd maand 20.00 - 22.30 uur. Info: Mevrouw P.Broekman 024-6411303

Linedance

Stichting De Inloop verzorgt iedere donder-dag- en vrijdagavond van 20.00 - 22.00 uur een cursus linedance. Telefonische informatie tussen 17.00 - 18.00 uur: 0644452655.
Belangstellenden mogen gerust eens komen kijken.

Expressief Schilderen en Tekenen

Onder leiding van de ervaren beeldend kunstenaar en schilder Theo Tomassen begint vanaf 8 September de nieuwe 1/2 jaar cursus.
Elke dinsdagochtend en middag weer een nieuwe gelegenheid jezelf en je talenten in creatieve zin te ontdekken en ontwikkelen.
Lokaal nr. 4 in wijkcentrum De Brack in Lindenholt.
Ochtendcursus : 1/2 jaar; 18 lessen van 2,5 uur van 10:00 - 12:30 uur.
Middagcursus : 1/2 jaar; 18 lessen van 2,5 uur van 13:30 - 16:00 uur.
Cursusprijs 1/2 jaar: €215,-. inschrijving voor heel jaar; 36 lessen: € 400,-
Voor informatie en het proeven van de sfeer kunt U een keer, op afspraak, komen kijken.
Info: 0646852532 of mail: theocmtomassen@gmail.com website: www.theotomassen.nl

Bingo:

iedere dinsdag in zaal 2 bingomiddag,
aanvang 14.00uur

Tekenen en Schilderen

Maandags van 13.00- 15.30 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

Donderdag 16 februari 20.00- 22.00 uur: Vrouwen van Nu
Zondag 19 februari 10.00- 13.00 uur: ROMMELMARKT
Donderdag 23 februari 14.00- 17.00 uur:: KBO, Bingo
Zaterdag 25 februari 14.00- 16.00 uur: Kindercarnaval
Donderdag 9 maart 14.00- 16.00 uur: De Zonnebloem, Bingo
Maandag 13 maart 20.00- 22.00 uur: Helderziende waarnemingen, mevrouw Snik
Woensdag 15 maart 07.00- 21.00 uur: Stembureau Tweede Kamerverkiezing
Donderdag 16 maart 20.00- 22.00 uur: Origami
Donderdag 23 maart 14.00- 16.00 uur: KBO Bingo
Donderdag 13 april 14.00-16.00 uur: De Zonnebloem Bingo
Donderdagmiddagen(m.u.v. de Bingo donderdagmiddagen) 14.00- 16.00 uur: KBO Kaartmiddag

Rechtswinkel

Spreekuren op de woensdagen van 19.00-20.00uur.

Activiteiten: Wijkcentrum de Kampenaar
Adres: Zwanenstraat 1
E-mail: dekampenaar@nijmegen.nl
Telefoon: 3738224 \

Bingo

Iedere 3de vrijdagmiddag van de maand van 13.00-16.30 uur. Aanmelden: niet nodig
Info:Jannetje van der Tol 024-8449288

Bridge Instuif "De Kampenaar"

Voor iedereen – op elk niveau
Elke donderdagmiddag vanaf 13.30 - 16.00 uur.
Aanmelden: niet nodig
Info: Jannetje van der Tol 024 – 8449288

Bridgeclub Sans Fumer

Iedere maandagavond 19.30- 22.30 uur

Schildergroep

Iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur.
Momenteel is de groep compleet; geen aanmelding meer mogelijk.

REPAIR CAFÉ: Repareer het Samen

Iedere 3e vrijdag vd maand 13-16 u.
Heeft u defecte spullen? Kom langs! Onder het genot van een kopje koffie/ thee wordt samen gewerkt aan de reparatie. O.a. meubeltjes, elektrische app.; kleine reparaties aan kleding. Lees onze spelregels op LindenholtLeeft.nl
VRIJWILLIGER gezocht voor het helpen bij elektrisch huish. App.
Interesse? Mail naar neerbosch@me.com

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt — 1e editie februari 2017

Jongerencentrum de Casa Kamp

Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad.

Jongerencentrum de Sprok

Adres: Weteringweg 51
E-mail: t.balvers@tandem-welzijn.nl
Web-Site: www.facebook.com/jongerencentrum-desprok

Openingstijden jongerencentrum de Sprok en fitnessruimte:
Maandag: 19:00 – 21:00
Dinsdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 – 21:00 (studio-avond)
Woensdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 -22:00
Donderdag: 15:00 – 17:00 & 19:00 -22:00
Voor activiteiten zie elders in dit blad.

SLAK Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen

Diversen Activiteiten In Lindenholt

Doel: Ontmoeting en recreatie voor kinderen wonend in het stadsdeel Lindenholt.
Nadere info: Fred Penninx
Mobiel: 06 30779669
Info: pr@stichting-lak.nl
Meer informatie op: www.stichting-lak.nl en op Facebook SLAK.N

Dag van Lindenholt

Wanneer: 18 juni van 12 tot 17 uur
Waar: Park de Omloop, Lindenholt
Info: Info@dagvanlindenholt.nl
Web-site: www.dagvanlindenholt.nl
Doel: De leefbaarheid van de wijk positief te stimuleren en de samenhorigheid tussen de bewoners van Lindenholt te vergroten. Hierbij wordt de nadruk gelegd op de participatie van alle bewoners, ongeacht leeftijd, beperking en/of culturele achtergrond. Daarnaast worden alle verenigingen, organisaties en bedrijven uit het stadsdeel betrokken bij de realisatie van het evenement.

Vijverconcert: de zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lindenholt.

Doel: De leefbaarheid van de wijk positief d.m.v. muziek te stimuleren en de samenhorigheid tussen de bewoners van Lindenholt te vergroten.
Wanneer: 17 juni 2017 van 20 tot 24 uur
Waar: Park de Omloop, Lindenholt
Info: Info@dagvanlindenholt.nl
Web-site: www.dagvanlindenholt.nl

Bewonerscomité De Kluijskamp

Wat: buurt- en kinderactiviteiten
Agenda 2017: * aanmelden verplicht i.v.m. inkoop materialen

Za 10 juni: straatspeeldag van 12 tot 17 uur*
Wo 25 okt: pompoenen versieren vanaf 14 uur *
Za 28 okt.: Halloween optocht (vanaf 18.00 uur)*
Wo 1 nov: Bloembollenfeest (vanaf 14 uur)
Waar: Speeltuin de Kluijskamp 11e str.
Aanmelden: verplicht . Info en aanmelden:
Willem van Megen ☐ 024-3792627.
Mail: dekluijskamp@upcmail.nl

Paasactiviteit Bewonersgroepen Drieskensacker/ Heeskesacker

Voor kinderen tot 10 jaar
Wanneer: Zondag 9 april van 11.00tot 13.00u
Waar: in de Sprok aan de weteringweg 51
Info: bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com

Halloween Bewonersgroepen Drieskensacker/Heeskesacker

Voor kinderen
Wanneer: zaterdag 28 oktober
Activiteit s middags van 14.00-16.00u knutselen en schminken
sÁvonds om 18.30u optocht door de Heeskesacker
Waar : in de Sprok aan de Weteringweg 51
Info: bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com

YAO Hatha Yoga - Adem- en Ontspanningstherapie

Praktijk Yoga Adem Ontspan Lindenholt

Dynamische hatha yoga dinsdag, woensdag en donderdag op Nieuwstadweg 5 Lindenholt, op maandagavond in de wijkcentrum de Turf Dukenburg

- Individuele ademtherapie is het helpen herstellen van een natuurlijke- en ontspannen adembeweging, die door het hele lichaam voelbaar is.
- Ontspanningstherapie is het bewust worden en het leren hanteren van lichamelijke- en mentale gespannenheid. Methode Van Dixhoorn.

Spanning is nuttig. Elk mens bouwt spanning op, om in tijden van drukke werkzaamheden of stressvolle situaties te kunnen blijven functioneren. Maar als de spanning in het lichaam blijft, terwijl de oorzaak is verdwenen, dan ontstaan klachten. Die verminderen als de spanning afneemt. Als je klachten houdt, dan kan de therapie uitkomst bieden.
Voor informatie: B. van Graas. Tel: 024-3783191 en www.yoga-adem-ontspan.nl
Email: info@yoga-adem-ontspan.nl

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

Marieke Hogeweg, Beeldende Kunst.

