Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt 8e jaargang nummer 4 augustus 2017

Manuel Teca is Factorydance

Dag van Lindenholt 2017 - Afscheid dokter Marie-José Metz - Opening beweegroute Lindenholt - Eerste publieke AED - SWON dagbesteding voor ouderen - Een minuut gratis winkelen voor kids - Fotopagina

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 6546 WP 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
René Verriet

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

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

Drukwerk
Drukkerij Hendrix / Oplage: 7500 stuks

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

Volgend nummer
Kopijsluiting: zondag 24 september
Verspreiding: woensdag 18 oktober

Foto voorpagina: René Verriet

In dit nummer:

Afscheid dokter Marie-José Metz

Amalgama scouting

Eén minuut gratis winkelen voor kids

Robin Josso in Uganda

Uitbreiding sporttoestellen De Sprock

Uitnodiging Taalcafé

Opening beweegroute door wethouder

Botulisme in Lindenholt

Inhoud:

Planning 2017	3
Nieuwe gezichten in Lindenholt	5
Uitnodiging Taalcafé	7
Afscheid dokter Marie-José Metz	9
AED's in Lindenholt	11
Opening beweegroute door wethouder	12
Jaarmarkt Agneskerk	13
Nieuw: SWON dagbesteding voor ouderen	14
Amalgama scouting	16
Scholennieuws	16
Botulisme in Lindenholt	18
Stichting Hulpdiensten Nijmegen	19
Eén minuut gratis winkelen voor kids	21
Lindenholt doet	22-25
Oudercafé Lindenholt	26
Kunst en Cultuur	27
Dag van Lindenholt 2017	28-29
Nieuws van de parochie	30
Tennisvereniging Lindenholt	31
Nieuws van SCE	31
Jubileum Wildcats Basketbal	32-33
Lindenholt loopt	33
Uitbreiding sporttoestellen De Sprock	34
Nieuw in Lindenholt: Pangea advies	35
De Inloop	37
Robin Josso in Uganda	38-39
Fotopagina	40

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

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

Mag ik me even voorstellen?

Mijn naam is René Verriet en ik ben m.i.v. dit nummer toegevoegd aan de redactie van Lindenholt Leeft, met als speerpunt de vormgeving van het blad. Ik ben 63 jaar oud, getrouwd met Monique en het trotse baasje van de katers Tommie en Sammie. Ik ben een geboren Nijmegenaar en woon al sinds 1981 met veel plezier in Lindenholt. 3 jaar geleden ben ik met prepensioen gegaan na 37 jaar werkzaam geweest te zijn in de ICT van de gezondheidszorg, waarvan vele jaren als manager ICT in het UMC St Radboud ziekenhuis. Mijn hobby's zijn geocachen, wandelen, klussen , puzzelen en bezig zijn op de PC, waarbij ik met name belangstelling heb voor grafische vormgeving. Door die interesse kwam ik in contact met Gerard van Bruggen (hoofdredacteur van dit blad) na zijn oproep voor een extra kracht bij het samenstellen van dit blad. Ik ga die uitdaging graag aan en ga me samen met Gerard en de overige redactieleden inzetten om een aantrekkelijk wijkblad voor u te maken. Wellicht treffen we elkaar nog wel eens als ik op zoek ga naar nieuwtjes in onze zo mooie wijk, want hier is altijd wel iets te doen; **Lindenholt Leeft echt.**

WWW.LINDENHOLTLEEFT.NL is dé wijkwebsite voor alle bewoners in Lindenholt

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

Tevens is alle mogelijke informatie over het stadsdeel Lindenholt binnen handbereik tegelijk met wat daar allemaal gebeurt en ook door de bewoners wordt georganiseerd. Verbaas u over het ongelooflijk aanbod in activiteiten, aanbiedingen, gratis deelname aan hobbyclubjes en mogelijkheden voor gezamenlijke dagbesteding.

Natuurlijk kunt uzelf ook uw specifieke kennis en vaardigheden aanbieden aan buurtgenoten die daaraan behoefte hebben. Vindt u tuinieren leuk en wilt u graag de handen uit de mouwen steken voor iemand bij u in de straat, dan plaatst u heel simpel een berichtje op de website.Meer dan 500 volgers krijgen daar dan een berichtje over. Hoe eenvoudig kan het zijn.

Nieuwsgierig? Wacht niet langer, start de pc/laptop en maak uw profiel aan op de site. Ik zie uw aanmelding met veel plezier tegemoet.

Gerard van Bruggen Buurtverbinder www.lindenholtleeft.nl info@lindenholtleeft.nl

Wilt u telefonische ondersteuning? Bel me even: 06 51171217

www.dagvanlindenholt.nl

Een woord van dank voor de vele vrijwilligers, sponsoren en deelnemers die samen er voor hebben gezorgd dat de 10e editie Dag van Lindenholt een succes is geworden.

Dag van LINDENHOLT

Het is alweer bijna 2 maanden geleden dat wij voor de 10e keer de Dag van Lindenholt hebben gehad en voor de 7e keer het vijverpopconcert.

Tijd vliegt voorbij en voordat we het in de gaten hebben, worden wij al weer bij elkaar geroepen om voor de 11e keer Dag van Lindenholt te regelen.

Ik wil nog even stil staan bij Dag van Lindenholt 2017 en het vijverpopconcert.

Het begon al met een vijverpopconcert waar wij voor het eerst jong en oud samen zagen genieten van de muziek. Zowel Coverband Catch! als Sjon en Sjakkelien kregen het voor elkaar dat de bezoeker aardig uit zijn dak ging.

Het weer werkte dit jaar weer volledig mee op zaterdag en zondag.,

De diverse organisaties, instellingen, bedrijven en bewoners hebben gezorgd voor een geslaagd evenement . Er was voor oud en jong van alles te beleven en te zien. De mooie shows van de Hondenbrigade Politie, de vogelshow van Fenics en Clown Cees waren de absolute toppers volgens verschillende bezoekers. Evenals de verschillende sportactiviteiten.

Het was spijtig dat door de uitbraak van botulisme, de wateractiviteiten niet door konden gaan. De opkomst van zo rond de 8000 bezoekers geeft maar weer aan dat men graag achter de voordeur vandaan komt om gezamenlijk Dag van Lindenholt te vieren. Na afloop hebben wij aardig wat complimenten ontvangen van zowel deelnemers als van bezoekers. En dit wil ik met jullie delen het succes van het vijverpopconcert en Dag van Lindenholt kan alleen maar plaats vinden door jullie inzet De mensen die het hele jaar door bezig zijn om dit te organiseren, de sponsoren en alle vrijwilligers die op de dagen vooraf, op de dagen zelf en de dagen erna meehelpen die verdienen alle credits die wij ontvangen hebben.

Via deze weg wil ik jullie dan ook namens het bestuur ontzettend bedanken voor jullie inzet. Het geeft ons weer inspiratie om komend jaar weer volop met jullie samen te werken aan de 11e editie van Dag van Lindenholt.

Ik spreek de hoop uit dat ik weer op jullie kan rekenen om er weer een mooi feest van te maken.

Nogmaals hartelijk bedankt en tot de volgende editie van DvL,

Met vriendelijke groet

Jan ten Dam Voorzitter Stichting Dag van Lindenholt

ALTIJD NIJMEGEN
anno 1908 PEEMAN DRANKEN
JUMBO
ZONDER TWIJFEL
RelatieZaak centrum voor gezin & relatie
Lindenholt 50 Nijmegen
ORIENT PLAZA
GO FOR FUN ATTRACTIEVERHUUR PARTYVERHUUR
WERELDKEUKEN
XTREME MARINE SPORTS

De nieuwe gezichten van Lindenholt

Er komen twee jonge vrolijke agenten binnen die onze nieuwe wijkagenten zijn. Ronny Reynders is de nieuwe wijkagent voor de wijken eindigend op Broek en de bedrijventerreinen WKS, Kerkenbos en Bijsterhuizen. Roel Hendriks is wijkagent in alle Kampwijken.

Ronny is een nieuw gezicht in Lindenholt: 'Ik heb 12 jaar in Arnhem gewerkt. Ik kom oorspronkelijk uit Twente. Ik ben vader van een zoon en dochter. Sinds 20 mei ben ik werkzaam in Lindenholt. Ik moet mijn netwerk helemaal opnieuw opbouwen. Ik heb naast de nieuwe gezichten in de wijk ook nieuwe collega's. Laatst was ik voor het eerst met Roel samen op de scooter in de wijk. Mijn eerste indruk was: leuk! Je merkt dat de mensen het fijn vinden om ons in de wijk te zien. Op de scooter is het gemakkelijk om een praatje met iemand te maken.'

Roel komt van het oude bureau Dukenburg-Lindenholt: 'Ik heb ook een zoon en een dochtertje. Ik heb wel al gewerkt in de wijk en dat heeft voordelen. Mijn intentie is om hier lang te blijven. Ik geef mensen veel vertrouwen en hoop die ook terug te krijgen. Ik geef mijn telefoonnummer soms aan mensen, maar wij zijn nou eenmaal niet 24/7 aanwezig. Onze slogan is: **112 daar vang je boeven mee**! Dus schroom niet om bij heterdaad situaties 112 te bellen. Geen spoed...bel 0900-8844.

Waar de wijkagent niet kan zijn, is er altijd politie beschikbaar.'

Ronny: 'Ik wil graag zoveel mogelijk in de wijk zijn, helaas lukt dit nog niet. Veel meldingen die eigenlijk niet bij ons horen maar bijvoorbeeld bij een woningstichting of wijkteam komen bij ons terecht.'

Roel: 'Mensen denken dat de politie alles kan oplossen. Maar dat is niet zo. Wij bellen de mensen altijd terug om te adviseren. Maar dat kost dan tijd die wij beter hadden kunnen benutten in de wijk. Dus denk eerst goed na waar je een melding van maakt en bij wie deze eigenlijk thuis hoort.'

Klopt de bezetting in Lindenholt?

Roel: 'Wij hebben nu 3 wijkagenten in Lindenholt en daarmee zijn we op volle sterkte, daarnaast zijn wij ook met een nieuwe manier van werken begonnen. Wij werken nu in cluster Lindenholt. Daar zijn naast de drie wijkagenten, die sturend zijn, ook nog 15 agenten in werkzaam. Samen zullen de bewoners ons gaan zien in Lindenholt. Door de samenwerking tussen ons, de drie wijkagenten, kunnen we indien nodig een casus van elkaar overnemen.'

Omschrijf jezelf.

Roel: ' Ik ben laagdrempelig, ik wil bewust veel in de wijk zijn zodat ik problemen in de kiem kan smoren. Ik wil met de jeugd goed contact leggen.

Ronny: 'Ik ben wijkagent voor iedereen. Maakt niet uit wie je bent of waar je vandaan komt. Ik behandel een ieder zoals hij of zij ook graag behandeld wil worden. Ik zeg altijd: "What you give is what you get."

Laten we gewoon normaal tegen elkaar doen. Dat werkt toch een stuk prettiger.'

Onze boodschap voor de wijk.

'Schroom niet om ons aan te spreken; wij zijn benaderbaar. We kunnen niet altijd op zoek naar problemen, dus kom naar ons toe!

Wij zitten op facebook Politie Nijmegen-Zuid, like ons!'

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

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

uw mond, onze zorg

MOND ZORG 024

Ook op zaterdag open!

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

Inschrijven kan eenvoudig via onze site
www.mondzorg024.nl

Kom NU naar:

EXERCISE BODY & MIND
SPORT EN YOGA CENTRUM

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

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

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

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

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

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

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

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

Uitnodiging!

Opening Taalcafé

Bibliotheek Zwanenveld

Wil je Nederlands oefenen? Praat in het Taalcafé met andere mensen die de Nederlandse taal willen leren én met Nederlanders die je willen helpen met oefenen. Gezellige ontmoetingen met elke keer een ander onderwerp om over te praten.
Vanaf september is er in bibliotheek Zwanenveld iedere maandag van 10 tot 12u Taalcafé waar je altijd welkom bent. Van te voren aanmelden is niet nodig!

FEESTELIJKE OPENING OP

MAANDAG 4 SEPTEMBER

10.00 - 12.00 UUR

- Koffie en thee met wereldse hapjes
- Woord van welkom door Ronald Ravensbergen, manager bibliotheken
- Openingswoord door Mustapha Charifi, directeur STEP
- Aftrap Taalcafé thema **FEEST!**

Als je wilt komen, meld je dan even aan via: scaerteling@obgz.nl

Bibliotheek Zwanenveld
Zwanenveld 9098
6538 SC Nijmegen

de Bibliotheek Gelderland Zuid

Invitation!

Opening Language Café

Zwanenveld library

Do you want to practice Dutch? In the Language Café you will talk to other people who are learning Dutch and native speakers who like to help you practice. Each informal meeting has a particular topic.
Starting from September, there is a Language Café in the Zwanenveld library every monday from 10 - 12 a.m. You are always welcome and you do not have to register beforehand.

OFFICIAL OPENING

MONDAY SEPTEMBER 4

10.00 - 12.00 A.M.

- Coffee and tea with worldly snacks
- Word of welcome by Ronald Ravensbergen, Manager libraries
- Opening word by Mustapha Charifi, Director of STEP
- Kick-off Language Café theme **PARTY!**

If you want to come, please sign up by email to: scaerteling@obgz.nl

Bibliotheek Zwanenveld
Zwanenveld 9098
6538 SC Nijmegen

de Bibliotheek Gelderland Zuid

Nuchter

Toen onze hond Moos het geluid van onze televisie begon te overstemmen met neurotisch gelik in de okselholte scheurde ik mezelf los van de zoveelste Netflix-serie voor een kort medisch onderzoek. Uitkomst: waar al jaren een moedervlekachtig aanhangseltje hing, zat nu een opgeblazen ballon met een rare substantie erin. Dat was niet best.
Onze dierenarts, een nuchtere man, was kort maar krachtig: 'Onwenselijke ontwikkeling, dus daar zet ik straks meteen even het mes in.' Ik liet het woord 'kanker' uit de mond rollen, met een vraagteken erachter. Maar dat kon de dierenarts op het oog niet bepalen. Daar was onderzoek voor nodig. Moest ik maar niet doen, vond hij. Want als het inderdaad kanker bleek, zou het advies zijn: weghalen. En dat ging hij later die dag toch al doen. Die centen kon ik dus beter in mijn zak houden. En bovendien: 'Die hond leeft al in reservetijd: een flatcoated wordt gemiddeld acht en daar is hij al overheen.' Wat hij bedoelde: investeer er maar niet meer te veel in. De man is nuchter, dat zei ik al. Toch leek hij de boodschap iets te willen verzachten: hij had kort geleden een flatcoated van ruim 11 in de praktijk gehad. Dat kon dus ook. Die 8 jaar was maar een gemiddelde. Goed nieuws! Maar dat boorde hij onmiddellijk daarna weer de grond in: 'Die flatcoated was overigens 3 dagen later wel dood!'
Misschien raar, maar dat vind ik nou zó fijn aan onze dierenarts. Die zorgt al jaren uitstekend voor onze dieren, maar weet ook hoe hij de bijbehorende mensen moet aanspreken. Want ik kom uit de Achterhoek, een regio vol met boeren, die met hart en ziel, maar ook nuchter en praktisch met dieren bezig zijn. En daar krijg je een tik van mee. Mét de boeren zeg ik: als een dier op is, is het op. Dus ja: wél weghalen dat irritante ding, want Moos heeft er last van (en wij van hem, door dat tv-overstemmende gelik), maar geen onderzoek, want aan chemo gaan we tóch niet beginnen.
Die middag kwam Moos zo daas als een aap weer thuis, helemaal groggy van de narcose. We duwden een kraag om zijn nek, trokken hem een t-shirt aan, liepen zo een week voor gek tijdens de wandelingen, maar daarna was meneer wél weer helemaal het heertje. Onze Moos gaat gewoon de statistieken verslaan en krijgt pas op zijn elfde een liefdevol spuitje van onze nuchtere, zorgzame dierenarts.

Tekst: Ingeborg Hakstege
Foto: Jacqueline van den Boom

024 - 397 64 07

Totaal stoffering

tapijtshop - **HAEFKENS** - schilderwerken

Schilderwerk binnen en buiten

www.tapijtshophaefkens.nl

Wolfskuilseweg 67 Nijmegen

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

Nu ook 80 soorten PVC-vloeren • Vrijblijvend prijsopgaaf

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

Afscheid dokter Marie-José Metz

Donderdag 22 juni 16.30 uur.
Een groot deel van de bovenverdieping van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt was vrijgemaakt voor de receptie van de patiënten van dokter Metz.