Cursus tekenen /schilderen in eigen atelier.

Kleine groep, persoonlijke begeleiding door kunstenaar en docent. Kies je eigen materiaal en werkwijze en maak een mooi werk.

Cursus tekenen en schilderen in eigen atelier.

De Cursus Tekenen en Schilderen is op dinsdagavond en woensdagochtend. Instromen op dinsdagavond is nog mogelijk.
Locatie; Leuvensbroek
Kosten € 140,- voor 11 keer 2,5 uur.(inclusief koffie/thee, exclusief materiaal)
Info: Wil je informatie, bel of mail gerust.
0243779561
Of mghogeweg@gmail.com
www.mariekehogeweg.nl

Gildegein

Stichting Gildegein

Nieuwstadweg 37
Tel: 06-48645080 (alleen bij bezetting)
Kijk voor onze programma’s op onze site: www.gildegein.nl Stichting Gildegein is een organisatie die buitenschoolse activiteiten biedt voor kinderen. Met bestuur en vrijwilligers willen wij een gezellig programma aanbieden. Onze vrijwilligers willen een fijn samenzijn creëren, waar kinderen een leuke tijd hebben om iets moois te knutselen, er gaat dan ook altijd weer een mooi zelfgemaakt kunstwerk mee naar huis.

Workshops bloemschikken “De Vlinderbloem”

Doelgroep: Bewoners Lindenholt en omgeving
Gezellige workshops verzorgt door gediplomeerd Bloembindster gepland en op aanvraag, leuk voor vriendinnen dag,
Familiedag, personeelsuitje etc.
Zie agenda op de website voor actuele workshops.
Ook voor speciaal bloemwerk kunt u bij mij terecht.
Meer info en aanmelden: Wilma Becker
www.workshopsbloemschikkendevlinderbloem.nl
T: 06 2419 9613 of becker.wilma@gmail.com

Vincentius vereniging Nijmegen

Bingo

Wanneer: iedere eerste dinsdag van de maand
Waar: De Voorstenpunt De voorstenkamp 19-19
Tijd: 13.00-15.00 uur
Kosten: 5 euro incl drank en hapje
Aanmelden niet nodg

Spellenmiddag

Wanneer: Iedere tweede dinsdag van de maand
Waar: de Voorstenpunt, De voorstenkamp 19-19
Tijd: 13.00-15.00 uur

Soep met je buren

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

Lindenlijn

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

Eat & Meet

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

NIEUW 50 Eurocent winkeltje

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

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

het Taalspreekuur

in het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt:
elke maandag van 10.00-12.00 uur
Horstacker 1644 6546 EX Nijmegen
024-3781818 / kjoris@wglindenholt.nl

DE BROEDERIJ

Voor meer informatie over onderstaand programma, kijk op www.debroederij.nl.
of op facebook bij De Broederij voor ons actuele programma.
De Broederij
Nieuwstadweg 37 Nijmegen
Tel: 06 45 17 05 61
info@debroederij.nl
Het koffiebarretje van de Broederij is elke dinsdag, woensdag en vrijdag open van 9.15u tot 16.30 u.
Kom kletsen, ontmoeten of werken in De Broederij.
De Broederij verhuurt ook ruimtes voor workshops, ontmoeting en bijeenkomsten.

Creatieve Broedplaats voor kinderen

Dinsdagmiddag na school. Je kunt komen spelen, ontdekken, plannetjes uitbroeden en creëren.
Kinderen onder de 7 jaar kunnen samen met een volwassene komen. Om 16.30 u sluiten we.
Kosten: consumptie voor eigen rekening en eventueel een vrijwillige bijdrage voor materialen

Creatieve Broedplaats voor volwassenen

een mooi plekje om te schrijven, tekenen of schilderen? Kosten: consumptie voor eigen rekening en eventueel materiaalkosten.

Creatieve Broedplaats, Wijkkoor

Koordirigent Leo Quaijtaal begeleidt het koor op vrijdagochtend in de Broederij.
Voor wie: Iedereen Wanneer: Vrijdagochtend, 2,50 per keer.

Cursusaanbod en workshops in de Broederij

Aanbod voor kinderen:

Kinderkoor

maandag 16.00-17.00 uur 8- 14 jaar.

KunstExpress

Woensdagmiddag
Kinderen van 10-15 jaar

Gitaarles

Donderdagmiddag Alle leeftijden

Teken- en schildercursus

vrijdag 14.30-15.45 u
kinderen van ca. 6 tot 10 jaar

Kindertheater

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

Kinderklassen voor geestelijke opvoeding

vrijdag 16.00-17.30 uur (om de week)

Volwassenen

Tekenen bij Jos Sustrunck

Maandagochtend van 9.30 u tot 12.30 u. (wekelijks)

Kundalini Yoga- De yoga van het bewust zijn

Woensdag: 09.15-10.30 uur

Theaterproductie voor volwassenen

Woensdag: 20.00-22.00 uur (15 lessen)

Van wol naar vilt

Donderdag: 19.30-22.00 uur om de week (5 keer)

Viltcursus voor gevorderden

Donderdag: 19.30-22.00 uur om de week (5 keer)

Cursus retro naaien

maak je eigen retro rokjes of jurkjes
Zaterdag: 10.00-12.00 uur (10 keer)

Maak je eigen swingrok

Woensdag: 9.30-11.30 uur (3 keer)

Zelf je geboortekaartje ontwerpen

Dinsdag: 19.30-21.30 uur (4 keer)
Kijk voor meer informatie, eenmalige workshops, activiteiten en de laatste nieuwtjes op onze website: www.debroederij.nl

De Hazenkamp gymsports

Voor meer informatie: 06 16 68 66 91 / info@hazenkamp.nl / www.hazenkamp.nl
Turnen/gym voor de jeugd
Turnvereniging de Hazenkamp geeft aantrekkelijke turn/gymlessen voor de jeugd in de Sportzaal De Gildekamp en de Sportzaal van het Mondial College Leuvensbroek.
Met veel plezier verleg je bij de Hazenkamp je grenzen. Lekker dicht bij jou in de buurt.

Sportzaal Mondial College Leuvensbroek

Maandag

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

Sportzaal Gildekamp

Woensdag

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

Donderdag

16.15 - 17.15 uur	v.a. 4 jaar Toestelturnen
17.15 - 18.15 uur	v.a. 7 jaar Toestelturnen
18.15 - 19.15 uur	v.a. 9 jaar Toestelturnen

Senioren Gymnastiek en Spel

Gymnastiek groep voor Senioren vanaf 45 plus. Een ieder kan in deze les volop bewegen, zowel mensen die altijd gesport hebben als mensen die nu met sporten willen beginnen. Gymnastiek (op muziek) wordt afgewisseld met diverse spelvormen.

Sportzaal Gildekamp

Maandag

20.30 – 22.00 uur	45+ Gymnastiek en Spel

Kunst en Cultuur

Mieke Hydra

Muzikale zoeker

“Ik ben een zoeker”, zegt Mieke Hydra tijdens ons gesprek. En als ik de stapel aantekeningen achteraf bekijk dan klopt dat inderdaad. Drie, vier beroepen; meerdere instrumenten; verschillende ‘spirituele richtingen; heel veel plannen…en zelfs twee verschillende achternamen. Een boeiend mens. Wat kan ik kwijt op één pagina?

Ik ken haar van de muziek. Ze ‘doet’ de Liederentafel in de WAL en op de site van de Broederij roept ze kinderen vanaf 8 jaar op om in haar nieuw op te richten kinderkoor te komen zingen (zie www.debroederij.nl). “Ik heb verschillende koren gedirigeerd”, vertelt ze, “Op dit moment heb ik nog twee koren, een Katholiek kerkkoor in St.-Hubert en een vredeskoor dat oefent in ’t Hert in het Willemskwartier. Het vredeskoor ben ik begonnen vanuit de bijdrage die ik wil leveren als baha’i aan een mooiere wereld waar mensen in vrede met elkaar kunnen leven.” En dat is dus de religie die Mieke, alhoewel van katholieke achtergrond, nu al meer dan 25 jaar omarmt. Mij totaal onbekend, dus voor haar een kans. Een uur later tuiten mijn nuchtere Groningse oren en heb ik nog meer vragen dan in het begin. Kijk op www.bahai-nijmegen.nl voor meer informatie! Een wereldreligie is het, begonnen in Perzië in de achttiende eeuw. Wil alle religies verbinden, alle mensen gelijke rechten en kansen geven en heeft als organisatie een optimistisch stemmende democratische constructie. Opleiding is superbelangrijk en inmiddels is ook Mieke (toevallig?) die kant op gegaan.

Opleidingen

Ze is geboren in Delft, kwam op 7-jarige leeftijd naar Nijmegen, en wilde na de HBS kleuterleidster worden. Secretarieel werk volgde, een huwelijk, drie kinderen, scheiding. “En toen moest ik dus op een holletje zelfstandig en onafhankelijk worden. Ik was 35 jaar en heb me uiteindelijk weten te scholen tot personeelsfunctionaris. Bij de politie in Nijmegen en later in Arnhem kwam ik terecht; ik heb er met veel plezier gewerkt, maar regels en hiërarchie gingen me toch tegenstaan en ik miste de muziek. Toen ik 45 jaar was ben ik naar een antroposofische opleiding voor muziektherapie gegaan. Nog veel later heb ik de deeltijd-PABO gedaan en nu ben ik alweer 15 jaar in Oss docent aan een VMBO/HAVO. We zijn een zorglocatie, met kinderen die veel aandacht nodig hebben. Ik geef er dus muziek, maar ook aardrijkskunde en geschiedenis. In de muzieklessen probeer ik aan te sluiten bij hun eigen wereld. Guus Meeuwis bijvoorbeeld, maar ook lekker spelen op de djembé.”

Muziek

“Ik geef niet fulltime les, dus ik houd tijd over voor de kleinkinderen (vijf inmiddels!), Bahai-werk en –bijeenkomsten en privé-muziek. Dat laatste heb ik in allerlei vormen en stromingen gedaan. Als kind begon het zingen, in een katholiek jongerenkoor. Serieus zangles nam ik zo rond m’n 30ste, toen ik in Hatert bij een koor was. En ik was meer dan 20 jaar zangeres en gitariste bij een Balkan-volksdansorkest. Dat was erg leuk! Maar dat orkest bestaat helaas niet meer. Ik heb ook koren gedirigeerd, o.a. een groot koor in Zeeland in Noord Brabant. En qua instrumenten: er stond vroeger een piano thuis en via een leerboek heb ik mezelf leren spelen; in Zeist maakte ik kennis met prachtige therapeutische instrumenten zoals de lier en bij de Liederentafel speel ik gitaar.”

Mieke bij de Liederentafel in het Wijkatelier Lindenholt

Haar spirituele zoektocht heeft haar uiteindelijk naar de baha’i-religie geleid. Het oorspronkelijk katholieke meisje kwam via transcendente meditatie, zen, antroposofie, natuurgeneeskunde, horoscopen, astrologie terecht bij deze stroming/religie en daar is ze zo te horen thuis.

Volgend jaar gaat ze met pensioen, krijgt ze meer tijd voor de plannen. ‘Muziek bij de buren’ wil ze in onze wijk van de grond tillen. En op alle pleinen die er zijn, daar moet ook regelmatig muziek gaan klinken….

En die achternaam? Haar familienaam is Hijdra, maar haar vader vond Hydra mooier. Vandaar.

Tekst: Mieke Jasper
Foto’s: Gerard van Bruggen

EXPOSITIE COR DEKKER

Cor Dekker (1958 Nijmegen) schildert en tekent al heel lang. Cor schildert en tekent wat hem interesseert en waar zijn hart ligt. Hij vult zijn vellen papier met geduld en toewijding.

Zo kunt u genieten van een kleurrijk bezoek aan een dierentuin en neemt hij u mee naar het ruimtevaart Museum in de USA waar hijzelf ook daadwerkelijk is geweest.

En dan is er zijn grote fan: Bob Marley. In grote kleurvlakken zonder veel detail brengt Cor dit idool weer onmiskenbaar in onze herinnering.
De toon van deze expositie wordt meteen gezet het luchtruim boven Nijmegen wat gevuld is met vrolijke luchtballonnen. Wie kent ze niet.

De werken van Cor kun je scharen onder 'Outsider' ART. ART BRUT (KUNST) is een aanduiding voor een genre in de schilderkunst van de 20ste eeuw en hedendaagse kunst. Je spreekt eigenlijk niet van een stijl.
De term 'OUTSIDERKUNST" werd voor het eerst gebruikt door professor "Visual Arts" Roger Cardinal (Kent, Engeland).
Het begrip wordt voornamelijk gebruikt voor verschillend werk – van meestal autodidactische – kunstenaars die regels van de gangbare kunstwereld negeren. Of afwijzen. En buiten de marges daarvan volgen ze hun eigen vormentaal en thematiek. Sommige kunstenaars verbleven in instellingen vandaar de term "outside".
Heb je belangstelling voor een schilderij? Neem dan contact op met Hilly Withaar. Maatschappelijke ondersteuning Driekracht/ Driestroom.
Tel. 0652374625.

Wilkatelier Lindenholt

WIJKATELIER LINDENHOLT
tot 15 maart
Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 18:00 uur

Tekst: Driestroom
Foto's: Gerard van Bruggen / Driestroom

Glazen bol.
Als je tegenwoordig drie maal met je ogen knippert heeft de actualiteit je weer ingehaald.

U leest deze column eind februari en u weet al dingen die ik medio januari nog niet wist. U weet bijvoorbeeld dat Trump al weer is afgezet als president van de Verenigde Staten van Amerika en u weet dat als gevolg van de horrorwinter Evert van Bentum heel verrassend de zestiende Elfstedentocht heeft gewonnen. Nog verrassender is het dat nog steeds 200 schaatsers bij Bartlehiem worden vermist.
U weet ook van het Breaking News dat eind januari als een bom insloeg in onze wijk. De 36 jarige Indische multimiljardair Rajni Idi Singh heeft besloten de komende jaren 70 miljoen euro te steken in SCE. In navolging van het succes van de voetbalclub Red Bull Leipzig in de Duitse Bundesliga wil hij in Nederland een amateurclub in zeven jaar naar de Champions League loodsen. Omdat het veld van SCE al voldoet aan de FIFA eisen en omdat Singh de linksbuiten van het derde goed kent, kwam hij tot dit prachtige besluit. Voorwaarde is dat de club de naam veranderd in Black Lion Lindenholt. Het bestuur van SCE vindt dit uiteraard geen probleem. Het nieuwe stadion met een capaciteit van 20.000 toeschouwers zal worden gebouwd door Aannemersbedrijf Herfkens en de catering ligt in handen van Partyservice Milder. Er wordt nog onderhandeld met Stef ten Hagen over de groenvoorziening.
Op de vraag aan penningmeester Berry Alders of de eerste 10 miljoen al waren ontvangen antwoordde hij nuchter als altijd; "eerst zien dan geloven". In ieder geval heeft hij al de miljoenen aan Indische Roepia naar Euro's afgedekt.

Ondertussen regent het aanmeldingen van werkloze oefenmeesters die deze klus graag willen klaren. Het schijnt dat oud trainer Aad een –garantie-voor-succes de Mos elke week belt. Ook oud voetballers zoals Frank de M. en Rutger W. solliciteren enthousiast om bij Black Lion hun carrière waardig af te sluiten.

Mijn glazen bol heeft zich overigens nog nooit vergist.