Naar verwachting zou het best wel eens druk kunnen worden en terwijl de stroom van mensen aanvankelijk langzaam op gang kwam, ontstonden er uiteindelijk lange rijen van wachtenden die allemaal hun dokter kwamen uitzwaaien. Veel lovende woorden, ontelbare boeketten, persoonlijke cadeaus en ook veel,

heel veel tranen, het hoorde allemaal bij dit afscheid. Ook al moest er op den duur lang worden gewacht voor dat men aan de beurt kwam, de sfeer was uitermate gemoedelijk en er werden ook onderling allerlei herinneringen opgehaald en gedeeld met elkaar.

Niet alleen ouderen hadden de moeite genomen om dokter Metz uit te zwaaien maar opvallend genoeg ook veel jongeren en moeders met kleine kinderen.
Naast Marie-José stond dokter Kari Scholten, de opvolgend huisarts, die meteen de gelegenheid kreeg om zich voor te stellen. Vele bezoekers, waaronder ook mensen die al lang uit Lindenholt zijn vertrokken, lieten weten ook nu weer het vertrouwen te gunnen aan deze nieuwe huisarts in Lindenholt. Medewerkers gingen ondertussen met wat hapjes en drankjes rond en omstreeks half zeven werden de laatste handen geschud. Dat het een receptie van liefde was, bewezen de bloemenzee en cadeaus maar zeker ook de vele emoties die werden getoond.

Vrijdag 23 juni 15.00 uur De Vereeniging
Relaties, collega's en overige genodigden waren uitgenodigd om op genoemd tijdstip aanwezig te zijn. Er werd begonnen met een symposium geleid door Mark van der Wel, collega huisarts, onder de titel: 'Recept voor de eerste lijn'. Daarna kwamen nog drie sprekers aan het woord van totaal verschillende disciplines: Anja van Baardewijk-Joosten, directeur van Swon, Loes van Bokhoven, huisarts en onderzoeker uit Elsloo en de architect van het nieuwe Gezondheidscentrum Lindenholt en goede vriend van Marie-José; Frans van de Looy.
Hierna was het tijd voor een heuse Genderquiz geleid door twee goede vriendinnen van Marie-José die ludieke vragen stelden aan het publiek dat moest reageren met 'petje op en petje af'. Het hoofdthema hierbij was hoe mannen en vrouwen van elkaar kunnen verschillen of juist op elkaar lijken. Wist u dat mannen een hogere

pijndrempel hebben dan vrouwen? Vooral het vrouwelijk publiek was zeer verbaasd over dit feit. De quiz werd gewonnen door onze eigen dokter Eva Spijker.
Veel hartelijkheden en nog meer cadeaus tijdens de receptie tot 19.00 uur die daarna volgde. Ondertussen was de kleine zaal omgebouwd tot dinerzaal.

Tijdens het diner werd Marie-José toegezongen door alle collega's en mocht zij van hen een prachtig schilderij in ontvangst nemen.
Maar ook Marie-José had een verrassing, alle aanwezigen kregen als aandenken een klein geschenk van haar mee. Om half elf was ook voor dit gezelschap het moment van afscheid nemen, ook nu weer voor iedereen een emotioneel moment.
De redactie bedankt hierbij dokter Metz voor de fijne wijze van jarenlange samenwerking en wenst haar en haar echtgenoot vele jaren van goede gezondheid en gelukmomenten gedurende alle vrije tijd waarover zij nu beschikken

Tekst Gerard van Bruggen en Stephanie Christ.
Foto's: Gerard Beemster

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

Schippers Audicien Optiek

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

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

Kom naar de Stip! Samen maken we de wijk

stip

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

U wilt verbouwen?

De Klussenier doet het voor u!

Timmerwerk • Dakkapellen • Keukens
Badkamers • Onderhoud • Renovatie

DE KLUSSENIER®

Jarno Nikkels

Leuvensbroek 1615
6546 XX Nijmegen
024 881 70 61
06 1448 6518
jarnonikkels@klussenier.nl
www.klussenier.nl

Vertrouwd verbouwen

MULTIDAG
Nijmegen – Arnhem – Oss
's-Gravenhage – Utrecht

CULTUURSENSITIEVE ZORG

- begeleiding groep
- begeleiding individueel
- thuiszorg in samenwerking

ISO 9001 HKZ

Van Hogendorpstraat 132 - 6535 VC Nijmegen
Postbus 605 - 6500 AP Nijmegen
t 024-7370069/7370104 - f 024-7370216
e info@multidag.org - i www.multidag.org

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

Meer Automatische-Externe Defibrillators in Lindenholt

De dekking met AED's (Automatische Externe Defibrillator) in Lindenholt gaat deze zomer flink verbeteren. Dankzij een forse donatie van het RABO coöperatiefonds Rijk van Nijmegen kunnen er zeker drie complete sets aangeschaft en geplaatst worden. Er gaat zorgvuldig gekeken worden naar de plaatsingsmogelijkheden. De stichting is daarvoor in overleg met bewoners, woningcorporaties en huiseigenaren. In de 'Lindenholt Leeft' die op 18 oktober uitkomt, hopen we de nieuwe locaties te kunnen tonen.

Gemeentelijke AED's

Met de plaatsing van een Automatische Externe Defibrillator (AED) in een buitenkast bekrachtigde wethouder Renske Helmer op woensdag 31 mei de start van het buitenplaatsen van de gemeentelijk apparaten. Ze deed dit bij wijkcentrum De Brack in Leuvensbroek, wat voor de stichting AED Dukenburg tegelijk de officiële start in Lindenholt was. Dukenburg en Lindenholt zijn voorloper in dit project waarbij vrijwilligers voor de controle en het onderhoud gaan zorgen. Lindenholt krijgt, met ook de apparaten van het RABO fonds meegeteld, dit jaar al dus 9 apparaten beschikbaar. Een mooi resultaat omdat met de start van de plannen voor Lindenholt in 2015 was uitgegaan van een dekking met 10 apparaten.

De komende tijd zal, wijk voor wijk geflyerd gaan worden in Lindenholt om bewoners attent te maken op de reanimatie cursussen die, aan bewoners gratis gegeven gaan worden. Een van de locaties hiervoor is het 'Wijk Atelier Lindenholt' in de Zellersacker. De cursus wordt in één avond gegeven en hierna kan men zich opgeven bij HartslagNu. Via een 'sms' of 'app' gestuurd door HartslagNu krijgt men dan melding wanneer er in de directe omgeving een alarmoproep is.

Tekst: Stichting AED Dukenburg
Foto: Jacqueline van den Boom

Voor het herfstprogramma 2017 draaien we zeer interessante en boeiende films op het grote doek in het kerkgebouw van de Nazarener. De films zijn toegankelijk voor een ieder die geïnteresseerd is in opbouwende en stichtelijke thema's of gewoon een gezellig avondje film wil kijken. Iedereen is welkom.
De kerkzaal voelt aan als een bioscoopzaal vanwege de grote zaal, het behoorlijke grote scherm, maar ook de uitstekende akoestiek met een zeer ruimtelijk effect. Wij vinden dat een gezellig avondje film niet duur moet zijn. Daarom is onze entree ook zo laag mogelijk gehouden, amper kostendekkend, namelijk **1,50 p.p.** Er zullen frisdrank en sapjes aanwezig zijn, voor **0,30 per beker**. Er is een pauze van ongeveer tien minuten om even de benen te strekken.
De **aanvang van alle films is om 20.00 uur** en de deur is **open vanaf 19.30 uur**. Locatie: **De Gildekamp 60-02**. Gratis parkeergelegenheid op amper 30 meter. Meer info en trailer op Facebookpagina: Nazarener Films Nijmegen.

14 oktober:
Rabbit Proof Fence

Jigalong, West-Australië 1931. De jaren dertig van de vorige eeuw was een periode waarin veel kinderen met geweld ontrukt werden aan hun families om te worden ondergebracht bij blanken die hen moesten opvoeden volgens de regels van de blanke samenleving. De manier waarop deze aboriginalkinderen werden behandeld was ontstellend en behoort tot een van de duisterste geheimen van de geschiedenis van Australië. Rabbit Proof Fence is het verhaal over drie jonge Aboriginal meisjes van deze 'gestolen generatie', die het blanke gezin ontvluchtten waar ze gedwongen moesten verblijven. Ze wagen zich aan een reis van ruim 2400 kilometer dwars door de Australische woestijn, met de autoriteiten de hele weg op hun hielen.

bahá'i - religie

Vooraankondiging!

In Lindenholt wonen veel mensen met verschillende achtergronden, religies en uit veel verschillende culturen! Wat een rijkdom! Een van die religies die in Lindenholt vertegenwoordigd is, is de baha'i-religie. De bahá'i-religie staat voor verbinding en vriendschap tussen alle mensen en zij streven naar vrede op deze wereld!
Zaterdag 21 oktober is een belangrijk feest, namelijk de geboortedag van de Báb, een van de grondleggers van de bahá'i-religie en zij willen dit heel graag met zoveel mogelijk mensen uit Lindenholt vieren.
Dat doen we op 21 oktober van 13.00 tot 17.00 uur in het Wijkatelier in Zellersacker! Het is bedoeld voor alle bewoners van Lindenholt! Natuurlijk zijn ook de kinderen, vrienden en familie welkom! Wij hopen op een zeer kleurrijke bijeenkomst! Zet de datum vast in je agenda en hou de volgende 'Lindenholt-Leeft' in de gaten, want daarin staat de uitnodiging met het hele programma!

Wil je alvast meer informatie of wil je misschien helpen? Mail dan naar Mieke Hydra: Miekehydra@gmail.com
Tekst: Mieke Hydra

Eerste beweegroute in Nijmegen geopend in Lindenholt

Het stadsdeel Lindenholt opent 1e beweegroute in Nijmegen. Het stadsdeel heeft de primeur met de eerste beweegroute in Nijmegen. Op zaterdag 10 juni is de route in gebruik genomen door wethouder Renske Helmer-Englebert, samen met bewoners uit de wijk.

De gloednieuwe FIT-beweegroute in Lindenholt bevat een hardlooppad van 2,5 kilometer

met fitnesstoestellen, langs het Maas-Waalkanaal. Nijmegen wil in de komende jaren in meer wijken 'beweegroutes' realiseren. Beweegroutes zijn herkenbare routes door wijken en parken die sporten, bewegen, spelen én ontmoeten stimuleren.

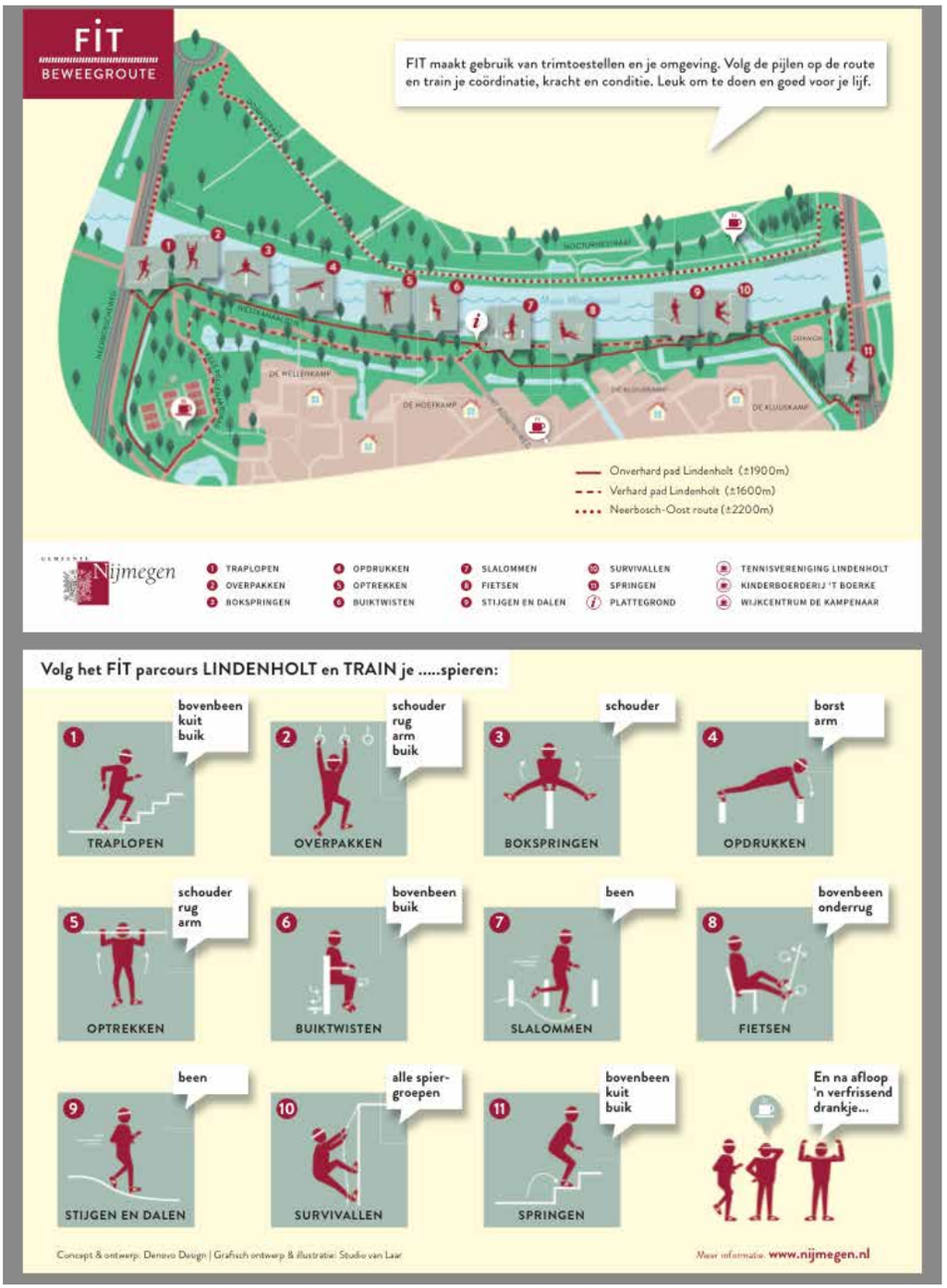
"Deze beweegroute is een fantastisch initiatief van bewoners uit Lindenholt en hierdoor is sporten buiten in de natuur voor iedereen mogelijk.", aldus wethouder Renske Helmer-

Englebert. De beweegroutes worden op verzoek van en samen met buurtbewoners ingericht, zodat ze echt passen bij de behoefte van de wijk. Dichtbij huis bewegen is voor veel Nijmegenaren gemakkelijk en de nieuwe beweegroute maakt bewegen aantrekkelijk.

Tekst: Thijs de Mulder / foto's Theo Vermeer

Plattegrond:

De plattegrond van de Beweegroute met daarin de diverse beweeg- en ontmoetingsgelegenheden



Meer informatie

Meer informatie is terug te vinden op de website van Lindenholt Leeft (www.lindenholtleeft.nl). Mocht je zelf ideeën hebben of willen meedenken over het gebruik van de Beweegroute dan kun je contact opnemen met Thijs de Mulder (Buurtsportcoach Gemeente Nijmegen); **t3.de.mulder@nijmegen.nl**

Agneskerk Lindenholt: Jaarmarkt 2017

Zondag 17 september '17 van 11.00 – 17.00 u aan de Agnetenweg 90

U hebt het ongetwijfeld gelezen in de vorige uitgave van Lindenholt Leeft: De Jaarmarkt 2017 komt er aan!!

Wat is er allemaal te doen:

- fantastische spullen in de verkoop
- groot terras met geweldige drankjes en heerlijke hapjes
- muziek
- kinderspelen
- schminken
- loterij met een zeer bijzondere hoofdprijs en vele andere fantastische prijzen

Om dit allemaal te realiseren hebben we spullen nodig voor de verkoop op de markt. Wij vragen u daarom om deze spullen bij ons te brengen bij de Agnes Kerk aan de St. Agnetenweg.

Inzamelen:

Op de zaterdagen 19 + 26 augustus en 2 + 9 september kunnen er van 09.00 tot 12.00 uur spullen gebracht worden bij de kerk aan de St. Agnetenweg 90

Is het voor u echt onmogelijk om de spullen te brengen, bel dan een lid van het kernteam om een afspraak te maken voor het ophalen ervan, echter: onze voorkeur gaat er uiteraard van uit dat u de spullen zelf brengt!

LET OP: we moeten echt kritisch zijn en willen er op wijzen alleen bruikbare en hele spullen voor de Jaarmarkt te geven!! Denk vooral aan kleding en elektra. Alles wat niet verkocht kan worden moeten wij ook weer afvoeren met flinke kosten als gevolg!

Wat we echt niet willen zijn: grote wandmeubelen, bankstellen en oude PC's

Kraamhuur:

Indien u een kraam wilt huren voor € 25,00, bel dan een lid van het kernteam (zie hieronder)

Loterij:

Ook dit jaar weer de bekende loterij (lot a € 1,-) met een prachtige hoofdprijs ter waarde van € 250,- en vele andere prijzen. Verkoop loten start al spoedig!