Tekst en foto: Silvano Orvini

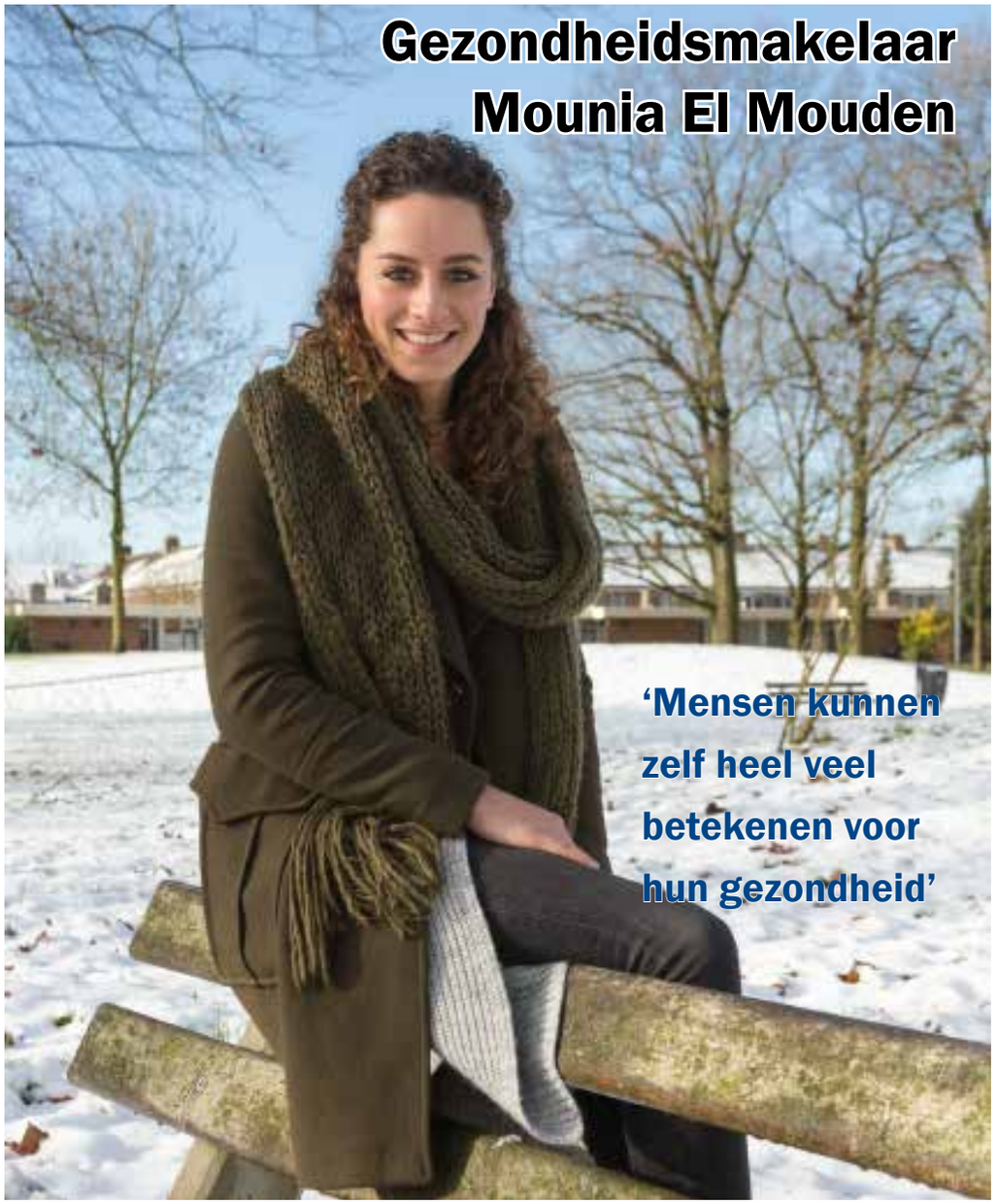
Anne Hoekstra
Gecertificeerd/gediplomeerd (sport)masseur
MASSAGEPRAKTIJK HEES
ANNE HOEKSTRA

- Voor de individuele- en groepssporter in Hees
- Blessurepreventie en -behandeling
- Massage
- MTC taping (kinesio)

M: 06 13162140
E: info@massagepraktijkhees.nl
W: www. massagepraktijkhees.nl

NGS sport & wellness massage
Aangesloten bij het Nederlands Genootschap voor Sportmasseurs

Gezondheidsmakelaar Mounia El Mouden



'Gezondheid is een middel om bepaalde doelen in het leven te bereiken.' Dat zegt Mounia El Mouden. Zij werkt bij de GGD en is de nieuwe gezondheidsmakelaar voor Lindenholt en Dukenburg.

'De GGD doet veel meer dan voorlichting geven op scholen of vaccinaties zetten', vertelt Mounia. 'We doen gezondheidsonderzoeken en adviseren de gemeente over gezondheidsbeleid. We werken ook in de wijk aan gezondheidsprojecten, samen met bewoners en beroepskrachten.

Bij elkaar brengen

'Een belangrijke rol van de gezondheidsmakelaar is partijen bij elkaar brengen rondom een gezondheidsvraag of -behoefte in de wijk', vervolgt Mounia, 'bijvoorbeeld laaggeletterdheid in Dukenburg. ROC, HAN, Stichting Lezen en Schrijven, de bieb, Stip en de GGD werken samen om mensen die moeite hebben met lezen en schrijven te helpen. We betrekken bewoners erbij. De gezondheidsmakelaar kent het netwerk in de wijk, brengt beroepskrachten bij elkaar, zodat ze elkaar versterken en meer naar elkaars aanbod verwijzen. Als je van elkaar weet waar je mee bezig bent, waar de energie en behoefte zit in de wijk, kunnen we gezondheidsproblemen gericht aanpakken. In iedere organisatie spreekt men een andere, eigen taal en kijkt men anders naar gezondheid. Een sportdocent zit op beweegactiviteiten, een fysiotherapeut op de motoriek, een huisarts meer op behandelen van ziekte. De uitdaging is die partijen bij elkaar te brengen, gezamenlijk een visie te vormen, waarvan iedereen het belang inziet en vanuit daar aan de slag gaan.'

Stimulerende rol

'Een gezondheidsmakelaar kijkt welke behoefte er in de wijk is. Wat hebben bijvoorbeeld bewoners nodig om gezonder te leven? Mijn rol daarin kan van alles zijn. Ik stimuleer samenwerking tussen organisaties, beroepskrachten en bewoners, bijvoorbeeld in werkgroepen zoals Lindenholt in beweging. We gaan samen met stagiaires de behoefte van bewoners in Lindenholt naar bewegen en ontmoeten onderzoeken. We vragen dan ook wie mee wil doen, welke rol bewoners voor zichzelf zien weggelegd. Het gaat erom de behoefte te ontdekken, vraag en aanbod bij elkaar brengen voor gezondere wijken.'

Motivatie

'Ik vind het belangrijk dat mensen inzien dat ze zelf heel veel kunnen betekenen voor hun gezondheid. De kracht zit er ook in dat mensen met gezond gedrag andere doelen kunnen bereiken die ze belangrijk vinden. Bijvoorbeeld, als je meer gaat bewegen, word je fitter, zit je lekkerder in je vel en ontmoet je meer mensen. Je krijgt meer energie om dingen te ondernemen. Of bij laaggeletterdheid: als je moeite hebt met lezen en schrijven, dan kun je formulieren en bijsluiters niet goed begrijpen. Hoe kun je dan zelfredzaam zijn, goed voor je eigen gezondheid zorgen? Of je kinderen voorlezen? Ik ken iemand die een taalcursus heeft gevolgd. Nu kan hij zelfstandig werken met een computer en internet en met de trein reizen. Er gaat een wereld voor hem open. Een ander voorbeeld is het beweegprogramma: Beweeg je fit, kinderen die iets te zwaar zijn gaan bewegen en krijgen voedingsworkshops. Het gaat niet per se om het afvallen, maar dat kinderen met elkaar samen meer bewegen, plezier hebben en een beter zelfbeeld en zelfvertrouwen krijgen. Ze gaan zich lekker in hun vel voelen. Afvallen is een mooie bijkomstigheid. Ouders/verzorgers worden erbij betrokken, dat stimuleert hen gezondere maaltijden te maken waardoor hun kind zich beter voelt. Zo is gezondheid een middel om bepaalde levensdoelen te bereiken. Het is belangrijk dat mensen dat inzien.'

In de wijk

'Er gebeurt heel erg veel in de wijken. Er zijn veel verschillende initiatieven, bijvoorbeeld Open Coffee voor ondernemers, Soepie doen voor bewoners of het Taalspreekuur voor laaggeletterden en Dukenburg in beweging. Er zijn er nog veel meer, ik probeer veel in de wijken te werken, bijvoorbeeld in het Wijkatelier in Lindenholt. Ik praat het liefst met de bewoners en werkers zelf. Op Dag van Lindenholt willen we iets met gezondheid en bewegen organiseren op een manier die voor bewoners interessant is.'

Mounia is bereikbaar via melmouden@ggdgelderlandzuid.nl.

Tekst: René van Berlo
Foto: Jacqueline van den Boom

Het bestuur van stichting Dag van Lindenholt nodigt inwoners, sponsoren, alle verenigingen, stichtingen, bedrijven of organisaties uit Lindenholt, die zich op enige wijze willen promoten, van harte uit deel te nemen aan:

Dag van LINDENHOLT **2017**

Dit jaar vindt de 10e editie van dit evenement plaats op zondag 18 juni 2017
Vaste locatie is park 'DE OMLOOP'
Ook zal op zaterdag 17 juni weer het POPpodium plaatsvinden.
DvL is niet alleen een erg gezellige dag, waarin u de gelegenheid krijgt zich te presenteren aan inwoners van Lindenholt, u krijgt ook gratis publiciteit voor uzelf, uw organisatie of uw bedrijf: vanaf het moment van inschrijven, tot 31 december 2017 wordt uw (bedrijfs)naam vermeld op de website www.dagvanlindenholt.nl
Er wordt een breed scala aan spectaculaire activiteiten georganiseerd, waaronder; diverse sporten, demonstraties, informatie en educatie, kunst en cultuur, verkoop, horeca en muziek, 2de Hands spullen. De 5 GRATIS kramen voor beeldende kunstenaars uit Lindenholt blijven ook dit jaar beschikbaar.
Hopelijk hebben we uw belangstelling voldoende gewekt zodat u zich inschrijft voor de 10e editie van de DAG VAN LINDENHOLT

De inschrijving voor alle deelnemers verloopt via de website www.dagvanlindenholt.nl en is mogelijk tot 31 mei 2017.

Dag van Lindenholt
…daar gebeurt het …

Mijn naam is Tosca en ik heb mijn salon "Tosca Hairstyling" sinds 2014 aan de Hillekensacker 1437 te Nijmegen.

Tosca Hairstyling: Voor de juiste expertise, de nieuwste trends en een persoonlijk advies. Ik denk graag met u mee. Altijd met kwalitatief hoogwaardige producten.

Aandacht voor de klant staat bij mij centraal.

Werkwijze: Op afspraak, maar uiteraard sta ik open voor alternatieve openingstijden. Bel me gerust en ik laat je weten wat mogelijk is.
Vaste dagen: woensdag, donderdag (avond), vrijdag en zaterdag.
Knippen: Volwassenen vanaf € 14, Tondeuse € 12 en Kinderen tot 12 jaar € 12.
Alle actuele prijzen en openingstijden zijn altijd te vinden via www.toscahairstyling.nl
Haircare: Last van jeuk, rode plekken, een opgezwollen huid of allergische reacties na het verven? U bent bij mij in goede handen.
Nieuw bij Tosca Hairstyling:

- Ammoniakvrije en PPD vrije verf speciaal voor de allergische hoofdhuid.
- REMEDY systeem speciaal om futloos en/of beschadigd haar te behandelen. In drie stappen wordt uw haar behandeld door middel van trillingen en infrarood Behandeling is al mogelijk vanaf € 20.

Interesse? Ik zie u graag in mijn salon, waar de koffie/thee voor u klaar staat. Bel me gerust voor een vrijblijvend advies of voor meer informatie 06-31220289

Zinnig

In Wijchen woont een meneer die zich vreselijk heeft opgewonden over mijn column over verrassingsvakanties in Griekenland. Daarin vertelde ik dat ik met dat concept absoluut niet uit de voeten kan. Meneer las hem via Facebook en liet weten dat hij van 'al dit gebazel helemaal met een bakkes vol tanden' zat. Het onderwerp van de column lag hem duidelijk niet heel na aan het hart. Meneer raadde me nijdig aan om 'iets zinnigs' te gaan doen, bijvoorbeeld een krantenwijk nemen, mantelzorger worden of op weg gaan naar een pelgrimsoord. Als vierde optie noemde hij het zoeken naar bewijs voor de Big Bang Theory.
Ik was nogal verbaasd. Wie was deze man? Waarom had hij zich de opwinding niet bespaard door gewoon te stoppen met lezen? Wat bewoog hem om zo fel van leer te trekken? En waarom voelde hij zich geroepen voor mij te bepalen wat 'iets zinnigs' is? Op Google vond ik een paar verwijzingen naar meneer en hij leek eigenlijk best een prettig mens: avontuurlijk, ondernemend, sportief en mantelzorger met een zware taak, die hij met hart en ziel invult. Vooral dat laatste kan een enorme druk op een mens leggen. En dan blaas je misschien even lekker stoom af door redeloos te tieren tegen een suf columnistje dat ogenschijnlijk maar één zorg in haar leven heeft.
Maar meneer: ook ik heb grotere zorgen dan het feit dat ik niet geschikt ben voor verrassingsvakanties. Net als iedereen draag ik kruizen mee in het leven. Echt, ik weet hoe zwaar het bestaan op je schouders kan drukken. En dat je dus af en toe de demonen uit je hoofd moet verjagen. Ik ga daarvoor niet op voettocht naar Santiago de Compostella en begin ook geen tirades tegen onbekende mensen. Wat mij wél helpt, is een luchtig stukje schrijven. Dus dat blijf ik doen.
Maar deze keer sluit ik graag af met iets zinnigs: laten we elkaar niet beoordelen op één tirade of op één stukje tekst. Meneer is meer dan zijn woede, ik ben meer dan een bazelend schrijfstertje, zoals iedereen meer is dan één kenmerk of karaktertrek. Hoe makkelijk Facebook het ook maakt om naar elkaar te gaan 'schreeuwen', waarom zouden we niet kiezen voor 'verbinding'? Dus, mocht meneer mijn Facebook-pagina nog durven bezoeken: ik wens hem en de geweldige jongen voor wie hij zorgt alle kracht en zoveel mogelijk gezondheid!

Tekst: Ingeborg Hakstege
Foto: Jacqueline van den Boom

The Wangston Brothers in De Broederij

Zonnige Sudder Zondag op 5 maart

Op zondag 5 maart treden The Wangston Brothers op in De Broederij.

De zondag is bij uitstek een dag om samen met je vrienden, buren of familie lekker te luisteren, kletsen en dansen. Samen sudderen we de zondag door onder het genot van een hapje en een drankje. De bar is geopend om 14.00 uur en de band speelt van 15.30 tot 17.30 uur.
Houd je van sudderen, maar vind je het nog leuker om de muzikale kok te zijn? Je kunt onder begeleiding van The Wangston Brothers een nummer ten gehore brengen. Vanaf 5 maart hebben we elke eerste zondag van de maand een Zonnige Sudder Zondag.
Kaartjes zijn vooraf verkrijgbaar of op de dag zelf bij de bar van De Broederij. Kosten €3,00 kinderen gratis.
Voor meer informatie: neem contact op met info@debroederij.nl of kijk op de website www.debroederij.nl

Tekst; Janneke Wijdeveld / Foto: Chris de Laat

Voor de zaterdag 17 juni, voorafgaande aan Dag van Lindenholt, bestaat het plan om een heuse wielerronde te gaan organiseren in Lindenholt.
Er wordt op dit moment hard gewerkt om aan alle vergunningen en reglementen te voldoen en is er druk overleg met de gemeente Nijmegen en overige instanties die allemaal heel hard meedenken bij het organiseren van dit evenement.
Het plan is om het wielerparcours uit te zetten op de IJpenbroekweg in het hart van het stadsdeel Lindenholt. Deelnemers hoeven niet perse super geoefende renners te zijn. Voor deze categorie wordt er wel een speciale wedstrijd gehouden maar elke enthousiasteling en liefhebber kan zich inschrijven voor verschillende categorieën: ploegentijdrit, individuele tijdrit, dikke banden race (scholieren), Lindenholt-maakt-Geschiedeins-race (antieke fietsen), ploegen achtervolging, sprint 'a deux', staande sprint, afvalcourse, ect. Voor een aantal disciplines is het wel raadzaam om over enige ervaring te beschikken in verband met stuurkwaliteit en het rijden van wedstrijden.
Het gaat hierbij vooral om het plezier bij dit alles en na afloop worden alle winnaars op het podium van Dag van Lindenholt in het park De Omloop op gepaste wijze geëerd en beloond.
In de volgende editie van Lindenholt Leeft hopen wij met een concreet programma te komen.