De markt start op zondag **17 september 2017** om **ca. 11:00 uur** na afloop van de mis van 10:00 uur. Er is veel aandacht voor kinderen met allerlei spelletjes en schminken maar ook voor de inwendige mens. Koffie + gebak, broodjes worst en de overheerlijke loempia's. Er is gezellige muziek aanwezig en om **ca. 16:00 uur zal een loterij plaatsvinden** met veel geweldige prijzen en een mooie hoofdprijs ter waarde van **€ 250, -.** Kortom: uw winstkans is hoog!

Tot ziens op 17 september of al eerder om uw spullen te brengen!!!

Kernteam Jaarmarkt 2017

Gerda Faaij	024 377 05 50
	of: 06 137 755 94.
Chris Engelaar	024 378 06 51
	of: 06 109 145 50
Paula Klein	024 373 01 96
	of: 06 293 230 67
Theo Jongmans	024 378 93 85
	of: 06 128 729 59

Mail : jaarmarkt@agneskerklindenholt.nl
Facebook: www.facebook.com/jaarmarktagneskerklindenholt
Web : www.agneskerklindenholt.nl

Ont-moeten is een woord dat hoort bij vakantie: niet moeten. Gewoon jezelf zijn en van alles mogen. Ontmoeten kun je gelukkig vaker dan tijdens het vakantievieren. Het gebeurt als je je prettig voelt als je een ander spreekt en als je iets samen doet. Dan gebeurt er iets waardoor je je met elkaar verbonden voelt. Het is fijn als je iets van wat je belangrijk vindt met een ander kunt delen. Het lucht op als je ergens mee zit en je kunt het uiten!
Het is aandacht voor elkaar in de vorm van vriendelijkheid, liefde of warme menselijkheid ook wel compassie genoemd. We zijn er in Nijmegen mee bezig: een aantal organisaties en zzp-ers en ook individuen. Allemaal mensen die van Nijmegen een 'warmhartige' stad willen maken. Ook ik ben aangesloten bij Nijmegen Stad van Compassie. Daar word ik creatief van. Sinds januari heb ik al aardig wat mensen in bibliotheek Zwanenveld gesproken tijdens Ontmoeting in de Bieb, een inloopuur op de vrijdagmiddag. Fijne gesprekken met mensen die even wilden uitblazen. Vaak moet je zo veel van jezelf. En ga je er eens voor zitten en luistert er iemand naar je verhaal, dan voelt dat goed!
Dat is Ont-Moeten! En in de wijk vinden er ook groepsontmoetingen plaats. Eens per maand op zaterdagmorgen 'Ontmoeting Thuis', gewoon in de huiskamer. We staan met elkaar stil bij een thema uit het dagelijks leven en halen inspiratie uit mooie videofilmpjes en wijsheidsteksten. Boeiende uitwisselingen en ontmoetingen! Er is inmiddels al zoveel belangstelling dat er vanaf september ook een woensdagavondbijeenkomst komt!

Ook een keer meedoen of ook zelf iets organiseren zodat je de ander ontmoet in Lindenholt?
Mail mij: annet@zininmijnleven.nl

Tekst en foto: Annet Hogenbirk

DE BROEDERIJ

Programma zomer 2017

Creatieve broedplaats en ontmoetingsplek
voor kinderen en volwassenen

De Broederij brengt mensen samen, wakkert creativiteit en autonomie aan en daagt mensen uit tot spelen. De Broederij zorgt ervoor dat mensen zich verbonden voelen met hun buurtgenoten, hun wijk en hun stad.

DE BROEDERIJ

Creatieve en natuurlijke broedplaats voor kinderen en volwassenen

Voor workshops, cursussen, projecten, ontmoeting en verhuur

Zomervakantie in de Broederij

Broedplaats
Iedere dinsdagmiddag is er Broedplaats voor kinderen. We maken kunst en knutselen of werken in de tuin en voeren de kippen. Kinderen kunnen vrij werken aan een creatief project.
Wanneer: Inloop tussen 14.00 u - 16.30 u
Voor wie: kinderen vanaf 7 jaar
Kinderen onder de 7 jaar mogen meedoen, onder begeleiding van een volwassenen
Kosten: Voor materialen vragen we een bijdrage

Papierwerkplaats
Iedere woensdagmiddag een nieuw experiment met en op papier.
Schrijf, stempel en schep handgemaakt papier.
Wanneer: Inloop tussen 14.00 en 16.30 uur
Voor wie: Volwassenen en kinderen van alle leeftijden
Kosten: 3,50 per persoon

Klets en Koffie
Op vrijdagochtend komen de meeste buren om 10.30 uur aanwaaien voor een gezellig kopje koffie. Met mooi weer staat het terras buiten klaar.

Openingstijden koffiebarretje en tuin

Dinsdag en woensdag	12.00-17.00 uur
Vrijdag	9.30-13.00 uur

De Broederij is dicht op 18, 19 en 21 juli en op 1, 2, en 4 augustus

Nieuwstadweg 37
06 45170561
info@debroederij.nl
www.debroederij.nl

Voorstellen:

Ik ben **Lisanne**, per 1-6-2017 vervang ik Sophie Miedema en ben ik de nieuwe manueeltherapeut binnen wijkgezondheidscentrum Lindenholt. Ik ben in 2010 afgestudeerd als algemeen fysiotherapeut en in 2016 als MSc Manueeltherapeut. Mijn grootste affiniteit ligt bij het verminderen en/of oplossen van nek en hoofdpijnklachten maar als manueeltherapeut ben ik specialist in alle wervelkolom en gewrichtsklachten. In mijn behandelingen werk ik ook veel met kinesiotaping om pijn te verminderen of om gewrichtsstanden te beïnvloeden. Binnen het wijkgezondheidscentrum Lindenholt kijk ik uit naar een goede samenwerking met alle disciplines in het gezondheidscentrum om zo de beste zorg voor onze patienten te kunnen leveren!
Ik werk op: maandag van 13 - 21 uur / dinsdag van 8 - 17 uur / donderdag van 8 - 17 uur
Ik probeer me zoveel mogelijk in de pauzes te laten zien, maar als je vragen hebt kan je me altijd mailen op **lebbers@wgclindenholt.nl** of kan je me op mijn werkdagen vinden in **kamer 31.**
Groetjes **Lisanne**

Swon dagbesteding voor ouderen in Lindenholt

Deel de Dag Lindenholt

Vanaf maandag 4 september kunt u deelnemen aan dagbesteding in Wijkatelier Lindenholt. Op maandag t/m vrijdag biedt Swon van 10 u tot 16 u dagbesteding onder de naam Deel de Dag Lindenholt.
Deel de Dag wordt begeleid door vaste medewerkers en vrijwilligers.
Er is bij de medewerkers kennis op het gebied van geriatrie, specialisatie psychogeriatrie, het sociale netwerk en activiteitenbegeleiding.
Wij bieden zowel individueel als groepsgerichte activiteiten en sluiten hierbij aan bij de hobby's, levenservaring, belangstellingssfeer en wensen van deelnemers.
Een effect van deelname aan Deel de Dag is dat de deelnemer geprikkeld wordt om ook in de thuissituatie actief te blijven en deel te blijven nemen aan de maatschappij.
Deelname aan Deel de Dag zorgt voor stabiliteit en structuur in dag en week.
Desgewenst is er voor deelnemers de mogelijkheid om samen met andere wijkbewoners een activiteit te ondernemen in het Wijkatelier, waardoor er ook op sociaal gebied een ontwikkeling kan zijn.

Goed voor deelnemer EN mantelzorger

Doordat de zorgvrager deelneemt aan dagbesteding komt de mantelzorger aan zichzelf toe en kan hij zichzelf weer opladen met eigen activiteiten.
Dagactiviteit ontlast dus mantelzorgers en geeft hen de ruimte om tijd aan andere zaken dan de zorgvrager te besteden.

Aanmelding en informatie
Voor aanmelding en informatie kunt u contact opnemen met Ans Nissen of Evelyn Diepstraten: a.nissen@swon.nl telefonisch bereikbaar op 06-83697139 en e.diepstraten@swon.nl
Bgg kunt u bellen met Fem Groen, ouderenadviseur, 06-51584368

Waar: Wijkatelier Lindenholt Zellersacker 1003
Wanneer: dagelijks van 10 tot 16 uur
Kosten: 2,50 euro per dag incl. koffie, thee en lunch
Vanaf 4 september bent u op bovenstaande tijden van harte welkom om binnen te lopen voor kennismaking en meer informatie.
Tekst: Swon

Taalspreekuur Lindenholt

Op maandag 5 september 2016 werd in wijkgezondheidscentrum Lindenholt het Taalspreekuur officieel geopend door Pieter Derks.
Dat Taalspreekuur is een initiatief van De Bibliotheek Gelderland Zuid, De GGD Gelderland Zuid, de Stichting Lezen en Schrijven en Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. Speciaal opgeleide taalvrijwilligers waren er om patiënten, hulpverleners en andere belangstellenden te helpen met vragen over laaggeletterdheid of het volgen van een taalcursus. Elke maandagmorgen van 10 tot 12 uur waren de vrijwilligers aanwezig in het Wijkgezondheidscentrum.

Nu, na ruim een jaar, blijkt dat er weliswaar een aantal mensen de weg naar het Taalspreekuur gevonden hebben, maar niet voldoende om door te gaan met het spreekuur. Vanaf september 2017 zal het Taalspreekuur dan ook niet meer elke week bemand aanwezig zijn in het Gezondheidscentrum. De ondersteuning van patiënten en hulpverleners met een vraag over laaggeletterdheid of taalcursussen zal echter niet helemaal verdwijnen.
Er gaat vanaf september met een ambulant team gewerkt worden: wanneer een hulpverlener vragen heeft (namens zichzelf of een patiënt), dan kan er via de bibliotheek een vrijwilliger benaderd worden. Deze kan dan samen met de hulpverlener een gesprek hebben met de patiënt om informatie te geven of door te verwijzen naar een taalcursus.

Voor meer inlichtingen: Karlijn Joris (kjoris@wgclindenholt.nl) of Marijke Buursen (MBuursen@obgz.nl)

Tekst Karlijn Jorisen Marijke Buursen

Afgelopen 30 juni was het de laatste Kids-Disco van dit schooljaar. Met een mooie performance van de D.J. zag het er weer kleurrijk uit.
Er werd gezellig gekletst, gedanst en vele deden mee aan de limbo-dance. Wij gaan genieten van de zomervakantie en wensen daarom ook iedereen fijne weken toe en hopen wij de kids daarna weer te ontvangen bij de knutsel, meiden en kids-disco's .
Tekst en foto's: Hannie Toonen

Winnaar Wijkhelden speurtochtwedstrijd bekend

Het afgelopen half jaar konden Wijkhelden meedoen met de Wijkhelden speurtochtwedstrijd. Wijkhelden leren met de speurtocht tijdens het opruimen dingen over zwerfafval en worden zich er nog meer van bewust. Wijkheld Chris is de gelukkige winnaar en nam op woensdag 26 juli zijn prijs van Dar-medewerker Erwin in ontvangst: een wasteboard (skateboard) gemaakt van plastic dopjes.

Wijkheld Chris wint wasteboard van plastic dopjes

Speurtocht
Tijdens de speurtocht leren Wijkhelden meer over zwerfafval en de gevolgen hiervan. De speurtocht heeft als doel bewustwording van zwerfafval te creëren. Tijdens de speurtocht komen vragen aan bod zoals: Hoelang duurt het voordat een appelklokhuis is vergaan? En waar veroorzaken mensen het meeste zwerfafval? Tot slot kunnen Wijkhelden aangeven hoeveel zakken ze met hun team hebben opgeruimd het afgelopen jaar en worden ze uitgedaagd een zin origineel af te maken. Zo haalde Wijkheld Chris met zijn team in 2016 wel ruim 100 zwerfafvalzakken op. De zin 'Als Wijkheld trek je er vaak op uit', maakte hij samen met zijn zusje Lianne (ook Wijkheld) af met: en vind je veel zwerfafval tussen het onkruid.

Wijkhelden: Samen houden wij onze buurt schoon
Wijkhelden ruimen iedere maand honderden zakken aan zwerfafval op en maken zo de buurt weer schoon en leefbaar. Dat doen ze niet voor niets: jongens en meisjes uit groep drie tot en met acht krijgen van de gemeente een zakcentje. Bovendien worden ze zich al op jonge leeftijd bewust van zwerfafval en leren ze hoe het is om betrokken te zijn bij de samenleving. Ook volwassenen doen mee en leveren zo een waardevolle en direct zichtbare bijdrage aan een leefbare buurt.
Meer informatie over Wijkhelden en/of aanmelden? www.wijk-helden.nl of www.dar.nl. Voor vragen: klantencontactcentrum van Dar. Bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur via 024-3716000 of via info@dar.nl.

De speurtocht is te downloaden op de website van Wijkhelden.

Tekst en foto: DAR

Scouting Amalgama,

de scoutinggroep van Lindenholt en Nijmegen West (Hees, Hezeveld, Neerbosch Oost) heeft ook dit jaar weer meegedaan met

Dag van Lindenholt 2017

Helaas was het door botulismegevaar niet mogelijk om een vlot te bouwen zoals vorig jaar, maar zijn onze scouts actief geweest met A-lopen.

Na het pionieren van een A kon het samenspel beginnen. Een persoon staat in de A en 4 personen houden deze overeind met 4 touwen . Door een goede samenwerking, coördinatie en krachtenspel kan de A lopen over het veld. Een mooi schouwspel in de zinderende hitte van de dag. Het was dan ook een verademing toen er van de rest van de palen een relaxte bank was gepionierd waarop tot adem kon worden gekomen na het A-lopen.

Een andere activiteit die heeft plaatsgevonden is het jaarlijkse kamp van onze Explorers (16-18 jaar). Dit jaar was de uitvalbasis Wiltz in Luxemburg.
Een actief kamp met een wandeling naar Kautenbach. Het plan was om met de trein weer terug te gaan. Maar HELAAS de treinen reden niet i.v.m. werk aan het spoor!! Dus wandelden ze weer lekker terug!!

De Explo's hadden ook goed en lekker gekookt.

De afwas hoort er natuurlijk ook bij en hout zoeken voor een kampvuur is ook een klus die iedere dag gedaan moet worden. In de avonduren is het ook leuk om nog een geocache te doen. Daarna is het nog leuker om van het kampvuur te genieten.

Het uitje was klimmen en klauteren in grotten en spelonken verzegeld in een klimharnas. Een zeer gezellig en geslaagd kamp met veel activiteit en pannenkoeken bakken op een parkeerplaats op weg naar huis als afsluiting.

Bovenstaande activiteiten worden altijd weer mogelijk gemaakt door alle staf die er weer 200% voor is gegaan. Staf aanvulling kunnen we altijd gebruiken. Dus ben je ouder als 18 jaar en lijkt het je leuk een speltak te begeleiden. Neem dan ook contact met ons op info@scoutingamalgama.nl .

Informatie over scouting Amalgama: Weteringweg 50 6545 JZ Nijmegen

Tekst en foto's: Amalgama

Scholen-nieuws

Basisschool de Lindenhoeve en KION BSO Twinkel in één gebouw

Sinds 1 maart zit de KION buitenschoolse opvang Twinkel in het gebouw van basisschool De Lindenhoeve aan de Zellersacker.
Clustermanager Yvonne van der Rest van KION, waar Twinkel deel van uitmaakt is blij over de verhuizing: " Het is fijn dat we nu voor- en na schooltijd niet meer (i.v.m verschillende schooltijden van Bloemberg en Lindenhoeve) kinderen hoeven te brengen en halen. Dit is veel fijner voor kinderen omdat er meer tijd overblijft voor activiteiten en veel praktischer voor pedagogisch medewerkers omdat ze steeds van de groep weg moesten".
Directeur Kees de Jongh van de Lindenhoeve is ook een tevreden mens: "Voor de kinderen en ouders is het fijn dat alles nu op één locatie is. Ouders kunnen de kinderen 's morgens om half acht brengen en 's avonds om zes uur weer ophalen. Bovendien zijn wij Brede School en zijn er vaak activiteiten buiten schooltijd. Voor kinderen van de BSO is dat nu ook toegankelijker". Bij BSO Twinkel worden de kinderen van Lindenhoeve en Bloemberg samen opgevangen. Zij bieden ook tijdens schoolvakanties opvang.
Meer informatie hierover? Ga naar www.kion.nl , dan naar locatie BSO Twinkel. Je kunt daar een rondleiding aanvragen of meteen opgeven bij klantrelaties van KION.
Tekst: en foto: Kees de Jongh

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

Beweeg je fit!

Doe mee aan BEWEEG JE FIT!

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

Kosten: slechts € 25,- !

Dit houdt in:

- 2 ½ jaar begeleiding van kinderdiëtiste Laura Slebus, kinderfysio therapeuten Annegien Slager en Judith Dost en GGD-verpleegkundige Marieke Bremer
- Lekkere kookworkshops voor ouders en kinderen
- 1/2 jaar sporten in een groepje o.l.v. sportdocent van Sportservice (Sasa Brunning)
- **Aanmelden/meer informatie:**

mbremer@ggdgelderlandzuid.nl of bel: 024-3297111

Beweeg je fit!

TVN ZORGT

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

Fysiotherapie Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

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

Alle specialisten in huis!

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

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

Botulisme in vijvers Lindenholt

Demonstraties van Flyboarden hadden een van de hoogtepunten, letterlijk en figuurlijk, moeten worden van de dag van Lindenholt dit jaar. Maar helaas, het kon niet doorgaan. De schoolvakanties zijn begonnen en het kwik op de thermometer geeft zomerse waarden aan; je zou dus verwachten dat kinderen massaal de waterspeeltuin tegenover de kinderboerderij in wijkpark "de Omloop" opzoeken. Maar het is er rustig, geen vrolijke kinderstem te horen. De spelbreker heet in beide gevallen botulisme. Op talrijke plaatsen rond de vijvers "de Ontmoeting" en "het Anker" heeft de gemeente sinds begin juni gele borden geplaatst die ons waarschuwen voor het gevaar Botulisme.

Wat is dat botulisme eigenlijk?
Botulisme is een vergiftiging die het gevolg is van het vergif botuline. Dit vergif wordt afgescheiden door de bacterie Clostridium botulinum tijdens de groei. De bacterie gaat groeien als de leefomstandigheden gunstig zijn d.w.z. bij watertemperaturen van meer dan 20 graden Celsius, in water dat weinig zuurstof bevat en waarin veel eiwit voorhanden is. Er zijn 7 typen botuline (A tm G). Drie van deze typen zijn gevaarlijk voor mensen. De vijvers in Lindenholt, waar nu botulisme heerst, zijn ondiep en worden in de zomer daardoor snel opgewarmd. Bovendien is er in deze vijvers geen aanvoer van vers water, zodat er al gauw een zuurstoftekort kan voorkomen. Als er dan ook nog vissen of vogels sterven is er door de kadavers ook veel eiwit beschikbaar, zodat de bacterie snel groeit en zich vermenigvuldigt. Het vergif botuline dat daarbij vrij komt is van een type dat ongevaarlijk is voor mensen. In de rottende kadavers van door het botulisme gestorven vissen of watervogels kunnen echter ook snel andere bacteriën zich vermenigvuldigen en daar kunnen zich soorten onder bevinden die wel schadelijk zijn voor mensen. Het grootste gevaar voor de mens is dus het in contact komen met dode dieren in en rondom de vijvers. Raak deze dieren dus niet aan, maar waarschuw direct de gemeente (14 024) of het waterschap rivierenland (0344-649090).

Op de gele borden wordt gewaarschuwd om de waterdieren niet te voeren. Door voeren ontstaan concentraties van dieren op de voederplaatsen, waardoor er een groter risico op besmetting is. Voor de afbraak van de voedselresten die in het water achterblijven is zuurstof nodig, dat aan het water onttrokken wordt, waardoor de leefomstandigheden voor de bacterie die het botulisme veroorzaakt gunstiger worden. Honden kunnen ziek worden door botulisme als ze van besmette kadavers eten of als ze besmet water binnenkrijgen. Hoewel het niet op de waarschuwingsborden staat vermeld, raad het waterschap rivierenland overigens ook het vissen in de door botulisme besmette vijvers af.
Het botulisme is niet of moeilijk te bestrijden, het verdwijnt vanzelf als de watertemperatuur weer onder de 20 graden zakt. Pas dan zullen ook de borden weer weg worden gehaald.
We zullen dus nog een even geduld moeten hebben; als het lang duurt hebben we in ieder geval een zomer met hoge temperaturen gehad. Zo heeft elk nadeel ook zijn voordeel, zou de naamgever van het nabijgelegen voetbalveldje gezegd kunnen hebben.

Blijft er nog wel een vraag onbeantwoord: Waarom legt de gemeente een waterspeelplaats voor kinderen aan in een vijver waar de kans op botulisme zo groot is?

Bron: Waterschap rivierenland en RIVM
Tekst en foto's: René Verriet

Geen spelende kinderen meer bij de waterspeelplaats

Afscheid nemen

We lopen samen hand in hand en we weten beiden dat dit de laatste keer is.
Nu kan het nog en ik probeer me goed te houden want die laatste keer MOET perfect zijn.
Ik neem bij elke stap die ik maak een diepe zucht en ik heb eens gehoord dat als je net doet of je aan het snoepen bent, dus kauwbewegingen maakt, je tranen dan niet kunnen doorbreken.

Wat een onzin, het helpt helemaal niet!
Vandaag is de laatste keer de eerste schooldag van de lagere school van onze jongste. Nog 40 weken dan is het echt zijn laatste dag hier op school. De realiteit komt hard aan bij mij.
Ik neem me voor om dit jaar extra actief te zijn en het een geweldig schooljaar voor hem en zijn klasgenootjes te maken. Op deze manier duurt het jaar vast langer..

Terwijl we samen verder wandelen is het inmiddels al bijna kerst en weten we dat ook dit niet meer zal gebeuren: samen kerstliedjes zingend hand in hand op weg naar school. Weer probeer ik die kauwbewegingen en natuurlijk lukt het me ook nu niet. De eens zo lange januarimaand vliegt dan veel sneller dan normaal voorbij en voor ik het weet beginnen de voorbereidingen van zijn eerste musical, zijn eerste schoolkamp, zijn eerste gala, de eerste keer kennismaken op de middelbare school.

Ik zie hoe die kleine jongen ineens in een groeispurt terecht komt en dat het nu ook niet lang meer zal duren eer hij mij voorbij gegroeid is.
Ik voel me trots want hij is klaar om die stap te maken en ik realiseer me dat dit komt door alle ervaringen die we samen hebben meegemaakt.
En als hij dan van het gala geniet en een ster is in de musical, weet ik dat ik beter kan stoppen met die kauwbewegingen en op het afscheidsfeest van zijn lagere school mijn tranen maar moet laten lopen, net zoals hij dat doet.
Een nieuw tijdperk is begonnen.

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

Stichting Hulpdienst Nijmegen
interview met vrijwilliger Margreet

Stichting Hulpdienst Nijmegen is een vrijwilligersorganisatie die mantelzorgondersteuning en praktische hulp biedt aan mensen die vanwege ouderdom, chronische ziekte of handicap beperkt worden in hun doen en laten. Het kan gaan om boodschappen, bezoek en een praatje, samen wandelen of bijvoorbeeld het onderhouden van de tuin. Als mensen hun tuintje niet meer zelf kunnen bijhouden en ze hebben niet de financiële middelen om een tuinman in te schakelen, dan kunnen ze een beroep doen op de tuinvrijwilligers van de Hulpdienst.

Natuurmens

Margreet is sinds 2011 één van deze tuinvrijwilligers. "Waarom ik tuinvrijwilliger ben? Ik ben een natuurmens, ik vind het heerlijk om buiten te zijn. En ik vind het fijn om oudere mensen te helpen met hun tuin omdat ze vaak de hele dag binnen zitten. Hun wereld wordt kleiner en ze worden afhankelijker. Als ze dan naar buiten kijken wil ik niet dat ze zich ergeren. En ze kunnen hun zelfstandigheid bewaren. Ze willen bijvoorbeeld graag hun kinderen op bezoek hebben zonder dat ze meteen aan het werk gezet moeten worden. Gewoon van ze genieten."

Achterwacht

De coördinatoren van Hulpdienst Nijmegen bemiddelen tussen hulpvragers en vrijwilligers.

"Ik krijg altijd een kopje koffie"

Margreet: "Ik voel me onderdeel van een groep en de coördinatoren zijn mijn achterwacht, ook om bijvoorbeeld een keer nee te kunnen zeggen. Ik kan zelf inschatten of een tuin werk is voor een vrijwilliger of voor een echte tuinman, maar het is goed om dit te overleggen met de coördinatoren en zij pakken het verder op."

Ontmoeting

Voor Stichting Hulpdienst Nijmegen staat voorop dat vrijwilligerswerk vooral leuk mag zijn voor zowel de hulpvrager als ook voor de vrijwilliger. De tuinvrijwilligers zijn geen professionals. Het gaat ook niet om 'gratis hulp', maar om een ontmoeting tussen mensen. "Wat ik ervoor terug krijg? Altijd een kopje koffie", zegt Margreet lachend. "En het doet me natuurlijk goed als ik weer iemand tevreden zie zitten kijken naar die tuin. Ik moet wel zien dat iemand liefde heeft voor de tuin, dan help ik het allerliefste. Ik was een keer bij een mevrouw met een hele wilde tuin. Zij kende ieder bloemetje, al zag het er nog zo wild uit. Dat vind ik prachtig. Ik heb zelf geen speciale kennis, hoor. Dat hebben de mensen zelf wel. We lopen altijd eerst samen door de tuin en dan mogen zij mij vertellen wat ik moet doen. Eén mevrouw komt altijd op een krukje bij mij zitten. Ze kan zelf niks meer doen maar dan zitten we gezellig te kletsen. En dan vertelt ze weer het hele verhaal dat ik al honderd keer heb gehoord, maar dat maakt helemaal niets uit. Zij vindt dat heerlijk. En voor een andere mevrouw neem ik altijd eitjes mee van mijn kippen. Ik heb eigenlijk met alle mensen wel een band opgebouwd. Het is een heel gelijkwaardig contact. Dat komt ook omdat ze mij wat betalen. Dat weiger ik nooit omdat ik weet dat het voor hen belangrijk is dat ze ook iets kunnen terugdoen. Het maakt hen weer minder afhankelijk."

Wilt u ook vrijwilliger worden?

Bel voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek of voor meer informatie met ons kantoor op 024-3228280 (werkdagen van 9.00 – 12.00 uur).

Tekst en foto: Silvia Broeke Coördinator Stichting Hulpdienst Nijmegen

Groesbeekseweg 38 6524 DD Nijmegen Tel.nr.: (024) 3228280

Email: silvia.broeke@hulpdienstnijmegen.nl www.hulpdienstnijmegen.nl

Tekst en foto: Stichting Hulpdiens Nijmegen

Buurtfeest

In de 11 e straat van De Wellenkamp vond op 1 juli een buurtfeest plaats. Vroeger was dit meestal in de 14e straat op een steenworp van de schrijver dezes. Soms ging ik er heen als ook andere buren gingen want je blijft natuurlijk zo liefst mogelijk in je comfortzone. In de 11e ken ik niemand. Omdat vrouwlief de hele dag van huis was en ik niet zonder sociale contacten kan, vroeg ik buurvrouw D. of zij niet zin had om met mij mee te gaan.

Onderweg passeerden we het veldje waar onze kinderen jarenlang speelden en voetbalden en waar het de laatste tijd angstvallig rustig was. Dat kan ook verbeelding zijn want als vader van kinderen waarvan de jongste zeventien is, kom ik daar nooit meer.

Aan het eind van het veldje, lopende in de richting van het tenniscomplex, kom je altijd langs die prachtig Engels lijkende tuin. Takjes en twijgjes op de millimeter met de hand gekortwiekt. Dit maal was de heg vergeleken met de standaard normen van deze tuin behoorlijk verwaarloosd en dat was de eerste keer in 24 jaar. "Zou de man dood zijn? "riep ik weer eens veel te ad rem.

Op het veldje van de 11e stond een kleine witte tent, zo een die je ziet als ergens een vreselijke misdaad is gepleegd. Het was er opmerkelijk stil. Half acht stond toch op de uitnodiging. Het was al half negen. Buurvrouw D. en ik gingen aan de achterkant naar binnen. Er was meer personeel dan volk aanwezig. Het personeel stelde zich keurig aan ons voor en vroeg wie we waren en waar we vandaan kwamen. Toen we antwoordden dat we uit de 15 e straat kwamen was er iets van verbazing. We kletsten over ditjes en vooral datjes. We bestelden bier van de tap dat goed smaakte en zeker voor 1 euro per glas.

Nadat we buiten een sigaret hadden gerookt en nog steeds geen bekenden hadden ontdekt, gingen we even zitten aan de grote vierkante tafel met bankjes. Ook hier stelden de mensen zich aan ons voor want we leken blijkbaar op toeristen uit een ver en vooral vreemd land.

We raakten aan de praat. De mensen aan de tafel kenden weer veel andere mensen, die er vervolgens ook bij kwamen zitten. Weer een voorstelrondje. Wat een hoffelijkheid hier in de 11e. Er werd meer bier besteld.

We vernamen dat de man van de tuin inderdaad was overleden. De buren hadden nog geprobeerd de tuin zo goed als het kon bij te houden toen de man nog in het ziekenhuis lag, maar dat tuinieren is toch een vak apart en zeker met elektrisch gerei gaf het niet het gewenste resultaat. Mijn buurvrouw en ik schrokken allebei van dit nieuws. Ook al hadden we de man nog nooit ontmoet, dit was een stukje De Wellenkamp historie.

Er werd nog meer bier besteld en het werd gezellig. Schrijver dezes riep op een gegeven ad rem moment "Kennen jullie me niet uit Lindenholt Leeft?" Slechts een dame reageerde, de rest zweeg.

Na twee uurtjes hielden wij het van de 15e voor gezien. We kunnen niet meer zo goed tegen drank. "Het was leuk hé buuf" zei ik nog. De buuf knikte eenstemmig.

Moesten we vaker doen zo integreren.

Tekst en foto: Silvano Orvini

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.

ADVOCATENKANTOOR BOS

mr. B.F.M. Bos

advocaat & belastingkundige sinds 1983

Zwanenveld 9080

6538 SC Nijmegen

024-3451144

advocatenkantoorbos@planet.nl

voor advies, bemiddeling en procederen bij:

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

1e gesprek (half uur) gratis

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)

De prijswinnaars ‘een minuut gratis winkelen bij JUMBO Leuvensbroek’ halen hun prijzen op!

Op Dag van Lindenholt zijn er loten verkocht waarvan de opbrengst naar de Vincentiusvereniging is gegaan. Dat geld gaat, samen met de opbrengst van de boekenverkoop, in een speciale pot. Kinderen van gezinnen die niet op vakantie kunnen, krijgen gedurende hun schoolvakantie daarvan de gelegenheid om een mooi dagje uit te gaan. Jumbo Leuvensbroek stelde hiervoor twee prijzen beschikbaar: een minuut gratis winkelen voor een kind van twaalf jaar en jonger.

Op vrijdagmiddag 14 juli, ’s middags om half vier staan Simon Rozendaal, filiaalmanager van Jumbo Leuvensbroek en de twee assistenten Dustin de Kok en Alex Albers, samen met Jan ten Dam, voorzitter Dag van Lindenholt, de prijswinnaars op te wachten. Sem Kroese, (12 jaar) en de zusjes Norah en Ada Bouwmans (5 en 3 jaar) zijn de gelukkigen en de opwinding is op hun gezichten af te lezen.

Als eerste mocht Sem van start. Enigszins gespannen stond hij helemaal in de starthouding achter zijn winkelwagen toen Alex Albers met zijn stopwatch in de hand begon met aftellen: drie, twee, een, nu!! En daar ging hij, met een bloedgang scheurde hij met zijn winkelwagen langs de groenten en vleeswaren richting... hoe kan het anders... het snoep vak.
Er was afgesproken dat van ieder artikel slechts één exemplaar in de winkelwagen mocht belanden. Nou dat was voor Sem geen probleem en toen het één minuut signaal afging had hij mooi een wagen vol.

Op naar de kassa. Sem mocht zelf achter de scanner plaatsnemen om eigenhandig zijn trofeeën te scannen. Zat hier nu een volleerde Jumbomedewerker achter de kassa? Met een zekere routine werden de zakken snoep en flessen frisdrank langs de scanner gehaald waarna de kassa uiteindelijk stopte bij het bedrag van € 59,39!!! Grote vreugde bij Sem en niet in de laatste plaats bij zijn moeder.

Daarna was het de beurt aan de zusjes Norah en Ada Bouwmans.

Goed voorbeeld doet goed volgen en ook al zijn zij een stuk kleiner dan hun voorganger, zij gingen zo snel als hun kleine beentjes dat konden naar het oh zo spannende snoep vak. Een heel klein beetje hulp konden de hummels wel gebruiken en kregen zij in de ‘minuut’ hun kar helemaal gevuld. Daarna samen op de stoel achter de scanner en met hoog rode kleur op de wangen van alle opwinding werden de zoetwaren gescand. Na de laatste zak snoep stond de teller ook bij dit tweetal op € 51!!!