De organisatie is hard op zoek naar enthousiaste bewoners die mee willen helpen / denken bij de uitvoering en organisatie. Meld je aan: info@lindenholtleeft.nl of bel ook voor meer informatie: 06 71171217.

Tekst: Gerard van Bruggen

Vieringen in de Agneskerk

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

Bereikbaarheid
Het parochiecentrum, en dus ook de kerk en het Stiltecentrum is elke werkdag open van 10.00uur tot 12.00uur.
Tijdens deze uren is er een gastvrouw of gastheer aanwezig. Pastor Eskes is op woensdagmorgen en 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.
In het parochiecentrum is er na de viering verkoop van loempia's. De opbrengst komt ten goede aan de oorlogsslachtoffers in Vietnam. Verder is er verkoop van sieraden en kleding uit Indonesië voor scholing en gezondheidszorg op Bali. Er is ook inzameling voor de Voedselbank. We nemen van huis langer houdbare levensmiddelen mee, die naar het depot van de Voedselbank Nijmegen gaan.

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

Vormsel 2017: kun jij wat extra kracht gebruiken?
Je staat op een belangrijk moment in je leven. Op de middelbare school werk je aan je toekomst en je wordt langzamerhand steeds zelfstandiger. Maar er is misschien ook heel veel onzeker. Wat wil ik zelf? En hoe krijg ik dat voor elkaar? En waar geloof ik in?
Heb je wel eens gehoord van Pinksteren? De leerlingen

van Jezus waren bij elkaar. Jezus was opgestaan uit de dood en had gezegd dat ze moesten vragen om kracht van boven. Opeens merkten ze dat er een soort wind en vuur over hen heen kwam. En van binnen voelden ze een kracht die hen enthousiast maakte en het lef gaf om uit te komen voor hun overtuigingen. Het was de heilige Geest die met zijn kracht over hen kwam.
Zo'n kracht wil God jou ook geven door het vormsel. Een kracht die jou helpt om je zoektocht in je geloof en in je leven te volbrengen. Een kracht die zorgt dat je stevig in je schoenen staat, omdat je mag zijn wie je bent. Samen met andere tieners ga je op weg om die vormselkracht te ontvangen.
Meer informatie (wie, wat, waar, wanneer) vind je op stefanus.nl/vormsel.
De vormselvoorbereiding wordt in de parochie H. Stefanus niet meer per locatie, maar gezamenlijk gedaan.

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.

Voor de kinderen
Eucharistievieringen met aandacht voor kinderen
Het kinderkoor de Linderakkertjes zingt in deze vieringen. De komende vieringen met aandacht voor kinderen zijn op zondag 26 februari (10.00uur) zondag 26 maart (10.00uur) en zondag 16 april Pasen (10.30 uur).
Kindernevendienst
Elke tweede zondag van de maand is er een kindernevendienst, dat is dus op 12 februari, 12 maart en 9 april. De kinderen krijgen tijdens de lezingen en de overweging van de viering, een eigen verhaal met knutselactiviteit.

Datum Pasen 16 en 17 april
Veertigdagentijd of Vastentijd begint op woensdag
1 maart, Aswoensdag. Op die dag is er om 19.30 uur een viering waarin we met het askruisje de Veertigdagentijd beginnen. In de **Veertigdagentijd** is er na elke viering een speciale collecte voor Ayawasi op Papoea. We vragen speciaal aandacht voor de jonge weduwen en hun schoolgaande kinderen in dit gebied. Omdat er voor hen geen sociaal vangnet is, moeten zij zelf in hun bestaan voorzien. Met deze actie helpen we hen om opnieuw een eigen bestaan op te bouwen

Palmpaasstok
Kent u hem nog, de palmpaastok? Hebt u hem vroeger als kind zelf ook gemaakt, voor uzelf of voor een zieke om weg te geven?
We gaan met kinderen (en hun ouders) een palmpaasstok maken. Gewoon om deze traditie weer eens onder de aandacht te brengen. We beginnen op palmpasenzaterdag 8 april om 15.30 uur. Met een uurtje werken denken we een heel eind te kunnen komen. We willen graag afsluiten met een kleine optocht met alle palmpaasstokken. U bent van harte welkom met uw kind(eren). Neemt u zelf een houten kruis mee waar een palmpaasstok van gemaakt kan worden?
Werkgroep vieren met kinderen

De viering van de Paasnacht: Samen wachten en waken tot het licht wordt.
Het is een heel oude christelijke traditie om te waken in de nacht van zaterdag op paasmorgen. In de Agneskerk houden we deze traditie levend.
Nachtwake
We lezen, bidden en waken de nacht door tot het nieuwe morgenlicht de nieuwe dag aankondigt. We beginnen de wake met het Scheppingsverhaal, we eindigen de wake met de eucharistieviering om 6.00uur. Tijdens de nacht gaan er soms mensen naar huis, soms komen er mensen bij. Door de nacht heen zijn er (gebeds)vieringen en ontmoetingsmomenten. Hier komen we, voor wie wil, rond een thema met elkaar in gesprek of zijn we creatief bezig. De hele nacht is er ook veel ruimte voor persoonlijke meditatie. Na de viering van 6.00 uur hebben we een gezamenlijk ontbijt. Iedereen is van harte uitgenodigd om zo met ons mee Pasen te vieren. U kunt tijdens de nacht binnenlopen, u kunt de hele nacht meewaken of alleen bij de viering van 6.00 uur aansluiten.
Heel praktisch, ivm de catering vragen we om voor zaterdag 8 april op te geven (info@agneskerklindenholt.nl*) als u de hele nacht of het ontbijt mee wilt maken. Maar mocht u 'ergens onderweg' besluiten om te komen dan bent u ook van harte welkom.*

Morgengebed
In de Goede Week (9 april -16 april) is er op donderdag-, vrijdag- en zaterdagmorgen om 9.00uur een meditatief morgengebed. Er is dan op donderdagmorgen geen morgengebed om 7.45uur.

Vieringen in de Goede week en met Pasen
Zondag 9 april 10.00 uur
Palmpasenviering met palmwijding en kindernevendienst
Donderdag 13 april 19.30 uur Witte Donderdag eucharistieviering Agneskoor
Goede Vrijdag 14 april 15.00 uur; Gezinsviering met bloemenhulde van het kruis (zelf bloemen meenemen)
Om 19.30 uur; viering met bloemenhulde van het kruis Sub Tilia (zelf bloemen meenemen)
Zaterdag 15 april 22.30 uur; eerste (gebeds)viering van de Paasnachtwake. Er zijn meerdere vieringen gedurende de nacht.
Zondag 16 april 6.00 uur; Eucharistieviering met wijding van het nieuwe licht, doopwaterwijding en vernieuwing van de doopbelofte. Deze viering wordt afgesloten met een gezamenlijk ontbijt.
Om 10.30 uur; Paaseucharistieviering met kinderkoor en aandacht voor kinderen.
Maandag 17 april 10.00 uur; Eucharistieviering met samenzang