Tijd voor de groepsfoto voor het familiealbum en daarna glunderend met de volle Jumbo tassen naar huis.
De organisatie van Dag van Lindenholt dankt Jumbo en alle medewerkers van die middag voor alle spontane en enthousiaste medewerking.

Tekst en foto’s Gerard van Bruggen
Kijk voor meer foto’s en films op www.lindenholtleeft.nl en de FB pagina van Jumbo Leuvensbroek.

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

4e editie; 23 augustus 2017 t/m 18 september 2017

In dit overzicht ziet u welke activiteiten er beschikbaar zijn voor alle bewoners van dit stadsdeel. Veel ervan zijn gra-tis, voor een bescheiden aantal staan tarieven vermeld. Het is de verantwoording van de eigenaar van de activiteiten om de informatie actueel te houden. Wanneer blijkt dat de aangeboden informatie onvoldoende actueel is zal de re-dactie 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 aange-boden 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
Het Wijkatelier is van maandag tot en met vrijdag open van 9.00 – 18.00 uur.
Loop binnen voor een kopje koffie of thee, een gezellig praatje of iets leuks uit de weggeefkast.
Voor actuele informatie kunt u kijken op: www.wijkatelierlindenholt.nl. Bij de meeste activiteiten zijn consumpties voor eigen rekening, tenzij anders vermeld.

MAANDAG

SWON deel de dag Lindenholt
Dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u kosten € 2,50 p/d

SOEPie-Doen
Samen genieten van een zelfgemaakte soep.
Wanneer: Elke maandag van 12.30 – 13.30 uur.
Aanmelden: niet nodig.
Kosten: € 1,75 inclusief een kop koffie of thee.

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

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

DINSDAG

SWON deel de dag Lindenholt
Dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u kosten € 2,50 p/d

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

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

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

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

WOENSDAG

SWON deel de dag Lindenholt
Dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u kosten € 2,50 p/d

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

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

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

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

Haken en breien
Samen haken en breien en ideeën uitwisselen.
Wanneer: Iedere 3de woensdag van de maand van 15.30 – 17.00 uur. Aanmelden: Niet nodig.
Neem eigen materiaal mee.

DONDERDAG

SWON deel de dag Lindenholt
Dagactiviteit voor ouderen, ma t/m vr van 10.00 u – 16.00 u kosten € 2,50 p/d

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

VRIJDAG

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

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

Eat & Meet
Vincentius vereniging Nijmegen in samenwerking met de Agnes Parochie Lindenholt, kerk van de Nazarener en de CGKV
Wanneer: iedere 1e vrijdag van de maand
Waar: Wijkatelier Lindenholt Tijd: 18.00 - 21.00 u
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, volgende edities op 8 september en 8 december 2017.
Aanmelden: Door Francken 024–3773076.
Kosten: € 4,00 exclusief consumpties.
Aanmelden: Door Francken 024–3773076.
Kosten: € 4,00 exclusief consumpties.

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

ZATERDAG

Repaircafe Lindenholt

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

Kledingherstel

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

Qi Gong Ba Duan Jin

Start weer in september wanneer: 11.00u tot 12.00
Aanmelden info@kungfupowerrr.nl

ZONDAG

Spelletjesmiddag

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

Gekke Zondag

Alles kan en alles mag. De aanwezigen beslissen zelf wat er gedaan wordt.
Wanneer: Elke 2e en 5e zondag van de maand (13.30 tot 17.00)
Aanmelden niet nodig.
Gratis deelname

Gezellige zondagmiddag:

Wanneer: Elke 3e zondag van de maand van 13.30 – 15.30 uur
Aanmelden: niet nodig.
Gratis deelname.

Naaicafé

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

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 – 16.30 uur
Elke Woensdag van 13.30 - 16.30 uur
Elke donderdag van 13.30 – 16.30 uur
Waar: Wijkatelier Lindenholt. Zellersacker 1003

Belastingspreekuur

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

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

Vanaf maandag 28 augustus weer geopend

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. Wanneer: Elke maandagavond van 20.00 - 21.00 uur. Info: Brieta Bisschops tel 024-6775115 (tussen 19.00-20.00 uur)

Vrouwen van nu

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

Expressief Schilderen en 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

Voor alle informatie en het volledige programma, zie pagina 37 in dit blad.

Tekenen en Schilderen

Maandags van 13.00- 15.30 uur.

Helderziende waarnemningen (Psychometrie)

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

Darten

Donderdags 19.00-22.00 uur. Vrij darten 30+

Bewegen op muziek

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

Trombosedienst

Vrijdags van 9.00- 10.00 uur.

Diversen

31 augustus 14.00- 17.00 uur: KBO, Bingo
7 september 20.00- 22.30 uur: Vrouwen van Nu
7 september 14.00- 17.00 uur: KBO. kaartmiddag
14 september 14.00- 16.30 uur: Zonnebloem. Bingo
21 september 14.00- 16.30 uur: KBO, Bingo
28 september 14.00- 16.30 uur: KBO, Bingo
5 oktober 14.00- 17.00 uur: KBO, kaartmiddag
12 oktober 14.00- 16.30 uur: De Zonnebloem, Bingo
12 oktober 20.00- 22.30 uur: Vrouwen van Nu
19 oktober 14.00- 17.00 uur: KBO, kaartmiddag

Rechtswinkel

Spreekuren op de maandag van 19.00-20.00 uur.

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

Vanaf maandag 28 augustus weer geopend

Bingo

Iedere 3de vrijdagmiddag van de maand van 13.00-16.30 uur. Aanmelden: niet nodig
Info: Leen Weijers 024-3733010

Bridge Instuif "De Kampenaar"

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

Bridgeclub Sans Fumer

Iedere maandagavond 19.30- 22.30 uur

Schildergroep

Iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur.
Op 12 september start het nieuwe seizoen.
Momenteel is de groep compleet; geen aanmelding meer mogelijk.

REPAIR CAFÉ: Repareer het Samen

Iedere 3e vrijdag vd maand 13-16 u.
Heeft u defecte spullen? Kom langs! Onder het genot van een kopje koffie/ thee wordt samen gewerkt aan de reparatie. O.a. meubeltjes, elektrische app.; kleine reparaties aan kleding. Lees onze spelregels op LindenholtLeeft.nl

VRIJWILLIGER gezocht voor het helpen bij elektrisch huish. App.

Interesse? Mail naar neerbosch@me.com

Yogagroep De Kampenaar

Elke vrijdagmorgen zijn er yogalessen van 9.00 – 10.00 uur en van 10.30 – 11.30 uur. Voor meer info: email: anneke @ akkers.nl mob.tel: 06-21590904

Jongerencentrum de Casa Kamp

Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad.

Jongerencentrum de Sprok

Adres: Weteringweg 51
E-mail: t.balvers@tandemwelzijn.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 19151650
Meer informatie op: www.stichting-lak.nl en op Facebook SLAK.NL

Dag van Lindenholt

Wanneer: 17 juni 2018 van 12 tot 17 uur
Waar: Park de Omloop, Lindenholt

Info: Info@dagvanlindenholt.nl
Web-site: www.dagvanlindenholt.nl
Doel: De leefbaarheid van de wijk positief te stimuleren en de 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.

Popconcert: 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: 16 juni 2018 van 20 tot 24 uur
Waar: Park de Omloop, Lindenholt
Info: Info@dagvanlindenholt.nl
Web-site: www.dagvanlindenholt.nl

Buurt- en kinderactiviteiten

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

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

Bewonersgroepen Drieskensacker/Heeskesacker

Halloween

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

Praktijk Yoga-adem-Ontspan Lindenholt

Dynamische hatha yoga dinsdag, woensdag en donderdag op Nieuwstadweg 5 Lindenholt, op maandagavond in de wijkcentrum de Turf Dukenburg. Start vanaf 28 augustus. Proefles € 5,-

Individuele adem- en ontspanningstherapie methode van Dixhoorn bij onder meer spanningsklachten, hyperventilatie, burn-out, concentratie- en slaapproblemen, bij houdings- en ademklachten.

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

Voor informatie: B. van Graas. Tel: 024-3783191
www.yoga-adem-ontspan.nl Email: info@yoga-adem-ontspan.nl https://www.facebook.com/YogaAdemOntspanNijmegen

Marieke Hogeweg, Beeldende Kunst.

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

Cursus tekenen /schilderen en workshops.

Kleine groep, persoonlijke begeleiding door kunstenaar en docent. Kies je eigen materiaal en werkwijze en maak een mooi werk. Veel is mogelijk! Olieverf, acryl, aquarel, pastelkrijt.....
Op dinsdagmiddag, dinsdagavond en woensdagochtend. Start : 19 en 20 september
Tijden: ochtend: 9:30 uur-12:00 uur, middag: 14:00-16:30 uur, avond: 19:30 uur -22:00 uur.
Locatie: Leuvensbroek, eigen atelier.
Kosten: € 140,- voor 11 lessen, inclusief koffie/ thee, exclusief materialen.

Stichting Gildegein

Nieuwstadweg 37 Tel: 06-48645080 (alleen bij bezetting) Kijk voor onze programma's www.gildegein.nl

Hallo knutselkids, we gaan weer beginnen met een mooi knutselprogramma tot aan de Herfstvakantie. Woensdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur. Kosten 1 euro. Limonade en wat lekkers en er gaat altijd wat moois mee naar huis...
6 sept. 4/7 jaar "Swingende Octopus"...
13 sept. 8/12 jaar "Stoffel de Schildpad"...
20 sept. 4/7 jaar "Doos vol Gegeheimen"...
27 sept. 8/12 jaar "Vis aan de Haak"...
4 okt. 4/7 jaar "Lief voor de Dieren"...
11 okt. 8/12 jaar "Spooky Halloween"...
Wij zijn er ook Vrijwilligers van de Knutselclub.

Workshops bloemschikken "De Vlinderbloem"

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

Bingo

Vincentius vereniging Nijmegen

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

"Lindenholt doet"

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt

4e editie augustus 2017

Creatieve middag

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

Soep met je 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

50 Eurocent winkeltje:

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

Voor meer informatie over onderstaand programma, kijk op www.debroederij.nl. of op facebook. De Broederij Nieuwstadweg 37 Nijmegen
Tel: 06 45 17 05 61 info@debroederij.nl
Het koffiebarretje van de Broederij is elke dinsdag, woensdag en vrijdag open van 9.15 tot 16.30 uur.

Creatieve Broedplaats voor kinderen

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

Wijkkoor

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

Aanbod voor kinderen

KunstExpress

Woensdagmiddag Kinderen van 10-15 jaar

Gitaarles

Donderdagmiddag Alle leeftijden

Teken- en schildercursus

Maandagmiddag 16.30 – 17.30 uur

Kinderyoga voor 8-12 jaar

Om de week op donderdagmiddag 16.30-17.30 uur

Kindertheater

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

Kinderdans

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

Aanbod voor volwassenen

Tekenen bij Jos Sustrunck

Maandagochtend van 9.30 u tot 12.30 u. (wekelijks)

Kundalini Yoga

Woensdag: 09.15-10.30 uur

Workshop Artjournaling

Kijk op de site voor verschillende data

Cursus Finding your inner story

5 dinsdagen van 19.30 – 22.30 uur

Cursus fotografie voor beginners

Vrijdagochtend 10.00 – 11.30 uur

Je eigen tarotkaart is goud waard

16 september of 11 november 11.00 – 16.00 uur

Numerologische mandala maken

14 oktober of 16 december 11.00 – 16.00 uur

Dru yoga

Donderdag 8.45 – 10.00 uur

Voor meer informatie: 06 16 68 66 91 / info@hazenkamp.nl www.hazenkamp.nl
Turnen/gym voor de jeugd in de Sportzaal

Sportzaal Mondial College 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 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 Gymnastiek en Spel

Taalspreekuur

zie pagina 15 in dit blad

Reanimeren leren?

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

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

‘Ze slepen me er elke keer weer doorheen’

Jos Giesbers is blij met verzorgende Annet en haar collega’s van Wijkverpleging Lindenholt.

Jos en zijn vrouw Elly wonen al 37 jaar naar tevredenheid in de Gildekamp. In hun knusse tuin (een van zijn hobby’s) vertelt Jos het relaas van zijn bizarre ziektegeschiedenis: “Ik ben in 1973 in de Horst op mijn brommer aangereden door een auto. Dat heeft een enorme impact gehad, ook omdat de bestuurder is doorgereden. De dader(s) zijn nooit gepakt. Ze hebben me in de berm voor dood achtergelaten. Mijn rug en heup waren gebroken en ik had talloze verwondingen. Vele operaties en ziekenhuisbezoeken later ben ik er toch bovenop gekomen. Maar mijn gezondheid heeft me altijd parten gespeeld. Zo heb ik bijvoorbeeld drie slokdarmoperaties en een maagoperatie moeten ondergaan. De Nijmeegse ziekenhuizen ken ik van binnen en buiten!”

Wijkverpleging was mijn redding

In 2010 ging het opnieuw mis: er werd prostaatkanker geconstateerd. Jos: “Ik kwam weer in de medische molen terecht, maar na jaren leek de situatie onder controle. Tot ik vorig jaar opnieuw klachten kreeg. Ik had last met eten en slikken, mijn buik werd steeds dikker en ik viel 16 kilo af. Ik heb toen vijf weken in het ziekenhuis gelegen. Er werden allerlei onderzoeken gedaan en voordat ik de uitslag kreeg, zijn Elly en ik nog op vakantie gegaan. Ik wist toen al dat het niet goed zat. Op 26 september 2016 kreeg ik de diagnose: darmkanker. Ik moest meteen onder het mes. Ik heb al met al vijf maanden in het ziekenhuis gelegen, want er traden allerlei complicaties op. Een pijn dat ik gehad heb! Ik heb Elly gevraagd om de stekker eruit te trekken, omdat ik het niet meer zag zitten. Toen ik uiteindelijk weer naar huis kon, kwam het team Wijkverpleging Lindenholt in beeld. En dat was mijn redding.”

Nog steeds levenslustig

Annet Langen is als verzorgende 3IG een van de teamleden die Jos ondersteunt bij de dagelijkse zorg. “In eerste instantie kwamen we soms wel drie keer per dag voor de stomazorg. Meneer Giesbers had veel last van lekkages. Hij was erg van slag door alle gebeurtenissen. Begrijpelijk, want zoiets heeft een grote impact op je leven. Je voelt je niet meer vrij om erop uit te gaan, uit angst voor ‘ongelukjes’. Inmiddels is dat allemaal onder controle en gaat het alweer stukken beter met hem. We komen nu alleen nog ’s ochtends langs voor hulp bij de katheterisatie. Het is mooi om te zien hoe levenslustig hij is en hoe hard hij werkt aan zijn herstel.”

“Dat klopt”, beaamt Jos, “Ik ben altijd een positief ingesteld en actief persoon geweest, ondanks alle tegenslag. Ik ben zo blij met ‘mijn’ team wijkverpleging dat ik onlangs een mooie bos bloemen als bedankje heb bezorgd op hun kantoor. Dat is wel het minste wat ik terug kan doen.

Kanjers zijn het, stuk voor stuk!”

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

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

ZZG zorggroep

Kunst en Cultuur

Judith Smits exposeert haar werk in Lindenholt

Nog t/m 28 augustus te zien in het Wijkgezondheidscentrum aan de Horstacker: schilderijen van Judith Smits. In augustus vorig jaar stond ze al eens uitgebreid in Lindenholt Leeft en sindsdien gaat het goed met haar kunst.

Het is wel even zoeken in alle gangen en op alle verdiepingen van het gezondheidscentrum, maar dan krijg je ook een mooie, diverse doorsnee van haar werk. Soms lijkt het net een poster voor een luxe bistro, soms zitten er zoveel symbolen in dat je haar erover zou willen horen vertellen en soms is het 'gewoon' een opdracht. Vaak van een huisdier. "Opdrachten op maat", noemt ze het zelf. In principe is de expositie in het gezondheidscentrum een verkoop-tentoonstelling, maar voor de prijsgegevens moet u bij haarzelf zijn: www.fiebieskleurenkunst.nl

Het jaar begon goed. Judith deed mee aan de wedstrijd Heel Nijmegen Schildert, voor amateurs. Ze kwam door de eerste ronde, haalde de finale en won uiteindelijk de publieksprijs. En stond daarmee ook uitgebreid in de krant!

De volgende expositie staat al gepland: van 11 september tot 22 december in het wijkcentrum Dukenburg (Meijhorst).

Verder kunt u haar werk vinden bij 'Ieder z'n Vak' aan de Lange Hezelstraat 76. Daar zijn, vanaf week 32 een maand lang, kleine werken van haar te zien.

Tekst: Mieke Jasper

info@fiebieskleurenkunst.nl
www.fiebieskleurenkunst.nl
024 3730133
Fiebies Kleur en Kunst Creatief schilderes

Manuel Teca is Factory Dance

Hij komt oorspronkelijk uit Angola en was drie jaar oud toen hij met vader en moeder en twee zussen naar Nederland is gekomen.

'We kwamen eerst terecht in een AZC en na 12 jaar kregen wij een verblijfsvergunning. Mijn vader en moeder werken allebei en mijn moeder is ook verbonden bij de stichting wereldvrouwen en is daarin zeer actief'. Inmiddels is Manuel 23 jaar en woont in de Voorstenkamp.

Na de middelbare school volgde hij de opleiding Sport en bewegen op het ROC en moest uiteindelijk een stageplek vinden. Dat lukte en hij kwam in het begin al snel in aanraking met dans, dat vond hij leuk. Manuel: 'Ik heb altijd wel al veel affiniteit met muziek en dans. Ik kon in het aerobics-centre stage lopen dankzij mijn stagebegeleider en heb daarvoor uiteindelijk mijn licentie gehaald. Daarna volgde de opleiding Sport en Gezondheid Management en geef ik nu dans en sportlessen in Malden, Kranenburg en Bemmel.

Ik geef verschillende soorten lessen zoals groepslessen powerpump, zumba en BBB maar bij Factory Dance richt ik me vooral op Hiphop en streetdance.

Doelgroep is daarbij vooral basisschoolkinderen tot onderbouw middelbareschoolleerlingen: 6-8 jaar , 9-12 jaar en 12+.

Manuel: 'In omgeving Nijmegen en Arnhem geef ik Hiphop en streetdance clinics.

Ik vind het leuk om kinderen kennis te laten maken met Hiphop maar bovenal is het mooi als ik zie wanneer ze er plezier in hebben. Mijn missie is door middel van sfeer en plezier in het dansen, kinderen met verschillende achtergronden samen te brengen en ook vooral ook te laten leren van elkaar. Ik ben nu druk bezig met het zoeken van een geschikte locatie in Lindenholt. Momenteel werken we in het Dorpshuis Oase in Wijchen. Hier wordt op dinsdag les gegeven. Dit is 10 minuten met de auto vanuit Lindenholt.'

Op mijn website is te zien wat de kosten zijn per leerling. Hiervan is stichting leergeld ook op de hoogte en Ouders/verzorgers kunnen hier te allen tijde naar toe. Heb je belangstelling, kijk dan even op de website: http://www.factory-dance.nl/ of mail naar: Manuel@factory-dance.nl of kijk op de FB pagina.

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's: Factory Dance

Tiende editie Dag van Lindenholt een doorslaand succes!

Ook dit jaar mag het organiserend team met veel trots en voldoening terug kijken op deze jubileum editie van Dag van Lindenholt. Aanvankelijk kwamen er wel problemen om de hoek kijken.

Zo kon de geplande wielerronde “de Lus van Lindenholt” op de zaterdag voorafgaande aan Vijverpop niet doorgaan. Er hadden zich onvoldoende renners aangemeld om alle bezoekers voldoende wielerspektakel te bieden. Dat was best zuur voor het organiserend team dat zich gedurende acht maanden intensief met alle voorbereidingen had beziggehouden. Ook burgemeester Bruls moest worden afgezegd omdat hij het startschot zou geven.
Uiteindelijk heeft dit alles wel geresulteerd in een verregaand gedetailleerd draaiboek dat voor een volgende keer zo gebruikt kan gaan worden.

Zomers weer

Het fijne van zomers weer is natuurlijk dat publiek veel gemakkelijker naar buiten gaat komen, maar ook daar zit een keerzijde aan: Botulisme. In de week voorafgaande aan het evenement bleek het water in de grote vijver in het park De Omloop besmet te zijn met deze bacterie. Dit hoeft niet direct gevaar op te leveren voor de volksgezondheid maar helemaal zonder risico is het niet. Voor de organisatie genoeg reden om de geplande activiteiten op het water zoals de spectaculaire Flyboarden demonstraties te moeten afgelasten.
Maar goed, de zaterdagavond begon zeer goed. De aangekondigde VijverPOP had dit jaar een ongekend groot aantal inwoners van Lindenholt op de been gebracht. Mede dankzij het spetterende optreden van de coverband CATCH! afgewisseld met optredens van Sjon en Sjakkelien werd het publiek steeds enthousiaster en ontstond er een waar feest in het Park. Ook onze wethouder; wijken, openbare ruimte, onderwijs en sport Renske Helmer kwam spontaan even langs om de sfeer te proeven en ook zij genoot zichtbaar van de sfeer.

VijverPOPconcert

Nog niet eerder trok de zaterdagavond voorafgaande aan Dag van Lindenholt zo veel bezoekers.
Ook de zondag was in trek bij alle Lindenholtenaren. Een collage van Nijmeegse artiesten zorgen voor een gevarieerd podiumaanbod dat heel veel muziekliefhebbers enthousiast wist te maken. De organisatie ziet in de loop van de jaren het aantal kramen wel enigszins teruglopen maar het gevarieerde aanbod viel bij het grote publiek helemaal in de smaak.

Complimenten alweer voor de organisatie die in staat is gebleken om een juiste balans te vinden in uiterst gevarieerd aanbod van activiteiten, braderiekramen, presentaties van instellingen, politie en organisaties uit Lindenholt en tenslotte ook de ondernemers uit dit stadsdeel. Zonder andere demonstraties tekort te doen mag de 'Vogelshow' en het optreden van de hondenbrigade van de politie wel even apart worden vermeld. Hier was iedereen echt van onder de indruk. Veel aandacht was er weer voor de aller jongsten onder ons met diverse activiteiten, ook zij hoefden zich niet te vervelen. Het 'Foodplein' trok ook veel belangstelling en veel inheemse maar zeker ook uitheemse lekkernijen werden op vakkundige wijze bereid en

Foodplein

gepresenteerd. De voorzitter van de stichting, Jan ten Dam, betrad tussendoor het podium en vroeg twee bestuursleden: Ellen Timmermans en Carla Theunissen om zich bij hem te voegen. Vanwege 10 jaar onverminderd enthousiasme en onbaatzuchtige toewijding bij het jaarlijks organiseren van Dag van Lindenholt mochten zij uit zijn handen een 'Dag van Lindenholt Award' ontvangen, mede ondertekend door de wethouder Renske Helmer gecompleteerd met

een prachtige bos bloemen.
Tenslotte maakten de aangename temperaturen het publiek zeer dorstig en zag de organisatie van Dag van Lindenholt de omzet aan dranken tot een record hoogte stijgen.
De tiende editie van Dag van Lindenholt mag als zeer geslaagd worden beschouwd. Met dank aan alle sponsoren en niet in de laatste plaats de enorme groep van vrijwilligers die belangeloos zoveel inzet en enthousiasme aan de lag hebben gelegd om dit bijna festival tot een dergelijk succes te maken.

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's: Ingrid Ekers I – Fotografie \ Hennie Booij

Voor meer foto's kijk op www.dagvanlindenholt.nl en www.lindenholtleeft.nl en

Domper

Een domper op de voor de rest een geslaagde 10e editie Dag van Lindenholt
Zondagochtend moesten wij , ondanks de bewaking, constateren dat twee stroomkasten verdwenen waren, een schadepost van 2.500 euro. Wij willen het evenement voor iedereen gratis toegankelijk houden, dit trachten wij te bereiken door sponsoren aan ons te binden, subsidie van de gemeente Nijmegen, door inkomsten als verhuur kramen en staanplaatsen aan commerciële instanties en de barinkomsten. Jaarlijks kunnen wij tot nu toe een evenement als Dag van Lindenholt daarmee bekostigen. Degene die nu de kasten heeft gestolen brengt zo het evenement in gevaar niet alleen financieel maar ook dat door het stelen van cruciale onderdelen als die stroomkasten. Een deel van de activiteiten had niet door kunnen gaan. Gelukkig kon onze elektraman snel anderen leveren.
Aan de persoon of personen die de stroomkasten hebben ontvreemd: Weet dat je door dit te doen het plezier van vele vrijwilligers hebt bedorven en dat het plezier van meer dan 8000 bezoekers, deelnemers en alle activiteiten in gevaar hebt gebracht.

Jan ten Dam

Initiatievenfonds Armoede en Schulden

ALTIJD NIJMEGEN

Heeft u een plan ter preventie of bestrijding van armoede in Nijmegen? Dan kunt u hiervoor subsidie aanvragen bij de gemeente Nijmegen. De gemeente wil vooral creatieve of innovatieve ideeën ter voorkoming of bestrijding van armoede en schulden stimuleren en samenwerkingen bevorderen.

In 2016 zijn bijvoorbeeld subsidies toegekend voor:

- de organisatie van de Dag voor de Minima
- een digitaal platform voor het verbinden van gulle gevers met mensen in armoede
- fietsen voor kinderen die in armoede leven
- een kerstattentie voor kinderen die in armoede leven
- bewustwording van mensen die in armoede leven door digitale verbinding via een app met de formulierenbrigade
- activiteit om armoede hoger op de maatschappelijke agenda te zetten

Per subsidieaanvraag kan tot maximaal € 5.000,-- worden aangevraagd. Ook in 2017 is er in totaal € 30.000,- beschikbaar vanuit het fonds. Als dit bedrag op is, worden subsidieaanvragen die dan nog binnenkomen afgewezen.
Een adviescommissie adviseert de wethouder over de aanvraag. Op dit moment bestaat de adviescommissie uit Tisanja Abali, Anja Adriaans, Saïd Bouharrou, Margje Lubbers, Joska v.d. Meer en Petra Verschoor.
Uiteraard is er ook een aantal formele voorwaarden, o.a. een projectplan met begroting, uw plan mag nog niet gestart zijn en de subsidie moet gebruikt worden binnen 1 jaar.
U kunt subsidie aanvragen via het digitaal loket van de gemeente.
U kunt dit vinden op www.Nijmegen.nl/ digitaal loket/ subsidies/ initiatievenfonds armoede en schulden.

Als u vragen heeft, dan kunt u die stellen via de mail:
initiatievenfonds@nijmegen.nl.

AGNESKERK LINDENHOLT

Vieringen in de Agneskerk

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

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.

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

Augustinusfeest
De feestdag van de heilige Augustinus is op 28 augustus. We vieren dit op de dichtstbijzijnde zondag. Dit jaar is dat zondag 27 augustus. De Augustijnse familiagroep in onze parochie die maandelijks bij elkaar komt, bereidt de viering van 27 augustus mee voor. Tijdens deze viering wordt aandacht besteed aan het gedachtegoed van de heilige Augustinus.

Zondag 3 september vieren we opening van het werkjaar.
Tijdens deze viering is er speciale aandacht voor het Agneskoor dat haar 40 jarig bestaan viert.
Vanaf deze zondag zingen de koren weer.

Zondag 17 september Jaarmarkt (de markt begint direct na de viering)
U bent van harte welkom! Voor meer info zie de website van Agneskerk Lindenholt of het blad *Lindenholt leeft*

Zondag 8 oktober
Vormselviering voor alle vormelingen uit parochie Heilige Stefanus in de Effatalocatie (Prof. Molkenboerstraat 7) de viering begint om 11.00 uur.

Het mooiste woord

Wat is het mooiste (Nederlandse) woord dat je geleerd hebt? Wat zou je daar nu op kunnen antwoorden.. Zijn er speciale Nederlands woorden? Of is er iets dat je heel dicht aan je hart gaat? Wat zou je zelf antwoorden op deze vraag? Het mooiste Nederlandse woord is voor mij… Seizoen misschien. Het ritme van de zich afwisselende seizoenen zou ik niet kunnen missen. Voor mij geen overwinteren in zonnige oorden. Herfst en winter zijn voor mij net zo mooi als lente en zomer. Het oerbesef dat het leven telkens weer zijn cyclus herneemt, misschien niet in mij, maar wel in het leven op aarde, kleurt mijn leven. God? Gelovig erkennen dat er meer is dan alleen mijn eigen zelf, dat ik me gedragen voel door wat 'religieus' God genoemd wordt. Familie misschien? Je wortels, of je daar nu graag of niet graag aan herinnerd wordt, het is wel je bestaansgrond….
Wat is het mooiste (Nederlandse) woord dat je nu kent? Er kwam een voor mij wel erg verrassend antwoord op die vraag. Het antwoord was: Goedemorgen. Goedemiddag of goedenavond mocht ook wel… Natuurlijk was ik niet tevreden met alleen een antwoord. Het: *en waarom dan* rolde onmiddellijk uit mijn mond. Nou, was het .... goedemorgen, dat zeg je tegen iedereen! Je kijkt niet eerst rond om te zien of er iemand is die je niet mag om dan stil door te lopen... De groet *Goedemorgen* is er voor iedereen! Hij kleurt je dag. Je wordt gezien en goeds toegewenst.
Eerlijk gezegd heeft dit antwoord me anders tegen het mij soms wel plichtmatig aandoende goedemorgen of goedemiddag in winkels, of andere gelegenheden aan doen kijken. Het heeft een positieve impuls gegeven aan iets wat ikzelf niet meer zo bewust hoorde. Goedemorgen, goedemiddag, goedenavond. Elkaar zien en een stukje 'dragen'… alle dagen weer… laten we dit woord koesteren en het vooral véél gebruiken…

Bettineke van der Werf, werkgroep pastoraat, Agneskerk Lindenholt

Sportief Lindenholt

Gemeente Nijmegen en TV Lindenholt slaan de handen ineen om te kijken of er animo is om een beweeggroep op te starten.

Aarzel niet en meld uzelf, vrienden en vriendinnen aan.

Wat kunt u verwachten

- Gezelligheid door samen te bewegen
- Meer evenwicht en daardoor minder vallen
- Bewegen op de tennisvelden, beweegroute en in het clubhuis
- Iedereen kan op haar of zijn eigen niveau meedoen

Waar

Iedere donderdagmorgen bij Tennisvereniging Lindenholt.

Voor meer gegevens en informatie neem contact op met: Thijs de Mulder, buurtsportcoach Lindenholt: t3.de.mulder@nijmegen.nl

TV (Tennis Vereniging) Lindenholt beweegt mee

Vanaf januari doet TV Lindenholt mee in de ontmoetings-buurtbijeenkomsten van de wijk op gebied van bewegen en gezond blijven.

Bij de opening van de beweegroutelangs het kanaal heeft onze vlag gewapperd en op de plattegrond staat het tekentje dat de koffie klaar staat, mits er barbezetting is.

De banen en het clubhuis staan ook open voor de nieuwe activiteit zoals vermeld in dit blad.

Ik hoop dat veel oudere buurtbewoners de weg weten te vinden en zich niet laten weerhouden door hekwerk dat nu eenmaal traditie is bij tennisbanen.

Ook zijn er verdere afspraken gemaakt voor meer open activiteiten beginnend in de sporthal in september.

TV Lindenholt sluit dan in het nieuwe jaar aan.

Er is ook een groepje bezig met een open sportdag, waar ons park ook aan deel neemt en open staat voor gasten en deelnemers.

Het gaat er op lijken dat de TV Lindenholt een meer open karakter krijgt. Dit geldt ook voor vrijwilligers die geen lid zijn maar graag iets willen doen.

In de laatste week van juli is ons open toernooi een leuke kans om langs te komen en de sfeer te proeven.

In de derde week van september staan de veteranen centraal in een open toernooi.

Een sportieve groet van de voorzitter,
Thea de Vries

SCE B2 Kampioen

Ongeslagen en dus dubbel en dwars verdiend zijn de jongens van de B2 van SCE kampioen geworden. De laatste wedstrijd was tegen de nummer twee van poule, Orion.

Op een gezellige warme maandagavond werd deze wedstrijd op het hoofdveld gespeeld bij Orion.

Alle ouders van het team maar ook familieleden waren voltallig aanwezig.

De sfeer was gezellig en er werd volop meegejuicht. In de eerste helft werd het 0-1 voor SCE. Orion leek in de 2e helft nog even zich te herpakken maar de keeper van SCE maakte een geweldige redding. Toen scoorde superspits Jayrell zijn tweede doelpunt en brak het feestgeweld op het veld los. Er moest nog even gevoetbald worden. Iedereen was het erover eens onze jongens hebben verdiend gewonnen. Met dank natuurlijk aan Dephlin Holland, de leider en de twee trainers Roger van der Hoop en Patrick Holland. **Tekst: SCE**

SCHOOL 'S COOL ZOEKT MENTOREN

Jij maakt het verschil en biedt een luisterend oor. Je helpt wanneer het even niet mee zit en juicht mee wanneer het lukt. Herken jij jezelf? Word mentor voor een jongere.

Meld je snel aan!
Ma. t/m do.: 024-3503466
www.schoolscoolnijmegen.nl

Basketbalvereniging Wildcats viert 25-jarig jubileum

Interview met Frans van de Geer (l), voormalig voorzitter, lid van bestuur, trainer/coach en Jan Buster (r) (68 jaar) secretaris, speler, trainer/coach en scheidsrechter.