Vaderdag

Veel mensen ergeren zich aan de reclames over vaderdag. Het is alleen maar een reclamestunt! , hoor je hen zeggen. Natuurlijk zijn er mensen die niets met 'vader' of vaderfiguur hebben, of waarvoor 'vader' alleen maar pijnlijke herinneringen geeft. Maar er zijn gelukkig ook veel mensen die met dankbaarheid (terug)denken aan hun vader. Mijn eigen vader is al een aantal jaren geleden overleden. Eigenlijk heb ik pas na zijn overlijden goed beseft wat hij mij als 'erfgoed' meegegeven heeft. Om Cruijf te citeren: je weet pas wat je mist als je het niet meer hebt.... Mijn vader kon zich niet zoveel van zijn eigen vader herinneren. Hij was pas elf jaar oud toen zijn vader overleed. De zorg dat zijn eigen vrouw, mijn moeder dus, onverzorgd achter zou kunnen blijven, mocht hem iets overkomen, heeft zijn leven lang als een donkere wolk boven hem gehangen. Het woog in al zijn beslissingen zwaar mee, ondanks dat zijn vrouw wél pensioen zou krijgen, daar waar er voor zijn eigen moeder en de weduwen in die tijd alleen de Vincentiusvereniging was. Met de steun van haar familie opende mijn oma een winkel, waardoor ze onafhankelijk van de 'armensteun' werd. Nu zouden we zeggen ze kreeg een Mini-crediet.
Doorleren op de HBO mocht mijn vader van zijn voogd niet, maar wij werden zwaar gestimuleerd met de woorden: jullie kunnen (en mogen!) leren, dus aan de slag! Diploma's vond hij belangrijk voor je toekomst, maar zei hij wel altijd: een diploma zegt niet alles. Het gaat om de man of vrouw achter het papietje! Na het papiertje halen moet er wel iets waar gemaakt worden! Daarmee voedde hij ons ook op in een sfeer van 'niet omhoog kijken naar een titel'. Kijken naar wat iemand doet, hoe hij of zij is... daar ligt de echte grond van respect hebben voor elkaar. Al die dingen komen bij mij boven bij Vaderdag..... Ik hoop dat iedereen zo iemand in zijn leven kent of gekend heeft .... en dan mag hij ook moeder, oom, tante..... heten.

Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat, Agneskerk Lindenholt

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

uw mond, onze zorg

MONDZORG024

Ook op zaterdag open!

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

Inschrijven kan eenvoudig via onze site
www.mondzorg024.nl

WERELD WINKEL
de fairtrade cadeauwinkel

WORD JIJ ONZE NIEUWE COLLEGA?

Meer info op www.wereldwinkelnijmegen.nl

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

Kom werken als vrijwilliger bij
dé fairtrade cadeauwinkel van Nijmegen

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

MULTIDAG
Nijmegen - Oss - 's-Hertogenbosch
Arnhem - Utrecht - Mierlo

CULTUURSENSITIEVE ZORG

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

ISO 9001 HKZ

Van Hogendorpstraat 132 - 6535 VC Nijmegen
Postbus 605 - 6500 AP Nijmegen
t 024-7370104 / 7370069 - m 06-37070926
e info@multidag.org - i www.multidag.org

TVN ZORG+ Flexibel en betrokken

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

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

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

MELD UW ERVARINGEN BIJ DE THUISZORGTELEFOON

06 83438981

thuiszorgtelefoon@sp.nl
nijmegen.sp.nl/thuiszorg

De SP heeft een speciaal telefoonnummer geopend waar u terecht kunt met klachten en vragen over de thuiszorg. Vanaf juni 2016 kent de gemeente Nijmegen op een andere manier thuiszorg toe. Daarbij is nadrukkelijk afgesproken dat er niet bezuinigd wordt op de zorg. Via 06-83438981 kunnen cliënten en medewerkers laten weten hoe hun ervaringen zijn: wat gaat er goed en wat moet er beter? Ook kunnen cliënten bellen wanneer ze bij hun keukentafelgesprekken ondersteund willen worden door iemand van de SP-hulpdienst.

SP-gemeenteraadslid Cor van Norel: “In Nijmegen hebben we afgesproken dat iedereen de zorg krijgt die nodig is. Daarom legt de gemeente extra geld bij om de landelijke bezuinigingen van de VVD en PvdA op te vangen. Wel is er afgesproken zorg op een andere manier toe te gaan kennen. Daarbij is de behoefte en tevredenheid van de client het uitgangspunt. Via zogenaamde keukentafelgesprekken wordt afgesproken hoeveel thuiszorg mensen ontvangen. Wij horen graag hoe dit uitpakt voor cliënten en medewerkers, en of u tevreden bent of niet.”

SP

Molenweg 95, 6543 VA, Nijmegen
@spnijmegen fb.com/spnmgn nijmegen.sp.nl/thuiszorg

Doe mee aan *De tafel van één*

Ben jij een vrouw die graag (weer) aan de slag wil? Maar heb je geen idee hoe te beginnen? Begin dan makkelijk en doe mee aan *De tafel van één!*

Tafel

De tafel van één bestaat uit zeven bijeenkomsten waarin je met andere vrouwen samenkomt en waar je - onder begeleiding - kunt nadenken en praten over je toekomst. Er zijn ook workshops waar je bijvoorbeeld leert hoe je moet netwerken. Kortom: je ontdekt wat jij echt wilt en kunt en je maakt voor jezelf een plan hoe je verder gaat. Als je het wilt, kan de gemeente Nijmegen je daarna ook ondersteunen en begeleiden bij het vinden van een baan.

Doe je mee?

Je kunt vanaf donderdag 9 maart meedoen van 9.30 tot 11.30 uur in wijkcentrum ’t Hert, Thijmstraat 40, Nijmegen.
De vervolgbijeenkomsten zijn op 16, 23 en 30 maart en 6, 13, 20 april 2017.

Als dat niet lukt, kun je ook meedoen met een volgende groep die begint op dinsdag 2 mei zelfde tijd en plaats.

Deelname is helemaal GRATIS!

Aanmelden

Je kunt je aanmelden voor *De tafel van* één met een mailtje naar: tafelvaneen@nijmegen.nl. Zet in het mailtje je mailadres en telefoonnummer. Je kunt ook bellen met 06-52169318 of met 06-15589394. Hier kun je ook terecht voor meer informatie.

De tafel van één is een initiatief van WOMEN Inc. om de participatie van vrouwen in gemeenten te stimuleren. Dit wordt ondersteund door het ministerie van OCW en door de gemeente Nijmegen. Jump Movement ontwikkelde de aansprekende effectieve methodiek voor de tafelgesprekken.

de tafel van één NIJMEGEN

GEMEENTE Nijmegen

Haaruitval??

Marianne (66) zocht een pruik uit

IK HEB MIJN GEVOEL VOOR EIGENWAARDE TERUG

DANKZIJ ANITA HEB IK WEER HET GEVOEL DAT IK LEEF

Dankzij Anita heb ik mijn leven weer terug. Ik voel me zelfverzekerder en krijg complimentjes dat ik wel 10 jaar jonger uitzie. Ze neemt gewoon alle tijd voor je en probeert je niets op te dringen.

Tien jaar geleden maakte mijn kapster mij erop attent dat het haar bovenop mijn hoofd steeds dunner werd. Ik heb altijd al een beetje last gehad van een minderwaardigheidscomplex en met die kalende plek op mijn hoofd werd dat er niet beter op. De kapper raadde mij aan om naar een pruikenspecialist te gaan.

Deelpruik

Ik bleek in aanmerking te komen voor een deelpruik. De pruikenspecialist waar ik kwam, had ze in drie kleuren. De kleur die het dichtst bij mijn eigen donkere haarkleur lag, was rood dus ik moest mijn haar gaan verven. Als ik net bij de kapper was geweest, ging het nog wel, maar zodra ik uitgroei kreeg, zag je duidelijk het verschil met mijn deelpruik. Voor een tussentijdse knipbeurt ging ik altijd bij een kapper in de buurt langs, maar ineens bleek de salon gesloten. Ik had het er met een vriendin over. 'Waarom ga je niet naar Anita'?, was haar advies.

Eigenwaarde

Ik heb gelijk een afspraak gemaakt en er ging een wereld voor me open. Anita geeft goed advies en neemt echt de tijd voor je. Ze vroeg me ook waarom ik voor een deelpruik had gekozen. Ik bleek en haarziekte te hebben, alopecia, en daarom zou de verzekering een groot deel van de kosten van een pruik vergoeden. We hebben samen een aantal pruiken uitgezocht en die heeft ze voor me besteld. Ik kon eindelijk weer kiezen. Uiteindelijk kozen we allebei voor dezelfde pruik. Sindsdien leef ik weer. Ik ben altijd goed gekapt en ik durf weer naar buiten. Ik heb eindelijk het gevoel dat niet iedereen me meer aanstaart. Anita is mijn wereld geworden. Weet je, heel veel mensen zijn stomverbaasd als ze horen dat ik een pruik draag. Dat is hen nooit opgevallen. Als ik zoiets hoor, geeft me dat een stukje eigenwaarde terug. Anita verdient een enorme pluim, dankzij haar heb ik weer het gevoel dat ik leef.