De Basketbalvereniging Wildcats is sinds een jaar of twintig gehuisvest in de Sporthal de Horstacker in de Lindenholt en is nu de enige basketbalvereniging (behalve studentenclub) in Nijmegen.

Frans: 'Het basketballen hier in deze sporthal kent een rumoerige geschiedenis. In 2000 werden hier nog eredivisie wedstijden gespeeld door Eiffeltowers, ook ooit hier begonnen. In 2007 zijn die hier weggegaan en zijn we begonnen met Matrixx Magixx. Die zijn in 2012 (als eredivisie team) vertrokken naar Wijchen. In 2014 is deze club helaas gestopt vanwege te weinig financiële middelen.

De amateurvereniging Wildcats is hier op deze locatie altijd actief geweest en bestaat nu 25 jaar. Drie jaar geleden ben ik gestopt als voorzitter maar ik ben nog wel onderdeel van het bestuur en doe ook trainingen en geef clinics op scholen. Ik ben ook voorzitter van TBG (Top Basketbal Gelderland Dragons) die als doel heeft talenten te scouten en te ontwikkelen om door te gaan spelen op eredivisieniveau. Het is voor Wildcats heel belangrijk om belangstelling te kweken voor het basketbal en uit te kijken naar mogelijke talenten die zich daaronder bevinden. Op de dag van Lindenholt hebben we veel belangstelling gehad juist ook bij de jeugd'.

Jan: 'Wat voor Wildcats belangrijk is dat de vereniging weer gaat groeien en dat moet vooral komen van uit de jeugd. De leeftijdsopbouw is nu vanaf 6 jaar tot 68 (Jan lacht) en het is logisch dat na een tijdje mensen afvallen. Dan is het noodzakelijk dat er weer een nieuwe aanwas plaatsvindt vanuit de jeugd. Het mooie hier in Nijmegen en in het bijzonder Lindenholt en Dukenburg is de mogelijkheid voor de jeugd om onder deskundige leiding door te groeien naar eredivisie niveau. Dat is ons streven buiten het hebben van plezier aan deze sport'.

Ontwikkelingen van de sporthal

Iedere dag wordt in deze sporthal basketbal getraind en in de weekenden de nodige wedstrijden gespeeld. Nieuw is het feit dat hier twee dagen in de week ook Rollerderby (rolschaatssport) wordt getraind en ook wedstrijden worden gespeeld. Dit is een sport waarbij op speciale rolschaatsen in rondes wordt gereden en waarbij de deelnemers elkaar uit de baan moeten werken. Dit is een heel fysieke sport waarbij je wel tegen een stootje moet kunnen. Voor deze sport is een toenemende belangstelling op dit moment. Ook de spelers van 'Koprol', rolstoelbasketbal, maken gebruik van de zaal als mede (jeugd)hockeyteams in de winter. De Hazenkamp speelt er zijn korfbalwedstrijden.

Jan: ‘Je kunt zien dat er met name aan de buitenkant van de sporthal heel veel is geïnvesteerd. Op gebied van isolatie, schilderwerk en promotie zijn er flinke stappen gemaakt staan er nu grote letters SPORTHAL HORSTACKER zichtbaar op de hal. Maar ook binnen wordt er op dit moment hard gewerkt aan een geheel nieuwe vloer. Voor de sport in het algemeen maar zeker ook voor deze hal zijn we hartstikke blij dat deze investeringen mogelijk worden gemaakt. Daarna wordt er verder gewerkt aan het interieur dat ook nodig aan een opknapbeurt toe is’.

Jubileum

Op 2 september vinden er allerlei activiteiten plaats; ’s morgens clinics, vrij toegankelijk, (gymschoenen verplicht) waarbij allerlei specifieke sportieve basketballvaardigheden worden geoefend met muziek en demonstraties.
Vanaf 12.00 uur tot 14.00 uur kunnen de deelnemers laten zien wat er is geleerd en vallen er certificaten te verdienen.
Van 14.00 uur tot 16.00 uur zijn er verschillende demonstraties en ook wedstrijden en eindigen we deze basketbal dag met een **‘3 x 3’** toernooi (dit is een nieuwe basketbalvorm, Olympische sport in 2020) waarna vanaf 18.00 uur de dag wordt afgesloten met een hapje en drankje voor alle leden en oud-leden.
Frans: ‘In de loop van al die jaren zijn er naar schatting zo’n 1000 mensen lid geweest of nog lid. Heel bijzonder is dat de viering van dit jubileum samenvalt met de in gebruikneming van de nieuwe vloer’.

Diversiteit

Jan: ‘Nogmaals, het allerbelangrijkste wat ons voor ogen staat voor de langere termijn is het promoten en stimuleren van deze sport voor jong en oud en het plezier hebben er in. Wij hechten eraan dat deze club ook echt voor iedereen toegankelijk is. Diversiteit is bij ons een belangrijk goed. Mensen van alle leeftijden, al of niet met enige vorm van een beperking, medebewoners met een niet Nederlandse achtergrond en ook LHBT-ers*, iedereen is welkom. Het gaat ons te allen tijde om een veilig sportklimaat. Daarbij hoort ook het betrekken van ouders bij dit ‘clubgevoel’, dat is ons grote streven. Er is genoeg werk aan de winkel’.

*Lesbiennes/ Homoseksuelen/ Biseksuelen en Transgenders

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto’s: Wildcats

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

De zomer houdt nog even lekker aan, toch is het bijna het einde van de vakantie. Veel mensen nemen zich dan voor het na hun vakantie anders te gaan doen. Ze willen gaan afvallen, gezonder eten en tijd nemen voor ontspanning en sporten. Ja hardlopen! Ook jouw voornemens? Mooi, want hardlopen maakt gelukkig.

Waarom maakt hardlopen gelukkig?

Wij van Lindenholt Loopt weten het natuurlijk uit ervaring, maar ook wetenschappers bevestigen dat lopen gelukkig maakt. Dat heeft onder andere te maken met de aanmaak van een geluksstofje: endorfine. Endorfine is het feel good drug. Na zo’n 12 minuten hardlopen wordt het aangemaakt. Het helpt tegen stress vermoeidheid en slaapproblemen. Ren je lang genoeg door dan ontstaat er een euforisch gevoel, een runner’s high. Na afloop voel je je dan ook heerlijk. Wel is het belangrijk dat je eerst start en 12 minuten leert rennen. Maar we kunnen je garanderen: het werkt verslavend.
Maar er zijn ook psychologische redenen waarom hardlopen gelukkig maakt.

Verbondenheid met elkaar.

Zo gauw je hardloopt, word je – bewust of onbewust – deel van de loopgemeenschap. Andere hardlopers zullen je in het voorbijgaan groeten. Misschien sluit je je zelfs wel aan bij Lindenholt Loopt. Of neem je, uiteindelijk, met duizenden anderen deel aan een loopevenement. Je deelt een diepe zucht, of een bekertje water – en je voelt vanzelf dat je er als loper zelden helemaal alleen voorstaat.

Oefenen oefenen en nog eens oefenen.

Na iedere oefening past je lichaam zich aan. Eerst wordt het moe en dan – als je rust – besluit het zichzelf niet alleen te herstellen, maar ook om net iets sterker te worden dan het eerst was, zodat het de volgende keer niet meer zo van die oefeningen schrikt. Belangrijk hierbij is dat je ongeveer 3 x per week traint, vooral in het begin, niet te vaak, maar zeker niet te weinig. Als je meer loopt, zul je vanzelf ervaren dat het je makkelijker afgaat. Maar je moet het wel dóen. Het elke keer weer opbrengen. En als je dan hebt doorgezet en voor het eerst 3, 5 of zelfs 10 kilometer hardloopt, zul je met recht trots op jezelf kunnen zijn. En trots zijn maakt gelukkig, uiteraard.
Trots op jezelf zijn is één ding, bewondering van anderen oogsten een ander. De eerste keer dat je – luid toegejuicht – over de finish komt, een medaille ontvangt of een trotse zoen van vrienden of familie: het zal al die eerste stappen meer dan waard blijken te zijn. Lopen doe je niet voor anderen, maar wow, wat kan het heerlijk zijn als iedereen het je ziet doen. Dat maakt dat hardlopen gelukkig maakt. Dat was ook telkens te lezen in de lopersverhalen van de vorige edities van Lindenholt Leeft.

En nu jij?

Ben je enthousiast geworden? Wil je ook leren hardlopen? KOM BIJ LINDENHOLT LOOPT en laat je enthousiasmeren door onze gezellige groep hardlopers.

Sportieve groetjes van
Esther Geenevasen, Andreas Ressing en Miranda Boom, trainers van Lindenholt Loopt
Zie voor ons hele programma onze website sites.google.com/site/lindenholtloopt of volg Lindenholt Loopt op Facebook of mail naar Lindenholtloopt@gmail.com

START
5 sept start onze beginnersgroep weer. In 12 weken naar 30 minuten hardlopen toewerken.

EXTRA
Voor gevorderde lopers op zoek naar techniek en loopscholing is er Lindenholt Loopt EXTRA

Initiatiefnemers trots op uitbreiding faciliteiten sportveld De Sprock

De weergoden waren de bezoekers zeer gunstig gezind toen omstreeks twee uur op zaterdagmiddag 1 juni op het sportveld van Jongerencentrum De Sprock een extra uitbreiding van de bestaande sportfaciliteiten officieel in gebruik werd genomen.

Jongerenwerkers van Tandem, vertegenwoordiging van Bewoners Overleg Lindenholt (BOL) en een aantal buurtbewoners kregen gezonde fruithapjes en drankjes aangeboden terwijl een flink aantal jongeren al druk aan het swingen ging op en tussen de 'bars'.

Guerrin Witman, de initiatiefnemer van dit sportieve Lindenholtse project, hield een heuse speech waarin hij de gemeente Nijmegen bedankte voor het financieren van het geheel onder begeleiding van Sportservice Nijmegen en Tandem. Steeds meer jongeren weten inmiddels de weg te vinden naar deze plek om hier te sporten en elkaar te ontmoeten.

Een bijzonder Lindenholts bewonersinitiatief dat steeds meer bekend raakt bij jong en oud. Inmiddels is de groep actieve jongeren opgesplitst en is er een groepje onder de naam Barbrothers, actief in heel Nijmegen, terwijl de overige leden verder gaan hier in Lindenholt onder de naam Kalosthenos.

Guerrin: 'Deze naam is van Griekse afkomst dat zo iets betekent als: Beautiful strength (Mooie Kracht). Je traint jouw lichaam zo sterk als de goden, the Gods of barz'.

Kom gerust eens kijken en 'swing' mee met de Kalosthenos en de Barbrothers op het sportveld aan de Weteringweg, jongerencentrum De Sprock.

Tekst en foto's: Gerard van Bruggen

Eritreeër aan de Waal

Op de heetste zaterdag van mei verliet ik met mijn wandelmaatjes de stad via de Ooypoort. Boven op het bruggetje lieten wij tegemoetkomende moeder en kind ons vrij passeren. De Waal zag er nu heel anders uit. Het glinsterende water en kleurrijkheid van het groen, lieten de kwalificatie Nijmegen 'Summer Capital of Holland' tot zijn recht komen.
Om de 'Nacht van de Vluchteling', die dit jaar voor de tweede keer in onze regio plaatsvindt, uit te kunnen lopen, trainden wij onze benen. Deze keer liep ik met enkele teamgenoten die de pittoreske plekken om onze stad niet goed kennen. In bijna dertig kilometer konden wij de Elyseese velden, het Filosofendal, de bossen van Berg en Dal en Heumensoord bewonderen.
Met belangstelling luisterde ik naar de conversaties van jonge medewandelaars met onze Syrische vriend Yasser die ruim een jaar geleden in het tentenkamp tussen de Schietbaan en de Scheidingsweg overwinterde. In vloeiend Nederlands vertelde hij over zijn vluchtroute. Nadat hij de zee van de dood had overleefd en de vaste grond van het vrije Europa had bereikt, moest hij veertig kilometer te voet afleggen om het dichtstbijzijnde bewoonde gebied te bereiken. Het verhaal van Yasser maakte ons nog strijdbaarder om straks de donkere kilometers van de solidariteitsnacht met de machtelozen elders af te leggen.
De laatste kilometers liepen wij in stilte. Aan het gezang van de vogels kon je horen hoe heet die middag was. Mijn waterfles was bijna leeg. Ik dacht aan de dorstige momenten die ik ooit ervaren had. Gelukkig kon de vermoeide merel die in de schaduw van struiken stond zo naar het water vliegen. Wat zijn we toch bevoorrecht hier. We leven in een prachtgebied tussen de Maas en de Waal. De wateren waar miljoenen naar verlangen.
Eenmaal thuis, nam ik een koude douche.
Met een kan water op tafel begon ik de krant van de voorbije ochtend te lezen. Ik huilde om Elias wiens stoffelijke overschot aan de Waal aangetroffen was. Ik dacht aan zijn moeder die ergens in het droge Eritrea voor het geluk van haar zoon in het vrije Nijmegen bidt.

Qader Shafiq
(Foto: Jacqueline van den Boom)

Nieuw in Lindenholt: Pangea Studiekeuze en Carrière switch trainingen

Arijana Coralic is 40 jaar, woont in Lindenholt met 2 kinderen en sinds kort met vriend en zijn kind. Zij komt oorspronkelijk uit Bosnië en woont al 24 jaar in Nederland nadat de oorlog in Bosnië was uitgebroken.

'Als kind vond ik Nederland altijd een aantrekkelijk land om er te wonen, omdat het een vrije en democratische land is. Hier was ik al als kind bewust van. En geluk bij een ongeluk ben ik uiteindelijk toch hier terechtgekomen als vluchteling. Ik heb de taal vrij snel geleerd en ging verder met scholing. Ik ben nu een afgestudeerde Sociaal Pedagogische Hulpverlener en daarnaast heb ik ook een post HBO opleiding voor Diversiteit adviseur en coach bij De Baak in Driebergen afgemaakt'.

Haar werkervaring bestaat voornamelijk uit werken met verschillende doelgroepen op gebied van integratie in de Nederlandse samenleving en re-integratie voor mensen met psychosociale problematiek. In haar vrije tijd heeft zij een methode ontwikkeld voor studie- en carrièreswitch trainingen en dat is helemaal haar passie.

Arijana: 'Mijn visie op het leven is ontstaan door veel te lezen en informatie te verzamelen over de invloed van onvrede op het werk en slechte werkomstandigheden en wat nodig is om je passie en levensdoel vinden. Veel van mijn cliënten kampen vaak met een gevoel van leegheid doordat ze niet weten wat ze moeten doen om gelukkig te zijn. Mensen vinden het vaak moeilijk om er achter te komen wat het beste bij hen past. Het is heel erg belangrijk om je passie en levensdoel te volgen omdat je dan in een flow terecht komt waarbinnen je werk als plezierig ervaart. Alle deuren gaan dan open en de drempels verdwijnen. In onze maatschappij zijn veel mensen die een baan hebben en uitgeput raken omdat ze er geen energie van krijgen. Dat maakt iemand uiteindelijk ongelukkig.
Juist daarom is het belangrijk om je hart te volgen. Dat is niet altijd gemakkelijk omdat wij mensen sociale wezens zijn die beïnvloed worden door onze opvoeding en omgeving. In de cruciale jaren waarin de keuzes gemaakt moeten worden voor studie en werk kunnen we daardoor niet altijd volmondig ja zeggen tegen onze innerlijke vuur en passie.
Ieder mens is met een reden geboren en dat uit zich dan in een talent en een gave. Het is dan de bedoeling dat dit alles te samen een bijdrage moet leveren aan onze maatschappij. Jammer genoeg loopt dat heel vaak mis en eindigen wij heel vaak in een situatie waarin wij ontevreden zijn met wat wij doen en hoe wij onze brood verdienen. Die onvervulde wens begint te knagen en dan gaan we op zoek naar ons levensdoel en raken uitgeput, krijgen burn-out of andere aandoeningen. Onze hele gezondheid hangt voor een belangrijk deel af van onze tevredenheid in het werk en werkomstandigheden.
Mijn werk, mijn passie, is om mensen te helpen bij het ontdekken wat ze eigenlijk al in oorsprong zijn. Het missende puzzelstukje uit de kindertijd dat je al lang geleden hebt meegekregen bij de geboorte en ergens onderweg bent kwijtgeraakt door de invloeden van buitenaf, zoals opvoeding, wensen van je ouders et cetera.

In dit leven is alles mogelijk. Het hoeft niet meteen morgen te komen, maar je kan er aan werken. Het eerste wat je zou moeten doen is de stap zetten naar onderzoek van je talent, gave en kwaliteiten. Begin je eenmaal aan dit traject, dan zul je merken dat er veel dingen bekend in de oren klinken. Je zult het herkennen maar ook erkennen. Pas daarna kun je aan de slag en het zal heerlijk voelen.