Heb je last van hoofdhuid- en/of haarproblemen? Anita Haarwerken werkt met de dermatologische lijn van Mediceuticals waarmee je probleem opgelost kan worden. Met de speciale scoop kan de juiste diagnose worden gesteld en kan de conditie van je hoofdhuid en haren regelmatig gecontroleerd worden.

Anita Haarwerken is tevens gespecialiseerd in het aanmeten van haarwerken bij mensen die (deels) kaal worden door chemotherapie en/of bestralingen.

Anita Haarwerken
St. Agentenweg 50, 6545 AW Nijmegen • 024-7470000
www.anita-hair-beauty-fashion.nl

Anita HAARWERKEN

Fysiotherapie
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

Geen wachtlijst voor algemene fysiotherapie, kinderfysiotherapie en manuele therapie.

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

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

Kom ook in beweging!

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

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

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

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

rijwielspecialist scheepers

De vriendelijke fietsenmaker!

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

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

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

Bike Totaal

www.scheepersbiketotaal.nl/fietspaspoort

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

Bezoek onze webshop. Levering binnen een dag!

Dealer van Ortliebfietstassen

30 jaar

Onderweg naar jou. Dit is de eerste keer dat ik hier rijd over dit fietspad. Alles om mij heen is wit. Ik ben hier nog nooit geweest, ik heb kriebels in mijn buik en voel me gespannen.
Wat gaat hier straks allemaal gebeuren? Ga jij me verrassen? Wat gaan we samen doen?

Een paar weken geleden heb ik afscheid genomen en nu ga ik dan eindelijk kennis maken met jou. Dikke sneeuwvlokken vallen op mij neer en ik moet goed oppassen dat ik van de zenuwen niet onderuit ga. Ik voel me zo onzeker en klein. Een stem in mijn hoofd zegt dat ik dit echt wel kan, het is een nieuw begin.
Alles laat ik achter, mijn huis, mijn vrienden, mijn verleden.
Ergens vind ik dat niet heel erg en verheug ik me stiekem op dit alles. Ik praat mezelf moed in en neem een diepe zucht: Ja, ik ben er klaar voor.

Het sneeuwt weer, deze keer rijd ik in mijn auto langs hetzelfde fietspad. Het is nu dertig jaar later.
We hebben in al die jaren zoveel samen meegemaakt en toch heb ik je nog niet verlaten. Ik heb er wel vaak over nagedacht. Iets in mij houdt me dan toch weer tegen. Nog steeds onzeker misschien?

De zon schijnt en het gaat nog harder sneeuwen en samen met de melodie die over de radio klinkt, zorgen zij ervoor dat ik tranen in mijn ogen krijg. Een raar intens gevoel van verdriet en geluk tegelijk komt over me heen en ik bedenk me ik dat ondanks alles hier thuis voel. Hier is alles wat mij bezighoudt. Hier ben ik opgegroeid tot de vrouw die ik nu ben. Wij hebben van alles meegemaakt. Ik heb gezien dat jij ook veranderd bent in al die tijd. Niet alles vind ik even mooi en fijn maar goed ook ik heb mijn fouten, zeggen we dan maar. Dus voorlopig slaan we de handen nog maar ineen en bedank ik je bij deze voor ons samenzijn, mijn wijk, Lindenholt!

Tekst Victoria Lammerinks-Montis
Foto: Jacqueline van den Boom

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

Like 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)

Dehue
administratie- en belastingconsulent

Administratiekantoor Dehue
Zwanenveld 9080(a)
Winkelcentrum Dukenburg
achter Blokker.

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

Al 20+ jaar het betaalbare adres voor uw boekhouding, jaarrekening, salarisadministratie, belastingaangifte, toeslagen, beschermingsbewind, budgetbeheer en overige financiële aangelegenheden.

Belastinggeld terug? No cure no pay voor uitkeringsgerechtigden, chronisch zieken en (thuis)zorgcliënten.

Kom NU naar: EXERCISE BODY & MIND

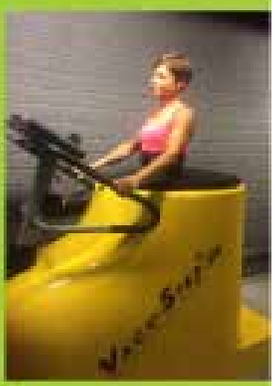
sport- en yogacentrum

Een kleine maar fijne sportschool waar iedereen welkom is.
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 begeleiding.

Onbeperkt sporten voor maar € 30,- per maand incl. toestellen en zaalactiviteiten
Onbeperkt yoga voor maar € 35,- per maand

Exercise Body & Mind biedt voor iedereen:

- Fitness toestellen en gewichten
- Zaal activiteiten waaronder steps (Cardio), powerhour(kracht), total wear-out (Cardio en kracht), stepmix (Cardio en kracht)
- Kids les (dans, spel, steps en gek doen)
- Yoga (hatha)
- Streetdance (vanaf 14 tot jaar)
- Zonnebank (ruime hemel met gezichtsbruiner)



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

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

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

Sportzaal Gildekamp tussen de scholengemeenschap
De Gildekamp 60-18 6545 LX Nijmegen 024 3787936
www.exercisebodyandmind.nl
info: exercisebodyandmind@chello.nl

de Notenhout
WINKELCENTRUM

Relaxed winkelen
in Neerbosch-oost.
Net aan de overkant van het kanaal.
Uitgebreid aanbod van zaken onder één dak.

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

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

Binnenkort in dit theater:

Buurtverhalen met en door bijzondere buurtbewoners uit Lindenholt.

Een spetterende avond met livemuziek, theater, overheerlijke hapjes en dat allemaal gratis.

Deze thema-avond staan verschillende bijzondere buurtbewoners in ‘the picture’. Kom kijken, luisteren en genieten, met een lach en traan….

Donderdag 2 maart van 19.30-21.30 uur

In het Wijkatelier Zellersacker 10-03 (open vanaf 19.00 uur)

Wij heten u van harte welkom, aanmelden is niet nodig.

Bewonersoverleg Lindenholt (BOL) / E-mail: bewonersoverleglindenholt@gmail.com
Het Bewonersoverleg Lindenholt (stichting BOL) bestaat uit een aantal betrokken medebewoners uit Lindenholt. We doen ons best om de ervaringen en meningen van de wijkbewoners een stem te geven bij de inrichting van onze leef- en woon omgeving. We doen dat door het houden van thema avonden.

Samen zijn we sterk, samen maken en houden we onze woonomgeving prettig en leefbaar.

Komt u met de auto, wees dan zo vriendelijk om op de grote parkeerterreinen links en rechts van het gebouw te parkeren en niet voor de woningen van de buurtbewoners.

Oproep voor vrijwilligers in het Wijkatelier Lindenholt.

Er is er op dit moment dringend behoefte aan:

- **Een PR medewerker.** Het gaat daarbij om een vrijwilliger die thuis is op het gebied van communicatie en PR. Deze man of vrouw zal zich verantwoordelijk voelen voor alle berichtgevingen over het Wijkatelier Lindenholt naar buiten toe en zich inzetten voor maximale naamsbekendheid in dit stadsdeel. Samenwerking met de websitebeheerder is daar ook een ondereel van.
- Vrijwilligers die bij toerbeurt voorkomende ‘regeldingen’ op zich willen nemen zoals klein onderhoud en het verrichten van alle voorkomende lichte activiteiten.
- U bent ook van harte welkom als u zich wilt aanmelden als gastvrouw- en heer om bezoekers te verwelkomen en van een kopje koffie of thee te voorzien.

Wilt u zich inzetten voor Lindenholt en is een van de vacatures iets voor u of heeft u vragen, aarzel niet en zoek contact met: Johan Joren, coördinator WAL 06 50128270 / info@wijkatelierlindenholt.nl