Ik geef studiekeuze- en carrièreswitch trainingen voor alle mensen van jong tot oud en vind het een uitdaging om zo veel mogelijk mensen op het juiste 'spoor' te zetten'.
Voor meer informatie over de trainingen ga naar: www.pangeatrainingen.nl
Voor alle inwoners van Lindenholt geldt een bijzonder aanbod: De eerste twintig aanmelders kunnen deze training volgen voor het geringe bedrag van € 35,00.
Voor alle vragen, mail naar:
pangea.trainingen@gmail.com

Tekst: Arijana Coralic / redactie
Foto: Arijana

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

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

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

Bezoek onze webshop. Levering binnen een dag!

Bike Totaal

www.scheepersbiketotaal.nl/fietspaspoort

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

Dealer van Ortliebfietstassen

ADVERTENTIE

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 dinsdag 26 SEPTEMBER meedoen van 9.30 tot 11.30 uur in wijkcentrum ’t Hert, Thijmstraat 40, Nijmegen. De vervolgbijeenkomsten zijn op 3, 10, 24 en 31 oktober en op 7 en 14 november.

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. Hier kun je ook terecht voor meer informatie.

De tafel van één is een initiatief en aanpak 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

De Inloop
Cursus organisatie

De vakantie is weer voorbij en de tijd voor goede voornemens is weer aangebroken.
Een goed voornemen zou kunnen zijn, om je in te schrijven voor één van de cursussen van De Inloop. Prettige cursussen zonder veel ambities en prestatiedrang, maar lekker in je eigen wijkcentrum en laagdrempelig geprijsd, zodat dát geen beletsel kan zijn!
Wat dacht je ervan om na al jouw vakanties in

Spanje, nu toch eens wat meer van de taal te gaan leren, zodat je ook een gesprekje met de ober of caissière kunt voeren? Of misschien is je kennis van de taal al zó goed, dat je kunt instromen in de gevorderden cursus om je spreek- en leesvaardigheid te vergroten?

die De Inloop in het Wijkcentrum heeft staan, of je werkt op je eigen laptop of tablet, omdat je juist dáár beter mee wil leren omgaan. Óf je maakt gebruik van het inloopspreekuur, dat Christiaan na de les heeft, zodat je je vraag privé aan hem kunt voorleggen. Of wil je iets aan de hardware van je computer veranderen? (bijv. een extra geheugen erbij plaatsen?). Ook daarvoor kun je advies en hulp bij Christiaan vragen. Volgens mij moet hij het wel ontzettend druk krijgen met zo'n veelzijdig aanbod. Maar wilt u gebruik maken van het Inloopspreekuur en u heeft weinig tijd, kunt u ook via De Brack een afspraak maken.

Weet je niet wat je je daarvan moet voorstellen, kom dan naar de Open Dag op 2 september

Of wordt het tijd om weer eens wat aan beweging te gaan doen? Schrijf je dan in voor één van de bewegingscursussen. We bieden ze op verschillende niveaus aan inclusief Yoga en Line-Dance.
Of misschien ligt je interesse meer in creativiteit: dan hebben we Kantklossen, Mozaïeken of Decopatch voor je. **Kom geheel vrijblijvend naar de gezellige opendag op 2 september.**
Dan kun je zien wat voor leuke en hedendaagse creaties je kunt maken.
En tot slot: onze veelzijdige computerhulp! Je kunt het zo gek niet bedenken of onze docent Christiaan kan je op weg helpen! Of je nu een gehele cursus wilt volgen, met heel veel individuele aandacht, zodat juist jóuw vragen beantwoord worden terwijl je werkt op één van de computers

Kortom: weer een rijk en gevarieerd aanbod. Ik zou zeggen: voor elk wat wils en om de prijs hoeft u het niet te laten! Wij zien graag uw inschrijving tegemoet. Dit kunt u digitaal doen, door op internet te gaan naar de site van De Inloop: www.deinloop.nl en dan naar het tabblad "Inschrijven" gaan of via een aanmeldingskaart, te krijgen in het Wijkcentrum de Brack, in Wijkcentrum

Dukenburg , in de stadswinkel en in de bibliotheek Zwanenveld.
Tekst en foto's: Lineke Otzen

Cursusprogramma

Bewegen op muziek
Vrijdag: 09.15 – 10.15 uur 30 lessen: € 90 contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 22 september
Docent: Sharon van Gentevoort

Bewegen op muziek 50+
Woensdag: 11.30 – 12.30 uur 30 lessen: € 90,-- contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start:20 september.
Docent: Marie-Jozé Brouwers

Aangepast bewegen met muziek (m/v)
Vrijdag: 10.30 – 11.30 uur 30 lessen: € 90 contant (of 2 termijnen 1e en 5e les). Start: 22 september
Docent: Marie-Jozé Brouwers

YOGA I, II, (mannen toegestaan)
Woensdag I: 9.15 – 10.15 uur Meditatie van 10.15 uur - 10.30 uur.
Woensdag II: 10.45 – 11.45 uur. Meditatie van 11.45 uur - 12.00 uur, 30 lessen Het volgen van de meditatie is facultatief. Cursusgeld zonder meditatie : € 90. Voor 30 lessen mét meditatie € 120. Het totale cursusgeld bij voorkeur contant betalen op de 1e yogales of anders vóór de 1e yogales overmaken op bankrekeningnummer : NL63 SNSB 0932 6918 54 t.n.v. A. Akkers-Deen te Nijmegen.
Start: 20 september. Docent: Anneke Akkers

YOGA III, IV
Woensdag: III: 18.45 – 19.45 uur. IV: 20.00 - 21.00 uur.
Start 20 september III en IV: 13 lessen: € 39 contant bij de eerste les. Docent: Marjon Loonen

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

Spaans 5
Dinsdag: 09.00 – 10.30 uur 28 lessen: € 84 contant bij de eerste les Start: 19 september
Docent: Laura Alonso Boek: Caminos nieuw 2.

Line dance I en II
Donderdag: 20.00 – 22.00 uur, Vrijdag:II 20.00 – 22.00 uur. 30 lessen: € 90 contant (of 2 termijnen 1e en 5e les).
Start: I 21 september, II 22 september

Workshop mozaik maken
Woensdag: 19.00 - 21.30 uur, 4 lessen:€ 32 incl. materiaal contant 1e les
Data workshop I 4-10, 11-10, 25-10 en 01-11
Data workshop II 08-11, 15-11, 22-11,en 29-11
Docent: Wilma Eggenhuizen

Kantklossen
Donderdag: 09.30 - 11.30 uur .30 lessen: € 90 contant (of 2 termijnen 1e en 5e les).
Start: 21 september. Docent: Thea van der Weegen (024 3787793)

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

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

Robin Josso maakt TV in Uganda

Robin Josso is 23 jaar, komt uit Lindenholt en studeert aan de school voor journalistiek in Utrecht. Een tijd lang is zij ook redactielid geweest van Lindenholt Leeft maar vanwege haar studie heeft ze dat uiteindelijk moeten stoppen. Volgend jaar wil zij afstuderen. Zij komt net terug uit Uganda waar zij gedurende een half jaar een interessante stage heeft gelopen bij de nationale omroep daar.

Haar belangstelling voor de journalistiek was niet vanzelfsprekend, lange tijd heeft zij getwijfeld over de studierichting die zij moest gaan volgen. Er bestond al wel de behoefte om te schrijven en had zij al wel een stil verlangen om boeken te gaan schrijven. Uiteindelijk zijn het vrienden van haar geweest die zeiden: Waarom ga je niet journalistiek doen, dat past zo goed bij je.
'Ik kan al heel erg genieten wanneer ik aan het schrijven ben, maar TV-werk kwam er nooit van, tot ik in Uganda terecht kwam. Ik wilde altijd al wel voor tijdschriften werken zoals 'One World' dat zich bezighoudt met ontwikkelingswerk. Maar nu ik met TV te maken kreeg, ontdekte ik dat ik dat veel leuker vind! Je kunt daarin veel creativiteit in kwijt en dat trekt me heel erg aan.

Ik wilde altijd al wel voor tijdschriften werken zoals 'One World' dat zich bezighoudt met ontwikkelingswerk

Zij is in Uganda terechtgekomen vanwege een studieproject dat moest gaan over wereldvraagstukken zoals: Hoe kan het dat delen van de wereldbevolking hartstikke rijk zijn en andere straatarm. Daarvoor moest ze naar een ontwikkelingsland toe en koos voor Uganda.
'Ik weet niet precies waarom, ook al heb ik wel iets met dat land sinds ik documentaires heb gezien over ontvoeringen van kinderen voor kindsoldaten daar.'

Voor het eerst in Uganda

Drie jaar geleden is zij daar voor het eerst naartoe gegaan. Haar eerste indruk was ontluisterend. 'Ik had altijd de indruk dat het daar heel erg droog is, iets wat iedereen denkt volgens mij. Maar Uganda is juist super groen met de rivier de Nijl die daar doorheen stroomt, en veel watervallen en meren. Echt een heel mooi land met jungles en zo. De mensen zijn supermooi en iedereen praat met elkaar, op straat, in de winkels. Dat ben ik hier in Nederland niet zo gewend. Hoe arm de mensen daar ook zijn iedereen helpt elkaar zeker wanneer iemand het nog armer heeft dan jij. Van het verleden merk je natuurlijk wel wat. Idi Amin heeft daar natuurlijk verschrikkelijk huisgehouden en ook de rebellenleider Jospeh Kony heeft in het noorden ook vreselijke dingen gedaan met de bevolking en iedereen heeft wel verhalen over die tijd. Politiek is het nog niet heel erg stabiel en is er nu weer een president gekozen, die al ruim 30 jaar aan de macht is, die in de praktijk ook meer een dictator is en aan de macht blijft met behulp van omkoping en corruptie. Je merkt wel dat vooral de jongeren steeds meer in opstand komen omdat de economische vooruitgang die steeds maar wordt beloofd, achterwege blijft. Het land wordt bevolkt door super veel stammen die soms nog wel eens met elkaar op de vuist gaan. De Indiërs hebben veel macht op gebied van commercie en financiële markten. Veel stammen hebben ieder weer hun eigen specialiteiten die ze verhandelen.

Hoe arm de mensen daar ook zijn iedereen helpt elkaar zeker wanneer iemand het nog armer heeft

Toen Robin voor het eerst in Uganda kwam werkte ze daar in een kindertehuis. 'Dat heb ik zes weken gedaan. Ik moest gewoon met de kinderen werken en hen verzorgen. Het had weinig met journalistiek te maken maar ik leerde op die manier wel veel over het land, de mensen en hun cultuur. Ik had daarmee ook mooi de gelegenheid om een verslag te schrijven hoe ik het land ervaarde en in het bijzonder de mensen die daar wonen en leven en hoe de politiek daar werkt. Na zes weken moest ik uiteindelijk terug maar dat wilde ik niet. Ik was verliefd geworden op het land en toen ik dus terug was in Nederland had ik zo het gevoel dat ik dus terug wilde. Ik besloot mijn studie voor een half jaar stop te zetten en terug te gaan om daar te gaan wonen en werken. Ze wilden me in Jinja graag hebben bij het 'Babies Home' en kon ik daar projectmanager worden. Ik mocht gaan zoeken naar manieren om geld te verdienen voor de verzorging van de kinderen. Ook werd ik verantwoordelijk voor het begeleiden van de vrijwilligers daar werkten en ook gehuisvest moesten worden en verzorgde ik rondleidingen in de stad.

Ik was verliefd geworden op dat land

Al die tijd dat ik daar was had ik heel erg het gevoel iets te willen doen voor het welzijn van deze mensen. Ik werkte samen met een goede vriendin, ook een Nederlandse en we hebben toen samen een stichting opgericht 'Light up Uganda' met als doel lokale projecten te on-

dersteunen, zoals dans- en sportprojecten en projecten om kinderen te helpen naar school te gaan. Er zijn heel veel van die initiatieven maar soms moeten die stoppen vanwege gebrek aan geld of vakkundige begeleiding. Wij willen daarbij ondersteuning bieden om die projecten duurzamer te krijgen door middel van het generen van financiële middelen, kennis overbrengen en het begeleiden van vrijwilligers en stagiaires. Op dit moment helpen we een school van ruim 300 kinderen die in een veel te kleine lokaaltjes les krijgen. Soms zitten ze wel met 50 man in een lokaal, of wordt er buiten les gegeven. Dus zijn we bezig om geld in te zamelen zodat er een nieuw schoolgebouw beschikbaar komt waar de kinderen gesplitst onderwijs krijgen. We helpen ook een dansproject waarmee zij door middel van breakdance kinderen willen bereiken die we dan weer stimuleren om naar school te gaan.
Om dit alles te kunnen financieren hebben we 500 kuikentjes gekocht die nu inmiddels vol-

wassen zijn en eieren leggen die we dan weer gaan verkopen op de markten.
Wij wilden dit alles op film vastleggen om in Nederland daarvoor de aandacht te vragen en waren dus op zoek naar een journalist met een camera en hebben die vraag op facebook gezet. Een journalist die werkt bij de Uganda Broadcasting Corporation, de Ugandese staats TV, heeft daarop gereageerd en uiteindelijk heeft dit alles er toe geleid dat ik daar stage mocht lopen. Dat ging niet gemakkelijk en was ook

best ingewikkeld voor mij.
Hoe zit het met de persvrijheid en ook met mijn eigen veiligheid. Maar na veel verzoeken en lang wachten had ik het voor elkaar en werkte ik na twee maanden voor de televisie in Uganda! Dat was best vreemd, ik had nog nooit een camera op mijn schouders gehad en ook nooit films op de computer gemonteerd. Gelijk de eerste dag werd ik meegenomen met de opdracht ga jij daar maar filmen. Ik heb dat alles super snel geleerd en al gauw werd ik gevraagd om vóór de camera te gaan staan wat geheel niet mijn bedoeling was. Ik moest dan wat tekst inspreken en vanaf dat moment gebeurde dat steeds vaker. Het nieuws gaat wel vaak over de president en ook al is er sprake van persvrijheid, je moet je wel houden aan de regels anders wordt er ingegrepen, maar dat heb ik nog niet meegemaakt.'
Inmiddels heeft Robin ook haar vriend leren kennen die niet in Kampala woont, drie uur rijden met de bus. 'De wegen zijn heel slecht en ik ben ook altijd bang in de bus. Er gebeuren heel veel ongelukken daar. Openbaar vervoer is niet bepaald veilig.
Na mijn afstuderen ga ik weer voor onbepaalde tijd terug naar Uganda. Mijn moeder is vorig jaar op bezoek geweest en ze is ook helemaal

Ik ga nu eerst in augustus op vakantie naar Uganda en mijn vader gaat mee en zal dan ook zien waarom ik daar zo gelukkig ben

verliefd geworden op Uganda. Die snapt mij heel goed. Ik ga nu eerst in augustus op vakantie naar Uganda, mijn vader gaat mee en zal dan ook zien waarom ik daar zo gelukkig ben.'

Tekst: Gerard van Bruggen
Foto's: Robin Josso

Karperwedstrijd voor de jeugd

Op vrijdag 25 en zaterdag 26 augustus organiseert de Federatie Midden Nederland samen met het SKP Nijmegen een tweedaags jeugdevenement over karpervissen.
Een deel daarvan is een koppelwedstrijd voor jeugdige karpervissers van 14 tot 18 jaar. Dat betekent dat er in tweetallen gevist zal worden. De wedstrijd vindt plaats in de vijvers bij de Winkelsteegseweg in Nijmegen. Het bijzondere is dat er ook 's nachts gevist zal worden. Tijdens de wedstrijd is er deskundig toezicht en begeleiding van bevoegde volwassen vrijwilligers. De inschrijving voor de wedstrijd is gratis. Door een aantal sponsoren is een mooi prijzenpakket beschikbaar gesteld. Voor alle deelnemers is er een goodiebag met mooie karper gadgets. Tijdens de wedstrijd wordt voor de deelnemers voor avondeten en een ontbijt gezorgd, en verder zijn koffie, thee en frisdrank gratis.
Op de zaterdag is er een open dag karpervissen voor de jeugd. Hierbij zullen een aantal workshops gegeven worden om de kennis en kunde van jonge karpervissers te bevorderen.
Voor de inschrijving op de wedstrijd en verdere details zie www.SKP-Nijmegen.nl. Voor de open dag op zaterdag is aanmelding niet nodig.
Tekst en foto: SKP Nijmegen

Lindenholt Fotopagina

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

Marlies Reimering: Vogels fotografeer je hier gewoon in je 'achtertuin'

Hennie Booij: Ook dit is er in Lindenholt te zien

Miranda Boom: Lindenholt heeft zo veel mooie paadjes

René Verriet: Na regen komt zonneschijn.....en soms een regenboog

Mieke Jasper: Voor het maaien

Mieke Jasper: Na het maaien....jammer van de bloemen